

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsumerisme telah menjadi fenomena global yang mendominasi pola pikir dan perilaku masyarakat modern. Dalam masyarakat yang serba cepat dan terhubung ini, individu sering kali terjebak dalam siklus membeli barang-barang baru, mengikuti tren, dan mengejar status sosial melalui kepemilikan material. Iklan yang terus-menerus, promosi penjualan, dan pengaruh media sosial semakin memperkuat dorongan untuk mengonsumsi lebih banyak, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perilaku tersebut. Menurut penelitian oleh Dittmar, konsumerisme yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakpuasan dan stres emosional, meskipun individu dikelilingi oleh barang-barang yang dianggap dapat membawa kebahagiaan. (Dittmar, 2007).

Bahaya dari konsumerisme ini sangat jelas. Konsumerisme membawa dampak yang tidak hanya merugikan individu secara finansial, tetapi juga mengganggu kesejahteraan psikologis dan emosional. Terjerat dalam utang, stres akibat pengeluaran yang tidak terkendali, serta keinginan yang terus-menerus untuk memperoleh lebih banyak barang material, mengarah pada perasaan tidak puas dan kecemasan. Hal ini menyebabkan hilangnya keseimbangan dalam hidup, karena waktu dan energi lebih banyak digunakan untuk mengejar dan mempertahankan gaya hidup konsumtif yang tidak membawa kebahagiaan sejati. Oleh karena itu, perlu ada perubahan dalam cara kita memandang uang, waktu, dan kehidupan.

Salah satu solusi yang dapat mengatasi dampak buruk konsumerisme adalah mengadopsi gaya hidup yang memadukan prinsip frugal living dengan nilai-nilai kesederhanaan. Gaya hidup ini menekankan pentingnya hidup secara bijaksana bukan hanya dalam hal pengelolaan keuangan, tetapi juga dalam menata prioritas hidup yang lebih bermakna. Frugal living

mendorong seseorang untuk menghindari pemborosan dan memaksimalkan pemanfaatan sumber daya yang dimiliki, sementara kesederhanaan mengajarkan untuk tidak terikat pada keinginan berlebih dan lebih menghargai hal-hal yang esensial dalam hidup. Keduanya berpijak pada kesadaran bahwa kebahagiaan sejati tidak berasal dari kepemilikan materi yang berlebihan, melainkan dari kehidupan yang terarah, hemat, penuh makna, dan seimbang antara kebutuhan jasmani dan kepuasan batin. Dengan mengurangi dorongan untuk terus membeli dan mengganti, individu dapat menemukan ketenangan melalui relasi yang tulus, waktu luang yang berkualitas, dan kebebasan dari tekanan gaya hidup konsumtif. Dalam konteks inilah, frugal living dan kesederhanaan saling melengkapi sebagai jalan keluar dari kekosongan modern yang dibentuk oleh pola hidup berlebihan (Maisyarah & Nurwahidin, 2022).

Buku *Your money or your life* karya Joe Dominguez dan Vicki Robin menjadi salah satu karya yang paling banyak mempengaruhi orang-orang untuk mengubah cara pandang mereka terhadap uang dan hidup. Dalam buku ini, Dominguez dan Robin menawarkan panduan untuk mencapai kebebasan finansial melalui pemahaman mendalam tentang hubungan kita dengan uang dan waktu. Salah satu konsep kunci dalam buku ini adalah "menghitung biaya hidup" dalam hal waktu dan energi yang kita investasikan untuk memperoleh uang, bukan hanya sekadar mengukur dengan angka atau uang yang kita hasilkan. Buku ini mendorong pembaca untuk menyelaraskan cara mereka menghabiskan waktu dan uang dengan nilai-nilai pribadi, sehingga mereka dapat hidup lebih bermakna dan bebas dari tekanan konsumerisme.

Di sisi lain, ajaran kesederhanaan yang diajarkan oleh Buya Hamka, seorang ulama dan pemikir besar Indonesia, juga mencakup pesan penting mengenai hidup yang tidak bergantung pada materi semata. Buya Hamka, dalam berbagai karya dan tafsirnya, menekankan bahwa hidup yang sederhana dan jauh dari keserakahan adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki. Ajarannya mencerminkan prinsip-prinsip Islam

yang mengutamakan keseimbangan antara dunia dan akhirat, dengan menekankan pentingnya bersyukur atas apa yang dimiliki dan menghindari hidup yang berlebihan. Buya Hamka menekankan bahwa kesederhanaan adalah salah satu kunci untuk menghindari kecanduan materi dan mencapai kebahagiaan yang hakiki (*Falsafah Hidup.pdf*, n.d.). Dalam konteks ini, peneliti ingin menggali lebih dalam bagaimana ajaran Buya Hamka tentang kesederhanaan bisa dijadikan landasan filosofis dalam menerapkan konsep *frugal living* yang tidak hanya berfokus pada pengurangan konsumsi, tetapi juga pada pembangunan karakter moral dan spiritual. *Frugal living* atau gaya hidup hemat muncul sebagai alternatif yang menarik dan relevan. *Frugal living* merupakan suatu gaya hidup yang mendorong seseorang untuk lebih bijaksana dalam setiap pengeluaran, dengan memprioritaskan kebutuhan daripada keinginan semata (Nur et al., 2024). Dengan mengadopsi prinsip-prinsip *frugal living*, individu dapat mengurangi stres finansial, meningkatkan kualitas hidup, dan menemukan kebahagiaan yang lebih dalam tanpa bergantung pada barang-barang material.

