

***Frugal Living* Sebagai Solusi dalam Mengatasi Pinjaman Online Akibat Gaya Hidup Konsumtif**

***Siti Mutmainah¹, Muhammad Ryan Romadhon²**

¹ Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq

² Universitas Islam Jember

*Email: muthmainah56@gmail.com¹, ryanromadhon19@gmail.com²

Received: 14/6/2025

Revised: 28/8/2025

Accepted: 29/8/2025

Published: 29/8/2025

Abstract

The development of digital technology has given rise to the phenomenon of online loans that offer quick access with simple terms. However, this convenience is often abused to meet a consumptive lifestyle, triggering default problems. This study aims to analyze the role of frugal living (frugal lifestyle) in preventing dependence on online loans by reviewing its relevance in the perspective of Islamic economics. The research uses a qualitative descriptive approach through a literature review related to online lending practices, frugal living, and consumption ethics in Islam. The results show that frugal living, which emphasizes prioritizing needs, prudent financial management, and avoiding excessive spending, is able to suppress consumptive behavior and reduce dependence on online loans. This concept is in line with Islamic principles that prohibit excessive use of property. This study concludes that strengthening frugal living not only serves as a financial sustainability strategy, but is also relevant to Islamic ethics. The academic contribution of this research lies in the integration of the concept of frugal living with the perspective of Islamic economics, while practically recommending a financial literacy policy to increase individual resilience to online loans.

Keywords: *Frugal living, Online Loans, Lifestyle, Consumptive, Financial Management.*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah memunculkan fenomena pinjaman online yang menawarkan akses cepat dengan persyaratan sederhana. Namun, kemudahan ini sering disalahgunakan untuk memenuhi gaya hidup konsumtif sehingga memicu masalah gagal bayar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *frugal living* (gaya hidup hemat) dalam mencegah ketergantungan pada pinjaman online dengan meninjau relevansinya dalam perspektif ekonomi Islam. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui kajian literatur terkait praktik pinjaman online, *frugal living*, serta etika konsumsi dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *frugal living*, yang menekankan prioritas kebutuhan, pengelolaan keuangan yang bijaksana, dan penghindaran pengeluaran berlebihan, mampu menekan perilaku konsumtif dan mengurangi ketergantungan pada pinjaman online. Konsep ini selaras dengan prinsip Islam yang melarang sikap berlebihan dalam penggunaan harta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan *frugal living* tidak hanya berfungsi sebagai strategi keberlanjutan finansial, tetapi juga relevan dengan etika Islam. Kontribusi akademis penelitian ini terletak pada integrasi konsep *frugal living* dengan perspektif ekonomi Islam, sementara secara praktis direkomendasikan adanya kebijakan literasi keuangan untuk meningkatkan ketahanan individu terhadap pinjaman online.

Kata Kunci: *Frugal living, Pinjaman online, Gaya hidup, Konsumtif, Manajemen Keuangan.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menyebabkan masyarakat berperilaku gaya hidup konsumtif. Perilaku konsumtif setiap orang cenderung memberikan efek negatif di masa depan seperti pengelolaan keuangan yang berantakan, boros dalam membelanjakan harta dan lain sebagainya.¹ Perkembangan teknologi digital salah satunya ditandai dengan munculnya pinjaman online. Masyarakat yang memiliki perilaku konsumtif biasanya menjadikan pinjaman online sebagai solusi ketika membutuhkan dana secara cepat. Lemahnya regulasi dan penegakan hukum terhadap pinjaman online ilegal menyebabkan banyak masyarakat terjebak dalam hutang pinjaman online.² Hal ini mengakibatkan banyak diantara para penggunanya terkena depresi bahkan sampai ada yang bunuh diri seperti kasus yang dialami Rizky Ansor warga Gorontalo,³ HM warga Malang,⁴ dan karyawati di Makasar yang ditemukan bunuh diri dengan dugaan sementara terjebak pinjaman online.⁵

Pinjaman online telah memunculkan beberapa kasus selain kasus bunuh diri yaitu kasus teror ancaman dan aksi pembunuhan yang dilakukan oleh mahasiswa UI yang nekat membunuh juniornya diduga akibat terlilit hutang pinjaman online setelah melakukan investasi kripto dan mengalami kerugian Rp. 80 juta.⁶ Sejalan dengan kasus yang terjadi dapat diketahui bahwa rilis OJK menyatakan pinjaman online pada awal Januari 2023 saja mencapai Rp. 18,73 triliun. Pada awal tahun 2025 nilai penyaluran pinjaman online mencapai Rp. 27,86 Triliun, berdasarkan 2025 laporan Otoritas Jasa Keuangan (OJK).⁷ Pinjaman online dijadikan pilihan oleh masyarakat ketika mengalami kebutuhan dana secara mendesak dikarenakan persyaratannya mudah dan prosesnya cepat.⁸ Dibalik kemudahan akses pinjaman online ada sisi negatifnya yang mana suku bunga yang tinggi menyebabkan masyarakat banyak yang gagal membayar tagihan pinjaman online.⁹

¹ Tegar Adit Tiawan, Malika Ardhia Hasanah, and Rizqa Amelia, "Analisis Perilaku Konsumtif Masyarakat Terhadap Pinjaman Online Dalam Perspektif Islam" 2, no. 2 (2023): 52–57.

² Tio Waskito Erdi, "Faktor-Faktor Keputusan Melakukan Pinjaman Online: Inklusi Keuangan Sebagai Pemoderasi," *Journal of Trends Economics and Accounting Research* 3, no. 4 (2023): 407–14, <https://doi.org/10.47065/jtear.v3i4.613>.

³ EDP KP, "Lagi, Gara-Gara Pinjol Warga Gatot Subroto Banjarmasin Gantung Diri," Kamis, 6 Juli 2023, accessed September 9, 2023, <https://kalimantanpost.com/2023/07/lagi-gara-gara-pinjol-warga-gatot-subroto-banjarmasin-gantung-diri/>.

⁴ Muhammad Aminudin, "Penyebab Pria Di Malang Gantung Diri Diduga Gegara Teror Pinjol," Senin, 3 April 2023, accessed September 9, 2023, <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6653387/penyebab-pria-di-malang-gantung-diri-diduga-gegara-teror-pinjol>.

⁵ CNN Indonesia, "Karyawati Di Gorontalo Bunuh Diri Diduga Tertipu Pinjol," Senin, 13 Juni 2023, accessed September 9, 2023, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230613165619-12-961340/karyawati-di-gorontalo-bunuh-diri-diduga-tertipu-pinjol>.

