

**KONSEP *QANĀ'AH* SEBAGAI SOLUSI FENOMENA
FRUGAL LIVING PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Studi Strata Satu (S.1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

HASNA HAUNA NAZIHAH

NIM: 211410067



**Universitas
PTIQ Jakarta**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
TAHUN 2025 M/1447 H**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hasna Hauna Nazihah
NIM : 211410067
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Konsep *Qanā`ah* Sebagai Solusi Fenomena *Frugal living*

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi ini murni hasil karya sendiri. Apabila mengutip karya orang lain maka akan tercantum sumbernya seperti ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah plagiat, maka penulis siap menerima sanksi atas perlakuan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 29 Agustus 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Hasna Hauna Nazihah

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Konsep *Qanā`ah* Sebagai Solusi Fenomena *Frugal Living* Perspektif Al-Qur’an” yang ditulis oleh Hasna Hauna Nazihah NIM 211410067 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 29 Agustus 2025



Dr. Lukman Hakim, MA.




LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

KONSEP *QANĀ'AH* SEBAGAI SOLUSI FENOMENA *FRUGAL LIVING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun oleh:
Nama : Hasna Hauna Nazihah
NIM : 211410067
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dn Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal:

TIM PENGUJI

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman, MA.	Ketua	
2.	Dr. Andi Rahman, MA.	Penguji I	
3.	Saiful Arief, M.Ag	Penguji II	
4.	Dr. Lukman Hakim, MA.	Pembimbing	

Jakarta, 6 September 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, MA.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Konsep *Qanā`ah* Sebagai Solusi Fenomena *Frugal living* Perspektif Al-Qur’an” tepat pada waktunya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menghadapi kesulitan yang disebabkan oleh hilangnya daya juang, minimnya referensi dan management yang buruk, hingga terbatasnya waktu untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun atas karunia Allah Swt. Skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini.
2. Dr. Andi Rahman, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang senantiasa memberikan dukungan dan fasilitas akademik.
3. Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, sekaligus dosen pembimbing skripsi, yang telah memfasilitasi seluruh perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, serta memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
4. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal berbagai disiplin ilmu dan pengalaman berharga selama perkuliahan.
5. Teruntuk kedua orang tua, ayahanda tercinta Bapak Miskat dan Ibunda tercinta Ibu Fitri Hidayawti, yang tak pernah lelah memberikan doa, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanannya yang tiada henti. Terimakasih telah kebersamai dan menjadi *support system* terbaik, skripsi ini penulis persembahkan untuk mereka.
6. Teruntuk diri saya sendiri, terimakasih karena telah melalui proses panjang yang melelahkan ini. Terimakasih atas kemauan belajar, semangat pantang menyerah, dan keyakinan bahwa skripsi ini pasti selesai. Dan terimakasih sekali lagi telah mempercayai diri sendiri dan kemampuan yang telah Allah Swt. berikan. Atas semua pelajaran dan pengalaman berharga yang telah didapatkan, semoga kamu menjadi pribadi yang lebih kuat dan berilmu.
7. Teruntuk kedua adik tersayang, Saffanah Nurun Nuha dan Muhammad Haekal Fallah Ar-Rahman, terimakasih karena telah menjadi sosok saudara yang selalu mendoakan dan kebersamai penulis.

8. Dan untuk suami saya tercinta, Mas Uwais yang telah memberi izin dan kepercayaannya untuk saya bisa menyelesaikan skripsi ini, terimakasih banyak juga atas doa, semua dukungan dan waktu yang tercurahkan, semoga Allah Swt. membalas semua kebaikannya.
9. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moral dan doa yang tanpa henti.
10. Teruntuk sahabat dan teman seperjuangan, terimakasih atas kebersamaan, semangat dan dukungan yang telah terjalin selama ini.
11. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih untuk bantuan dan bimbingannya selama masa penulisan skripsi hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penulisan maupun materi, mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi nyata, khususnya bagi dunia pendidikan serta pembaca pada umumnya, *Amin Ya Rabbal Alamin*.

Jakarta, 29 Agustus 2025

Hasna Hauna Nazihah

MOTTO

ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما عند الناس يحبك الناس

“Zuhudlah terhadap dunia, maka Allah akan mencintaimu.

Dan zuhudlah terhadap apa yang dimiliki manusia, maka manusia akan mencintaimu.”

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta.

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Ša</i>	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ḥa</i>	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Žal</i>	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan ye
ص	<i>Šad</i>	Š	Es (dengan titik di bawah)

ض	<i>Ḍad</i>	D	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ṭa</i>	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Za</i>	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>`ain</i>	`	Koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Ki
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
هـ	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	ء	Apostrof
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

2. Huruf Panjang

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	أ: ā	ي : ...ay
Kasrah : i	ي: ī	و : ...aw
Dhammah : u	و: ū	

3. Kata Sandang
 - a. Kata sandang yang diikuti huruf alif lam (ال) qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.
Contoh: البقرة al-Baqarah
 - b. Kata sandang huruf alif lam (ال) syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.
Contoh: الرازي ar-Razi
4. Huruf Tasydid
Huruf tasydid, hurufnya diketik dua kali. Contohnya: Bismillāh.
5. Ta' Marbutah
Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti kata sifat, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf "h". Contoh: الأفتدة al-Af'idah.
Sedangkan Ta Marbutah (ة) yang diikuti atau disambungkan (*washal*) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan dengan huruf "t". Contoh: الكبرى الآية al-Ayatul Kubra.
Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan diakhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab berupa alif.
Contoh: شيء Syaiun.
6. Huruf Kapital
Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi, apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak mirin (*italic*) atau cetak tebal (**bold**) dan ketentuan lainnya. Adapun nama diri untuk kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh: al- Farmawi, al-As|tqalani, dan seterusnya.
Khusus untuk penulisan kata "Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Fatihah, Al-Baqarah, An-Nisa dan seterusnya.

ABSTRAK

Fenomena *Frugal living* semakin berkembang di tengah masyarakat modern sebagai respons terhadap gaya hidup konsumtif, tekanan ekonomi, dan kebutuhan akan stabilitas finansial. Gaya hidup ini menekankan pengelolaan keuangan yang bijak, hidup sederhana, dan prioritas terhadap kebutuhan dari pada keinginan. Meskipun memberikan dampak positif dalam hal efisiensi dan pengendalian diri, *frugal living* juga dapat melahirkan dampak negatif seperti tekanan psikologis, isolasi sosial, dan kecenderungan individualisme apabila tidak dilandasi oleh nilai-nilai spiritual yang kuat. Dalam hal ini, Islam telah sejak awal mengajarkan prinsip hidup sederhana melalui konsep *qanā`ah*, yaitu sikap merasa cukup terhadap rezeki yang telah Allah Swt. tetapkan, yang tidak hanya mencerminkan pengendalian diri secara lahiriah, tetapi juga ketenangan batin dan kepasrahan spiritual kepada kehendak-Nya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an sebagai solusi spiritual atas fenomena *frugal living*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*), serta metode tafsir tematik (*maudhui*) untuk mengidentifikasi dan menginterpretasi ayat-ayat Al-Qur`an yang mengandung nilai-nilai *qanā`ah*, baik secara eksplisit maupun implisit. Data utama diperoleh dari sejumlah kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti *Tafsir At-tabari*, *Al-Munir*, dan *Al-Azhar*, serta didukung oleh literatur modern yang membahas *frugal living* dalam konteks sosial dan ekonomi. Analisis dilakukan terhadap sejumlah ayat yang menggambarkan dimensi *ridho*, *syukur*, *sabar*, *tawakal*, dan kesederhanaan yang merupakan unsur utama dalam pembentukan sikap *qanā`ah*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan *qanā`ah* memuat pesan-pesan etis dan spiritual yang dapat menjadi fondasi dalam menerapkan gaya hidup *frugal*. Konsep *qanā`ah* dalam Islam tidak hanya membimbing individu untuk hidup hemat dan menghindari pemborosan, tetapi juga menanamkan keyakinan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada hati yang menerima, bukan pada akumulasi materi. Dalam hal ini *frugal living* yang dilandasi oleh nilai *qanā`ah* menjadi lebih utuh dan seimbang karena tidak hanya mengejar efisiensi finansial, tetapi juga orientasi ukhrawi yang mendorong kebaikan sosial, seperti kepedulian, kejujuran, dan tanggung jawab terhadap rezeki.

Kata Kunci: *Qanā`ah*, *Frugal living*, Al-Qur`an.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian	10
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II KONSEP <i>QANĀ`AH</i> DALAM AL-QUR`AN.....	13
A. Definisi <i>Qanā`ah</i>	13
B. <i>Qanā`ah</i> Perspektif Ulama Sufi	17
C. Dimensi <i>Qanā`ah</i> dalam Kehidupan.....	21
1. Dimensi Spiritual: Kepasrahan dan Keridhaan Kepada Allah Swt.....	22
2. Dimensi Psikologis	22
3. Dimensi Sosial: Keharmonisan dalam hubungan antar individu.....	23
4. Dimensi Ekonomi: Pengelolaan Materi dan Sumber Daya	24
D. Keutamaan dan Hikmah <i>Qanā`ah</i>	24
E. Term-Term <i>Qanā`ah</i> dalam Al-Qur`an.....	28
BAB III FENOMENA <i>FRUGAL LIVING</i>	33
A. Definisi Frugal Living.....	33
B. Sejarah dan Penyebab Munculnya Fenomena <i>Frugal Living</i>	36
C. Prinsip-Prinsip <i>Frugal Living</i>	38
D. Dampak Positif dan Negatif <i>Frugal Living</i>	41
E. Hubungan <i>Qanā`ah</i> dan <i>Frugal Living</i>	45
BAB IV PENAFSIRAN DAN ANALISIS AYAT-AYAT <i>QANĀ`AH</i> SEBAGAI FONDASI SPIRITUAL <i>FRUGAL LIVING</i>	49
A. Ridha Terhadap Takdir dan Ketentuan Allah Swt. (QS. Al-Hadid [57]: 23)	50
B. Bersyukur Atas Nikmat yang Ada (QS. Ibrahim [14]: 7).....	57
C. Tawakal Kepada Allah Swt. (QS. At-Talaq [65]: 3)	63

	D. Tidak Tamak Terhadap Kehidupan Dunia (QS. Thaha [20]: 131) ...	70
	E. Menjaga Kesederhanaan dan Keseimbangan dalam Pengeluaran (QS. Al-Furqan [25]: 67).....	77
BAB V	PENUTUP	85
	A. Kesimpulan	85
	B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu dibekali dengan dua potensi pemikiran, yaitu kecenderungan pada kebaikan atau keburukan. Kecenderungan yang berlebihan pada aspek negatif sering kali berujung pada kehancuran pribadi, mengingat sifat dasar manusia yang tak luput dari kesalahan dan kekhilafan. Kondisi keimanan seseorang pun bersifat dinamis, mengalami pasang surut, kadang menguat, kadang pula melemah. Dalam konteks ini, kemampuan individu untuk mengendalikan hawa nafsu menjadi krusial. Kegagalan dalam aspek ini dapat menjerumuskan seseorang ke dalam lembah kehinaan. Terlebih di era kontemporer ini, di mana arus informasi begitu deras, ketidakmampuan mengendalikan diri akan membuat seseorang rentan dikendalikan oleh pengaruh-pengaruh yang tidak konstruktif.¹

Fenomena globalisasi telah menciptakan lanskap keterbukaan informasi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Akses internet yang mudah membuka gerbang menuju beragam informasi dan keinginan yang dapat diakses kapan saja. Oleh karena itu, kemampuan untuk menyaring dan mengolah informasi menjadi sangat fundamental. Tanpa keahlian ini, individu beresiko besar terjebak dalam konsekuensi fatal. Kemajuan zaman menuntut setiap individu untuk terus beradaptasi, keterlambatan dalam mengikuti perkembangan informasi dapat berujung pada ketertinggalan yang signifikan.²

Selain itu, kehidupan saat ini juga ditandai dengan kemudahan pemenuhan kebutuhan dasar, mulai dari pangan, sandang, hingga papan, dapat dipenuhi dengan sangat mudah, bahkan seringkali hanya dengan sentuhan jari. Dalam kehidupan yang serba dimudahkan ini, manusia dihadapkan dengan berbagai pilihan. Kemudahan akses terhadap berbagai kebutuhan dan keinginan, serta beragam cara untuk memenuhinya, menjadi tantangan tersendiri. Banyaknya opsi dapat membuat seseorang cenderung memilih apa yang disukai tanpa mempertimbangkan cara penggunaannya secara bijak. Di sinilah tantangan utamanya, manusia diuji dalam menjaga ketulusan hati untuk hidup secara bijaksana dan menerima apa adanya, meskipun godaan materi dan gaya hidup mewah senantiasa menguji pandangan.³

Seiring pesatnya perkembangan zaman dan teknologi membuat perubahan hampir pada setiap bidang kehidupan, termasuk gaya hidup pada masyarakat saat ini yang mencerminkan gaya hidup modern. Gaya hidup modern dipengaruhi oleh berbagai perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang begitu cepat.⁴ Perkembangan teknologi dan globalisasi telah mengubah cara pandang masyarakat terhadap konsep kebahagiaan, kesuksesan, dan pemenuhan kebutuhan. Banyak orang yang terjebak

¹ Ahmad Fatih Sardi dan Muhammad Mustakim Ardia, *Qanā`ah dan Tawakal* (Bekasi: CV. Asoka Ilmu, 2017), hal. 2.

² Nurussakinah Daulay, *Psikologi di Masa Kini* (Medan: Umsu Press, 2023), hal. 215.

³ Mahfud, *Akhlak Tasawuf* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2024), hal. 5.

⁴ Bunga Bhagasih Al-Kansa dkk., "Pengaruh Kemajuan Teknologi Terhadap Pola Hidup Manusia," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 4, no. 3 (2023): hal. 2969.

dalam pola konsumtif yang berlebihan, di mana memiliki banyak barang dan mencapai status sosial tertentu dianggap sebagai tolak ukur keberhasilan.

Di sisi lain, berbagai peristiwa global seperti pandemi COVID-19 yang melanda sejak tahun 2020, perubahan iklim ekstrem, ditambah lagi bencana alam yang semakin sering terjadi, dan konflik geopolitik seperti perang Rusia-Ukraina telah memicu krisis ekonomi yang dirasakan oleh banyak orang. Akibatnya kenaikan suku bunga dan harga barang-barang kebutuhan sehari-hari semakin melonjak.⁵ Hal ini mendorong munculnya fenomena-fenomena gaya hidup baru, seperti *minimalism*, *sustainability*, dan *frugal living*, yang menjadi respons terhadap gaya hidup konsumtif tersebut.

Di antara ketiganya, *frugal living* menjadi salah satu tren yang semakin diminati karena menawarkan cara hidup yang lebih hemat dan efisien, sejalan dengan kebutuhan masyarakat untuk menyeimbangkan keuangan di tengah ketidakstabilan ekonomi. Secara umum, *frugal living* dapat diartikan sebagai gaya hidup yang menekankan pada pengelolaan pengeluaran dengan ketat dan menghindari pemborosan. Orang yang menjalani *frugal living* biasanya berusaha meminimalisir pengeluaran yang tidak diperlukan, memanfaatkan barang-barang yang dimiliki secara maksimal, dan mencari cara untuk menghemat dalam setiap aspek kehidupan.⁶

Gaya hidup hemat atau yang dikenal sebagai *frugal living* memang tengah populer dikalangan Gen Z, yang menurut sensus penduduk kini membentuk sebagian besar populasi Indonesia, yaitu 27, 94%.⁷ Namun, penting untuk dicatat bahwa praktik berhemat bukanlah hal baru, masyarakat dari generasi sebelumnya, terutama mereka yang kini berusia 50-70 tahun, juga terbiasa berhemat karena pengalaman krisis moneter. Ini menunjukkan bahwa gaya hidup hemat bukanlah sekadar tren masa kini, hanya saja pada masa lalu tidak ada jejak rekam publikasi yang menunjukkan adopsi *frugal living* secara luas. Berbeda dengan dahulu di mana teknologi hanya terbatas pada hierarki tertentu, kini akses terhadap teknologi informasi tersedia secara bebas tanpa batas, membawa dampak positif jika digunakan secara bijak, namun juga potensi negatif jika disalahgunakan.

Pada dasarnya, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bertujuan untuk membuat hidup manusia lebih baik, mudah, cepat, dan aman. Di tengah kemudahan akses teknologi ini, ketertarikan terhadap *frugal living* kembali muncul, menekankan kesadaran konsumsi dan pengelolaan sumber daya secara bijak. Tren ini berkembang pesat, menyebar melalui tulisan dan video yang diunggah di berbagai *platform* media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan Youtube, sebagai respons terhadap dampak negatif konsumsi berlebihan yang didorong kemajuan teknologi, seperti budaya materialisme dan hedonisme. Dengan demikian *frugal*

⁵ Anisa Maisyarah dan Nurwahidin, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup *Frugal living* (Analisis Terhadap Ayat dan Hadits)," *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan* 4, no. 2 (2022): hal. 87.

⁶ Deborah Taylor-Hough, *Frugal living For Dummies* (New York: Wiley Publishing, 2003), hal. 19.

⁷ Badan Pusat Statistik, *Hasil Sensus Penduduk 2020* (Jakarta: BPS, 2021), <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk--sp2020--pada-september-2020-mencatat-jumlah-penduduk-sebesar-270-20-juta-jiwa-.html>

living menawarkan pendekatan yang lebih sederhana dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan modern, di mana teknologi dimanfaatkan untuk efisiensi dan keberlanjutan, bukan semata-mata untuk memuaskan keinginan yang tidak perlu.⁸

Penerapan *frugal living* tidak hanya terbatas pada aspek keuangan, tetapi juga pada gaya hidup secara keseluruhan, seperti memilih produk ramah lingkungan, mengurangi pembelian barang baru, hingga mempraktikkan prinsip *do-it-yourself* untuk mengurangi biaya. Motivasi untuk menerapkan *frugal living* beragam, mulai dari keinginan mencapai kebebasan finansial, persiapan untuk masa pensiun, hingga sikap protes terhadap konsumerisme yang berlebihan.⁹

Sebuah survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hanya 45% dari generasi milenial yang mampu mengelola keuangan untuk masa depan. Angka ini bahkan lebih rendah di Indonesia, di mana OJK (Otoritas Jasa Keuangan) mencatat hanya 38% milenial yang memahami pentingnya perencanaan keuangan untuk hari tua. Rendahnya literasi keuangan generasi milenial menjadi perhatian serius. Kondisi ini mengindikasikan adanya tantangan besar dalam membangun masa depan yang finansial sehat bagi generasi muda.¹⁰

Dengan menerapkan gaya hidup hemat, maka seseorang akan terbiasa membuat keputusan pembelian yang bijaksana. Mereka akan fokus pada barang-barang yang benar-benar dibutuhkan dan memiliki nilai jangka panjang. Selain itu, kebiasaan menabung dan berinvestasi secara teratur akan membantu mereka mempersiapkan masa depan yang lebih baik. Penelitian saat ini juga menunjukkan bahwa pandangan masyarakat secara umum setuju dengan pentingnya hidup hemat dan baik untuk dipraktikkan.

Meskipun *frugal living* memiliki banyak dampak positif, seperti meningkatkan stabilitas keuangan, mengurangi konsumsi berlebihan, dan mendukung pelestarian lingkungan, gaya hidup ini juga memiliki sisi negatif yang dapat merugikan individu. Ketika dijalankan secara ekstrem, *frugal living* dapat mengarah pada sikap kikir dan kecemasan berlebih terhadap pengeluaran. Ketakutan yang terus-menerus terhadap pengeluaran ini dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, karena terlalu fokus pada penghematan dan mengabaikan kesempatan untuk menikmati pengalaman-pengalaman yang menyenangkan.¹¹

Selain itu, ketegangan sosial juga bisa muncul ketika individu menjadi terlalu terobsesi dengan penghematan, yang pada akhirnya bisa berdampak pada kesejahteraan emosional dan hubungan sosial mereka. Lebih jauh lagi, jika *frugal living* diterapkan bukan karena pilihan sukarela, tetapi karena kebutuhan atau

⁸ Mutia Urdatul Usqho, Basri Naali, dan Nurul Arifa, "Menolak Hedonisme: Memilih Trend *Frugal living* dalam Perspektif Ekonomi Islam di Indonesia," *Al-Hurriyah: Jurnal Hukum Islam* 7, no. 1 (2023): hal. 113.

⁹ Ernesto Suárez dkk., "Determinants of Frugal Behavior: The Influences of Consciousness for Sustainable Consumption, Materialism, and the Consideration of Future Consequences," *Frontiers in Psychology* 11 (2020): hal. 2.

¹⁰ Otoritas Jasa Keuangan, "Strategi Nasional Literasi Keuangan Indonesia (SNLKI) 2021–2025" (Jakarta: Otoritas Jasa keuangan, 2021), hal. 3.

¹¹ Gabriel Muinos dkk., "Frugality and Psychological Wellbeing. The Role of Voluntary Restriction and The Resourceful Use of Resources," *Bilingual Journal of Environmental Psychology*, 2015, hal. 3.

kondisi krisis seperti pandemi, atau sedang dalam situasi ekonomi yang sulit, dapat meningkatkan tekanan psikologis dan emosional. Bagi masyarakat menengah ke bawah, *frugal living* juga sering kali sulit dilakukan secara efektif karena keterbatasan sumber daya yang membuat mereka tidak bisa memanfaatkan strategi penghematan, seperti membeli dalam jumlah besar. Hal ini justru dapat memperburuk kesulitan finansial mereka. Ketika frugalitas dijadikan fokus utama dalam kehidupan, ada risiko bahwa seseorang dapat mengabaikan tantangan sosial yang lebih besar, seperti ketimpangan ekonomi dan krisis lingkungan, yang membutuhkan perhatian lebih mendesak. Sebagaimana dikemukakan oleh Hossain, frugalitas yang ekstrem tidak hanya menimbulkan masalah sosial baru tetapi juga berisiko memperkuat ketimpangan kelas dalam masyarakat. Akibatnya, *frugal living* bisa berbalik merugikan dan memperparah kesulitan finansial.¹²

Frugal living juga menghadapi tantangan sosial dan budaya yang cukup besar. Salah satunya adalah godaan material, di mana seseorang sering kesulitan menolak keinginan untuk membeli barang-barang konsumsi, meskipun sudah berkomitmen untuk hidup hemat. Ketika mereka gagal menjalankan prinsip tersebut, rasa bersalah dan frustrasi bisa muncul. Selain itu, norma budaya yang cenderung mengutamakan konsumsi dan kekayaan membuat *frugal living* terlihat berbeda, sehingga orang yang memilih gaya hidup ini bisa merasa terasing dari masyarakat pada umumnya. Tekanan ekonomi yang mendorong keuntungan jangka pendek juga mempersulit orang untuk tetap hemat, karena mereka merasa harus mengikuti standar konsumerisme dari lingkungan sosial mereka.¹³

Pada akhirnya, *frugal living* berisiko menyebabkan isolasi sosial, karena perbedaan nilai hidup sederhana dengan orang-orang di sekitar mereka dapat mengarah pada rasa kesepian atau pengucilan. Banyak individu yang menjalani *frugal living* ekstrem justru merasa tidak puas dan kehilangan kebahagiaan, meskipun secara finansial mereka mungkin lebih stabil. Fenomena ini memunculkan pertanyaan apakah *frugal living* benar-benar bisa memberikan keseimbangan dalam kehidupan. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam menjalani *frugal living*, yang tidak hanya mengatur aspek materi, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional, spiritual, dan sosial.

Agama Islam, sebagai agama yang membawa berkah bagi umat manusia sejak pertama kali diturunkan, mengajarkan berbagai prinsip dan aturan untuk menciptakan kehidupan yang ideal. Salah satu ajarannya adalah menghias diri dengan sifat *qanā`ah*. *Qanā`ah* merupakan sikap merasa puas dengan apa yang telah Allah Swt. berikan, menerima apa adanya tanpa merasa kekurangan atau berlebihan. *Qanā`ah* memiliki makna yang sangat luas. Dalam menjalani kehidupan, manusia diperintahkan untuk bekerja keras dan berusaha semaksimal mungkin, *qanā`ah* mengajarkan manusia untuk tidak lupa berserah diri kepada Allah Swt. setelah usaha yang maksimal, ridho dengan apa yang Allah berikan,

¹² Mokter Hossain, "Frugal innovation: Unveiling The Uncomfortable Reality" *Technology in Society* 67 (2021): hal 3-5.

¹³ Muinos dkk., "Frugality and Psychological Wellbeing. The Role of Voluntary Restriction and The Resourceful Use of Resources," hal. 9.

bersyukur ketika mendapatkan kenikmatan, dan bersabar atas kehendak Allah yang belum terjadi.¹⁴

Qanā`ah merupakan kekayaan yang sesungguhnya, karena dengan memiliki sikap ini, seseorang merasa cukup dengan apa yang telah diberikan oleh Allah dan tidak dikuasai oleh keinginan yang berlebihan. Kekayaan hakiki bukanlah diukur dari harta yang melimpah, melainkan dari ketenangan hati dan kepuasan dalam menerima segala ketentuan Allah Swt. Rasulullah Saw. bersabda, "*Bukanlah kekayaan itu dengan banyaknya harta, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kaya hati*" (HR. Bukhari dan Muslim).¹⁵ Sikap *qanā`ah* akan membebaskan seseorang dari rasa iri, cemas, dan ketidakpuasan, sehingga hidupnya dipenuhi dengan kedamaian.¹⁶

Selain itu *qanā`ah* tidak hanya dipahami sebagai penerimaan atas rezeki yang ada, tetapi juga sebagai sikap syukur dan ketenangan batin dalam menjalani kehidupan. *Qanā`ah* juga mengajarkan kesederhanaan dan kepuasan dengan apa yang telah dimiliki, sehingga seseorang yang memiliki sifat *qanā`ah* akan membatasi angannya dari hal yang belum dimiliki dan bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya.¹⁷ Konsep ini diajarkan dalam Al-Qur'an untuk mendorong umat Islam agar tidak terjebak dalam ambisi yang berlebihan, baik dalam hal materi maupun status sosial.

Qanā`ah dalam pemahaman yang tepat, bukanlah berarti pasrah pada kekurangan atau berpuas diri dengan kondisi serba terbatas, apalagi sampai melemahkan semangat dan keinginan untuk meraih cita-cita. Ini juga bukan berarti enggan berupaya membebaskan diri dari kesulitan hidup. Sebaliknya, *qanā`ah* adalah sikap tulus menerima rezeki yang telah Allah Swt. tetapkan. Dengan landasan *qanā`ah* dan rasa syukur, hidangan paling sederhana sekalipun dapat terasa nikmat luar biasa. Seseorang yang memiliki *qanā`ah* tidak berarti menerima nasib begitu saja tanpa usaha. Ia mungkin dianugrahi harta berlimpah, namun tujuannya bukanlah untuk menumpuk kekayaan. Justru, di masa-masa sulit, *qanā`ah* dapat menjadi sumber ketentraman dan kedamaian jiwa. Tanpa ketenangan batin, segala kemewahan seperti harta, uang, kekuasaan, dan pangkat menjadi sia-sia bagi orang kaya yang sombong. Sebaliknya, tanpa sifat *qanā`ah*, si kaya sekalipun akan terus tersiksa oleh kemiskinan jiwanya.¹⁸

Menerima segala pemberian Allah Swt. apa adanya adalah perkara yang tidak mudah, yang hanya bisa dicapai dengan taufik dan petunjuk-Nya, serta perlindungan dari godaan jiwa, kebakhilan dan ketamakan. Meskipun manusia secara fitrah mencintai kepemilikan harta, individu dituntut untuk senantiasa memerangi hawa nafsu guna menekan sifat tamak, membimbingnya menuju sikap zuhud dan *qanā`ah*. Pandangan pesimis yang menganggap hidup hanya rentetan masalah atau

¹⁴ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2014), hal. 47.

¹⁵ Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Juz 8, Kitāb al-Riqāq, Bāb "Al-Ghinā Ghinā an-Nafs", no. 6446 (Beirut: Dār Tūq al-Najāh, 1422 H/2001 M), hal. 250.

¹⁶ Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hal. 62-63.

¹⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, hal. 267-268.

¹⁸ Muhammad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer* (Jakarta: Amzah, 2020), hal. 172.

penderitaan bukanlah cerminan seorang muslim sejati, karena mengutuk hidup sama artinya mengutuk Penciptanya. Allah Swt. telah melimpahkan segalanya bagi hamba-Nya untuk dinikmati. Namun, kebahagiaan sejati membutuhkan perjuangan di dunia ini sebagai jembatan menuju kebahagiaan abadi di akhirat. Memanfaatkan kehidupan dunia untuk menggapai kebahagiaan akhirat adalah esensi dari perjalanan ini.¹⁹

Dalam perspektif Islam, konsep *qanā`ah* memiliki keterkaitan erat dengan prinsip *frugal living*, tetapi dengan pendekatan yang lebih seimbang. *Qanā`ah* bukan hanya sekedar hidup hemat, tetapi juga sikap menerima dengan penuh keridhaan terhadap rezeki yang telah diberikan oleh Allah Swt. Al-Qur`an sendiri telah banyak membahas konsep *qanā`ah* sebagai solusi untuk kehidupan yang lebih berkah. Sebagaimana yang terkandung dalam QS. Al-Furqan ayat 67 yang mengajarkan umat Islam tentang keseimbangan dalam mengelola keuangan. Ayat ini mengajarkan umat Islam untuk tidak berlebihan dalam membelanjakan hartanya, namun juga tidak bersikap kikir, melainkan berada di antara keduanya dengan sikap yang seimbang.²⁰

Konsep ini sejalan dengan prinsip *frugal living* yang bertujuan untuk menghindari gaya hidup boros dan tidak terkendali, tetapi tetap dengan pendekatan yang tidak ekstrem. Sebagai contoh di Indonesia sendiri, *frugal living* mulai menjadi tren di kalangan generasi muda terutama akibat ketidakpastian ekonomi dan mahalannya biaya hidup di kota-kota besar. Banyak orang yang memilih untuk lebih hemat dalam pengeluaran, mulai dari mengurangi jajan di luar, membeli barang-barang *second hand*, hingga menghindari gaya hidup konsumtif seperti membeli barang mewah hanya demi gengsi. Namun di sisi lain, fenomena ini juga berisiko menciptakan pola pikir yang terlalu kaku dalam mengelola keuangan, sehingga mengurangi kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidup.

Konsep *qanā`ah* ini dapat menjadi jawaban atas masalah-masalah yang muncul dari penerapan *frugal living*. *Qanā`ah* mengajarkan umat Islam untuk bersikap puas dan merasa cukup dengan apa yang Allah berikan, baik itu dalam hal materi, kondisi kehidupan, maupun takdir yang telah ditentukan. Hal ini merupakan salah satu bentuk pengendalian diri yang sangat penting dalam mencapai kebahagiaan dan keseimbangan hidup. Dalam dunia yang serba materialistis seperti sekarang, banyak individu yang merasa tidak pernah puas dengan apa yang mereka miliki, selalu ingin lebih, dan terjebak dalam siklus konsumsi yang tak berujung.²¹

Dalam berbagai kajian tafsir, para ulama menjelaskan bahwa *qanā`ah* adalah bentuk kekayaan sejati yang membebaskan seseorang dari kerakusan duniawi. Melalui penerapan nilai-nilai *qanā`ah*, manusia dapat menjadikan hidup mereka lebih seimbang dan bermakna. Gaya hidup yang mengedepankan pengelolaan keuangan yang bijak dan penerimaan terhadap keadaan dapat membantu mereka menghadapi tantangan finansial di masa depan. Dalam konteks ini, *qanā`ah* bukan

¹⁹ Khalil Al-Musawi, *Terapi Akhlak* (Jakarta: Zaytuna, 2011), hal. 134.

²⁰ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubābut Tafsir Min Ibni Katsir Terj. M Abdul Ghoffar dkk.*, jilid 8 (Bogor: Pustaka Imam Syafi`i, 2003), hal. 129.

²¹ Fisnu Anggara Fitrianta dan Ayatullah Kutub Hardew, "Hubungan *Qanā`ah* dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 7, no. 1 (2024): hal. 126.

hanya sekadar ajaran agama, tetapi juga merupakan panduan praktis untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.²²

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana konsep *qanā`ah* dapat diintegrasikan ke dalam gaya hidup *frugal*. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya pengelolaan keuangan yang bijaksana dan bagaimana nilai-nilai agama dapat membantu dalam membangun kehidupan yang lebih berkualitas. Dengan demikian, manusia tidak hanya dapat mencapai stabilitas finansial, tetapi juga menemukan ketenangan batin dan kebahagiaan yang hakiki dalam hidup mereka.

Berdasarkan pembahasan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana konsep *qanā`ah* dapat menjadi solusi terhadap fenomena *frugal living*. Maka dari itu penulis akan mengkajinya dalam penelitian berjudul: **“KONSEP QANĀ`AH SEBAGAI SOLUSI FENOMENA FRUGAL LIVING PERSPEKTIF AL-QUR’AN”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apa pengertian dari *qanā`ah*?
2. Apa saja ayat-ayat yang membahas tentang *qanā`ah*?
3. Bagaimana penafsiran para ulama tentang ayat-ayat *qanā`ah*?
4. Apa yang dimaksud dengan *frugal living*?
5. Apa saja permasalahan dalam *frugal living*?
6. Bagaimana *qanā`ah* dapat menjadi solusi untuk *frugal living*?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini tidak melebar dan mendapatkan hasil yang maksimal maka penulis membatasi penelitian ini dengan berfokus pada pembahasan konsep *qanā`ah*, permasalahan pada *frugal living*, dan yang terakhir *qanā`ah* sebagai solusi fenomena *frugal living*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini, yaitu: Bagaimana *qanā`ah* dalam Al-Qur’an dapat menjadi solusi bagi *frugal living*?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu di antaranya sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur’an

²² M. Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur’an* (Jakarta: Amzah, 2007), hal.

- b. Untuk menganalisis penafsiran para ulama tentang ayat-ayat *qanā`ah*
 - c. Untuk mengetahui bagaimana *qanā`ah* dapat menjadi solusi untuk *frugal living*.
2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yang bisa diambil, diantaranya sebagai berikut:

a. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya mengenai konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap fenomena *frugal living*.

b. Manfaat Secara Praktis

1) Bagi Penulis

Memperluas pemahaman penulis tentang konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap fenomena *frugal living*, dengan mempelajari bagaimana penafsiran ulama mengenai ayat-ayat *qanā`ah* dan memahami bagaimana konsep tersebut dapat diterapkan sebagai solusi dalam menghadapi gaya hidup hemat atau *frugal living*.

2) Bagi Mahasiswa

Sebagai syarat dan tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan strata I (S1) pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

3) Bagi Pembaca

Memberikan wawasan dan edukasi yang bermanfaat kepada pembaca mengenai konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur'an sebagai solusi fenomena *frugal living*.

4) Bagi Lembaga Akademik

Dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi universitas serta menjadi rujukan penelitian ilmiah bagi mahasiswa dan dosen yang ingin mengkaji ayat-ayat terkait *qanā`ah* dan *frugal living*.

E. Tinjauan Pustaka

Sejauh yang diketahui penulis, kajian pada tema ini bukanlah yang pertama dalam membahas konsep *qanā`ah*. Artinya, ada beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tema serupa, namun dengan arah dan fokus pembahasan yang berbeda. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan tema yang penulis ambil:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Sigiv Ramadhani, mahasiswa UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2024, dengan judul skripsi "*Qanā`ah* dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an (Studi atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa)".²³ Penelitian tersebut membahas ayat-ayat *qanā`ah* menurut penafsiran K.H. Bisri Musthafa, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif-deskriptif yaitu melakukan pengamatan pada *Tafsir Al-Ibriz* dan kitab karangan K.H. Bisri

²³ Sigiv Ramadhani, "*Qanā`ah* dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an (Studi atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa)" (Skripsi, Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024).

Musthafa lainnya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis lebih difokuskan pada kajian konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an sebagai solusi bagi fenomena *frugal living*. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menawarkan perspektif baru terkait relevansi nilai-nilai *qanā`ah* dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, khususnya dalam konteks gaya hidup hemat atau *frugal living*.

Kedua, Skripsi dengan judul “Konsep *Qanā`ah* Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”, yang ditulis oleh Abdul Ghofur, Mahasiswa IAIN Ponorogo, pada tahun 2022.²⁴ Skripsi ini menelaah bagaimana Hamka menginterpretasikan konsep *qanā`ah* dalam *Tafsir Al-Azhar* dengan menggunakan pendekatan filosofis. Pendekatan ini digunakan untuk mengeksplisitkan dan merumuskan secara jelas konsepsi pemikiran Hamka, sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan tema yang penulis bahas, yaitu tentang konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an. Namun, penelitian penulis lebih menekankan bagaimana konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an dapat diimplementasikan sebagai solusi untuk fenomena *frugal living*.

Penelitian ketiga yang relevan yaitu skripsi yang ditulis oleh Kafi Khubir Rohman, Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2023, yang berjudul “Konsep *Qanā`ah* dalam Al-Qur`an (Studi Komparatif Tafsir al-Tabari dan Tafsir Wahbah al-Zuhaili)”.²⁵ Penelitian ini mengkaji konsep *qanā`ah* melalui perbandingan antara tafsir klasik al-Tabari dan tafsir kontemporer Wahbah al-Zuhaili. Dengan pendekatan komparatif, penelitian ini bertujuan untuk menggali perbedaan dan persamaan dalam penafsiran kedua ulama terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *qanā`ah*. Skripsi ini memiliki relevansi dengan tema yang penulis bahas, yakni konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang melakukan perbandingan tafsir, sementara penelitian penulis lebih menitikberatkan pada penerapan konsep *qanā`ah* sebagai solusi fenomena *frugal living* dalam kehidupan modern.

Keempat, skripsi berjudul “*Qanā`ah* dalam Perspektif Hadist dan Signifikansinya untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme” yang ditulis oleh Anadila Afifah, mahasiswa IAIN Kediri pada tahun 2023.²⁶ Penelitian ini mengkaji hadist-hadist tentang *qanā`ah* dengan pendekatan tematik, termasuk takhrij, kritik sanad, dan kritik matan, untuk memahami kualitas dan makna hadist secara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *qanā`ah* dalam hadist dipahami sebagai sikap menerima dengan ikhlas rezeki dari Allah Swt. yang mampu mencegah perilaku hedonisme dan membantu individu menjadi lebih produktif serta berkualitas dalam hidupnya. Penelitian ini relevan dengan skripsi penulis karena sama-sama membahas *qanā`ah* sebagai solusi terhadap gaya hidup berlebihan, namun fokusnya pada perspektif hadist, sedangkan skripsi penulis lebih menitikberatkan pada konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an sebagai solusi fenomena *frugal living*.

²⁴ Abdul Ghofur, “Konsep *Qanā`ah* Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar” (Skripsi, Ponorogo, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022).

²⁵ Kafi Khubir Rohman, “Konsep *Qanā`ah* dalam Al-Qur`an (Studi Komparatif Tafsir at-Tabari dan Tafsir Wahbah az-Zuhaili)” (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023).

²⁶ Mega Alifa Kirana, “*Qanā`ah* dalam Perspektif Al-Qur`an (Telaah Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab)” (Skripsi, Kediri, IAIN Kediri, 2023).