Your money or your life adalah sebuah buku yang mengajak pembaca untuk merenungkan kembali hubungan mereka dengan uang dan waktu. Ditulis oleh Joe Dominguez dan Vicki Robin, buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1992 dan telah menjadi referensi klasik dalam bidang pengelolaan keuangan pribadi. Pada edisi terbarunya yang dirilis pada tahun 2018, buku ini menghadirkan pembaruan dan penyesuaian yang relevan dengan tantangan kehidupan finansial di era modern.

Buku ini tidak hanya membahas cara-cara untuk mengatur keuangan, tetapi juga mengajak pembaca untuk memikirkan kembali nilai-nilai mereka terkait uang. Dengan pendekatan yang sangat berbeda dari buku-buku keuangan lainnya yang lebih fokus pada investasi atau penghematan semata, *Your money or your life* membawa pembaca pada perjalanan refleksi mendalam mengenai cara mereka menghabiskan waktu dan energi dalam memperoleh uang. Salah satu konsep utama dalam buku ini adalah menghitung biaya hidup dalam konteks waktu yakni, berapa

banyak waktu yang kita habiskan untuk bekerja demi memperoleh uang untuk membeli barang-barang yang kita kira kita butuhkan.

Dominguez dan Robin mengajak pembaca untuk menilai kembali prioritas hidup mereka dengan menggunakan 9 langkah yang praktis dan mudah diikuti. Langkah-langkah ini membantu individu mengukur sejauh mana uang yang mereka hasilkan sebanding dengan kualitas hidup yang mereka jalani. Beberapa langkah yang dibahas termasuk cara mengelola pengeluaran, menetapkan anggaran yang realistis, dan merumuskan tujuan hidup yang lebih bermakna. Semua ini dilakukan dengan prinsip *frugal living*, hidup hemat dan bijaksana dengan apa yang ada, tanpa berlebihan.

Salah satu kekuatan buku ini adalah kemampuannya untuk menghubungkan uang dengan nilai-nilai pribadi yang lebih dalam. Buku ini menantang pembaca untuk mengganti pandangan konvensional mereka tentang uang sebagai tujuan utama hidup, dan lebih melihatnya sebagai alat untuk mencapai kebebasan finansial dan kehidupan yang lebih bermakna. Pembaca tidak hanya diajak untuk berpikir lebih praktis dalam mengatur keuangan, tetapi juga untuk menggali makna sejati dari kebebasan hidup yang tidak terikat oleh tekanan konsumtif.

Secara keseluruhan, *Your money or your life* bukan hanya sekadar buku tentang pengelolaan keuangan, tetapi lebih sebagai panduan untuk menjalani kehidupan yang lebih sadar, bebas dari belenggu konsumerisme, dan lebih fokus pada kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang. Buku ini cocok untuk siapa saja yang merasa terjebak dalam lingkaran konsumsi tanpa henti, atau mereka yang ingin menemukan cara untuk hidup lebih bermakna tanpa tergantung pada banyaknya barang atau uang yang dimiliki.

Baik *frugal living* dalam buku *Your money or your life* maupun ajaran kesederhanaan Buya Hamka mengajak kita untuk lebih sadar dan bijaksana dalam mengelola waktu dan sumber daya yang kita miliki. Keduanya menekankan pada pentingnya hidup yang tidak terikat oleh konsumsi berlebihan, melainkan hidup dengan lebih fokus pada nilai-nilai yang lebih dalam, seperti kebahagiaan, kedamaian batin, dan hubungan

sosial yang lebih bermakna. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip ini, individu dapat lebih bebas dari tekanan eksternal dan menjalani kehidupan yang lebih puas dan penuh makna.

Dalam konteks pemikiran Islam, Buya Hamka, seorang ulama, sastrawan, dan pemikir besar Indonesia, memiliki pandangan yang sejalan dengan prinsip-prinsip *frugal living*. Dalam karya-karyanya, seperti "Falsafah Hidup" dan "Tasauf Modern", Hamka sering menekankan nilai-nilai kesederhanaan, keikhlasan, dan pentingnya hidup sesuai dengan kebutuhan. Ia mengajak masyarakat untuk tidak terjebak dalam materialisme dan untuk lebih menghargai nilai-nilai spiritual dan moral dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam buku Tasauf Modern karya Buya Hamka, bab 5 yang berjudul "Harta Benda dan Bahagia" membahas hubungan antara kepemilikan materi dan kebahagiaan. Hamka menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada banyaknya harta benda, melainkan pada kemampuan seseorang untuk hidup sederhana dan bersyukur atas apa yang dimilikinya. Hamka menggambarkan bahwa harta hanyalah alat, bukan tujuan hidup. Jika seseorang terlalu terpaku pada materi, ia akan kehilangan makna hidup dan kedamaian batin. Sebaliknya, jika harta digunakan dengan bijak untuk kebaikan, ia dapat menjadi sarana untuk mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna. (HAMKA, 1990)

Bab tentang Kesederhanaan dalam buku Falsafah Hidup karya Buya Hamka memiliki relevansi yang erat dengan konsep hidup hemat atau *frugal living*. Hamka menggambarkan kesederhanaan sebagai prinsip hidup yang mengutamakan kebutuhan di atas keinginan, serta menolak sikap berlebihan dan pemborosan. Pemikiran ini selaras dengan filosofi *frugal living*, yang mendorong seseorang untuk bijaksana dalam menggunakan sumber daya demi mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna. (*Falsafah Hidup.pdf*, n.d.).