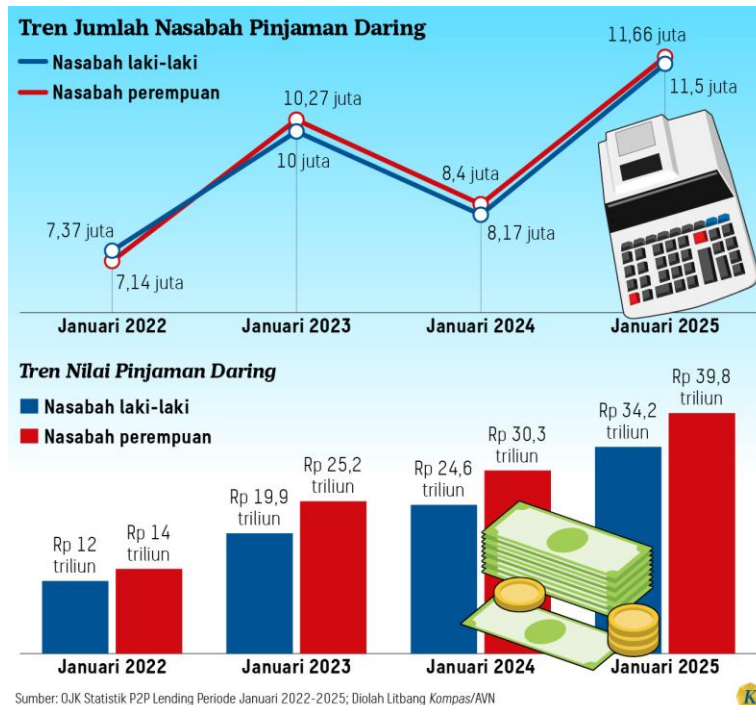
⁶ M Chaerul Halim, "Mahasiswa UI Nekat Bunuh Juniornya Akibat Terlilit Pinjol Usai Investasi Kripto Rugi Rp 80 Juta Artikel Ini Telah Tayang Di Kompas.Com Dengan Judul 'Mahasiswa UI Nekat Bunuh Juniornya Akibat Terlilit Pinjol Usai Investasi Kripto Rugi Rp 80 Juta,'" Sabtu 5 Agustus 2023, accessed September 9, 2023, <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/08/05/14483241/mahasiswa-ui-nekat-bunuh-juniornya-akibat-terlilit-pinjol-usai-investasi>.

⁷ Nabilah Muhammad, "10 Sektor Usaha Dengan Nilai Penyaluran Pinjaman Online/Pinjol Terbanyak Nasional (Januari 2025)," databoks, 2025, <https://databoks.katadata.co.id/keuangan/statistik/67ff1d66c18cb/daftar-sektor-usaha-dengan-utang-pinjol-terbesar-nasional-pada-awal-2025>.

⁸ DPR, "Kemudahan Pembiayaan Penyebab Tingginya Tunggakan Pinjol Hingga Rp.51 Triliun," DPR RI, 2023, <https://dpr.go.id/berita/detail/id/45363/t/kemudahan-pembiayaan-penyebab-tingginya-tunggakan-pinjol-hingga-rp51-triliun>.

⁹ Ali Kusno, M. Bahri Arifin, and Widyatmike Gede Mulawarman, "Pengungkapan Pemerasan Dan Pengancaman Pada Alat Bukti Kasus Pinjaman Online (Kajian Linguistik Forensik)," *Diglosia: Jurnal*

Kasus masyarakat yang terjerat pinjaman online sangat meresahkan sehingga diperlukan solusi yang efektif untuk mengatasinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu menerapkan konsep gaya hidup hemat yang dikenal dengan istilah *frugal living*.¹⁰ *Frugal living* merupakan konsep manajemen finansial masyarakat yang dianggap cocok dalam mengatasi kasus pinjaman online dikarenakan rata-rata masyarakat melakukan pinjaman online atas dasar perilaku konsumtif bukan karena faktor kebutuhan saja.



Sumber: Kompas, 2025
Gambar 1. Jumlah Pengguna Pinjaman Online dari tahun ke tahun

Berdasarkan data dari OJK, jumlah pengguna pinjaman online di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, terutama di kalangan kelompok usia produktif. Fenomena ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang menjadi simbol status, tren konsumsi yang selalu berubah, dan dorongan untuk memenuhi keinginan secara instan.¹¹ Akibatnya, banyak individu terjebak dalam pola konsumsi berlebih yang tidak sejalan dengan pendapatan mereka. Hal ini memperkuat temuan bahwa bahwa gaya hidup konsumtif merupakan salah satu faktor utama tingginya kasus masyarakat yang terjebak pinjaman online. Kondisi ini semakin menjadi perhatian karena menimbulkan dampak sosial dan ekonomi yang serius. Dalam konteks ini, konsep hidup sederhana dan hemat menjadi salah satu pendekatan relevan untuk mengatasi masalah ini. *Frugal living* mengajarkan prinsip

Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya 5, no. 3 (2022): 555–70, <https://doi.org/10.30872/diglosia.v5i3.423>.

¹⁰ Adhi Prakosa, “Edukasi Penggunaan Aplikasi Money Manager Untuk Perencanaan Finansial Di Karang Taruna Kembaran,” *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)* 2, no. 1 (2022): 1–5, <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i1.114>.

¹¹ Asep Mulyana and Robby Fauji, “The Influence Of Frugal Living Lifestyle , Income And Investment Decisions On Financial Freedom Decision-Making Among Millennials In Cilamaya Kulon District , Karawang Regency Pengaruh Gaya Hidup Frugal Living , Pendapatan Dan Keputusan Investasi Terhadap” 6, no. 4 (2025): 3910–23.

manajemen keuangan yang bijak dengan memprioritaskan kebutuhan, menghindari pengeluaran yang tidak perlu, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara maksimal. Dengan mengadopsi gaya hidup hemat, individu tidak hanya dapat menghindari perilaku konsumsi, tetapi juga mengurangi ketergantungan pada pinjaman online sebagai solusi darurat.

Penelitian sebelumnya telah menyelidiki dampak negatif dari pinjaman online terhadap stabilitas keuangan rumah tangga dan individu, menekankan faktor konsumen sebagai pemicu utama.¹² Di sisi lain, studi tentang gaya hidup hemat menunjukkan bahwa menerapkan gaya hidup hemat meningkatkan literasi keuangan, membatasi perilaku konsumen, dan memperkuat ketahanan ekonomi individu.¹³ Namun, penelitian yang secara khusus menghubungkan konsep hidup hemat dengan solusi untuk masalah pinjaman online di Indonesia masih terbatas. Berdasarkan gap research ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kehidupan sederhana sebagai pendekatan pencegahan dan solusi untuk masalah pinjaman online yang disebabkan oleh gaya hidup konsumtif. Dengan mengadopsi prinsip kehidupan sederhana, memprioritaskan kebutuhan, dan mengelola keuangan secara bijak, diharapkan bahwa kehidupan sederhana akan menjadi pendekatan alternatif yang penting untuk memperkuat ketahanan finansial masyarakat di era digital, baik secara praktis maupun akademis.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, teknik analisis deskripsi kualitatif diterapkan, yang digunakan untuk mengeksplorasi pengetahuan dan teori dari penelitian sebelumnya melalui sumber informasi seperti buku dan jurnal baik dalam maupun luar negeri.¹⁴ Penelitian kualitatif adalah jenis studi yang fokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena, peristiwa, atau perilaku, mengeksplorasi makna, perspektif, dan pengalaman dari subjek yang diteliti. Pendekatan ini biasanya menggunakan data non-numerik seperti kata-kata, cerita, dokumen, atau gambar yang diperoleh melalui teknik seperti wawancara, observasi, dan studi dokumen. Tujuan utamanya bukan untuk mengukur secara statistik atau menguji hipotesis, tetapi untuk menggambarkan, memahami, dan menginterpretasikan fenomena secara holistik dalam konteks alaminya. Jenis penelitian ini termasuk dalam tinjauan pustaka, di mana peneliti mengumpulkan, meninjau, dan mengevaluasi berbagai referensi dan karya yang relevan dengan tema penelitian untuk mendapatkan data.¹⁵

