

Strategi *Frugal Living* Dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud Dan Qanaah

Elysa Nurul Qomaria¹

¹ STIT Al – Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia; putrielza343@gmail.com

Keywords:

Islamic nonformal education; frugal living; zuhud; qana'ah; Muslimah community

Abstract

This research analyzes the application of frugal living as a strategy to strengthen Islamic values, particularly zuhd (asceticism) and qana'ah (contentment), among young mothers through non-formal Islamic education in Plosokerep Village, Sumobito, Jombang. As consumerism increases, even in rural areas, it is important to equip people with values that promote simple living rooted in Islamic teachings. This descriptive qualitative research used interview methods, participatory observation, and documentation of educational activities at the local Muslimah recitation group. The findings show that when frugal living is framed with Islamic principles, the participants experience increased awareness of the importance of contentment, wise financial management, and inner peace. This research contributes to the development of community-based Islamic education as an effective means to internalize spiritual values in daily life. The conclusion emphasizes that frugal living is not just an economic lifestyle, but a contextual tool to build spiritual character.

Kata kunci:

pendidikan Islam nonformal; frugal living; zuhud; qanaah; komunitas muslimah.

Abstrak

Penelitian ini menganalisis penerapan hidup hemat sebagai strategi untuk memperkuat nilai-nilai Islam, khususnya zuhd (asketisme) dan qana'ah (kepuasan), di kalangan ibu-ibu muda melalui pendidikan Islam nonformal di Desa Plosokerep, Sumobito, Jombang. Seiring dengan meningkatnya konsumerisme, bahkan di daerah pedesaan, penting untuk membekali masyarakat dengan nilai-nilai yang mempromosikan hidup sederhana yang berakar pada ajaran Islam. Penelitian deskriptif kualitatif ini menggunakan metode wawancara, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan pendidikan di kelompok pengajian Muslimah setempat. Temuan menunjukkan bahwa ketika hidup hemat dibingkai dengan prinsip-prinsip Islam, para peserta mengalami peningkatan kesadaran akan pentingnya kepuasan, pengelolaan keuangan yang bijak, dan kedamaian batin. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pendidikan Islam berbasis komunitas sebagai sarana yang efektif untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulannya menekankan bahwa hidup hemat bukan sekadar gaya hidup ekonomi, tetapi merupakan alat kontekstual untuk membangun karakter spiritual.

Corresponding Author:

Elysa Nurul Qomaria

STIT Al – Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia; putrielza343@gmail.com

PENDAHULUAN

Globalisasi dan digitalisasi telah menghadirkan transformasi signifikan dalam tatanan sosial-ekonomi masyarakat, termasuk pergeseran nilai-nilai kesederhanaan menjadi gaya hidup konsumtif (Sepriano et al., 2023). Fenomena ini tidak lagi terbatas pada wilayah perkotaan, tetapi telah merambah hingga ke pelosok pedesaan di Indonesia. Meningkatnya penggunaan media sosial, kemudahan akses aplikasi belanja daring, serta ekspektasi sosial terhadap gaya hidup modern telah menciptakan tekanan konsumtif yang tidak sejalan dengan nilai-nilai spiritual, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim (Kesuma, 2025).

Penelitian Komalasari & Yakubu, 2023 mengungkapkan bahwa media sosial mempercepat proses normalisasi perilaku konsumtif bahkan dalam komunitas yang sebelumnya bercorak sederhana. Sementara itu, Sari, et al., (2025), menekankan pentingnya menempatkan pendekatan hidup hemat (*frugal living*) dalam kerangka perlindungan terhadap harta (*hifdz al-mal*) sebagai bagian dari *maqashid al-shari'ah*. Konsep *frugal living* dalam perspektif Islam tidak semata-mata dimaknai sebagai strategi ekonomi, melainkan memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai ruhaniyah seperti *zuhud* dan *qana'ah*.