Hamka menjelaskan bahwa kesederhanaan tidak hanya soal mengurangi pengeluaran, tetapi juga soal membangun kesadaran spiritual

dan moral. Hidup sederhana mengajarkan seseorang untuk tidak bergantung pada materi sebagai sumber kebahagiaan, melainkan menemukan kedamaian melalui rasa syukur dan pengelolaan kebutuhan secara bijak. Dalam *frugal living*, prinsip ini diterjemahkan sebagai kemampuan untuk memprioritaskan kebutuhan dasar dan meminimalkan keinginan yang bersifat konsumtif.

Selain itu, Hamka menekankan bahwa kesederhanaan membawa dampak positif bagi hubungan sosial. Seseorang yang hidup sederhana cenderung lebih peduli terhadap sesama, tidak terjebak dalam persaingan materialistis, dan lebih siap berbagi. Ini sejalan dengan *frugal living*, yang sering kali mencakup aspek keberlanjutan dan kepedulian terhadap lingkungan dan masyarakat. Dengan mengadopsi kesederhanaan perspektif Buya Hamka, *frugal living* dapat dilihat sebagai respons yang relevan terhadap konsumerisme. Ini bukan hanya tentang mengurangi pengeluaran, tetapi juga tentang membangun kesadaran akan nilai-nilai yang lebih dalam, seperti kebahagiaan yang tidak bergantung pada barang-barang material, serta tanggung jawab terhadap lingkungan dan masyarakat. Melalui pendekatan ini, individu dapat menemukan makna dan kepuasan yang lebih dalam dalam hidup mereka, sekaligus berkontribusi pada keberlanjutan dan kesejahteraan bersama.

B. Rumusan Masalah

Menggabungkan konsep *frugal living* dari buku *Your money or your life* karya Vicki Robin dan Joe Dominguez dengan ajaran kesederhanaan Buya Hamka menawarkan perspektif yang menarik dan mendalam mengenai hidup sederhana, meskipun keduanya berasal dari latar belakang budaya dan filosofi yang berbeda. Buku *Your money or your life* lebih menekankan pada pengelolaan uang dan waktu sebagai kunci untuk mencapai kebebasan finansial dan kehidupan yang lebih bermakna, sementara Buya Hamka memberikan pendekatan kesederhanaan yang berakar pada nilai-nilai spiritual dan moral Islam. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji kedua konsep tersebut serta menggali relevansi ajaran Buya

Hamka dengan prinsip *frugal living*, untuk memahami bagaimana kedua konsep ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai solusi terhadap dampak konsumerisme. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab beberapa pertanyaan yang mendasari kajian sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *Frugal Living* dijelaskan dalam buku *your money or your life*?
2. Bagaimana analisis konsep *frugal living* khususnya dalam buku *your money or your life* ditinjau dari ajaran kesederhanaan Buya Hamka?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, telah diketahui bahwa ada beberapa tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini:

1. Untuk menggambarkan konsep *frugal living* yang dijelaskan dalam buku *Your money or your life* karya Joe Dominguez dan Vicki Robin, serta bagaimana konsep tersebut dapat membantu individu dalam mengelola uang dan mencapai kebebasan finansial.
2. Untuk menganalisis keselarasan antara konsep *frugal living* dalam buku *Your money or your life* dengan prinsip kesederhanaan yang diajarkan Buya Hamka, serta menggali potensi integrasi kedua konsep tersebut dalam mengatasi dampak konsumerisme di kehidupan masyarakat modern.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti. Manfaat dari penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang konsep *frugal living* dalam konteks filsafat moral, dengan mengintegrasikan pemikiran filosofis mengenai

kesederhanaan dengan praktik hidup sederhana yang lebih aplikatif. Dengan menghubungkan konsep *frugal living* dalam buku *Your money or your life* dengan ajaran Buya Hamka tentang kesederhanaan, penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang bagaimana kesederhanaan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, serta menggali relevansi ajaran moral tersebut dalam konteks sosial dan budaya kontemporer.