Fokus penelitian diarahkan pada eksplorasi konsep frugal living sebagai strategi dalam mengatasi permasalahan pinjaman online akibat gaya hidup konsumtif. Sumber data yang digunakan terdiri atas literatur primer, berupa karya ilmiah yang secara langsung membahas konsep frugal living dan pinjaman online, serta literatur sekunder, seperti buku, laporan resmi, dan publikasi pendukung. Pemilihan literatur dilakukan dengan mempertimbangkan keterkinian isu, dengan rentang publikasi 2019–2025, agar memperoleh dasar teoritis yang relevan sekaligus konteks empiris terbaru. Untuk memperoleh studi literatur yang komprehensif, peneliti melaksanakan pencarian dari berbagai database yang dipilih berdasarkan jumlah hasil yang tinggi: Science Direct,

¹² Mulyana and Fauji.

¹³ Aulia Farabbanie Al Arsy et al., “Hubungan Frugal Living, Hedonisme Dan Penerapan Prinsip Ekonomi Di Kalangan Mahasiswa,” *Economics and Digital Business Review* 6, no. 2 (2025): 176–86.

¹⁴ Marinu Waruwu, “Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan,” *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (2024): 198–211, <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>.

¹⁵ Qomaruddin Qomaruddin and Halimah Sa’diyah, “Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman,” *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84, <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.

Google Scholar, Web of Science serta database yang dapat membantu penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode dokumentasi tentang data sekunder dengan mengumpulkan dan memproses informasi dari jurnal, laporan, buku, situs web, dan referensi lainnya yang terkait dengan tema penelitian.¹⁶

Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses kategorisasi, identifikasi tema, dan sintesis temuan. Analisis dilakukan untuk menemukan pola hubungan antara *frugal living* dan fenomena pinjaman online. Validitas data dilakukan melalui triangulasi data yaitu dengan membandingkan hasil temuan dari berbagai sumber seperti jurnal internasional, nasional, berita, dan dokumen resmi pemerintah untuk memastikan konsistensi informasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh, valid, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Frugal Living*

Frugal living (gaya hidup hemat) merupakan salah satu *economic life style* masa kini yang mengutamakan prioritas dengan harapan dapat mempercepat impian finansial.¹⁷ Konsep hemat menurut Jan Fransen didefinisikan sebagai sifat individu yang mencerminkan preferensi umum seseorang dalam melindungi keberlanjutan sumber daya alam dan menerapkan prinsip ekonomi dalam memperoleh sumber daya sambil mempertimbangkan nilai dan peluang dari sumber daya yang baru didapat.¹⁸ *Frugal living* mencerminkan perilaku konsumen yang menerapkan pengendalian diri saat memperoleh dan memanfaatkan barang serta layanan ekonomi untuk mencapai tujuan jangka panjang.¹⁹

Berhemat diteorikan untuk memaksakan batasan diri untuk perolehan sumber daya dan perilaku penggunaan karena preferensi lama untuk melestarikan sumber daya.²⁰ Dengan berhemat akan merangsang seseorang untuk merencanakan kebutuhan finansial di masa depan dan akan menghemat dalam penggunaan sumber daya yang dimiliki.²¹ Konsep berhemat sudah ada sejak dulu, akan tetapi istilah ini menjadi tren saat ini dan dikenal dengan istilah *frugal living*. *Frugal living* merupakan istilah yang berlawanan dengan konsep konsumerisme yang menekankan pentingnya hidup dengan pengeluaran yang tidak melampaui total pendapatan yang diperoleh.²²

¹⁶ Siti Mutmainah and Muhammad Ryan Romadhon, "Halal Agriculture as an Effort to Strengthen the Global Halal Value Chain in Order to Increase International Trade," *Journal of Islamic Economics Lariba* 9, no. 1 (2023): 187–200, <https://doi.org/10.20885/jielariba.vol9.iss1.art11>.

¹⁷ 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 (2022), <https://doi.org/10.31000/jkip.v4i2.7221>.

¹⁸ Jan Fransen et al., "Community Vitality and Frugal Practices in Informal Settlements in Nairobi: Towards a Typology," *Cities* 134, no. December 2022 (2023): 104179, <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.104179>.

¹⁹ Timothy L. Michaelis et al., "The Frugal Entrepreneur: A Self-Regulatory Perspective of Resourceful Entrepreneurial Behavior," *Journal of Business Venturing* 35, no. 4 (2020): 105969, <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.105969>.

²⁰ Mokter Hossain, Sukyung Park, and Subhan Shahid, "Frugal Innovation for Sustainable Rural Development," *Technological Forecasting and Social Change* 193, no. May (2023): 122662, <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122662>.

²¹ John White, "The Frugal Life and Why We Should Educate for It," *London Review of Education* 19, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.14324/LRE.19.1.13>.

²² Maisyarah and Nurwahidin, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)."

Frugal living ini bisa dipahami sebagai sikap yang memprioritaskan kebutuhan dan hal-hal yang diprioritaskan dalam masalah pengeluaran dengan tujuan agar pengeluaran tidak melebihi dari pemasukan. Gaya hidup ini dapat dimaknai sebagai gaya hidup yang selalu mengontrol biaya pengeluaran, hidup sederhana dan tidak berlebihan dalam membelanjakan hartanya. *Frugal living* dikenal dengan konsep hidup tanpa bermewah-mewahan sehingga segala kegiatan ekonomi yang dilakukan digunakan untuk memenuhi kebutuhan bukan sekedar untuk memuaskan keinginan. Konsep *frugal living* sejalan dengan larangan Allah tentang perbuatan *israf* dalam makan dan minum yang terdapat dalam surat Al-A'raf 7:31²³

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan". (QS. Al-A'raf 7:31)

Dalam *Tafsir Jalalain* dijelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk makan dan minum sesuai kebutuhan, dan harus menghindari segala sesuatu yang berlebihan. Karena Allah tidak menyukai orang yang berlebihan.²⁴ Dalam *Sofwatut Tafasir* ditekankan bahwa larangan berlebihan berlaku pada pakaian, makanan, dan minuman yang bisa merugikan jiwa dan harta. Allah tidak menyukai orang yang boros, yaitu mereka yang melebihi batas yang telah ditetapkan-Nya. Ini berlaku baik untuk yang diizinkan maupun yang dilarang.²⁵ Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dijelaskan bahwa Allah tidak menyukai orang yang berlebihan dan melampaui batas, yaitu mereka yang menghalalkan yang dilarang dan melarang yang diizinkan.²⁶

Frugal living sebagai gaya hidup hemat dan bijak dalam pengelolaan keuangan sangat terkait dengan teori perilaku konsumen yang menekankan keputusan konsumsi yang rasional dan terencana. Dalam konteks teori perilaku konsumen menurut Schiffman & Kanuk (2010), konsumen tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti gaya hidup dan tekanan sosial, tetapi juga oleh preferensi dan kontrol atas keputusan pembelian mereka.²⁷ *Frugal living* mengedepankan prinsip pembelian barang yang benar-benar diperlukan, menghindari pemborosan, serta mencari alternatif yang lebih murah tanpa mengorbankan kualitas, yang sejalan dengan teori perilaku konsumen yang menekankan pertimbangan manfaat dan biaya dalam pengambilan keputusan.²⁸

²³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

²⁴ Al-Mahalli, Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*.