Zuhud merupakan konsep meninggalkan kecintaan berlebih terhadap dunia demi kebersihan hati, sedangkan *qana'ah* adalah sikap merasa cukup dan menerima ketetapan Allah dengan lapang (Munandar & Sofa, 2020;) Gymnastiar, 2002). *Frugal living* dapat menjadi jembatan praktis untuk merealisasikan kedua nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di ranah rumah tangga muslim. Berbeda dengan pendekatan *zuhud* yang lebih bersifat spiritual dan *qana'ah* yang menekankan aspek psikologis, *frugal living* hadir sebagai strategi praktis melalui pengaturan anggaran, pencatatan pengeluaran, dan pembatasan konsumsi yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Studi terdahulu telah membahas *frugal living* dalam konteks manajemen keuangan keluarga Febriana & Yuniarti, (2022), serta peran literasi keuangan syariah terhadap perilaku ekonomi masyarakat (Mufidah & Rachman, 2023). Di sisi lain, nilai-nilai *zuhud* dan *qana'ah* banyak dikaji dalam lingkup pendidikan formal dan pesantren (Hafid, 2020; Badri, 2022). Namun, terdapat kesenjangan dalam integrasi antara konsep *frugal living* dan nilai-nilai Islam di ranah pendidikan nonformal, khususnya di komunitas ibu-ibu muda yang berperan sebagai pendidik utama dalam keluarga. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana pendidikan Islam nonformal seperti pengajian komunitas dapat menjadi media strategis dalam menanamkan kesadaran spiritual yang terintegrasi dengan praktik hidup hemat secara kontekstual.

Fenomena konsumerisme ini terlihat nyata di Desa Plosokerep, Kecamatan Sumobito, Kabupaten Jombang, yang menjadi lokus penelitian ini. Konteks sosial ekonomi Desa Plosokerep yang didominasi keluarga petani, buruh harian, dan pelaku usaha mikro, menuntut adanya strategi pendidikan keagamaan yang tidak hanya menekankan aspek doktrinal, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kebutuhan nyata mereka. Di tengah keterbatasan penghasilan, muncul kebutuhan akan pola konsumsi yang bijak namun tetap selaras dengan nilai Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep frugal living dapat dijadikan sebagai pendekatan strategis dalam menanamkan nilai zuhud dan qana'ah melalui kegiatan pendidikan Islam nonformal di kalangan ibu-ibu muda. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis terhadap pengembangan model pendidikan Islam berbasis komunitas yang adaptif terhadap tantangan zaman, serta membangun kembali kesadaran spiritual dalam menghadapi kehidupan modern yang konsumtif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono, (2019) untuk memahami secara mendalam fenomena sosial terkait penerapan frugal living sebagai strategi penanaman nilai zuhud dan qana'ah dalam pendidikan Islam nonformal. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya menangkap makna subjektif yang dibentuk oleh individu dalam konteks sosialnya (Creswell, 2014). Penelitian dilaksanakan di Desa Plosokerep, Kecamatan Sumobito, Kabupaten Jombang dengan subjek penelitian terdiri dari 10 ibu muda peserta pengajian dan 2 ustadzah pembina yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan (Moleong,, 2017).

Teknik pengumpulan data meliputi tiga metode utama yang dilakukan secara triangulatif: (1) wawancara mendalam (in-depth interview) untuk menggali persepsi, pengalaman, dan perubahan perilaku peserta dalam menerapkan frugal living dan nilai-nilai Islam; (2) observasi partisipatif dengan mengikuti kegiatan pengajian, diskusi, dan kegiatan ekonomi sehari-hari yang mencerminkan praktik nilai qana'ah dan zuhud; serta (3) dokumentasi berupa materi pengajian, catatan keuangan sederhana peserta, dan dokumentasi kegiatan komunitas. Ketiga teknik ini digunakan untuk saling melengkapi dan meningkatkan validitas data sebagaimana direkomendasikan oleh (Patton, 2010).

Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles et al., (2014), yang terdiri dari tiga komponen utama yang dilakukan secara simultan dan berulang:

(1) reduksi data dengan memilah informasi yang berkaitan langsung dengan penerapan *frugal living* dan nilai *zuhud-qana'ah*; (2) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif dan tematik berdasarkan kategori seperti "perubahan perilaku konsumsi" dan "praktik *frugal living*"; serta (3) penarikan kesimpulan melalui perumusan pola-pola temuan. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari berbagai informan dan triangulasi teknik dengan memverifikasi data melalui berbagai metode pengumpulan, melakukan member check dengan mendiskusikan hasil sementara bersama informan, serta konsultasi dengan pakar (*expert judgment*) dalam bidang pendidikan Islam nonformal dan ekonomi keluarga Islami untuk menghindari misinterpretasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemahaman dan Penerapan *Frugal Living* oleh Ibu-Ibu Muda

