

## Hemat ke Hikmah: Transformasi *Frugal Living* menjadi Praktik Tasawuf dalam Kehidupan Mahasiswa

Muhammad Sayyid Fathan Fadhlullah<sup>1</sup>, Zahwa Bilbina Putri Baheransyah<sup>2</sup>,  
Dadan Firdaus<sup>3</sup>

Jurusan Sastra Inggris, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung<sup>1,2,3</sup>

\*Email:

[sayyidfathan30@gmail.com](mailto:sayyidfathan30@gmail.com), [zahwabilbina03@gmail.com](mailto:zahwabilbina03@gmail.com), [dadanfirdaus@uinsgd.ac.id](mailto:dadanfirdaus@uinsgd.ac.id)

### Sejarah Artikel:

Diterima 05-08-2025  
Disetujui 11-08-2025  
Diterbitkan 13-08-2025

### ABSTRACT

*The phenomenon of frugal living is increasingly prevalent among Generation Z students, especially in response to post-pandemic economic pressures. This study aims to explore the potential transformation of frugal living into Sufism practices through the internalization of zuhud and qana'ah values. With a qualitative-descriptive approach based on phenomenological methods and literature studies, this research involved 20 sixth-semester students with an average age of 21 years who live frugal living. The results showed that although the frugal lifestyle was initially motivated by economic limitations, the majority of respondents felt inner peace, and showed openness to spiritual meaning. A total of 15 out of 20 students were interested in understanding frugal living within the framework of Sufism, and half of them were familiar with the concepts of zuhud and qana'ah. Thus, frugal living can be transformed into a Sufistic practice if accompanied by spiritual awareness and spiritual intentions. This transformation reflects a shift from survival strategies to spiritual character building.*

**Keywords:** *Frugal living, Sufism, Zuhud, Qana'ah, Students, Islamic spirituality*

### ABSTRAK

Fenomena frugal living atau gaya hidup hemat semakin marak di kalangan mahasiswa generasi Z, terutama sebagai respons terhadap tekanan ekonomi pascapandemi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi potensi transformasi frugal living menjadi praktik tasawuf melalui internalisasi nilai zuhud dan qana'ah. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif berbasis metode fenomenologi dan studi pustaka, penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa semester enam dengan rata-rata usia 21 tahun yang menjalani frugal living. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun gaya hidup hemat awalnya dimotivasi oleh keterbatasan ekonomi, mayoritas responden merasakan ketenangan batin, serta menunjukkan keterbukaan terhadap pemaknaan spiritual. Sebanyak 15 dari 20 mahasiswa tertarik memahami frugal living dalam kerangka tasawuf, dan setengahnya telah mengenal konsep zuhud dan qana'ah. Dengan demikian, frugal living dapat ditransformasikan menjadi praktik sufistik jika disertai kesadaran ruhaniah dan niat ikhlas. Transformasi ini mencerminkan pergeseran dari strategi bertahan hidup menuju pembentukan karakter spiritual.

**Kata kunci:** Frugal living, Tasawuf, Zuhud, Qana'ah, Mahasiswa, Spiritualitas Islam

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Fathan Fadhlullah, M. S. ., Putri Baheransyah, Z. B., & Dadan Firdaus. (2025). Hemat ke Hikmah: Transformasi Frugal Living menjadi Praktik Tasawuf dalam Kehidupan Mahasiswa. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(5), 3135-3143. <https://doi.org/10.63822/9tfcmm59>

## PENDAHULUAN

Fenomena *frugal living* atau gaya hidup hemat semakin mendapatkan tempat di kalangan mahasiswa, terutama setelah fase pemulihan dari pandemi COVID-19 dan tantangan ekonomi global yang menyertainya. Tekanan finansial akibat inflasi, meningkatnya biaya pendidikan, serta keterbatasan sumber pendapatan telah mendorong banyak mahasiswa untuk mengadopsi prinsip hidup hemat sebagai strategi bertahan hidup sekaligus bentuk manajemen keuangan pribadi. Secara umum, *frugal living* dimaknai sebagai gaya hidup yang menekankan pengeluaran minimal untuk memperoleh manfaat maksimal, dengan cara menghindari pemborosan dan lebih mengutamakan kebutuhan dibandingkan keinginan. Dalam wacana gaya hidup kontemporer, prinsip ini identik dengan efisiensi ekonomi, *sustainability*, dan kontrol diri terhadap konsumsi. Namun, pendekatan ini umumnya bersifat sekuler dan lebih diarahkan pada orientasi finansial atau psikologis tanpa keterkaitan dengan nilai spiritual. Di sinilah letak celah konseptual yang penting untuk dijawab.

