

ANTARA *FRUGAL LIVING* DAN *SELF-REWARD*: Mencari Titik Keseimbangan *WASATHIYYAH* dalam Perspektif Hadis

Muklihah

Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam Bangkalan

Muklihahazzubair@gmail.Com

Abstrak

Gaya hidup masyarakat modern, khususnya dalam konteks digital mengalami perubahan, dari segi konsumsi saat ini, sehingga menimbulkan kebingungan memilih antara kebutuhan untuk mengelola keuangan secara bijak atau memenuhi kebutuhan menjaga kesehatan mental melalui apresiasi diri (self-reward). Fenomena tersebut sering terjadi dikalangan generasi yang cenderung mengambil keputusan secara spontan tanpa pikir panjang karena akibat paparan e-commerce, proposi digital, dan budaya materialistik. Sementara prinsip mengelola keuangan secara bijak (frugal living) menekankan perlindungan harta untuk jangka panjang. Kedua praktik tersebut berpotensi berubah menjadi kikir dan boros. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prinsip-prinsip teologis terkait konsumsi melalui hadis sahih serta merumuskan model keseimbangan wasathiyah yang dapat menjadi panduan praktis untuk menentukan batas yang wajar antara menghemat dan apresiasi diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka dan analisis isi, dengan menelaah hadis-hadis seperti larangan israf, konsep kekayaan hati serta prinsip keadilan dalam pembagian hak-hak. Hasil dari penelitian ini konsumsi yang moderat hanya dapat dicapai ketika frugal living dilakukan dengan bijak dan pengelolaan harta secara bertanggung jawab, bukan sebagai pengabaian kebutuhan diri, dan self-reward dilakukan secara terukur tanpa melampaui batas kesederhanaan yang diajarkan Nabi, keduanya saling melengkapi dalam membentuk gaya hidup yang stabil, sehat dan sesuai etika Islam dengan menggunakan model keseimbangan berbasis hadis.

Kata kunci: Self Reward, Frugal Living, Wasathiyah, Hadis, Konsumsi

Abstract

The lifestyle of modern society, especially in the digital context, has changed, in terms of current consumption, causing confusion in choosing between the need to manage finances wisely or meet the need to maintain mental health through self-reward. This phenomenon often occurs among generations who tend to make decisions spontaneously without thinking long because of exposure to e-commerce, digital propositions, and realistic culture. Meanwhile, the principle of managing finances wisely (frugal living) emphasizes protecting assets for the long term. Both practices have the potential to turn into miserly and wasteful. This research aims to analyze theological principles related to consumption through the hadith sahih and formulate a model of wasathiyah balance that can be a practical guide to determine the reasonable boundaries between saving and self-appreciation. This research uses a qualitative method based on literature study and content analysis, by examining hadiths such as the prohibition of israf, the concept of wealth of the heart and the principle of justice in the distribution of rights. The results of this study are that moderate consumption can only be achieved when frugal living is done wisely and responsibly managed, not as a neglect of self-needs, and self-reward is carried out in a measured manner without exceeding the limits of simplicity taught by the Prophet, both of which complement each other in forming a stable, healthy lifestyle and in accordance with Islamic ethics by using a balance model based on hadith.

Keywords: Self Reward, Frugal Living, Wasathiyah, Hadith, Consumption



© Author(s) 2026

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Perilaku belanja masyarakat modern, sedang menghadapi dilema yang sulit, terutama di Indonesia, yang mana berada di era yang serba cepat dan didominasi oleh teknologi, dimana tren mengejar materi dan serbuan promosi digital (*PayLater* atau diskon besar) yang membuat masyarakat rentan terhadap kebiasaan yang mengarah pada *israf* sehingga menyebabkan masalah hutang dan masalah keuangan yang serius yaitu mengalami ketidak stabilan. Aktivitas konsumsi saat ini telah berubah drastis, tidak lagi sekedar berfungsi sebagai memenuhi kebutuhan dasar saja, tetapi juga lahir atas dorongan materialisme dan gaya hidup yang berlebihan. Perubahan aktivitas tersebut salah satunya dipicu oleh teknologi digital, seperti *platform-platform* yang menyajikan berbelanja daring melalui *e-commerce* yang memicu perilaku konsumsi yang impulsif. Sebagai umat Islam tentunya hal tersebut menjadi tantangan karena berbelanja impulsif sering bertentangan dengan prinsip ekonomi Syariah yang mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam segala hal dan keseimbangan dalam ekonomi.¹