Sebagian besar peserta pengajian ibu-ibu muda di Desa Plosokerep awalnya belum mengenal istilah *frugal living*. Namun, setelah dipaparkan secara sederhana oleh ustadzah dalam forum pengajian, mereka menyadari bahwa prinsip hidup hemat dan tidak berlebih-lebihan telah menjadi bagian dari praktik hidup mereka sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konsep *frugal living* dalam konteks pendidikan Islam nonformal secara bertahap membentuk perubahan perilaku peserta, khususnya dalam pengelolaan konsumsi, penguatan kesadaran spiritual, dan pendidikan keluarga. Perubahan ini dapat dikelompokkan dalam tiga tahap:

Tahap Kesadaran Awal (0-1 bulan)

Pada tahap ini, sebagian besar peserta belum mengenal istilah *frugal living*. Namun setelah disampaikan dalam pengajian, mereka mulai menyadari bahwa prinsip hidup hemat sejatinya telah menjadi bagian dari kehidupan mereka. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu N: "*Saya tuh kalau belanja, ya cuma yang penting-penting...*". Di tahap ini, peserta mulai terbuka terhadap gagasan bahwa hidup sederhana bisa menjadi bentuk ibadah dan keteladanan Rasulullah.

Tahap Refleksi dan Adaptasi (1-2 bulan)

Dalam periode ini, peserta mulai menerapkan langkah konkret seperti membuat daftar belanja, mencatat pengeluaran harian, hingga mendiskusikan keputusan pembelian bersama suami. Pengaruh nilai *qanaah* mulai terlihat, terutama ketika mereka mulai membatasi diri dari godaan belanja impulsif dan mengganti waktu "*scrolling*" dengan kegiatan produktif seperti memasak, menjahit, atau membaca Al-Qur'an bersama anak.

Tahap Internalisasi Nilai (2-3 bulan)

Setelah mengikuti pengajian tematik secara rutin selama beberapa minggu, peserta menunjukkan pola perubahan perilaku yang lebih stabil dan reflektif. Indikator yang muncul antara lain:

- a. Pembentukan komunitas kecil berbagi tips hemat secara Islami.
- b. Pelaksanaan tantangan “30 hari hidup hemat” dengan komitmen mencatat pengeluaran, menghindari pembelian barang sekunder, dan menyisihkan uang untuk infak.
- c. Penulisan jurnal syukur harian sebagai wujud penguatan nilai zuhud dan qanaah.

Peserta pengajian yang lain juga menyatakan bahwa mereka mulai menerapkan catatan keuangan harian secara sederhana. Hal ini muncul setelah ustadzah menyampaikan pentingnya tanggung jawab terhadap harta dalam Islam.

Berdasarkan hasil dari observasi, respons peserta cukup antusias ketika istilah *frugal living* dikaitkan dengan ajaran Islam. Mereka tampak tertarik saat ustadzah menyampaikan bahwa hidup hemat bukanlah tanda kekurangan, melainkan bagian dari keteladanan Rasulullah SAW yang hidup sederhana meskipun memiliki kesempatan untuk hidup mewah.

Dari sesi diskusi kelompok, muncul kesadaran kolektif bahwa selama ini praktik sederhana mereka seperti menabung dari uang belanja sisa, menghindari berhutang konsumtif, dan memilih produk lokal, merupakan bentuk dari gaya hidup hemat yang sejalan dengan nilai keislaman. Hal ini memberi dampak psikologis positif karena mereka merasa dimuliakan dalam kesederhanaan, bukan dikucilkan karena tidak mengikuti tren.

Salah satu bentuk penerapan *frugal living* yang cukup menarik adalah kebiasaan peserta dalam membuat “daftar belanja harian dan mingguan” yang mereka tempel di dinding dapur. Dokumentasi menunjukkan bahwa hal ini bukan hanya strategi hemat, melainkan bentuk pengendalian diri dan upaya menolak godaan konsumtif. Sebagian bahkan mencantumkan kata-kata motivasi Islami di samping daftar tersebut, seperti “Cukup itu berkah” atau “Allah mencintai hamba yang tidak boros”.

