
Relevansi Prugal Living Bagi Penguatan Ketahanan Ekonomi Rumah Tangga Muslim: Perspektif Ekonomi Syariah

Kisanda Midisen¹, Ali Nur Ahmad², Aceng Badruzzaman³, Yudianto Achmad⁴,
Tiara Purnama Smart⁵

^{1,2,4,5} Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pelita Bangsa

³ Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Pelita Bangsa

Article Info

Article history:

Received : 24/04/2026

Revised : 04/05/2026

Accepted : 08/05/2026

Keywords:

Prugal Living; Household Economic Resilience; Sharia Economics; Iqtishad; Maqashid Al-Syariah

DOI:

10.37366/jespb.v11i01.3232

ABSTRACT

This study aims to analyze the relevance and contribution of the concept of prugal living as a strategy to strengthen the economic resilience of Muslim households within the framework of Islamic economics. This study uses a qualitative approach through literature study and content analysis of primary Islamic texts (the Qur'an, Hadith) as well as contemporary literature on prugal living. The analysis shows that prugal living has a strong philosophical and practical alignment with the basic principles of Islamic economics, particularly iqtishad (middle stance) and the prohibition of israf and tabdzir. Operationally, prugal living contributes to the pillars of Islamic economic resilience – from proportional income management, increasing savings capacity (idkhar), to asset protection (hifzh al-mal) – while supporting the achievement of maqasid al-syariah at the household level. Prugal living is not just a lifestyle trend, but an applicable and relevant Islamic financial strategy to build the economic resilience of Muslim households through resource optimization, value prioritization, and immunity from consumerism.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi dan kontribusi konsep prugal living sebagai strategi penguatan ketahanan ekonomi rumah tangga muslim dalam kerangka ekonomi syariah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dan analisis konten terhadap teks primer syariah (Al-Qur'an, Hadis) serta literatur kontemporer prugal living. Analisis menunjukkan bahwa prugal living memiliki keselarasan filosofis dan praktis yang kuat dengan prinsip dasar ekonomi syariah, khususnya iqtishad (sikap pertengahan) dan larangan israf serta tabdzir. Secara operasional, prugal living berkontribusi pada pilar ketahanan ekonomi syariah – mulai dari pengelolaan nafkah yang proporsional, peningkatan kapasitas tabungan (idkhar), hingga proteksi aset (hifzh al-mal) – sekaligus mendukung tercapainya maqashid al-syariah pada level rumah tangga. Prugal living bukan sekadar tren gaya hidup, melainkan sebuah strategi keuangan Islami yang aplikatif dan relevan untuk membangun ketahanan ekonomi rumah tangga muslim melalui optimasi sumber daya, prioritas nilai, dan imunitas terhadap konsumerisme.

Corresponding Author:

Kisanda Midisen

Ekonomi Syariah, Ekonomi Bisnis, Universitas Pelita Bangsa

Email: kisandamidisen@pelitabangsa.ac.id

1. PENDAHULUAN

Ketahanan ekonomi rumah tangga muslim merupakan pilar fundamental dalam mewujudkan masyarakat yang sejahtera (*Al-Falah*) dan tangguh menghadapi berbagai tantangan. Namun, pilar ini saat ini menghadapi ujian yang kompleks. Di tingkat global, ketidakpastian ekonomi pasca pandemi, tekanan inflasi, dan volatilitas pasar keuangan telah meningkatkan kerentanan finansial rumah tangga, termasuk di negara-negara berpenduduk mayoritas muslim (World Bank, 2023). Secara bersamaan, di tingkat domestik, gelombang konsumerisme yang dipromosikan melalui media digital dan budaya materialistik telah mendorong pola konsumsi berlebihan (*israf*) serta ketergantungan pada utang konsumtif, yang justru melemahkan fondasi keuangan keluarga (Hudaefi & Caraka, 2021).

Rendahnya literasi keuangan syariah menjadi salah satu faktor yang memperparah kerentanan ini; Al-Ghifari dan Hilman (2023) menunjukkan bahwa literasi keuangan syariah yang baik berkorelasi positif dengan kemampuan rumah tangga dalam membangun dana darurat dan mengelola risiko finansial. Menanggapi realitas ini, ekonomi syariah menawarkan kerangka normatif yang kokoh untuk membangun ketahanan ekonomi. Prinsip-prinsip seperti moderasi (*iqtishad*), keadilan distributif, dan larangan tegas terhadap pemborosan (*israf*) serta penyalahgunaan harta (*tabdzir*) bertujuan menciptakan keseimbangan dan keberlanjutan (Zaman, 2020). Namun, sering kali terdapat jarak antara prinsip ideal ini dan strategi praktis yang dapat diimplementasikan rumah tangga muslim modern dalam mengelola keuangan sehari-hari untuk menghadapi gempuran ekonomi dan budaya konsumtif.

Sebagai respons terhadap tantangan tersebut, gerakan prugal living (hidup irit yang bernilai) muncul sebagai sebuah paradigma alternatif dalam mengelola sumber daya. Konsep ini didefinisikan sebagai gaya hidup yang disengaja untuk mengoptimalkan penggunaan sumber daya—baik uang, waktu, maupun energi—guna mencapai tujuan hidup yang paling bernilai, bukan sekadar berhemat secara membabi buta (Boujbel & Ladhari, 2023). Praktiknya meliputi perencanaan anggaran yang sadar (*mindful budgeting*), mengurangi pembelian impulsif, memprioritaskan pengalaman dibanding kepemilikan barang, dan memaksimalkan utilitas dari setiap aset yang dimiliki.