Penelitian terakhir, skripsi dengan judul “*Qanā`ah dalam Perspektif Al-Qur`an (Tela`ah Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab)*” oleh Mega Alifa Kirana, mahasiswa IAIN Kediri pada tahun 2023.²⁷ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan menelaah ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan *qanā`ah* melalui *Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *qanā`ah* dipahami sebagai sikap menerima dengan rela dan merasa cukup atas rezeki yang diberikan Allah Swt. serta menjauhkan diri dari sikap tamak dan rakus. Penelitian ini sejalan dengan skripsi penulis dalam membahas konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an, namun skripsi penulis lebih menekankan pada penerapan konsep *qanā`ah* sebagai solusi terhadap fenomena *frugal living* dalam kehidupan modern.

F. Metode Penelitian

Pemilihan dan penggunaan metode penelitian memiliki peran yang sangat penting untuk memastikan tercapainya sasaran penelitian yang sesuai dengan tujuan. Oleh karena itu dalam penyusunan skripsi ini, penulis akan menerapkan beberapa metode untuk pengumpulan data, di antaranya adalah:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian dengan mengumpulkan data-data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, hasil penelitian terdahulu dan literatur lain yang relevan dengan tema yang dibahas.²⁸ Selain itu penelitian ini juga bersifat deskriptif analisis, yaitu dengan memaparkan dan menggambarkan data, kemudian menganalisisnya secara sistematis dan mendalam sesuai dengan objek penelitian.²⁹

2. Sumber Data

Penelitian kepustakaan ini dikumpulkan berdasarkan pada literatur yang relevan sesuai dengan topik yang akan dibahas.³⁰ Sumber data yang digunakan penulis dalam penelitian ini ada dua yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan *qanā`ah* dan kitab-kitab tafsir klasik, kontemporer, maupun nusantara. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan yaitu berupa buku-buku, artikel, maupun jurnal yang berhubungan dengan *qanā`ah*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode tafsir maudhu`i, yaitu metode penafsiran yang dilakukan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berbicara tentang suatu tema tertentu, kemudian dianalisis secara menyeluruh

²⁷ Anadila Afifah, “*Qanā`ah dalam Perspektif Hadis dan Signifikansinya untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme*” (Skripsi, Kediri, IAIN Kediri, 2023).

²⁸ M. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2003), hal. 27.

²⁹ Samsu, *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)* (Jambi: Pusaka Jambi, 2017), hal. 65.

³⁰ Suyitno, *Metode Penelitian Kualitatif* (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2018), hal. 83.

untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang tema tersebut.³¹ Tafsir maudhu'i disebut juga dengan tafsir tematik. Metode ini bertujuan untuk memahami suatu topik dari berbagai perspektif yang terdapat dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

Adapun langkah-langkah metode tafsir maudhu'i, yaitu:

- a. Memilih tema yang akan dibahas, yang dalam hal ini terkait dengan kajian penulis, yaitu tentang *qanā`ah*.
 - b. Menetapkan kata kunci terkait dengan tema tersebut dan derivasinya dalam Al-Qur'an.
 - c. Melacak dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang telah dipilih.
 - d. Menyusun ayat-ayat tersebut secara teratur berdasarkan masa turunnya, dan *asbabun nuzulnya*.
 - e. Memahami hubungan (munasabah) antar ayat, serta menyusun tema secara sistematis, lengkap, dan menyeluruh.
 - f. Melengkapi pembahasan dengan hadits jika diperlukan, agar penjelasan lebih sempurna dan jelas.
 - g. Mengkaji ayat-ayat tersebut secara tematik dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki makna serupa.³²
4. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini teknik penulisan mengacu kepada pedoman yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta.³³

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan dan pemahaman terhadap penelitian ini, maka skripsi ini disusun secara sistematis ke dalam lima bab, dengan uraian sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Bab ini membahas tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan sebagai penjelasan alur pembahasan dalam skripsi.

BAB II: Konsep *Qanā`ah* dalam Al-Qur'an

Bab ini menjelaskan konsep dasar *qanā`ah*, baik secara etimologis maupun terminologis, pandangan para ulama sufi tentang *qanā`ah*, dimensi-dimensi *qanā`ah* dalam kehidupan, keutamaan dan hikmahnya, serta identifikasi term-term *qanā`ah* dalam Al-Qur'an.

³¹ Abdul Aziz, *Metode Tafsir Tematik Fazlur Rahman dan Muhammad Baqir Ash-Shadr* (Abdi Fama, 2023), hal. 31.

³² Muh Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (30 Juli 2015): hal. 280.

³³ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Institut PTIQ Jakarta, 2022), hal. 5-25.

BAB III: Fenomena Frugal Living

Bab ini menguraikan tentang definisi frugal living, latar belakang dan penyebab munculnya fenomena ini, prinsip-prinsip yang melandasinya, dampak positif dan negatifnya dalam kehidupan modern, serta analisis hubungan antara konsep *qanā`ah* dan gaya hidup frugal living.

BAB IV: Penafsiran dan Analisis Ayat-Ayat *Qanā`ah* sebagai Fondasi Spiritual Frugal Living

Bab ini berfokus pada penafsiran sejumlah ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *qanā`ah* dan nilai-nilai kesederhanaan. Setiap ayat dibahas dalam konteks maknanya serta relevansinya dengan praktik frugal living. Pembahasan meliputi konsep ridha terhadap takdir Allah Swt. (QS. Al-Hadid [57]: 23), pentingnya rasa syukur (QS. Ibrahim [14]: 7), tawakal sebagai bentuk kebergantungan kepada Allah (QS. At-Talaq [65]: 3), peringatan untuk tidak tamak terhadap dunia (QS. Thaha [20]: 131), serta pentingnya menjaga keseimbangan dan kesederhanaan dalam pengeluaran (QS. Al-Furqan [25]: 67). Keseluruhan analisis ini dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa nilai *qanā`ah* dapat menjadi fondasi spiritual yang mendalam dalam menghadapi tantangan hidup modern.

BAB V: Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan serta saran yang dapat diberikan sebagai implikasi dari hasil penelitian.

BAB II KONSEP *QANĀ'AH* DALAM AL-QUR'AN

Bab ini akan membawa pada penyelaman esensi dari *qanā'ah*, sebuah konsep mendalam yang berakar kuat dalam ajaran Al-Qur'an. Di tengah arus modernisasi yang sering kali mendorong konsumsi berlebihan dan ketidakpuasan, memahami *qanā'ah* menjadi sangat relevan sebagai penyeimbang spiritual dan mental. Perjalanan ini akan dimulai dengan mengurai definisi dasar *qanā'ah*, yang bukan sekedar cukup, melainkan juga penerimaan dan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki. Pemahaman ini penting sebagai landasan sebelum memperkaya perspektif melalui pandangan ulama sufi yang menawarkan dimensi spiritual dan penghayatan yang kaya, menekankan *qanā'ah* sebagai tangga menuju ketenangan hati dan kedekatan Ilahi.

Selain itu bab ini juga akan membahas berbagai dimensi *qanā'ah* dalam kehidupan sehari-hari, yang menunjukkan bagaimana sikap ini dapat diterapkan dalam berbagai aspek, mulai dari spiritual, psikologi, materi, hingga hubungan sosial. Akan digali pula keutamaan dan hikmah yang terkandung di dalamnya, seperti ketenangan jiwa, kemerdekaan dari nafsu duniawi, dan keberkahan hidup. Untuk memperkuat pemahaman, akan ditelusuri term-term *qanā'ah* secara spesifik dalam Al-Qur'an, menganalisis bagaimana kitab suci ini menuntun manusia pada sikap syukur, kecukupan, dan penolakan terhadap keserakahan yang tidak berujung, menjadikannya prinsip fundamental dalam membangun kehidupan yang bermakna.

A. Definisi *Qanā'ah*

Kata *qanā'ah* secara bahasa berasal dari bahasa arab, yaitu merupakan bentuk *mashdar* dari *قَنَّعَ - يَقْنَعُ - قَنَاعَةٌ* yang memiliki arti merasa ridha atau rela.³⁴ Sedangkan dalam Kamus *Al-Munawwir*, *qanā'ah* berasal dari kata *قَنَّعًا - قَنَاعٌ - قَنَّعَ* yang berarti merasa puas atas apa yang diterimanya dan rela dengan bagiannya.³⁵ Kemudian dalam Kitab *Lisan al-'Arab*, *qanā'ah* memiliki arti yang sama dengan ridha'.³⁶ Sama halnya dengan yang dijelaskan dalam *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, *qanā'ah* berasal dari akar kata *قَنَّعَ* yang bermakna kepuasan dan menerima sesuatu dengan penuh kerelaan.³⁷

Dijelaskan juga bahwa kata *qanā'ah* dalam bahasa Arab berarti menerima sesuatu dengan tangan terbuka atau menghadapinya dengan penuh penerimaan (*al-iqbāl bilwajh 'ala asy-syai'*). Sedangkan kata benda *qanā'ah* menunjukkan keadaan di mana seseorang merasa puas dengan sesuatu dan memiliki kecukupan untuk kebutuhannya. Makna dasarnya—menerima dengan tangan terbuka—berhubungan

³⁴ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an Terj. Ahmad Zaini Dahlan*, Jilid 3 (Depok: Pustaka khazanah Fawa'id, 2017), hal. 233.

³⁵ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab - Indonesia*, 1997) (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hal. 1162.

³⁶ Jamaluddin Muhammad bin Mukram Ibnu Manzhur, *Lisan al-'Arab*, Jilid 5 (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002), hal. 3753.

³⁷ Husain Ahmad Ibnu Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, jilid 5 (Beirut: Dar Al-Fikr, 1979), hal. 33.

erat dengan kepuasan atau rasa cukup. Seseorang hanya akan menerima sesuatu dengan tangan terbuka ketika ia merasa puas dan menganggapnya cukup untuk kebutuhannya. Secara spesifik, *qanā`ah* mengandung makna kerelaan jiwa terhadap pembagian rezeki.³⁸ Dapat disimpulkan bahwa *qanā`ah* mencakup dua aspek utama, yaitu menerima dengan ikhlas dan melepaskan diri dari ketamakan.

Secara istilah *qanā`ah* merupakan sikap menerima dan merasa cukup atas apa yang telah Allah Swt. berikan tanpa menginginkan sesuatu yang lebih. Seperti yang dijelaskan oleh Muhammad Fauki Hajjad, *qanā`ah* merupakan akhlak mulia dalam menyikapi rezeki yang diterima dengan cara bersyukur dan menganggap karunia tersebut sebagai kekayaan yang menjadikannya terjaga dari keinginan memintaminta kepada orang lain. Selain itu *qanā`ah* juga berarti suatu sikap merasa ridha, rela dan cukup dengan apa yang dimiliki setelah melalui ikhtiar yang maksimal serta menjauhkan rasa tidak puas dalam menerima pemberian dari Allah Swt.³⁹

Dari beberapa pengertian di atas *qanā`ah* dapat dipahami sebagai sifat terpuji yang mencerminkan sikap menerima rezeki dengan penuh keikhlasan dan selalu bersyukur berapapun yang dia dapatkan dengan cara mencukupkan diri atas apa yang dipunya baik banyak maupun sedikit atau dengan kata lain tidak diperbudak oleh hawa nafsu dan hal-hal duniawi. Seseorang yang memiliki sifat *qanā`ah* meyakini bahwa apa yang dimilikinya sudah mencukupi, sehingga ia tidak terdorong untuk mengejar sesuatu yang tidak memberikan manfaat atau hasil yang berarti. *Qanā`ah* merupakan modal yang paling teguh untuk menghadapi kehidupan, karena dapat menimbulkan semangat dalam mencari rezeki, dengan tetap memantapkan pikiran, meneguhkan hati, bertawakal kepada Allah, mengharapkan pertolongannya, dan tidak putus asa ketika tidak berhasil atau impian yang diinginkan tidak terwujud.⁴⁰

Secara semantik, *qanā`ah* memiliki hubungan erat dengan konsep-konsep lain seperti *shabr* (kesabaran), *zuhud* (kesederhanaan dalam hidup), *syukru* (rasa syukur), *ridha* (kerelaan), dan *tawakkul* (kepasrahan kepada Allah Swt.). Semua unsur tersebut saling berkaitan dalam makna *qanā`ah*, yang mencerminkan sikap menerima keadaan dengan lapang dada serta mampu menahan diri dari godaan hawa nafsu. Selain itu, *qanā`ah* dan *ridā* memiliki keterkaitan yang serupa dengan wara' (kehati-hatian dalam menjalani hidup) dan *zuhud*, di mana keduanya mencerminkan sikap hidup sederhana dan tidak berlebihan dalam mengejar duniawi.⁴¹

Makna *qanā`ah* kerap kali keliru dipahami sebagai sikap pasif dan menerima nasib tanpa adanya ikhtiar. Dalam masyarakat Jawa, pemahaman ini tercermin dalam istilah *nerimo ing pandum*, yang diartikan sebagai menerima segala karunia yang telah diberikan. Akan tetapi, esensi *nerimo ing pandum*, yang benar bukanlah menyerah tanpa berbuat apa-apa, filosofi ini mengandung nilai-nilai ketekunan dan

³⁸ Mohammed Farid Ali, "Contentment (*Qanā`ah*) and Its Role in Curbing Social and Environmental Problems," *Islam and Civilisational Renewal Journal* 5, no. 3 (2014): hal. 433.

³⁹ Shalahudin, "*Qanā`ah* dalam Perspektif Islam," *Jurnal Edu-Math* 4 (2013): hal. 60.

⁴⁰ Muhammad Rifa'i, *Tasawuf Modern: Paradigma Alternatif Pendidikan Islam* (Pemalang: Arif Management, 2012), hal. 47.

⁴¹ Amin Syukur, "Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf," *Walisongo* 20, no. 2 (2012): hal. 401.

tanggung jawab, sama halnya dengan *qanā`ah*. Seseorang yang mengamalkannya akan terlebih dahulu mengerahkan segala kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya untuk mencapai tujuannya. Proses ikhtiar ini dianggap sebagai bagian yang tak terpisahkan dari perjalanan hidup. Berulah setelah usaha maksimal dilakukan, hasil akhir diterima dengan hati yang ridho dan tanpa adanya ungkapan kekecewaan yang berlebihan, sekalipun berbeda dari ekspektasi awal. Dengan demikian, *qanā`ah* sejatinya mengajarkan tentang pentingnya berproses dengan sungguh-sungguh dan kemudian bersikap legawa terhadap hasil yang telah ditetapkan, bukan tentang kemalasan atau ketidakpedulian terhadap masa depan.⁴²

Emha Ainun Nadjib atau yang kerap disapa Cak Nun memaknai *qanā`ah* sebagai kesanggupan seseorang untuk berdamai dengan kenyataan yang ada, tidak berlarut-larut dalam keinginan yang belum terwujud, dan bersyukur atas segala pemberian Allah Swt.⁴³ Memiliki sifat *qanā`ah* tidak serta merta menjadikan seseorang menerima nasib begitu saja tanpa berikhtiar. Justru *qanā`ah* adalah bentuk kecintaan dan rasa syukur atas takdir yang telah Allah Swt. tetapkan. Dalam kehidupan seorang muslim, *qanā`ah* berfungsi sebagai penyeimbang, ia mengendalikan hawa nafsu sehingga hati menjadi damai dan terhindar dari keserakahan. Di sisi lain, *qanā`ah* juga mendorong semangat untuk menjalani hidup dengan penuh syukur dan berusaha keras tanpa mengharapkan apapun dari selain Allah Swt.⁴⁴

Manusia seringkali lupa bersyukur dan selalu merasa kurang, sehingga timbul iri dan hidup menjadi tidak tenang. Padahal, kesadaran bahwa segala yang ada di dunia ini bersifat sementara dan merupakan ujian akan membawa ketenangan. Rasulullah Saw. mengajarkan pentingnya *qanā`ah* dalam memperlakukan harta, sebuah sikap yang relevan bagi setiap muslim, baik yang kaya maupun yang miskin. Inti dari *qanā`ah* adalah merasa cukup dengan rezeki dari Allah Swt. tidak memiliki keinginan berlebihan terhadap milik orang lain, tidak merasa dengki, dan menghindari cara-cara curang dalam mencari harta. *Qanā`ah* adalah kerelaan menerima hasil usaha dan menjauhi rasa tidak puas. Namun penting untuk dipahami bahwa *qanā`ah* tidak sama dengan fatalisme. Seorang muslim yang kaya dan memiliki sifat *qanā`ah* akan menggunakan hartanya sesuai dengan batasan-batasan agama, sehingga kekayaannya justru semakin meningkatkan rasa syukurnya kepada Allah Swt.⁴⁵

Qanā`ah memegang peran krusial dalam menjaga ketenangan jiwa manusia yang selalu dihadapkan pada berbagai macam realitas kehidupan. Menurut Barnawie Umary (1989), seseorang dapat dikatakan memiliki sifat *qanā`ah* jika memenuhi enam kriteria: 1) Berupaya sungguh-sungguh, 2) Memanjatkan doa yang sesuai kepada Allah Swt. 3) Menerima dengan ikhlas apa yang dimiliki, 4) Bersabar

⁴² Kafi Khubir Rohman, "Konsep *Qanā`ah* dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir at-Tabari dan Tafsir Wahbah az-Zuhaili)" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023), hal. 24.

⁴³ Emha Ainun Nadjib, *Tuhanpun "Berpuasa"* (Yogyakarta: Zaituna, 2009), hal. 80.

⁴⁴ Silvia Riskha Fabriar, "Agama Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qanā`ah* Hamka terhadap Kesehatan Mental," *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial* 3, no. 2 (2020): hal. 232.

⁴⁵ Abdul Hanafi, "Pemikiran Tasawuf Menurut Emha Ainun Nadjib" (Skripsi, Ponorogo, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2019), hal. 122.

atas ketetapan Tuhan, 5) Berserah diri (tawakal) kepada Allah Swt. 6) Tidak terperdaya oleh kehidupan dunia. Ini berarti, orang yang *qanā`ah* merasa cukup dengan rezekinya, tidak terlalu berambisi atau iri terhadap apa yang belum dimilikinya apalagi milik orang lain, dan tidak terus-menerus meminta lebih di luar batas kebutuhan dan kemampuannya. Selain itu, *qanā`ah* juga mensyaratkan kesabaran dalam menghadapi taksir Allah Swt. tawakal setelah berikhtiar maksimal, serta menjauhi gaya hidup mewah yang merupakan tupian dunia.⁴⁶

Dari *qanā`ah* manusia diajarkan untuk menerima apa yang sudah ada, bukan mencari apa yang tidak ada. *Qanā`ah* ialah logistik yang tak pernah habis, yang mana tak seperti kehidupan yang pasti terkiskis dan musnah. Sebagaimana yang diisyaratkan oleh Rasulullah Saw. mengenai betapa berharganya *qanā`ah*, beliau menyebutnya sebagai harta yang tak lekang. Implikasinya bagi pemilikinya adalah rasa memiliki kekayaan abadi yang tidak akan sirna oeh waktu atau keadaan, sehingga ia tidak merasa perlu meminta-minta kepada siapapun. Oleh karena itu, *qanā`ah* menjadi perisai dari sifat tamak. Dalam pandangan ahli sufi, *qanā`ah* memiliki kedudukan yang sangat istimewa, bahkan diibaratkan bahwa seandainya seluruh kaum fakir wafat, Allah Swt. akan menghidupkan kembali mereka yang memiliki sifat *qanā`ah*.⁴⁷

Lajnah Pentashihan Al-Qur'an Mushaf Al-Qur'an menjelaskan bahwa *qanā`ah* tidak akan terwujud dalam diri seseorang kecuali jika ia memenuhi beberapa persyaratan mendasar berikut:

Pertama, adanya usaha atau ikhtiar yang maksimal dan dilakukan dengan cara yang halal dalam mencari rezeki. Bentuk kerja keras ini harus diiringi dengan keseimbangan antara tawakal (berserah diri kepada Allah Swt.) dan ikhtiar (usaha), bukan hanya sekedar kepasrahan total tanpa tindakan nyata. Selain itu, penting untuk memiliki keyakinan bahwa setiap kesulitan atau cobaan yang dihadapi adalah ujian dari Allah Swt. dan kesabaran dalam menghadapinya akan membawa dampak positif bagi dirinya di dunia maupun di akhirat. Keyakinan terhadap terhadap janji-janji Allah Swt. yang pasti benar juga menjadi bagian penting dari syarat ini.

Kedua, adanya hasil yang diperoleh dari jerih payah yang telah dilakukan. Hasil ini tidak selalu harus sesuai dengan rencana yang telah dibuat oleh manusia, karena hakikatnya manusia tidak memiliki otoritas untuk ketentuan hasil akhir dari setiap usaha. Namun, Allah Swt. berjanji tidak akan menyalah-nyaiakan usaha hamba-Nya yang bersungguh-sungguh dan akan memberikan pertolongan-Nya, meskipun waktu datangnya pertolongan tersebut mungkin tidak sesuai dengan perkiraan manusia.

Ketiga, merasakan puas dengan apa yang telah diperoleh dan memiliki kesediaan untuk berbagi dengan sesama. Inilah inti dari *qanā`ah* yang sesungguhnya, di mana individu yang memiliki sifat ini tidak terlalu fokus pada siapa yang memberi rezeki, melainkan lebih pada rasa syukur atas karunia Allah Swt.⁴⁸

⁴⁶ Barmawie Umary, *Materia Akhlak* (Solo: CV. Ramadhani, 1989), hal. 55.

⁴⁷ Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf* (Bandung: Angkasa, 2008), hal. 996.

⁴⁸ Tim Penulis Mushaf Al-Qur'an, *Spiritual dan Akhlak Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014), hal. 173.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Abdul Mujib mengemukakan beberapa karakteristik yang menjadi ciri khas orang yang memiliki sifat *qanā`ah*. Salah satunya adalah kemampuan untuk menerima dengan lapang dada segala rezeki yang diberikan oleh Allah Swt. yang menunjukkan penerimaan diri secara menyeluruh terhadap masa lalu, kini, dan masa depan. Karakteristik lainnya adalah kemampuan untuk tidak larut dalam perasaan gagal atau frustrasi, melainkan menerima hasil usaha dengan sukarela dan tetap memiliki ketegaran dalam menghadapi berbagai keadaan, sehingga terhindar dari tekanan stress dan memiliki perspektif yang optimis dalam menjalani hidup.⁴⁹

Sementara Abdul Mujib fokus pada manifestasi *qanā`ah* dalam perilaku, Al-Faruq yang dikutip oleh Andriani (2019) mengidentifikasi lima faktor utama yang membentuk *qanā`ah* dalam diri seseorang, yaitu, kekuatan iman, keyakinan akan ketentuan rezeki, mentadabburi ayat Al-Qur`an, memiliki pengetahuan rezeki bukan hanya sekadar materi tetapi segala kebaikan, dan yang terakhir cara pandang yang luas tentang konsep kefakiran dan kekayaan bahwa keduanya adalah ujian dari Allah Swt.⁵⁰

B. *Qanā`ah* Perspektif Ulama Sufi

Dalam ajaran tasawuf, *qanā`ah* merupakan salah satu sifat mulia yang mencerminkan kepuasan batin dan penerimaan terhadap ketetapan Allah Swt. Para sufi menganggap *qanā`ah* sebagai jalan menuju kebahagiaan sejati, karena seseorang yang memiliki sifat ini tidak terikat oleh dunia dan mampu menjaga hati dari kecenderungan terhadap hal-hal yang bersifat material. Menurut pandangan ahli tasawuf jiwa yang *qanā`ah* dimaknai sebagai tingkat tertinggi sebagai sifat yang melampaui ridha. Hal ini dikarenakan dalam *qanā`ah* terkandung unsur kerelaan dan kepuasan batin terhadap segala ketetapan Allah Swt. Puncak dari *qanā`ah* tercapai ketika seseorang mampu mengalihkan hatinya dari ketertarikan terhadap dunia serta menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada kehendak Allah Swt. baik dalam keadaan senang maupun sulit.⁵¹

Para ulama tasawuf, meskipun memiliki beragam pandangan dan pendekatan dalam menjelaskan *qanā`ah*, tetap memiliki kesamaan dalam orientasi maknanya. Adapun beberapa pendapat dari para tokoh tasawuf dalam memaknai arti dari *qanā`ah* di antaranya yaitu yang pertama pendapat dari Al-Qusyairi, seorang tokoh sufi terkemuka dari Khurasan, ia menjelaskan dalam kitabnya *Risalah Qusyairiyah* bahwa *qanā`ah* adalah sikap menerima dengan lapang dada apa yang telah ditetapkan Allah dan meninggalkan ambisi terhadap hal-hal yang tidak dimiliki. Ia menegaskan bahwa *qanā`ah* membawa ketenangan jiwa dan menjauhkan seseorang dari kegelisahan duniawi. Dalam kitab yang sama ada satu pendapat yang mengatakan orang-orang fakir diibaratkan orang-orang yang telah meninggal dunia,

⁴⁹ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Islam* (Depok: Rajawali Pers, 2019), hal. 310.

⁵⁰ Yolia Riska Andriani, "Hubungan Antara *Qanā`ah* dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Orang Tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru" (Skripsi, Pekanbaru, Universitas Islam Riau, 2019), hal. 23.

⁵¹ Achmad Raqieb, "*Qanā`ah* Perspektif Tasawuf dan Psikologi (Studi Komparatif)" (Skripsi, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2024), hal. 50.

kecuali orang-orang yang telah dihidupkan oleh Allah Swt. dengan kemuliaan *qanā`ah*.⁵²

Azyumardi Azra, mengutip dari Imam Al-Ghazali, dikatakan bahwa *qanā`ah* selaras dengan konsep fakir dan zuhud. *Qanā`ah* memiliki keterkaitan erat dengan sikap fakir, yang mencerminkan ketahanan dalam menjalani hidup dengan kebutuhan paling mendasar. Seperti kemampuan bertahan dengan pakaian sekadar menutup aurat, tempat tinggal untuk berlindung, serta makanan dan minuman yang cukup untuk sehari-hari. Jika seseorang memiliki kelebihan, dianjurkan untuk memberikannya kepada mereka yang lebih membutuhkan. Karena apabila seseorang menginginkan yang lebih dari apa yang ia punya, maka itu akan menjadi beban bagi jiwanya, dan merupakan ancaman dan berpotensi untuk cenderung menjadi tamak dan rakus. Menurutnya semakin sedikit harta seseorang dan keinginan untuk memilikinya maka itu lebih baik.⁵³

Berbeda dengan pendapat Imam Al-Ghazali, Saleh Darat menolak pandangan bahwa *qanā`ah* identik dengan kemiskinan atau kefakiran. Menurutnya para ulama harusnya memiliki kekayaan yang lebih dari cukup. Tidak ada larangan bagi seorang muslim untuk memiliki harta berlimpah, bahkan sebaliknya, diperbolehkan selama tetap dapat menjaga kesederhanaannya. Maksudnya seseorang itu boleh memiliki atau mencari harta yang lebih dari cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari asalkan dengan cara yang baik, serta tidak melenceng dari tujuan utama seseorang hidup di dunia ini. Sehingga hatinya tidak dipenuhi dengan harta, melainkan digunakan untuk tujuan akhirnya. Jadi orang yang memiliki sifat *qanā`ah* akan merasa puas dengan yang diperolehnya dan menjadikan kenikmatan tersebut untuk menghindari dari hal-hal yang buruk, *qanā`ah* juga menjadikan seseorang tidak sombong karena berfikir apa yang mereka dapat hanyalah titipan yang kapan saja bisa hilang.⁵⁴

Saleh Darat memaknai *qanā`ah* menjadi beberapa arti, di antaranya yaitu menerima sedikit atas apa yang diberikan, tidak berharap pada sesuatu yang tidak ada dan mencukupkan diri atas apa yang ada, menghilangkan keinginan pada sesuatu yang tidak mungkin diraih, dan juga tidak goyah ketika kehilangan sesuatu yang dimiliki. Selanjutnya Abdul Qadir Jailani mengartikan *qanā`ah* ialah berhentinya keinginan terhadap apa yang sudah diberikan dan tidak berkeinginan lagi untuk meminta tambahan yang lain, merasa puas dengan memperbanyak syukur dan menghindar dari sifat rakus. Selain itu juga berusaha semaksimal mungkin dalam memenuhi kebutuhan dunia dengan tetap memberi ruang untuk kebutuhan akhirat agar selalu seimbang.⁵⁵

Senada dengan apa yang dijelaskan oleh Abdul Qadir Jailani, *qanā`ah* dalam perspektif Buya Hamka adalah penerimaan terhadap nikmat-nikmat yang telah ada, dan tidak berdiam diri begitu saja. Inti *qanā`ah* yang dijelaskan dalam buku

⁵² Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf Terj. Umar Faruq* (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hal. 220.

⁵³ Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf* (Bandung: Angkasa, 2008), hal. 996.

⁵⁴ Ali Mas`ud Kholqillah, *Pemikiran Tasawuf KH. Saleh Darat* (Surabaya: Pustaka Idea, 2018), hal. 167.

⁵⁵ Abdul Mughni, *Intisari Ajaran Syekh Abdul Qadir Jailani* (Surabaya: Pustaka Media, 2015), hal. 45.

Tasawuf Modern Hamka menegaskan agar manusia tidak salah mengartikan *qanā`ah* sebagai pasrah sepenuhnya tanpa melakukan usaha apapun, melainkan harus diiringi dengan kerja keras. Menurut Buya Hamka terdapat 5 aspek yang terkandung dalam sifat *qanā`ah*, di antaranya:

Yang pertama, menerima dengan ridho ketetapan Allah Swt. Ridho diartikan sebagai sikap rela dengan hati yang senang. Buya Hamka menekankan pentingnya menerima segala pemberian Allah Swt. dengan ridho, tanpa mengeluh dalam kondisi apapun. Sifat ridho ini merupakan unsur penting yang terkandung dalam *qanā`ah* yang memengaruhi seseorang untuk senantiasa berpikiran positif terhadap ketetapan Allah Swt. sehingga tunduk dan patuh pada takdir serta hukum-Nya. Orang yang ridho merasakan kebahagiaan dengan lingkungannya, yang menuntun pada ketenangan hati. Oleh karena itu individu yang *qanā`ah* akan selalu rela dan positif terhadap pemberian Allah Swt.

Kedua, berusaha dan memohon rezeki tambahan. Menurut Buya Hamka *qanā`ah* tidak berarti bersifat pasif, melainkan justru mendorong usaha untuk memenuhi kebutuhan. *Qanā`ah* adalah kekuatan untuk menjalani hidup dan mencari rezeki dengan sungguh-sungguh, bukan alasan untuk bermalas-malasan. Selain menerima, *qanā`ah* juga memerlukan ikhtiar agar rezeki yang diperoleh tidak hanya cukup tetapi juga baik. Sikap positif terhadap takdir Allah Swt. juga penting, karena Allah Swt. menghargai usaha dan rasa syukur hamba-Nya.

Ketiga, menerima dengan sabar pemberian Allah Swt. Buya Hamka mengatakan jiwa yang *qanā`ah* senantiasa sabar menerima takdir Allah Swt. dan menghilangkan kegelisahan. Kesabaran juga diterapkan dalam berusaha dan menghadapi ujian hidup. Dengan demikian, kesabaran menjadi pilar kekuatan bagi individu yang memiliki *qanā`ah* dalam mengatasi berbagai sumber kegelisahan hidup.⁵⁶

Keempat, bersikap tawakal kepada Allah Swt. Sikap tawakal merupakan wujud penyerahan diri seorang hamba kepada Allah Swt. namun harus diiringi dengan usaha. Berserah diri berarti optimis terhadap pertolongan Allah Swt. dalam menjalani hidup. Individu yang bertawakal yakin bahwa segala ketetapan Allah Swt. akan terpenuhi.⁵⁷

Kelima, aspek terakhir yang terkandung dalam *qanā`ah* menurut Buya Hamka adalah tidak tertarik terhadap tipu daya dunia, atau yang biasa disebut dengan zuhud. Menurutnya *qanā`ah* mengandung unsur zuhud, yaitu gaya hidup sederhana tanpa tergiur tipu daya dunia yang menyebabkan ketamakan. Orang yang *qanā`ah* membatasi diri dari apa yang dimiliki dan fokus pada hal lain. Jalan *qanā`ah* dapat ditempuh dengan merasa cukup karena mengharap pahala akhirat dan berusaha menjadi pribadi yang mulia, menjauhi perbuatan dosa dan godaan dunia, serta mengarahkan perhatian sepenuhnya kepada Tuhan.⁵⁸

Selanjutnya ada beberapa pendapat ulama yang dikutip oleh Al-Qusyairi dalam kitabnya *Risalah Al-Qusyairiyah*, yang pertama yaitu perkataan Bisyr Al-Hafi, yang mana *qanā`ah* digambarkan seperti seorang raja yang hanya

⁵⁶ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2014), hal. 270.

⁵⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 2 (Jakarta: Gema Insani, 2015), hal. 122.

⁵⁸ Hamka, *Tasawuf Modern*, hal. 300.

bersemayam di dalam hati orang mukmin. Kemudian Sulaiman Ad-Darani menyatakan bahwa *qanā`ah* yang lahir dari kerelaan memiliki nilai yang sama dengan wara' yang berasal dari zuhud. Ia menjelaskan bahwa *qanā`ah* adalah awal dari sikap ridha, sedangkan wara' adalah puncak dari zuhud. Selain itu *qanā`ah* juga didefinisikan sebagai sikap yang sejalan dengan akal sehat.

Abu Bakar Al-Maraghi mengaitkan *qanā`ah* dengan akal sehat. Ia mengatakan orang yang memiliki akal sehat adalah mereka yang mengelola kehidupan dunia dengan bijak, yaitu dengan menerapkan sikap *qanā`ah* dan bersikap sabar, menghindari sikap serakah dalam mengatur urusan dunia dan mempercepat segala hal dengan sifat tamak, serta mengelola urusan agama dengan ilmu dan ijtihad. Selanjutnya pendapat Abu Abdillah bin Khafif, *qanā`ah* adalah meninggalkan angan-angan terhadap sesuatu yang tidak ada dan menganggap cukup dengan sesuatu yang ada.⁵⁹

Seorang tokoh Tarekat Syadziliyyah yang merupakan salah satu tarekat sufi terkemuka di dunia, Ibnu Atha`illah As-Sakandari memiliki pandangan yang sedikit berbeda, *qanā`ah* menurutnya sebagai bentuk kemerdekaan hati, karena tidak bergantung pada sesuatu yang biasa ada. Ia juga menganggap *qanā`ah* sebagai langkah awal menuju sifat zuhud. Seseorang yang memiliki sifat *qanā`ah* adalah individu yang benar-benar merdeka, selama ia menerima pemberian Allah dengan jiwa yang *qanā`ah*. Sebaliknya, orang yang tamak justru dapat menjadi terikat oleh keinginannya, meskipun secara fisik tampak bebas.⁶⁰

Dari sudut pandang Badiuzzaman Said Nursi, *qanā`ah* merupakan kunci kebahagiaan yang berlandaskan rasa syukur, di mana seseorang yang memiliki sifat ini akan hidup dengan nyaman, tenteram, dan tidak bergantung pada penghargaan manusia. Ia juga menekankan bahwa *qanā`ah* lahir dari sikap hemat, yang membantu seseorang lebih mudah bersyukur dan menghindari keluhan. Sementara itu, Abdul Qadir Abu Fariz menekankan bahwa *qanā`ah* adalah bentuk kekayaan jiwa, yang lebih berharga dibandingkan kekayaan materi, karena jiwa yang kaya akan menjaga kehormatan diri dan menghindari kehinaan akibat ketamakan.⁶¹

Sejalan dengan pandangan ini, menurut Muhammad bin 'Ali At-Tirmidzi, *qanā`ah* merupakan kepuasan jiwa terhadap rezeki yang diterima, yang membuat seseorang merasa cukup tanpa menginginkan sesuatu yang tidak dimilikinya, dan tidak berkeinginan untuk melakukan sesuatu yang tidak ada hasilnya. Selain itu, Dzunnun Al-Mishri mengaitkan *qanā`ah* dengan kenyamanan batin dan penghormatan dari orang lain, karena seseorang yang tidak memiliki sifat ini cenderung mudah mengeluh dan terperangkap dalam keinginan duniawi yang tiada habisnya. Ia lebih senang menyatakan barang siapa yang menerima sesuatu dari

⁵⁹ An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf Terj. Umar Faruq*, hal. 221.

⁶⁰ Ibnu Atha`illah As-Sakandari, *Terjemah Al-Hikam Pendekatan Abdi Pada Khaliqnya Terj. Salim Bahreisy* (Surabaya: Balai Buku, 1980), hal. 65.

⁶¹ Jarman Arroisi dan Nurmala Indah, "Qanā`ah on Badiuzzaman Said Nursi Perspective: Analysis of Happy Model in Dimensions of Gratitude," *Risalah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 9, no. 1 (2023): hal. 88-89.

hasil pekerjaannya dengan ketenangan dan *qanā`ah*, maka sesungguhnya dia telah memberi kenikmatan dan kebahagiaan kepada semua orang.⁶²

Menurut Abu Nasr Al-Sarraj, sebagian ahli sufi mengatakan bahwa orang yang paling *qanā`ah* adalah yang selalu memberi pertolongan, meskipun harta bendanya hanya sedikit. Menurutnya juga, orang yang *qanā`ah* adalah orang yang secara batin sangat kaya, meskipun secara lahir serba kekurangan dan selalu kelaparan. Sedangkan Ibrahim Al-Marastani menjelaskan bahwa *qanā`ah* bisa dijadikan senjata untuk mengusir sifat tamak dan rakus. Demikian juga Muhammad Al-Katani yang menyatakan bahwa barang siapa yang menjual sifat tamak dan rakus dengan *qanā`ah*, maka ia akan memperoleh keuntungan berupa kemuliaan dan harga diri.

Qanā`ah tidak termasuk dalam lingkup *ahwal* ataupun *maqamat*, namun dalam perspektif sufisme pada umumnya *qanā`ah* merupakan cara hidup fakir dalam meniti kehidupan dunia yang baik mulia. Prinsip hidup *qanā`ah* ini menurut Jabir bin Abdullah sangat sejalan dengan yang disabdakan Rasulullah Saw. Ia mengibaratkan sifat *qanā`ah* sebagai harta yang tidak akan rusak. Maka, di dalam *qanā`ah* terkandung derajat yang mulia karena orang yang mempunyai sifat demikian akan terhindar dari kehinaan meminta-minta kepada orang lain dan akan terbebas dari ketamakan. Dilukiskan, bahwa “kemuliaan dan kekayaan akan berkeliling mencari teman. Apabila keduanya menemukan *qanā`ah*, maka menetaplah mereka di sana”.⁶³

Secara keseluruhan, *qanā`ah* dalam berbagai perspektif ulama dan pemikir Islam ini memiliki makna yang beragam, namun tetap berpusat pada konsep kepuasan dan penerimaan terhadap ketentuan Allah Swt. Dapat disimpulkan, *qanā`ah* adalah rasa puas diri atas apa yang diterima, yang melibatkan rasa cukup terhadap ketentuan rezeki yang termanifestasikan pada kekayaan jiwa sehingga mampu mengatur kehidupan yang baik, ketentrangan hati serta menghindar dari sifat tamak, menahan diri dari perilaku mengemis, dan membentuk karakter yang penuh syukur, keikhlasan dan keridhoan terhadap segala takdir yang telah Allah Swt. tetapkan.