²⁵ Ash-Shobuni, *Shofwatut Tafasir*.

²⁶ Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Taisiru Al-Aliyul Qadir Li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir* (Depok: Gema Insani, 1999).

²⁷ Purboyo et al., *PERILAKU KONSUMEN (Tinjauan Koseptual Dan Praktis)*.

²⁸ Philip Kotler and Kevin lane keller, *Manajemen Pemasaran, Manajemen Pemasaran Jilid I & II*, 2017.

Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dessy Nur Isna Inayati (2024),²⁹ Rizki Hartantri (2024)³⁰ dan Surya Karmila Sari (2025)³¹ menunjukkan bahwa *frugal living* merupakan salah satu cara mengurangi pemborosan dan perilaku konsumtif serta membentuk manajemen keuangan yang baik. Konsep *frugal living* menekankan pada pengelolaan manajemen keuangan yang efisien dan terencana sejalan dengan ajaran Islam tentang penggunaan kekayaan yang bijaksana. Dengan menjalani hidup yang hemat, individu dapat mengelola konsumsi dengan mempertimbangkan kebutuhan primer, kebutuhan sekunder dan kebutuhan tersier, serta mencegah pemborosan atau penggunaan kekayaan yang tidak produktif.

Konsep gaya hidup *frugal living* sejalan anjuran dalam Islam yang melarang seseorang berlebih-lebihan dalam makan, minum, berpakaian, bersedekah dan membelanjakan hartanya. *Frugal living* dapat diimplementasikan pada kehidupan kita sehari-hari agar terbebas dari perilaku konsumtif yang dapat menghabiskan harta benda yang dimiliki. Keinginan yang dimiliki setiap manusia berbeda-beda begitu juga dengan kadar kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan masing-masing. Oleh karena itu, implementasi konsep tidak berlebihan itu sesuai dengan batasan cukup dari pribadi masing-masing sehingga dapat proporsional dalam segala hal.

Membangun Karakter *Frugal Living*

Frugal living sangat berkaitan dengan aktivitas orang-orang yang mengkonsumsi barang dan jasa. Menurut Yusuf al-Qaradawi, konsumsi adalah aktivitas menggunakan dan menikmati produk yang sah dalam rentang yang tepat.³² Dalam konteks ini, konsumsi mencakup semua aktivitas yang memanfaatkan dan mengambil keuntungan dari barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan, tidak terbatas pada makanan dan minuman. Praktik hidup hemat bertujuan untuk mengelola pola konsumsi seefektif mungkin untuk menghindari pengeluaran pada hal-hal yang tidak berguna.

Frugal living penting untuk dimiliki oleh setiap individu agar mampu mengelola pendapatan dan pengeluaran untuk kebutuhan pribadi sehingga pengeluaran tidak akan melebihi dari pendapatan yang dimiliki. Konsep hemat diterapkan dengan tidak membelanjakan semua harta yang dimiliki melainkan menyisipkan sebagian harta tersebut untuk kepentingan di masa depan.³³ Konsep berhemat dan menabung sejalan dengan kisah Nabi Yusuf dan masyarakat Mesir yang terdapat dalam Surat Yusuf 12: 47-49³⁴

قَالَ تَزْرَعُونَ سِنِينَ دَابَّآ فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سِنٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تُحْصِنُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ

²⁹ Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, and Agus Eko Sujianto, "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. q (2024): 2264–78.

³⁰ Rizki Hartantri, Bakti Setyadi, and Muji Gunarto, "Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom," *International Journal of Finance Research* 5, no. 1 (2024): 103–13, <https://doi.org/10.47747/ijfr.v5i1.1700>.

³¹ Surya Karmila Sari, Ayu Puspa Kirana, and Otong Karyono, "Overcoming Israf: An Exploration of Frugal Living Within the Framework of Hifdz Al-Mal," *ADILLA : Jurnal Ilmiah Ekonomi Syari'ah* 8, no. 1 (2025): 1–21, <https://doi.org/10.52166/adilla.v8i1.7322>.

³² Inayati, Isnawati Jamilah, and Sujianto, "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi."

³³ Moh. Mauluddin and Nur Habibah, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–49, <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v5i2.1397>.

³⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

Artinya: “Yusuf berkata, ‘Hendaklah kalian bertanam selama tujuh tahun seperti biasanya, lalu hasil yang kalian panen biarkanlah tetap di bulirnya, kecuali sedikit yang kalian makan. Setelah itu akan datang tujuh tahun yang sangat sulit, yang akan menghabiskan persediaan yang telah kalian simpan untuk menghadapinya, kecuali sedikit dari benih gandum yang kalian sisihkan.’”(QS. Yusuf 12:47-49)

Dalam Tafsir Al Munir dijelaskan bahwa Nabi Yusuf memberi kabar gembira bahwa akan datang tahun dimana manusia dilimpahkan hujan yang cukup sehingga masing-masing daerah menghasilkan hasil panen yang melimpah dan setelah itu akan datang tahun yang sulit sehingga hasil panen sedikit karena tidak mendapat pengairan yang cukup.³⁵ Dalam *Tafsir Qurtubi* menjelaskan bahwa hasil panen agar tidak dimakan oleh hama dan tidak busuk lebih baik dikeluarkan sedikit saja sesuai dengan kebutuhan dan sisanya bisa disimpan. Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dijelaskan bahwa masyarakat Mesir diperintahkan untuk bercocok tanam dengan sungguh-sungguh dan berapa pun hasil panen yang didapat dari musim subur selama tujuh tahun haruslah dibiarkan hasilnya melimpah agar dapat disimpan untuk kepentingan jangka panjang.³⁶

Berdasarkan penjelasan tafsir di atas dapat dipahami bahwa dalam kisah Nabi Yusuf masyarakat Mesir diperintahkan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan cocok tanam agar hasil yang dihasilkan maksimal dan dari hasil panen tersebut diperintahkan agar disimpan hasil panennya untuk kepentingan di masa depan. Dari kisah nabi Yusuf kita dapat mengambil hikmah bahwa seseorang harus memiliki perencanaan finansial yang baik dikarenakan kita tidak pernah akan kebutuhan yang kita butuhkan di masa depan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyisipkan sebagian harta yang dimiliki untuk kepentingan di masa depan.