Faktor terjadinya dilema tersebut berawal pada dua kebutuhan yang saling bertentangan yaitu antara *frugal living* (gaya hidup hemat) dengan *self reward* (apresiasi diri). *Frugal living* mempunyai prinsip yang diperlukan untuk menjaga keuangan agar aman dan stabil untuk jangka panjang (*hifz al-mal*), sedangkan di sisi lain juga butuh untuk sesekali mengapresiasi diri sendiri atau memberi hadiah sebagai upaya menjaga kesehatan mental agar tidak stres dan tetap produktif.²

Beberapa penelitian terdahulu telah banyak membahas fenomena tersebut dari berbagai sudut pandang seperti penelitian yang dilakukan oleh Giovanny Anggasta dan Diana Guretti Gita Puspitasari pada generasi Z di Surabaya menemukan bahwa *self-reward* yang sehat justru berkorelasi negatif dengan perilaku konsumtifitas, yang menunjukkan bahwa kontrol diri adalah kunci untuk menjaga *self-reward* agar tidak menjadi *israf*.

Peran Hedonisme dan Kontrol Diri, penelitian yang dilakukan oleh Ranti Tri Anggraini dan Fauzan Heru Santoso menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara gaya hidup yang hedonis dengan perilaku konsumtif pada remaja, semakin tinggi gaya hidup hedonis maka semakin tinggi pula perilaku konsumtifnya.

¹ Zariatul Khisan and Muhammad Indra Zul Aqlani, "Transformasi Perilaku Konsumtif Di Era E-Commerce: Antara Kenyamanan Digital Dan Tantangan Konsumsi Berlebihan Menurut Ekonomi Islam," *JES (Jurnal Ekonomi Syariah)* 10, no. 1 (May 2025): h. 118, <https://doi.org/10.30736/jes.v10i1.1123>.

² Dini Nur Azizah, Dinda Aprilia, and Hanifuloh El'Aliy, "Teori Perilaku Konsumen Dalam Ekonomi Islam: Antara Kebutuhan Dan Kemaslahatan," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 3, no. 11 (November 2025): h. 156, <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i11.6970>.

Euis hermawati, menemukan pada penelitiannya bahwa dampak gaya hidup *flugar living* secara persial berpengaruh signifikan terhadap pengambilan keputusan *financial freedom* pada generasi *sandwich*, dengan menegaskan bahwa disiplin hemat adalah sistem yang menentukan kestabilan finansial.

Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup *Frugal Living* (Analisis Terhadap Ayat dan Hadits) Annisa dan Nurwahidin menemukan dalam peneletiannya bahwa *frugal living* dalam pandangan Islam seorang perlu mengontrol pengeluaran keuangan mereka dengan cara mengalokasikan uangnya sebaik mungkin dan diharapkan tetap menjaga kestabilan pengeluaran mereka dan tidak menghambur-hamburkan hartanya dalam berbagai hal dan menghindari perbuatan yang tidak disukai oleh Allah yaitu *tabzir* dan *israf*.

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *frugal living* itu membawa dampak yang baik dan *self-reward* yang berlebihan itu dapat berubah menjadi tidak baik, meskipun demikian masih belum ada peneliti sebelumnya yang secara eksplisit menggunakan hadis sebagai bentuk kalibrasi untuk menemukan solusi yang praktis, kapan *self-reward* yang tujuannya baik berubah menjadi pemborosan? dan kapan *frugal living* yang tujuannya hemat malah menjadi kikir, sehingga kebutuhan diri sendiri terabaikan?.

Novelty dari penelitian ini yaitu membangun model keseimbangan *wasatiyyah* yang berbasis hadis dengan menggunakan ajaran Nabi Muhammad saw sebagai alat kalibrasi untuk menemukan titik tengah yang seimbang dan adil agar keduanya tidak melampaui batas yang sesuai dengan ajaran Islam. Model ini menyatukan hadis tentang nafkah secukupnya dan kekayaan hati untuk panduan yang berlandaskan agama dan etika. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis dasar-dasar teologis *self-reward* dan *frugal living* dari sumber hadis yang *sahih* dan merumuskan model konsep *wasatiyyah* untuk mencapai keseimbangan hidup, yaitu memenuhi hak diri tanpa merusak keamanan harta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk memahami suatu fenomena secara mendalam, dengan pendekatan utama studi pustaka dan analisis isi. Data primer diambil dari beberapa kitab-kitab hadis seperti kitab *Sahih Bukhari* dan *Sunan al-Nasa'i*, data skunder diambil dari buku-buku dan artikel akademik yang berkaitan dengan pembahasan. Menganalisis teks hadis secara lengkap, lalu menafsirkannya untuk menemukan prinsip *wasatiyyah* yang dapat diterapkan pada perilaku belanja zaman sekarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Flugar Living* dan *Self-Reward*