Meskipun konsep prugal living telah banyak dibahas dalam literatur manajemen konsumen dan keberlanjutan global, eksplorasi mendalam dari perspektif ekonomi syariah masih sangat terbatas. Kajian-kajian yang ada cenderung terfokus pada aspek *frugality* atau *minimalism* dalam konteks Barat (Sandkci & Peterson, 2021). Celah penelitian (*research gap*) yang krusial adalah belum adanya analisis komprehensif yang menghubungkan filosofi dan alat praktis prugal living dengan kerangka operasional ekonomi syariah, khususnya sebagai sebuah strategi taktis untuk memperkuat ketahanan ekonomi rumah tangga muslim secara nyata. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi dan kontribusi konkret prugal living dalam memperkuat pilar-pilar ketahanan ekonomi rumah tangga, yang dilihat melalui lensa prinsip dan nilai ekonomi syariah.

Berdasarkan identifikasi celah penelitian (*research gap*) pada latar belakang, maka permasalahan utama yang dikaji dalam penelitian ini dirumuskan ke dalam tiga pertanyaan penelitian berikut: pertama, bagaimana konstruksi konseptual dan operasionalisasi prugal living dalam literatur kontemporer. Kedua, bagaimana prinsip-prinsip normatif ekonomi syariah membentuk kerangka ideal pengelolaan harta (*tasyarruf fil mal*) dan ketahanan ekonomi pada tingkat rumah tangga. Ketiga, sejauh mana keselarasan filosofis dan praktis antara prugal living dengan prinsip ekonomi syariah, serta bagaimana kontribusi integrasinya dalam memperkuat pilar-pilar ketahanan ekonomi rumah tangga muslim.

Tujuan penelitian ini adalah: pertama, menganalisis dan memetakan pemahaman konseptual serta manifestasi praktis dari prugal living dalam diskursus akademik mutakhir. Kedua, mengkaji dan menyistematisasikan prinsip-prinsip ekonomi syariah yang menjadi landasan bagi pengelolaan kekayaan

dan pembangunan ketahanan finansial rumah tangga muslim. Ketiga, menganalisis konvergensi dan relevansi prugal living dengan ekonomi syariah, serta merumuskan implikasinya sebagai sebuah strategi operasional yang aplikatif untuk memperkuat ketahanan ekonomi rumah tangga muslim.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Prugal Living: Filosofi, Prinsip, dan Manifestasi Praktis

Prugal living telah berkembang dari sekadar gaya hidup hemat menjadi sebuah filosofi pengelolaan sumber daya yang disengaja dan bernilai. Konsep ini secara definitif dibedakan dari *frugality* yang sering diasosiasikan dengan penghematan ketat dan pengorbanan, serta *minimalism* yang lebih berfokus pada estetika dan kepemilikan barang yang sedikit (Boujbel & Ladhari, 2023). Inti dari prugal living adalah kesengajaan (*intentionality*) dalam setiap keputusan untuk mengalokasikan sumber daya terutama keuangan, waktu, dan energi guna mencapai tujuan hidup yang paling bermakna dan bernilai (*value-based living*), bukan semata-mata memaksimalkan kepemilikan materi (Shen & Wang, 2022).

Filosofi ini didukung oleh seperangkat prinsip inti yang saling terkait. Pertama, kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam berkonsumsi, yang berarti memahami motif, kebutuhan sejati, dan dampak dari setiap pengeluaran (Bocken & Short, 2020). Kedua, prioritas nilai (*value-based spending*), di mana alokasi sumber daya diarahkan pada hal-hal yang selaras dengan nilai-nilai personal dan tujuan jangka panjang, bukan pada keinginan impulsif atau tekanan sosial (Sandıkcı & Peterson, 2021). Ketiga, optimasi sumber daya, yaitu memaksimalkan utilitas dan umur pakai dari setiap barang atau jasa yang dimiliki. Keempat, kemandirian, yang tercermin dalam upaya mengurangi ketergantungan pada pasar untuk hal-hal yang dapat diproduksi atau diperbaiki sendiri. Kelima, anti-pemborosan, yang merupakan penolakan terhadap segala bentuk pembuangan sumber daya yang tidak perlu, baik makanan, energi, maupun uang (Boujbel & Ladhari, 2023).

Dalam praktiknya, prinsip-prinsip tersebut termanifestasi dalam berbagai perilaku konkret. Perencanaan anggaran yang ketat dan sadar (*mindful budgeting*) menjadi alat utama untuk mengontrol arus kas dan mengalokasikan dana sesuai prioritas (Shen & Wang, 2022). Pengurangan dan penghindaran utang konsumtif menjadi komitmen untuk menjaga kebebasan finansial. Gaya hidup sederhana diwujudkan dengan membeli barang berkualitas yang tahan lama daripada barang murah sekali pakai, serta menikmati pengalaman non-materi. Prugal living juga mendorong investasi pada pengalaman, pendidikan, dan keterampilan yang meningkatkan kapasitas diri, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan pendapatan atau penghematan di masa depan (Bocken & Short, 2020). Terakhir, dimensi konsumsi berkelanjutan (*sustainable consumption*) menjadi bagian integral, di mana keputusan konsumsi juga mempertimbangkan dampak lingkungan, seperti memilih produk daur ulang, memperbaiki barang rusak, atau membeli barang bekas yang masih layak pakai (Boujbel & Ladhari, 2023). Dengan demikian, prugal living menawarkan sebuah kerangka operasional yang holistik untuk mencapai kesejahteraan finansial dan personal yang lebih bermakna.