Studi sebelumnya telah membahas *frugal living* dalam berbagai perspektif. Maisyarah dan Nurwahidin (2022) mengkaji pandangan Islam terhadap *frugal living*, menekankan bahwa gaya hidup hemat sejalan dengan ajaran Islam yang menghindari israf (berlebihan) dan tabdzir (pemborosan). Sementara itu, Sandimula dan Syarifuddin (2023) dalam kajiannya tentang turats ekonomi Islam menemukan bahwa konsep *frugal living* telah lama dibahas oleh ulama klasik seperti Ibn Abi al-Dunya dan al-Muhasibi, yang menekankan pentingnya hidup sederhana dan tidak terikat pada dunia. Namun, kajian-kajian tersebut belum secara spesifik meneliti bagaimana *frugal living* dapat ditransformasikan menjadi praktik tasawuf dalam kehidupan mahasiswa.

Dalam khazanah Islam, nilai-nilai tentang kesederhanaan dan pengendalian diri telah lebih dahulu dirumuskan secara mendalam melalui ajaran tasawuf, khususnya dalam konsep zuhud dan qana'ah. *Zuhud* tidak berarti menjauhi dunia secara fisik, melainkan melepaskan keterikatan hati terhadap kesenangan dunia yang bersifat fana. Adapun *qana'ah* adalah sikap merasa cukup dan menerima rezeki dari Allah dengan penuh keikhlasan. Kedua konsep ini memiliki dimensi yang jauh lebih dalam dibandingkan sekadar hidup hemat; ia merupakan bentuk realisasi dari ketakwaan dan kesadaran eksistensial manusia sebagai hamba.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulumuddin* menguraikan bahwa zuhud bukan hanya soal meninggalkan harta, tetapi soal menyucikan hati dari ketergantungan terhadap dunia. Menurut beliau, seseorang yang benar-benar zuhud adalah yang tidak merasa gembira ketika dunia datang, dan tidak bersedih ketika ia hilang. Dalam konteks kehidupan modern yang dipenuhi dengan pencitraan, kebutuhan semu, dan tekanan sosial ekonomi, pemikiran ini menjadi sangat relevan. Namun, realitasnya, sangat sedikit kajian kontemporer yang menghubungkan secara eksplisit antara *frugal living* yang dijalani anak muda dengan potensi nilai-nilai sufistik yang terkandung dalam Islam. Kekosongan inilah yang menjadi urgensi ilmiah dari penelitian ini. Banyak studi terdahulu membahas *frugal living* dari perspektif ekonomi mikro, psikologi perilaku, atau gaya hidup minimalis. Namun, belum banyak yang mengkaji *frugal living* sebagai pintu masuk transformasi spiritual, khususnya dalam bingkai tasawuf. Padahal, dalam konteks mahasiswa Gen Z yang sering kali mengalami krisis identitas, stres akademik, dan tekanan sosial, pendekatan sufistik bisa menjadi alternatif spiritual yang relevan, membumi, dan solutif. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menjawab pertanyaan: apakah gaya hidup frugal di kalangan mahasiswa hanya sekadar adaptasi praktis terhadap kondisi ekonomi, ataukah dapat menjadi awal dari proses spiritualisasi diri melalui nilai-nilai zuhud dan qana'ah?

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *frugal living* yang diterapkan oleh mahasiswa dapat ditransformasikan menjadi praktik tasawuf melalui internalisasi nilai-nilai zuhud dan

qana'ah. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif dan metode fenomenologi, penelitian ini akan menggali pengalaman mahasiswa dalam menjalani *frugal living* dan bagaimana mereka memaknai praktik tersebut dalam konteks spiritualitas Islam.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk menjembatani praktik *frugal living* yang dijalani oleh mahasiswa dengan nilai-nilai spiritual Islam. Dengan memahami *frugal living* tidak hanya sebagai strategi ekonomi, tetapi juga sebagai jalan menuju penguatan spiritualitas, diharapkan mahasiswa dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami makna dan fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa terkait praktik *frugal living* dan bagaimana nilai-nilai tersebut beririsan dengan ajaran tasawuf, khususnya konsep zuhud dan qana'ah. Pendekatan ini dianggap paling sesuai karena fokus penelitian tidak ditujukan untuk mengukur secara kuantitatif, melainkan mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan makna yang dikonstruksi oleh subjek dalam konteks sosial dan spiritual mereka.