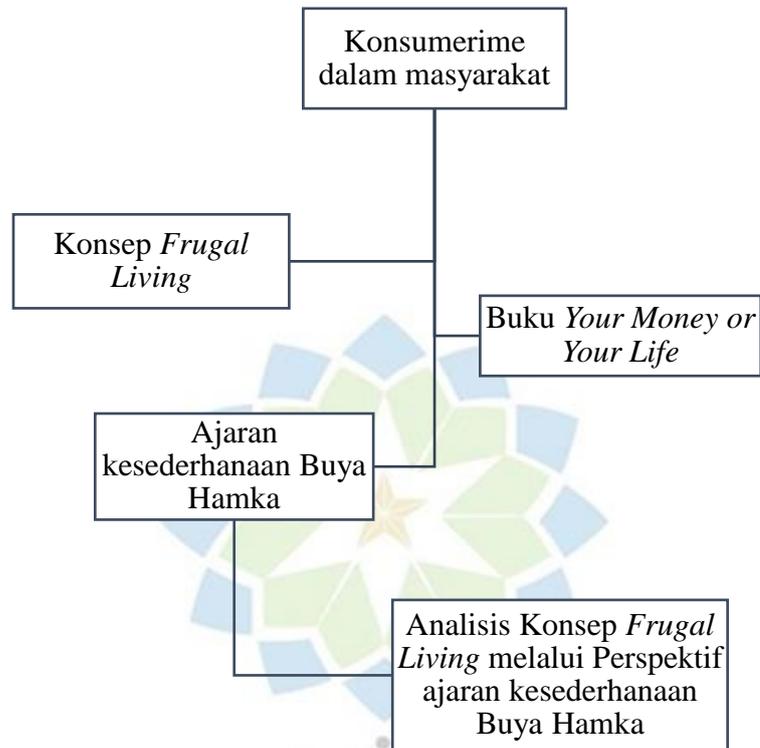
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tema *frugal living*, konsumerisme, dan filsafat moral. Penelitian ini membuka ruang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan antara nilai-nilai budaya, etika hidup sederhana, dan perilaku konsumsi dalam masyarakat, khususnya dalam konteks menghadapi tantangan konsumerisme yang semakin berkembang di era modern.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi individu dan keluarga untuk menerapkan prinsip-prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari, dengan memahami ajaran Buya Hamka tentang kesederhanaan. Dengan demikian, masyarakat dapat mengurangi pemborosan, mengelola keuangan secara lebih bijaksana, serta lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan yang benar-benar penting, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, melalui penerapan gaya hidup sederhana, masyarakat dapat turut berkontribusi dalam pelestarian lingkungan dan mengurangi dampak negatif dari konsumsi berlebihan. Penelitian ini juga dapat mendorong individu untuk lebih sadar akan pilihan konsumsi mereka dan menginspirasi tindakan kolektif yang mendukung keberlanjutan dan tanggung jawab sosial, seperti mendukung produk lokal, mengurangi limbah,

serta berpartisipasi dalam komunitas yang berfokus pada prinsip kesederhanaan.

E. Kerangka Berpikir



1. Konsumerisme

Konsumerisme adalah suatu pola pikir dan perilaku di mana individu atau masyarakat cenderung untuk membeli dan mengonsumsi barang dan jasa secara berlebihan, sering kali tanpa mempertimbangkan kebutuhan yang sebenarnya. Hal ini menciptakan budaya di mana kepuasan pribadi dan identitas sosial ditentukan oleh jumlah dan jenis barang yang dimiliki. Menurut Zahrawati dan Faraz, konsumerisme dapat dipahami sebagai tindakan konsumsi yang tidak hanya didorong oleh kebutuhan, tetapi juga oleh keinginan untuk mendapatkan kepuasan emosional dari proses pembelian itu sendiri. Lebih lanjut, Marcuse dalam karyanya "One-Dimensional Man" mengemukakan bahwa konsumerisme menjadi kondisi sosial di mana konsumsi bukan

hanya sekadar memenuhi kebutuhan, tetapi telah menjadi tujuan hidup banyak orang. Dalam konteks globalisasi, fenomena ini semakin meluas, memengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk budaya dan nilai-nilai lokal (Ihza, 2013). Konsumerisme juga dapat dilihat sebagai respons terhadap tekanan sosial dan iklan yang terus-menerus mendorong individu untuk membeli produk baru, meskipun mereka tidak membutuhkannya. Hal ini menciptakan siklus di mana individu merasa terpaksa untuk mengikuti tren demi mendapatkan pengakuan sosial (Octaviana, 2020). Dalam banyak kasus, perilaku konsumerisme ini dapat menyebabkan masalah keuangan pribadi, seperti utang yang meningkat akibat pengeluaran yang tidak terencana. Pentingnya memahami konsumerisme terletak pada dampaknya terhadap perilaku sosial dan ekonomi masyarakat. Dengan meningkatnya kesadaran akan perilaku konsumtif ini, individu diharapkan dapat lebih bijaksana dalam mengelola keuangan dan mengurangi dampak negatif dari gaya hidup konsumtif.

2. Konsep *Frugal Living*

Frugal living adalah gaya hidup yang menekankan pada pengelolaan keuangan yang bijak dan hemat. Konsep ini tidak hanya berfokus pada pengurangan pengeluaran, tetapi juga pada pemilihan barang dan jasa yang benar-benar dibutuhkan, serta menghindari pemborosan. *Frugal living* sering kali disalahartikan sebagai sikap pelit; padahal, ini lebih kepada kesadaran untuk mengelola sumber daya secara efisien dan efektif (Kusumawardhany, 2022). Menurut penelitian terbaru, *frugal living* muncul sebagai respons terhadap kondisi ekonomi yang sulit dan meningkatnya kesadaran akan keberlanjutan. Banyak individu mengadopsi gaya hidup ini untuk mengurangi dampak lingkungan mereka dan mempersiapkan masa depan keuangan yang lebih baik (Inayati et al., 2023). Dalam konteks ini, *frugal living* melibatkan beberapa prinsip penting, seperti membeli barang yang benar-benar diperlukan, menghindari pemborosan, mencari alternatif yang lebih

murah tanpa mengorbankan kualitas, serta memperbaiki kebiasaan finansial (Sibuea, 2022). *Frugal living* juga dapat dipandang sebagai strategi untuk mencapai tujuan keuangan jangka panjang. Dengan mengelola pengeluaran secara bijaksana, individu dapat meningkatkan tabungan dan mempersiapkan dana darurat yang diperlukan dalam situasi tak terduga (Hidayah et al., 2023). Dalam era ketidakpastian ekonomi saat ini, di mana banyak orang mengalami tekanan finansial akibat pandemi COVID-19 dan perubahan pasar, adopsi gaya hidup frugal menjadi semakin relevan (Prabowo & Rahmawati, 2024).