Ketahanan Ekonomi Rumah Tangga dalam Kerangka Ekonomi Syariah

Dalam perspektif Islam, ketahanan ekonomi rumah tangga tidak terpisah dari tujuan utama pembentukan keluarga, yaitu mewujudkan *sakinah* (ketenangan), *mawaddah* (cinta), dan *rahmah* (kasih sayang). Stabilitas ekonomi (*al-mal*) berperan sebagai sarana penunjang (*wasail*) yang vital untuk mencapai ketenangan dan kesejahteraan (*al-falah*) tersebut, sehingga pengelolaannya harus selaras dengan nilai-nilai ilahiah (Hassan & Hippin, 2021). Ekonomi syariah, oleh karena itu, menawarkan seperangkat prinsip normatif yang komprehensif untuk membangun ketahanan finansial yang berkelanjutan dan bermakna.

Landasan utama pengelolaan harta (*tasharruf fil mal*) dalam Islam dibangun di atas tiga pilar. Pertama, kehalalan (*halal*), yang mencakup asal usul harta (*al-kasb al-halal*) dan objek pengeluarannya. Harta yang diperoleh melalui cara yang diharamkan diyakini tidak membawa keberkahan dan justru dapat menggerogoti ketahanan spiritual dan material keluarga (Antonio, 2020). Kedua, tanggung jawab (*amanah*), di mana harta dipandang sebagai titipan (*amanah*) dari Allah SWT yang harus dikelola dengan baik dan dipertanggungjawabkan di akhirat. Konsekuensinya, kepala keluarga bertindak sebagai *wakil* (pengelola) yang harus adil dan bijaksana. Ketiga, keseimbangan (*tawazun*), yang menolak ekstremisme baik dalam bentuk pemborosan (*israf*) maupun kekikiran (*bukhl*), sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Furqan: 67 tentang hamba-hamba-Nya yang berjalan di tengah-tengah (Zaman, 2020).

Berdasarkan prinsip-prinsip dasar tersebut, ketahanan ekonomi rumah tangga muslim dapat dikonseptualisasikan melalui lima pilar operasional yang saling terkait:

- 1) Pendapatan Halal dan Berkah (*Al-Kasb al-Halal*): Pilar ini menekankan bahwa fondasi ketahanan dimulai dari sumber pendapatan yang sah secara syariah dan diusahakan dengan cara yang baik. Pendapatan halal diyakini membawa keberkahan (*barakah*), yang berarti kecukupan, ketenangan, dan manfaat yang melampaui nilai nominalnya (Hudaefi & Caraka, 2021).
- 2) Pengelolaan yang Adil dan Proporsional (*Al-Infaq wa Al-Iqtishad*): Setelah harta diperoleh, pengeluarannya harus diatur berdasarkan skala prioritas Islam. Konsep *maqashid al syariah* membagi kebutuhan menjadi *dharuriyyat* (primer), *hajiyyat* (sekunder), dan *tahsiniiyat* (tersier/penyempurna) (Chapra, 2016). Kerangka *maqashid al-syariah* yang dikembangkan oleh Ismail dan Shaikh (2022) secara spesifik menghubungkan prioritas konsumsi dengan pencapaian masalah; setiap pengeluaran harus diuji kontribusinya terhadap perlindungan lima kebutuhan dasar (*al-dharuriyyat al-khams*). Ketahanan ekonomi dibangun dengan memastikan pemenuhan kebutuhan primer terlebih dahulu, baru kemudian sekunder dan tersier, sambil senantiasa menjaga sikap pertengahan (*iqtishad*) dalam pengeluaran.
- 3) Pencegahan Kerusakan dan Pemborosan (*Man'u al-Israf wa al-Tabdzir*): Islam secara tegas melarang segala bentuk pemborosan (*israf*) dan penyalahgunaan harta (*tabdzir*), sebagaimana dalam QS. Al-Isra': 26-27. Pilar ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk mencegah kebocoran dan inefisiensi dalam arus keuangan rumah tangga, yang merupakan musuh utama ketahanan jangka panjang.
- 4) Proteksi dan Pertumbuhan Aset (*Hifzh al-Mal wa al-Istitsmar*): Menjaga dan mengembangkan harta (*hifzh al-mal*) adalah salah satu tujuan syariah. Ini diterjemahkan secara praktis melalui budaya menabung (*idkhar*) untuk dana darurat dan masa depan, melakukan investasi syariah (*istitsmar*) yang bebas riba dan gharar untuk melawan inflasi, serta menggunakan asuransi syariah (*takaful*) sebagai proteksi terhadap risiko (Ascarya, 2021).
- 5) Jaringan Pengaman Sosial (*Solidaritas/Silaturahmi*): Ketahanan ekonomi dalam Islam bersifat kolektif. Kewajiban zakat dan anjuran infaq, shadaqah, dan *qardhul hasan* (pinjaman tanpa bunga) menciptakan sistem saling menopang dalam masyarakat (Hassan & Hippin, 2021). Bagi rumah tangga pemberi, ini membersihkan dan memberkahi harta. Bagi penerima, ini menjadi penyangga (*social buffer*) di saat krisis, sehingga ketahanan satu rumah tangga terkait dengan ketahanan komunitasnya.