Observasi juga menemukan bahwa dalam keluarga peserta, keputusan membeli barang-barang sekunder (seperti baju baru, gadget, atau produk dekoratif) mulai dibahas secara bersama antara suami dan istri. Ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran finansial dan spiritual dalam ruang keluarga. Menariknya, penerapan *frugal living* juga menciptakan efek sosial positif. Beberapa peserta membentuk kelompok WhatsApp kecil berisi 4-5 orang untuk saling berbagi tips pengelolaan keuangan keluarga Islami. Dalam grup ini,

mereka membagikan pengalaman hemat, strategi menghadapi diskon daring, serta inspirasi gaya hidup sederhana ala Rasulullah.

Dalam sesi wawancara, peserta menyampaikan bahwa prinsip *frugal living* memberikan rasa tenang, terutama dalam menghadapi kenaikan harga bahan pokok. Salah satu peserta menyebutkan bahwa sebelumnya ia sering merasa panik ketika uang belanja menipis, tetapi kini merasa lebih tenang karena sudah belajar membedakan kebutuhan dan keinginan. Beberapa peserta mengaku mulai mengurangi intensitas membuka aplikasi belanja daring, bahkan secara sadar menonaktifkan notifikasi dari akun penjual. Sebaliknya, mereka mulai menggunakan waktu luang untuk berkegiatan yang lebih bermanfaat seperti membuat makanan sendiri, menjahit, atau membaca Al-Qur'an bersama anak.

Penerapan *frugal living* ini juga merambah pada cara mereka mendidik anak. Dalam observasi, ditemukan bahwa sebagian peserta mulai melatih anak-anak untuk tidak langsung minta dibelikan sesuatu saat ke pasar, dan justru diminta membantu mencatat belanjaan. Ini menjadi langkah awal pembentukan kesadaran qanaah dalam keluarga sejak dini.

Kegiatan pengajian yang mengangkat tema "Mengatur Uang dengan Ridha Allah" memicu munculnya tantangan 30 hari hidup hemat yang diinisiasi oleh beberapa peserta. Tantangan ini mencakup: tidak membeli barang sekunder, mencatat pengeluaran harian, serta menyisihkan uang untuk infak mingguan. Dokumentasi menunjukkan beberapa catatan tangan peserta yang menjadi bagian dari proses internalisasi nilai.

Internalisasi Nilai Zuhud dan Qanaah melalui Kegiatan Pengajian

Pengajian yang dilaksanakan setiap pekan memiliki pola tematik yang konsisten dan relevan dengan kehidupan peserta. Salah satu sesi yang diamati membahas tentang qanaah sebagai sikap ridha terhadap rezeki, dan pentingnya menjaga kebersihan hati dari iri terhadap gaya hidup orang lain. Ustadzah sebagai fasilitator kerap menggunakan pendekatan reflektif dengan pertanyaan terbuka. Ia tidak hanya berceramah, tetapi mengajak peserta merenungkan kejadian yang dialami dalam seminggu terakhir. Ini menjadikan suasana pengajian sangat dinamis dan kontekstual.

Dalam observasi, tampak bahwa peserta merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan tantangan mereka. Salah satu ibu mengaku merasa malu karena sering membandingkan isi rumahnya dengan tetangga. Ustadzah menanggapi dengan bijak, menghubungkan hal itu dengan sabda Rasul tentang orang yang lebih baik dilihat dalam hal ibadah, bukan kekayaan. Melalui pendekatan ini, peserta menjadi lebih terbuka untuk mengevaluasi gaya hidup mereka secara spiritual, bukan hanya ekonomis. Internalisasi nilai zuhud dan qanaah bukan lagi

sekadar nasihat agama, melainkan pengalaman ruhani yang mengakar dalam kehidupan harian mereka.

Dokumentasi menunjukkan bahwa setelah tiga bulan mengikuti pengajian dengan tema-tema semacam itu, sebagian peserta mulai menulis jurnal syukur harian. Isinya adalah catatan harian tentang hal-hal sederhana yang membuat mereka bahagia: makanan cukup, waktu bersama keluarga, bisa membayar listrik tepat waktu. Ini merupakan indikator awal dari penguatan nilai qanaah.