Untuk memperdalam makna yang dibangun oleh para mahasiswa, pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi, yaitu pendekatan yang mencoba memahami realitas sebagaimana dialami oleh individu dari sudut pandang mereka sendiri. Peneliti juga menggabungkannya dengan studi pustaka, dengan menelaah karya-karya klasik tasawuf seperti Ihya' Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali, serta literatur kontemporer mengenai gaya hidup *frugal living*. Kombinasi ini memungkinkan peneliti mengkaji baik pengalaman empiris maupun pijakan konseptual secara bersamaan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara ringan terhadap 20 mahasiswa yang diketahui menerapkan gaya hidup frugal, baik secara sadar maupun tidak. Data dianalisis menggunakan pendekatan tematik, dengan mengidentifikasi pola-pola pengalaman dan persepsi responden dalam kerangka nilai-nilai sufistik. Wawancara ini bertujuan untuk menggali motivasi, nilai yang dianut, serta praktik harian yang mereka lakukan dalam konteks ekonomi dan spiritual. Selanjutnya, data dianalisis secara komparatif, dengan mencocokkan temuan lapangan dan narasi para informan terhadap nilai-nilai dalam tasawuf seperti kesederhanaan, ketergantungan kepada Allah, dan pelepasan diri dari ketergantungan duniawi, guna menemukan titik temu atau bahkan potensi transformasi dari *frugal living* menjadi praktik tasawuf dalam kehidupan mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Praktik Frugal Living di Kalangan Mahasiswa**

Gaya hidup hemat atau *frugal living* menjadi semakin relevan di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks pascapandemi dan tekanan ekonomi yang meningkat. Mahasiswa sebagai kelompok transisi antara ketergantungan ekonomi dan kemandirian, menghadapi tantangan besar dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan sumber daya yang terbatas. Dalam konteks ini, *frugal living* bukan hanya pilihan gaya hidup, tetapi juga strategi bertahan hidup yang rasional dan adaptif. Secara konseptual, *frugal living* didefinisikan sebagai pola hidup yang menitikberatkan pada pengelolaan keuangan secara bijaksana, penghindaran pemborosan, dan pemenuhan kebutuhan secara efisien. Mahasiswa menerapkan prinsip ini melalui berbagai

bentuk tindakan nyata. Salah satu praktik umum adalah menyusun anggaran bulanan untuk memastikan pengeluaran tetap terkendali. Perencanaan keuangan ini mencakup pengutamaan kebutuhan pokok dibandingkan keinginan, seperti mengutamakan pembelian bahan makanan, alat tulis, dan keperluan akademik dibandingkan produk konsumtif seperti fesyen atau hiburan. Mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan untuk menjalani gaya hidup sederhana. Hal ini tampak dalam kebiasaan menghindari makan di luar secara berlebihan, menggunakan transportasi umum alih-alih kendaraan pribadi, hingga memanfaatkan fasilitas kampus sebagai ruang belajar dan aktivitas sosial. Beberapa dari mereka juga memanfaatkan teknologi digital, seperti aplikasi pengelola keuangan, untuk mencatat pengeluaran harian dan menabung secara teratur.

Hasil analisis dalam penelitian ini yang melibatkan 20 mahasiswa semester enam, dengan rata-rata usia 21 tahun, sebagai responden dalam proses wawancara dan observasi. Dari hasil pengumpulan data, ditemukan bahwa seluruh responden pernah atau sedang menjalani gaya hidup *frugal living*, meskipun dengan kadar dan motivasi yang berbeda-beda. Gaya hidup ini mulai diterapkan sejak usia 17 tahun ke atas, yaitu sejak mereka duduk di bangku SMA akhir atau awal memasuki perkuliahan. Motivasi dominan yang mendorong mereka hidup hemat adalah keterbatasan uang bulanan, serta dorongan untuk menabung guna memenuhi kebutuhan jangka pendek seperti membeli *gadget*, membayar kuliah, atau kebutuhan pribadi lain, seperti diungkap oleh salah satu responden: “Saat ini saya hidup hemat karena uang bulanan dari orang tua terbatas, saya juga tidak ingin terlalu memberatkan beban orang tua yang pada akhirnya saya harus menabung untuk membeli barang yang saya inginkan.” (ZB, Responden 1).