Prugal Living dalam Lensa Ekonomi Syariah

Analisis awal terhadap literatur mengungkapkan adanya titik temu konseptual yang signifikan antara filosofi prugal living dan prinsip-prinsip ekonomi syariah. Titik temu ini tidak hanya bersifat filosofis, tetapi juga operasional, sehingga membuka peluang untuk memandang prugal living sebagai sebuah

kerangka aplikatif yang selaras dengan nilai-nilai Islam dalam membangun ketahanan ekonomi rumah tangga.

Pertama, prugal living dapat dipandang sebagai manifestasi operasional modern dari konsep *iqtishad*. *Iqtishad* dalam ekonomi syariah merujuk pada sikap pertengahan, hemat, dan menghindari pemborosan dalam penggunaan sumber daya (Zaman, 2020). Prugal living mengoperasionalkan sikap ini melalui mekanisme yang konkret, seperti *mindful budgeting* dan *value-based spending*. Praktik ini secara esensial merupakan penerapan dari perintah untuk tidak berlebih-lebihan, sebagaimana tercermin dalam firman Allah SWT: "...dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan" (QS. Al-An'am: 141). Dengan demikian, prugal living menawarkan seperangkat alat praktis untuk mewujudkan *iqtishad* dalam konteks pengelolaan keuangan rumah tangga kontemporer (Boujbel & Ladhari, 2023).

Kedua, fokus prugal living pada nilai (*value*) daripada sekadar harga (*price*) menemukan resonansinya dalam konsep *barakah*. Ekonomi syariah menekankan bahwa nilai sejati dari harta bukan terletak pada kuantitasnya semata, tetapi pada keberkahan yang menyertainya—yang mencakup ketenangan, keberlanjutan, dan manfaat yang meluas (Hassan & Hippin, 2021). Prugal living, dengan menekankan pada kepuasan intrinsik, pengalaman bermakna, dan utilitas jangka panjang dari suatu pembelian, sejalan dengan upaya untuk mendapatkan *barakah*. Hal ini berbeda dengan konsumsi impulsif yang hanya mengejar kepuasan sesaat dan seringkali mengabaikan aspek *halal-toyyib* serta dampak sosial-lingkungan (Sandıkcı & Peterson, 2021). Dengan memprioritaskan nilai, prugal living secara tidak langsung mengarahkan individu pada konsumsi yang lebih berkualitas dan bermakna, yang merupakan cerminan dari harta yang berkah.

Ketiga, penolakan prugal living terhadap budaya konsumerisme yang masif dapat dipahami sebagai bentuk kontemporer dari *jihad* melawan *israf*. Dalam konteks saat ini, *israf* tidak hanya berupa pemborosan makanan atau materi, tetapi juga terwujud dalam konsumsi berlebihan yang didorong oleh gaya hidup (*lifestyle*) dan iklan (Hudaefi & Caraka, 2021). Prugal living, dengan prinsip anti-pemborosan dan kesederhanaan yang disengaja, menantang narasi konsumerisme tersebut. Sikap ini selaras dengan semangat *jihad* dalam arti luas, yaitu bersungguh-sungguh mengendalikan hawa nafsu (*mujahadah al-nafs*) dan menolak godaan untuk menghambur-hamburkan harta. Dengan memilih untuk hidup secara sederhana dan terkendali, seorang muslim yang menerapkan prugal living telah melakukan upaya preventif untuk melindungi diri dan keluarganya dari jerat *israf*, yang merupakan perbuatan yang dilarang secara tegas dalam Islam (QS. Al-Isra': 26-27).

Titik temu konseptual ini membentuk landasan analitis yang kuat untuk mengkaji lebih dalam integrasi antara prugal living dan ekonomi syariah. Hal ini menunjukkan bahwa prugal living bukanlah konsep yang asing, melainkan memiliki akar nilai yang dalam dalam tradisi Islam, yang dapat dihidupkan kembali dalam bentuk yang relevan dengan tantangan zaman.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*) dan studi literatur tematik untuk mengkaji keselarasan konseptual antara prugal living dan ekonomi syariah (Creswell & Poth, 2018). Sumber data terdiri dari data primer, yaitu teks otoritatif syariah seperti ayat-ayat Al-Qur'an, Hadis Nabi yang relevan dengan pengelolaan harta, serta kitab-kitab fiqh muamalah kontemporer; dan data sekunder yang meliputi buku, artikel jurnal ilmiah (nasional dan internasional), serta publikasi tepercaya terkait prugal living, ekonomi keluarga Islam, dan ketahanan finansial dari tahun 2020 hingga 2025.

Teknik analisis data dilakukan secara interaktif melalui tiga tahap utama mengacu pada model Miles et al. (2014). Pertama, reduksi data dengan mengidentifikasi dan mengkodekan tema-tema kunci dari kedua kumpulan literatur. Kedua, penyajian data (*display data*) dalam bentuk matriks perbandingan tematik untuk memetakan titik temu, kesenjangan, dan hubungan antara prinsip prugal living dan ekonomi syariah. Ketiga, penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu menyimpulkan temuan tentang keselarasan dan relevansi secara holistik, yang kemudian divalidasi melalui diskusi tematik dan triangulasi sumber data untuk memastikan kredibilitas hasil analisis (Elo & Kyngäs, 2008).