Gaya hidup *flugar living* diartikan sebagai salah satu *economic life style* yang menjadi tren masa kini dalam mengutamakan hal-hal yang memang benar diprioritaskan dengan harapan dapat mempercepat tercapainya impian keuangan. Gaya hidup *flugar living* tersebut bentuk dari salah satu upaya mengontrol diri dari perilaku konsumtif secara berlebihan dengan tujuan untuk jangka yang panjang. Adapun ciri-ciri gaya hidup *flugar living* sebagai berikut:³

1. Hemat dan menentukan tujuan keuangan sehingga setiap pengeluaran memiliki arah sesuai rencana, sehingga tidak ada pengeluaran tanpa manfaat atau alasan.
2. Mengelola keuangan sebaik mungkin dan mengurangi hutang dalam membeli barang, memilih harga yang paling efisien tanpa mengurangi kebutuhan dasar lainnya.
3. Gunakan fungsi ketika ingin membeli barang meskipun itu merupakan barang bekas asalkan masih layak digunakan
4. Menginvestasikan sebagian uang di salah satu rekening sebagai bentuk persiapan jangka panjang
5. Membeli barang dari tempat yang lebih terjangkau harganya agar pengeluaran tetap efisien tanpa mengorbankan kebutuhan yang lainnya.

Self-reward secara harfiah diartikan sebagai suatu penghargaan yang diperuntukkan bagi diri sendiri dalam bentuk apresiasi atau memberikan hadiah karena sudah melakukan pekerjaan hingga akhirnya mencapai *goals* tertentu. Konsumsi berlebihan dalam budaya *self-reward*, seperti membeli barang yang tidak dibutuhkan atau hanya mengikuti tren biasanya dilakukan dengan cara berbelanja, jalan-jalan, ataupun menghamburkan uang untuk membeli barang-barang mahal yang sesuai keinginannya, dan kebiasaan seperti itu dapat memicu seseorang terbiasa pada perilaku konsumtif dan kurangnya rasa bersyukur, yang disebabkan dorongan emosional sementara dan mengakibatkan menjadi pola hidup yang boros, maka dari itu pola konsumtif dewasa tidak hanya dipengaruhi kebutuhan saja, melainkan lebih banyak digerakkan oleh keinginan dan tekanan sosial.⁴

Urgensi Aktualisasi Hadis Dalam Etika Konsumsi Kontemporer

Etika finansial dalam Islam didasarkan pada penolakan secara tegas terhadap perilaku yang ekstrem atau berlebihan yang berbentuk pemborosan maupun kerakusan, maka perilaku ekstrem tersebut harus diimbangi dengan sifat *qana'ah*. Konsep kebutuhan dan keinginan dalam Islam memiliki dimensi yang jauh lebih luas daripada sekedar memenuhi nafsu belaka. Perbedaan antara kebutuhan dan keinginan sangat jauh berbeda, kebutuhan adalah suatu yang esensial untuk

³ Anisa Maisyarah and Nurwahidin Nurwahidin, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)," *Tadarus Tarbawy : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 4, no. 2 (December 2022): h. 90-91, <https://doi.org/10.31000/jkip.v4i2.7221>.

⁴ Desy Wahyuningsari et al., "Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward," *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 2, no. 1 (August 2022): h. 9-10, <https://doi.org/10.52436/1.jishi.24>.

mempertahankan hidup sedangkan keinginan sesuatu yang bersifat kesenangan dan kenyamanan. *Qana`ah* menjadi kunci dalam memahami tentang konsumsi yang mengajarkan hidup sederhana dan menghindari sikap yang boros.⁵