Secara keseluruhan, kegiatan pendidikan Islam nonformal melalui pengajian terbukti menjadi sarana efektif untuk internalisasi nilai zuhud dan qanaah. Prosesnya tidak instan, tetapi berjalan secara alami dan menyentuh aspek emosional serta spiritual peserta. Untuk memperjelas dampak pendekatan frugal living, temuan diklasifikasikan berdasarkan nilai Islam yang berhasil diinternalisasi:

Kategori Nilai Islam	Indikator Perubahan
Zuhud	Menghindari pembelian barang mewah yang tidak dibutuhkan; menolak budaya pamer di media sosial; mengalihkan perhatian dari materi ke aktivitas ruhani (tilawah, dzikir, dll).
Qanaah	Merasa cukup dengan rezeki yang ada; tidak iri terhadap gaya hidup orang lain; muncul rasa syukur atas hal-hal kecil (misalnya bisa membayar listrik tepat waktu).
Tanggung jawab terhadap harta (amanah)	Membuat catatan keuangan; diskusi keluarga soal pengeluaran; mulai mengajarkan anak memilah kebutuhan dan keinginan.
Sikap saling menasihati dalam kebaikan	Pembentukan grup WhatsApp kecil sebagai media berbagi semangat hidup hemat dan islami; mendorong teman pengajian untuk ikut tantangan hidup sederhana.

Tabel 1. Temuan Penelitian dampak pendekatan frugal living berdasarkan nilai Islam yang berhasil diinternalisasi

Temuan ini menunjukkan bahwa frugal living bukan hanya membentuk pola konsumsi, tetapi juga memperdalam kesadaran keislaman secara praktis dan terukur dalam ruang kehidupan keluarga.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip *frugal living* yang dipraktikkan oleh ibu-ibu muda di Desa Plosokerep sejatinya merepresentasikan dua nilai spiritual dalam Islam, yaitu zuhud dan qanaah. Gaya hidup sederhana, menahan diri dari keinginan berlebih, serta mengelola pengeluaran secara bijak adalah esensi dari kedua nilai tersebut. Praktik *frugal living* yang awalnya hanya

sekadar strategi ekonomi, berubah menjadi kesadaran ruhaniyah setelah dikaitkan dengan ajaran Islam dalam pengajian.

Nilai *zuhud* dalam Islam tidak berarti meninggalkan dunia secara mutlak, tetapi menempatkan dunia di tangan, bukan di hati (Triana, 2017). Al-Ghazali (Ihya' 'Ulum al-Din) menjelaskan bahwa *zuhud* adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat untuk akhirat (Sari & Marhaban, 2022). Dalam konteks ini, ibu-ibu muda yang menolak belanja konsumtif dan mulai mengendalikan gaya hidup menunjukkan bentuk *zuhud* kontemporer: menghindari hal-hal yang melalaikan dari keberkahan hidup.

Sedangkan *qanaah* adalah sikap menerima dengan lapang apa yang telah Allah tetapkan. *Qanaah* bukan berarti pasif, tetapi berusaha semampunya dan merasa cukup tanpa bergantung pada standar sosial. Al-Qur'an menegaskan:

وَلَا تَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain..." (QS. An-Nisa: 32)

Ayat ini menjadi dasar penguatan sikap *qanaah*, yang sangat relevan ketika ibu-ibu muda merasa lebih tenang setelah berhenti membandingkan isi rumah dan gaya hidup dengan orang lain. Hasil ini juga memperkuat temuan Hafid (2020), bahwa *zuhud* adalah sikap batin yang dapat membentuk kepribadian spiritual yang tangguh. Begitu pula (Badri, 2022), yang menekankan bahwa *qanaah* adalah fondasi dari akhlak al-karimah yang menjaga keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat.

Pengajian yang dilakukan secara rutin menjadi sarana paling efektif dalam menanamkan nilai-nilai keislaman secara aplikatif. Dalam pendekatan pendidikan Islam nonformal, transformasi nilai tidak disampaikan dalam bentuk instruksi, melainkan melalui keteladanan, diskusi kontekstual, dan pengalaman bersama.

Pendidikan Islam nonformal, seperti pengajian komunitas, menjadi sangat efektif dalam menyampaikan nilai-nilai ekonomi Islam praktis. (Farhan et al., 2022) mengemukakan bahwa masjid dan majelis taklim memiliki peran vital sebagai basis pembelajaran literasi keuangan Islami yang kontekstual dengan kebutuhan masyarakat akar rumput. Penguatan literasi keuangan berbasis agama juga diungkapkan oleh Cahyaningtyas et al. (2020) sebagai kunci perubahan perilaku konsumsi di masyarakat desa, khususnya dalam membangun kesadaran pengelolaan keuangan yang bertanggung jawab.