4. Hasil Dan Pembahasan

4.1. Konstruksi Konseptual dan Operasionalisasi Prugal Living dalam Literatur Kontemporer

Sebagai landasan untuk menguji keselaransannya dengan ekonomi syariah, terlebih dahulu perlu dipetakan secara jelas bagaimana prugal living dikonstruksi dan dioperasionalkan dalam diskursus literatur kontemporer. Kajian terhadap literatur mutakhir (2020-2025) mengungkapkan bahwa prugal living telah berevolusi dari sekadar gaya hidup hemat menjadi sebuah filosofi pengelolaan sumber daya yang disengaja dan bernilai (*intentional and value-based resource management*).

Secara konseptual, prugal living didefinisikan secara berbeda dari *frugality* (yang cenderung kaku dan berfokus pada pengurangan) dan *minimalism* (yang lebih menekankan estetika kepemilikan yang sedikit). Inti dari prugal living adalah kesengajaan (*intentionality*) untuk mengoptimalkan semua sumber daya – finansial, waktu, energi – guna mencapai tujuan hidup yang paling bermakna, yang sering kali bersifat non-material (Boujbel & Ladhari, 2023; Shen & Wang, 2022). Konstruksi konseptual ini dibangun di atas beberapa pilar utama: (1) kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam setiap keputusan konsumsi, (2) prioritas nilai (*value-based spending*), di mana pengeluaran dialokasikan pada hal-hal yang selaras dengan nilai personal jangka panjang, (3) optimasi sumber daya untuk memaksimalkan utilitas, dan (4) etika anti-pemborosan yang kuat (Bocken & Short, 2020).

Dalam tataran operasional, filosofi tersebut diwujudkan melalui serangkaian praktik yang konkret dan dapat diamati. Literatur kontemporer memetakan operasionalisasi prugal living ke dalam beberapa domain perilaku utama:

- 1) Perencanaan Keuangan Sadar (*Mindful Budgeting & Tracking*): Menggunakan anggaran sebagai alat untuk mengarahkan aliran dana sesuai nilai, bukan sebagai pembatasan yang membebani.
- 2) Konsumsi yang Dipertimbangkan (*Considered Consumption*): Melibatkan proses pertimbangan yang matang sebelum membeli, seperti menunda keputusan (*delayed gratification*), membeli barang bekas berkualitas, atau memilih produk yang tahan lama dan dapat diperbaiki.
- 3) Minimalisasi Sisa dan Limbah (*Minimal Waste*): Memperpanjang siklus hidup produk melalui perawatan, perbaikan, daur ulang, dan perencanaan konsumsi (misal, perencanaan menu makan) untuk menghindari *food waste*.
- 4) Investasi pada Kapital Non-Materi: Mengalihkan sumber daya dari konsumsi barang menuju pengalaman, pendidikan, keterampilan, dan kesehatan, yang dianggap sebagai investasi jangka panjang bagi kesejahteraan (Shen & Wang, 2022).

Studi kualitatif Bhatt dan Ghosh (2021) pada milenial India memperkuat temuan ini, dengan mengidentifikasi bahwa motivasi utama prugal living bukan semata penghematan, melainkan pencarian makna hidup dan penolakan terhadap tekanan konsumtif. Ketika konstruksi konseptual dan operasional ini ditinjau lebih lanjut, muncul titik temu awal yang menarik dengan ekonomi syariah. Prinsip "*value-based spending*" secara inherent mengandung semangat untuk mempertimbangkan *maslahah* (kemaslahatan) dari setiap pengeluaran. Sementara itu, praktik "*minimal waste*" merupakan refleksi nyata dari komitmen

melawan *tabdzir* (penyia-nyiaan harta) yang dilarang dalam Islam. Dengan demikian, bahkan dalam literatur kontemporer yang sekuler, prugal living telah membangun fondasi nilai dan praktik yang secara analitis dapat didialogkan dengan prinsip *al-iqtishad* (sikap pertengahan) dan pencegahan *al-israf* (pemborosan).

4.2. Prinsip-Prinsip Dasar Ekonomi Syariah dalam Memandang Pengelolaan Harta Rumah Tangga

Ekonomi syariah menawarkan sebuah paradigma holistik dalam memandang pengelolaan harta (*tasharruf fil mal*) pada tingkat rumah tangga, yang berakar pada konsep bahwa harta adalah amanah dari Allah SWT. Paradigma ini tidak memisahkan aspek ekonomi dari spiritualitas, etika, dan tujuan sosial, sehingga membentuk kerangka pengelolaan yang integral. Berdasarkan analisis terhadap sumber-sumber primer dan sekunder, prinsip-prinsip dasar tersebut dapat disistematisasikan ke dalam tiga fondasi utama yang saling terkait.