Gaya hidup masyarakat dari masa ke masa sering kali mengalami perubahan. Setiap individu ataupun kelompok akan bergerak mengikuti dinamika sosial, ekonomi, dan budaya yang terus berkembang namun, gaya hidup tidak cepat berubah sehingga pada kurun waktu tertentu gaya hidup relatif permanen.⁶ Islam telah memberikan pedoman agar perubahan gaya hidup tetap dalam batas kewajaran sebagai mana hadis berikut:

أَخْبَرَنَا أَحْمَدُ بْنُ سُلَيْمَانَ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَزِيدُ، قَالَ: حَدَّثَنَا هَمَامٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: كُلُوا وَتَصَدَّقُوا وَالبَسُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ.⁷

Artinya: Telah mngabarkan kepada kami Ahmad bin Sulaim, ia berkata: telah menceritakan kepada kami Yazid, ia berkata: telah menceritakan kepada kami Hammam, dari Qatadah, dari `Amr bin Syu`aib, dari ayahnya, dari kakeknya, ia berkata: Rasulullah bersabda: “Makanlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah tanpa ada berlebihan dan tanpa ada kesombongan”.

Syarah hadis diatas menekankan bahwa secara tegas melarang dua perilaku ekstrem yang merusak baik dari segi spiritual maupun sosial. Pertama, larangan *Israf* atau berlebihan, merujuk pada pemborosan harta yang melampaui batas wajar. Dalam konteks modern, hal ini dapat diartikan sebagai gaya hidup yang konsumtif yang mengejar kemewahan tak perlu dalam hal makanan, minuman, maupun pakaian, yang pada akhirnya dapat merugikan diri sendiri. Kedua, *al-Makhilah* atau kesombongan, yang berfokus pada motivasi hati, yang artinya menggunakan harta benda termasuk pakaian yang indah atau pakaian yang besar, bukan atas dasar syukur dan keikhlasan, melainkan untuk sekedar pamer, menonjolkan diri, atau merasa lebih tinggi dari orang lain. Dengan menempatkan batasan pada pemborosan dan kesombongan, hadis diatas mengajarkan kita pentingnya moderasi (*tawazun*) dan kerendahan hati sebagai kunci untuk mengaktualisasikan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam etika konsumsi.⁸

⁵ Rahmania Ramadhani Dzikrullooh, “Konsumsi Dalam Lensa Islam Antara Kebutuhan Dan Keinginan,” *Maliki Interdisciplinary Journal* 3, no. 1 (February 2025): h. 551, <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/12720>.

⁶ Nugroho J. Setiadi, *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga* (Jakarta: Prenada Media, 2019), h. 75.

⁷ Ahmad ibn Shu`ayb Al-Nasa'i, *Sunan Al-Nasa'i* (Beirut: Dar al-Salam al-Islamiyah, 1414), h. 79.

⁸ Jalal al-Din Al-Suyuti and Al-Sindi, *Syarah Sunan Al-Nasa'i* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1411), jilid 5–6:h. 83-84.

Penjelasan diatas menunjukkan prinsip kesederhanaan yang sebenarnya dan sudah menjadi bagian penting dari ajaran Islam. Harta dipandang sebagai amanah yang harus dikelola secara seimbang, bukan untuk dihambur-hamburkan secara berlebihan, dan harus dikelola dengan penuh tanggung jawab dan sesuai tuntunan syariat.⁹

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ حَدَّثَنَا أَبُو حَظِيْنٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ.¹⁰

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus, telah menceritakan kepada kami Abu Bakar, telah menceritakan kepada kami Abu Hasin, dari Abu Hurairah, dari Nabi saw, beliau bersabda, kekayaan bukanlah banyaknya harta benda, akan tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kekayaan hati

Syarah hadis diatas menegaskan bahwa kekayaan sejati bukanlah kekayaan harta benda melainkan pada kecukupan jiwa dan kecukupan pada hati. Betapa banyak orang yang memiliki jutaan demi jutaan harta, namun mereka bertindak seperti orang miskin, karena keserakahan mereka yang besar akan uang dan betapa banyak orang memiliki harta yang lebih sedikit, tetapi jiwanya rida (*qana'ah*), sehingga bersikap dermawan dan mampu berbagi. Dengan demikian, syarah tersebut menyimpulkan bahwa kekayaan yang didasarkan pada hadis di atas adalah kebebasan batin dan perbudakan materi.¹¹