Bentuk *frugal living* yang dominan terlihat dari pengendalian konsumsi makanan dan jajan, seperti membawa bekal, memilih makanan ekonomis, serta menahan diri untuk tidak mengikuti tren konsumtif. Meskipun bersifat praktis, sebagian besar responden menyatakan bahwa gaya hidup hemat ini justru membuat mereka merasa lebih bahagia dan tenang, karena tidak terbebani tekanan gaya hidup sosial. Seperti yang dikemukakan oleh salah satu responden: “Dulu sempat ada perasaan iri jika beberapa teman yang lain kelihatannya sering main atau sekedar nongkrong di café. Tapi pada akhirnya saya sadar itu hanya keinginan semata dan saya merasa tidak perlu ikut-ikutan karena *lifestyle* orang beda-beda, maka dari itu hidup saya sekarang lebih ringan dan tenang.” (VA, Responden 12).

Tak dapat dipungkiri, media sosial turut memainkan peran signifikan. Banyak akun dan konten digital yang membagikan tips hidup hemat, memotivasi mahasiswa untuk menjalani *frugal living* sebagai gaya hidup yang cerdas dan berkelanjutan. Namun demikian, dalam penerapannya, mahasiswa juga menghadapi berbagai tantangan. Tekanan sosial dari lingkungan sebaya, seperti keinginan untuk tampil mengikuti tren gaya hidup modern, dapat menjadi distraksi dalam mempertahankan pola hidup hemat. Selain itu, rendahnya kedisiplinan dan kecenderungan melakukan pembelian impulsif juga menjadi kendala serius dalam menjaga konsistensi *frugal living*.

Meskipun begitu, praktik *frugal living* memberikan peluang besar untuk pengembangan karakter, kemandirian, dan bahkan kesadaran spiritual. Dalam konteks ini, gaya hidup hemat dapat menjadi pintu masuk menuju nilai-nilai tasawuf, terutama jika dijalani dengan kesadaran akan keterbatasan dunia dan pentingnya kehidupan akhirat. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya akan mengeksplorasi bagaimana *frugal living* dapat ditransformasikan menjadi praktik tasawuf melalui internalisasi nilai zuhud dan qana’ah

### **Zuhud dan Qana’ah sebagai Prinsip Spiritualitas Islam**

Dalam tradisi tasawuf, zuhud merupakan salah satu maqām (tingkatan spiritual) yang penting dalam perjalanan seorang salik (pejalan spiritual) menuju kedekatan dengan Allah SWT. Secara etimologis, zuhud berarti meninggalkan atau tidak menginginkan sesuatu. Dalam konteks tasawuf, zuhud diartikan sebagai sikap

menjauhkan diri dari keterikatan terhadap kenikmatan duniawi demi meraih kebahagiaan ukhrawi yang abadi. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa zuhud bukanlah meninggalkan dunia secara fisik, melainkan melepaskan keterikatan hati terhadap dunia dan segala kenikmatannya.

Zuhud bukan berarti menolak harta atau hidup dalam kemiskinan, tetapi lebih kepada sikap hati yang tidak diperbudak oleh materi. Seorang yang zuhud dapat memiliki harta, namun hatinya tidak terikat padanya. Hal ini sejalan dengan pandangan Imam Ahmad bin Hanbal yang menyatakan bahwa zuhud adalah "tidak menjadikan dunia di dalam hati". Dalam konteks mahasiswa, praktik zuhud dapat diwujudkan melalui gaya hidup sederhana, tidak berlebihan dalam konsumsi, dan fokus pada tujuan akhirat. Penelitian oleh Ratna Dewi (2021) menunjukkan bahwa nilai-nilai zuhud dapat ditanamkan melalui pendidikan tasawuf yang menekankan pada pengendalian diri, kesederhanaan, dan keikhlasan dalam menjalani kehidupan.