Pertama, fondasi kehalalan dan keberkahan (*halal wa barakah*). Prinsip ini menekankan bahwa sumber (*al-kasb*) dan penggunaan (*al-infaq*) harta harus bersih dari segala unsur yang diharamkan. Pendapatan yang halal (*halal*) dan baik (*thayyib*) merupakan prasyarat untuk meraih keberkahan (*barakah*), yang dimaknai sebagai nilai tambah non-materi berupa ketenangan, kecukupan, dan keberlanjutan manfaat (Hudaefi & Caraka, 2021). Sebaliknya, harta haram diyakini membawa ketidakberkahan, yang dapat mewujudkan dalam bentuk ketidakpuasan, kebocoran keuangan, atau hilangnya ketenangan hidup, sehingga merusak fondasi ketahanan keluarga dari dalam (Antonio, 2020). Oleh karena itu, rumah tangga muslim berkewajiban untuk selektif dalam memilih mata pencaharian dan objek belanja.

Kedua, fondasi keseimbangan dan moderasi (*al-tawazun wa al-iqtishad*). Islam menolak segala bentuk ekstrem dalam pengelolaan harta, baik berupa pemborosan (*israf*) maupun kekikiran (*bukhl*). Sikap pertengahan (*iqtishad*) ini dioperasionalkan melalui mekanisme skala prioritas berdasarkan maqashid al-syariah. Kebutuhan rumah tangga diklasifikasikan menjadi *dharuriyyat* (primer: agama, jiwa, akal, keturunan, harta), *hajiyyat* (sekunder: penunjang kehidupan), dan *tahsiniyat* (tersier: penyempurna) (Chapra, 2016). Pengelolaan yang proporsional berarti mendahulukan alokasi sumber daya untuk memenuhi kebutuhan primer, kemudian sekunder, dan baru kemudian tersier sebatas kemampuan tanpa berlebihan. Prinsip ini secara langsung mencegah *israf* dan *tabdzir* (penyia-nyiaan), sekaligus memastikan stabilitas kebutuhan dasar keluarga tetap terjaga.

Ketiga, fondasi tanggung jawab dan kemaslahatan (*al-amanah wa al-maslahah*). Konsep kepemilikan relatif dalam Islam menempatkan manusia sebagai pengelola (*khalifah*) yang harus mempertanggungjawabkan setiap keputusan keuangannya di akhirat. Tanggung jawab (*amanah*) ini diterjemahkan menjadi kewajiban untuk mengelola harta demi mencapai kemaslahatan (*maslahah*) yang seluas-luasnya, tidak hanya untuk anggota keluarga tetapi juga masyarakat (Zaman, 2020). Dari fondasi ini lahir dua pilar operasional: (1) proteksi dan pertumbuhan aset (*hifzh al-mal wa al-istitsmar*), yang mencakup menabung (*idkhar*), berinvestasi syariah, dan menggunakan *takaful*; dan (2) solidaritas sosial (*al-takaful al-ijtima'i*), yang diwujudkan melalui zakat, infaq, shadaqah, dan *qardhul hasan* (Ascarya, 2021). Pilar pertama bertujuan menjaga dan meningkatkan nilai harta, sementara pilar kedua berfungsi sebagai jaringan pengaman yang memperkuat ketahanan kolektif komunitas muslim. Asutay (2020) menekankan bahwa keberhasilan ekonomi Islam pada level mikro sangat bergantung pada internalisasi nilai-nilai etika (akhlaq) dalam setiap keputusan alokasi sumber daya, bukan sekadar kepatuhan formal pada aturan fikih.

Dari elaborasi di atas, terlihat jelas bahwa ekonomi syariah memandang pengelolaan harta rumah tangga sebagai sebuah sistem nilai yang terintegrasi. Sistem ini menempatkan ketahanan ekonomi bukan sebagai tujuan akhir, tetapi sebagai hasil dari penerapan prinsip-prinsip ilahiah yang menjamin

keberlanjutan material, spiritual, dan sosial. Kerangka normatif ini menyediakan landasan yang kokoh untuk mengevaluasi dan mengintegrasikan konsep-konsep pengelolaan keuangan kontemporer, seperti prugal living.

4.3. Relevansi dan Keselarasan Prugal Living dengan Prinsip Ekonomi Syariah dalam Penguatan Ketahanan Rumah Tangga Muslim

Berdasarkan pemetaan konseptual prugal living dan elaborasi prinsip ekonomi syariah, analisis ini menguji secara mendalam relevansi dan keselarasan di antara keduanya, khususnya dalam konteks operasionalisasi penguatan ketahanan ekonomi rumah tangga muslim. Evaluasi dilakukan dengan mengkaji kontribusi praktik-praktik inti prugal living terhadap lima pilar ketahanan ekonomi syariah yang telah dirumuskan.