C. Dimensi *Qanā`ah* dalam Kehidupan

Qanā`ah merupakan salah satu konsep penting dalam Islam yang bukan sekadar sikap menerima apa adanya, melainkan sebuah konsep luas yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Dalam Islam *Qanā`ah* adalah bagian dari akhlak yang mulia, yang tidak hanya berpengaruh pada diri individu, tetapi juga dalam hubungannya dengan Allah Swt. sesama manusia, dan bagaimana ia mengelola sumber daya yang dimilikinya.

Qanā`ah dapat dibagi ke dalam beberapa dimensi utama dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dimensi spiritual, psikologis, sosial dan ekonomi.⁶⁴ Setiap

⁶² An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf Terj. Umar Faruq*, hal. 222.

⁶³ Azra, *Ensiklopedia Tasawuf*, hal. 996-997.

⁶⁴ Munawwir Kamaluddin, “*Qanā`ah*: Karakter Muslim yang Pandai Bersyukur,” UIN Alauddin Makassar, t.t., diakses 17 Maret 2025.

dimensi ini saling berkaitan dan membentuk keseimbangan dalam kehidupan seorang muslim. Berikut adalah pembahasan lebih lanjut mengenai masing-masing dimensi *qanā`ah*:

1. Dimensi Spiritual: Kepasrahan dan Keridhaan Kepada Allah Swt.

Qanā`ah bukan hanya tentang bagaimana seseorang menghadapi kehidupan duniawi, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Dalam Islam, hubungan antara manusia dengan Allah Swt. adalah landasan utama dalam kehidupan, dan *qanā`ah* merupakan bagian dari ekspresi keimanan seseorang kepada-Nya. Sikap merasa cukup dengan apa yang diberikan Allah, bukan berarti menyerah pada keadaan tetapi justru menunjukkan kedekatan hati seorang hamba pada Tuhannya.⁶⁵

Salah satu bentuk utama *qanā`ah* dalam hubungan dengan Allah Swt. adalah syukur. Allah Swt. berjanji bahwa siapa saja yang bersyukur atas nikmat yang diberikan-Nya, maka nikmat itu akan ditambah. Syukur bukan sekadar mengucapkan “Alhamdulillah”, tetapi juga berupa kesadaran untuk menerima segala yang diberikan Allah Swt. dengan penuh keikhlasan. Orang yang memiliki sikap *qanā`ah* tidak akan mengeluh tentang apa yang tidak ia miliki, tetapi akan fokus pada apa yang telah ia dapatkan dan menggunakannya dengan sebaik mungkin.

Selain syukur, tawakkal juga menjadi bagian penting dari *qanā`ah*. Tawakkal atau berserah diri bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan meyakini bahwa setiap usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil yang terbaik menurut ketentuan Allah Swt. Oleh karena itu seseorang yang memiliki sikap *qanā`ah* akan tetap berusaha dengan maksimal, tetapi tidak akan merasa kecewa atau putus asa jika hasil yang didapat tidak sesuai dengan harapan. Sikap lain yang erat kaitannya dengan *qanā`ah* dalam dimensi spiritual adalah ridha terhadap ketentuan Allah Swt. Ridha adalah bentuk kepasrahan yang ikhlas terhadap takdir yang telah ditetapkan. Orang yang ridha tidak akan memberontak atau merasa iri terhadap kehidupan orang lain, melainkan akan tetap tenang dan yakin bahwa setiap ketentuan Allah Swt. mengandung hikmah yang terbaik. Dengan memiliki sikap ini seseorang dapat merasakan ketenangan batin dan kebahagiaan sejati, karena ia tidak sibuk membandingkan dirinya dengan orang lain, melainkan fokus pada hubungannya dengan Allah Swt.⁶⁶

2. Dimensi Psikologis

Selain berhubungan dengan aspek spiritual, yaitu hubungan antara manusia dengan Allah Swt. *qanā`ah* juga memiliki peran penting dalam menjaga kondisi psikologis seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang mengalami tekanan mental karena ketidakpuasan terhadap kondisi yang mereka hadapi. Rasa cemas, iri dan ambisi berlebihan sering kali membuat seseorang sulit merasakan kebahagiaan. Dalam konteks ini *qanā`ah* berkaitan erat dengan ketenangan jiwa dan pengendalian diri. Sikap *qanā`ah* dapat membantu seseorang mencapai ketenangan

⁶⁵ Khalid Abu Shalih, *Qanā`ah Obat Anti Stres* (Bekasi: Darul Falah, 2005), hal. 23.

⁶⁶ Awaludin Ahya, “Eksplorasi dan Pengembangan Skala *Qanā`ah* dengan Pendekatan Spiritual Indigenous,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 07, no. 01 (2019): hal. 16-19.

jiwa dan kemampuan mengendalikan diri, sehingga tidak mudah terombang ambing oleh ambisi duniawi atau tekanan sosial.⁶⁷

Qanā`ah juga membantu dalam pengendalian diri dan emosi. Dalam Al-Qur`an Allah memuji orang-orang yang hidup dengan seimbang, tidak boros tetapi juga tidak kikir, melainkan berada di tengah-tengah. Sikap moderat ini bukan hanya dalam hal harta, tetapi juga dalam mengelola emosi dan keinginan. Orang yang memiliki *qanā`ah* tidak akan mudah terpengaruh oleh godaan dunia yang berlebihan, karena ia mampu mengendalikan dirinya dan fokus pada apa yang benar-benar penting.

Dari perspektif psikologis, *qanā`ah* juga mencegah seseorang dari rasa iri dan kecemburuan sosial. Banyak penelitian modern menunjukkan bahwa media sosial dan gaya hidup konsumtif sering kali menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan kehidupannya sendiri. Islam mengajarkan bahwa salah satu cara terbaik untuk mencapai ketenangan adalah dengan tidak selalu membandingkan diri dengan orang lain. Dalam Al-Qur`an Allah Swt. telah menjanjikan kehidupan yang baik bagi siapa saja yang beriman dan beramal shalih. Kehidupan yang baik ini tidak selalu berarti kaya atau berkuasa, tetapi lebih kepada ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati.⁶⁸

Qanā`ah dalam dimensi psikologis berperan besar dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Ia membantu seseorang untuk menerima diri sendiri, mengurangi kecemasan, serta membangun pola pikir yang lebih sehat dan positif terhadap kehidupan.

3. Dimensi Sosial: Keharmonisan dalam hubungan antar individu

Qanā`ah tidak hanya berpengaruh pada hubungan seseorang dengan Allah Swt. tetapi juga berdampak besar dalam interaksi sosial. Ketika seseorang memiliki sikap *qanā`ah*, ia akan lebih mudah menerima keadaan orang lain tanpa merasa iri atau dengki. Sikap iri hati sering kali muncul karena seseorang merasa kurang puas dengan apa yang ia miliki dan lebih fokus pada kelebihan orang lain. Dalam Islam, iri dan dengki adalah penyakit hati yang dapat merusak hubungan sosial dan membuat seseorang tidak pernah merasa bahagia.⁶⁹

Salah satu cara untuk menghindari iri dan dengki adalah dengan memahami bahwa rezeki setiap orang telah ditentukan oleh Allah Swt. dengan adil. Tidak semua orang harus memiliki jumlah harta yang sama, karena Allah Swt. memberi kelebihan kepada sebagian orang dan mengurangi dari yang lain sesuai dengan kebijaksanaan-Nya. Allah memberi rezeki kepada manusia secara berbeda-beda, dan ini merupakan bagian dari ujian kehidupan.

Selain itu *qanā`ah* juga membantu seseorang untuk membangun kehidupan sosial yang lebih harmonis. Orang yang memiliki *qanā`ah* tidak akan bersikap serakah atau tamak, tetapi justru akan lebih peduli terhadap orang lain. Orang yang

⁶⁷ Fabriar, "Agama Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qanā`ah* Hamka terhadap Kesehatan Mental," hal. 238.

⁶⁸ Citra Ramadhanty dan Nurjannah, "Implementasi *Qanā`ah* terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)," *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2023): hal. 5-6.

⁶⁹ Fathoni Nurul Amalia Azlikah, "*Qanā`ah* Dalam Al-Qur`an (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al Mişbāh)," *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2025, Hal. 247.

qanā`ah tidak hanya cukup untuk dirinya sendiri, tetapi juga memiliki kepedulian untuk membantu sesama. Dengan demikian, sikap *qanā`ah* dalam hubungan sosial dapat menciptakan suasana yang lebih damai dan penuh kepedulian. Tidak ada persaingan yang tidak sehat, tidak ada saling iri, dan setiap orang bisa hidup dengan lebih tenang tanpa tekanan untuk selalu mengikuti standar duniawi yang sering kali tidak realistis.⁷⁰

4. Dimensi Ekonomi: Pengelolaan Materi dan Sumber Daya

Salah satu aspek terpenting dari *qanā`ah* adalah bagaimana seseorang mengelola harta dan kebutuhannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Islam, keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat sangat ditekankan, sehingga seseorang tidak boleh terlalu tenggelam dalam urusan dunia, tetapi juga tidak boleh mengabaikannya. Hidup sederhana adalah salah satu bentuk nyata dari *qanā`ah* dalam pengelolaan materi. Dalam Al-Qur`an Allah Swt. menggambarkan sifat hamba-hamba-Nya yang tidak hidup boros, tetapi juga tidak kikir, melainkan berada di tengah-tengah. Artinya *qanā`ah* bukan hanya berarti menolak kekayaan atau hidup dalam kemiskinan, tetapi lebih kepada bagaimana seseorang bisa mengatur hartanya dengan bijaksana dan tidak berlebihan dalam konsumsi.

Konsep cukup juga ditekankan dalam Islam. Banyak orang yang merasa tidak cukup meskipun memiliki banyak harta, sementara ada juga yang merasa cukup meskipun memiliki sedikit. Ini menunjukkan bahwa *qanā`ah* bukan tentang seberapa banyak yang dimiliki, tetapi tentang bagaimana seseorang melihat dan mensyukuri apa yang ia miliki. Setiap makhluk telah dijamin rezekinya oleh Allah Swt. sehingga tidak ada alasan untuk khawatir secara berlebihan tentang masa depan. Dengan memiliki sikap *qanā`ah* dalam mengelola materi, seseorang akan lebih tenang dan tidak terjebak dalam gaya hidup konsumtif yang sering kali membuat manusia tidak pernah puas. Ia akan lebih fokus pada kebutuhan daripada keinginan, sehingga hidupnya lebih sederhana tetapi tetap berkecukupan.⁷¹

D. Keutamaan dan Hikmah *Qanā`ah*

Sifat *qanā`ah* adalah salah satu ciri yang menunjukkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menunjukkan keridhoan orang yang memilikinya terhadap segala ketentuan dan takdir Allah Swt. Salah satu keutamaan *qanā`ah* yaitu Allah Swt. menjadikan kekayaan dalam sifat *qanā`ah*. Seperti halnya yang dikatakan oleh Rasulullah Saw. sebagai berikut:

القَنَاعَةُ مَالٌ لَا يُنْفَدُ، وَكَثْرٌ لَا يَفْنَى

*“Qanā`ah adalah kekayaan yang tidak akan habis, dan simpanan yang tidak akan lenyap.”*⁷²

⁷⁰ Zaprul Khan, *Tasawuf Moderat: Pembaruan Tasawuf Hamka dan Said Nursi* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2024), hal. 167.

⁷¹ Fitrianta dan Hardew, “Hubungan *Qanā`ah* dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau,” hal. 127.

⁷² Ismā`il ibn Muḥammad al-‘Ajlūnī, *Kashf al-Khafā` wa Muzīl al-Ilbās ‘ammā Ishtahara min al-Aḥādīth ‘alā Alsinah al-Nās*, Juz 2 (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1351 H), hal. 102.

Rasulullah Saw. mengisyaratkan sifat *qanā`ah* sebagai kekayaan yang tidak akan pernah habis. Orang yang memiliki sifat *qanā`ah* laksana memiliki harta abadi yang tidak akan lapuk karena hujan, tidak habis dimakan, dan tidak akan lekang oleh waktu. Bahkan untuk menggambarkan betapa mulianya *qanā`ah*, ahli sufi memberikan perumpamaan bahwa seandainya semua fakir itu mati, maka yang dihidupkan kembali oleh Allah Swt. adalah orang yang *qanā`ah*. Artinya, kalau orang mati saja bisa dan diizinkan oleh Allah Swt. untuk hidup kembali, maka di situlah betapa mulianya derajat *qanā`ah*.⁷³

Dalam hadis lain Rasulullah Saw. juga bersabda:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ هُدِيَ إِلَى الْإِسْلَامِ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقِنَعَهُ بِهِ

“Sungguh sangat beruntung seorang yang diberi petunjuk masuk Islam, kemudian mendapatkan rezeki yang secukupnya dan Allah Swt. menganugerahkan kepadanya sifat *qanā`ah* (merasa cukup) dengan apa yang Allah Swt. berikan kepadanya.” (HR. Ibnu Majah)⁷⁴

Hadis di atas menunjukkan besarnya keutamaan seorang muslim yang memiliki sifat *qanā`ah*. Karena dengan itu semua dia akan meraih kebaikan dan keutamaan di dunia dan akhirat. Rasulullah Saw. mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukan terletak pada banyaknya harta, tetapi pada hati yang merasa cukup.

Menurut Ahli Kasyaf, Allah Swt. menetapkan lima hal dalam kondisi tertentu. Pertama, kemuliaan dalam ketaatan. Kedua, kehinaan dalam maksiat. Ketiga, karisma yang terpancar dari kebiasaan shalat malam. Keempat, kebijaksanaan dalam ketenangan hati. Kelima, kekayaan dalam *qanā`ah*. oleh karena itu, *qanā`ah* dianggap sebagai amalan utama bagi mereka yang menempuh jalan spiritual (*sālik*) dan merupakan adab yang mulia bagi para ahli makrifat (*`arif*).⁷⁵

Qanā`ah memiliki kedudukan yang sangat tinggi dalam Islam karena pengaruhnya yang sangat mulia. Abdul Jalil Al-Qashri berkata bahwa *qanā`ah* adalah salah satu cabang dari iman. Rasulullah Saw. menisbatkan *qanā`ah* sebagai sifat yang sejajar dengan sifat-sifat terpuji lainnya seperti wara’, ahli ibadah, ahli bersyukur, mukmin sejati, dan lainnya. Diriwayatkan dari Watsilah bin Al-Asqa’ dari Abu hurairah, Rasulullah Saw. pernah berkata:

كُنْ وَرَعًا تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ وَكُنْ قَانِعًا تَكُنْ أَشْكَرَ النَّاسِ

⁷³ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf Terj. Umar Faruq* (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hal. 196.

⁷⁴ Muhammad Nashiruddin Al-Abani, *Shahih Sunan Ibnu Majah*, jilid 2 (Beirut: Maktabah Al-Islami, 1986), hal. 399.

⁷⁵ Abd ar-Rahman Ibn Yusuf Al-Laja’i, *Terang Benderang dengan Makrifatullah Terj. Maman Abdurrahman* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), hal. 26.

“*Jadilah orang yang wara’, niscaya engkau akan menjadi orang yang paling ahli ibadah, dan jadilah orang yang qanā`ah, niscaya engkau akan menjadi orang yang paling bersyukur.*”⁷⁶

Hadist ini menegaskan bahwa *qanā`ah* merupakan sifat yang mulia dalam Islam karena menjadikan seseorang sebagai hamba yang paling bersyukur. Orang yang *qanā`ah* merasa cukup dengan apa yang diberikan Allah Swt. sehingga ia tidak mudah mengeluh dan selalu bersyukur dalam setiap keadaan, baik saat berkecukupan maupun dalam keterbatasan.⁷⁷

Qanā`ah adalah kunci kebahagiaan sejati dalam hidup. Sikap ini membawa pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan seseorang baik secara lahir maupun batin. Dari sikap *qanā`ah* seseorang dapat mengambil banyak hikmah dan manfaat, sehingga membentuk karakter dan kepribadian yang lebih baik. *Qanā`ah* dapat menghilangkan rasa cinta terhadap dunia dari hati. Ketika manusia dikuasai oleh nafsu serakah, ia akan terus menerus mencari yang lebih tanpa pernah merasa puas dengan apa yang telah digenggamnya, sehingga seluruh waktunya akan habis untuk mengejar duniawi dan melupakan ibadah. Padahal, keserakahan tidak akan memberikan ketenangan sedikit pun dan tidak juga menimbulkan kebahagiaan dalam hidup, hal itu malah melahirkan kekalutan dan kesulitan. Kepuasan sejati tidak datang dari limpahan materi atau tingginya jabatan, melainkan dari rasa cukup yang bersemayam di hati.⁷⁸

Qanā`ah hadir sebagai penawar dahsyat bagi penyakit tamak. Sifat *qanā`ah* menumbuhkan rasa puas dengan rezeki yang ada, tanpa keinginan berlebihan. Individu yang *qanā`ah* meyakini bahwa milik yang sebenarnya adalah anugrah Allah Swt. yang sedang berada di tangannya saat ini, sehingga ia terhindar dari keinginan untuk memiliki yang bukan haknya.⁷⁹ Menghiasi diri dengan sifat *qanā`ah* juga akan menumbuhkan kemampuan untuk mengelola jiwa dan mencegah tindakan yang melampaui batas kemampuan finansial. Menerima rezeki yang sedikit dengan hati yang puas dalam kesederhanaan lebih baik daripada memperoleh banyak harta namun disertai dengan pemborosan dan cara-cara yang tercela. *Qanā`ah* membuat manusia ridha dengan pemberian Allah Swt. sehingga menjauhi cara haram untuk mendapatkan harta.⁸⁰

Seseorang yang menghiasi dirinya dengan *qanā`ah* akan menemukan kelezatan di balik setiap kesulitan yang dihadapi, sebab ia menyadari bahwa dirinya selalu berada dalam tuntunan Allah Swt. Oleh karena itu, meskipun secara finansial ia mungkin tidak berlebih, namun jiwanya memiliki kekayaan yang tak ternilai. Meskipun dari sudut pandang orang lain ia tampak selalu dalam kesempitan, namun dalam pandangannya sendiri, ia justru merasakan kemudahan dalam setiap

⁷⁶ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd Ibn Mājāh, *Sunan Ibn Mājāh*, Juz 2, Kitāb al-Zuhd, Bāb al-Wara’, no. 4217 (Riyadh: Dārussalām, 1420 H/1999 M), hal. 1395.

⁷⁷ Shalih, *Qanā`ah Obat Anti Stres*, hal. 22-23.

⁷⁸ Asep Maulana dan Abdur Rafi’, *Agar Dimudahkan Rezeki* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), hal. 49.

⁷⁹ Muhammad Afif Bahaf, *Akhlaq Tasawuf* (Serang: A-empat, 2015), hal. 65.

⁸⁰ Abu Fida’ Abdur Rafi’, *Terapi Penyakit Korupsi Dengan Tazkiyatun Nafs* (Jakarta: Republika, 2006), hal. 126.

urusannya. Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki sikap *qanā`ah* akan senantiasa merasakan kebahagiaan dan ketenangan hati.

Selain itu *qanā`ah* masih memiliki berbagai hikmah yang dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang, baik dari segi spiritual maupun sosial. Beberapa hikmah dan manfaat dari *qanā`ah* antara lain:

1. Mendatangkan kepuasan dan rasa syukur, serta mengajarkan seseorang untuk lebih menghargai apa yang dimiliki tanpa terus merasa kurang.
2. Mencegah sifat iri dan dengki, menjadikan seseorang tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain dan lebih fokus pada usahanya sendiri.
3. Meningkatkan keimanan dan tawakal seorang muslim, serta menjadikan seseorang lebih percaya bahwa rezeki yang diberikan sudah sesuai dengan ketetapan Allah Swt. sehingga tidak mudah berputus asa dalam menghadapi ujian hidup.
4. Menciptakan ketenangan hati. *Qanā`ah* dapat memberikan rasa tenang dan tentram pada jiwa seseorang, sebab tidak dihinggapi rasa tamak terhadap dunia.
5. Mengajarkan kesederhanaan dan hidup seimbang, *Qanā`ah* membuat seseorang lebih bijak dalam mengelola keuangan, sehingga terhindar dari sifat boros dan tidak mudah tergoda oleh gaya hidup yang berlebihan.
6. Menumbuhkan rasa optimis, percaya diri dan tidak ada keraguan dalam mengarungi hidup.⁸¹
7. Mendorong etos kerja dan semangat dalam memperoleh sesuatu yang pantas didapatkan. *Qanā`ah* membuat seseorang lebih fokus pada usaha yang halal tanpa terobsesi mencari kekayaan dengan cara yang tidak benar.⁸²
8. Menghindarkan diri dari perkara yang haram maupun syubhat. Sifat *qanā`ah* bagaikan cahaya yang menerangi hati manusia dari kegelapan cinta dunia dan membantu seseorang membedakan antara perkara yang halal dan yang meragukan.
9. Menjaga diri dari gemerlap dunia dan tidak diperbudak oleh harta benda.
10. Membantu mencapai kesuksesan. Orang yang memiliki sifat *qanā`ah* dalam kehidupan kesehariannya cenderung mudah meraih kesuksesan karena tidak mudah larut dalam kesedihan maupun kesenangan dunia yang sementara. Al-Laja'i menambahkan bahwa orang yang *qanā`ah* maka akan dibukakan pintu kekayaan, sebaliknya orang yang cinta dunia maka baginya akan dibukakan pintu fakir.⁸³

Hikmah dari *qanā`ah* mengajarkan banyak nilai penting, serta memberikan manfaat yang nyata dalam kehidupan. Memahami hikmah dan manfaat *qanā`ah* bukan hanya sekadar teori, tetapi juga menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan di dunia agar lebih bermakna, penuh kebahagiaan dan keberkahan.

⁸¹ Sardi dan Ardia, *Qanā`ah dan Tawakal*, hal. 63.

⁸² Fabriar, "Agama Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qanā`ah* Hamka terhadap Kesehatan Mental," hal. 232.

⁸³ Al-Laja'i, *Terang Benderang dengan Makrifatullah Terj. Maman Abdurrahman*, hal. 29.

E. Term-Term *Qanā`ah* dalam Al-Qur`an

Untuk memahami konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur`an secara mendalam, penting untuk menelusuri ayat-ayat yang memuat nilai-nilai *qanā`ah*, baik secara langsung maupun tidak langsung. Setelah ditelusuri, term *qanā`ah* tidak banyak disebutkan dalam Al-Qur`an secara eksplisit, namun nilai-nilainya sangat kuat tercermin dalam berbagai ayat yang menekankan pentingnya sikap menerima dengan lapang dada, dan bersyukur atas rezeki yang Allah Swt. berikan. Meskipun tidak setiap ayat menggunakan kata *qanā`ah* secara langsung, namun esensi dari *qanā`ah* tersebar dalam berbagai redaksi yang menunjukkan nilai kesederhanaan, kecukupan, dan ketundukan terhadap takdir serta ketetapan Allah Swt. yang semuanya merupakan inti dari makna *qanā`ah* itu sendiri.

Berdasarkan penelusuran dalam Kitab *Mu`jam Al-Mufahros* ditemukan bahwa term *qanā`ah* secara eksplisit disebutkan hanya dua kali dalam Al-Qur`an. Yang pertama yaitu kata *al-qāni`* (القانع) terdapat dalam QS. Al-Hajj ayat 36.⁸⁴ Kata *qāni`* (قانع) merupakan bentuk *isim fā`il* dari *qanā`ah* (قنع) yang memiliki arti orang yang merasa cukup. Ayat ini secara keseluruhan berbicara tentang hewan kurban dan perintah untuk membagikannya. Disebutkan bahwa Allah Swt. memerintahkan untuk membagikan sebagian hewan kurban tersebut kepada *al-qāni`* dan *al-mu`tar*. Sebagian ulama` mengartikan *al-qāni`* dalam ayat ini adalah orang fakir yang mana membutuhkan tetapi tidak bersikeras dalam meminta, serta cukup dengan apa yang diberikan kepadanya.⁸⁵ Sementara itu Wahbah az-Zuhaili dalam kitabnya *Al-Munīr* memaparkan bahwa *qāni`* dalam ayat ini memiliki arti sebagai seseorang yang sudah merasa cukup dengan apa yang diperolehnya, dan tidak mau meminta-minta. Sedangkan *al-mu`tar* diartikan sebaliknya, yaitu orang yang meminta dan berusaha agar diberi.⁸⁶

Surah Al-Hajj termasuk dalam kategori surah madaniyah, yang secara umum membahas tentang pelaksanaan ibadah haji dan kurban sebagai bentuk ketaatan dan pendekatan diri kepada Allah Swt. Terlepas dari tema utamanya, ayat ini berkaitan dengan nilai *qanā`ah*, yaitu pada kata *al-qāni`* yang merujuk pada orang yang tidak meminta-minta, disebut sebagai salah satu pihak yang berhak menerima kurban. Meskipun ayat ini berbicara tentang distribusi hewan kurban, nilai *qanā`ah* yang tersirat di dalamnya menunjukkan bagaimana Islam menempatkan sikap merasa cukup sebagai bagian dari etika sosial dan spiritual umat. Ayat ini juga menjadi pengingat bahwa *qanā`ah* bukan sekadar konsep pasif, tetapi hadir dalam kehidupan nyata melalui sikap hidup yang sederhana dan tidak bergantung pada bantuan dengan cara yang merendahkan diri.

Term *qanā`ah* yang kedua terdapat pada QS. Ibrahim ayat 43 yaitu pada kata *muqni`* (مقنع) pada kalimat *muqni`ī ru`ūsihim* (مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ). Kata *muqni`* (مقنع) adalah bentuk *isim fā`il* dari *aqna`a* (أقنع), yang memiliki arti mengangkat kepala. Sebagian ulama mengatakan bahwa kata *muqni`* berasal dari kata *qinā`*, yaitu

⁸⁴ Raghib Al-Aṣfahani, *Al-Mu`jam Al-Mufahras Li Alfāz al-Qur`an Al-Karim* (Mesir: Dār el-Hadith, 2018), hal. 554.

⁸⁵ Ar-Raghib Aṣfahani, *Mufradat Alfāz al-Qur`an* (Damaskus: Dār al-Qalam, 2009), hal. 685.

⁸⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, vol. 7 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 221.

sesuatu yang digunakan untuk menutupi kepala.⁸⁷ Secara bahasa kata *muqni`* berasal dari akar kata ع-ن-ق (*qaf- nun-`ain*), yang juga menjadi asal kata dari *qanā`ah*. Namun, Dalam konteks ayat ini, para mufassir menjelaskan bahwa *muqni`* bermakna mengangkat kepala dalam keadaan ketakutan, putus asa, dan hina.

Dalam *Tafsir Al-Azhar* dijelaskan bahwa ayat ini diturunkan sebagai bentuk penghiburan kepada Nabi Muhammad Saw. dan orang-orang beriman pada masa perjuangan awal Islam di Makkah. Saat itu, Umat Islam menyaksikan berbagai kemungkaran yang dilakukan oleh kaum musyrik, yang bisa menggoyahkan keimanan mereka. Kemudian Allah Swt. memberi keteguhan hati bahwa masa kejayaan kaum musyrik hanya sementara. Akan datang waktunya bagi orang-orang musyrik menjadi kebingungan dan hancur. Janji ini terbukti dalam Perang Badar dan penaklukan Makkah. Kaum musyrik mengalami kekalahan yang besar, hari itu terekam jelas bagaimana keriuhan terjadi, mata mereka terbelalak kebingungan, mereka akhirnya tunduk dan menyerah di bawah pimpinan Nabi Saw.⁸⁸

Dalam riwayat lain, dijelaskan ayat ini juga menggambarkan bagaimana kondisi orang kafir pada hari kiamat. Seperti yang dijelaskan oleh Wahbah az-Zuhaili, ayat ini merupakan penanguhan atas hukuman kepada orang-orang musyrik yang dzalim selama hidup di dunia sampai pada hari kiamat, di mana pada hari itu semua mata manusia terbelalak disebabkan perasaan takut yang begitu luar biasa. Az-Zuhaili menafsirkan kata *muqni`* dengan menjelaskan detail kondisi pada hari kiamat, yaitu orang-orang musyrik pada hari itu mengangkat kepala mereka dan memandang dengan penuh kekhusyukan serta kerendahan tanpa menoleh ke mana pun.⁸⁹

Penjelasan tersebut mengarah pada sikap rela atas apa yang akan diterima. Karena kondisi orang-orang dzalim pada saat itu begitu hina dan tidak berdaya sehingga mereka akan menerima dengan kerelaan hati atas hukuman yang akan menimpanya. Dalam konteks ini, penggunaan kata *muqni`* menunjukkan bagaimana seseorang yang dahulu mungkin lalai terhadap perintah Allah Swt. pada akhirnya tunduk dalam ketakutan. Meski akar katanya sama dengan *qanā`ah* namun makna yang muncul dalam ayat ini berbeda, bukan menggambarkan sikap cukup dan ridha, melainkan keadaan hina, ketidakberdayaan, dan rasa takut yang besar.

Selain dari dua term *qanā`ah* yang disebutkan di atas, terdapat pula ayat yang mengandung makna *qanā`ah* walaupun tidak menggunakan term *qanā`ah* di dalamnya. Yaitu terdapat dalam QS. An-Nahl ayat 97, ayat ini berbicara tentang janji Allah Swt. terkait kehidupan yang baik, yang diberikan kepada orang yang beriman dan beramal shaleh. Dalam ayat ini yang berkaitan dengan *qanā`ah* adalah penafsiran pada kalimat *hayatan thayyibah* (حَيَوَةٌ طَيِّبَةٌ). Sebagian mufassir menafsirkan kalimat *hayatan thayyibah* atau kehidupan yang baik di sini sebagai kehidupan yang dipenuhi dengan sifat *qanā`ah*.

⁸⁷ Ar-Raghib Al- Aṣfahani, *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an Kamus Al-Qur'an Terj. Ahmad Zaini Dahlan*, vol. 3 (Depok: Pustaka khazanah Fawa'id, 2017), hal. 234.

⁸⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 10 (Jakarta: Gema Insani, 2015), hal. 3827.

⁸⁹ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, 2013, 7:hal. 295.

Termasuk Wahbah az-Zuhaili dan At-Ṭabari, keduanya menafsirkan lafadh *hayatan thayyibah* sebagai gambaran kondisi nyata yang akan dialami oleh orang-orang yang beriman dan beramal shaleh. Menurut mereka, kehidupan yang baik ialah ketenangan yang dimiliki oleh seorang hamba karena telah dikaruniai Allah Swt. sifat *qanā`ah*.⁹⁰ Dengan demikian, meskipun kata *qanā`ah* tidak disebutkan secara langsung, namun makna ayat ini sangat erat kaitannya dengan konsep *qanā`ah*. Hidup dengan *qanā`ah* membuat seseorang merasa tentram, tidak gelisah dengan urusan dunia, dan dapat menjalani hidup dengan bahagia meski dalam keterbatasan.

Term *qanā`ah* dalam Al-Qur`an pada dasarnya hanya disebutkan sebanyak tiga kali seperti yang sudah dijelaskan di atas, yaitu pada term *al-qāni`*, *muqni`i*, dan *hayatan thayyibah*. Meskipun secara eksplisit hanya disebutkan dalam tiga term tersebut, Al-Qur`an juga memuat sejumlah ayat yang mengandung nilai dan prinsip yang selaras dengan konsep *qanā`ah*. Ayat-ayat ini tidak menyebutkan lafadh *qanā`ah* secara langsung, namun pesan moral yang dikandungnya mengajarkan sikap batin seperti sabar, syukur, tawakal, ridha, serta kesederhanaan dalam menyikapi kehidupan dunia.⁹¹ Nilai-nilai tersebut merupakan inti dari sikap *qanā`ah*, yakni merasa cukup dengan apa yang Allah Swt. berikan, serta tidak diperbudak oleh ambisi duniawi. Pembahasan berikut akan menguraikan beberapa ayat yang mencerminkan makna *qanā`ah* secara implisit:

1. QS. Al-Hadid (57): 23

Surah Al-Hadid ayat 23 adalah salah satu ayat yang mengajarkan manusia agar selalu bersikap ridha terhadap apapun ketentuan Allah Swt. Melalui ayat ini Allah Swt. menyatakan agar manusia tidak bersedih hati atas apa yang luput darinya dan tidak terlalu bergembira atas apa yang diberikan kepadanya, karena sesungguhnya semua peristiwa sudah ditetapkan dalam *lauhul mahfuzh* sebelum kejadiannya. Ayat ini merupakan seruan untuk menerima takdir Allah SWT dengan lapang dada dan tidak bersikap sombong atau berlebihan dalam kegembiraan. Dengan kesadaran ini, seorang mukmin tidak akan terlalu bersedih ketika kehilangan sesuatu, maupun terlalu bangga dengan apa yang diperoleh, karena ia tahu bahwa semuanya sudah diatur oleh-Nya.⁹² Inilah salah satu sikap yang mencerminkan inti dari *qanā`ah*, yaitu merasa cukup dan tenang atas apa yang telah ditentukan oleh Allah Swt.

2. QS. Ibrahim (14): 7

Ayat ini berbicara tentang pentingnya syukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. Dalam ayat ini, Allah Swt. menjanjikan bahwa barang siapa yang bersyukur atas nikmat-Nya, maka Dia akan menambah nikmat tersebut, dan sebaliknya Allah Swt. juga mengingatkan bahwa ingkar terhadap nikmat-Nya akan mendatangkan azab yang sangat pedih. Ayat ini menggambarkan hubungan langsung antara syukur dan keberlanjutan nikmat,

⁹⁰ Abu Jafar Muhammad ibnu Jarir At-Ṭabari, *Jami` al-Bayan 'an Ta'wil ay al-Qur'an*, vol. 14 (Beirut: Dar-Al-Fikr, 1995), hal. 350.

⁹¹ Alivermana Wiguna dkk., "Gratitude: Basic Character in Islamic Education," *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2023, hal. 240.

⁹² Ishaq, *Lubāb at-Tafsir Min Ibni Katsir Terj. M Abdul Ghoffar dkk*, 2003, hal. 64.

baik lahir maupun batin.⁹³ Syukur bukan hanya berupa ucapan, tetapi juga tercermin dalam sikap puas, ridha, dan tidak selalu merasa kurang. Ini menunjukkan bahwa *qanā`ah* dan syukur adalah dua hal yang saling menguatkan. Ayat ini juga menunjukkan bahwa rasa syukur adalah kunci kelapangan hidup. Rasa cukup yang dilandasi oleh syukur merupakan jalan menuju keberkahan yang terus bertambah, tidak hanya dalam bentuk materi, tetapi juga ketenangan dan kepuasan hati.

3. QS. At-Talaq (65): 3

Surah At-Talaq ayat 3 ini mengajarkan tentang tawakal, yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah Swt. setelah berusaha dengan maksimal. Dalam ayat ini, Allah Swt. menjanjikan kepada siapapun yang bertawakal kepada-Nya akan dicukupkan dalam segala keperluannya. Ini adalah bentuk jaminan ilahi bahwa rezeki tidak ditentukan oleh usaha semata, tetapi oleh kepercayaan dan penyerahan diri kepada-Nya. Tawakal adalah bagian erat dari *qanā`ah*, karena ia menumbuhkan keyakinan bahwa kecukupan datang dari Allah Swt. bukan semata dari usaha duniawi. Kata “dicukupkan” dalam ayat ini menunjukkan bahwa Allah Swt. akan memenuhi kebutuhan hamba-Nya, meskipun tidak selalu dalam bentuk yang diharapkan. Inilah esensi dari *qanā`ah*, yaitu menerima pemberian Allah Swt. dengan keyakinan bahwa apa yang diberikan adalah yang terbaik.

4. QS. Thaha (20): 131

Surah Thaha ayat 31 berisi tentang nasehat Allah Swt. yang ditujukan langsung kepada Nabi Muhammad Saw. agar tidak memalingkan pandangan kepada gemerlap kehidupan dunia yang diberikan kepada sebagian orang kafir sebagai bentuk ujian. Kekayaan dan kesenangan duniawi tersebut hanyalah kenikmatan sementara yang tidak sebanding dengan balasan abadi di akhirat. Allah Swt. menegaskan bahwa rezeki di dunia bukanlah ukuran kemuliaan seseorang di sisi-Nya. Ayat ini mengandung pesan penting agar umat Islam tidak terbuai oleh kemewahan dan tidak menjadikan kekayaan dunia sebagai tujuan utama. Sebaliknya, umat Islam didorong untuk hidup sederhana dan menjaga pandangan hati agar tetap fokus pada nilai-nilai ukhrawi.⁹⁴ Inilah inti dari *qanā`ah*, sebuah sikap batin yang menerima dengan cukup, tidak iri terhadap kepemilikan orang lain, serta menjauhkan diri dari keserakahan dan ambisi duniawi yang berlebihan. Ayat ini secara implisit menanamkan prinsip bahwa ketenangan sejati bukan berasal dari materi, tetapi dari kepasrahan dan rasa cukup atas apa yang Allah Swt. karuniakan.

5. QS. Al-Furqan (25): 67

Dalam ayat ini, Allah Swt. memuji hamba-hamba-Nya yang dalam membelanjakan harta mereka berada di tengah-tengah, tidak terlalu boros, dan tidak pula bersikap kikir. Ayat ini mengajarkan tentang prinsip hidup seimbang dan sederhana dalam pengelolaan harta, yaitu tidak berlebihan dalam mengeluarkan harta, dan tidak pula pelit (kikir). Prinsip ini selaras dengan nilai *qanā`ah* karena mengajarkan sikap hidup yang tidak berlebihan, cukup dengan

⁹³ Fakhr ar-Rāzi, *Tafsir Mafātih al-Ghaib*, juz 19 (Beirut: Dār Al-Fikr, 1981), hal. 87.

⁹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 2015, hal. 4518.

apa yang diperlukan, dan tidak melampaui batas.⁹⁵ Orang yang *qanā`ah* mampu menjaga keseimbangan ini, mereka tahu kapan harus memberi, kapan harus menahan, dan bagaimana menggunakan hartanya sesuai kebutuhan, bukan keinginan. Ayat ini mengajarkan bahwa *qanā`ah* bukan berarti pasif atau pelit, melainkan cerminan kesadaran spiritual dalam menggunakan nikmat Allah Swt. dengan seimbang.

⁹⁵ Halimatussa`diah Malikhatul Kamalia, "Makna *Qanā`ah* dan Implementasinya di Masa Kini," *Ta`wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur`an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 2022, hal. 58-59.

BAB III

FENOMENA *FRUGAL LIVING*

Di tengah hirup pikuk gaya hidup kontemporer yang didominasi oleh konsumsi dan tampilan, *frugal living* telah muncul sebagai fenomena yang menarik perhatian banyak kalangan, khususnya generasi muda. Bab ini akan mengupas tuntas tentang gaya hidup hemat ini, dari akarnya hingga implikasinya di masa kini, serta mengapa ia menjadi relevan di era digital. Dimulai dengan memahami definisi *frugal living* secara komprehensif, membedakannya dari pelit, dan menelusuri sejarah serta penyebab kemunculannya yang tidak hanya dipicu oleh kondisi ekonomi semata, namun juga kesadaran akan keberlanjutan lingkungan dan pencarian makna hidup yang lebih otentik di tengah gempuran materialisme.