Praktik *frugal living* berhubungan erat dengan kehidupan yang lebih sederhana dan efisien. Dalam konteks kehidupan yang lebih sederhana, *frugal living* mengajak individu untuk mengurangi kecenderungan untuk mengumpulkan barang-barang yang tidak benar-benar dibutuhkan, dan lebih fokus pada apa yang benar-benar penting dalam hidup. Ini berarti memilih kualitas daripada kuantitas, dan menghindari godaan untuk membeli barang hanya karena tren atau pengaruh eksternal. *Frugal living* mendorong seseorang untuk lebih menghargai pengalaman dan hubungan pribadi, daripada berfokus pada kepemilikan materi.

Dari sisi efisiensi, *frugal living* membantu individu mengelola waktu, energi, dan uang secara lebih bijaksana. Misalnya, memanfaatkan barang yang sudah ada, mencari cara lebih murah untuk memenuhi kebutuhan, atau memilih produk yang tahan lama dan ramah lingkungan, dapat mengurangi pemborosan dan meningkatkan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan. Praktik ini tidak hanya berfokus pada aspek finansial, tetapi juga menciptakan dampak positif terhadap lingkungan, karena mengurangi konsumsi barang sekali pakai atau produk yang merusak lingkungan.

Adopsi *frugal living* dapat memiliki berbagai implikasi positif dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, gaya hidup ini dapat meningkatkan kesehatan finansial individu dengan mengurangi utang dan

meningkatkan tabungan. Dengan lebih bijaksana dalam pengeluaran, individu dapat membangun dana darurat yang penting untuk menghadapi situasi tak terduga (Sukmawati & Rahardjo, 2022). Kedua, *frugal living* mendorong kreativitas dan inovasi. Banyak orang yang menerapkan gaya hidup ini menemukan cara-cara baru untuk memenuhi kebutuhan mereka tanpa harus mengeluarkan banyak uang. Misalnya, mereka mungkin memilih untuk memperbaiki barang-barang yang rusak daripada membeli yang baru atau memanfaatkan layanan barter (Hidayat & Sari, 2023). Ketiga, *frugal living* dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengurangi fokus pada akumulasi barang material, individu dapat menemukan kebahagiaan dalam hubungan sosial, pengalaman baru, dan kegiatan yang lebih bermakna (Lestari & Rahman, 2022). Hal ini sejalan dengan pandangan Buya Hamka tentang kesederhanaan sebagai kunci kebahagiaan.

3. “*Your money or your life*”

Buku *Your money or your life* dimulai dengan sebuah ajakan untuk merenungkan hubungan kita dengan uang dan bagaimana uang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Dominguez dan Robin mengungkapkan bahwa banyak orang terjebak dalam rutinitas kerja yang membosankan hanya untuk memperoleh uang demi memenuhi kebutuhan hidup yang sering kali lebih didorong oleh keinginan daripada kebutuhan sejati. Buku ini bertujuan untuk mengajak pembaca untuk berhenti sejenak dan mengevaluasi apakah cara mereka mengelola uang dan waktu sudah selaras dengan tujuan hidup yang sebenarnya. Langkah pertama dalam buku ini adalah "mendokumentasikan pengeluaran", yang mengharuskan pembaca untuk secara rinci mencatat semua pengeluaran mereka dan melihat dengan jelas ke mana uang mereka pergi.

Salah satu konsep utama dalam buku ini adalah cara kita mengelola uang seharusnya dihitung dalam bentuk waktu. Dominguez dan Robin mengajak pembaca untuk mempertimbangkan berapa banyak waktu

yang mereka habiskan untuk bekerja demi mendapatkan uang yang digunakan untuk membeli barang dan layanan tertentu. Dengan demikian, setiap barang atau pengalaman yang dibeli harus dipertanyakan apakah "harga" yang dibayar sebanding dengan waktu yang digunakan untuk mendapatkannya. Mereka menekankan pentingnya mengubah pandangan tentang uang, dari yang sekadar alat transaksi menjadi sebuah cerminan dari waktu hidup yang telah kita korbankan. Ini adalah cara untuk membebaskan diri dari siklus konsumsi yang tidak produktif dan tidak memberikan nilai jangka panjang.

Setelah menggali pemahaman tentang hubungan kita dengan uang, buku ini menawarkan langkah-langkah praktis untuk mulai mengelola keuangan secara lebih bijaksana. Salah satu langkah penting yang dijelaskan adalah untuk mencatat dan memeriksa pengeluaran bulanan, yang memungkinkan individu untuk melihat di mana uang mereka terbang sia-sia. Selanjutnya, mereka mengajarkan pembaca untuk memprioritaskan pengeluaran berdasarkan kebutuhan nyata, bukan keinginan sementara yang dipengaruhi oleh iklan atau tekanan sosial. Dominguez dan Robin menggarisbawahi pentingnya memiliki anggaran yang jelas, serta cara menabung dan berinvestasi dengan bijak untuk mencapai kebebasan finansial.