Model Keseimbangan *Self Reward* dan *Frugal Living* Berbasis Hadis

Istilah *wasatiyyah* merupakan derivasi dari kata *wasata*, sebagai mana menurut Muhammad bin Mukri *wasatiyyah* berarti sesuatu yang berada ditengah diantara dua sisi, menurut al-Asfahany *wasatiyyah* yaitu tengah-tengah diantara dua batas atau juga bisa disebut standar. Kata *wasatan* dalam bahasa Indonesia adalah moderasi, menjaga diri dari sikap melampaui batas serta dari sikap yang mengurangi dari ajaran agama, terpilih, adil dan seimbang, maka secara istilah *wasatiyyah* dapat diartikan pertengahan sebagai keseimbangan yaitu antara dua jalan atau dua arah yang saling berhadapan seperti individu dengan kolektif.¹²

⁹ Sigit Nurhedi, *Konsep Harta Dalam Islam* (Cirebon: PT. Literasi Nusantara Abadi Group, 2024), h. 5-6.

¹⁰ Muhammad ibn Isma'il Al-Bukhari, *Al-Jami' al-Sahih* (Kairo: Al-Fath Street, 1400), h. 182.

¹¹ Muhammad ibn Salih Al-'Uthaymin, *Syarah Sahih Al-Bukhari* (Kairo: Al-Maktabah al-Islamiyyah li al-Nasr wa al-Tawzi', 1428), 8:h. 224.

¹² Mara Ongku Hsb, "Konsep Wasatiyah Dalam Hukum Islam Perspektif Hasbi Ash-Shiddeqy," *An-Nida'* 46, no. 2 (December 2022): h. 152-154, <https://doi.org/10.24014/an-nida.v46i2.20859>.

Konsep keseimbangan *tawazun* dan *wasatiyyah* jalan tengah yaitu menghindari gaya hidup yang esktrim tidak berlebihan yang mengantarkan pada kehancuran, dan tidak pula mengabaikan kewajiban baik kewajiban pada diri senddiri ataupun pada orang lain. Konsep *wasatiyah* dimaknai dengan kata tengah, yaitu adil, dan seimbang. *Tawazun* secara khusus mewajibkan seorang Muslim untuk mnyeimbangkan berbagai hak.¹³ Sebagaimana hadis berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ عَوْنٍ، حَدَّثَنَا أَبُو الْعُمَيْسِ، عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ أَخَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ سَلْمَانَ، وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَرَارَ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ، فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَدِّلَةً. فَقَالَ لَهَا مَا شَأْنُكَ قَالَتْ أَخُوكَ أَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا. فَجَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ، فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا. فَقَالَ كُلْ. قَالَ فَإِنِّي صَائِمٌ. قَالَ مَا أَنَا بِأَكِلٍ حَتَّى تَأْكُلَ. قَالَ فَأَكَلَ. فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يَتَقَوَّمُ. قَالَ نَمْ. فَنَامَ. ثُمَّ ذَهَبَ يَتَقَوَّمُ. فَقَالَ نَمْ. فَلَمَّا كَانَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ قَالَ سَلْمَانُ قُمْ الْآنَ. فَصَلَّيَا، فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلَا أَهْلَكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ. فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "صَدَقَ سَلْمَانُ."¹⁴

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muḥammad bin Basyar, telah menceritakan kepada kami Ja'far bin 'Aun, telah menceritakan kepada kami abu al-'Umais, dari 'Aun bin Abi Juhaifah, dari ayahnya, ia berkata: Nabi telah mempersaudarakan antara Salmun dan Abu Darda'. Salman pun mengunjungi Abu Darda' dan melihat Ummu Darda' (istri Abu Darda') dalam keadaan memakai pakaian yang lusuh. Salman bertanya kepadanya: "Mengapa keadaanmu seperti ini?" Ummu Darda' menjawab: "Saudaramu, Abu Darda', sudah tidak punya kebutuhan lagi terhadap perkara dunia." Kemudian Abu Darda' datang dan membuatkan makanan untuk Salman. Salman berkata: "Makanlah." Abu Darda' menjawab: "Sesungguhnya aku sedang berpuasa." Salman berkata: "Aku tidak akan makan sampai engkau makan." Maka Abu Darda' pun ikut makan (membatalkan puasa sunahnya). Ketika tiba waktu malam, Abu Darda' bangkit hendak melaksanakan salat malam. Salman berkata: "Tidurlah." Abu Darda' pun tidur. Kemudian ia (Abu Darda') hendak bangkit lagi. Salman berkata (lagi): "Tidurlah." Hingga ketika tiba akhir malam, Salman berkata: "Bangunlah sekarang!" Lalu keduanya pun salat. Kemudian Salman berkata kepadanya (Abu Darda'): "Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak atasmu, dan jiwamu mempunyai hak atasmu, dan keluargamu mempunyai hak atasmu. Maka berilah setiap yang berhak itu haknya." Kemudian Abu Darda' mendatangi Nabi dan menceritakan hal itu kepada beliau. Maka Nabi bersabda: "Salman benar."