Mansur & Fattah, (2021) menyatakan bahwa pendidikan nonformal memiliki kelebihan dalam fleksibilitas pendekatan, kedekatan emosional, serta keterlibatan aktif peserta. Ini terbukti dalam penelitian ini ketika ustadzah

membangun suasana reflektif dan naratif, sehingga nilai seperti zuhud dan qanaah tidak hanya didengar, tetapi direnungi dan dilaksanakan.

Ustadzah sebagai fasilitator nilai berhasil membimbing peserta untuk menyadari bahwa hidup sederhana bukanlah kemunduran, melainkan bentuk keteguhan hati. Dalam Islam, Rasulullah SAW juga mencontohkan gaya hidup yang bersahaja, walaupun beliau mampu hidup dalam kelapangan (Amini & Sari, 2022; Putri & Wasik, 2022). Penguatan nilai qanaah melalui pengajian terbukti menghasilkan perubahan gaya hidup. Sebagian peserta bahkan menulis jurnal syukur harian dan melibatkan anak-anak dalam kebiasaan mencatat belanja. Ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam nonformal tidak hanya membentuk pemahaman, tetapi juga melahirkan kebiasaan dan perubahan perilaku yang nyata.

Penelitian ini juga menguatkan pandangan Mufidah & Rachman, (2023) bahwa literasi keuangan berbasis agama dapat mendorong perubahan perilaku ekonomi masyarakat. Ketika prinsip ekonomi seperti *frugal living* dibingkai dengan nilai spiritual, penerimaan peserta menjadi lebih tinggi dan bermakna. Temuan penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai zuhud dan qanaah tidak berhenti pada pemahaman teoritis, tetapi telah tercermin dalam dinamika sosial peserta. Dalam kelompok pengajian, muncul komunitas kecil yang saling memberi saran keuangan syar'i, serta inisiatif tantangan hemat sebagai bentuk penguatan nilai bersama.

Ini menunjukkan bahwa *frugal living* yang dikontekstualisasikan dengan ajaran Islam bukan hanya strategi bertahan hidup, melainkan sarana pembentukan kesadaran sosial dan spiritual yang berdampak luas (Muslihah, 2023). Peserta bukan hanya merasa cukup secara finansial, tetapi juga lebih tenang secara emosional. Dalam pandangan Al-Ghazali, kesederhanaan hidup adalah jalan menuju kebersihan hati (Maryam, 2018). Ia menyebutkan bahwa hati yang dipenuhi kecintaan dunia tidak akan bisa merasakan manisnya iman. Maka, ketika peserta berhasil menahan diri dari pemborosan dan menerima takaran rezeki, mereka sebenarnya sedang menapaki jalan ruhaniyah yang tinggi.

Selama kurang lebih tiga bulan observasi, peneliti mengidentifikasi pola perubahan perilaku peserta dari tahap kesadaran awal, refleksi, hingga internalisasi nilai. Pada tahap awal, peserta hanya sekadar mendengar istilah *frugal living* dan merasa itu adalah konsep baru. Namun, seiring waktu dan penguatan materi keislaman dari ustadzah, mereka mulai menerapkan strategi praktis seperti mencatat pengeluaran, membuat daftar belanja, hingga membatasi konsumsi barang sekunder. Tahap akhir ditandai dengan munculnya praktik seperti penulisan jurnal syukur dan partisipasi dalam tantangan hidup

hemat, yang menunjukkan internalisasi nilai qanaah dan zuhud secara nyata. Temuan penelitian ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori nilai utama: **Zuhud**: Menahan diri dari konsumsi berlebihan, memilih aktivitas spiritual dibanding konsumsi digital. **Qanaah**: Bersyukur atas rezeki yang ada, tidak membandingkan gaya hidup. **Amanah terhadap harta**: Membuat catatan keuangan, berbagi tanggung jawab dengan suami dalam pengambilan keputusan konsumsi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *frugal living* dapat menjadi strategi efektif dalam menanamkan nilai-nilai zuhud dan qana'ah melalui pendidikan Islam nonformal pada pengajian ibu-ibu muda di Desa Plosokerep. Model internalisasi nilai yang teridentifikasi membentuk pola sistematis berupa tahapan penyadaran nilai melalui materi pengajian, transformasi perilaku melalui praktik pencatatan keuangan dan penghindaran belanja impulsif, serta refleksi spiritual melalui jurnal syukur dan kelompok dukungan. Pendekatan ini membuktikan bahwa pendidikan Islam nonformal mampu menanamkan kebiasaan hidup sederhana yang berdampak pada ketahanan ekonomi dan kedamaian spiritual rumah tangga muslimah.