Selanjutnya, bab ini akan memaparkan prinsip-prinsip utama yang menjadi panduan bagi para penganut *frugal living*, seperti memprioritaskan kebutuhan, mencari nilai dan mengurangi pemborosan. Akan dianalisis secara mendalam pula dampak positif dan negatifnya dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan finansial pribadi hingga pengaruhnya terhadap lingkungan dan masyarakat luas. Puncaknya, bab ini akan mengeksplorasi hubungan antara *qanā`ah* dan *frugal living*, mencari titik temu, perbedaan, serta bagaimana kedua konsep ini dapat saling melengkapi dalam membentuk gaya hidup yang tidak hanya hemat secara materi, tetapi juga kaya secara spiritual dan bertanggung jawab terhadap masa depan.

A. Definisi Frugal Living

Istilah *frugal living* dalam penggunaan sehari-hari umumnya merujuk pada sifat hemat, cermat, atau ekonomis, terutama dalam hal penggunaan sumber daya. Secara etimologis, *frugal living* berasal dari dua kata yaitu *frugal* dan *living*. Kata *frugal* berasal dari bahasa latin *frux*, yang berarti ‘buah’ atau ‘nilai’, dalam konteks ini dapat dimaknai bermanfaat atau berhasil. Dalam bahasa Inggris kata *frugal* mulai digunakan sekitar abad ke-16 dan maknanya berkembang menjadi hemat dan efisien dalam hal penggunaan sumber daya. Sedangkan kata *living* berarti cara hidup atau gaya hidup.⁹⁶

Secara terminologi *frugal living* atau gaya hidup hemat berarti pola hidup yang sadar, sederhana dan efisien, demi mencapai stabilitas keuangan serta kebahagiaan dan keberlanjutan hidup jangka panjang. Adapun menurut ALUDI (Asosiasi Layanan Urus Dana Indonesia) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *frugal living* yaitu gaya hidup yang dapat membantu dalam mengelola keuangan secara bijak.⁹⁷

Fenomena gaya hidup *frugal living* merupakan salah satu tren gaya hidup ekonomi yang menekankan pada prioritas kebutuhan dengan tujuan mengatur

⁹⁶ Andre Leviveld dkk., “Capturing Frugal Innovation: Introduction The Handbook on Frugal Innovation,” dalam *Handbook on Frugal Innovation* (Camberley: Edward Elgar Publishing, 2023), hal. 4.

⁹⁷ Siti Falihatul Muslihah, “Konsep *Frugal living* dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)” (Skripsi, Purwokerto, UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, 2023), hal. 17.

pengeluaran secara bijak agar dapat mempercepat pencapaian impian finansial. Gaya hidup ini tidak hanya dikenal luas di Indonesia, tetapi juga telah dijalankan oleh sejumlah tokoh terkenal di dunia seperti Mark Zuckerberg, Bill Gates, dan Ed Sheeran. Prinsip *frugal living* bersifat universal dan dapat diimplementasikan oleh siapa saja, tidak terbatas pada individu yang berpengaruh, melainkan juga relevan bagi masyarakat umum sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi, baik pada tingkat individu maupun keluarga.⁹⁸

Menurut Lastovicka, *frugal living* adalah pola hidup hemat yang mencerminkan kedisiplinan dan kecerdasan dalam mengelola barang. Gaya hidup ini bertujuan untuk mengendalikan perilaku konsumtif berlebihan demi meraih tujuan finansial jangka panjang. Michaelis menambahkan bahwa *frugal living* mencerminkan kecenderungan konsumen untuk menghemat sumber daya dan berpikir rasional dalam pengambilan keputusan ekonomi, termasuk mempertimbangkan biaya peluang sebelum membeli barang atau jasa.⁹⁹

Dalam pandangan *degrowth*, konsep *frugal living* dipahami sebagai pendekatan hidup yang sederhana dan hemat guna menciptakan kehidupan yang lebih adil dan berkelanjutan bagi seluruh umat manusia, baik secara sosial maupun ekologis. Frugalitas di sini tidak hanya merujuk pada penghematan pribadi, melainkan bersifat kolektif, mendorong masyarakat untuk merancang kehidupan yang layak secara mandiri dan beragam, berdasarkan perbedaan yang jelas antara kebutuhan esensial dan konsumsi berlebih. Penting untuk memahami bahwa *frugal living* bukan berarti miskin atau kekurangan, dan juga bukan berarti menolak kebahagiaan. Sebaliknya, frugalitas menekankan pentingnya hal-hal non material dalam hidup yang baik, seperti hubungan sosial, kreativitas, keterlibatan dalam komunitas, dan menjalani hidup sesuai nilai dan tujuan pribadi. Maka dari itu *frugal living* adalah tentang menemukan makna dalam kesederhanaan, bukan sekedar mengurangi konsumsi.¹⁰⁰

Frugal living sering kali dimaknai sebagai gaya hidup hemat dan efisien, meskipun kerap disalahpahami sebagai sifat kikir oleh sebagian orang. Padahal kenyataannya *frugal living* sangat berbeda dari sikap kikir atau pelit. Gaya hidup ini mengedepankan pengelolaan keuangan yang bijaksana dan penuh pertimbangan, melalui perencanaan dan strategi yang matang demi mencapai tujuan finansial yang jelas di masa depan. Artinya aspek keberlanjutan dalam hal keuangan menjadi dasar utama dalam menentukan pilihan gaya hidup. Dalam buku *Your Money or Your Life*, Vicki Robin dan Joe Domingues menjelaskan bahwa *frugal living* adalah gaya hidup yang menekankan pada pengelolaan sumber daya secara bijaksana, dengan

⁹⁸ Susanti Novi, Ifa Nurmasari, dan Diana Riyana Harjayanti, "Penerapan Konsep *Frugal living* pada Keuangan dan Bisnis Keluarga," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen* 3, no. 4 (2023): hal. 364.

⁹⁹ Anisa Maisyarah dan Nurwahidin, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup *Frugal living* (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)," *Tadarus Tarbawy : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 4, no. 2 (2022): hal. 89.

¹⁰⁰ Adrien Plomteux, "Frugal Abundance: Conceptualisation for Degrowth," *Ecological Economics* 222 (2024): hal. 3.

fokus pada hal-hal yang benar-benar bernilai dalam hidup, seperti kesehatan, hubungan, dan pengalaman.¹⁰¹

Selain itu *frugal living* dikenal sebagai pola hidup yang mengutamakan kehati-hatian dalam membelanjakan uang. Namun karena setiap individu memiliki kebutuhan dan gaya hidup yang berbeda-beda, sering kali muncul kesulitan dalam membedakan antara keinginan dan kebutuhan. Ketidakmampuan dalam memilah hal tersebut memicu berbagai persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu penting untuk menghindari gaya hidup konsumtif. Sebagai gantinya, seseorang bisa merencanakan keuangan secara lebih bijak dengan menerapkan prinsip *frugal living* yang menekankan pengeluaran berdasarkan kebutuhan nyata dan kemampuan finansial.¹⁰²

Frugal living juga dihubungkan dengan gaya hidup yang hati-hati dan terencana, selain itu juga seringkali dikaitkan dengan gerakan FIRE (*Financial Independence Retire Early*), yaitu kebebasan finansial dan pensiun dini. Oleh karena itu, konsep *frugal living* berbeda dari *minimalisme*. Banyak orang mengira *frugal living* sama dengan gaya hidup pelit, karena keduanya sama-sama menekankan pentingnya menyisihkan uang dan menghindari pembelian barang yang tidak berguna agar tidak terbuang sia-sia. Namun *frugal living* sebenarnya merupakan gaya hidup yang berlandaskan kesadaran (*mindful living*) dalam pengeluaran biaya. Mengurangi konsumsi adalah bentuk paling dasar dari frugalitas.¹⁰³

Secara nilai, *frugal living* identik dengan kesederhanaan, kesadaran diri, konsumsi yang tidak berlebihan, berbanding terbalik dengan sikap materialisme. Selain itu konsep ini juga mengajarkan kemampuan mengatur pengeluaran, fokus pada prioritas finansial, serta menghindari pembelian barang yang tidak diperlukan. Gaya hidup ini juga menolak pola hidup mewah dan menekankan bahwa tindakan ekonomi seharusnya fokus pada pemenuhan kebutuhan (*needs*), bukan keinginan (*wants*). *Frugal living* menekankan pengelolaan pengeluaran yang sadar disertai keuangan yang terarah untuk masa depan. Menurut Taylor Hough, gaya hidup hemat bukan berarti hidup dalam kemiskinan, tetapi membuat pilihan yang bijak untuk hidup sesuai kemampuan, bebas dari hutang, dan lebih ekonomis.¹⁰⁴

Lebih dari sekadar hidup sederhana, *frugal living* mengajarkan untuk hidup dengan standar yang ditetapkan sendiri oleh setiap individu. *Frugal living* adalah gaya hidup yang dipilih sebagai bentuk reaksi terhadap suatu kondisi dan situasi tertentu. Dengan kata lain, standar bagi setiap individu akan berbeda dalam menyikapi berbagai keadaan. Oleh karena itu standar frugalitas bersifat subjektif

¹⁰¹ Vicki Robin dan Joe Dominguez, *Your Money or Your Life* (Amerika Serikat: Penguin Group, 2008), hal. 38.

¹⁰² Naimatul Hasanah dan Nuril Badria, “*Frugal Living: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif*,” *Ekspektasi Jurnal Pendidikan Ekonomi* 9, no. 1 (2024): hal. 3.

¹⁰³ Budi Rustandi Kartawinata dkk., “Influence of Financial Literacy and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java,” *Journal of Business Management and Economic Development* 2, no. 02 (2024): hal. 590.

¹⁰⁴ Deborah Taylor-Hough, *Frugal living for Dummies* (New York: Wiley Publishing, 2003), hal. 9.

dan berbeda-beda tergantung pada pengalaman dan kebutuhan masing-masing individu.

Jika ditarik benang merah dari berbagai definisi yang disampaikan oleh para peneliti sebelumnya, *frugal living* dapat diartikan sebagai pilihan hidup yang secara sadar dilakukan individu untuk melakukan pembatasan pada pengeluaran dengan mempertimbangkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Dalam jangka pendek, individu fokus pada pemenuhan kebutuhan dasar secara layak, sementara dalam jangka panjang, mereka merencanakan keuangan untuk mencapai tujuan masa depan. Gaya hidup ini mengarahkan manusia untuk melihat setiap pengeluaran sebagai investasi yang bermakna, tidak sekadar pemenuhan keinginan sesaat.

B. Sejarah dan Penyebab Munculnya Fenomena *Frugal Living*

Fenomena *frugal living* atau gaya hidup hemat dan sederhana tidak muncul begitu saja, melainkan merupakan hasil dari perkembangan sejarah yang panjang serta dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Konsep ini sejatinya bukan sesuatu yang baru, karena prinsip kesederhaan dan pengendalian diri telah menjadi bagian dari nilai kehidupan sejak zaman kuno. Dalam tradisi filsuf Yunani Kuno, ajaran Stoisisme yang dibawa oleh Socrates dan Seneca menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kepemilikan materi, melainkan pada pengendalian diri dan hidup sesuai kebutuhan.¹⁰⁵

Secara historis, konsep *frugal living* telah diangkat oleh para pemikir klasik seperti Adam Smith dan Alfred Marshall, yang memandang hidup hemat sebagai praktik bermoral dalam mengumpulkan modal melalui menabung, serta sebagai sarana untuk meningkatkan kekayaan nasional dan mengatasi pemborosan. Pemahaman serupa muncul dalam ajarana neo-konfusianisme, di mana hidup hemat yang disertai kerja keras dianggap sebagai strategi untuk mengumpulkan sumber daya demi kesejahteraan keluarga. Di wilayah bekas Uni Soviet dan negara-negara dengan warisan sistem ekonomi terpusat, praktik hidup hemat tercermin dalam budaya "*repair society*", yakni kebiasaan memperpanjang usia pakai barang serta mewariskan keterampilan memperbaiki, sebagai respons terhadap kelangkaan dan kualitas barang yang rendah akibat kontrol negara atas konsumsi.¹⁰⁶

Pada masa awal berdirinya Amerika Serikat, nilai frugalitas sangat erat kaitannya dengan etika Protestan. Tokoh seperti Benjamin Franklin, mempromosikan hidup hemat dalam *Poor Richard's Almanack*, dan Max Weber kemudian menulis bahwa semangat kapitalisme barat sangat dipengaruhi oleh etos hemat dan kerja keras kalangan Protestan. Hidup hemat dianggap sebagai bentuk kedisiplinan dan pengabdian spiritual yang berdampak pada pertumbuhan ekonomi.¹⁰⁷

¹⁰⁵ Plomteux, "Frugal Abundance: Conceptualisation for Degrowth," hal. 5.

¹⁰⁶ Leviveld dkk., "Capturing Frugal Innovation: Introduction The Handbook on Frugal Innovation," hal. 4-5.

¹⁰⁷ Terence Witkowski, "A Brief History of Frugality Discourses in The United States," *Consumption Markets & Culture* 13, no. 3 (2010): hal. 239.

Nilai-nilai ini kemudian terus berkembang dan beradaptasi dengan konteks zaman. Termasuk selama abad pertengahan di Eropa, di mana masyarakat menghadapi berbagai kesulitan seperti wabah, perang, dan krisis pangan yang memaksa mereka untuk hidup hemat dan mandiri. Memasuki abad ke-18, revolusi industri membawa perubahan besar dalam cara hidup masyarakat. Meski produksi barang meningkat pesat, kesenjangan sosial dan perubahan gaya hidup urban mendorong sebagian kelompok masyarakat untuk kembali mengadopsi kesederhanaan sebagai bentuk stabilitas dunia yang terus berubah. Selama *Great Depression* dan perang dunia II, *frugal living* menjadi keharusan. Pemerintah di berbagai negara barat, terutama Amerika Serikat dan Inggris mendorong masyarakatnya untuk menabung, memperbaiki barang, menghemat makanan, bahan bakar, dan sumber daya lainnya, serta menghindari pemborosan demi mendukung stabilitas ekonomi dan perang.

Pada Abad ke-21, *frugal living* kembali populer, terutama pasca krisis ekonomi global pada tahun 2008. Banyak orang mulai mempertanyakan pola konsumsi yang berlebihan dan mulai mencari cara hidup yang lebih terkendali dan berkelanjutan. Gaya hidup ini dipandang sebagai cara untuk mencapai stabilitas keuangan, menghindari hutang, dan menjaga ketenangan pikiran di tengah ketidakpastian ekonomi. Banyak orang mulai mengurangi konsumsi dan memprioritaskan hal-hal esensial sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya materialisme.¹⁰⁸

Selain faktor ekonomi, meningkatkan kesadaran akan krisis lingkungan juga turut mendorong penerapan *frugal living*. Mengurangi konsumsi, meminimalisir limbah, dan memilih produk yang tahan lama adalah bagian dari upaya kolektif untuk hidup lebih berkelanjutan. Di sisi lain, informasi melalui media sosial juga berperan besar dalam mempopulerkan gaya hidup ini, karena memungkinkan setiap orang untuk berbagi tips, pengalaman, dan inspirasi hidup hemat secara luas. tetapi bukan hanya karena kebutuhan, melainkan juga sebagai pilihan sadar yang dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap krisis lingkungan, konsumsi berlebihan, dan keinginan untuk mencapai *financial independence*.

Di Amerika, diskursus tentang *frugality* telah muncul dalam berbagai periode sejarah. Cikal bakal fenomena *frugal living* awalnya berasal dari sebuah gerakan di Amerika Serikat yang bernama, *Financial Independence Retire Early* (FIRE) pada tahun 1992, yaitu sebuah gerakan pensiun sebelum usia 40 tahun yang digagas oleh seorang ahli finansial bernama Viki Robin dan Joe Dominguez. Gerakan FIRE bertujuan untuk mencapai kemerdekaan finansial melalui investasi dan akumulasi kekayaan, dengan menggunakan kebebasan tersebut untuk pensiun dini. Komunitas FIRE terdiri dari individu-individu yang berkomitmen dalam mengurangi konsumsi guna mencapai kebebasan finansial yang memadai untuk kehidupan yang panjang. Pada awal tahun 1990-an, gerakan FIRE mulai menarik perhatian pekerja, dan berkembang pesat melalui internet, forum, blog, dan saluran online. Pada tahun 2007-2008, gerakan FIRE semakin populer akibat terjadinya krisis ekonomi global di Amerika Serikat. Masyarakat Amerika Serikat saat itu harus membatasi

¹⁰⁸ John White, "The Frugal Life and Why We Should Educate for It," *London Review of Education* 19, no. 1 (2021): hal. 1-2.

pengeluaran karena ekonomi yang serba sulit. Gerakan ini akhirnya melahirkan tren *frugal living* atau hidup sederhana.¹⁰⁹

Gaya hidup *frugal living* muncul sebagai dampak dari pergeseran budaya dan meningkatnya kesadaran bersama mengenai pentingnya pengelolaan keuangan dan Sumber daya. Selain itu, sejumlah pakar keuangan menyebut bahwa *frugal living* juga merupakan respon terhadap kekhawatiran atas meningkatnya pola konsumtif masyarakat, yang dipicu oleh kemudahan berbelanja akibat digitalisasi. Saat ini siapapun dapat bertransaksi dan membelanjakan uang hanya dalam hitungan menit melalui aplikasi. Jika kebiasaan konsumtif ini terus berlangsung tanpa kendali, maka dapat menyebabkan gaya hidup tanpa tabungan dan beresiko terjerat hutang.¹¹⁰

Fenomena *frugal living* atau gaya hidup hemat dan sederhana memiliki akar sejarah yang panjang dan masih terus berkembang seiring waktu, dipengaruhi oleh berbagai faktor ekonomi, sosial, dan budaya. Nilai-nilai kesederhanaan, pengendalian diri dalam konsumsi, dan hidup sesuai kebutuhan telah dianut sejak zaman kuno sebagai jalan menuju kebahagiaan, ketenangan batin, dan kesejahteraan hidup. Meskipun prinsip-prinsip hidup hemat telah menjadi bagian dari tradisi di berbagai masyarakat di seluruh dunia, penting untuk dipahami bahwa konsep modern *frugal living* berakar dari dunia barat. Ia tumbuh dari nilai-nilai individualisme, efisiensi, dan rasionalitas ekonomi yang khas dalam budaya barat modern. Saat konsep ini menyebar ke negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, perlu adanya penyesuaian agar sejalan dengan nilai-nilai lokal seperti spiritualitas, dan solidaritas sosial.¹¹¹

C. Prinsip-Prinsip *Frugal Living*

Frugal living tidak hanya mencerminkan pilihan gaya hidup, tetapi juga merupakan bentuk kesadaran dalam mengelola sumber daya secara bijak di tengah dinamika sosial dan tekanan ekonomi yang semakin kompleks. Konsep ini dipandang sebagai salah satu solusi praktis sekaligus panduan hidup yang mendorong individu untuk mengambil keputusan konsumsi yang lebih rasional dan bertanggung jawab. Menariknya, penerapan *frugal living* bersifat fleksibel dan bervariasi antar individu, disesuaikan dengan kondisi serta preferensi masing-masing. Meskipun begitu penerapan *frugal living* tidak terlepas dari nilai-nilai yang mendasarinya, seperti kesederhanaan, pengendalian diri, dan anti-pemborosan.¹¹²

Sebagian orang menjalankan gaya hidup ini dengan memanfaatkan kupon diskon atau program *cash back* saat berbelanja, sementara yang lain memilih untuk

¹⁰⁹ Anita Luthfiana Harahap dan Uqbatul Khoir Rambe, “*Frugal living* in The ‘Tafseer Al-Misbah’ Perspective: Study of Interpretation of QS. Al-Isra’ Verses 26-27,” *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al-Qut’an dan Sains* 18, no. 01 (2024): hal. 56.

¹¹⁰ Maulidah Nadzifah, “*Frugal living* dalam Tafsir Marah Labid Karya Syaikh Nawawi Al-Bantani” (Skripsi, Jember, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, 2025), hal. 24.

¹¹¹ Harahap dan Rambe, “*Frugal Living* in The ‘Tafseer Al-Misbah’ Perspective: Study of Interpretation of QS. Al-Isra’ Verses 26-27,” hal. 53.

¹¹² Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, dan Agus Eko Sujianto, “Penerapan Konsep *Frugal Living* dalam Perencanaan Keuangan Pribadi,” *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 1 (2024): hal. 6.

mengurangi frekuensi makan di luar rumah sebagai bentuk penghematan. Tak sedikit pula yang menerapkan prinsip ini dengan mendaur ulang barang-barang bekas agar tetap bernilai guna dan tidak terbuang sia-sia. Di balik praktik-praktik tersebut, terdapat prinsip-prinsip fundamental yang menjadi landasan dari gaya hidup hemat ini. prinsip-prinsip ini tidak hanya mengarahkan individu pada pengelolaan keuangan yang lebih efektif, tetapi juga membentuk pola pikir yang sederhana, etis dan berorientasi pada keberlanjutan.¹¹³ Berikut merupakan prinsip-prinsip *frugal living* yang dapat dijadikan pedoman dalam menjalani kehidupan yang hemat, bertanggung jawab, dan berkelanjutan:

1. Mengelola Anggaran Keuangan

Prinsip yang utama dalam menerapkan gaya hidup *frugal living* adalah mengelola anggaran keuangan secara bijaksana. Langkah awal yang esensial adalah menyusun anggaran bulanan yang realistis dan terperinci. Pengelolaan anggaran yang efektif mencakup pencatatan pengeluaran rutin seperti biaya listrik, makanan, transportasi, serta pengeluaran tidak terduga seperti perawatan kesehatan atau perbaikan rumah. Dengan mencatat semua sumber pendapatan dan pengeluaran, individu dapat memperoleh pemahaman yang jelas mengenai alokasi dana mereka. Sehingga memungkinkan untuk mengidentifikasi area pengeluaran yang dapat dikurangi tanpa mengorbankan kebutuhan dasar, serta membantu dalam menetapkan prioritas keuangan yang sesuai dengan tujuan jangka panjang.

Disiplin dalam mengikuti anggaran yang telah disusun dapat membantu mengendalikan pengeluaran, dan mencapai kestabilan finansial, serta mengurangi resiko terjebak dalam hutang yang tidak perlu. Secara keseluruhan pengelolaan anggaran keuangan yang bijaksana merupakan fondasi utama dalam *frugal living*, yang memungkinkan individu untuk hidup sesuai kemampuan, memenuhi kebutuhan esensial, dan meraih tujuan finansial jangka panjang yang lebih efektif.¹¹⁴

2. Memprioritaskan Kebutuhan dari pada Keinginan

Dalam penerapan prinsip *frugal living*, memprioritaskan kebutuhan esensial merupakan langkah fundamental yang menuntut ketegasan dalam membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan atau keperluan yang dimaksud adalah sesuatu yang dibutuhkan seseorang untuk bahagia. Yaitu yang berkaitan dengan kebutuhan dasar, seperti makanan, pakaian dan tempat tinggal. Sedangkan keinginan atau standar adalah pelengkap dari kebutuhan yang dibutuhkan seseorang untuk memiliki pilihan untuk memuaskan pemenuhannya. Keinginan mencakup barang atau layanan yang tidak bersifat esensial, namun dapat meningkatkan kenyamanan atau status sosial, seperti kendaraan mewah, perhiasan, atau perangkat elektronik terbaru.

¹¹³ M. Romadona dkk., "Frugal Behaviour Potential and Development for Community Financial Stability in Crisis Times," *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 2023, hal. 1393.

¹¹⁴ Hasanah dan Badria, "*Frugal living*: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif," hal. 5.

Prinsip ini menekankan pada pengelolaan keuangan yang bijak dengan memfokuskan pengeluaran pada hal-hal yang diperlukan, dan fokus pada pembelian barang atau jasa yang benar-benar dibutuhkan saja, bukan berdasarkan keinginan semata. Untuk mengelola keuangan secara efektif, individu disarankan untuk menyusun skala prioritas yang memetakan kebutuhan dan keinginan berdasarkan tingkat urgensi dan kemampuan finansial. Dengan demikian, pengeluaran dapat diarahkan terlebih dahulu pada hal-hal yang benar-benar diperlukan, sementara keinginan dapat dipertimbangkan secara bijak sesuai dengan kondisi keuangan dan manfaatnya dalam jangka panjang.¹¹⁵

3. Memanfaatkan Sumber Daya

Prinsip ketiga dalam *frugal living* adalah memanfaatkan sumber daya yang tersedia dengan optimal. Dalam *frugal living*, memanfaatkan sumber daya yang sudah ada merupakan kunci penting. Tujuannya untuk menghindari pemborosan akibat pembelian barang baru. Pendekatan ini menekankan pada penggunaan kembali, perbaikan, dan peminjaman barang atau alternatif lain sebelum memutuskan untuk membeli yang baru.

Misalnya, memperbaiki barang yang rusak atau memanfaatkan kembali barang yang masih layak dapat mengurangi pengeluaran dan limbah. Jika suatu barang hanya dibutuhkan sesekali, mempertimbangkan untuk meminjam atau menyewa dapat menjadi alternatif yang lebih ekonomis. Selain itu, menerapkan keterampilan *Do It Yourself* (DIY) dan menanam kebutuhan konsumsi sendiri, seperti sayur-mayur, dapat membantu menghemat pengeluaran sehari-hari. Dengan demikian, individu tidak hanya mengelola keuangan secara bijak, tetapi juga berkontribusi pada keberlanjutan lingkungan.¹¹⁶

4. Menghindari Hutang

Prinsip keempat dalam *frugal living* adalah menghindari hutang konsumtif dan mengelola kewajiban finansial dengan bijak. Gaya hidup hemat ini mendorong individu untuk hidup sesuai kemampuan finansial, dengan memprioritaskan kebutuhan esensial dan menahan diri dari pembelian yang bersifat konsumtif. Dengan mengendalikan pengeluaran dan menghindari penggunaan fasilitas kredit yang tidak mendesak, seperti kartu kredit atau layanan ‘*pay later*’, seseorang dapat mencegah akumulasi hutang yang dapat membebani kondisi keuangan. Menerapkan prinsip ini membantu individu mencapai kestabilan finansial dan mengurangi risiko terjebak dalam hutang yang tidak produktif.¹¹⁷

5. Menabung dan Investasi

Kunci untuk meraih kebebasan dan kestabilan finansial dalam prinsip *frugal living* adalah menabung dan berinvestasi secara konsisten. Menabung berarti menyalurkan dana yang berasal dari selisih pendapatan dan pengeluaran. Tabungan bisa digunakan sebagai dana darurat dalam situasi tak terduga, seperti sakit, perbaikan rumah atau kehilangan pekerjaan. Sedangkan investasi seperti

¹¹⁵ Erika Indahsari, “Dampak Pembelajaran Ekonomi Terhadap Sikap Hidup Hemat Pada Siswa Kelas XI MAN Pasuruan” (Skripsi, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021), hal. 32.

¹¹⁶ Mohammad Reza Fahlevi, “Pola Hidup Sederhana dalam Al-Qur’an (Analisis Tematik Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an)” (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2022), hal. 31.

¹¹⁷ Tailor-Hough, *Frugal living for Dummies*, hal. 70.

saham, obligasi atau properti, dapat memberikan keamanan finansial jangka panjang, sehingga berpotensi mendapatkan keuntungan yang lebih besar dari pada sekedar menabung di bank. Dengan menyisihkan sebagian dari penghasilan bulanan untuk tabungan dan investasi secara rutin, individu dapat mengembangkan finansial yang sehat dan meningkatkan kestabilan keuangan mereka. Selain itu jika dilakukan dengan disiplin dan konsisten dapat mencapai tujuan finansial untuk memenuhi kebutuhan jangka panjang, seperti memiliki rumah, transportasi pribadi, pendidikan bahkan dana pensiun. Memprioritaskan menabung dan berinvestasi dapat menciptakan fondasi keuangan yang kuat, mengurangi stress terkait keuangan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.¹¹⁸

D. Dampak Positif dan Negatif *Frugal Living*

Fenomena *frugal living* kian marak diterapkan oleh berbagai kalangan, khususnya generasi muda di tengah tekanan ekonomi global, ketidakpastian pekerjaan, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya literasi finansial individu untuk menjalani hidup lebih sederhana dan efisien dalam pengeluaran. Di media sosial, *frugal living* bahkan telah menjadi tren yang dipopulerkan melalui berbagai konten edukatif, testimoni, hingga tantangan gaya hidup hemat yang viral. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan respons terhadap kondisi ekonomi, tetapi juga menggambarkan adanya pergeseran nilai dalam masyarakat yang mulai meninjau ulang makna kebahagiaan dan kesejahteraan. Namun sebagaimana gaya hidup lainnya, *frugal living* sebagai gaya hidup yang menekankan kesadaran dalam mengatur keuangan serta pengendalian konsumsi, tidak terlepas dari berbagai konsekuensi yang muncul dari praktiknya. Setiap keputusan dalam pengelolaan keuangan memiliki dampak yang saling berkelindan dengan aspek sosial, psikologis, hingga spiritual. Dampak yang ditimbulkan bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung pada cara individu memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap keputusan yang dibuat mengandung resiko tertentu, dan gaya hidup *frugal living* bukanlah pengecualian. Di satu sisi, gaya hidup ini mampu memberikan banyak manfaat bagi masyarakat. Namun di sisi lain, jika tidak diterapkan dengan kebijaksanaan dan pemahaman yang seimbang, *frugal living* juga dapat menimbulkan konsekuensi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menelaah kedua sisi dampak ini, seseorang dapat lebih bijak dalam mempraktikkan *frugal living* sesuai nilai, kapasitas, dan konteks kehidupannya.¹¹⁹ Di bawah ini akan dijelaskan secara rinci mengenai dampak positif maupun negatif dari gaya hidup *frugal living* sebagai bagian dari fenomena yang terus berkembang di masyarakat

¹¹⁸ Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, dan Agus Eko Sujianto, "Penerapan Konsep *Frugal Living* dalam Perencanaan Keuangan Pribadi," *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 1 (2024): hal. 7.

¹¹⁹ Lukmanul Hakim dan Rofida Syakiroh, "Twitter As A Mirror: Examining Public Sentiments Towards *Frugal Living* From An Islamic Ethical Perspective," *Sosial Budaya* 20, no. 1 (2024): hal. 18.

saat ini. Berikut dampak positif dari penerapan *frugal living* yang dapat dirasakan oleh individu yang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari:

1. Meningkatkan Kesadaran dan Literasi Finansial

Salah satu dampak positif dan manfaat utama dari *frugal living* adalah meningkatnya kesadaran individu dalam mengatur keuangan. Gaya hidup ini mendorong seseorang untuk lebih memahami alur pemasukan dan pengeluaran, juga menetapkan prioritas dalam menggunakan uang. Dengan kebiasaan mencatat dan merencanakan anggaran secara berkala, seseorang dapat menghindari pemborosan serta membangun kebiasaan finansial yang sehat sejak dini.

2. Menumbuhkan Kebiasaan Menabung dan Berinvestasi

Frugal living juga memperkuat disiplin dalam menyisihkan sebagian pendapatan untuk tabungan maupun investasi. Dana yang berhasil dihemat dari pengeluaran yang tidak perlu, bisa dialihkan untuk kebutuhan jangka panjang seperti dana darurat, pendidikan, atau persiapan masa pensiun. Dengan begitu seseorang dapat hidup sesuai dengan kemampuan finansial, dan juga memiliki cadangan keuangan untuk kehidupan di masa depan.¹²⁰

3. Mengurangi Risiko Masalah Ekonomi dan Stress Finansial

Gaya hidup *frugal living* dapat membantu seseorang untuk hidup lebih teratur dan tidak konsumtif. Selain itu juga membantu individu terhindar dari situasi darurat finansial, seperti terlilit hutang atau krisis mendadak akibat pengeluaran yang tidak terkendali. Kondisi ini secara langsung juga mengurangi beban psikologis, karena seseorang akan merasa lebih aman dan stabil secara finansial.

4. Mendukung Keberlanjutan dan Gaya Hidup Ramah Lingkungan

Gaya hidup *frugal* juga memiliki kontribusi positif terhadap lingkungan. Dengan memanfaatkan kembali barang yang sudah ada, memperbaiki alih-alih membeli baru, serta menghindari konsumsi berlebihan, individu ikut mengurangi limbah dan menekan konsumsi sumber daya. Kebiasaan seperti ini mendukung prinsip keberlanjutan yang sejalan dengan gaya hidup minimalis dan *eco-friendly*.¹²¹

Selain memiliki sejumlah dampak positif, *frugal living* juga tidak lepas dari potensi dampak negatif. Ketika dijalankan secara berlebihan atau tanpa pemahaman yang tepat, gaya hidup ini bisa menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami sisi lain dari *frugal living* agar dapat menyesuaikannya dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu. Berikut ini adalah dampak negatif dari *frugal living* yang perlu diperhatikan:

1. Tekanan Psikologis Akibat Pembatasan Berlebihan

Gaya hidup *frugal* yang menuntut penghematan dalam segala aspek keuangan dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan. Individu yang menjalani *frugal living* secara ketat sering kali merasa terbebani oleh tuntutan

¹²⁰ Bakti Setyadi, Muji Gunarto, dan Rizki Hartanti, "Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom," *ResearchGate* 5, no. 1 (2024): hal. 104-105.

¹²¹ Muslihah, "Konsep *Frugal Living* dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)," hal. 28-29.

untuk terus-menerus mempertimbangkan setiap keputusan keuangan, bahkan untuk hal-hal kecil sekalipun. Ketegangan ini bisa muncul dari rasa bersalah setiap kali mengeluarkan uang, kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan finansial, hingga rasa takut gagal memenuhi standar hidup hemat yang telah ditetapkan sendiri. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menyebabkan stress, kelelahan bahkan gangguan emosional seperti kecemasan, atau rasa tidak puas terhadap kehidupan yang dijalani.

2. Keterbatasan Pengalaman dan Rekreasi

Frugal living sering kali mendorong seseorang untuk memangkas anggaran hiburan atau rekreasi, yang dianggap sebagai pengeluaran tidak esensial. Karena terlalu fokus pada penghematan bisa mengurangi akses pada pengalaman hidup yang memperkaya, seperti hiburan, perjalanan, atau kegiatan sosial lainnya. Individu menjadi kurang terpapar pada pengalaman hidup yang menyenangkan dan bermakna, seperti bepergian, makan di luar, menghadiri acara budaya atau sekedar menghabiskan waktu bersama teman di tempat umum. Keterbatasan ini bukan hanya mengurangi kenikmatan hidup, tetapi juga dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan intelektual karena minimnya kesempatan untuk mengeksplorasi dunia luar dan berinteraksi dalam konteks yang lebih luas.¹²²

3. Potensi Tekanan Sosial dan Isolasi

Pilihan gaya hidup hemat terkadang bisa saja tidak sejalan dengan norma sosial di lingkungan sekitar yang mengedepankan konsumsi atau penampilan. Hal ini dapat membuat individu merasa terasing atau kurang diterima dalam lingkup sosial tertentu. Seseorang mungkin mulai menghindari pertemuan sosial karena tidak ingin mengeluarkan uang, atau merasa tidak percaya diri ketika tidak mampu mengikuti standar konsumsi orang-orang di sekitarnya. Ketidaksesuaian ini bisa berkembang menjadi rasa malu, minder, bahkan keengganan untuk bersosialisasi, yang pada akhirnya berdampak pada berkurangnya relasi sosial dan dukungan emosional dari lingkungan.¹²³

4. Menurunnya Kualitas Hidup

Demi mengejar penghematan maksimal, beberapa orang yang menjalani *frugal living* cenderung memilih produk atau layanan dengan harga yang sangat murah tanpa memperhatikan kualitasnya. Hal ini dapat berdampak langsung pada aspek kehidupan sehari-hari seperti kesehatan, kenyamanan, hingga keselamatan. Misalnya memilih makanan murah namun bergizi rendah, menggunakan peralatan rumah tangga yang tidak aman, atau tinggal di tempat yang tidak layak demi biaya sewa yang rendah. Penurunan kualitas ini bisa berdampak kumulatif dan menciptakan masalah baru yang lebih besar dalam

¹²² Hakim dan Syakiroh, "Twitter As A Mirror," hal. 18-19.

¹²³ Hasanah dan Badria, "*Frugal Living*: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif," hal. 7.

jangka panjang, bahkan berpotensi menurunkan standar hidup secara keseluruhan.¹²⁴

5. Kesulitan Mengatasi Kenaikan Harga

Dalam konteks ekonomi yang tidak stabil, *frugal living* dapat menjadi strategi yang kurang fleksibel. Ketika harga barang dan jasa mengalami kenaikan, gaya hidup yang terlalu berfokus pada pengeluaran minimal akan semakin sulit diterapkan. Individu yang terbiasa hidup dengan anggaran ketat mungkin tidak memiliki ruang gerak atau cadangan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Akibatnya, mereka akan lebih cepat terdampak oleh inflasi, dan mengalami penurunan drastis dalam kemampuan memenuhi kebutuhan pokok.¹²⁵

6. Resiko Terbatasnya Pengembangan Diri

Frugal living yang terlalu konservatif dalam penggunaan uang dapat membuat individu enggan mengalokasikan dana untuk hal-hal yang sebenarnya penting bagi perkembangan pribadi dan masa depan keuangan seperti pendidikan lanjutan atau pelatihan keterampilan. Pilihan untuk terus menahan pengeluaran bisa menjadi penghalang dalam meraih potensi yang lebih besar. Akibatnya, bukan tidak mungkin individu dapat terjebak dalam zona stagnasi, tidak berkembang secara karier maupun finansial karena terlalu fokus pada penghematan jangka pendek.¹²⁶

7. Ilusi Kesejahteraan dalam Sistem Kapitalis

Dalam konteks yang lebih luas, fenomena *frugal living* bisa menjadi bentuk adaptasi individual terhadap kegagalan sistemik. Seperti yang dikemukakan dalam *Jurnal Al-Ujrah*, *frugal living* sering kali dipromosikan sebagai solusi praktis dalam menghadapi beban ekonomi, padahal pada kenyataannya hanya menutupi kerusakan struktural dari sistem ekonomi kapitalis. Ketika akses terhadap kebutuhan pokok seperti pendidikan, kesehatan, dan tempat tinggal menjadi semakin mahal, masyarakat di dorong untuk berhemat dan mengerti keadaan, bukannya memperjuangkan sistem yang lebih adil. Hal ini menciptakan ilusi bahwa kesejahteraan bisa dicapai hanya dengan pengendalian konsumsi, tanpa menyentuh akar persoalan ketimpangan ekonomi.

8. Ketimpangan Sosial Antara Rakyat dan Pemimpin

Frugal living kerap menjadi wacana yang dibebankan kepada masyarakat kelas menengah dan bawah, sementara para pemimpin elite politik tetap mempertahankan gaya hidup mewah. Ketimpangan ini menciptakan kecemburuan sosial dan menurunkan kepercayaan publik terhadap mereka yang seharusnya menjadi teladan dalam kehidupan sederhana. Ketika rakyat diminta hidup hemat namun menyaksikan pejabat berpesta pora atau pamer kekayaan,

¹²⁴ Muhammad Umar dan Anam Javeed, "The Impact of Frugality on Green Brand Image. In the Perspective of Attitude Behavior Context Theory," *Journal of Innovative Research in Management Science* 4, no. 1 (2023): hal. 54.

¹²⁵ Elita, "Dampak Negatif Gaya Hidup *Frugal Living*," *Nirwana Tunggal*, 2024.