Salah satu tujuan utama yang dijelaskan dalam buku ini adalah mencapai kebebasan finansial melalui hidup sederhana atau *frugal living*. Dominguez dan Robin meyakini bahwa dengan hidup lebih sederhana dan mengurangi pengeluaran yang tidak perlu, seseorang dapat mencapai kebebasan dari ketergantungan pada pekerjaan yang membosankan dan stres yang terkait dengan masalah keuangan. Dengan berfokus pada apa yang benar-benar penting, seperti kesehatan, hubungan pribadi, dan pengalaman hidup yang bermakna, seseorang dapat mengurangi tekanan yang dihadapi dalam hidup dan memiliki lebih banyak waktu untuk diri sendiri. Buku ini menyarankan pembaca

untuk mengalihkan fokus dari konsumerisme kepada pencapaian tujuan hidup yang lebih holistik.

Buku ini menyarankan pembaca untuk mengikuti sembilan langkah yang ditawarkan untuk mencapai kebebasan finansial. Langkah pertama adalah "memahami dan mencatat semua pengeluaran" yang memberikan gambaran lengkap tentang ke mana uang kita pergi. Langkah selanjutnya adalah mengevaluasi pengeluaran tersebut dan mempertimbangkan apakah pengeluaran tersebut benar-benar sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Selanjutnya, buku ini memberikan panduan untuk menetapkan anggaran yang lebih realistis, menabung secara teratur, mengurangi atau menghilangkan hutang, serta cara membuat keputusan yang lebih bijaksana tentang investasi. Langkah-langkah ini tidak hanya membantu dalam mengelola uang, tetapi juga mendorong pembaca untuk hidup lebih sadar dan fokus pada tujuan jangka panjang.

Dominguez dan Robin juga mengajak pembaca untuk merefleksikan tentang dampak konsumerisme dalam kehidupan mereka. Mereka menyebutkan bahwa banyak orang merasa terjebak dalam budaya konsumsi yang didorong oleh iklan, tekanan sosial, dan keinginan untuk memiliki barang terbaru. Konsumerisme sering kali membuat orang merasa bahwa kebahagiaan datang dari memiliki lebih banyak barang atau status sosial yang lebih tinggi. Dalam buku ini, penulis mendorong pembaca untuk melihat lebih dalam tentang bagaimana konsumerisme sebenarnya menguras energi dan uang, serta mengalihkan perhatian dari hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup, seperti hubungan pribadi, kepuasan batin, dan kesehatan mental.

Akhirnya, buku ini mengajak pembaca untuk menyelaraskan pengelolaan uang mereka dengan tujuan hidup yang lebih bermakna. Dominguez dan Robin percaya bahwa kebahagiaan sejati bukanlah hasil dari seberapa banyak yang kita miliki, tetapi seberapa banyak kita menjalani hidup yang selaras dengan nilai-nilai kita. Melalui buku ini, pembaca diajak untuk menemukan kebebasan finansial yang sejati, di

mana uang bukan lagi menjadi sumber stres atau belenggu, tetapi alat untuk menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan dan penuh makna. Dengan menjalani kehidupan yang lebih sederhana dan bijaksana dalam pengelolaan uang dan waktu, seseorang dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Frugal living dalam buku *Your money or your life* merujuk pada cara hidup yang lebih bijaksana dan sadar dalam mengelola uang dan waktu. Konsep ini bukan hanya tentang menghemat uang semata, tetapi tentang menyelaraskan pengeluaran dengan nilai-nilai pribadi yang lebih mendalam. Joe Dominguez dan Vicki Robin menekankan pentingnya mempertanyakan setiap pengeluaran dan mengevaluasi apakah uang yang dikeluarkan benar-benar memberikan kebahagiaan atau kepuasan jangka panjang. Dengan kata lain, *frugal living* lebih pada bagaimana menggunakan sumber daya yang ada dengan bijaksana, sehingga waktu dan uang yang dimiliki tidak terbuang untuk hal-hal yang tidak penting atau tidak memberi nilai lebih dalam hidup.

4. Ajaran Kesederhanaan Buya Hamka

Ajaran Buya Hamka tentang kesederhanaan merupakan pandangan filosofi yang mendalam dan relevan dalam konteks kehidupan modern. Ia mendefinisikan kesederhanaan bukan hanya sebagai kebersihan fisik, tetapi lebih kepada kebersihan jiwa, dengan menekankan bahwa "sederhana niat dan tujuan adalah tujuan segala manusia yang berakal" (Hidayatullah, 2017). Dalam penjelasannya, Buya Hamka memberikan contoh nyata mengenai kesederhanaan dalam kehidupan sehari-hari, seperti cukup makan dua kali sehari, memiliki pakaian yang layak, dan rumah yang cukup untuk tempat tinggal. Ia berargumen bahwa keinginan yang berlebihan sering kali disebabkan oleh nafsu, yang dapat membuat manusia lupa akan pentingnya hidup sederhana (Hamka, 2018). Selain itu, ia juga menyoroti implikasi dari hidup yang tidak sederhana, yaitu terjerat utang. Menurutnya, ketika seseorang

berhutang, mereka akan kehilangan ketenangan jiwa dan merasa tertekan, sehingga kesederhanaan menjadi kunci untuk menghindari masalah finansial (Dabić et al., 2022). Lebih jauh lagi, Buya Hamka mengaitkan kesederhanaan dengan kebahagiaan, menyatakan bahwa "sederhana itulah kebahagiaan," di mana kebahagiaan sejati datang dari sikap sederhana dan mulia. Dengan demikian, ajaran Buya Hamka tentang kesederhanaan tidak hanya berbicara tentang penghematan biaya tetapi juga tentang pengelolaan niat dan tujuan yang sederhana untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan stabil