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model pendidikan ekonomi keluarga berbasis nilai spiritual Islam, memperkaya kajian integrasi ekonomi dan spiritualitas Islam dalam menghadapi konsumerisme. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan modul pendidikan Islam nonformal yang aplikatif dalam berbagai konteks sosial-ekonomi di lingkungan pedesaan maupun perkotaan.

Keterbatasan penelitian terletak pada cakupan sampel yang terfokus pada satu komunitas dan durasi penelitian yang relatif singkat untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal untuk memantau dampak penerapan *frugal living* berbasis nilai Islam terhadap ketahanan ekonomi dan kesejahteraan spiritual keluarga muslim secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, N., & Sari, Y. M. (2022). Penanaman Nilai Kesederhanaan Sejak Dini dalam Perspektif Hadits. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.4>
- Badri, K. N. B. Z. (2022). Balanced Education According to Imam Al-Zarnuji. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 3(2), 135–147. <https://doi.org/10.31538/tijie.v3i2.177>

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Farhan, F., Nurwadjah, & Andewi Suhartini. (2022). Masjid Sebagai Basis Pendidikan Non Formal. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 14(1), 46–57. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v14i1.630>
- Febriana, A., & Yuniarti, R. (2022). Frugal living di kalangan ibu rumah tangga: Strategi manajemen keuangan keluarga dalam era digital. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Islam*, 10(2), 134–145.
- Gymnastiar, A. (2002). *Meraih bening hati dengan manajemen Qolbu*. Gema Insani.
- Hafid, A. (2020). Konsep zuhud dalam pendidikan Islam: Kajian atas pemikiran Imam Al-Ghazali. *Tādīb: Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Keislaman*, 4(1), 20–30.
- Kesuma, I. A. (2025). *Strategi Media Sosial dalam Pemasaran Digital Islami Hotel Grand Rohan Jogja untuk Meraih Minat Konsumen Muslim* [Thesis, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/54763>
- Komalasari, M., & Yakubu, A. B. (2023). Implementation of Student Character Formation Through Islamic Religious Education. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 2(1), 52–64. <https://doi.org/10.59373/attadzkir.v2i1.16>
- Mansur, H., & Fattah, H. (2021). Peran pendidikan Islam nonformal dalam membentuk karakter muslimah di komunitas majelis taklim. *At-Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 50–63.
- Maryam, S. (2018). Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik). *AL-FIKRAH: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 1(2), 106–113.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Third edition). SAGE Publications, Inc.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, L., & Rachman, F. (2023). Peran literasi keuangan dalam mendorong perilaku frugal living di kalangan. *Jurnal Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan*, 10(1), 88–99.
- Munandar, S. A., & Sofa, F. N. (2020). Maqamat Tokoh Midah Dalam Novel Mekkah: Memoar Luka Seorang TKW Karya Aguk Irawan. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.388>
- Muslihah, S. F. (2023). Konsep Frugal Living Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik). *Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto*.
- Patton, M. Q. (2010). *Qualitative research & evaluation methods* (3. ed., [Nachdr.]). Sage.

- Putri, R. D., & Wasik, A. (2022). Gaya Hidup Minimalis Sebagai Pengamalan Ilmu Eskatologi Dalam Mengingat Hari Akhir Dan Akhirat. *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/arj.v2i2.13402>
- Sari, M., & Marhaban. (2022). Hubungan Ilmu dan Agama dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *At-Tafkir*, 15(1), 30–43. <https://doi.org/10.32505/at.v15i1.4095>
- Sari, S. K., Kirana, A. P., & Karyono, O. (2025). Overcoming Israf: An Exploration Of Frugal Living Within The Framework Of Hifdz Al-Mal. *Adilla: Journal of Sharia Economics*, 8(1), 1–21.
- Sepriano, S., Hikmat, A., Munizu, M., Nooraini, A., Sundari, S., Afiyah, S., Riwayati, A., & Indarti, C. F. S. (2023). *Transformasi Administrasi Publik Menghadapi Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Triana, R. (2017). Zuhud dalam Al-Quran. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(03).