¹³ Akbar Yusgiantara, "Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami Dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, Dan Bakhil," *Jurnal Media Akademik (JMA)* 2, no. 10 (October 2024): h. 18, <https://doi.org/10.62281/v2i10.861>.

¹⁴ Muhammad ibn Isma'il Al-Bukhari, *Al-Jawami' al-Sahih* (Kairo: Al-Salafiyah, 1400), 2: h. 50.

Syarah hadis tersebut menjelaskan bahwa kunci hidup yang seimbang dengan memberikan setiap pihak haknya secara adil. Kisah tersebut muncul ketika Salman al-Farisi melihat saudaranya Abu Darda', yang bersikap berlebihan dalam beribadah, sehingga mengabaikan kebutuhan dirinya hak istrinya dan keluarganya. Salman al-Farisi menegaskan bahwa seorang Muslim tidak boleh berlebihan dalam beribadah dengan menyatakan tuhanmu punya hak ibadah, dirimu punya hak yaitu istirahat dan kesehatan, dan keluargamu punya hak yaitu nafkah dan kebersamaan. Hadis tersebut menetapkan bahwa aktifitas duniawi, termasuk mencari nafkah, dan aktifitas spiritual harus dijalankan secara seimbang, karena berlebihan dalam satu aspek sehingga merusak aspek yang lain adalah sebuah kesalahan yang dilarang dalam Syariat.¹⁵

Penerapan model keseimbangan *wasatīyyah* dimulai dengan pemahaman bahwa *wasatan* adalah keadilan, keadilan yang dimaksud umat Islam adalah umat yang menempatkan sesuatu sesuai pada tempatnya, menyikapi sesuatu sesuai dengan porsinya dan keadaannya. Hak diri tidak hanya sekedar istirahat fisik, tetapi juga mencakup pemeliharaan jiwa dari tekanan dan kelelahan. Dalam konteks modern *self-reward* yang terkendali berfungsi sebagai alat kalibrasi emosional dan mental, oleh karena itu *self-reward* yang bijak tidak melampaui kemampuan finansial dan tidak bertujuan pamer hal tersebut merupakan perwujudan ketaatan terhadap perintah Syariat untuk memenuhi hak diri.¹⁶

Maraknya budaya *self-reward* dikalangan Muslim mencerminkan kebutuhan untuk menyembuhkan luka pada batin, namun hal ini perlu diarahkan dengan perspektif spiritual agar tidak berubah menjadi bentuk pelarian emosional semata. Dalam pandangan ekonomi syariah, *self-reward* hanya bernilai ibadah apabila dilandasi dengan niat yang benar dan terhindar dari unsur pemborosan. Oleh karena itu pertimbangan antara maslahat dengan *israf* sangat krusial untuk menentukan apakah praktik tersebut mendukung tujuan-tujuan Syariat atau justru bertentangan maka, bentuk *healing* yang diberkahi seharusnya berwujud konsumsi yang halal, bukan sekedar mengisi kekosongan emosional semata tetapi juga mampu mempererat kedekatan seorang hamba dengan Allah.¹⁷

Etika konsumsi yang melampaui batas (*israf*) dan menghamburkan atau sia-sia (*tabzir*) diartikan oleh mayoritas ulama dan Imam Syafi'i mengatakan bahwa menggunakan uang untuk hal-hal yang bukan pada haknya dan membuang-buang sesuatu adalah haram hukumnya. Model keseimbangan yang diwajibkan oleh hadis adalah model *wasatīyyah* konsumsi, dan secara tegas

¹⁵ Ahmad ibn 'Ali Ibn Hajar al-'Asqalani, *Fath Al-Bari: Syarah Sahih al-Bukhari* (Riyadh: Darussalam li al-Nashr wa al-Tawzi', 1421), 4: h. 266-281.

¹⁶ Wahyuningsari et al., "Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward," h. 11.