Berdasarkan penjelasan ayat al-Qur'an dan al-Hadits yang sudah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil pemahaman tentang konsep *frugal living* yang sesuai ajaran dalam Islam:

1. Penerapan pola hidup hemat

Setiap individu dianjurkan untuk menjalani gaya hidup sederhana untuk mengelola rezeki yang diberikan oleh Allah. Manajemen aset harus dilakukan dengan membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta menghindari pengeluaran yang tidak perlu. Selain itu, pengeluaran tidak boleh melebihi pendapatan yang diperoleh. Untuk menerapkan gaya hidup sederhana, perlu untuk menetapkan tujuan utama dan menemukan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan cara ini, gaya hidup sederhana dapat mencegah timbulnya perilaku konsumsi yang berlebihan saat menggunakan kekayaan.³⁷

2. Menghindari *israf* dalam segala hal

Israf termasuk perkara yang dilarang dalam Islam karena banyak menimbulkan efek negatif. *Israf* berarti melakukan sesuatu secara berlebihan, tidak hanya dalam hal makan dan minum akan tetapi terkait dengan pembelanjaan harta yang dimiliki. Seseorang yang hanya memikirkan kesenangan duniawi saja akan cenderung melakukan pembelanjaan sesuai

³⁵ Az-zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syariah Wa Al-Manhaj*.

³⁶ Ar-Rifa'i, *Taisiru Al-Aliyul Qadir Li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*.

³⁷ Hartantri, Setyadi, and Gunarto, “Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom.”

dengan keinginan tanpa mau memikirkan kepentingan akhirat dan adanya kebutuhan di masa depan. *Israf* wajib dihindari agar kita terbebas dari perilaku boros dan menghambur-hamburkan harta untuk perkara yang tidak penting. Seseorang yang menghindari sifat *israf* akan selalu berhati-hati dalam membelanjakan dan senantiasa menyimpan harta jika pembelajaan kebutuhan sudah terpenuhi.

3. Mengeluarkan zakat

Setiap harta yang manusia miliki terdapat hak orang lain yang wajib kita tunaikan zakatnya. Dalam setiap harta benda yang dimiliki ada aturan nisab dan haul yang wajib dikeluarkan setiap tahunnya. Selain zakat kita juga dianjurkan untuk memberikan sedekah kepada orang lain jika kita memiliki kelebihan harta

4. Selalu bersyukur terhadap rezeki yang diberikan Allah

Bersyukur merupakan sikap mersa cukup terhadap rezeki dan ketentuan yang telah ditetapkan Allah saat ini.³⁸ Jika seseorang tidak pandai bersyukur dan menerima terhadap kekurangan maka akan mempengaruhi terhadap tingkat konsumsi seseorang. Tingkat konsumsi yang tidak bisa dikendalikan akan menyebabkan seseorang berperilaku konsumtif dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku konsumtif akan menyebabkan pengeluaran pembelanjaan yang tidak terkendali. Oleh karena itu, perlu bagi setiap orang agar selalu bersyukur terhadap apa yang dimiliki saat ini, agar tidak timbul keinginan pada sesuatu yang tidak bermanfaat.

5. Bersikap Tawazun

Tawazun adalah sikap menyeimbangkan semua aspek kehidupan dan tidak condong pada satu hal saja. Dalam penerapannya, tawazun dapat diartikan sebagai sikap yang mampu menyeimbangkan diri saat memilih sesuatu berdasarkan kebutuhan pribadi individu. Menyeimbangkan antara keperluan dunia dan akhirat perlu dilakukan agar tercapai hidup tenang karena kebutuhan dunia terpenuhi tanpa mengabaikan beribadah kepada Allah.

Kajian mengenai gaya hidup hemat (*frugal living*), literasi keuangan, dan manajemen keuangan menunjukkan keterkaitan yang erat dalam membentuk perilaku finansial yang sehat. Sejumlah penelitian terdahulu memberikan perspektif yang beragam namun saling melengkapi. Dalam penelitian Qolbiyah dkk. (2025) menekankan bahwa *frugal living* di kalangan Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan praktik penghematan finansial, tetapi juga merupakan strategi sosial dan psikologis dalam menghadapi budaya hedonisme dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO).³⁹ Melalui komunikasi sosial yang efektif, generasi ini mampu membangun kesadaran kolektif untuk lebih selektif dalam konsumsi dan menolak dorongan perilaku konsumtif berbasis tren digital. Sementara itu, Usqho dkk. (2023) mengkaji *frugal living* dalam perspektif ekonomi Islam sebagai bentuk penolakan terhadap hedonisme.⁴⁰ Temuannya menegaskan bahwa gaya

³⁸ Nafachatul Firdausi Nuzula, Mohammad Naufal Hakim, and Dian Rafiqah Rizky, "Analysis of the Role of Religious Justice in the Time of the Surakarta Sultanate," *Mawaddah: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 2, no. 1 (2024): 32–50, <https://doi.org/10.52496/mjhki.v1i2.8>.

³⁹ Najmi Qolbiyah et al., "Fenomenologi Komunikasi Generasi Z Dalam Menghadapi Tantangan Konsep Hidup Frugal Living," *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 5, no. 2 (2025): 426–41.

⁴⁰ Mutia Urdatul Usqho, Basri Naali, and Nurul Arifa, "Menolak Hedonisme: Memilih Trend Frugal Living Dalam Perspektif Ekonomi Islam Diindonesia," *Al Hurriyah : Jurnal Hukum Islam* 7 (2023), <http://dx.doi.org/10.30983/icmil>.

hidup hemat sejalan dengan nilai-nilai Islam, khususnya larangan israf (berlebih-lebihan) dan anjuran hidup sederhana. Lebih jauh, *frugal living* dipandang tidak hanya meningkatkan stabilitas keuangan, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual berupa rasa syukur, kepedulian sosial, serta distribusi kekayaan yang lebih adil dalam masyarakat.

Di sisi lain, Yanti dkk. (2025) menyoroiti penerapan *frugal living* pada kelompok sandwich generation, yakni individu yang menanggung kebutuhan diri, orang tua, dan adik. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun strategi penghematan dilakukan melalui penganggaran ketat, tabungan jangka panjang, dan konsumsi berbasis kebutuhan, masih terdapat kendala signifikan berupa rendahnya pendapatan, tekanan emosional, dan kurangnya dukungan keluarga.⁴¹ Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan *frugal living* tidak hanya ditentukan oleh tingkat literasi keuangan, melainkan juga oleh faktor struktural dan lingkungan sosial.