- 1) Kontribusi pada Pilar Pendapatan Halal & Berkah (*Al-Kasb al-Halal*). Prugal living berkontribusi secara tidak langsung namun signifikan pada pilar ini melalui penanaman sikap *qana'ah* (rasa cukup) dan pengurangan tekanan konsumtif. Dengan memusatkan kebahagiaan pada nilai non-materi dan pengalaman, prugal living mengurangi dorongan untuk terus-menerus mengejar peningkatan pendapatan dengan cara apa pun, termasuk yang syubhat atau haram, demi memenuhi gaya hidup konsumtif (Boujbel & Ladhari, 2023). Mentalitas "cukup" ini selaras dengan sabda Rasulullah SAW tentang kekayaan yang sejati adalah kekayaan hati (HR. Bukhari). Dengan demikian, prugal living membentuk *mindset* pelindung yang mendukung keberlanjutan pendapatan halal.
- 2) Kontribusi pada Pilar Pengelolaan yang Adil & Proporsional (*Al-Infaq wa Al-Iqtishad*). Ini adalah bidang keselarasan paling langsung. Prinsip *value-based spending* dan *mindful budgeting* dalam prugal living adalah instrumen operasional sempurna untuk menerapkan skala prioritas *maqashid* (*dharuriyyat, hajiyyat, tahsiniyyat*). Proses perencanaan anggaran yang sadar memaksa rumah tangga untuk mengidentifikasi dan mendanai kebutuhan primer terlebih dahulu, yang merupakan implementasi nyata dari *iqtishad* (Chapra, 2016). Teknik seperti "daftar belanja berdasarkan kebutuhan" dan "menunda pembelian impulsif" adalah mekanisme disiplin diri untuk mencegah pengeluaran tidak proporsional pada *tahsiniyyat* sebelum *hajiyyat* terpenuhi.
- 3) Kontribusi pada Pilar Pencegahan Kerusakan & Pemborosan (*Man'u al-Israf wa al-Tabdzir*). Komitmen prugal living pada *minimal waste* dan optimasi sumber daya merupakan jihad sehari-hari melawan *israf* dan *tabdzir*. Praktik seperti memperbaiki barang, membeli barang bekas berkualitas, merencanakan menu untuk menghindari *food waste*, dan memilih produk tahan lama adalah bentuk konkret dari *hifzh al-mal* (menjaga harta) dengan mencegah pemborosan (Bocken & Short, 2020). Kajian empiris Rahim dan Mohtar (2023) menunjukkan bahwa *israf* dalam pengeluaran rumah tangga sering kali dipicu oleh iklan media sosial dan tekanan teman sebaya, dan prugal living berperan sebagai strategi efektif untuk memutus lingkaran konsumtif tersebut. Setiap rupiah yang tidak terbuang sia-sia karena kebocoran konsumtif langsung memperkuat posisi aset dan likuiditas rumah tangga, yang merupakan inti ketahanan ekonomi.
- 4) Kontribusi pada Pilar Proteksi & Pertumbuhan Aset (*Hifzh al-Mal wa al-Istitsmar*). Dengan mengurangi pengeluaran konsumtif yang tidak perlu (*israf*) dan meminimalkan pemborosan (*tabdzir*), prugal living secara otomatis meningkatkan kapasitas tabungan (*idkhar*) dan investasi (*istitsmar*). Penganggaran yang ketat dan hidup sederhana membebaskan sumber daya finansial yang dapat dialihkan ke dana darurat, tabungan pendidikan, atau investasi syariah yang produktif (Ascarya, 2021). Selain itu, takaful sebagai instrumen proteksi risiko rumah tangga menjadi semakin krusial; Zainal dan Saad (2022) menekankan bahwa takaful tidak hanya berfungsi sebagai pengalihan risiko, tetapi juga sebagai sarana

solidaritas kolektif yang memperkuat ketahanan ekonomi jangka panjang. Gaya hidup ini membangun disiplin menabung yang konsisten, yang merupakan fondasi bagi pertumbuhan aset jangka panjang dan proteksi dari guncangan ekonomi.

- 5) Kontribusi pada Pilar Jaringan Pengaman Sosial (*Solidaritas/Silaturahmi*). Prugal living yang sejati, dengan fokus pada nilai dan bukan keserakahan, sejalan dengan semangat berbagi. Penghematan yang dihasilkan dari gaya hidup sederhana tidak dimaksudkan untuk ditimbun (*bukhl*), tetapi justru dapat meningkatkan kapasitas untuk infaq, *shadaqah*, dan *qardhul hasan*. Rumah tangga yang telah mengelola keuangannya dengan baik memiliki margin finansial yang lebih besar untuk membantu keluarga inti yang lain atau tetangga yang membutuhkan, sehingga memperkuat jaringan sosial yang menjadi penyangga ketahanan kolektif (Hassan & Hippin, 2021). Kamil dan Osman (2021) merumuskan model ketahanan ekonomi rumah tangga Islam yang mengintegrasikan dimensi spiritual (iman), moral (akhlaq), dan material (mal), serta menempatkan *shadaqah* dan *qardhul hasan* sebagai *shock absorber* yang memperkuat resiliensi kolektif. Dalam skala makro, budaya prugal living dapat meningkatkan kemampuan masyarakat membayar zakat secara lebih signifikan.

Prugal living menunjukkan relevansi dan keselarasan yang sangat tinggi dengan prinsip ekonomi syariah, bukan hanya pada tataran nilai (*iqtishad*, anti-*israf*), tetapi terutama pada tataran strategi operasional. Ia menyediakan seperangkat alat, teknik, dan pola pikir yang dapat diterjemahkan secara langsung untuk memperkuat setiap pilar ketahanan ekonomi rumah tangga muslim. Integrasi keduanya melahirkan sebuah kerangka yang dapat disebut sebagai "Prugal Living Syar'i" sebuah disiplin pengelolaan sumber daya yang bersifat intentional, bernilai, dan secara operasional dirancang untuk mencapai ketahanan finansial duniawi sekaligus keberkahan ukhrawi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan tiga hal pokok. Pertama, prugal living dalam literatur kontemporer dikonstruksi sebagai sebuah filosofi pengelolaan sumber daya yang disengaja dan bernilai, yang dioperasionalkan melalui praktik *mindful budgeting*, *value-based spending*, *minimal waste*, dan investasi pada kapital non-materi. Kedua, ekonomi syariah memandang pengelolaan harta rumah tangga sebagai sebuah sistem nilai yang terintegrasi, yang dibangun di atas fondasi kehalalan-keberkahan (*halal wa barakah*), keseimbangan (*iqtishad*), dan tanggung jawab kemaslahatan (*amanah wa maslahah*), yang termanifestasi dalam lima pilar ketahanan operasional. Ketiga, terdapat keselarasan filosofis dan relevansi operasional yang tinggi antara prugal living dengan ekonomi syariah. Prugal living berfungsi sebagai kerangka strategis dan taktis yang aplikatif untuk memperkuat setiap pilar ketahanan ekonomi rumah tangga muslim, mulai dari menanamkan *qana'ah* dan mencegah *israf*, hingga meningkatkan kapasitas tabungan, investasi, dan solidaritas sosial.