Prinsip-prinsip kesederhanaan dalam ajaran Buya Hamka tercermin dalam banyak karya tulis beliau, yang menekankan pentingnya hidup hemat, bijaksana, dan penuh kesadaran. Buya Hamka mengajarkan untuk menjauhi pemborosan, baik dalam pengelolaan harta maupun waktu. Ia mengingatkan bahwa memiliki barang bukanlah tujuan hidup, melainkan alat untuk mencapai kebahagiaan dan memberi manfaat bagi orang lain. Dalam karyanya "Falsafah Hidup", beliau mengajak umat Islam untuk tidak terjebak dalam keinginan untuk memiliki lebih banyak barang, melainkan lebih mengutamakan kebutuhan yang mendasar. Kesederhanaan juga diterapkan dalam beribadah, di mana Buya Hamka menekankan bahwa ibadah yang tulus dan sederhana lebih bernilai daripada ibadah yang dilaksanakan dengan niat untuk menunjukkan kemegahan. Selain itu, beliau menekankan pentingnya kemandirian dan kerja keras dalam hidup, menghindari ketergantungan pada orang lain. Dalam "Tasawuf Modern", Buya Hamka juga mengajarkan pentingnya menghargai waktu dan menggunakannya dengan efisien, karena waktu adalah salah satu sumber daya yang paling berharga. Ajaran beliau juga mengingatkan bahwa kehidupan duniawi hanya sementara, sehingga fokus utama harus pada kehidupan akhirat, dengan hidup sederhana dan ikhlas. Dalam prinsip ini, memberi dengan hati yang tulus dan tanpa pamrih juga dianggap sebagai bentuk kesederhanaan yang mulia. Secara keseluruhan, ajaran Buya Hamka mengajak umat untuk menjalani hidup

dengan kesederhanaan yang mencakup pengelolaan harta, waktu, dan niat, serta memberi perhatian lebih pada nilai-nilai spiritual dan sosial daripada sekadar pencapaian materi.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis telah mengumpulkan sejumlah penelitian terdahulu yang relevan sebagai referensi dalam menyusun penelitian ini. Penelitian-penelitian tersebut membahas tema yang serupa atau memiliki keterkaitan, sehingga dapat dijadikan landasan teoritis untuk memperkuat penelitian ini. Selain itu, penulis akan menguraikan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya untuk menegaskan kontribusi yang dihadirkan oleh karya ini. Berikut adalah beberapa penelitian yang mengangkat tema serupa:

1. Penelitian yang ditulis oleh Anisa Maisyarah dan Nurwahidin dalam jurnal berjudul “*Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)*”. Dalam ajaran Islam, individu dianjurkan untuk mengelola keuangan dengan bijaksana, yaitu dengan mengalokasikan harta secara tepat untuk memenuhi hak saudara secara proporsional, mencukupi kebutuhan pribadi, serta menyisihkan sebagian harta untuk diinfaqkan tanpa memberatkan diri sendiri. Orang yang menerapkan gaya hidup *frugal living* diharapkan mampu menjaga pengeluaran secara stabil dengan menghindari pemborosan, termasuk dalam hal berinfak. Sikap ini bertujuan untuk menjauhkan diri dari perilaku berlebihan seperti israf dan tabdzir, yang keduanya sangat dibenci oleh Allah SWT karena dapat merugikan manusia. Dalam konsep Islam, *frugal living* tidak sekadar mengutamakan penghematan, tetapi juga tetap memperhatikan aspek kualitas sehingga tetap terlihat indah dan rapi, karena Allah mencintai keindahan dan kebersihan. Islam juga mengajarkan bahwa segala sesuatu yang berlebihan adalah hal yang tidak baik, sehingga diperlukan sikap tawazun atau keseimbangan. Penghematan yang berlebihan dapat memunculkan sifat kikir, sementara pengeluaran yang melampaui batas kebutuhan akan

menjadikan seseorang boros. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya keseimbangan dalam mengelola harta dan sumber daya. (Maisyarah & Nurwahidin, 2022)