Qana'ah adalah sikap menerima dengan ikhlas apa yang telah diberikan oleh Allah SWT, merasa cukup dengan rezeki yang ada, dan tidak tergoda oleh keinginan yang berlebihan terhadap dunia. Buya Hamka dalam *Tasawuf Modern* menjelaskan bahwa qana'ah mencakup lima aspek: menerima dengan rela apa yang ada, memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan berusaha, menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, bertawakkal kepada Allah, dan tidak tertarik oleh tipu daya dunia.

Sikap qana'ah memberikan ketenangan batin dan membentengi diri dari sikap tamak serta iri hati. Dalam kehidupan mahasiswa, qana'ah dapat membantu dalam mengelola keinginan konsumtif dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan dan keinginan. Penelitian oleh Silvi Yuliani (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memahami dan menerapkan qana'ah cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku hedonis dan hidup dengan lebih seimbang.

Penerapan nilai-nilai zuhud dan qana'ah dalam kehidupan mahasiswa dapat menjadi solusi untuk menghadapi tantangan kehidupan modern yang serba materialistik. Dengan menginternalisasi kedua nilai tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan sikap hidup sederhana, tidak berlebihan dalam konsumsi, dan fokus pada pengembangan diri serta spiritualitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa orientasi zuhud dapat menjadi solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* yang banyak dialami oleh mahasiswa. Integrasi antara *frugal living* dengan nilai-nilai tasawuf seperti zuhud dan qana'ah dapat membentuk karakter mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual dan emosional. Hal ini penting dalam membentuk generasi muda yang mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijak dan berakhlak mulia.

### **Titik Temu dan Perbedaan Motivasi antara Frugal Living dan Konsep Zuhud-Qana'ah**

Baik *frugal living* maupun konsep zuhud-qana'ah menekankan pentingnya kesadaran dalam mengelola keinginan dan kebutuhan. Keduanya mendorong individu untuk menjalani hidup sederhana, menghindari pemborosan, dan fokus pada hal-hal yang esensial. Dalam konteks mahasiswa, *frugal living* sering kali diadopsi sebagai strategi untuk mengatasi keterbatasan finansial dan mencapai tujuan jangka panjang, seperti menabung untuk pendidikan atau kebutuhan masa depan. Sementara itu, zuhud dan qana'ah dalam tasawuf mengajarkan untuk tidak terikat pada dunia materi dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Keduanya mendorong pengendalian diri dan kesederhanaan sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah SWT.

Perbedaan utama antara *frugal living* dan konsep zuhud-qana'ah terletak pada motivasi yang mendasarinya. Motivasi utama *frugal living* adalah efisiensi ekonomi dan pencapaian tujuan duniawi. Mahasiswa menerapkan *frugal living* untuk mengelola keuangan, menghindari utang, dan mencapai kebebasan finansial. Praktik ini didorong oleh kebutuhan untuk bertahan hidup dan meraih stabilitas ekonomi di tengah tantangan finansial. Sebaliknya, motivasi zuhud dan qana'ah bersifat spiritual. Zuhud

mengajarkan untuk melepaskan keterikatan pada dunia dan fokus pada kehidupan akhirat, sementara qana'ah menekankan rasa syukur dan kepuasan dengan apa yang diberikan oleh Allah SWT. Keduanya bertujuan untuk membersihkan hati dari cinta dunia dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Meskipun memiliki motivasi yang berbeda, *frugal living* dan konsep zuhud-qana'ah dapat saling melengkapi dalam kehidupan mahasiswa. *Frugal living* dapat menjadi pintu masuk untuk mengenalkan mahasiswa pada nilai-nilai kesederhanaan dan pengendalian diri, yang kemudian dapat diarahkan menuju pemahaman spiritual melalui konsep zuhud dan qana'ah. Dengan demikian, praktik *frugal living* tidak hanya memberikan manfaat ekonomi, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk membentuk karakter dan spiritualitas mahasiswa.