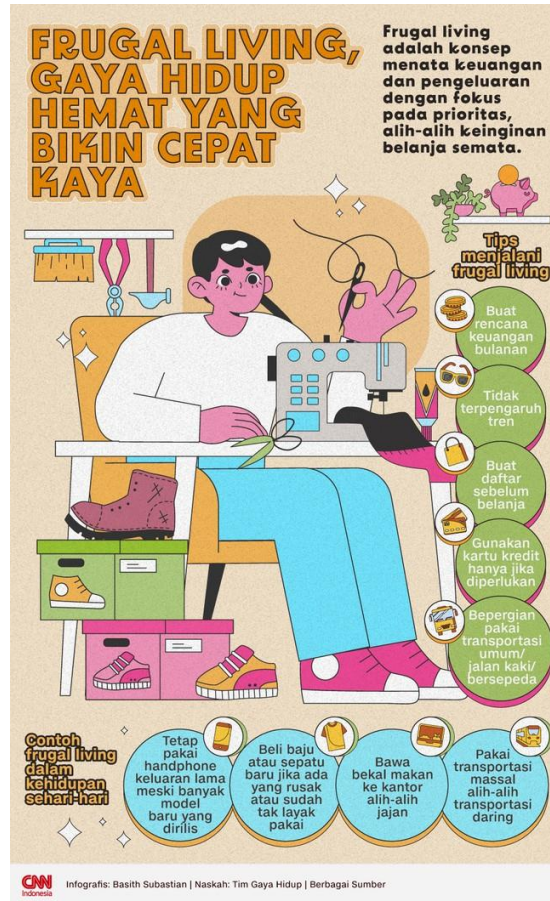
Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa manajemen keuangan yang sehat lahir dari sinergi antara literasi keuangan dan internalisasi gaya hidup hemat. Literasi keuangan berperan sebagai variabel kognitif yang memperkuat perilaku hemat, sementara *frugal living* menjadi praktik nyata yang menjaga keseimbangan antara kebutuhan dan keinginan. Dalam konteks masyarakat digital Indonesia yang marak dengan pinjaman online, integrasi literasi keuangan dan *frugal living* menjadi strategi preventif yang efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif, menekan risiko gagal bayar, serta memperkuat ketahanan ekonomi keluarga dalam jangka panjang. Fenomena pinjaman online semakin meresahkan masyarakat karena akses yang mudah sehingga siapa saja bisa menggunakan jasa pinjaman online. Kemudahan yang diberikan menjadikan masyarakat lupa akan resiko gagal bayar karena suku bunga pinjaman online yang tinggi. Masyarakat umumnya melakukan pinjaman bukan karena kebutuhan melainkan karena perilaku konsumtif dari masing-masing individu sehingga besar kemungkinan mereka akan terjebak dalam kasus kegagalan membayar tagihan pinjaman online.

Konsep *frugal living* hadir untuk menawarkan solusi bagi masyarakat supaya dapat mengatur keuangan dengan baik agar tidak terjerumus pada perilaku konsumtif. Beberapa kiat-kiat dalam pengelolaan keuangan yang dapat dilakukan agar tidak terjerumus pada pinjaman online dengan mengimplementasi konsep *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

- 1) Membuat perencanaan anggaran pendapatan dan pengeluaran setiap bulan agar pengelolaan keuangan tertata dengan baik sehingga dapat menghindari pengeluaran yang berlebihan.
- 2) Membedakan antara kebutuhan dan keinginan agar tidak terjerumus pada perilaku konsumtif.
- 3) Menyisihkan dari sebagian uang yang dimiliki untuk ditabung agar ketika ada kebutuhan mendesak bisa digunakan.
- 4) Selalu bersyukur terhadap apa yang dimiliki saat ini tanpa membandingkan dengan nikmat orang lain agar tidak muncul keinginan-keinginan yang tidak bermanfaat.
- 5) Mempelajari tentang bahaya pinjaman online ilegal dan mencari tahu tentang situs-situs yang menawarkan pinjaman online ilegal agar tidak terjebak pada kasus pinjaman online.

⁴¹ Arvita Dwi Yanti, Puspita Wulandari, and Siti Komariah, "Praktik Dan Tantangan Sandwich Generation Dalam Penerapan Gaya Hidup Frugal Living," *JIIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 8, no. 7 (2025): 8165.

- 6) Menghindari perilaku *israf* dalam membelanjakan harta agar keuangan dapat dikelola dengan baik dan tidak ada pengeluaran yang tidak bermanfaat.



Gambar 2. Contoh Penerapan Frugal living dalam kehidupan sehari-hari

Fenomena Pinjaman Online di Masyarakat

Pinjaman online atau *financial technology lending* menurut Otoritas Jasa Keuangan (OJK) merupakan layanan jasa keuangan yang mempertemukan pihak pemberi pinjaman dengan pihak peminjam secara langsung melalui sistem elektronik dalam mata uang rupiah.⁴² Kehadiran pinjaman menjadi sarana baru dalam melakukan pinjaman tanpa perlu mendatangi perbankan secara langsung. Pada Juli 2023 kasus tunjangan pinjaman online yang dirilis oleh komisi XI DPR menyebutkan bahwa tunggakan pengguna pinjaman online mencapai Rp.51 triliun.⁴³ Kasus tunjangan pengguna pinjaman online menunjukkan bahwa masyarakat lebih banyak yang memilih akses pinjaman online daripada melakukan pinjaman melalui perbankan.

Pinjaman online hadir dengan tawaran akses dan persyaratan mudah serta proses cepat sehingga masyarakat banyak yang menggunakan jasa pinjaman online. Penggunaan pinjaman online yang tidak sesuai dengan kebutuhan menyebabkan banyak debitur pinjaman online yang gagal bayar.⁴⁴ Banyak masyarakat yang gagal dalam membayar

⁴² OJK, "Financial Technology Lending," Ojk.Go.Id, 2023, <https://ojk.go.id/kanal/id/iknb/fintech-lending/>.

⁴³ DPR, "Kemudahan Pembiayaan Penyebab Tingginya Tunggakan Pinjol Hingga Rp.51 Triliun."

⁴⁴ Pinjaman Fanny Novika et al., "Illegal Online Loans Become A Social Disaster For The Millennial Generation," *Management Studies and Entrepreneurship Journal* 3, no. 3 (2022): 1174–92, <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>.

tagihan pinjaman online sehingga menyebabkan beragam kasus bermunculan seperti bunuh diri, teror ancaman penyebaran pribadi, teror intimidasi serta teror kepada anggota keluarga yang bersangkutan. Kasus aduan masyarakat terkait pinjaman online sepanjang tahun 2024 terdapat 16.231 aduan masyarakat dan 15.162 termasuk pinjaman online ilegal.⁴⁵ Sebagian besar keluhan yang diterima oleh OJK dari masyarakat terkait dengan pinjaman online, yang melibatkan ancaman dari penagih utang, penyebaran data pribadi, tuntutan yang dikirimkan ke semua kontak di ponsel peminjam, pemerasan selama proses penagihan, dan bahkan tuntutan yang ditujukan kepada individu yang tidak pernah meminjam.⁴⁶ Masyarakat kebanyakan belum memahami dan bisa membedakan layanan pinjaman online resmi yang terdaftar di Otoritas Jasa Keuangan (OJK) dengan layanan pinjaman online ilegal yang disediakan oleh pihak-pihak tidak bertanggung jawab. Kondisi ini terjadi karena pemahaman akan literasi keuangan masyarakat masih lumayan rendah.