¹²⁶ Suárez dkk., "Determinants of Frugal Behavior," hal. 10.

hal ini menimbulkan perasaan ketidakadilan dan memperburuk ketegangan sosial yang sudah ada.¹²⁷

E. Hubungan *Qanā`ah* dan *Frugal Living*

Qanā`ah dan *frugal living* merupakan dua konsep yang berasal dari latar belakang yang berbeda, namun memiliki titik temu yang signifikan dalam nilai-nilai pengendalian diri, kesederhanaan, serta kesadaran dalam menjalani hidup. Keduanya sama-sama mendorong manusia untuk tidak larut dalam gaya hidup konsumtif dan berlebihan, serta mengarahkan pada hidup yang lebih terukur dan penuh pertimbangan.

Qanā`ah dalam perspektif Islam merupakan sikap batin yang merujuk pada rasa cukup dan ridha terhadap pemberian Allah Swt. *Qanā`ah* merupakan konsep spiritual yang menempati posisi fundamental dalam membentuk pola hidup yang selaras dengan ajaran keimanan. Ia tidak hanya mengatur cara pandang seseorang terhadap rezeki, tetapi juga menuntun manusia untuk menerima apa yang telah Allah Swt. berikan, tanpa mengeluh atau membandingkan dengan yang lain. Dalam praktiknya, *qanā`ah* menumbuhkan pola hidup yang sederhana dan tidak berorientasi pada materi, serta menjauhkan diri dari sifat iri, hasad, dan berlebihan dalam memenuhi keinginan duniawi.¹²⁸

Sementara itu, *frugal living* merupakan gaya hidup hemat dan terencana yang berkembang sebagai respons terhadap realitas sosial modern, seperti instabilitas ekonomi, tekanan finansial, serta budaya konsumerisme. *Frugal living* lebih dikenal sebagai strategi untuk mencapai kebebasan finansial melalui kesadaran konsumsi dan efisiensi dalam penggunaan sumber daya. Konsep ini mengajarkan pengelolaan keuangan secara bijak, pencatatan keuangan, pembatasan konsumsi dan prioritas pada kebutuhan daripada keinginan. Dalam konteks masyarakat kini, *frugal living* menjadi solusi praktis untuk mencapai stabilitas keuangan, kebebasan finansial atau tujuan hidup jangka panjang.¹²⁹

Hubungan antara keduanya dapat dipahami melalui pendekatan nilai dan praktik. *Qanā`ah* dapat menjadi nilai spiritual dari praktik *frugal living*. Tanpa nilai *qanā`ah*, gaya hidup *frugal living* bisa saja bermuara pada sikap pelit atau egois, dan berisiko menjadi sekedar strategi efisiensi atau bahkan bentuk individualisme baru, misalnya hidup hemat untuk kepentingan pribadi tanpa memperhatikan hak orang lain atau tanggung jawab sosial. Namun, jika *frugal living* dilandasi dengan *qanā`ah*, maka tindakan hemat tersebut menjadi bagian dari akhlak islami dan wujud ketaatan kepada Allah Swt. *Qanā`ah* menanamkan alasan moral dan religius di balik tindakan seperti menahan diri dari belanja impulsif, memanfaatkan barang

¹²⁷ Kuni Zakiyah, "Frugal Living, Strategi Mengelola Aset Ataupun Life Style," *Al-Ujrah: Jurnal Ekonomi Islam* 2, no. 02 (2023): hal. 118.

¹²⁸ Malikhatul Kamalia, "Makna *Qanā`ah* dan Implementasinya di Masa Kini," hal. 50.

¹²⁹ Romadona dkk., "Frugal Behaviour Potential and Development for Community Financial Stability in Crisis Times," hal. 1389.

yang ada, serta menyisihkan harta untuk kepentingan yang lebih luas seperti sedekah dan zakat.¹³⁰

Secara struktural, *qanā`ah* dan *frugal living* dapat dibedakan dari segi orientasi dan titik tolaknya. *Qanā`ah* berakar dari keimanan, ia merupakan sikap batiniah yang tumbuh dari keyakinan akan ketetapan Allah Swt. dan rasa syukur atas segala nikmat yang diberikan. Orientasi akhirnya bukan semata dunia, tetapi ridha Allah Swt. untuk mencapai ketenangan hidup lahir dan batin, dunia dan akhirat. Di sisi lain, *frugal living* berangkat dari pertimbangan rasional pragmatis, dan strategi pengelolaan hidup, misalnya agar tidak terjerat hutang, agar bisa menabung, atau bahkan pensiun dini. Maka dari itu, *qanā`ah* berfungsi sebagai nilai sadar yang memperkaya dan menyeimbangkan praktik *frugal living* agar tidak kehilangan sisi spiritual dan sosialnya.¹³¹

Secara praktis, *qanā`ah* mencakup sikap tidak membandingkan diri dengan orang lain, merasa cukup dengan rezeki yang dimiliki, serta mampu hidup sederhana dengan niat ibadah. Adapun *frugal living* adalah strategi teknis seperti membuat anggaran, mencatat pemasukan dan pengeluaran, membeli sesuai kebutuhan, dan menghindari gaya hidup boros. Bila dikaitkan, *frugal living* menjadi bentuk nyata dari aktualisasi *qanā`ah* dalam kehidupan sehari-hari. Ia adalah cara seorang Muslim menjalankan *qanā`ah* dalam bentuk yang lebih sistematis dan terukur.¹³²

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tantangan, sinergi antara *qanā`ah* dan *frugal living* sangat penting. Generasi muda muslim, yang hidup di tengah arus materialisme dan tuntutan gaya hidup instan, membutuhkan landasan spiritual yang kokoh, agar tetap dapat hidup bijak, bertanggung jawab, dan tidak terjebak dalam ilusi kebahagiaan materi. Dengan menjadikan *qanā`ah* sebagai fondasi, *frugal living* tidak hanya menjadi strategi finansial, tetapi juga bagian dari etika Islam yang mencerminkan kesadaran akan tanggung jawab sosial dan ukhrawi.¹³³

Dengan demikian, *qanā`ah* dan *frugal living* bukan dua entitas yang terpisah, tetapi saling melengkapi. *Qanā`ah* memberikan arah dan makna terhadap praktik hidup hemat agar tidak melenceng dari nilai-nilai Islam. Sebaliknya, *frugal living* menawarkan metode konkret untuk menerapkan *qanā`ah* dalam tatanan kehidupan modern yang kompleks. Keduanya menjawab kebutuhan spiritual dan praktis masyarakat muslim kontemporer dalam membangun kehidupan yang seimbang antara dunia dan akhirat.

¹³⁰ Yana Rohmana, "Consumption: Ethical Perspective of Islamic Economics," *Review of Islamic Economics and Finance* 5 (2022): hal. 83.

¹³¹ Mohammed Farid Ali, "Contentment (*Qanā`ah*) and Its Role in Curbing Social and Environmental Problems," *Islam and Civilisational Renewal Journal* 5, no. 3 (2014): hal. 430.

¹³² Anita Luthfiana Harahap dan Uqbatul Khoir Rambe, "Frugal living in The 'Tafseer al-Misbah' Perspective : Study of The Interpretation of QS. Al-Isra' Verses 26-27," *Hermeneutik* 18, no. 01 (2024): hal. 62-63.

¹³³ Nuril Badria, N. Hasanah, dan Moh Amin, "Religiosity, Financial Literacy, and *Frugal Living*: a Holistic Pathway to Sustainable Wealth Among Young Muslim Entrepreneurs," *JEMA: Jurnal Ilmiah Bidang Akuntansi dan Manajemen* 21, no. 2 (2024): hal. 286.

Lebih jauh lagi, hubungan antara *qanā`ah* dan *frugal living* tidak hanya berkaitan dengan aspek individu, tetapi juga berdampak luas secara sosial. *Qanā`ah* membentuk pribadi yang tidak hanya puas dengan apa yang dimiliki, tetapi juga mendorong untuk berbagi kepada sesama. Dalam perspektif Islam, sikap *qanā`ah* mendatangkan keberkahan karena membuka jalan bagi seseorang untuk lebih dermawan, tidak pelit, dan senantiasa menyisihkan hartanya untuk infak dan sedekah.

Demikian pula, *frugal living* yang dijalankan dengan kesadaran nilai sosial dapat mengarahkan seseorang untuk tidak hanya berhemat demi dirinya sendiri tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan orang lain. Ketika seseorang membatasi pengeluaran konsumtifnya, ia memiliki ruang finansial yang lebih untuk membantu keluarga, masyarakat, atau kegiatan amal. Oleh karena itu, *frugal living* yang dilandasi *qanā`ah* menjadikan kesederhanaan bukan hanya sebagai strategi keuangan, melainkan juga sebagai sikap hidup yang peduli dan penuh tanggung jawab sosial.

Selain aspek sosial, keduanya juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritual. *Qanā`ah* membantu seseorang untuk merasa cukup, sehingga mengurangi tekanan batin akibat ketidakpuasan dan kecemburuan sosial. Ia menciptakan rasa damai karena seseorang meyakini bahwa rezeki yang ia terima adalah yang terbaik dari Allah Swt. Sementara itu, *frugal living*, meskipun lahir dari kebutuhan rasional, juga dapat mengurangi stress finansial karena individu memiliki kontrol terhadap pengeluarannya, tidak terjebak hutang, dan tidak hidup di luar kemampuannya. Kombinasi keduanya membentuk ketahanan mental yang lebih kuat, karena ada keseimbangan antara pengelolaan keuangan yang sehat dan ketenangan hati yang bersumber dari iman.¹³⁴

Di tengah tantangan modern seperti era digital dan media sosial, hubungan antara *qanā`ah* dan *frugal living* semakin relevan untuk dijadikan pedoman hidup. Media sosial sering kali menjadi pemicu gaya hidup konsumtif melalui budaya pamer (*showing off*) dan standar hidup tinggi yang tidak realists.¹³⁵ Dalam konteks ini, *qanā`ah* berfungsi sebagai perisai batin, dari pengaruh negatif media sosial. Seorang yang *qanā`ah* tidak akan mudah tergoda oleh apa yang dipamerkan orang lain karena ia memiliki pandangan hidup yang kokoh dan tidak tergantung pada validasi eksternal. *Frugal living* pun, dapat menjadi bentuk konkret perlawanan terhadap budaya konsumsi berlebihan, dengan membentuk gaya hidup yang sadar kebutuhan dan tidak mengikuti tren semata. Maka, *qanā`ah* menyeimbangkan aspek batiniah, sedangkan *frugal living* memberi arah pada tindakan nyata untuk tetap sederhana dan bertanggung jawab di tengah dunia yang serba instan.¹³⁶

Pada akhirnya, hubungan antara *qanā`ah* dan *frugal living* merupakan satu kesatuan yang saling menyempurnakan. *Qanā`ah* memberi arah moral, keikhlasan,

¹³⁴ Ali, "Contentment (*Qanā`ah*) and Its Role in Curbing Social and Environmental Problems," hal. 443.

¹³⁵ Kaiyi Wang, "The Impact of social media On Consumer Behavior," *Highlights in Business, Economics and Management* 23 (2023): hal. 1199.

¹³⁶ Lukmanul Hakim dan Rofida Syakiroh, "Twitter As A Mirror: Examining Public Sentiments Towards *Frugal living* From an Islamic Ethical Perspective," *Sosial Budaya* 20, no. 1 (2024): hal. 15.

dan keridhoan dalam menjalani kehidupan, sementara *frugal living* menjadi bentuk nyata dari pengendalian diri yang diajarkan *qanā`ah*. Dengan menggabungkan keduanya, seorang muslim tidak hanya membangun ketahanan finansial, tetapi juga keteguhan spiritual. Ia hidup sederhana bukan karena takut miskin, tetapi karena sadar bahwa kesederhanaan adalah bagian dari iman. Dalam dunia yang semakin materialistik, penerapan *qanā`ah* dan *frugal living* menjadi ikhtiar penting untuk menjaga nilai-nilai ruhani sekaligus menyikapi tantangan ekonomi secara cerdas dan islami.

Dengan memahami hubungan antara *qanā`ah* dan *frugal living*, maka dapat dilihat bagaimana nilai-nilai spiritual dalam Islam memiliki potensi untuk memberikan arah dan kedalaman dalam fenomena hidup hemat yang saat ini berkembang secara global. Penjabaran lebih lanjut mengenai hal ini akan dianalisis dalam bab selanjutnya berdasarkan perspektif Al-Qur'an.

BAB IV

PENAFSIRAN DAN ANALISIS AYAT-AYAT *QANĀ'AH* SEBAGAI FONDASI SPIRITUAL *FRUGAL LIVING*

Qanā'ah merupakan nilai fundamental dalam ajaran Islam yang berkaitan erat dengan sikap hati terhadap kehidupan dunia dan seluruh ketetapan Allah Swt. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan dorongan konsumtif, standar sosial tinggi, dan kecemasan ekonomi, *qanā'ah* menjadi pegangan spiritual yang sangat relevan untuk membantu manusia menjalani hidup secara seimbang, tenang, dan penuh makna. Gaya hidup *frugal living*, yang secara sederhana dapat dimaknai sebagai hidup hemat, terencana, dan tidak berlebihan dalam Islam. Namun, agar *frugal living* tidak terjebak dalam sikap kaku, pelit, atau bahkan mencelakakan secara psikologis, diperlukan fondasi spiritual yang kuat agar ia benar-benar menjadi gaya hidup yang sehat, berkelanjutan dan diridhoi oleh Allah Swt.¹³⁷

Bab ini bertujuan untuk menguraikan dan menganalisis beberapa ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit maupun implisit mengandung nilai-nilai *qanā'ah*. Ayat-ayat tersebut akan ditafsirkan secara tematik, kemudian dianalisis kaitannya dengan prinsip-prinsip *frugal living* sebagai bagian dari respons spiritual terhadap realitas ekonomi dan sosial masa kini. Penafsiran ayat akan memperhatikan konteks historis, linguistik, serta penjelasan dari para mufasir klasik dan kontemporer, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif. Analisis dilakukan untuk menggali bagaimana ajaran *qanā'ah* dalam ayat-ayat tersebut dapat menjadi landasan etis dan spiritual bagi umat Islam dalam menerapkan gaya hidup hemat yang bukan hanya efisien secara finansial, tetapi juga menentramkan jiwa dan memperkuat hubungan vertikal dengan Allah Swt.

Adapun lima ayat yang menjadi fokus dalam bab ini mencerminkan dimensi-dimensi utama dari *qanā'ah*: menerima dengan ridha terhadap ketetapan Allah Swt. (QS. Al-Hadid: 23), bersyukur atas nikmat yang telah ada (QS. Ibrahim: 7), bertawakal penuh kepada-Nya setelah berikhtiar (QS. At-Talaq: 3), tidak tamak terhadap kesenangan dunia yang bersifat sementara (QS. Thaha: 131), serta menjaga keseimbangan dalam pengeluaran, tidak berlebihan dan tidak pula kikir (QS. Al-Furqan: 67). Seluruh ayat tersebut tidak hanya menanamkan ketenangan batin dan kontrol diri, tetapi juga menjadi pedoman konkret dalam membangun gaya hidup sederhana yang seimbang antara spiritualitas dan kebutuhan duniawi.

Dengan kerangka di atas, bab ini akan membahas setiap ayat secara berurutan dan menampilkan penafsirannya dari berbagai sumber otoritatif, kemudian mengaitkannya secara langsung dengan dinamika dan tantangan *frugal living* masa kini.

¹³⁷ Wulan Muawaliyah dan A. Saifuddin, "Consumptive Behavior in Female University Students: *Qanā'ah* and Hedonic Lifestyle as Predictors," *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2023, hal. 71-72.

A. Ridha Terhadap Takdir dan Ketentuan Allah Swt. (QS. Al-Hadid [57]: 23)

Salah satu aspek utama dalam *qanā`ah* adalah ridha terhadap segala ketetapan Allah Swt. Ridha bukan sekadar menerima dengan pasrah, melainkan bentuk kesadaran penuh bahwa apapun yang terjadi dalam kehidupan, baik berupa nikmat maupun musibah merupakan bagian dari kehendak dan hikmah Allah Swt. yang tidak pernah sia-sia. Al-Qur'an secara eksplisit menyebut lafaz *ridha* beberapa kali salah satunya yaitu dalam QS. At-Taubah ayat 59, “Dan sekiranya mereka *ridha* dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, lalu mereka berkata, ‘Cukuplah Allah bagi kami. Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya dan begitu pula Rasul-Nya. Sesungguhnya kami berharap kepada Allah,’ (tentu sikap itu lebih baik bagi mereka).” Ayat ini menegaskan bahwa ridho terhadap ketentuan Allah Swt. merupakan sikap terbaik bagi seorang mukmin. Ridha tidak hanya bermakna menerima, tetapi juga menyadari bahwa Allah adalah tempat bergantung yang senantiasa mencukupi kebutuhan hamba-Nya.

Lebih lanjut lagi mengenai sikap ridho ini dijelaskan secara gamblang dalam QS. Al-Hadid ayat 23:

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۝٢٣

Artinya: “Yang demikian itu kami tetapkan agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah Swt. tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri” (QS. Al-Hadid [57]: 23)

Ayat ini mengajarkan keseimbangan emosi dalam menyikapi takdir, agar hati tetap tenang dan jauh dari sifat sombong atau berputus asa. Secara tidak langsung ayat ini menyoroti pentingnya sikap ridha terhadap segala takdir, dengan tidak berlarut dalam kesedihan atas apa yang telah luput, dan tidak terlalu berbangga atas apa yang telah diberikan. Penafsiran yang lebih mendalam mengenai dasar dari sikap ridha ini, serta keterkaitannya dengan kehendak dan kekuasaan Allah Swt. dapat ditemukan dalam penjelasan para mufasir.

Menurut Quraish Shihab QS. Al-Hadid ayat 23 berhubungan dengan ayat sebelumnya. Ayat 22 menjadi landasan penting untuk memahami makna dan tujuan yang terkandung dalam ayat 23. Oleh karena itu, dalam *Tafsir Al-Mishbah* kedua ayat ini disajikan sebagai satu kesatuan pembahasan. Terjemah dari QS. Al-Hadid ayat 22: “Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan pada diri kamu melainkan telah tercatat dalam kitab sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu bagi Allah Swt. adalah sangat mudah.”¹³⁸

Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ayat 22 menegaskan tentang kekuasaan dan ilmu Allah Swt. yang meliputi segala sesuatu, termasuk setiap musibah atau kesulitan yang menimpa manusia, baik dalam skala besar yaitu bencana alam yang menimpa bumi seperti banjir, gempa, pakeklik, ataupun di

¹³⁸ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, jilid 9 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 42.

tingkat individu seperti ditimpa penyakit, kemiskinan, kematian atau musibah yang lain. Semua kejadian tersebut telah tercatat dalam *lauhul mahfuzh* jauh sebelum Allah Swt. menciptakan alam semesta. Pengetahuan akan ketetapan Allah Swt. yang sempurna ini menjadi pengantar penting untuk memahami pesan yang terkandung dalam ayat selanjutnya.

Ayat 23 kemudian hadir sebagai respon dan arahan bagi manusia dalam menyikapi kenyataan takdir yang telah dijelaskan pada ayat sebelumnya. Menurut *Tafsir Al-Mishbah*, tujuan utama dari pemberitahuan tentang ketetapan takdir ini dijelaskan dalam ayat 23 ini yaitu:

Satu, agar manusia tidak terlalu bersedih hati terhadap apa yang luput atau hilang darinya. Kesadaran bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah Swt. sejak awal seharusnya membantu manusia untuk menerima kehilangan dengan lapang dada, tanpa larut dalam kesedihan yang berlebihan dan berkepanjangan.

Dua, agar manusia tidak terlalu bergembira (sombong atau membanggakan diri) terhadap apa yang diberikan-Nya. Demikian pula, ketika mendapat nikmat atau keberhasilan, manusia diingatkan untuk tidak terlalu bergembira hingga melupakan bahwa semua itu adalah karunia dari Allah Swt. Kegembiraan yang berlebihan dapat menjurus pada kesombongan dan keangkuhan.¹³⁹

Senada dengan penjelasan dalam *Tafsir Al-Mishbah, Tafsir fi zilāl al-Qur'an* karya Sayyid Qutb memahami ayat 23 sebagai kelanjutan yang tak terpisahkan dari ayat sebelumnya yang menegaskan tentang kemutlakan takdir Allah Swt. Pengetahuan yang mendalam akan ketetapan Ilahi ini dipandang oleh Sayyid Qutb sebagai fondasi psikologis dan spiritual bagi seorang mukmin dalam menjalani kehidupan. Tujuan utama dari pemberitahuan tentang takdir adalah untuk membebaskan jiwa manusia dari keterikatan yang berlebihan terhadap dunia dan segala perubahannya.

Dengan menyadari bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan dalam ilmu Allah Swt. seorang muslim diajak untuk tidak larut dalam kesedihan yang mendalam atas apa yang hilang atau luput darinya, karena ia meyakini adanya hikmah di balik setiap kejadian. Demikian pula, ketika menerima nikmat dan keberhasilan ia diingatkan untuk tidak terlalu gembira hingga melupakan sumber segala karunia dan terjerumus dalam kesombongan. Keyakinan yang kokoh pada takdir Allah Swt. akan menumbuhkan ketenangan jiwa dalam menghadapi ujian dan kerendahan hati dalam menerima anugrah, mengarahkan fokus seorang mukmin kepada tujuan akhirat yang abadi.¹⁴⁰

Sementara dalam *Tafsir Al-Azhar* dijelaskan bahwa ayat ini ditujukan oleh Allah Swt. untuk mendidik manusia bagaimana seharusnya sikap seseorang dalam menghadapi pasang surut kehidupan. Saat seseorang berada dalam masa sulit, hendaknya ia tidak berputus asa, karena setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh kemudahan. Ketika ujian datang, seseorang harus tetap tenang dan tidak gelisah, sebab nasib baik akan datang pada waktunya. Sebaliknya, ketika menerima

¹³⁹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, jilid 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 42-43.

¹⁴⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir fi zilāl al-Qur'an Di Bawah Naungan Al Qur'an Terj. As'ad Yasin dkk*, juz 27 (Jakarta: Gema Insani, 2000), hal. 310.

kenikmatan, seseorang juga tidak boleh terlalu larut dalam kegembiraan yang berlebihan. Buya Hamka menekankan pentingnya dua sikap utama yang menjadi pedoman hidup orang beriman, yaitu sabar saat menghadapi musibah dan syukur ketika menerima karunia Allah Swt. Kedua sikap ini menunjukkan keteguhan hati dan ketenangan jiwa, yang menjadi ciri dari pribadi yang beriman.¹⁴¹

Selaras dengan pendapat Buya Hamka, Al-Qurtubi menyatakan dalam tafsirnya, diriwayatkan dari Ibnu Abbas r.a, Nabi Muhammad Saw. pernah bersabda, “*Salah seorang dari kalian tidak akan merasakan manisnya iman, sampai ia mengetahui bahwa apa-apa yang menyimpannya bukanlah karena suatu kesalahannya, dan kesalahan yang ia kerjakan bukanlah karena suatu hal yang menyimpannya.*”¹⁴² Hadis ini mengajarkan keimanan terhadap takdir Allah Swt. bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidup, baik maupun buruk, adalah bagian dari ketetapan-Nya. Seseorang belum dikatakan sempurna imannya hingga ia mampu berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah Swt. dan melepaskan rasa penyesalan atau kekesalan yang berlebihan atas kejadian di luar kendalinya, inilah yang disebut dengan ridha.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat Buya Hamka juga, Imam Asy-Sya`rawi menjelaskan dalam kitabnya, Allah Swt. melarang seorang mukmin larut dalam kesedihan maupun terlalu bergembira atas nikmat yang diterima. Menurut Asy-Sya`rawi, larangan ini bertujuan menjaga ketenangan dan keseimbangan jiwa. Hal ini karena manusia tidak mengetahui apakah nikmat tersebut akan membawanya pada kebaikan atau justru pada kemaksiatan. Nikmat duniawi sejatinya adalah ujian, bukan jaminan keridhaan Allah Swt. Dalam Surah Al-An`am ayat 44, dijelaskan bahwa ketika manusia melupakan peringatan Allah Swt. pintu-pintu kesenangan dibukakan untuk mereka, bukan sebagai bentuk rahmat, tetapi sebagai *istidraj*, (hukum yang ditangguhkan) agar mereka semakin terlena sebelum mendapat azab yang lebih pedih.

Asy-Sya`rawi mengingatkan bahwa terlalu larut dalam emosi, baik sedih maupun gembira, dapat merusak stabilitas dan mental seseorang. Bahkan, psikologi modern juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan emosi agar tetap berada dalam batas fitrah. Selain itu, akhir ayat 23 mencela orang yang sombong, sebagai peringatan bahwa kegembiraan yang berlebihan hingga melahirkan keangkuhan adalah bentuk penyimpangan dari hakikat kehambaan. Maka, semua nikmat yang diterima seharusnya disyukuri dengan rendah hati, bukan dibanggakan seolah hasil dari kemampuan sendiri.¹⁴³

Hal ini sama halnya dengan yang disampaikan oleh Ibnu Katsir dalam tafsirnya, bahwa segala bentuk nikmat yang diperoleh manusia bukanlah semata hasil dari usaha dan kerja keras pribadi, melainkan merupakan ketetapan dari Allah Swt. dan bagian dari rezeki yang Dia tetapkan untuk hamba-Nya. Oleh karena itu, jangan sampai nikmat tersebut disalahgunakan untuk tujuan yang tidak benar, seperti kesombongan atau merasa lebih baik daripada orang lain.

¹⁴¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 9 (Jakarta: Gema Insani, 2015), hal. 7190.

¹⁴² Muhammad Ibn Ahmad Abu Bakr Abi abdullah Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, vol. 18 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 74.

¹⁴³ Muhammad Mutawalli Asy-Sya`rawi, *Tafsir Asy-Sya`rawi*, juz 27 (Kairo: Akhbar Al-Yaum, 1991), hal. 14955.

Ibnu Katsir menafsirkan kalimat *تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ* dengan “berputus asa terhadap sesuatu yang luput dari kalian.”¹⁴⁴ Al-Qurtubi menjelaskan lebih detail, bahwa apa yang luput dari manusia di sini yaitu harta dunia. Begitu juga dengan kalimat *بِمَا أَنْتُمْ*, beliau menjelaskan artinya dengan mengutip perkataan Ibnu Abbas, “apa yang diberikan kepadamu”, yaitu kenikmatan duniawi seperti kesehatan dan kemewahan dunia lainnya. Maksudnya jangan sampai larut dalam kesedihan jika kehilangan sesuatu dari hal-hal duniawi, dan begitu pula jangan sampai larut dalam kegembiraan hanya karena mendapatkan sesuatu dari hal-hal duniawi.¹⁴⁵

Aṭ-Ṭabari menjelaskan mengenai dua *qirā'āt* yang berbeda pada lafazh *أَنْتُمْ*. Para ulama *qirā'āt* menyebutkan dua bacaan yang berbeda terkait lafazh ini yaitu menggunakan *mad* (*ātākum*) dan tanpa menggunakan *mad* (*atākum*). Jumhur Ulama membacanya dengan memanjangkan huruf hamzahnya, yaitu *ātākum* yang artinya “didatangkan”. Sedangkan beberapa ulama *qirā'āt* Bashrah membacanya tanpa menggunakan *mad*, yaitu *atākum*, yang artinya “datang”. Alasan para ulama yang membacanya dengan tanpa *mad* (*atākum*) adalah karena disesuaikan dengan kata sebelumnya (*فَاتَكُمْ*) *fātakum* yang artinya “hilang” dan bukan *afātākum* yang artinya “dihilangkan”.¹⁴⁶

Terkait dua bacaan *qirā'āt* yang berbeda ini juga dijelaskan dalam *Tafsir Fath al-Qadir* karya Imam Asy-Syaukani, beliau menjelaskan, jumhur ulama yang membacanya dengan *mad*, *أَنْتُمْ* memiliki arti *أَعْطَاكُمْ* (diberikan kepadamu), sedang ulama yang membacanya dengan *qashr* (tanpa *mad*) *أَنْتُمْ* memiliki arti *جَاءَكُمْ* (datang kepadamu).¹⁴⁷

Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan lafazh *أَنْتُمْ* jika dibaca dengan memanjangkan huruf hamzahnya, maka artinya harta yang diberikan, dititipkan, atau dilimpahkan oleh Allah Swt. kepadamu. Namun, jika dibaca dengan memendekkan hamzahnya, maka artinya harta yang datang kepadamu. Kedua bacaan *qirā'āt* tersebut didukung dan digunakan oleh para ahli *qirā'āt*, dan sama-sama shahih maknanya. Bacaan manapun yang dipilih dinilai benar meskipun mayoritas ulama membacanya dengan menggunakan *mād*. Bagi ulama yang membaca tanpa *mad*, perbedaan maknanya tidaklah substansial, sebab pada hakikatnya nikmat maupun cobaan datangnya pasti dari Allah Swt. dan tidak mungkin dipalingkan kepada makna yang lain.¹⁴⁸

Quraish Shihab menambahkan penafsiran terkait lafazh *مُخْتَالٍ*. Kata *mukhtālan* dijelaskan dalam *Tafsir Al-Mishbah* berasal dari akar kata yang sama dengan *khayal*, yang artinya seseorang yang bertindak berdasarkan imajinasinya tentang dirinya, bukan kenyataan sebenarnya. Orang seperti ini cenderung berjalani dengan sombong, merasa lebih tinggi dari orang lain, dan menunjukkan keangkuhannya dalam sikap sehari-hari.

¹⁴⁴ Ishaq, *Lubāb at-Tafsir Min Ibni Katsir Terj. M Abdul Ghoffar dkk*, 2003, hal. 63.

¹⁴⁵ Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, 2007, 18:hal. 75.

¹⁴⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Aṭ-Ṭabari, *Tafsir Aṭ-ṭabari Terj. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri*, vol. 24 (Pustaka Azzam: Jakarta, 2007), hal. 710.

¹⁴⁷ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadir Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, vol. 11 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hal. 122.

¹⁴⁸ Aṭ-Ṭabari, *Tafsir Aṭ-ṭabari Terj. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri*, 2007, 24:hal. 711.

Seorang yang “*mukhtāl*” akan membanggakan apa yang ia punya, bahkan terkadang membanggakan sesuatu yang sebenarnya tidak ia miliki. Sikap membanggakan diri ini berhubungan dengan kata “*fakhūran*”, yang berarti sering menyombongkan diri melalui ucapan. Jadi, meskipun kedua kata “*mukhtāl*” dan “*fakhūr*” sama-sama bermakna sombong, perbedaannya terletak pada bentuknya, “*mukhtāl*” adalah kesombongan yang terlihat dari perilaku atau gerak-derik, sedangkan “*fakhūr*” adalah kesombongan yang terdengar dari perkataan atau ucapan.¹⁴⁹

Asy-Syaukani menyebutkan pendapat yang lain, bahwa “*al-mukhtāl*” adalah orang yang melihat dirinya sendiri dengan perasaan bangga, sedangkan “*al-fakhūr*” adalah orang yang melihat orang lain dengan pandangan hina.¹⁵⁰ Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Al-Qurṭubi, beliau menambahkan begitu juga orang yang memandang dirinya baik, maka hal tersebut juga dinamakan “*al-fakhūr*”, dan keduanya termasuk ke dalam *syirik khafīy* (syirik kecil/ringan).¹⁵¹

Menurut *Tafsir Al-Munīr*, ketika firman Allah Swt. menyatakan, “*Dan Allah Swt. tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri*” ini berarti bahwa Allah Swt. akan memberikan balasan (hukuman) bagi siapa saja yang menunjukkan kesombongan dan kebanggaan di hadapan orang lain, terutama karena harta atau kedudukan yang dimilikinya.

Wahbah az-Zuhaili mengaitkannya dengan sikap menghadapi kesedihan dan kegembiraan, bahwa kesedihan yang tidak dibolehkan atau tercela adalah kesedihan yang tidak disertai dengan kesabaran, keikhlasan, serta kerelaan menerima ketetapan dan takdir Allah Swt. Sementara itu, kegembiraan yang dilarang adalah kegembiraan yang berlebihan sampai membuat lupa diri, mendorong pada perbuatan melampaui batas, dan menjadikan seseorang lupa bersyukur atas nikmat yang diperoleh. Sebagaimana dijelaskan oleh Ikrimah, setiap manusia pasti akan merasakan sedih atau gembira, sikap yang benar bagi seorang mukmin adalah menjadikan kegembiraan sebagai sarana untuk bersyukur dan kesedihan sebagai momen untuk bersabar.¹⁵²

Sebagai penutup dari penafsiran ayat ini, dapat disimpulkan bahwa larangan yang ada dalam konteks ayat ini bukan ditujukan terhadap sesuatu yang menjadi bagian dari emosi atau tabiat alami manusia seperti gembira atau sedih, karena itu bagian dari fitrah manusia. Namun, larangan ini mengarah kepada sikap dan reaksi negatif yang muncul dari kesedihan atau kegembiraan yang tidak dikelola dengan baik, dan tidak diiringi dengan penerimaan serta keridhaan terhadap ketetapan Allah Swt. Sebagai contoh, sikap yang dilarang dalam menghadapi kegembiraan berlebihan adalah tidak menghargai, mengingkari dan lupa untuk mensyukuri nikmat, atau bahkan menyombongkan diri atas nikmat Allah Swt. Sementara itu dalam menghadapi kesedihan atau musibah, sikap yang dilarang meliputi marah, jengkel, mengeluh dan tidak bersabar atas ketetapan Allah Swt.

¹⁴⁹ Shihab, *Tafsir al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 43-44.

¹⁵⁰ Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadīr Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, 2008, 11:hal. 123.

¹⁵¹ Al-Qurṭubi, *Tafsir Al-Qurṭubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, 2007, 18:hal. 76.

¹⁵² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, jilid 14 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 360.

QS. Al-Hadid ayat 23 menawarkan perspektif mendalam tentang bagaimana seorang mukmin seharusnya menyikapi dinamika kehidupan. Dengan berbagai penafsirannya ayat ini menggambarkan prinsip-prinsip yang sejalan dengan konsep *qanā`ah*, yaitu menerima dengan lapang dada semua takdir Allah Swt. baik berupa pemberian maupun kehilangan, “*supaya kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu..*”, inti dari ayat ini adalah mengajarkan keseimbangan hati dalam menghadapi kehidupan duniawi,¹⁵³ sebuah konsep yang menjadi ruh dari *qanā`ah*. *Qanā`ah* dalam konteks ini menjadi prinsip yang tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga mampu menjawab tantangan kehidupan modern.

Ketika dikaitkan dengan *frugal living*, ayat ini memberikan dasar teologis yang sangat kuat dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang sering muncul dari gaya hidup hemat. Salah satu kritik yang seringkali dilontarkan terhadap *frugal living* adalah potensi munculnya tekanan batin, seperti rasa bersalah saat menikmati pengeluaran untuk hal-hal yang disukai atau kecemasan berlebihan akibat terus-menerus menahan diri dari keinginan, dan tertekan karena membandingkan dirinya dengan standar hemat orang lain. Itu semua dapat diatasi dengan keyakinan pada takdir Allah Swt. seperti yang dijelaskan dalam tafsir, QS. Al-Hadid ayat 23 menegaskan bahwa hal-hal yang “luput” atau “diberikan” adalah bagian dari kehendak Allah Swt. sehingga tidak perlu disikapi dengan kesedihan atau kegembiraan berlebihan. Sikap *qanā`ah* yang muncul dari ayat ini mendorong individu untuk hidup hemat dengan damai dan penuh penerimaan, bukan dalam tekanan atau persaingan.

Ayat ini juga menjadi solusi untuk mengatasi akar permasalahan perilaku konsumtif, yaitu ketidakpuasan dan keinginan yang tak berujung. Dengan menanamkan *qanā`ah*, seseorang belajar untuk merasa cukup dengan apa yang telah Allah Swt. berikan, baik sedikit maupun banyak. Kesadaran bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah Swt. seperti yang dijelaskan dalam ayat sebelumnya, membebaskan pikiran dari obsesi untuk terus mengejar materi demi validasi diri atau kebahagiaan semu. Dalam konteks *frugal living*, *qanā`ah* memutus siklus keinginan yang tak pernah puas, sehingga memungkinkan seseorang untuk fokus pada kebutuhan riil dan hidup sesuai kemampuan tanpa merasa kekurangan.¹⁵⁴

Larangan dalam ayat ini untuk bersedih berlebihan atas kehilangan dan tidak terlalu bergembira atas pemberian membantu individu dalam menjalani *frugal living* untuk memiliki perspektif yang lebih stabil. Ketika seseorang tidak terlalu terikat pada naik turunnya kondisi materi, ia akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial untuk mengikuti tren konsumsi atau merasa cemas saat mengalami keterbatasan ekonomi. *Qanā`ah* memberikan kekuatan batin untuk tetap teguh pada prinsip hidup hemat tanpa merasa tertekan atau rendah diri.¹⁵⁵

¹⁵³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 2015, hal. 7190.

¹⁵⁴ Muawaliyah dan Saifuddin, “Consumptive Behavior in Female University Students: *Qanā`ah* and Hedonic Lifestyle as Predictors,” hal-77-78.

¹⁵⁵ Khalikurrahman, “Studi *Qanā`ah* Sebagai Media Penghilang Stress,” *Gunung Djati Conference Series* 19 (2022): hal. 82.

Lanjutan dari ayat 23 memperingatkan bahwa “Allah Swt. tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”, celaan terhadap sifat sombong dan membanggakan diri dalam ayat ini menjadi panduan moral yang penting bagi pengamal *frugal living*. *Qanā`ah* mengajarkan kerendahan hati dan menjauhkan diri dari keinginan untuk memamerkan kekayaan atau gaya hidup hemat sebagai superioritas. Sikap ini menjaga agar praktik *frugal living* tetap murni dan tidak tercemari oleh motif-motif duniawi yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Ayat ini mengingatkan bahwa tujuan hidup sederhana bukanlah untuk pamer atau merasa lebih suci, melainkan sebagai bentuk syukur dan ketundukan kepada Allah Swt.¹⁵⁶ Selain itu, larangan Allah Swt. terhadap kesombongan mengingatkan bahwa *frugal living* yang didasari *qanā`ah* tidak boleh berujung pada kekikiran, melainkan mendorong kepedulian sosial dan berbagi.

Selanjutnya ayat ini memberikan fondasi spiritual yang mendalam sehingga dapat memotivasi dan mempertahankan gaya hidup *frugal living*. Penerimaan ridha terhadap ketetapan Allah Swt. melandasi keputusan untuk hidup hemat bukan hanya sebagai strategi ekonomi sesaat, tetapi sebagai bentuk ketaatan dan penyerahan diri kepada Sang Pencipta. Fokus menjadi bergeser dari akumulasi kekayaan duniawi sebagai tujuan utama hidup, menuju pencarian ridha Allah Swt. melalui pengelolaan sumber daya yang amanah dan bertanggung jawab. Dengan demikian, *frugal living* yang didasari *qanā`ah* memiliki dimensi spiritual yang kuat, menjadikannya lebih dari sekedar gaya hidup hemat, melainkan sebuah jalan hidup yang bermakna.