¹⁷ Evan Hamzah Muchtar, "Pendekatan Pendidikan Islam Dan Ekonomi Syariah Terhadap Fenomena Inner Child Dan Self-Reward," *Tarqiyatuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (June 2025): h. 54-57, <https://doi.org/10.36769/tarqiyatuna.v4i1.963>.

menolak kekikiran (*bakhil*) dan pemborosan (*israf*). Keseimbangan tersebut dicapai ketika *hifz al-mal* didukung oleh *frugal living* tidak mengorbankan *hifz al-nafs* (dipenuhi melalui *self-reward* yang bijak), dan sebaliknya.¹⁸

Berdasarkan penjelasan diatas titik tengah anantara *self-reward* dan *frugal living* bertemu dalam konsep *wasatiyyah* baik dalam bentuk pelit atau perbuatan ekstrem lainnya. Pemikiran yang ekstrem dalam konsumsi dapat menimbulkan *wordview* (cara seseorang memandang dunia) yang keliriu, sebagaimana materialisme atau sosialisme timbul karena adanya kapitalisme. Pradigma *wasatiyyah* justru menolak ketimpangan semacam itu, dan mengajarkan pengelolaan harta yang stabil, proposional, fleksibel, dan tidak kaku. Dalam konteks *frugal living* mengajarkan gaya hidup hemat melalui kedisiplinan finansial, sedangkan *self-reward* sendiri mengajarkan atau menyediakan ruang untuk merawat kesehatan mental, maka dari itu titik pertemuan antara *frugal living* dan *self-reward* melalui jalan tengah (*maddal path*) sebagai bentuk integrasi kebutuhan antara duniawi dan ukhrawi, dan dengan keseimbangan tersebut seseorang tidak terjebak dalam pemahaman sekuler yang menempatkan materi sebagai tujuan akhir, tetapi materi tetap menjadikan sebagai sarana untuk mencapai hidup yang lebih baik, maka konsep *frugal living* tanpa *self-reward* bisa berubah menjadi kaku dan tentunya melelahkan, begitupun sebaliknya *self-reward* tanpa *frugal living* dapat berubah menjadi *israf*.¹⁹

KESIMPULAN

Dilema antara *frugal living* dan *self-reward* dalam etika konsumsi kontemporer dapat dijawab melalui konsep *wasatiyyah* dan *tawazun*. Secara jelas menegaskan kekayaan sejati adalah kekayaan hati melalui sifat *qana'ah*. Sebagaimana dalam hadis berikut:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرٍ حَدَّثَنَا أَبُو حَاضِنٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus, telah menceritakan kepada kami Abu Bakar, telah menceritakan kepada kami Abu Hasin, dari Abu Hurairah, dari Nabi saw, beliau bersabda, kekayaan bukanlah banyaknya harta benda, akan tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kekayaan hati.

¹⁸ Yusgiantara, "Menghindari Perilaku Berlebihan," h. 6-12.

¹⁹ Ayif Fathurrahman, "Pengembangan Paradigma Wasathiyah Dalam Ilmu Ekonomi Islam," *Jurnal BAABU AL-ILMI: Ekonomi Dan Perbankan Syariah* 10, no. 1 (April 2025): h. 73-74, <https://doi.org/10.29300/ba.v10i1.7182>.

Model keseimbangan *wasatiyyah* berbasis hadis menuntut seorang Muslim untuk mengamalkan *frugal living* sebagai manifestasi *hifz al-mal* dan pengendalian *israf* dengan tetap memberikan *self-reward* sebagai memenuhi *hifz al-nafs* dan hak diri untuk istirahat atau apresiasi secara bijak. Titik keseimbangan terletak pada pemberian hak setiap pihak secara adil, yang menjamin stabilitas finansial tanpa mengorbankan kesehatan mental dan fisik, serta menjauhkan diri dari kekikiran yang mengabaikan kebutuhan diri dan pemborosan yang melampaui batas yang wajar. Sebagaimana kisah Abu Darda' yang terlalu berlebihan dalam beribadah sehingga kewajiban kepada dirinya dan istinya terabaikan.