Fenomena pinjaman online di Indonesia mencerminkan literasi keuangan yang rendah, yang mencakup tidak hanya pengetahuan tetapi juga kemampuan untuk mengelola keuangan serta mengendalikan perilaku konsumsi yang dipengaruhi oleh materialisme dan tekanan sosial. Menurut data OJK (2023), sebagian besar kasus gagal bayar terjadi karena peminjam menggunakan dana untuk konsumsi yang tidak produktif, bukan untuk kebutuhan mendesak, sesuai dengan teori perilaku konsumen Schiffman & Kanuk (2010).⁴⁷ Teori ini menyatakan bahwa keputusan konsumsi dipengaruhi oleh gaya hidup dan tekanan dari lingkungan sosial. Dalam pengelolaan keuangan rumah tangga menekankan pentingnya perencanaan berbasis kebutuhan untuk menghindari ketergantungan pada pinjaman online karena perilaku konsumtif.⁴⁸ Namun, budaya materialistis Indonesia dan tren media sosial memperkuat perilaku konsumtif, menyebabkan banyak generasi milenial menggunakan pinjaman online untuk tujuan gaya hidup daripada kebutuhan dasar. Gaya hidup hemat, yang berfokus pada prioritas kebutuhan, manajemen anggaran, dan mengurangi pengeluaran yang tidak perlu, telah terbukti efektif dalam melunasi utang dan mencegah utang terkait konsumsi di masyarakat digital. Penelitian tentang praktik gaya hidup hemat menunjukkan bahwa melacak pengeluaran, menunda pembelian impulsif, dan mengalihkan konsumsi ke aktivitas yang lebih hemat secara signifikan mengurangi risiko utang yang berlebihan. Namun, keberhasilan gaya hidup hemat sebagai strategi untuk mencegah pinjaman online sangat bergantung pada konsistensi perilaku dan pendidikan literasi keuangan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, mengintegrasikan literasi keuangan dengan budaya gaya hidup hemat diperlukan sebagai solusi untuk menjaga tingkat kemungkinan gagal bayar tetap terkendali.

Pinjaman online dalam kajian fiqih kontemporer dan diskursus keagamaan diperbolehkan, sebagaimana diperbolehkannya *mu'amalah* dalam Islam selama dalam

⁴⁵ Humas dan Kerjasama, "Pinjaman Online Ilegal Kian Marak, Berikut Proses Hukum Hingga Pencegahannya," BPHN.Go.id, 2025, <https://bphn.go.id/berita-utama/pinjaman-online-ilegal-kian-marak-berikut-proses-hukum-hingga-pencegahannya>.

⁴⁶ Askardiya Mirza Gayatri and Muzdalifah Muzdalifah, "Memahami Literasi Keuangan Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Konsumtif Dari Pinjaman Online," *Judicious* 3, no. 2 (2022): 297–306, <https://doi.org/10.37010/jdc.v3i2.1113>.

⁴⁷ Purboyo et al., *PERILAKU KONSUMEN (Tinjauan Koseptual Dan Praktis)*, ed. Hartini (Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA, 2021).

⁴⁸ Wulan Sari and Erni Agustina Setiowati, "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PERILAKU KONSUMTIF DENGAN MINAT TERHADAP PINJAMAN ONLINE PADA MAHASISWA DI SEMARANG," *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG* 001 (2024): 453–63.

penerapannya tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip ajaran Islam yang terdapat dalam al-Qur'an dan al-Hadits.⁴⁹ Perkembangan teknologi telah membuat *mua'amalah* memiliki bentuk yang bermacam-macam dengan tetap mempertahankan syariat Islam seperti jual beli online dan pinjaman online. Konsep *mua'amalah* dijelaskan dalam al-Qur'an Surat al-Baqarah 2:275⁵⁰

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ
مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ
وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

Artinya: “Orang-orang yang memakan atau mengambil riba tidak akan dapat berdiri tegak kecuali seperti orang yang kerasukan setan akibat tekanan penyakit gila. Kondisi tersebut terjadi karena mereka berpendapat bahwa jual beli sama dengan riba, padahal Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba. Siapa pun yang telah menerima larangan dari Tuhannya lalu berhenti mengambil riba, maka baginya apa yang telah diambil sebelumnya dan urusannya diserahkan kepada Allah. Namun, siapa saja yang kembali mempraktikkan riba, maka mereka adalah penghuni neraka dan akan kekal di dalamnya.” (QS. Al-Baqarah 2:275)

Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni dalam kitab *Sofwatut Tafasir* menjelaskan bahwa orang-orang yang memakan riba tidak akan bangkit kecuali seperti orang kena jamahan setan, maksudnya orang-orang yang bertransaksi riba dan menghisab darah manusia tidak akan bangkit dari kuburnya pada hari kiamat kecuali seperti orang yang tertimpa musibah. Allah menghalalkan jual beli karena adanya pertukaran manfaat dan mengharamkan riba karena besarnya kerugian yang ditimbulkannya, baik itu terhadap diri sendiri maupun masyarakat karena pertambahan orang yang berhutang dan itu merupakan kezaliman yang nyata yang dapat merusak perekonomian masyarakat.⁵¹

Dalam *Tafsir Al Munir* dijelaskan bahwa segala bentuk jual beli diperbolehkan hukumnya selama tidak mengandung unsur yang dilarang oleh agama. Jual beli adalah pemindahan kepemilikan suatu harta setelah adanya ijab dan qabul kedua belah pihak.⁵² Dalam *Tafsir Jalalain* dijelaskan bahwa Allah menolak pendapat orang arab yang menyatakan bahwa jual beli sama dengan riba, Allah dalam firmanNya menyatakan bahwa Allah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba.⁵³ Pada dasarnya segala kegiatan muamalah diperbolehkan sampai ada dalil yang melarangnya. Hal ini selaras dengan kaidah fiqh:⁵⁴

الاصل في المعاملة الاباحة الا ان يدل دليل على تحريمها

Artinya: "Hukum asal dalam mu'amalah adalah kebolehan sampai ada dalil yang menunjukkan keharamannya".

⁴⁹ Fitriani HS, Ma'ruf Hafidz, and Zainuddin, “Analisis Hukum Terhadap Pinjaman Online Ilegal Perspektif Hukum Perdata Dan Hukum Islam,” *Journal of Lex Generalis (JLS)* 3, no. 3 (2022): 501–16.

⁵⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Departemen Agama RI, 2021).

⁵¹ Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni, *Shofwatut Tafasir* (Lebanon: Shoida-Bairut, 2019).

⁵² Wahbah Az-zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syariah Wa Al-Manhaj* (Damaskus: Darul Fikr, 2009).

⁵³ Imam Jalaluddin Al-Mahalli, Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim* (Surabaya: Daarul Ilmi, 2021).

⁵⁴ HS, Hafidz, and Zainuddin, “Analisis Hukum Terhadap Pinjaman Online Ilegal Perspektif Hukum Perdata Dan Hukum Islam.”

Permasalahan *mu'amalah* terus berkembang dalam masyarakat. Salah satu bentuk muamalah yang diizinkan oleh Allah Subhana wa Ta'ala adalah praktik pinjam meminjam yang dikenal dalam hukum Islam sebagai *qardh*. Dengan perkembangan industri keuangan, layanan pinjaman online muncul. Berdasarkan fatwa Dewan Syariah Nasional No. 117/DSN-MUI/IX/2018, pinjaman online diizinkan asalkan pelaksanaannya bebas dari unsur riba, gharar, dan maisir, serta tidak menggunakan akad yang dilarang dalam Islam seperti *mudharabah*, *musyarakah*, *wakalah bi alujrah* dan *qardh*.⁵⁵

Menurut penjelasan tafsir yang sudah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa konsep *mu'amalah* senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, termasuk dengan munculnya layanan pinjaman online. Hukum pinjaman online diambil berdasarkan hukum *mu'amalah* yang terdapat dalam Al-Qur'an dikarenakan pinjaman online merupakan bagian dari *mu'amalah*. Pinjaman online dalam penerapannya harus memenuhi prinsip-prinsip Islam yang mana didalamnya terbebas dari unsur yang diharamkan seperti riba, *gharar* dan *maysir*.