Frugal living bisa terasa berat dan tidak realistis jika dijalani tanpa kesadaran spiritual. Dalam praktiknya, seringkali seseorang membatasi diri secara berlebihan hingga kehilangan rasa nikmat dan syukur atas apa yang dimiliki. Selain itu, banyak juga orang yang merasa frustrasi karena tidak mampu konsisten atau merasa gaya hidup ini tidak cocok dengan lingkungan sosialnya.¹⁵⁷ Ayat ini, dengan menyebut bahwa kegembiraan berlebihan bisa menyebabkan kesombongan dan lupa diri, menekankan pentingnya mensyukuri nikmat Allah secara wajar. Prinsip “tidak terlalu bersedih” dan “tidak terlalu bergembira” memunculkan pola pikir moderat dan berimbang, di mana seseorang belajar menahan diri, namun tetap bersyukur dan tidak menyiksa diri.

Sebagaimana Imam Asy-Sya`rawi menjelaskan, larangan bersedih dan bergembira berlebihan bertujuan menjaga keseimbangan jiwa,¹⁵⁸ buah dari *qanā`ah* yang esensial dalam mempertahankan gaya hidup *frugal living* tanpa terjerumus pada ekstremitas emosi yang dapat memicu perilaku konsumtif atau sebaliknya. Ayat ini memberikan pemahaman mendalam, bahwa *frugal living* yang benar bukan sekedar menahan pengeluaran, tetapi membentuk kesadaran ruhani tentang keterbatasan manusia dan keagungan Allah Swt. Dengan menerima ketetapan Allah Swt. dengan ridha, mengelola emosi dengan seimbang, dan menjauhi kesombongan, seorang muslim dapat menjalani *frugal living* dengan damai, penuh syukur, dan tidak menyimpang dari keseimbangan emosional dan sosial. Gaya hidup hemat

¹⁵⁶ Badria, Hasanah, dan Amin, “Religiosity, financial literacy, and frugal living,” hal. 284.

¹⁵⁷ Badria, Hasanah, dan Amin, hal. 285.

¹⁵⁸ Asy-Sya`rawi, *Tafsir Asy-Sya`rawi*, 1991, hal. 14955.

menampakkannya rasa terima kasih atas nikmat Allah Swt. dan ini berlawanan dengan kata kufur yang berarti menutup atau menyembunyikan. Sehingga, pada hakikatnya syukur ialah menampakkannya nikmat dengan menggunakannya dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan kehendak pemberi. Setiap nikmat dari Allah Swt. menuntut manusia untuk merenungkan tujuannya dan kemudian mengamalkannya sesuai dengan kehendak-Nya.¹⁶⁰

Senada dengan apa yang disampaikan Quraish Shihab dalam tafsirnya, hakikat bersyukur menurut Al-Qurtubi adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah Allah Swt. berikan dan mempergunakannya di jalan yang Dia ridhai. Beliau juga mengatakan bahwa termasuk dari bentuk kesyukuran apabila mampu menggunakan nikmat Allah Swt. dengan tidak melakukan kemaksiatan kepada-Nya. Dikisahkan bahwa Nabi Daud as pernah berkata, “Wahai Tuhanku, bagaimana aku akan bersyukur atas nikmat-Mu? Sedangkan nikmat itu sudah Engkau ambil dariku?” Allah Swt. menjawab, “Sesungguhnya sekarang kamu sudah bersyukur kepada-Ku.”¹⁶¹

Maksud dari kisah Nabi Daud ini adalah untuk menggambarkan bahwa kesadaran dan pengakuan bahwa segala nikmat berasal dari Allah Swt. termasuk kemampuan untuk bersyukur, merupakan wujud syukur itu sendiri. Ketika Nabi Daud merasa bingung untuk bersyukur padahal nikmat bersyukur pun adalah pemberian-Nya, jawaban Allah Swt. menegaskan bahwa justru pengenalan dan pengakuan ketergantungan sepenuhnya kepada Allah Swt. dalam menerima dan menggunakan nikmat adalah inti dari rasa syukur.

Dalam *Tafsir Fi zilalil Qur'an*, Sayyid Qutb menafsirkan Surah Ibrahim ayat 7 sebagai maklumat tegas dari Allah Swt. mengenai sunnatullah terkait nikmat. Beliau menjelaskan bahwa لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ merupakan janji mutlak dari Allah Swt. untuk menambah nikmat bagi hamba-Nya yang bersyukur, di mana syukur ini tidak hanya berupa ucapan namun juga pengakuan hati dan penggunaan nikmat sesuai dengan ridha-Nya. Sebaliknya, وَلَنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ adalah peringatan keras bagi mereka yang kufur nikmat, baik dengan tidak mengakui, tidak mensyukuri, atau menyalahgunakan nikmat tersebut. Sayyid Qutb juga menghubungkan ayat ini dengan tanggung jawab manusia atas nikmat Allah Swt. pentingnya kesadaran akan kekuasaan-Nya, serta implikasi sosial dari syukur dan kufur dalam masyarakat.¹⁶²

Fakhruddin Ar-Razi menerangkan dalam Kitab *Mafātih al-Ghaib* bahwa kandungan utama dalam Surah Ibrahim ayat 7 setidaknya ada tiga. Yang pertama, pada hakikatnya syukur merupakan ungkapan rasa pengakuan diri atas nikmat dai yang Maha Pemberi. Kedua, janji Allah Swt. untuk menambah kenikmatan bagi yang merasa bersyukur. Nikmat rohani ini jika benar-benar dirasakan maka akan mencapai maqam (derajat) tertinggi yakni cinta kepada-Nya. Sedang nikmat jasmani ialah ketika seseorang selalu menyibukkan diri sebagai bentuk rasa syukur, maka semakin banyak nikmat yang ia peroleh.

¹⁶⁰ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an)*, jilid 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 21-22.

¹⁶¹ Muhammad Ibn Ahmad Abu Bakr Abi Abdullah Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, vol. 9 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 812-813.

¹⁶² Sayyid Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān Di Bawah Naungan Al Qur'an Terj. As'ad Yasin dkk*, juz 13 (Jakarta: Gema Insani, 2000), hal. 65.

Ketiga, sikap kufur akan nikmat bisa menyebabkan rasa tersiksa. Rasa tersiksa ini muncul karena ia tidak tahu (tertutup) akan nikmat Allah Swt. sehingga ia juga tidak benar-benar mengetahui Allah Swt. Ketidaktahuan itulah yang menurut Ar-Razi sebagai siksa yang besar.

Selain dari pada itu, yang menarik dalam ayat ini ada pada janji Allah SWT. Secara tegas Allah Swt. akan memberi tambahan nikmat bagi hamba yang bersyukur. Namun, ketika berbicara tentang orang-orang yang kufur, Allah Swt. tidak langsung memberikan azab-Nya kepada mereka, melainkan hanya mengingatkan bahwa azab-Nya sangatlah pedih. Ini merupakan bentuk kasih sayang-Nya karena itu tidak secara langsung memberi azab bagi yang kufur.¹⁶³

Al-Qurtubi menjelaskan kata تَأَذَّنْ artinya adalah memberitahukan seperti menjanjikan atau memberikan janji. Pendapat ini didukung oleh Imam Aṭ-Ṭabari, kata تَأَذَّنْ memiliki akar kata yang sama dengan أَدَانَ (*adzan*) yang artinya mengumumkan atau memberitahu.¹⁶⁴ Sementara Asy-Syaukani mengatakan kata تَأَذَّنْ mengikuti pola تَفَعَّلَ. Dikutip dari *Tafsir Al-Kasysyāf*, pada *fi'il* yang berbentuk تَفَعَّلَ dalam bahasa arab memiliki makna tambahan yang tidak terdapat pada bentuk أَفْعَلَ.¹⁶⁵

Tidak jauh berbeda dengan yang dikatakan oleh Asy-Syaukani, Quraish Shihab mengatakan kata تَأَذَّنْ terambil dari kata yang seakar dengan أَدَانَ, beliau mengartikannya dengan panggilan atau pemberitahuan yang disampaikan dengan suara yang keras, pola kata yang digunakan dalam ayat ini mengandung makna penekanan dan penguatan. Jadi ketika Allah Swt. berfirman menggunakan kata تَأَذَّنْ, seolah-olah dikatakan bahwa Allah Swt. memaklumkan atau mengumumkan sesuatu dengan penekanan yang menghilangkan keraguan dan ketidakjelasan. Dengan kata lain, Allah Swt. tidak hanya memberitahukan, tetapi benar-benar memastikan dan menegakkan janji-Nya.¹⁶⁶

Menurut Asy-Syaukani ayat ini menggunakan gaya bahasa yang menekankan janji Allah Swt. Kata لَئِنْ di awal kalimat لَئِنْ شَكَرْتُمْ berfungsi sebagai penegas makna, atau dalam konteks ayat ini merupakan sumpah yang menunjukkan penekanan dan betapa pastinya janji Allah Swt. Bagian لَأَرْبِيَنَّكُمْ berperan sebagai jawaban atau konsekuensi dari syarat yang terkandung dalam kalimat sebelumnya. Dengan demikian, struktur ini menegaskan bahwa terdapat hubungan sebab-akibat yang pasti antara tindakan syukur dengan penambahan nikmat dari Allah Swt.

Begitu juga dengan bagian selanjutnya, pola yang serupa juga terdapat pada bagian selanjutnya dari ayat ini, yaitu pada kata وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ dan إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ, sama seperti pada kalimat sebelumnya, huruf lam di sini berfungsi sebagai penegas, dan kalimat إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ menjadi konsekuensi atau jawaban dari kondisi pengingkaran nikmat.

Maksudnya adalah terdapat korelasi antara tindakan syukur atas nikmat Allah Swt. dengan janji peningkatan nikmat sebagai karunia tambahan dari-Nya.

¹⁶³ Ar-Razi, *Tafsir Mafatih al-Ghaib*, hal. 87.

¹⁶⁴ Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, 2007, 9:hal. 811.

¹⁶⁵ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadīr Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, vol. 6 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hal. 17.

¹⁶⁶ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 22.

Interpretasi lain menyatakan bahwa penambahan tersebut dapat merujuk pada peningkatan ketaatan seorang hamba kepada Allah Swt. Pendapat lain juga mengemukakan bahwa penambahan yang dijanjikan adalah pahala yang akan dilipat gandakan. Meskipun demikian, penafsiran yang mengaitkan penambahan tersebut dengan nikmat yang telah dianugerahkan dipandang lebih relevan, mengingat bahwa syukur itu sendiri merupakan alasan bertambahnya nikmat Allah Swt.

Sebaliknya, pengingkaran terhadap nikmat Allah Swt. dan penentangan terhadapnya akan berkonsekuensi pada azab yang sangat pedih, dan hukuman yang setimpal. Adapun mengenai kalimat *وَلْيَنْ كَفَرْتُمْ* (dan jika kamu mengingkari nikmat-Ku) terdapat pandangan bahwa jawaban atau konsekuensi langsung berupa hukuman tidak disebutkan secara eksplisit, namun tetap tersirat, yaitu berupa azab Allah Swt. Dengan kata lain, penyebutan sifat azab yang sangat berat secara tidak langsung mengandung makna bahwa azab tersebut pasti akan menimpa orang-orang yang mengingkari nikmat Allah Swt.¹⁶⁷

Berkaitan dengan azab atau siksaan yang terdapat dalam Surah Ibrahim ayat 7 ini, Quraish Shihab dalam tafsirnya memberikan perspektif yang menarik. Beliau menerangkan bahwa meskipun ayat tersebut secara tegas menjanjikan penambahan nikmat bagi mereka yang bersyukur, redaksi mengenai hukuman bagi yang kufur nikmat tidak menyatakan kepastian jatuhnya siksa. Ayat ini hanya menjelaskan bahwa siksa Allah Swt. itu pedih. Oleh karena itu, menurut menurut Quraish Shihab, bagian akhir ayat tersebut lebih tepat dipahami sebagai sebuah ancaman.

Lebih lanjut lagi, Quraish Shihab berpendapat bahwa mereka yang tidak bersyukur kepada Allah Swt. dapat saja terhindar dari siksaan di dunia. Bahkan beliau menyampaikan pandangan bahwa terkadang nikmat yang Allah Swt. tambahkan kepada orang yang kufur justru bisa menjadi cara Allah Swt. untuk menunda atau mengulur waktu kedurhakaan mereka. hal ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam bahwa meskipun konsekuensi buruk pasti ada, bentuk dan waktunya bisa beragam sesuai dengan kebijaksanaan Allah Swt.¹⁶⁸

Sejalan dengan pandangan tersebut, Sayyid Qutb dalam tafsirnya menguraikan bahwa siksaan yang pedih dalam ayat ini dapat terwujud dalam berbagai manifestasi. Siksaan tersebut bisa berupa hilangnya kenikmatan secara nyata, atau kenikmatan yang tetap ada namun tidak memberikan dampak positif atau keberkahan bagi pemiliknya. Bahkan, tidak jarang kenikmatan yang diberikan justru menjadi sumber bencana dan menimbulkan rasa dengki dari orang lain. Selain itu, siksaan yang pedih juga dapat berupa azab yang ditangguhkan hingga waktu yang telah ditentukan oleh Allah Swt. baik di dunia maupun di akhirat kelak. Meskipun bentuknya beragam, Sayyid Qutb menegaskan bahwa pengingkaran terhadap nikmat Allah Swt. pasti akan mendapatkan balasan.¹⁶⁹

Al-Maraghi memberikan penekanan bahwa kufur nikmat dan pengingkaran terhadap karunia Allah Swt. termasuk kegagalan dalam menunaikan hak nikmat seperti bersyukur, akan berujung pada azab Allah Swt. yang sangat pedih. Bentuk

¹⁶⁷ Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadīr Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, 2008, 6:hal. 18.

¹⁶⁸ Shihab, *Tafsir al-Misbāh (Pesan, Kesan, dan Kekeragaman AL-Qur'an)*, 2002, hal. 22.

¹⁶⁹ Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān Di Bawah Naungan Al Qur'an Terj. As'ad Yasin dkk*, 2000, hal.65.

azab ini, menurut Al-Maraghi, dapat berupa pencabutan nikmat di dunia dan siksaan yang tidak tertahankan di akhirat kelak. Hal ini mempertegas bahwa tindakan tidak bersyukur memiliki konsekuensi yang signifikan baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat.¹⁷⁰

Hamka memberikan pandangan bahwa akibat dari kufur nikmat atau melupakan karunia Allah Swt. dan tidak memiliki rasa terima kasih adalah siksaan yang pedih, salah satunya dapat berupa kehancuran jiwa akibat penyakit hati yang selalu merasa tidak pernah puas. Meskipun seseorang tampak kaya dengan harta yang melimpah, jiwanya akan tetap merasakan kekosongan, senantiasa merasa miskin dan kekurangan karena tidak adanya rasa syukur terhadap nikmat yang telah diberikan. Dengan demikian, Hamka menyoroti dimensi psikologis dan spiritual dari azab akibat kufur terhadap nikmat Allah Swt.¹⁷¹

Dari berbagai penjelasan tafsir klasik dan kontemporer di atas, Surah Ibrahim ayat 7 mengandung pesan yang sangat kuat terkait pentingnya rasa syukur dalam kehidupan seorang mukmin, sebagai kunci untuk mendapatkan keberkahan, dan juga konsekuensi buruk bagi mereka yang kufur terhadap nikmat-Nya. Selain itu, ayat ini tidak hanya menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat antara syukur dan penambahan nikmat, tetapi juga mengajarkan bahwa sikap bersyukur merupakan bentuk pengakuan dan ketundukan terhadap kehendak Allah Swt. Konsep ini memiliki kaitan yang erat dengan *qanā`ah* dan dapat menjadi solusi serta fondasi spiritual yang kuat untuk *frugal living*. Inti dari *qanā`ah* adalah merasa cukup dengan apa yang telah Allah Swt. berikan. Sikap ini merupakan bentuk syukur yang paling mendasar. Ketika seseorang merasa cukup, ia mengakui dan menghargai nikmat Allah Swt. yang telah diterimanya, meskipun mungkin tidak sebanyak yang dimiliki orang lain.

Jika dikaitkan dengan praktik *frugal living*, ayat ini menawarkan fondasi spiritual yang sangat kuat. Salah satu masalah dalam *frugal living* adalah munculnya rasa kekurangan, tidak puas, dan bahkan kelelahan emosional karena terus-menerus menahan diri dari konsumsi. QS. Ibrahim ayat 7 menjawab hal ini dengan perspektif bahwa orang yang mampu bersyukur akan selalu merasa cukup, bahkan atas nikmat yang sedikit. Syukur membimbing seseorang untuk menghargai apa yang sudah dimiliki, sehingga gaya hidup hemat tidak terasa sebagai beban atau pengorbanan, tetapi sebagai bentuk tanggung jawab terhadap nikmat Allah Swt. Seseorang yang bersyukur tidak akan terjebak dalam perasaan kurang atau iri terhadap kehidupan orang lain, karena dia menyadari bahwa setiap nikmat, sekecil apapun, adalah pemberian berharga dari Allah Swt.

Masalah lain dalam *frugal living* adalah kecenderungan untuk mengabaikan kebutuhan dasar atau bahkan mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan demi penghematan. Dalam hal ini, QS. Ibrahim ayat 7 mengingatkan bahwa nikmat harus digunakan sesuai kehendak pemberi nikmat, yaitu Allah Swt. Maka, menggunakan rezeki untuk menjaga kesehatan merawat diri, atau memenuhi kebutuhan keluarga secara wajar adalah bagian dari bentuk syukur. Justru menahan diri secara ekstrem

¹⁷⁰ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, juz 4 (Semarang: Karya Toha Putra, 1993), hal. 240-241.

¹⁷¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 2015, hal. 3792.

hingga membahayakan diri atau keluarga bisa menjadi bentuk kufur nikmat, karena tidak menempatkan nikmat pada tempat yang seharusnya.

Ayat ini juga menjadi solusi atas tantangan sosial dalam *frugal living*. Di tengah budaya konsumtif dan tekanan untuk mengikuti tren hidup mewah, orang yang bersyukur akan tetap teguh dengan pilihannya. Ia tidak merasa rendah diri karena tidak memiliki barang bermerek atau tidak mengikuti gaya hidup hedonis. Sebaliknya, dia merasa cukup dan bangga dengan kesederhanaan yang ia jalani, karena ia yakin bahwa Allah Swt. akan menambah nikmat bagi siapa pun yang bersyukur.¹⁷²

Sayyid Qutb dalam *Tafsir Fī Zilāl al-Qurān* menjelaskan bahwa ayat ini adalah janji mutlak dari Allah Swt. bahwa nikmat pasti akan ditambah bagi yang bersyukur. Penambahan ini bisa berupa keberkahan, ketenangan, pahala, atau bahkan nikmat materi dalam bentuk yang lebih bermanfaat. Sebaliknya, orang yang kufur nikmat, meskipun secara lahir terlihat kaya, akan dihantui oleh kegelisahan batin, tidak puas, dan kebingungan dalam memaknai hidup, sebagaimana diungkap oleh hamka yang menyebutkan bahwa azab bisa berwujud kehancuran jiwa akibat hati yang tidak pernah merasa cukup.¹⁷³

Lebih lanjut, penelitian psikologis tentang *gratitude* (syukur) menunjukkan bahwa kebiasaan menuliskan atau merenungkan nikmat menjadikan seseorang lebih optimis, tahan menghadapi stress, dan cenderung berperilaku sosial proaktif. Hal ini menjelaskan mengapa *qanā`ah* dalam *frugal living* tak sekedar soal pengendalian materi, tetapi juga penanaman mental yang kuat, mampu menghadapi godaan sukses materi tanpa gelisah atau iri terhadap orang lain yang tampil glamor. Bila telah dipahami bahwa perhiasan dunia adalah ujian dan hanya bersifat sementara, maka pamer atau perbandingan menjadi tidak menarik lagi.¹⁷⁴

Dalam konteks *frugal living*, *qanā`ah* menjadi kunci untuk membuka pintu keberkahan dan penambahan nikmat yang dijanjikan ini. Ketika hati seseorang dipenuhi dengan rasa cukup dan syukur, ia akan lebih peka terhadap nikmat-nikmat Allah Swt. lainnya yang mungkin tidak bersifat material, seperti ketenangan hati, kesehatan dan hubungan yang baik dengan sesama. *Frugal living* yang dilandasi *qanā`ah* membantu seseorang untuk fokus pada esensi nikmat yang sebenarnya, bukan hanya pada kuantitas materi yang dimilikinya.

Ayat ini juga memperkuat nilai-nilai etis dalam *frugal living*. Alih-alih sekedar hemat, syukur membimbing seseorang untuk menggunakan nikmat secara bijak dan produktif. Ia tidak hanya menahan diri dari pengeluaran yang tidak perlu, tetapi juga berusaha agar setiap pengeluaran membawa manfaat yang sesuai dengan ajaran Islam.¹⁷⁵ *Frugal living* yang dilandasi syukur akan memperhatikan kualitas, kebermanfaatannya, dan keberkahan dari apa yang dikonsumsi, bukan hanya harganya,

¹⁷² Nur Kholik Afandi dkk., "Gratitude: Basic Character in Islamic Education," *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2023): hal. 240-241.

¹⁷³ Sayyid Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qurān Di Bawah Naungan Al Qur'an Terj. As'ad Yasin dkk.*, juz 16 (Jakarta: Gema Insani, 2000), hal. 65.

¹⁷⁴ Usqho, Naali, dan Arifa, "Menolak Hedonisme: Memilih Trend Frugal Living dalam Perspektif Ekonomi Islam Di Indonesia," hal. 121.

¹⁷⁵ Adi Setia, "The Islamic Gift Economy: A Brief Conceptual Outline" (Institute for Mathematical Research (INSPEM), Universiti Putra Malaysia, 2009), hal. 1.

sehingga dapat menjadi pedoman praktis untuk menjalani *frugal living* secara sehat, manusiawi, dan lebih bermakna. Konsep *qanā`ah* yang merupakan inti dari syukur sebagaimana diajarkan dalam QS. Ibrahim ayat 7, bukan hanya menjadi solusi mental dalam menghadapi godaan duniawi, tetapi juga fondasi spiritual yang kuat untuk mengamalkan *frugal living* sebagai wujud ketaatan dan rasa terima kasih kepada Allah Swt. atas nikmat yang harus dijaga, dihargai, dan digunakan dengan penuh tanggung jawab.

C. Tawakal Kepada Allah Swt. (QS. At-Talaq [65]: 3)

Kegelisahan terhadap rezeki, masa depan, dan keterbatasan ekonomi sering kali menjadi sumber tekanan hidup yang besar bagi banyak orang. Di tengah arus kehidupan yang serba kompetitif dan konsumtif, muncul kebutuhan akan pegangan spiritual yang mampu menenangkan hati sekaligus membentuk sikap hidup yang sehat. Islam menawarkan dua nilai inti yang saling menguatkan dalam menghadapi situasi semacam ini, yaitu tawakal dan *qanā`ah*. Tawakal adalah kepercayaan penuh kepada Allah Swt. setelah melakukan ikhtiar secara maksimal, sedangkan *qanā`ah* adalah penerimaan tulus dan rasa cukup atas hasil yang Allah Swt. tetapkan. Keduanya merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, *qanā`ah* tumbuh dari hati yang telah tertambat pada keyakinan kepada Allah Swt. melalui tawakal.¹⁷⁶

Seseorang yang bertawakal tidak menggantungkan harapan kepada dunia, melainkan menyerahkan sepenuhnya urusannya kepada Allah Swt. dengan keyakinan inilah muncul sikap *qanā`ah*, hati yang lapang, tidak bergantung pada kepemilikan materi, dan tidak diliputi rasa iri terhadap apa yang belum dimiliki. Tawakal memberikan keteguhan iman dalam berproses, sedangkan *qanā`ah* melahirkan ketenangan dalam menerima hasil. Keduanya membangun fondasi spiritual yang kokoh dalam menghadapi kesulitan hidup, termasuk dalam menjalani gaya hidup hemat seperti *frugal living*. Tawakal dan *qanā`ah* memberikan keseimbangan agar *frugal living* tidak berubah menjadi keterpaksaan, tetapi menjadi jalan yang terarah. Keyakinan bahwa Allah Swt. pasti mencukupkan segala keperluan hamba-Nya menjadi sumber kekuatan untuk tetap bersyukur dalam keterbatasan. Prinsip ini tergambar jelas dalam firman Allah Swt. pada QS. At-Talaq ayat 3:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan menganugrahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah Swt. niscaya Allah Swt. akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah Swt. lah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh Allah Swt. telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (QS. At-Talaq [65]: 3)

¹⁷⁶ Ahmad Saifuddin dan Lia Faridatun Nisa, “The Influence of *Qanā`ah* (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety in Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution),” *Gadjah Mada Journal of Psychology* 11, no. 1 (2025): hal. 20.

Surah At-Talaq ayat 3 secara garis besar berbicara tentang jaminan rezeki dari Allah Swt. bagi hamba-Nya dari sumber yang tidak terduga dan keutamaan tawakal. Para ulama tafsir ketika menafsirkan ayat ini, tidak terlepas dari ayat sebelumnya, khususnya pada penggalan akhir dari ayat 2 yang artinya, “*Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah Swt. niscaya Dia akan menjadikan untuknya jalan keluar.*” Dalam ayat ini, Allah Swt. menjelaskan bahwa orang yang bertakwa akan dibalas dengan dua hal. Pertama, Allah Swt. akan memberikan jalan keluar untuknya. Kedua, Allah Swt. akan memberikan rezeki dari jalan atau cara yang tidak disangka-sangka.

Dalam Tafsir Al-Miṣbah, Quraish Shihab menafsirkan bahwa barang siapa bertakwa kepada Allah dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, maka Allah Swt. akan memberikan jalan keluar dari segala kesulitan hidup, termasuk dalam kehidupan rumah tangga. Allah Swt. juga akan memberikan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka, sehingga tidak perlu khawatir akan kekurangan karena menaati perintah Allah Swt.¹⁷⁷

Begitu juga dengan Buya Hamka, beliau memulai penafsiran ayat ini dari akhir ayat 2. Dalam pandangan Buya Hamka, sebagaimana tertuang dalam tafsirnya, bagian dari ayat ketiga Surah At-Talaq yang menyatakan “*Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah Swt. niscaya Dia akan menjadikan untuknya jalan keluar*”, merupakan pedoman hidup yang mendasar dan sejati, terutama dalam konteks kehidupan rumah tangga.¹⁷⁸

Ibn `Āsyūr menjelaskan dalam kitabnya *At-Tahrīr wa at-Tanwīr*, ketika menafsirkan ayat ini beliau menghubungkannya dengan konteks ayat sebelumnya yaitu tentang masalah perceraian dan rujuk. Menurut beliau, Allah Swt. akan memberi solusi bagi segala kesulitan, termasuk kebingungan yang sering muncul saat talaq dan rujuk. Beliau mengatakan bahwa Allah Swt. akan memberi solusi dari segala kesulitan. Beliau menambahkan bahwa firman Allah Swt. “*min ḥayṣu lā yaḥtasib*” adalah peringatan bagi setiap orang agar tidak meragukan jalannya rezeki yang tidak akan pernah tertutup.

Ibn `Āsyūr juga menyatakan bahwa tidak ada kebaikan sejati di dunia maupun akhirat kecuali dengan bertakwa kepada Allah Swt. Ini menunjukkan bahwa dengan hanya bertakwa, Allah Swt. akan memberikan rezeki kepada hamba-Nya, bahkan terkadang tanpa perlu adanya usaha atau ikhtiar yang nyata dari orang tersebut. Jadi, menurut Ibn `Āsyūr, ayat ini memberikan harapan dan panduan bagi orang yang menghadapi masalah perceraian dan kesulitan ekonomi untuk selalu bertakwa kepada Allah Swt. karena Allah Swt. pasti akan memberikan jalan keluar dan rezeki dari arah yang tak terduga.¹⁷⁹

Penafsiran yang tidak jauh berbeda dijelaskan oleh Sayyid Quṭb dalam tafsirnya, beliau memberikan penekanan bahwa takwa merupakan kunci untuk keluar dari kesulitan hidup di dunia dan akhirat serta memperoleh rezeki yang tidak terduga. Ia menyoroti relevansi prinsip ini dalam konteks hukum-hukum talak,

¹⁷⁷ Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 297.

¹⁷⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 6 (Jakarta: Gema Insani, 2015), hal. 7475.

¹⁷⁹ Muhammad al-Tahrir Ibn `Āsyūr, *At-Tahrīr wa at-Tanwīr* (Tunis: Dār Suḥnūn li an-Nashr wa at-Tawzī'i, 1997), hal. 307.

dimana ketepatan dalam pelaksanaannya sangat bergantung pada kesadaran takwa dan hati nurani, mengingat besarnya peluang untuk manipulasi dalam urusan perceraian.

Lebih jauh lagi, Sayyid Qutb menjelaskan bahwa tawakal kepada Allah Swt. berarti berserah diri kepada-Nya sebagai penolong yang mencukupi, yang akan melaksanakan segala yang dikehendaki-Nya. Dalam hubungan suami istri yang penuh potensi tipu daya, tawakal menjadi anjuran untuk meninggalkan upaya manipulatif dan bergantung pada pertolongan Allah Swt. Ayat ini menurut Sayyid Qutb bertujuan untuk membangun perspesi keimanan yang benar tentang perencanaan Allah Swt. dalam hati manusia, termasuk dalam konteks hukum talak.

Terakhir, Sayyid Qutb menegaskan bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah Swt. dengan perencanaan yang matang, meliputi waktu, tempat, suasana, akibat dan sebab-sebabnya. Tidak ada kejadian yang bersifat kebetulan, baik di alam semesta maupun dalam kehidupan manusia. Beliau juga menekankan bahwa tawakal tidak berarti mengabaikan ikhtiar dan usaha yang maksimal. Berbeda dengan Ibn 'Āsyūr, Sayyid Qutb menekankan bahwa ikhtiar dan usaha maksimal harus berjalan beriringan dengan takwa dan tawakal kepada Allah Swt.¹⁸⁰

Sementara itu, Wahbah az-Zuhaili menafsirkan ayat ini secara global. Beliau menyatakan bahwa barang siapa yang bertakwa kepada Allah Swt. dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, maka Allah Swt. akan membukakan jalan keluar dari segala kesulitan serta menganugrahkan rezeki yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Menurut Wahbah az-Zuhaili takwa adalah kunci keselamatan dari berbagai macam masalah dan merupakan sebab utama datangnya rezeki yang halal, luas, dan tidak terduga. Allah Swt. juga akan memberikan pahala yang baik dan memberkahi segala pemberian-Nya kepada orang yang bertakwa.

Selain itu, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa setiap individu yang bertawakal kepada Allah Swt. dan menyerahkan segala urusannya kepada-Nya, maka Allah Swt. akan menjamin penyelesaian dan menanggung segala beban pikirannya, baik di dunia maupun di akhirat. Beliau juga menekankan bahwa tawakal sama sekali tidak menafikan pentingnya ikhtiar dan usaha maksimal dalam mencari rezeki.¹⁸¹

Menurut Hamka ayat ini menyoroti dimensi kehidupan yang melampaui perhitungan rasional manusia. Beliau menekankan bahwa orang-orang yang sungguh-sungguh bertakwa dan bertawakal akan merasakan keajaiban pertolongan Allah Swt. dalam hidup mereka. Menurutnya takwa kepada Allah Swt. akan menumbuhkan ketenangan jiwa, kemampuan untuk bersabar dalam menghadapi ujian, dan rasa syukur atas segala nikmat. Dengan bertawakal, seseorang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah Swt. dengan keyakinan bahwa Allah Swt. tidak akan mengecewakannya, sehingga ia tidak akan pernah putus asa dari rahmat-Nya.

¹⁸⁰ Sayyid Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān Di Bawah Naungan Al Qur'an Terj. As'ad Yasin dkk*, juz 28 (Jakarta: Gema Insani, 2000), hal. 439.

¹⁸¹ Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 645.

Pengalaman hidup menunjukkan bahwa kesulitan tidaklah abadi, melainkan silih berganti dengan kebahagiaan. Keyakinan yang teguh ini membuka jalan keluar bagi orang yang bertakwa, bahkan ketika pintu yang lain tertutup rapat. Hamka juga menggambarkan bahwa rezeki orang yang bertawakal tidak akan dibiarkan kering oleh Allah Swt. bantuan yang tak terduga akan datang tepat pada waktunya. Hikmah ini menurut beliau bersifat pengalaman, tidak dapat dijelaskan tetapi dapat dibuktikan. Oleh karena itu dalam kondisi apapun, baik suka maupun duka, mengingat Allah Swt. melalui ibadah, terutama shalat lima waktu adalah kunci penting dalam hidup.

Kalimat “*sesungguhnya Allah Swt. itu sampai apa yang Dia kehendaki*” menegaskan bahwa tidak ada kekuatan yang mampu menghalangi kehendak-Nya, termasuk dalam dinamika rumah tangga. Dalam hal ini Hamka kembali mengaitkan penafsirannya dengan perihal rumah tangga. Selanjutnya, pada akhir ayat 3, “*Sesungguhnya Allah Swt. telah menjadikan tiap-tiap sesuatu dengan ketentuan-Nya*”, Hamka mengartikan *qadar* atau takdir sebagai ketetapan dari Allah Swt. menurut beliau, segala aspek dalam pernikahan, seperti lamanya hubungan, kehadiran anak, dan urutan kematian, merupakan ketentuan Ilahi. Bahkan pemilihan jodoh pada hakikatnya juga merupakan ketetapan Allah Swt. Berdasarkan pemahaman ini, dapat disimpulkan bahwa menurut Hamka takwa dan tawakal adalah syarat untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan berumah tangga.¹⁸²

Asbāb an-nuzūl dari ayat ini dijelaskan dalam *Tafsir at-Ṭabari*, beliau meriwayatkan dari As-Suddī bahwa ayat ini memiliki latar belakang historis yang berkaitan dengan seorang sahabat Nabi Saw. bernama `Auf bin Mālik al-Ashjā`ī. `Auf memiliki seorang putra yang ditawan oleh kaum musyrik dan merasa cemas akan keadaan anaknya serta kebutuhan hidupnya sendiri. Ketika `Auf menyampaikan hal ini kepada Rasulullah Saw. beliau menasehatinya untuk bersabar dan meyakinkan bahwa Allah Swt. akan memberikan jalan keluar. Tidak lama berselang, putra `Auf berhasil melarikan diri dari tawanan musuh. Dalam pelariannya, ia berhasil membawa sejumlah kambing milik musuh beserta harta benda lainnya dan menyerahkannya kepada ayahnya. Peristiwa inilah yang menjadi sebab turunnya ayat ini, sebagai penegasan bahwa bagi siapa saja yang bertakwa kepada Allah Swt. Dia pasti akan memberikan jalan keluar dari kesulitan dan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.¹⁸³

At-Ṭabari menafsirkan firman Allah Swt. “*Sesungguhnya Allah Swt. melaksanakan urusan yang dikehendaki-Nya*”, sebagai penegasan bahwa Allah Swt. Maha melaksanakan segala kehendak-Nya dan ketetapan-Nya pasti akan terwujud bagi hamba-hamba-Nya. Beliau juga menjelaskan bahwa kalimat ini merupakan kalimat terpisah dari ayat sebelumnya, “*Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah Swt. niscaya Allah Swt. akan mencukupkan keperluannya*”, At-Ṭabari berpendapat bahwa Allah Swt. pasti akan merealisasikan segala keputusan-Nya dalam setiap keadaan, terlepas dari apakah seorang hamba bertawakal kepada-Nya

¹⁸² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 2015, hal. 7467-7469.

¹⁸³ Abu Ja`far Muhammad bin Jarir At-Ṭabari, *Tafsir At-Ṭabari Terj. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri*, vol. 25 (Pustaka Azzam: Jakarta, 2007), hal. 166.

atau tidak. Hal ini menunjukkan kekuasaan dan kehendak mutlak Allah Swt. yang pasti terlaksana dalam segala urusan.¹⁸⁴

Pendapat At-Ṭabari ini dikuatkan oleh Asy-Syaukani, dalam Kitab *Fath al-Qadīr*, Asy-Syaukani menjelaskan bahwa maksud Allah Swt. dalam firman ini adalah Allah Swt. pasti akan melaksanakan segala urusan-Nya, baik terhadap individu yang bertawakal maupun yang tidak. Namun ia menambahkan sebuah keutamaan bagi orang-orang yang bertawakal, yaitu bahwa Allah Swt. akan menutupi kesalahan-kesalahan mereka dan melipat gandakan pahala bagi mereka. Inilah keutamaan dan keistimewaan orang yang bertawakal, Allah Swt. tidak akan meninggalkan mereka, mengampuni dosa-dosa mereka dan pasti akan mendapatkan pahala yang besar disisi-Nya.

Melanjutkan penafsiran Asy-Syaukani, ia kemudian menjelaskan terkait akhir dari ayat 3 ini, firman Allah Swt. “*Sesungguhnya Allah Swt. telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu*”, dengan menyatakan bahwa yang dimaksud adalah ajal dan batasan akhir bagi segala sesuatu. Pendapat lain mengatakan ketentuan di sini adalah ketentuan-ketentuan yang berkaitan dengan perkara talak, iddah, serta aspek-aspek hukum lainnya yang mengatur hal tersebut, termasuk batasan-batasan waktu, jumlah, dan ketetapan hukumnya.¹⁸⁵

Sedikit berbeda dengan pendapat yang sebelum-sebelumnya, Al-Qurṭubi dalam menafsirkan kalimat “*niscaya Allah Swt. akan mencukupi keperluannya*” ia menjelaskan bahwa maksudnya adalah barang siapa yang menyerahkan urusannya kepada Allah Swt. maka Allah Swt. akan mencukupinya pada perkara-perkara yang penting baginya. Beliau juga berpendapat bahwa ayat ini berarti barang siapa yang bertakwa Allah kepada Allah Swt. dengan menjauhi segala kemaksiatan serta bertawakal kepada-Nya, maka pahala yang akan diberikan Allah di akhirat akan sedemikian besarnya hingga ia tidak lagi mengharap dunia. Hal ini dikarenakan menurut Al-Qurṭubi orang yang bertawakal terkadang mengalami musibah atau bahkan dibunuh di dunia, sehingga kecukupan yang sebenarnya baru akan dirasakan di akhirat.

Kemudian pada kalimat, “*Sesungguhnya Allah Swt. telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu*”, dijelaskan bahwa maksudnya adalah Allah Swt. telah menetapkan batas waktu bagi segala sesuatu, termasuk di dalamnya kesulitan dan kelapangan, bahwa setiap kondisi akan mencapai akhirnya pada waktu yang telah ditentukan oleh-Nya.¹⁸⁶

Dalam Perspektif Mutawalli Asy-Sya`rawi ditekankan bahwa ketakwaan kepada Allah Swt. merupakan kunci untuk mendapatkan solusi dari berbagai kesulitan hidup. Seorang mukmin hendaknya menjauhi segala bentuk kemaksiatan dan senantiasa mengharapkan kebaikan dari Allah Swt. Rezeki yang diperoleh pun hendaknya berasal dari sumber yang halal dan melalui cara yang terhormat. Ayat ini menjadi landasan keyakinan bahwa Allah Swt. akan memberikan jalan keluar dan rezeki yang tidak terduga bagi orang-orang yang bertakwa.

¹⁸⁴ At-Ṭabari, 25:hal. 168.

¹⁸⁵ Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadīr Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, 2008, 11:hal. 403-404.

¹⁸⁶ Al-Qurṭubi, *Tafsir Al-Qurṭubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, 2007, 18:hal. 657-658.