Menariknya, hasil dari temuan analisis ini mengungkapkan bahwa rata-rata mahasiswa yang diwawancarai memahami konsep zuhud dan qana'ah, dan secara sadar sebagian besar responden (lebih dari setengahnya) telah mengenal atau pernah mendengar konsep zuhud dan qana'ah dalam Islam, baik dari pelajaran agama, kajian, maupun konten dakwah digital. Beberapa dari mereka bahkan mengidentifikasi adanya kesamaan prinsip antara gaya hidup frugal dan nilai-nilai tasawuf, seperti pengendalian nafsu, menahan keinginan duniawi, dan hidup secukupnya. Sebanyak 15 dari 20 responden menyatakan tertarik untuk memahami lebih jauh tentang *frugal living* dalam kerangka tasawuf, karena merasa bahwa praktik hemat yang mereka jalani selama ini belum diiringi oleh kesadaran spiritual yang mendalam. Di sisi lain, 9 dari mereka dengan jujur menyampaikan bahwa gaya hidup mereka belum menjadikan mereka lebih dekat dengan Allah SWT, menunjukkan adanya kesenjangan antara praktik lahiriah dan kesadaran ruhaniah.

### **Model Transformasi dari Gaya Hidup Hemat ke Jalan Spiritual**

*Frugal living* dan ajaran tasawuf, khususnya melalui nilai zuhud dan qana'ah, meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda, menunjukkan sejumlah titik temu dalam praktik keseharian. Keduanya sama-sama mengedepankan kesadaran diri, pengendalian nafsu, dan semangat kesederhanaan. Dalam konteks mahasiswa, *frugal living* sering kali diterapkan sebagai respons terhadap keterbatasan finansial dan sebagai strategi untuk mengelola keuangan pribadi secara efisien. Mahasiswa yang menerapkan gaya hidup ini cenderung menyusun anggaran, membatasi konsumsi, dan memprioritaskan kebutuhan esensial demi mencapai stabilitas ekonomi atau kebebasan finansial.

Sementara itu, ajaran tasawuf melalui konsep zuhud dan qana'ah mengarahkan individu untuk hidup sederhana dengan motivasi spiritual. Zuhud tidak sekadar bermakna meninggalkan dunia, melainkan melepaskan keterikatan hati terhadapnya. Demikian pula, qana'ah mengajarkan rasa syukur dan kepuasan atas rezeki yang diterima dari Allah SWT. Dalam pandangan Al-Ghazali, zuhud adalah sikap batin yang membebaskan seseorang dari perbudakan dunia, bukan berarti menolak harta, tetapi tidak membiarkan harta menguasai hati (Al-Ghazali, 2002). Hal ini menjadikan zuhud dan qana'ah sebagai prinsip kehidupan yang mendalam, bukan hanya strategi bertahan hidup, melainkan jalan menuju kedekatan dengan Ilahi.

Namun demikian, keduanya bukanlah konsep yang sepenuhnya bertentangan. Justru terdapat potensi integrasi antara *frugal living* dan ajaran tasawuf, khususnya dalam kehidupan mahasiswa. Gaya hidup hemat yang pada awalnya berangkat dari kebutuhan praktis dapat ditransformasikan menjadi jalan spiritual apabila mahasiswa mulai menginternalisasi nilai-nilai qana'ah dan zuhud. Sebagaimana dikemukakan oleh Yuliani (2024), mahasiswa yang mempraktikkan qana'ah lebih mampu mengendalikan dorongan hedonis dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang secara emosional maupun spiritual. Dengan kata lain, *frugal living* dapat menjadi pintu masuk menuju kesadaran sufistik jika disertai niat dan orientasi ibadah. Dengan menggabungkan aspek disiplin finansial dari *frugal living* dan dimensi spiritual dari tasawuf, mahasiswa tidak hanya dapat bertahan secara ekonomi tetapi juga tumbuh sebagai pribadi yang matang secara spiritual.

Kesadaran ini menjembatani antara dunia dan akhirat, antara praktik yang pragmatis dengan orientasi hidup yang hakiki.

Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa *frugal living* yang dijalani mahasiswa memiliki kesamaan bentuk dengan *zuhud* dan *qana'ah*, terutama pada sisi pengendalian diri, hidup sederhana, dan menahan hawa nafsu. Namun, perbedaan mendasarnya terletak pada orientasi nilai: *frugal living* modern cenderung berorientasi pada efisiensi dan manfaat duniawi (*saving-oriented*), sedangkan *zuhud-qana'ah* memiliki tujuan spiritual yakni *ridha* dan *tawakal* kepada Allah SWT. Oleh karena itu, *frugal living* hanya dapat dikatakan sebagai praktik tasawuf jika disertai kesadaran niat dan nilai batiniah, bukan sekadar sebagai strategi hidup hemat.