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa keseimbangan dalam menggunakan konsep *frugal living* dengan *self-reward* yaitu ketika mengutamakan kebutuhan dan hidup hemat yang tidak keluar dari konteks hemat dan memenuhi hak diri yang tidak berlebihan. Urgensi penelitian ini mencari titik keseimbangan dengan menghindari sikap *bakhil* dari konsep *frugal living* dan menghindari pemborosan dari budaya *self-reward*. Saran untuk penelitian selanjutnya menganalisis praktik *frugal living* dengan *self-reward* pada dua kelompok yaitu kelompok milenial dengan generasi Z baik dipertanian atau pedesaan yang menerapkan prinsip *zuhud* atau *qana'ah*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Al-Jami' al-Sahih*. Kairo: Al-Fath Street, 1400.
- . *Al-Jawami' al-Sahih*. Vol. 2. Kairo: Al-Salafiyah, 1400.
- Al-Nasa'i, Ahmad ibn Shu'ayb. *Sunan Al-Nasa'i*. Beirut: Dar al-Salam al-Islamiyah, 1414.
- Al-Suyuti, Jalal al-Din and Al-Sindi. *Syarah Sunan Al-Nasa'i*. Vols. 5–6. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1411.
- Al-'Uthaymin, Muhammad ibn Salih. *Syarah Sahih Al-Bukhari*. Vol. 8. Kairo: Al-Maktabah al-Islamiyyah li al-Nasr wa al-Tawzi', 1428.
- Azizah, Dini Nur, Dinda Aprilia, and Hanifuloh El'Aliy. "Teori Perilaku Konsumen Dalam Ekonomi Islam: Antara Kebutuhan Dan Kemaslahatan." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 3, no. 11 (November 2025). <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i11.6970>.
- Dzikrulloh, Rahmania Ramadhani. "Konsumsi Dalam Lensa Islam Antara Kebutuhan Dan Keinginan." *Maliki Interdisciplinary Journal* 3, no. 1 (February 2025). <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/12720>.
- Fathurrahman, Ayif. "Pengembangan Paradigma Wasathiyah Dalam Ilmu Ekonomi Islam." *Jurnal BAABU AL-ILMI: Ekonomi Dan Perbankan Syariah* 10, no. 1 (April 2025). <https://doi.org/10.29300/ba.v10i1.7182>.
- Ibn Hajar al-'Asqalani, Ahmad ibn 'Ali. *Fath Al-Bari: Syarah Sahih al-Bukhari*. Vol. 4. Riyadh: Darussalam li al-Nashr wa al-Tawzi', 1421.
- Khisan, Zariatul, and Muhammad Indra Zul Aqlani. "Transformasi Perilaku Konsumtif Di Era E-Commerce: Antara Kenyamanan Digital Dan Tantangan Konsumsi Berlebihan Menurut Ekonomi Islam." *JES (Jurnal Ekonomi Syariah)* 10, no. 1 (May 2025). <https://doi.org/10.30736/jes.v10i1.1123>.

Muklihah: Antara *Frugal Living* dan *Self-Reward*: Mencari Titik Keseimbangan *Wasatiyyah* dalam Perspektif Hadis

- Maisyarah, Anisa, and Nurwahidin Nurwahidin. "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)." *Tadarus Tarbawy : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 4, no. 2 (December 2022). <https://doi.org/10.31000/jkip.v4i2.7221>.
- Muchtar, Evan Hamzah. "Pendekatan Pendidikan Islam Dan Ekonomi Syariah Terhadap Fenomena Inner Child Dan Self-Reward." *Tarqiyatuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (June 2025). <https://doi.org/10.36769/tarqiyatuna.v4i1.963>.
- Nurhedi, Sigit. *Konsep Harta Dalam Islam*. Cirebon: PT. Literasi Nusantara Abadi Group, 2024.
- Ongku Hsb, Mara. "Konsep Wasatiyah Dalam Hukum Islam Perspektif Hasbi Ash-Shiddeqy." *An-Nida'* 46, no. 2 (December 2022). <https://doi.org/10.24014/an-nida.v46i2.20859>.
- Setiadi, Nugroho J. *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga*. Jakarta: Prenada Media, 2019.
- Wahyuningsari, Desy, Mohamad Rifqi Hamzah, Nabilatul Arofah, Lailatul Hilmiyah, and Innayatul Laili. "Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 2, no. 1 (August 2022). <https://doi.org/10.52436/1.jishi.24>.
- Yusgiantara, Akbar. "Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami Dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, Dan Bakhil." *Jurnal Media Akademik (JMA)* 2, no. 10 (October 2024). <https://doi.org/10.62281/v2i10.861>.