Selain itu, Asy-Sya`rawi menjelaskan bahwa konsep rezeki tidak semata-mata terbatas pada perhitungan usaha manusia. Meskipun manusia diwajibkan untuk berusaha, hasil dari usaha tersebut tidak sepenuhnya menentukan rezeki seseorang. Rezeki dapat datang dari arah yang tidak pernah diperkirakan. Oleh karena itu penting bagi seorang muslim untuk tetap berusaha namun juga senantiasa bertawakal kepada Allah Swt. dan meyakini bahwa rezeki adalah ketetapan dari-Nya yang Maha Luas.

Seorang mukmin yang telah mengupayakan segala cara yang dibenarkan akan dianugerahi rezeki oleh Allah Swt. dari sumber yang melampaui batas usaha manusia itu sendiri. Hal ini menjadi ciri khas bagi orang yang bertakwa, yang seringkali mendapati pertolongan datang secara tak terduga di saat-saat sulit, karena Allah Swt. adalah sandaran terakhir bagi mereka. Beliau juga mengatakan bahwa rezeki seorang hamba lebih mengenali dirinya dari pada dirinya mengenali rezekinya, diibaratkan seperti rezeki itu mengetahui alamat hamba tersebut, tidak akan salah atau tertukar.

Allah Swt. memberi rezeki kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya tanpa batas perhitungan, dan pekerjaan hanyalah wasilah atau sebab, bukan penentu utama rezeki. Asy-Sya`rawi juga memperluas definisi rezeki, yaitu tidak hanya terbatas pada uang, tetapi mencakup segala sesuatu yang memberikan manfaat bagi manusia, termasuk kesehatan, ilmu, hikmah, kerendahan hati serta pasangan hidup. Kekurangan dalam satu bentuk rezeki, seperti materi dapat diimbangi dengan rezeki lain seperti kesehatan atau kesabaran, yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan dan melakukan kebaikan.¹⁸⁷

Penafsiran yang tidak jauh berbeda disampaikan oleh Quraish Shihab, menurutnya selain dalam bentuk materi, rezeki juga meliputi aspek-aspek non material. Ia menegaskan bahwa rezeki tidak selalu berwujud harta atau uang melainkan juga bersifat spiritual, seperti ketenangan hati dan kepuasan jiwa yang merupakan kekayaan yang abadi. Beliau menutup pembahasan ayat ini dengan mengutip sebuah hadist yang diriwayatkan oleh An-Nasa'i dan Ibnu Majah, Rasulullah Saw. bersabda, "*Sesungguhnya seorang hamba akan diharamkan dari rizki karena dosa yang dilakukannya, dan tidak ada yang dapat menolak takdir kecuali doa, dan tidak ada yang dapat menambah umur panjang kecuali kebaikan.*"¹⁸⁸

QS. At-Talaq ayat 3 dan berbagai penafsirannya memberikan gambaran yang sangat dalam mengenai relasi antara takwal, *qanā`ah*, dan ketenangan rezeki, yang relevan dengan berbagai tantangan modern, termasuk dalam praktik *frugal living*. Ayat ini menyatakan bahwa siapapun yang bertawakal kepada Allah Swt. akan diberikan kecukupan, bahwa Allah Swt. akan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dalam konteks hidup hemat, ayat ini menjadi penenang yang luar biasa. Banyak orang yang menerapkan *frugal living* justru mengalami tekanan emosional, merasa was-was akan masa depan finansial, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan mendesak, atau bahkan dihantui rasa bersalah saat melakukan

¹⁸⁷ Muhammad Mutawalli Asy-Sya`rawi, *Tafsir Asy-Sya`rawi*, juz 28 (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hal. 15794-15797.

¹⁸⁸ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 297.

pengeluaran yang tidak sesuai dengan rencana penghematan. Ketika *frugal living* dijalani semata-mata atas dasar perhitungan rasional atau tekanan ekonomi, maka seseorang mudah terjebak dalam stress dan rasa takut akan kekurangan.

Ayat ini menunjukkan bahwa tawakal adalah fondasi spiritual yang menentramkan, dan dari situlah tumbuh *qanā`ah*. orang yang bertawakal akan percaya bahwa hasil dari setiap usahanya tidak semata-mata ditentukan oleh strategi keuangan, tetapi oleh kehendak Allah Swt. yang Maha Mengetahui dan Maha Memberi. Maka, meskipun seseorang hidup sederhana, mengelola pengeluaran secara ketat, ia tetap merasa cukup karena hatinya bergantung penuh kepada Allah Swt. bukan kepada angka atau perhitungan manusia. sikap ini sangat penting dalam menjaga agar *frugal living* tidak menjadi gaya hidup yang menyiksa, tetapi justru menjadi jalan menuju ketenangan batin.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa *frugal living* yang dilandasi nilai-nilai spiritual memberikan dampak psikologis yang lebih positif, seperti peningkatan kesadaran akan kepuasan, pengelolaan keuangan yang bijak, dan kedamaian batin. Individu yang menerapkan *frugal living* dengan keyakinan bahwa rezekinya telah ditentukan oleh Allah Swt. cenderung lebih bahagia dan lebih tenang, serta tidak mudah cemas dalam menghadapi kondisi darurat. Hal ini membantu seseorang menerima keterbatasan secara lapang dan tidak tertekan oleh gaya hidup orang lain, karena merasa dimuliakan dalam kesederhanaan dan yakin bahwa kecukupan berasal dari Allah Swt.¹⁸⁹

Ayat ini juga menjadi solusi terhadap rasa takut kehilangan kesempatan atau rezeki, yang seringkali menjadi hambatan utama dalam menjalani hidup hemat. Kekhawatiran seperti takut gaji tidak cukup, kehilangan kesempatan membeli suatu barang, sering menghantui dan mengganggu kestabilan niat dalam *frugal living*. Namun, QS. At-talaq ayat 3 mengingatkan bahwa rezeki akan datang bahkan dari arah yang tidak disangka-sangka, dan Allah Swt. akan mencukupkan keperluan hamba-Nya yang bertawakal. Inilah titik keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri, antara logika dan iman. Orang yang mengamalkan ayat ini tidak lagi menjadikan *frugal living* sebagai bentuk ketakutan, melainkan sebagai bentuk keyakinan.¹⁹⁰

Tak kalah penting, ayat ini juga membentuk pola pikir jangka panjang dalam pengelolaan keuangan. Tawakal kepada Allah Swt. membimbing seseorang untuk tidak tergesa-gesa dalam mengejar keuntungan materi. Ia tidak akan terburu-buru mengejar pendapatan tinggi dengan mengorbankan prinsip atau kesehatan mental. Sebaliknya, ia fokus pada keberkahan rezeki dan meyakini bahwa rezeki sejati adalah apa yang mencukupi, bukan apa yang melimpah. Pola pikir ini selaras dengan konsep *qanā`ah*, yang menjadikan hidup sederhana sebagai bentuk penerimaan terhadap ketentuan Allah Swt. bukan sebagai keterpaksaan akibat

¹⁸⁹ Elysa Nurul Qomaria, "Strategi Frugal Living dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud dan *Qanā`ah*," *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 5, no. 1 (2025): hal. 5.

¹⁹⁰ Muhammad Usama Gondal, Adnan Adil, dan Anam Khan, "Tawakkul Mediates Between Personality Traits, Depression, and Anxiety in Pakistani Muslim Adults," *Journal of Religion and Health* 63, no. 1 (2024): hal. 455.

kekurangan. Maka, *frugal living* dalam kerangka ayat ini menjadi jalan spiritual menuju ketenangan dan kecukupan, bukan semata strategi ekonomi.

Selain itu, penafsiran dari para ulama menunjukkan bahwa rezeki tidak hanya berwujud materi. Quraish Shihab dan Asy-Sya`rawi menekankan bahwa rezeki bisa berupa kesehatan, ketenangan hati, ilmu yang bermanfaat, pasangan yang saleh, atau bahkan waktu yang berkah.¹⁹¹ Pemahaman ini menyelamatkan pelaku *frugal living* dari jebakan materialisme dan membuatnya lebih bersyukur dalam berbagai kondisi. Ia menyadari bahwa sekalipun tidak memiliki banyak harta, ia tetap kaya dengan nikmat-nikmat lain yang tak bisa dibeli. Bahkan, ketika pelaku *frugal living* diuji dengan keterbatasan, ayat ini memberikan jaminan bahwa segala sesuatu telah ditentukan kadarnya oleh Allah Swt. termasuk kesulitan yang akan berlaku tepat pada waktunya.

Dengan semua dimensi ini, QS. At-Talaq ayat 3 tidak hanya menjadi penguat spiritual bagi para pelaku *frugal living*, tetapi juga kerangka berpikir yang membentuk ketenangan, optimisme, dan rasa cukup di tengah keterbatasan. Ia menumbuhkan *qanā`ah* sebagai bentuk penerimaan aktif, yang membuat gaya hidup hemat tidak lagi terasa membebani, melainkan menjadi bagian dari ibadah dan wujud tawakal yang mendalam.

D. Tidak Tamak Terhadap Kehidupan Dunia (QS. Thaha [20]: 131)

Dorongan untuk selalu memiliki lebih banyak — lebih kaya, lebih bergengsi, lebih mewah — adalah fitrah yang mudah tumbuh dalam diri manusia. Keinginan yang tak pernah usai terhadap dunia bisa membawa seseorang pada ketamakan dan gaya hidup konsumtif yang menjebak. Dalam realitas sosial saat ini, standar kesuksesan sering kali diukur dari seberapa banyak materi yang dikumpulkan, tanpa memedulikan nilai kebermanfaatan atau keberkahan. Padahal, Islam sejak awal telah memperingatkan umatnya untuk tidak hanyut dalam keindahan semu dunia yang fana. Sikap tidak tamak merupakan salah satu pilar utama dari *qanā`ah*, yaitu kemampuan menahan pandangan dan hati dari keterikatan berlebihan terhadap gemerlap dunia.¹⁹²

Orang yang memiliki *qanā`ah* tidak mudah tergoda dengan apa yang dimiliki orang lain. Ia tidak mengukur kebahagiaan dan harga dirinya dari pakaian bermerek, kendaraan mahal, atau rumah mewah yang dimiliki orang lain. Sikap seperti ini sangat penting dalam kehidupan modern yang sarat dengan pamer sosial dan tekanan gaya hidup. Dalam konteks *frugal living*, *qanā`ah* membantu seseorang tetap konsisten pada prinsip hidup sederhana dan hemat, tanpa merasa rendah diri atau iri terhadap gaya hidup konsumtif di sekitarnya. Keputusan untuk tidak membeli sesuatu bukan karena tidak mampu, tetapi karena memahami nilai kecukupan dan keberkahan. Orang yang tidak tamak akan mudah merasa cukup dan

¹⁹¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 297.

¹⁹² Rohman, "Konsep *Qanā`ah* dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir al-Tabari dan Tafsir Wahbah al-Zuhaili)," hal. 2.

bahagia dengan apa yang ada, karena hatinya tidak sibuk mengejar apa yang belum dimiliki.¹⁹³

Sikap ini ditegaskan dengan sangat kuat ketika Allah Swt. berfirman dalam QS. Thaha ayat 131:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ
خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

Artinya: “Janganlah sekali-kali engkau tunjukkan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka sebagai bunga kehidupan dunia agar kami uji mereka dengan kesenangan itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal.” (QS. Thaha [20]: 131)

Ayat di atas berbicara mengenai amanat yang diberikan Allah Swt. kepada Rasulullah Saw. agar bersikap zuhud terhadap kehidupan dunia. Ulama tafsir menjelaskan bahwa firman ini ditujukan kepada Nabi Muhammad Saw. namun yang dimaksudkan adalah umat beliau, sebab beliau adalah orang yang paling zuhud terhadap dunia dan paling suka apa yang di sisi Allah Swt.

Dalam *Tafsir Kemenag* dijelaskan bahwa ayat ini bertujuan untuk menguatkan hati Rasulullah Saw. dan meneguhkan pendiriannya dalam menghadapi perjuangan menegakkan agama Islam, Allah Swt. mengamanatkan kepadanya agar jangan mengalihkan pandangannya kepada kesenangan, kemewahan dan kekayaan dunia yang dinikmati oleh sebagian orang kafir, karena itu akan melemahkan semangatnya bila matanya telah disilaukan oleh perhiasan dunia dan ingin mempunyai apa yang dimiliki orang-orang kaya.¹⁹⁴

Sayyid Qutb menjelaskan dalam kitabnya bahwa ayat ini mengandung anjuran untuk tidak terpukau oleh kenikmatan duniawi yang diberikan kepada sebagian orang. Kesenangan dunia digambarkan sebagai “bunga kehidupan dunia”, yakni perhiasan dan kenikmatan yang indah namun bersifat sementara, seperti halnya bunga yang cepat layu. Tujuan Allah Swt. memberikan kenikmatan tersebut adalah sebagai ujian untuk menguji kualitas diri manusia melalui respons mereka terhadap kesenangan dunia.

Kalimat “*rezeki Tuhanmu adalah lebih baik dan kekal*” maksudnya adalah karunia Allah Swt. diberikan sebagai nikmat yang abadi, berbeda dengan kenikmatan dunia yang bersifat ujian dana fana. Menurutnya ayat ini bukanlah seruan untuk zuhud secara berlebihan terhadap dunia, melainkan ajakan untuk berpegang teguh pada nilai-nilai yang kekal, memperkuat hubungan dengan Allah Swt. dan merasa puas dengan hubungan tersebut. Dengan demikian, seorang mukmin tidak mudah terombang-ambing oleh pesona kekayaan duniawi dan tetap

¹⁹³ Usqho, Naali, dan Arifa, “Menolak Hedonisme: Memilih Trend Frugal Living dalam Perspektif Ekonomi Islam Di Indonesia,” hal. 121.

¹⁹⁴ Kemenag, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jilid 6 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), hal. 216.

kokoh dalam nilai-nilai iman yang luhur, serta senantiasa merasa bebas dari pengaruh kesenangan dunia yang batil.¹⁹⁵

Asbabun nuzul ayat ini dijelaskan dalam *Tafsir Al-Munir*, diriwayatkan bahwa ayat ini diturunkan ketika seorang Yahudi berupaya menguasai persediaan gandum milik Nabi Muhammad Saw. dengan persyaratan agar gandum tersebut digadaikan. Menanggapi hal ini, Nabi Saw. menyatakan, “*Sesungguhnya aku adalah orang yang terpercaya di langit dan bumi*”, kemudian turunlah ayat ini sebagai respons terhadap situasi ini.

Senada dengan pendapat sebelumnya, Wahbah az-Zuhaili mengatakan bahwa ayat ini melarang kaum muslimin untuk melihat dengan penuh keinginan pada kenikmatan duniawi yang dimiliki oleh orang-orang kafir, berupa harta, bangunan, kendaraan, pakaian yang indah, dan wanita yang cantik. Ia menekankan bahwa semua itu adalah keindahan yang fana dan kenikmatan yang akan rusak. Perhiasan itu akan hilang dan ditinggalkan, menyakitkan hati pencintanya dan mereka akan menyesal pada hari kiamat. Allah Swt. memberikan kenikmatan tersebut sebagai ujian untuk melihat siapa yang bersyukur. Ia juga menganjurkan untuk lebih mengutamakan apa yang di sisi Allah Swt. karena karunia-Nya di dunia telah dimudahkan, dan pahala di akhirat jauh lebih baik dan kekal.

Selain itu Wahbah az-Zuhaili juga mengutip Surah Al-Hijr ayat 88 yang memiliki lafadz dan makna yang serupa, yaitu yang berbunyi:

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ

Artinya: “*Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menunjukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir). Jangan engkau bersedih hati atas (kesesatan) mereka*”

Menurutnya, ayat ini tidak mendorong untuk bermalas-malasan mencari rezeki, tetapi melarang untuk menginginkan kenikmatan dunia orang kafir dan pelaku maksiat secara berlebihan hingga melalaikan akhirat, karena seharusnya manusia beramal bukan untuk dunia semata tetapi juga untuk kehidupan di akhirat.¹⁹⁶

Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menafsirkan bahwa perhiasan dunia bukanlah sesuatu yang dibenci, namun manusia harus mampu mengendalikan diri dalam menghadapinya. Rasulullah Saw. sendiri merupakan orang yang paling tidak terikat hatinya dengan dunia ini, beliau tidak peduli dengan kemewahan dunia, meskipun mampu mendapatkannya, dan memilih untuk menginfakkannya. Beliau juga menekankan bahwa rezeki yang Allah Swt. anugerahkan adalah lebih baik dan lebih kekal, terutama rezeki yang didapatkan dengan jiwa yang ridha, karena rezeki inilah yang akan membawa kebahagiaan hingga akhirat.

¹⁹⁵ Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur’ān Di Bawah Naungan Al-Qur’an Terj. As`ad Yasin dkk*, 2000, hal. 393.

¹⁹⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, jilid 8 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 559.

Sejalan dengan pandangan ini, para mufasir sebelumnya juga menekankan sifat sementara dan ujian dari kenikmatan dunia. Hamka memperjelas bahwa bukan kenikmatan itu sendiri yang buruk, melainkan ketidakmampuan manusia dalam mengendalikannya dan memprioritaskan kehidupan akhirat. Pendapat ini didukung oleh penekanan pada rezeki yang lebih baik dan kekal di sisi Allah Swt. Berbeda dengan penafsiran yang lebih fokus pada larangan memandang iri, Hamka memberikan nuansa bahwa kemampuan mengendalikan diri terhadap perhiasan dunia adalah kunci, dan rezeki sejati adalah yang membawa kebahagiaan abadi.

Beliau tidak melarang kepemilikan harta, namun menekankan pentingnya kebijaksanaan dalam menggunakannya, rasa syukur atas nikmat Allah Swt. dan ketidaklekatan hati pada kemewahan. Karena yang akan dibawa ke akhirat bukan harta kekayaan melainkan hanyalah ketakwaan kepada Allah Swt. sehingga ayat ini diakhiri dengan penegasan bahwa rezeki Tuhan adalah yang lebih baik dan lebih kekal.

Hamka juga menyoroti bagaimana peringatan ini menjadi pedoman bagi Nabi Muhammad Saw. yang mengutamakan rezeki halal meskipun sederhana. Beliau mencontohkan bagaimana Rasulullah Saw. sebagai seorang penakluk dengan kekuasaan yang luas dan akses kepada harta rampasan, tetap tidak tergiur oleh perhiasan dunia karena perintah Allah Swt. Sebab jiwa manusia itu mudah terpicat oleh dunia, bila sekali telah dipengaruhi oleh tipu daya dunia, maka akan sulit melepaskan diri darinya, sehingga diperlukan pengendalian diri yang kuat,¹⁹⁷

Quraish Shihab memberikan penekanan lebih pada aspek psikologis, yaitu larangan menaruh perhatian yang berlebihan dan keinginan mendalam terhadap kemewahan dunia orang lain. Beliau menjelaskan bahwa kata *تَمَدَّنَ* berasal dari kata *مَدَّ* (*madda*) yang secara harfiah berarti memanjangkan, maksudnya di sini berarti memanjangkan pandangan mata, yang merupakan pertanda perhatian besar, kekaguman, dan cinta. Hal ini senada dengan larangan untuk terlalu memikirkan kenikmatan dunia orang lain hingga melalaikan akhirat, seperti yang ditekankan oleh Wahbah Az-Zuhaili.

Kata “*azwāj*” dijelaskan oleh Quraish Shihab dapat dipahami sebagai keragaman golongan orang kafir atau pasangan-pasangan yang mereka miliki. Beliau juga mengisyaratkan signifikansi penyebutan “*Rabbika*” menunjukkan bahwa apapun yang dianugerahkan Allah Swt. adalah benar-benar baik dan membawa dampak positif bagi penerimanya. Meskipun segala sesuatu yang diperoleh manusia pada dasarnya adalah karunia Allah Swt. namun rezeki yang didapatkan melalui cara yang haram pasti akan membawa konsekuensi buruk, baik di dunia maupun di akhirat.¹⁹⁸

Mengenai firman Allah Swt. *لِنَقْتَبَهُمْ فِيهِ* “*untuk kami cobai mereka dengannya*”, Al-Qurṭubi dan Ibnu Athiyyah menjelaskan bahwa tujuannya adalah untuk menguji mereka, atau bahkan menjadikannya sebagai cobaan dan kesesatan bagi mereka. Sama seperti pendapat mufasir yang lain, ayat ini menegaskan bahwa gemerlap dunia itu tidaklah kekal.

¹⁹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 2015, hal. 4518.

¹⁹⁸ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 401.

Dalam *Tafsir Al-Qurtubi* dijelaskan juga terkait *asbabun nuzul* ayat ini dengan lebih detail, terdapat riwayat dari Abu Rafi' tentang seorang yang lemah meminta bantuan Nabi Saw. yang kemudian mengutus Abu Rafi' kepada seorang Yahudi untuk meminjam tepung. Orang Yahudi itu menolak kecuali dengan gadaian, dan Nabi Muhammad Saw. menyebut dirinya sebagai jaminan di langit dan bumi serta memerintahkan untuk memberikan tamengnya sebagai jaminan.

Ibnu Athiyah berpendapat bahwa riwayat ini kemungkinan bukan sebab utama turunnya ayat karena ayat surah ini adalah Surah Makkiyah, sedangkan kisah tersebut terjadi di Madinah. Beliau berpandangan bahwa ayat ini senada dengan ayat sebelumnya, yakni Allah Swt. mencela orang-orang kafir yang tidak mengambil pelajaran dari umat terdahulu, mengancam mereka dengan azab yang ditangguhkan, dan memerintahkan Nabi-Nya untuk tidak terlalu menghiraukan kemewahan dunia yang mereka miliki karena hal itu justru bisa menjadi bencana bagi mereka.

Al-Qurtubi menambahkan riwayat lain bahwa Nabi Saw. pernah melewati seekor unta gemuk milik Bani Musthalik dan merasa cukup dengan pakainnya, maksudnya beliau mengamalkan ayat, "*Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka.*" Kemudian Allah Swt. menghibur beliau dengan firman-Nya, "*Dan karunia Tuhanmu adalah lebih baik dan lebih kekal*" yang ditafsirkan sebagai pahala Allah Swt. atas kesabaran dan sedikitnya perhatian terhadap dunia. Ada juga yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan karunia ini adalah negeri-negeri yang ditundukkan Allah Swt. bagi orang-orang beriman dan harta rampasan perang.¹⁹⁹

Adapun dalam *Tafsir Fath al-Qadīr*, dijelaskan bahwa yang dimaksud adalah pahala Allah Swt. dan apa yang dipersiapkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya yang sholih di akhirat kelak, yang jauh lebih baik dan abadi dari pada rezeki di dunia yang pasti akan berakhir. Meskipun demikian, terdapat juga pendapat yang mengatakan bahwa rezeki di sini bisa merujuk pada apa yang Allah Swt. berikan kepada orang-orang beriman berupa harta rampasan perang dan sebagainya. Namun, penafsiran yang lebih kuat adalah bahwa karunia akhirat adalah yang terbaik, abadi, dan tidak terputus, berbeda dengan kenikmatan duniawi yang bersifat sementara.²⁰⁰

Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengutip pendapat Mujahid, menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan "*golongan-golongan dari mereka*" dalam ayat ini adalah orang-orang kaya. Penafsiran ini memperkuat pandangan bahwa ayat tersebut mengingatkan Nabi Muhammad Saw. dan umatnya untuk tidak terpukau oleh kekayaan duniawi yang dinikmati oleh sebagian orang. Sebagaimana yang Dia firmankan dalam ayat yang lain, QS. Al-Hijr ayat 87-88, yang memiliki pesan serupa tentang keutamaan Al-Qur'an dan larangan untuk mengarahkan pandangan pada kenikmatan dunia.

¹⁹⁹ Muhammad Ibn Ahmad Abu Bakr Abi Abdullah Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, vol. 11 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 701-703.

²⁰⁰ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadīr Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, vol. 7 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hal. 306.

“Sungguh kami benar-benar menganugerahkan kepadamu tujuh ayat yang dibaca berulang-ulang dan Al-Qur’an yang agung. Dan janganlah engkau panjangkan pandangan matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan dari mereka sebagai bunga kehidupan dunia, dan janganlah engkau bersedih hati terhadap mereka, dan berendah dirilah terhadap orang-orang mukmin.” Ayat ini menegaskan kembali larangan untuk silau terhadap kenikmatan dunia yang bersifat sementara. Dengan demikian, *qanā`ah* mendorong manusia agar tidak tamak pada harta orang lain, melainkan menjaga hati dengan merasa cukup terhadap rezeki dari Allah Swt.²⁰¹

Selain itu, disebutkan pula bahwa Allah Swt. telah menyiapkan untuk Rasul-Nya di akhirat kelak suatu hal yang sangat agung, yang tidak dapat dibatasi dan disifati, sebagaimana yang disebutkan dalam Surah Ad-Dhuha ayat 5 yang memberikan kabar gembira tentang karunia Allah Swt. yang akan diberikan kepada Nabi Muhammad Saw. hingga beliau merasa puas. Ini menegaskan bahwa karunia Allah Swt. terutama di akhirat lebih baik dan kekal, sebagaimana ditekankan oleh mufasir lainnya.

Dalam sebuah riwayat hadis, diceritakan bahwa Umar bin Khattab pernah mengunjungi Rasulullah Saw. yang sedang menyepi. Umar mendapati beliau berbaring di atas tikar dari kerikil dan tidak ada perhiasan di rumahnya kecuali sebuah wadah air yang usang. Umar menangis melihat kondisi tersebut, dan Rasulullah Saw. bertanya mengapa ia menangis. Umar menjawab bahwa para raja dunia hidup dalam kemewahan, sedangkan Rasulullah Saw. adalah utusan Allah Swt. yang terpilih. Rasulullah Saw. kemudian bersabda, “Apakah kamu masih ragu, wahai putra Al-Khattab? Mereka itu adalah kaum yang kesenangannya didahulukan dalam kehidupan dunia.” Hadist ini menggambarkan bahwa kenikmatan duniawi yang tergesa-gesa diberikan kepada mereka, sedangkan bagi orang-orang beriman, pahala yang lebih besar dan kekal menanti di akhirat.²⁰²

Sementara itu dalam *Tafsir Asy-Sya`rawi* dijelaskan bahwa dalam ayat ini Allah Swt. memperingati Rasulullah Saw. untuk tidak melihat kepada orang-orang yang sombong dan keras kepala seolah-olah mereka sedang menikmati nikmat yang patut beliau iringi dengan pandangan penuh keinginan. As-Sya`rawi juga menjelaskan terkait kata “*azwāj*” dalam ayat ini tidak merujuk pada suami istri, melainkan kepada kelompok-kelompok atau jenis-jenis yang berpasangan, seperti halnya setaip individu memiliki pendamping yang melekat padanya, yaitu syaitan. Inilah yang dimaksud *azwāj* menurut Asy-Sya`rawi dalam konteks ayat ini. Beliau juga menerangkan bahwa kata “*zahrāh*” mengisyaratkan akhir yang cepat dan kehidupan dunia yang singkat. Dunia ini ibarat bunga bagi kehidupan yang fana. Kenikmatan dunia yang Allah Swt. berikan kepada mereka hanyalah “*fitnah*” (ujian

²⁰¹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubāb at-Tafsir Min Ibni Katsir Terj. M Abdul Ghoffar dkk*, jilid 5 (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2003), hal. 429-430.

²⁰² Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubāb at-Tafsir Min Ibni Katsir Terj. M Abdul Ghoffar dkk*, jilid 5 (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2003), hal. 429-430.

dan cobaan) bagi diri mereka, yang membuat mereka berbangga diri. Asy-Sya`rawi berpendapat bahwa ujian bisa berupa kebaikan maupun keburukan.²⁰³

Kemudian firman Allah Swt. *وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى* “Dan karunia Tuhanmu adalah lebih baik dan lebih kekal”. Beliau menyatakan bahwa Allah Swt. memberitahu Nabi-Nya untuk tidak memikirkan apa yang telah diberikan kepada orang lain, karena Allah Swt. akan memberikan kepadanya sesuatu yang lebih agung. Karunia Allah Swt. jauh lebih baik dari pada kenikmatan dunia dan lebih kekal di negeri akhirat yang tidak akan sirna. Sementara kenikmatan yang dirasakan oleh orang-orang yang dipamerkan itu hanyalah sementara, bisa saja hilang karena kemiskinan atau berakhir karena kematian.

Islam telah menegaskan penolakan terhadap keterikatan yang berlebihan pada dunia melalui prinsip *qanā`ah*. Sikap ini adalah kemampuan menahan pandangan dan hati dari gemerlap dunia yang fana sehingga seseorang tidak mudah tergoda dengan kemewahan oran lain. QS. Taha ayat 131 menegaskan hal ini secara tegas: “*Janganlah sekali-kali engkau tunjukkan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal.*” Ayat ini menyerukan agar hati dan mata tidak tertuju pada “bunga kehidupan dunia”, kenikmatan yang hanya untuk menguji manusia, karena segala sesuatu yang berasal dari Allah Swt. adalah lebih baik dan abadi.²⁰⁴

Dalam praktik *frugal living*, *qanā`ah* menenamkan kekuatan batin agar seseorang memiliki keteguhan spiritual di tengah tekanan sosial untuk selalu konsumtif. Ketika seseorang tidak merasa kurang karena ia memahami nilai kecukupan dan keberkahan. Prinsip ini diperkuat oleh studi tentang *frugal living* dalam ekonomi Islam di Indonesia yang menemukan bahwa gaya hidup hemat tidak hanya membantu kestabilan keuangan, tetapi juga memperkuat nilai spiritual, termasuk rasa syukur dan kepedulian terhadap sesama. Dengan *qanā`ah*, seseorang bisa menetapkan prioritas pengeluaran berdasarkan kebutuhan dan manfaat, bukan berdasarkan tekanan untuk mengikuti tren atau ekspektasi sosial.²⁰⁵

Bagian akhir ayat ini, “*Karunia Tuhanmu lebih baik dan kekal,*” memberikan perspektif yang sangat penting. Karunia Allah Swt. baik berupa rezeki yang halal dan berkah maupun pahala di akhirat, jauh lebih utama dan abadi dibandingkan dengan kenikmatan dunia yang fana. *Qanā`ah* dalam *frugal living* berarti mengorientasikan diri pada tujuan yang lebih tinggi ini. Seseorang yang mengamalkan *qanā`ah* akan lebih memprioritaskan investasi akhirat melalui amalan shaleh dan penggunaan rezeki yang bijak daripada mengejar kenikmatan duniawi yang sifatnya sementara. Gaya hidup hemat menjadi salah satu cara untuk mencapai tujuan ini, dengan menghindari pemborosan dan mengalokasikan sumber daya untuk hal-hal yang lebih bermanfaat di dunia dan akhirat.

²⁰³ Muhammad Mutawalli Asy-Sya`rawi, *Tafsir Asy-Sya`rawi*, juz 16 (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hal. 9456.

²⁰⁴ Muhammad Mutawalli Asy-Sya`rawi, *Tafsir Asy-Sya`rawi*, juz 16 (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hal. 9458.

²⁰⁵ Qomaria, “Strategi *Frugal Living* dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud dan *Qanā`ah*,” hal. 39.

Ayat ini menyiratkan bahwa keterikatan yang berlebihan pada kenikmatan duniawi dapat menjauhkan seseorang dari tujuan hidup yang sebenarnya. Mengejar materi dan status sering kali menjadi perlombaan tanpa akhir di mana kepuasan selalu terasa sementara dan keinginan terus bermunculan. Siklus ini dapat menghabiskan waktu, energi, dan sumber daya yang seharusnya bisa dialokasikan untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.²⁰⁶ *Qanā`ah* yang dipandu oleh ayat ini, menawarkan jalan keluar dari jebakan ini. Dengan merasa cukup dan tidak terus-menerus mengejar apa yang dimiliki orang lain, seseorang dapat membebaskan diri dari tekanan sosial dan fokus pada pengembangan diri secara spiritual serta memberikan kontribusi positif kepada masyarakat.

Dengan meresapi makna ayat ini, *frugal living* bertransformasi dari sekadar gaya hidup terbatas menjadi sebuah pilihan bijak yang dilandasi kesadaran spiritual. QS. Thaha ayat 131 memberikan kekuatan untuk tidak silau dengan kemewahan sesaat yang dinikmati orang lain, melainkan fokus pada karunia Allah Swt. yang jauh lebih mulia dan kekal. Ketika prinsip ini diterapkan, *frugal living* bukan lagi terasa sebagai pengorbanan atau kekurangan, melainkan sebagai pembebasan belenggu materialisme.

Selain itu, memilih *frugal living* yang dilandasi oleh *qanā`ah* dan pemahaman mendalam terhadap ayat ini dapat dilihat sebagai bentuk latihan spiritual. Dengan mengendalikan keinginan dan menahan diri dari pemborosan, seseorang dapat melatih kesabaran, disiplin dan rasa syukur. Proses ini dapat membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti keserakahan dan iri hati, serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. Ketika seseorang mengamalkan *frugal living* dengan niat tulus untuk mencari ridha Allah Swt. dan mengutamakan kehidupan akhirat, tindakannya tersebut dapat bernilai ibadah. Ayat ini menjadi pengingat bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara, dan investasi terbaik adalah investasi untuk kehidupan yang abadi.²⁰⁷

E. Menjaga Kesederhanaan dan Keseimbangan dalam Pengeluaran (QS. Al-Furqan [25]: 67)

Gaya hidup manusia di era modern sangat rentan terjebak pada dua kutub ekstrem: hidup boros yang berlebihan dalam pengeluaran, atau hidup terlalu hemat hingga menjerumuskan pada kekikiran, keduanya merupakan bentuk ketidakseimbangan yang tidak hanya berdampak pada kondisi finansial, tetapi juga pada kesehatan mental, relasi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Islam sebagai agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan, sejak awal telah menegaskan pentingnya menjaga *tawāzun* – keseimbangan dalam segala hal, termasuk dalam hal membelanjakan harta. Konsep *qanā`ah* dalam Al-Qur'an secara tegas menempatkan

²⁰⁶ Muhammad Husni Mubarak, “*Qanā`ah* Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)” (Skripsi, Semarang, UIN Walisongo Semarang, 2008), hal. 47.

²⁰⁷ Adi Setia, “Mu`amala and The Revival of The Islamic Gift Economy,” *Islam & Science* 9, no. 1 (2011): hal. 68.

pengendalian pengeluaran sebagai bagian penting dari kecerdasan spiritual dan etika hidup seorang muslim.²⁰⁸

Orang yang memiliki *qanā`ah* akan mengelola hartanya dengan penuh tanggung jawab, ia tidak menghambur-hamburkan rezeki yang dimiliki untuk hal-hal yang tidak perlu, namun juga tidak menahan pengeluaran sampai menelantarkan kebutuhan pokok dirinya dan orang-orang yang berada dalam tanggungannya. Ia sadar bahwa setiap rezeki adalah titipan dari Allah Swt. yang harus digunakan secara bijak dan seimbang. Di sinilah konsep *frugal living* menemukan fondasi spiritual yang kokoh, yaitu sikap hemat yang bukan dilandasi kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, tetapi karena kesadaran bahwa setiap rupiah harus diarahkan pada kebaikan, keberkahan, dan kemanfaatan.

Sikap ini ditekankan dalam QS. Al-Furqan ayat 67, ketika Allah Swt. memuji sifat *ibādurrahmān* (hamba-hamba yang dikasihi) sebagai berikut:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

Artinya: “Dan orang-orang yang apabila berinfak tidak berlebihan dan tidak pula kikir. Infak mereka adalah pertengahan antara keduanya.” (QS. Al-Furqan [25]:67)

Dalam *Tafsir Al-Munīr* dijelaskan bahwa Surah Al-Furqan ayat 67 berbicara tentang salah satu ciri khas *ibādurrahmān*, yaitu adil dalam berinfak. Sebagaimana disebutkan oleh Ar-Razi, terdapat sembilan sifat, dan Al-Qurṭubi menyebutkan sebelas sifat, di antaranya adalah rendah hati, lemah lembut, gemar melaksanakan shalat malam, memiliki rasa takut kepada azab Allah Swt. menjauhi sifat boros dan kikir, bersih dari kemusyrikan, menjauhi zina dan pembunuhan, selalu bertaubat, menjauhi kedustaan, pemaaf, senantiasa mendengarkan nasihat, dan selalu mendekatkan diri kepada Allah Swt.²⁰⁹

Menurut Wahbah az-Zuhaili ayat ini menjelaskan tentang sifat *ibādurrahmān* yang kelima yaitu adil dalam berinfak. Ciri-ciri hamba Allah Swt. yang bertakwa adalah tidak boros dan tidak pula kikir, melainkan pengeluaran mereka berada di antara keduanya, yakni seimbang (*qawāmā*). Mereka menunaikan infak dengan adil dan sesuai kebutuhan, tidak melampaui batas kemampuan dan tidak juga mengurangi hak infak yang seharusnya mereka tunaikan, karena sebaik-baik urusan adalah pertengahannya. Sebagaimana Allah Swt. juga berfirman dalam Surah Al-Isra’ ayat 29 yang melarang sikap terlalu kikir maupun terlalu boros sebagai berikut:

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

²⁰⁸ Sigiv Ramadhani, “*Qanā`ah* dalam Perspektif Tafsir Al-Qur’an (Studi atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa)” (Skripsi, Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024), hal. 4.

²⁰⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, jilid 10 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 116.

Artinya: “Dan janganlah engkau jadikan tangan-tanganmu terbelenggu pada lehermu dan jangan pula engkau terlalu mengulurkannya, nanti kamu menjadi tercela dan menyesal.” (QS. Al-Isra’: 29)

Ayat ini memiliki kandungan makna yang senada dengan Surah Al-Furqan ayat 67, yaitu penegasan agar seseorang tidak bersikap berlebihan dalam membelanjakan harta, namun juga tidak menahan diri secara ekstrem. Selain itu juga sejalan dengan ciri khas *‘ibādurrahmān* (hamba-hamba Allah Yang Maha Pengasih) yang disebutkan dalam Surah Al-Furqan ayat 67, yakni mereka yang menafkahkan harta secara proporsional, tidak berlebihan dan tidak pula kikir. Sikap moderat dalam berinfak ini menunjukkan keseimbangan antara tanggung jawab sosial dan kesadaran spiritual.²¹⁰

Sejalan dengan pandangan ini, Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya *Al-Mishbah* juga menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bagian dari serangkaian atribut mulia *‘ibādurrahmān* yang Allah Swt. sebutkan dalam ayat-ayat sebelum dan setelahnya. Pada ayat 67 ini Allah Swt. menjelaskan lebih lanjut salah satu ciri mukmin sejati, yaitu mereka yang menafkahkan hartanya dan bersedekah secara proporsional, dengan adil dan bijaksana. Menurut beliau mereka adalah orang-orang yang ketika membelanjakan hartanya, baik untuk keperluan sendiri keluarga, maupun orang lain, tidak berlebih-lebihan dan tidak pula kikir, maksudnya yaitu tidak melampaui batas kemampuan finansial hingga mendatangkan *mudharat*, namun juga tidak pelit atau enggan untuk berbagi, sehingga pembelanjaan mereka berada di pertengahan antara dua sikap tersebut.²¹¹

Penafsiran Quraish Shihab juga dikuatkan oleh Buya Hamka dalam tafsirnya *Al-Azhar*, ayat ini menerangkan lebih lanjut tentang pola hidup sehari-hari seorang *‘ibādurrahmān*, terutama dalam urusan harta, yaitu tidak ceroboh, boros, atau berlebihan melebihi batas yang wajar, sehingga hartanya habis tanpa perhitungan yang wajar dan tanpa memikirkan masa depan. Selain itu juga tidak kikir, karena kekikiran pun merupakan suatu penyakit. Beliau menjelaskan bahwa tujuan *‘ibādurrahmān* mencari rezeki bukanlah semata-mata untuk menumpuk kekayaan, melainkan sebagai sarana untuk memelihara harga diri dan menggunakan harta tersebut dengan bijak dan sesuai dengan kebutuhan yang sebenarnya. Mereka tidak ingin diperbudak oleh kekayaan, di mana harta menjadi tujuan utama dalam hidup mereka. Bagi mereka, status dan nilai diri tidak ditentukan oleh seberapa banyak harta yang mereka miliki.