Proses transformasi dari *frugal living* ke tasawuf tidak harus instan, tetapi melalui tahapan kontemplatif. Responden yang menyatakan "bahagia" dengan hidup hemat, meskipun berangkat dari keterbatasan, menunjukkan bahwa ada peluang terjadinya penyucian hati dari kecintaan berlebih terhadap dunia (*tazkiyah al-qalb*). Jika pengalaman tersebut diarahkan dengan pembinaan ruhiyah, maka praktik *frugal living* bisa menjadi pintu masuk (*bab awal*) menuju tasawuf praktis yaitu transformasi dari sekadar "mengirit" menjadi "mengikhhlaskan", dari sekadar "mengatur pengeluaran" menjadi "menata hati". Temuan ini selaras dengan pemikiran Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, yang menyatakan bahwa *zuhud* adalah meninggalkan sesuatu bukan karena haram atau makruh, tetapi karena hati tidak lagi condong padanya. Dalam konteks mahasiswa, penemuan semacam ini penting sebagai dasar pengembangan spiritualitas generasi muda modern, terutama di tengah gaya hidup yang semakin materialistik dan konsumeris. Dengan demikian, *frugal living* bukan hanya fenomena sosial pasca-pandemi, tetapi juga potensi jalan sufistik generasi muda di era modern.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik *frugal living* yang dijalani oleh mahasiswa bukan hanya merupakan strategi adaptif terhadap tekanan ekonomi, tetapi juga mengandung potensi transformatif menuju praktik tasawuf ketika disertai kesadaran spiritual. Meskipun motivasi awal para responden bersifat pragmatis seperti keterbatasan finansial dan kebutuhan menabung, mayoritas dari mereka mengalami dampak psikologis positif berupa ketenangan batin dan rasa cukup. Sebanyak 15 dari 20 responden menunjukkan ketertarikan untuk memahami *frugal living* dalam kerangka tasawuf, dan setengahnya telah mengenal konsep *zuhud* dan *qana'ah*.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam literatur tasawuf kontemporer dengan menjembatani praktik gaya hidup modern (*frugal living*) dan nilai-nilai sufistik (*zuhud* dan *qana'ah*) dalam konteks kehidupan mahasiswa. Temuan ini memperkuat posisi tasawuf bukan hanya sebagai doktrin spiritual klasik, tetapi juga sebagai solusi aktual dalam menghadapi tantangan gaya hidup materialistik generasi muda.

Sebagai rekomendasi praktis, penting bagi institusi pendidikan, lembaga dakwah, dan komunitas mahasiswa untuk merancang pendekatan pembinaan spiritual yang kontekstual, yaitu dengan menggunakan *frugal living* sebagai titik masuk menuju pemahaman tasawuf yang lebih mendalam. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya terbentuk sebagai pribadi yang tangguh secara ekonomi, tetapi juga sebagai insan yang matang secara ruhani.

## REFERENSI

- Abaza, M. (2013). *Debates on Islam and knowledge in Malaysia and Egypt: Shifting worlds*. Routledge.
- Al-Attas, S. M. N. (2000). The Meaning and Experience of Happiness in Islām. In *Consciousness & Reality* (pp. 59-78). Brill.
- Al-Ghazali, I., & Hamid, A. (1993). *Ihya'Ulumuddin* Juz III. *Beirut: Darr al-Kutub alIlmiyyah, t. th.*
- Azizah, N., & Jannah, M. (2022). Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 85-108.
- Dewi, R. (2021). Konsep Zuhud Pada Ajaran Tasawuf Dalam Kehidupan Santri Pada Pondok Pesantren. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 12(2), 122-142.
- Harahap, A. L. (2024). Frugal living in The" Tafseer al-Misbah" Perspective: Study of The Interpretation of QS. Al-Isra'Verses 26-27. *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir*, 18(1).
- Maisyarah, A., & Nurwahidin, N. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits). *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 4(2).
- Rahman, F. (2009). *Major Themes of the Qur'an*. University of Chicago Press.
- Sandimula, N. S., & Syarifuddin, S. (2024, May). Konsep Frugal Living dalam Turats Ekonomi Islam (Analisis atas Teks Ibn Abi Al-Dunya, Al-Muhasibi, dan Al-Khallal). In *Proceeding Sharia International Conference* (No. 10-12 Nov).
- Yuliani, S. (2024). *Peran Qana'ah dalam mempengaruhi gaya hidup hedonis pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).