2. Penelitian yang ditulis oleh Umi Yuniatin Maulidah dalam jurnal berjudul “*Konsep Frugal living Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah Perspektif Maqashid Al-Syari’ah*”. Membangun keluarga sakinah bukanlah hal yang mudah, namun konsep *frugal living* dapat menjadi salah satu langkah untuk mencapainya. Menerapkan gaya hidup hemat juga merupakan wujud syukur kepada Allah SWT, karena rasa syukur menjadikan segala sesuatu terasa cukup dan membawa berkah. Proses ini sangat baik untuk masa depan, terutama jika disertai dengan sikap taqwa. Rasa syukur itu sendiri menjadi bukti nyata dari ketaqwaan seorang hamba kepada Tuhannya. Menjaga keharmonisan dalam rumah tangga adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan berkeluarga. Konsep *frugal living* dapat memberikan pengaruh signifikan, terutama karena permasalahan ekonomi dan kecenderungan untuk membandingkan gaya hidup dengan lingkungan sekitar yang lebih unggul sering kali menjadi pemicu konflik dalam rumah tangga. *Frugal living* adalah gaya hidup yang mencerminkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kecermatan dalam mengelola barang atau sumber daya. Gaya hidup ini memiliki peran penting dalam mewujudkan konsep keluarga sakinah, karena keharmonisan rumah tangga sering kali dipengaruhi oleh kemampuan mengatur pengeluaran secara bijak. Dengan pengelolaan keuangan yang baik, dampak positif akan dirasakan oleh seluruh anggota keluarga, termasuk dalam mencapai harapan bersama antara kedua belah pihak. Sebagai contoh, dalam situasi ekonomi yang sulit, *frugal living* membantu pasangan untuk saling memahami dan menyesuaikan gaya hidup mereka. Di sisi lain, ketika kondisi ekonomi membaik, gaya hidup ini tetap relevan, misalnya dengan menyisihkan pendapatan untuk tabungan demi

mencapai tujuan di masa depan. Dengan demikian, *frugal living* menjadi salah satu aspek penting dalam membangun keluarga yang harmonis dan berdaya tahan. (Kasus et al., 2024)

3. Penelitian yang ditulis oleh Naimatul Hasanah dan Nuril Badria dalam jurnal berjudul “*Frugal living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif*”. Generasi Z memiliki kesadaran yang cukup tinggi akan pentingnya pengelolaan keuangan yang bijak, melihat *frugal living* sebagai kebutuhan mendesak di tengah tantangan ekonomi yang semakin kompleks dan persaingan yang ketat. Mereka menghubungkan *frugal living* dengan prinsip keberlanjutan dan tanggung jawab sosial, meyakini bahwa mengurangi pengeluaran yang tidak perlu tidak hanya berdampak positif pada keuangan pribadi, tetapi juga memberikan manfaat bagi lingkungan dan masyarakat secara luas. Penelitian ini mengungkap bahwa sikap dan perilaku *frugal living* di kalangan Generasi Z sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, termasuk pengaruh teman sebaya dan informasi yang diperoleh dari media sosial. Pengalaman pribadi juga berperan penting dalam membentuk pandangan mereka tentang keuangan. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana faktor eksternal dan internal saling berinteraksi dalam membentuk keputusan keuangan generasi muda. Meskipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa hambatan yang dihadapi Generasi Z dalam menerapkan gaya hidup hemat, seperti tekanan untuk mengikuti tren dan godaan untuk berbelanja secara impulsif. Namun, kesadaran yang tumbuh mengenai pentingnya hidup sederhana dan berkelanjutan menunjukkan potensi besar bagi Generasi Z untuk menjadi generasi yang lebih bijak dalam mengelola keuangan. (Naimatul Hasanah dan Nuril Badria, 2024)
4. Skripsi yang ditulis oleh Samlianto yang berjudul “Konsep Hidup Sederhana Buya Hamka (Studi Tentang Buku Falsafah Hidup

Hamka)”. Studi ini menunjukkan bahwa pemikiran Buya Hamka tentang hidup sederhana sangat komprehensif. Beliau mengajarkan agar kita tidak hanya sederhana dalam hal materi, tetapi juga dalam pikiran, niat, dan cara kita berinteraksi dengan dunia. Sederhana, menurut Buya Hamka, adalah tentang menempatkan segala sesuatu pada proporsi yang tepat dan tidak terbawa arus keinginan semata. Penelitian ini mengungkapkan bahwa manusia sering kali terjebak dalam mengejar keinginan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Buya Hamka, dalam karyanya, menawarkan sebuah alternatif, yaitu hidup sederhana. Beliau berpendapat bahwa dengan hidup sederhana, kita dapat mengendalikan hawa nafsu dan lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup, seperti nilai-nilai spiritual dan hubungan dengan sesama. Menurut Buya Hamka, harta benda dapat menjadi sarana yang berguna untuk mencapai berbagai tujuan hidup. Namun, kita perlu berhati-hati agar tidak terlalu terobsesi dengan harta. Harta yang berlebihan justru bisa menjadi beban dan menghambat kita untuk mencapai kebahagiaan sejati. Sebaliknya, jika digunakan dengan bijak, harta dapat menjadi berkah dan sarana untuk berbuat kebaikan. (Iv, n.d.)

5. Penelitian yang ditulis oleh Safuwani yang berjudul “*Gaya Hidup, Konsumerisme dan Modernitas*”. Salah satu fenomena sosial yang muncul adalah berkembangnya gaya hidup dan pola konsumsi yang dipengaruhi oleh budaya Barat. Gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat saat ini telah mengalami transformasi yang signifikan akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perubahan ini dapat kita lihat dari perubahan gaya berpakaian, kebiasaan makan, interaksi sosial, hingga penggunaan teknologi yang semakin marak di berbagai wilayah. Gaya hidup adalah hasil dari kemajuan dalam berbagai bidang yang tercipta melalui kreativitas, perasaan, dan kehendak manusia. Gaya hidup mencerminkan perilaku individu dalam kehidupannya, sementara pola konsumsi merujuk pada

kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, baik yang bersifat primer maupun sekunder. Secara praktis, gaya hidup dan pola konsumsi seseorang dipengaruhi oleh budaya, tuntutan zaman, lingkungan sekitar, pengaruh media, serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.(Safuwani, 2022)