Menurut Hamka, ketidakseimbangan dalam menyikapi harta, baik terlalu boros maupun terlalu kikir, merupakan indikasi jiwa yang tidak stabil. Orang yang boros cenderung kesulitan menjaga diri ketika menghadapi kesulitan finansial di kemudian hari. Sementara itu, orang yang kikir akan kehilangan hubungan baik dengan masyarakat karena salah dalam memprioritaskan cinta pada harta. Mereka lebih mengutamakan kecintaan pada harta dari pada berbagi dan membantu orang lain. sehingga kekayaan yang seharusnya bisa menjadi alat untuk mempererat tali

²¹⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, jilid 10 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 116.

²¹¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur’an)*, 2002, hal. 533.

persaudaraan justru menjadi penghalang. Sikap kikir ini dapat mengasingkan mereka dari lingkungan sosialnya.²¹²

Sementara itu Sayyid Qutb, Surah Al-Furqan ayat 67 melukiskan karakter hidup seorang muslim yang berpegang pada kesederhanaan dan keseimbangan. Dalam tafsirnya *Fī Zilāl al-Qur'ān*, ia menjelaskan bahwa seorang mukmin ideal tidak akan terjebak dalam perilaku konsumtif berlebihan, namun juga tidak akan bersikap pelit. Beliau melihat prinsip keseimbangan dan kesederhanaan ini sebagai esensi dari ajaran Islam, dan merupakan landasan penting dalam seluruh aspek kehidupan yang seharusnya tercermin dalam kehidupan pribadi dan bermasyarakat. Seorang muslim meskipun diizinkan memiliki harta, tetap memiliki batasan dalam pengelolaannya dan tidak boleh mengikuti hawa nafsu. Mereka harus menghindari pemborosan yang merusak individu, ekonomi, dan sosial, serta menjauhi kekikiran yang menghalangi manfaat harta. Beliau menyimpulkan bahwa kedua sifat ekstrem ini dapat menyebabkan ketidakharmonisan dalam masyarakat dan merusak moral. Islam menanamkan nilai kesederhanaan sebagai bagian mendasar dari keimanan.²¹³

Selaras dengan pendapat Sayyid Qutb, Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwa bersikap adil serta menjauhi pemborosan dan kekikiran merupakan landasan penting dalam ekonomi dan infak menurut Islam. Ia mengutip beberapa hadist yang menguatkan hal ini. Diriwayatkan dari Abu Darda' bahwa Nabi Saw. bersabda bahwa termasuk kepehaman seseorang adalah bersikap sederhana dalam kehidupannya. Ibnu Mas'ud juga meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda bahwa orang yang sederhana tidak akan menjadi miskin. Selain itu, Hudzaifah meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda, sebaik-baik kesederhanaan adalah dalam kekayaan, dalam kefakiran, dan dalam beribadah.

Sikap berfoya-foya dan boros merupakan penyebab krisis harta bagi individu maupun umat. Allah Swt. berfirman dalam Surah Al-Ista' ayat 27 bahwa orang-orang yang boros adalah saudara setan, dan setan sangat ingkar kepada Tuhannya. Bahkan dalam kebaikan pun, sikap berlebihan juga tidak dianjurkan. Hasan Al-Basri mengatakan bahwa tidak boleh berinfak di jalan Allah Swt. dengan berlebihan. Anas bin Malik meriwayatkan, Rasulullah Saw. bersabda, termasuk sikap berlebihan adalah memakan segala sesuatu yang diinginkan.²¹⁴

Kata *يُسْرِفُوا* yang berarti berlebihan, berasal dari kata *سرف* yang menunjukkan tindakan melampaui batas kewajaran dalam berbelanja atau menafkahkan hartanya, disesuaikan dengan kondisi orang yang memberi dan penerima nafkah. Sebagai contoh, meskipun seorang yang kaya, memberikan sesuatu yang berlebihan kepada anak kecil tetap dianggap tercela, demikian juga jika memberikan jumlah yang sama kepada orang dewasa yang mampu bekerja namun membutuhkan. Kata *يَعْتَرُوا* yang berarti kikir, merupakan lawan dari *يُسْرِفُوا*. Ini berarti memberikan kurang dari apa yang seharusnya diberikan berdasarkan kemampuan pemberi dan kebutuhan penerima.

²¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 7 (Jakarta: Gema Insani, 2015), hal. 5060-5061.

²¹³ Sayyid Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān Di Bawah Naungan Al Qur'an Terj. As'ad Yasin dkk*, juz 19 (Jakarta: Gema Insani, 2000), hal. 184.

²¹⁴ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr: Akidah, Syariah, & Manhaj Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*, 2013, hal. 119-120.

Ayat ini mengisyaratkan bahwa hamba-hamba Allah Swt. yang dimaksud adalah yang memiliki kecukupan harta untuk kebutuhan pribadi, bahkan memiliki lebih sehingga bisa berinfak. Ini juga menunjukkan bahwa mereka adalah orang-orang yang sukses dalam mencari rezeki dan tidak bergantung pada bantuan orang lain. Jika melihat pendapat ulama yang membedakan antara nafkah sunnah dan wajib, maka tampak bahwa berlebihan dalam nafkah wajib tidaklah dilarang, sementara sedikitpun pengeluaran harta untuk sesuatu yang haram tetaplah tercela.²¹⁵

Kata قَوَامًا berarti seimbang, proporsional, dan adil. Melalui ayat ini Allah Swt. dan Rasul-Nya Saw. membimbing manusia untuk menjaga hartanya dengan tidak memboroskannya hingga habis, namun juga tidak menahannya secara kikir sehingga merugikan diri sendiri, keluarga, atau orang yang membutuhkan. Memelihara sesuatu yang baik, termasuk harta agar selalu tersedia dan berkelanjutan adalah perintah dalam agama. Moderasi atau sikap tengah-tengah yang dimaksud disini berlaku dalam kondisi normal dan umum, sesuai dengan kondisi masing-masing individu, keluarga, serta situasi yang dihadapi.²¹⁶

Aṭ-Ṭabari mengawali penafsirannya dengan menyampaikan perbedaan pendapat di antara para ahli takwil mengenai makna “menafkahkan” dalam ayat ini, khususnya terkait dengan konsep berlebih-lebihan (*isrāf*) dan terlalu hemat atau kikir (*iqtar*). Sebagian ulama berpendapat bahwa israf merujuk pada pengeluaran harta yang digunakan untuk bermaksiat kepada Allah Swt. meskipun jumlahnya sedikit. Sementara itu, mereka mengartikan *iqtar* sebagai tidak menunaikan hak-hak Allah Swt. dalam harta.

Pendapat lain menyatakan bahwa *isrāf* adalah melampau batas kewajaran dalam pengeluaran, sedangkan *iqtar* adalah mengabaikan dan mengurangi hak yang semestinya dikeluarkan. Ada juga yang berpandangan bahwa *isrāf* berarti memakan harta orang lain tanpa alasan yang dibenarkan. Abu Ja`far merujuk pada Imam Aṭ-Ṭabari berpendapat bahwa pandangan yang paling benar adalah definisi yang menyatakan bahwa *isrāf* dalam konteks ayat ini adalah pengeluaran yang melebihi batas kebutuhan dan apa yang diperbolehkan Allah Swt. bagi hamba-hambaNya. Sedangkan *iqtar* adalah mengurangi atau tidak memenuhi apa yang diperintahkan Allah Swt. Sikap yang benar dan terpuji adalah *qawāmā*, yaitu sikap pertengahan di antara keduanya.

Menurut Aṭ-Ṭabari sikap berlebihan maupun terlalu hemat dalam segala aspek kehidupan seperti makan, minum, berpakaian, berinfak dan beribadah adalah hal yang tercela. Sebaliknya, sikap moderat adalah jalan yang benar. Beliau memberikan contoh, makan terlalu banyak hingga badan menjadi lemah dan malas beribadah termasuk berlebihan. Sementara itu, menahan diri dari makan padahal tubuh membutuhkan hingga tidak kuat melaksanakan kewajiban juga merupakan sikap terlalu hemat yang tidak baik. Sikap pertengahan adalah yang dianjurkan dalam semua hal ini.

²¹⁵ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 533.

²¹⁶ Muhammad Mutawalli Asy-Sya`rawi, *Tafsir Asy-Sya`rawi*, juz 19 (Kairo: Akhbar Al-Yaum, 1991), hal. 10508.

At-Ṭabari juga menyinggung mengenai berpakaian yang pantas untuk bertemu orang, atau dalam acara tertentu bukanlah termasuk berlebih-lebihan. Begitu juga makan secukupnya agar kuat dalam beribadah, berbeda dengan menghambur-hamburkan makanan tanpa manfaat. Rasulullah Saw. sendiri menganjurkan umatnya untuk memiliki pakaian yang layak untuk berbagai kesempatan, yang menunjukkan pentingnya keseimbangan dan tidak berlebih-lebihan.²¹⁷

Sementara At-Ṭabari menyimpulkan demikian, Asy-Syaukani dalam Kitab *Fath al-Qadīr* berpendapat bahwa makna yang paling tepat mengenai ayat ini yaitu barang siapa yang membelanjakan hartanya untuk selain ketaatan kepada Allah Swt. maka itulah yang disebut dengan pemborosan, sedangkan yang menahan diri untuk membelanjakan hartanya dalam ketaatan kepada Allah Swt. maka itulah kikir. Adapun yang membelanjakan hartanya untuk menaati Allah Swt. maka itulah yang pertengahan.²¹⁸

Al-Qurṭubi dalam hal ini juga menyampaikan adanya perbedaan pendapat di antara para mufassir. An-Nuhas berpendapat bahwa makna yang paling benar adalah seperti yang dijelaskan oleh Asy-Syaukani. Kemudian, Ibnu Abbas berpendapat bahwa seseorang yang menginfakkan seratus ribu pun dalam kebenaran tidak termasuk berlebihan. Namun, menginfakkan satu dirham saja bukan di jalan kebenaran sudah dianggap berlebihan. Orang yang menghalangi hak orang lain, itulah yang disebut kikir. Pendapat ini juga yakini oleh Mujahid, Ibnu Zaid dan ulama lainnya.

Ibnu Athiyyah berpandangan bahwa pendapat-pendapat tersebut dan lainnya kurang berkaitan langsung dengan ayat ini. Menurutnya ayat ini mengajarkan tentang pentingnya berinfak untuk ketaatan kepada Allah Swt. dalam hal-hal yang diperbolehkan. Syariat Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam membelanjakan harta hingga mengabaikan hak orang lain atau keluarga, dan juga tidak kikir hingga keluarga kekurangan. Sikap terbaik adalah berada di tengah-tengah.

Al-Qurṭubi menambahkan bahwa bersikap moderat dalam berinfak itu relatif bagi setiap individu, tergantung pada kondisi keluarga, keadaan diri, kemampuan fisik, kesabaran dan keuletan dalam bekerja. Namun, secara umum, sikap yang paling baik adalah pertengahan. Ia mencontohkan bagaimana Rasulullah Saw. membiarkan Abu Bakar Ash-Shiddiq menyedekahkan seluruh hartanya karena kesesuaiannya dengan keimanan dan kesabarannya, namun ia melarang orang lain untuk melakukan hal yang sama.²¹⁹

Sebagai kesimpulan, ayat tersebut mengandung berbagai pelajaran yang mengarahkan manusia untuk menggunakan harta sesuai dengan keperluan, menjauhi pemborosan dan kekikiran. Selain itu, mengumpulkan harta diperbolehkan agar kehidupan menjadi lebih baik dan sejahtera di masa depan.

²¹⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Al-Ṭabari, *Tafsir At-Ṭabari Terj. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri*, vol. 19 (Pustaka Azzam: Jakarta, 2007), hal. 473.

²¹⁸ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fath al-Qadīr Terj. Amir Hamzah Fachruddin dkk*, vol. 8 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hal. 111-112.

²¹⁹ Muhammad Ibn Ahmad Abu Bakr Abi abdullah Al-Qurṭubi, *Tafsir Al-Qurṭubi Terj. Mahmud Hamid Utsman*, vol. 13 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 177-178.

Akan tetapi, tujuan mengumpulkan harta ini tidak boleh sampai membutuhkan hati manusia dan membuatnya menjadi kikir, enggan mengeluarkan harta untuk hal-hal yang seharusnya dikeluarkan.

Ayat mulia dari Surah Al-Furqan ini tidak hanya menggambarkan ciri khas hamba-hamba Allah Swt. yang beriman, tetapi juga menawarkan pedoman tentang perilaku finansial yang ideal bagi setiap muslim, yang secara mendasar mendukung praktik *frugal living* yang dilandasi *qanā`ah*. Ketika ayat ini menyatakan bahwa mereka yang berinfak tidak berlebihan dan tidak pula kikir, melainkan berada di antara keduanya (*qawāma*), ia sedang menanamkan prinsip moderasi sebagai pilar utama dalam pengelolaan rezeki. Prinsip ini mencerminkan hakikat *qanā`ah* sebagai keseimbangan spiritual, yaitu kecukupan yang sadar dan tidak terombang-ambing oleh hawa nafsu tekanan sosial.²²⁰

Ayat ini memberikan fondasi spiritual yang kuat bagi *frugal living* dengan menghubungkan pengelolaan harta dengan karakteristik hamba-hamba Allah Swt. yang penyayang. Ini menunjukkan bahwa sikap moderat dalam berbelanja dan berinfak, yang merupakan wujud dari *qanā`ah*, adalah bagian integral dari keimanan dan ketakwaan. Dengan mengamalkan prinsip ini, seorang muslim tidak hanya mencapai kestabilan finansial, tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan meneladani sifat-sifat hamba-Nya yang shaleh. Dari sisi Tafsir, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini bukan hanya berbicara tentang kuantitas pengeluaran, tetapi juga kualitas dan niatnya. Sikap tidak berlebih dan tidak kikir menjadi simbol dari hati yang bersih dan jernih, yang tunduk pada aturan Allah Swt. dalam mengatur rezeki.²²¹

Dalam menghadapi godaan duniawi yang serba materialistis, ayat ini menjadi kompas yang mengarahkan umat Islam untuk tidak hanyut dalam arus konsumerisme yang tidak pernah puas. *Qanā`ah* yang bersumber dari pemahaman ayat ini memberikan kekuatan batin untuk menolak tekanan sosial yang terus mendorong untuk membeli lebih banyak. Sebaliknya, ia mengajarkan untuk bersyukur atas apa yang sudah dimiliki dan menggunakan rezeki dengan cara yang paling bermanfaat, baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. *Frugal living*, dengan demikian menjadi manifestasi dari *qanā`ah* dalam kehidupan sehari-hari, sebuah pilihan yang membebaskan dari keterikatan duniawi dan mengantarkan pada ketenangan jiwa yang sejati.

Ulama seperti Al-Qurtubi dan Ar-Razi menyoroti bahwa ayat ini menegaskan signifikansi menjaga keadilan dalam membelanjakan harta, tidak melewati batas kemampuan, juga tidak mengabaikan kewajiban, sebab keduanya dapat merusak diri, keluarga dan masyarakat. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa gaya hidup *frugal living* yang dilandasi oleh prinsip moderasi seperti ini mampu memperkuat ketahanan finansial serta mengurangi konflik keluarga akibat pengeluaran yang tidak seimbang.²²² Prinsip keseimbangan ini mendapatkan dukungan dari psikospiritual, di mana individu yang bersikap moderat terhadap harta cenderung

²²⁰ Usqho, Naali, dan Arifa, "Menolak Hedonisme: Memilih Trend Frugal Living dalam Perspektif Ekonomi Islam Di Indonesia," hal. 120.

²²¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*, 2002, hal. 210.

²²² Badria, Hasanah, dan Amin, "Religiosity, financial literacy, and frugal living," hal. 285.

memiliki kesejahteraan mental lebih tinggi dan bekerja lebih produktif dalam jangka panjang.²²³

Penafsir kontemporer seperti Buya Hamka dan Quraish Shihab menegaskan bahwa modifikasi pengelolaan harta yang bijak, tidak pelit dan tidak boros, bukan hanya sekadar etika ekonomi, tapi juga merupakan bentuk tanggung jawab spiritual. Sikap ini menunjukkan bahwa *wealth* bukan tujuan akhir, tapi sarana untuk melayani keluarga serta masyarakat, tanpa menjadi perbudakan hati. Pengalaman Nabi Muhammad Saw. dan para sahabat menjadi contoh bagaimana moderasi ini mampu menciptakan desa, keluarga, dan komunitas dengan kehidupan ekonomis dan relasi sosial yang sehat.

Kata “*qawāmā*” sendiri mengandung makna yang lebih dalam dari sekadar pertengahan. Menurut para mufassir seperti Quraish Shihab dan Al-Qurṭubi, istilah ini juga mencerminkan keadilan, proporsionalitas, dan keseimbangan yang harmonis. Dalam konteks *frugal living*, *qanā`ah* yang tercermin dalam *qawama* berarti menggunakan harta sesuai dengan kebutuhan tanpa didikte oleh hawa nafsu konsumtif. Sikap ini adalah solusi cerdas untuk keluar dari pusaran gaya hidup yang serba berlebihan dan pemborosan yang tidak terkendali, yang sering kali menjadi ciri masyarakat modern. Dengan *qanā`ah*, *frugal living* bukan sekadar menahan diri, melainkan sebuah pilihan sadar untuk hidup lebih bertanggung jawab terhadap sumber daya yang dimiliki.²²⁴

²²³ Roslily Ramlee, Sharifah Raihan Syed Mohd Zain, dan Wan Rohaida Wan Husain, “Are Muslims Practising Moderation in Their Financial Decisions?,” *Asian Academy of Management Journal* 24, no. 1 (2019): hal. 166.

²²⁴ Badria, Hasanah, dan Amin, “Religiosity, financial literacy, and frugal living,” hal. 286-287.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai konsep *qanā`ah* sebagai solusi fenomena *frugal living* dalam perspektif Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa *qanā`ah* merupakan nilai fundamental dalam ajaran Islam yang mengajarkan sikap menerima dengan ikhlas, bersyukur dan merasa cukup atas rezeki yang telah diberikan Allah Swt. tanpa terjerumus pada sikap malas dan fatalis. *Qanā`ah* mendorong manusia untuk berusaha dengan sungguh-sungguh, namun tetap tenang dalam menerima hasil yang ditentukan oleh Allah Swt. Sikap ini berbeda dari *frugal living* yang muncul sebagai tren sosial-ekonomi modern, meskipun keduanya memiliki titik temu pada prinsip hidup sederhana dan pengendalian diri.

Dalam praktik *frugal living*, masyarakat pada umumnya berusaha mengatur pengeluaran, menghindari pemborosan, dan memprioritaskan kebutuhan dibanding keinginan. Namun, *frugal living* yang tidak dibingkai dengan nilai spiritual seringkali menimbulkan dampak negatif seperti tekanan psikologis, rasa khawatir berlebihan terhadap masa depan, bahkan kecenderungan individualisme. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa ketika *frugal living* dipadukan dengan nilai *qanā`ah*, maka gaya hidup tersebut tidak hanya sekadar strategi finansial, tetapi juga menjadi fondasi spiritual yang menuntun pada keseimbangan lahir dan batin.

Hasil analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *qanā`ah*—seperti QS. Al-Hadid (57): 23 tentang ridha, QS. Ibrahim (14): 7 tentang syukur, QS. At-Talaq (65): 3 tentang tawakal, QS. Thaha (20):131 tentang larangan tamak, dan QS. Al-Furqan (25): 67 tentang keseimbangan dalam membelanjakan harta menunjukkan bahwa konsep *qanā`ah* memiliki relevansi kuat dengan kehidupan modern. Ayat-ayat tersebut mengarahkan manusia untuk hidup sederhana, bersyukur atas nikmat yang ada, tidak berlebih-lebihan dalam membelanjakan harta, serta menjauhi sifat tamak. Dengan demikian, *qanā`ah* tidak hanya berfungsi sebagai prinsip moral-spiritual, tetapi juga memberikan pedoman praktis untuk mengelola kehidupan ekonomi secara bijaksana.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa *qanā`ah* dapat menjadi solusi atas problematika *frugal living* yang seringkali dipandang semata-mata dari aspek finansial. Dengan *qanā`ah*, *frugal living* memperoleh dimensi yang lebih utuh: ia tidak hanya mendorong efisiensi pengeluaran, tetapi juga menumbuhkan ketenangan jiwa, menghindarkan dari rasa iri, dan mengarahkan orientasi hidup kepada kebahagiaan akhirat. Seseorang yang menerapkan *frugal living* dengan dasar *qanā`ah* merasakan dampak positif berupa kemandirian finansial, kemampuan mengatur prioritas hidup, serta ketenangan hati karena terhindar dari tekanan gaya hidup konsumtif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *qanā`ah* dalam Al-Qur'an adalah landasan yang kokoh bagi terciptanya pola hidup hemat dan sederhana yang seimbang. *Frugal living* tanpa *qanā`ah* berisiko melahirkan kesempitan batin dan egoisme, sementara *frugal living* yang dilandasi *qanā`ah* justru menghasilkan

keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan orientasi ukhrawi. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam tetap relevan dalam menjawab tantangan gaya hidup modern, sekaligus menegaskan bahwa kebahagiaan sejati bukan terletak pada kelimpahan materi, melainkan, melainkan hati yang merasa cukup, ridha, dan selalu bersyukur kepada Allah Swt.

Akhirnya penelitian ini menemukan bahwa konsep *qanā`ah* sebagai solusi terhadap fenomena *frugal living* tidak hanya penting secara teoritis bagi pengembangan ilmu tafsir dan studi Al-Qur'an, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi muda yang sedang menghadapi tantangan ekonomi dan budaya konsumtif. Dengan menjadikan *qanā`ah* sebagai dasar, *frugal living* dapat dipraktikkan secara lebih sehat, produktif, dan bermakna, sehingga tidak hanya menciptakan stabilitas finansial, tetapi juga melahirkan ketenangan batin dan keberkahan hidup.

B. Saran

Sebagai penutup, penulis menyarankan agar gaya hidup *frugal living* yang kini banyak dijalani oleh generasi muda tidak hanya dilandasi oleh motivasi ekonomi semata, tetapi juga dibingkai dengan nilai *qanā`ah* agar tidak menjadi kaku dan memberatkan. Pendidikan dan pembinaan karakter spiritual melalui nilai-nilai Islam seperti *qanā`ah* perlu ditanamkan sejak dini, baik dalam lingkungan keluarga maupun institusi pendidikan. Penulis juga mendorong agar *frugal living* dijalankan sebagai bentuk kesadaran ibadah, bukan sebagai bentuk keterpaksaan, sehingga dapat melahirkan individu yang tidak hanya bijak secara finansial, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Untuk pengembangan lebih lanjut, penelitian lanjutan dapat dilakukan melalui studi lapangan agar integrasi nilai *qanā`ah* dalam praktik *frugal living* dapat diamati langsung dalam kehidupan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-`Ajlūnī, Ismā`īl ibn Muḥammad. *Kashf al-Khafā' wa Muzīl al-Ilbās 'ammā Ishthahara min al-Aḥādīth 'alā Alsinah al-Nās*. Juz 2. Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah, 1351 H.
- Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā`īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Juz 8. Beirut: Dār Ṭūq al-Najāh, 1422 H/2001 M.
- Afandi, Nur Kholik, Alivermana Wiguna, M. Tajab, dan W. Setiawan. "Gratitude: Basic Character in Islamic Education." *Istawa : Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2023).
- Afifah, Anadila. "*Qanā`ah dalam Perspektif Hadis dan Signifikansinya untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme.*" Skripsi, IAIN Kediri, 2023.
- Ahya, Awaludin. "Eksplorasi dan Pengembangan Skala *Qanā`ah* dengan Pendekatan Spiritual Indigenous." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 07, no. 01 (2019).
- Al-Albānī, Muḥammad Nāṣir al-Dīn. *Ṣaḥīḥ Sunan Ibn Mājah*. Jilid 2. Beirut: Maktabah al-Islāmī, 1986.
- Al-Aṣfahānī, al-Rāghib. *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur`ān: Kamus al-Qur`ān*. Terj. Aḥmad Zainī Daḥlān. Vol. 3. Depok: Pustaka Khazanah Fawā'id, 2017.
- . *Mufradāt Alfāz al-Qur`ān*. Dimasyq: Dār al-Qalam, 2009.
- Al-Aṣfahānī, al-Rāghib. *Al-Mu`jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur`ān al-Karīm*. Miṣr: Dār al-Ḥadīth, 2018.
- Ali, Mohammed Farid. "Contentment (*Qanā`ah*) and Its Role in Curbing Social and Environmental Problems." *Islam and Civilisational Renewal Journal* 5, no. 3 (2014).
- Al-Kansa, Bunga Bhagasih, Mila Lisnadiani Iswanda, Nurul Kamilah, dan Yusuf Tri Herlambang. "Pengaruh Kemajuan Teknologi Terhadap Pola Hidup Manusia." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 4, no. 3 (2023).
- Al-Lajā`ī, `Abd al-Raḥmān ibn Yūsuf. *Terang Benderang dengan Ma`rifatullāh*. Terj. Maman `Abdurraḥmān. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008.
- Al-Marāghī, Aḥmad Muṣṭafā. *Tafsīr al-Marāghī*. Juz 4. Semarang: Karya Toha Putra, 1993.
- Al-Musawi, Khalil. *Terapi Akhlak*. Jakarta: Zaytuna, 2011.
- Al-Qurṭubi, Muhammad Ibn Ahmad Abu Bakr Abi Abdullah. *Tafsir Al-Qurṭubi*. Terj. Mahmud Hamid Utsman. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- . *Tafsir Al-Qurṭubi*. Terj. Mahmud Hamid Utsman. Vol. 13. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Sya`rawi, Muhammad Mutawalli. *Tafsir Asy-Sya`rawi*. Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991.
- Al-Ṭabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Tafsir Aṭ-ṭabari*. Terj. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri. Vol. 24. Pustaka Azzam: Jakarta, 2007.
- . *Tafsir Aṭ-ṭabari*. Terj. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri. Pustaka Azzam: Jakarta, 2007.
- Andriani, Yolia Riska. "*Hubungan Antara Qanā`ah dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Orang Tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru.*" Skripsi, Universitas Islam Riau, 2019.

- Al-Naisābūrī, Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm al-Qusyairī al-Hawāzinī. *Al-Risālah al-Qusyairiyyah: Sumber Kajian Ilmu Taṣawwuf*. Terj. ‘Umar Fārūq. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn. *Tafsīr Maḥāṭib al-Ghaib*. Juz 19. Beirut: Dār al-Fikr, 1981.
- Al-Syaukānī, Muḥammad ibn ‘Alī ibn Muḥammad. *Tafsīr Faṭḥ al-Qadīr*. Terj. Amīr Ḥamzah Fakhruddīn dkk. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Ibn ‘Āsyūr, Muḥammad al-Ṭāhir. *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunis: Dār Sahnūn li al-Nasyr wa al-Tawzī‘, 1997.
- Al-Ṭabarī, Abū Ja‘far Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. Vol. 14. Beirut: Dār al-Fikr, 1995.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedia Taṣawwuf*. Bandung: Angkasa, 2008.
- Al-Zuḥaylī, Wahbah. *Tafsīr al-Munīr: ‘Aqīdah, Syarī‘ah, wa Manhaj*. Terj. ‘Abd al-Ḥayy al-Kattānī. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Badan Pusat Statistik. *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Jakarta: BPS, 2021. <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk--sp2020--pada-september-2020-mencatat-jumlah-penduduk-sebesar-270-20-juta-jiwa-.html>
- Badria, Nuril, N. Hasanah, dan Moh Amin. “Religiosity, financial literacy, and frugal living: A holistic pathway to sustainable wealth among young Muslim entrepreneurs.” *JEMA: Jurnal Ilmiah Bidang Akuntansi dan Manajemen* 21, no. 2 (2024).
- Bahaf, Muhammad Afif. *Akhlaq Tasawuf*. Serang: A-empat, 2015.
- Daulay, Nurussakinah. *Psikologi di Masa Kini*. Medan: Umsu Press, 2023.
- Elita. “Dampak Negatif Gaya Hidup Frugal Living.” *Nirwana Tunggal*, 2024.
- Fabriar, Silvia Riskha. “Agama Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qanā‘ah* Hamka terhadap Kesehatan Mental.” *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial* 3, no. 2 (2020).
- Fahlevi, Mohammad Reza. “Pola Hidup Sederhana dalam Al-Qur’an (Analisis Tematik Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an).” Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2022.
- Fitrianta, Fisnu Anggara, dan Ayatullah Kutub Hardew. “Hubungan *Qanā‘ah* Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 7, no. 1 (2024): 119–31.
- Gondal, Muhammad Usama, Adnan Adil, dan Anam Khan. “Tawakkul Mediates Between Personality Traits, Depression, and Anxiety in Pakistani Muslim Adults.” *Journal of Religion and Health* 63, no. 1 (2024).
- Hakim, Lukmanul, dan Rofida Syakiroh. “Twitter As A Mirror: Examining Public Sentiments Towards Frugal Living From An Islamic Ethical Perspective.” *Sosial Budaya* 20, no. 1 (2024).
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- . *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2014.
- Hanafī, Abdul. “Pemikiran Tasawuf Menurut Emha Ainun Nadjib.” Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2019.
- Harahap, Anita Luthfiana, dan Uqbatul Khoir Rambe. “Frugal Living in The ‘Tafseer Al-Misbah’ Perspective: Study of Interpretation of QS. Al-Isra’ Verses 26-27.” *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Sains* 18, no. 01 (2024).

- . “Frugal Living in The ‘Tafseer al-Misbah’ Perspective: Study of The Interpretation of QS. Al-Isra’ Verses 26-27.” *Hermeneutik* 18, no. 01 (2024).
- Hasanah, Naimatul, dan Nuril Badria. “Frugal Living: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif.” *Ekspektasi Jurnal Pendidikan Ekonomi* 9, no. 1 (2024).
- Hossain, Mokter. “Frugal innovation: Unveiling The Uncomfortable Reality.” *Technology in Society* 67 (2021): 101759.
- Ibn Mājah, Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd. Sunan Ibn Mājah. Riyadh: Dārussalām, 1420 H/1999 M.
- Inayati, Dessy Nur Isna, Isnawati Jamilah, dan Agus Eko Sujianto. “Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi.” *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 1 (2024).
- Indahsari, Erika. “Dampak Pembelajaran Ekonomi Terhadap Sikap Hidup Hemat Pada Siswa Kelas XI MAN Pasuruan.” Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- Ishāq, ‘Abdullāh ibn Muḥammad ibn ‘Abd al-Raḥmān ibn. *Lubāb al-Tafsīr min Ibn Kaṣīr. Terj. M. ‘Abd al-Ghaffār dkk.* Bogor: Pustaka Imām Syāfi‘ī, 2003.
- Kamaluddin, Munawwir. “*Qanā`ah: Karakter Muslim Yang Pandai Bersyukur.*” UIN Alauddin Makassar, t.t. Diakses 17 Maret 2025.
- Kartawinarta, Budi Rustandi, Aldi Akbar, Aditya Wardhana, dan Khansa Fairuz Citra. “Influence of Financial Literacy and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java.” *Journal of Business Management and Economic Development* 2, no. 02 (2024).
- Kemenag. *Al-Qur’an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*. jilid 6. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Khalikurrahman. “Studi *Qanā`ah* Sebagai Media Penghilang Stress.” *Gunung Djati Conference Series* 19 (2022).
- Kirana, Mega Alifa. “*Qanā`ah dalam Perspektif Al-Qur’an (Telaah Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab).*” Skripsi, IAIN Kediri, 2023.
- Leviveld, Andre, Saradindu Bhaduri, Peter Knorring, dan Cees Van Beers. “Capturing Frugal Innovation: Introduction The Handbook on Frugal Innovation.” Dalam *Handbook on Frugal Innovation*. Camberley: Edward Elgar Publishing, 2023.
- Mahfud. *Akhlaq Tasawuf*. Indramayu: CV Adanu Abimata, 2024.
- Maisyarah, Anisa, dan Nurwahidin. “Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits).” *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 4, no. 2 (2022).
- Malikhatul Kamalia, Halimatussa’diyah. “Makna *Qanā`ah* dan Implementasinya di Masa Kini.” *Ta’wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 2022.
- Maulana, Asep, dan Abdur Rafi’. *Agar Dimudahkan Rezeki*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.

- Muawaliyah, Wulan, dan A. Saifuddin. "Consumptive Behavior in Female University Students: *Qanā`ah* and Hedonic Lifestyle as Predictors." *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2023.
- Mubarok, Muhammad Husni. "*Qanā`ah* Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)." Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2008.
- Muinos, Gabriel, Ernesto Suarez, Stephany Hess, dan Bernardo Hernandez. "Frugality and Psychological Wellbeing. The Role of Voluntary Restriction and The Resourceful Use of Resources." *Bilingual Journal of Environmental Psychology*, 2015.
- Mujib, Abdul. *Teori Kepribadian Perspektif Islam*. Depok: Rajawali Pers, 2019.
- Muslihah, Siti Falihatul. "Konsep Frugal Living dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)." Skripsi, UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, 2023.
- Muvid, Muhammad Basyrul. *TaSaW.uf Kontemporer*. Jakarta: Amzah, 2020.
- Nadjib, Emha Ainun. *Tuhanpun "Berpuasa."* Yogyakarta: Zaituna, 2009.
- Nadzifah, Maulidah. "*Frugal Living dalam Tafsir Marah Labid Karya Syaikh Nawawi Al-Bantani.*" Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, 2025.
- Novi, Susanti, Ifa Nurmasari, dan Diana Riyana Harjayanti. "Penerapan Konsep Frugal Living pada Keuangan dan Bisnis Keluarga." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen* 3, no. 4 (2023).
- Nurul Amalia Azlikah, Fathoni. "*Qanā`ah* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al Azhar Dan Tafsir Al Mişbah)." *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2025.
- Otoritas Jasa Keuangan. "*Strategi Nasional Literasi Keuangan Indonesia (SNLKI) 2021–2025.*" Jakarta: Otoritas Jasa keuangan, 2021.
- Plomteux, Adrien. "Frugal Abundance: Conceptualisation for Degrowth." *Ecological Economics* 222 (2024).
- Qomaria, Elysa Nurul. "Strategi *Frugal Living* dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud dan *Qanā`ah*." *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 5, no. 1 (2025).
- Qutb, Sayyid. *Tafsīr Fī Zilāl al-Qur`ān (Di Bawah Naungan Al-Qur`ān)*. Terj. As`ad Yāsīn dkk. Jakarta: Gema Insani, 2000.
- Rafi`, Abu Fida' Abdur. *Terapi Penyakit Korupsi Dengan Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Republika, 2006.
- Ramadhani, Sigiv. "*Qanā`ah* dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an (Studi atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024.
- Ramadhanty, Citra, dan Nurjannah. "Implementasi *Qanā`ah* terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)." *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2023).
- Ramlee, Roslily, Sharifah Raihan Syed Mohd Zain, dan Wan Rohaida Wan Husain. "Are Muslims Practising Moderation in Their Financial Decisions?" *Asian Academy of Management Journal* 24, no. 1 (2019).
- Robin, Vicki, dan Joe Dominguez. *Your Money or Your Life*. Amerika Serikat: Penguin Group, 2008.
- Rohman, Kafi Khubir. "*Konsep Qanā`ah* dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir al-Tabari dan Tafsir Wahbah al-Zuhaili)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.

- Rohmana, Yana. "Consumption: Ethical Perspective of Islamic Economics." *Review of Islamic Economics and Finance* 5 (2022).
- Romadona, M., S. Suryadi, Sigit Setiawan, A. Rosadi, dan Fachrizal Fachrizal. "Frugal Behaviour Potential and Development for Community Financial Stability in Crisis Times." *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 2023.
- Saifuddin, Ahmad, dan Lia Faridatun Nisa. "The Influence of *Qanā`ah* (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety in Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)." *Gadjah Mada Journal of Psychology* 11, no. 1 (2025).
- Sardi, Ahmad Fatih, dan Muhammad Mustakim Ardia. *Qanā`ah dan Tawakal*. Bekasi: CV. Asoka Ilmu, 2017.
- Setia, Adi. "Mu'amala and The Revival of The Islamic Gift Economy." *Islam & Science* 9, no. 1 (2011).
- . "*The Islamic Gift Economy: A Brief Conceptual Outline*." Institute for Mathematical Research (INSPEM), Universiti Putra Malaysia, 2009.
- Setyadi, Bakti, Muji Gunarto, dan Rizki Hartanti. "Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom." *ResearchGate* 5, no. 1 (2024).
- Shalih, Khalid Abu. *Qanā`ah Obat Anti Stres*. Bekasi: Darul Falah, 2005.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian AL-Qur'an)*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Suárez, Ernesto, Bernardo Hernández, Domingo Gil-Giménez, dan Víctor Corral-Verdugo. "Determinants of Frugal Behavior: The Influences of Consciousness for Sustainable Consumption, Materialism, and the Consideration of Future Consequences." *Frontiers in Psychology* 11 (2020).
- Taylor-Hough, Deborah. *Frugal Living for Dummies*. New York: Wiley Publishing, 2003.
- Tim Penulis Mushaf Al-Qur'an. *Spiritual dan Akhlak tafsir Al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Kamil Pustaka, 2014.
- Umar, Muhammad, dan Anam Javeed. "The Impact of Frugality on Green Brand Image. In the Perspective of Attitude Behavior Context Theory." *Journal of Innovative Research in Management Science* 4, no. 1 (2023).
- Umary, Barmawie. *Materia Akhlak*. Solo: CV. Ramadhani, 1989.
- Usqho, Mutia Urdatul, Basri Naali, dan Nurul Arifa. "Menolak Hedonisme: Memilih Trend Frugal Living dalam Perspektif Ekonomi Islam Di Indonesia." *Al-Hurriyah: Jurnal Hukum Islam* 7, no. 1 (2023).
- Wang, Kaiyi. "The Impact of social media On Consumer Behavior." *Highlights in Business, Economics and Management* 23 (2023).
- White, John. "The Frugal Life and Why We Should Educate for It." *London Review of Education* 19, no. 1 (2021).
- Wiguna, Alivermana, Nur Kholik Afandi, M. Tajab, dan W. Setiawan. "Gratitude: Basic Character in Islamic Education." *Istawa : Jurnal Pendidikan Islam*, 2023.

- Witkowski, Terrence. "A Brief History of Frugality Discourses in The United States." *Consumption Markets & Culture* 13, no. 3 (2010).
- Zakiyah, Kuni. "Frugal Living, Strategi Mengelola Aset Ataukah Life Style." *Al-Ujah: Jurnal Ekonomi Islam* 2, no. 02 (2023).
- Zaprul Khan. *Tasawuf Moderat: Pembaruan Tasawuf Hamka dan Said Nursi*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2024.