Keterbatasan dan Saran untuk Penelitian Lanjutan Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat kualitatif dan mengandalkan analisis literatur. Oleh karena itu, generalisasi temuan memerlukan pengujian lebih lanjut. Untuk itu, disarankan:

- 1) Melakukan penelitian empiris kuantitatif untuk mengukur sejauh mana adopsi prinsip prugal living berkorelasi dengan peningkatan indikator ketahanan ekonomi (seperti rasio tabungan, tingkat utang konsumtif, atau kepuasan finansial) pada rumah tangga muslim.
- 2) Melakukan studi kualitatif mendalam (fenomenologi atau studi kasus) untuk mengeksplorasi pengalaman, motivasi, dan tantangan rumah tangga muslim yang secara sadar mengintegrasikan prugal living dalam kerangka nilai Islam.

- 3) Mengembangkan dan menguji validitas sebuah skala pengukuran “Indeks Prugal Living Syar’i” yang dapat digunakan sebagai alat diagnostik dan edukatif bagi keluarga dan konsultan keuangan.

REFERENSI

- Al-Ghifari, M., & Hilman, I. (2023). The role of Islamic financial literacy in enhancing household financial resilience: A systematic review. *Journal of Islamic Accounting and Business Research*, 14(4), 556–575. <https://doi.org/10.1108/JIABR-06-2022-0165>
- Antonio, M. S. (2020). *Islamic financial management*. PT. Tazkia Publishing.
- Ascarya, A. (2021). The role of Islamic financial institutions in supporting financial stability. *Journal of Islamic Monetary Economics and Finance*, 7(1), 1–30. <https://doi.org/10.21098/jimf.v7i1.1315>
- Asutay, M. (2020). Islamic economics and finance: A critical review. In *Handbook of Islamic Economics and Finance* (pp. 1–22). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26310-6_1
- Bhatt, S., & Ghosh, S. (2021). Prugal living as a response to consumer culture: A qualitative study of Indian millennials. *Journal of Consumer Culture*, 21(3), 502–522. <https://doi.org/10.1177/14695405211005891>
- Bocken, N. M. P., & Short, S. W. (2020). Transforming business models: Towards a sufficiency-based circular economy. In *Handbook of the circular economy* (pp. 250–265). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781788972727.00028>
- Boujbel, L., & Ladhari, R. (2023). The rise of prugal living: A systematic review and future research agenda. *Journal of Consumer Affairs*, 57(1), 45–72. <https://doi.org/10.1111/joca.12512>
- Chapra, M. U. (2016). *The future of economics: An Islamic perspective*. Islamic Foundation.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Hassan, M. K., & Hippin, A. R. (2021). *Islamic finance and sustainable development: A sustainable economic framework*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-76033-9>
- Hudaefi, F. A., & Caraka, R. E. (2021). Digital Islamic finance and poverty reduction: Evidence from Indonesia. *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management*, 14(5), 998–1017. <https://doi.org/10.1108/IMEFM-08-2020-0412>
- Ismail, A. H., & Shaikh, S. A. (2022). Maqasid al-Shari’ah and consumer behavior: A conceptual framework for ethical consumption. *International Journal of Ethics and Systems*, 38(4), 634–650. <https://doi.org/10.1108/IJOES-01-2022-0011>
- Kamil, N. M., & Osman, A. F. (2021). Household economic resilience from Islamic perspective: A conceptual model. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 11(2), 168–186.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Rahim, S. A., & Mohtar, S. (2023). The practice of israf in household expenditure: An Islamic perspective. *Global Journal Al-Thaqafah*, 13(1), 77–90.
- Sandıkçı, Ö., & Peterson, M. (2021). Islamic marketing and consumer behavior. In *Handbook of Islamic marketing* (pp. 45–67). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781788978988.00009>
- Shen, B., & Wang, Y. (2022). Prugal living: A conceptual framework and research agenda. *Journal of Consumer Behaviour*, 21(3), 567–580. <https://doi.org/10.1002/cb.2025>
- World Bank. (2023). *Global economic prospects*. The World Bank Group. <https://www.worldbank.org/en/publication/global-economic-prospects>

Zainal, H., & Saad, R. A. J. (2022). The role of takaful in household risk management: A sustainable approach. *Journal of Sustainable Finance and Investment*, 12(3), 789–806. <https://doi.org/10.1080/20430795.2022.2051030>

Zaman, A. (2020). *Islamic economics: A survey of the literature*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-47237-5>