Fenomena pinjaman online yang terjadi saat adalah salah satu bentuk inovasi dari *financial technology*. Pinjaman online menawarkan kemudahan akses kepada masyarakat sehingga masyarakat banyak yang tertarik mengguna jasa pinjaman online. Dalam penggunaan pinjaman online harus dilakukan secara bijaksana agar terhindar dari risiko gagal bayar.⁵⁶ Faktor yang mendorong seseorang melakukan pinjaman online antara lain:

1. Adanya kebutuhan mendesak

Kebutuhan finansial setiap orang berbeda-beda tergantung dengan gaya hidup masing-masing orang. Adanya keperluan keuangan yang mendesak menyebabkan masyarakat memilih pinjaman online sebagai sarana mendapatkan keuangan secara cepat dan aksesnya yang mudah.

2. Tingkat literasi keuangan

Tingkat literasi keuangan masyarakat turut menjadi faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang dalam menggunakan layanan keuangan. Ketika tingkat literasi keuangan seseorang tinggi, mereka akan lebih mudah dalam menerima kehadiran jasa keuangan termasuk dalam bidang *financial technology*. Tingkat literasi keuangan seseorang harus dibarengi dengan pengetahuan tentang jasa keuangan yang sudah terdaftar dalam OJK agar tidak terjebak pada oknum-oknum penyedia pinjaman online ilegal.

3. Perilaku gaya hidup konsumtif

Gaya hidup konsumtif seseorang mempengaruhi dalam penggunaannya terhadap jasa keuangan seperti pinjaman online. Seseorang dengan gaya hidup konsumtif cenderung melakukan pembelanjaan bukan berdasarkan kebutuhan melainkan berdasarkan keinginan pribadi masing-masing. Gaya hidup konsumtif perlu untuk dihilangkan agar stabilitas dalam pengelolaan keuangan bisa tercapai. Selain itu, gaya hidup konsumtif juga dapat menyebabkan seseorang terjebak dalam kasus gagal bayar tagihan pinjaman online.

⁵⁵ Isnaini Mas'ulah, "Legalitas Pinjaman Online Dalam Perspektif Hukum Islam," *Jurnal Hukum Ekonomi Islam* 5, no. 2 (2021): 129–36.

⁵⁶ Susilawati Hendriyani et al., "Pengaruh Literasi Keuangan Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Di Desa Kubu Kabupaten Kubu Raya," *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JURKAMI)* 9, no. 3 (2024), <https://doi.org/10.31932/jpe.v9i3.3871>.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu serta fenomena aktual di masyarakat, sejumlah rekomendasi dapat diajukan. Pertama, diperlukan edukasi literasi keuangan melalui jalur formal maupun nonformal untuk membekali individu dengan keterampilan dasar dalam mengelola keuangan, seperti perencanaan anggaran, pengendalian konsumsi, dan pengelolaan tabungan. Kedua, penting dilakukan integrasi konsep frugal living ke dalam kurikulum pendidikan, khususnya pada mata pelajaran ekonomi rumah tangga maupun kewirausahaan, sehingga pola hidup hemat dapat ditanamkan sejak usia dini sebagai bagian dari pembiasaan perilaku finansial yang sehat. Ketiga, peran regulator seperti Otoritas Jasa Keuangan (OJK) perlu diperkuat, baik melalui pengawasan maupun penyuluhan intensif, guna mencegah praktik pinjaman online ilegal yang banyak menyasar masyarakat dengan literasi keuangan rendah. Dengan langkah-langkah tersebut, literasi keuangan tidak hanya berhenti pada ranah kognitif, melainkan juga terinternalisasi dalam pola konsumsi masyarakat, sehingga terbentuk perilaku finansial yang lebih rasional dan berkelanjutan.

Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei untuk mengukur pengaruh frugal living terhadap kecenderungan penggunaan pinjaman online, khususnya di kalangan generasi muda yang menjadi kelompok paling rentan. Penelitian lanjutan semacam ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai efektivitas frugal living sebagai variabel intervening antara literasi keuangan dan perilaku berutang konsumtif. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya memperkaya khazanah teori perilaku keuangan, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merumuskan kebijakan publik yang berorientasi pada pencegahan jeratan pinjaman online serta penguatan ketahanan ekonomi keluarga di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin As-Suyuti, Imam Jalaluddin. *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*. Surabaya: Daarul Ilmi, 2021.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. *Taisiru Al-Aliyul Qadir Li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*. Depok: Gema Insani, 1999.
- Arsy, Aulia Farabbanie Al, Shella Septiani, Helena Cristia Deshediany, and Arumsari Arumsari. "Hubungan Frugal Living, Hedonisme Dan Penerapan Prinsip Ekonomi Di Kalangan Mahasiswa." *Economics and Digital Business Review* 6, no. 2 (2025): 176–86.
- Ash-Shobuni, Syekh Muhammad Ali. *Shofwatut Tafasir*. Lebanon: Shoida-Bairut, 2019.
- Az-zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syariah Wa Al-Manhaj*. Damaskus: Darul Fikr, 2009.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Departemen Agama RI, 2021.
- Erdi, Tio Waskito. "Faktor-Faktor Keputusan Melakukan Pinjaman Online: Inklusi Keuangan Sebagai Pemoderasi." *Journal of Trends Economics and Accounting*

- Research* 3, no. 4 (2023): 407–14. <https://doi.org/10.47065/jtear.v3i4.613>.
- Fanny Novika, Pinjaman, Nike Septivani, I P Made Indra, and Sekolah Tinggi Manajemen Asuransi Trisakti. “Illegal Online Loans Become A Social Disaster For The Millenial Generation.” *Management Studies and Entrepreneurship Journal* 3, no. 3 (2022): 1174–92. <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>.
- Fransen, Jan, Beatrice Hati, Rosebella Nyumba, and Erwin van Tuijl. “Community Vitality and Frugal Practices in Informal Settlements in Nairobi: Towards a Typology.” *Cities* 134, no. December 2022 (2023): 104179. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.104179>.
- Hartantri, Rizki, Bakti Setyadi, and Muji Gunarto. “Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom.” *International Journal of Finance Research* 5, no. 1 (2024): 103–13. <https://doi.org/10.47747/ijfr.v5i1.1700>.
- Hendriyani, Susilawati, Junaidi H Matsum, Maria Ulfah, Nuraini Asriati, and Husni Syahrudin. “Pengaruh Literasi Keuangan Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Di Desa Kubu Kabupaten Kubu Raya.” *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JURKAMI)* 9, no. 3 (2024). <https://doi.org/10.31932/jpe.v9i3.3871>.
- Hossain, Mokter, Sukyung Park, and Subhan Shahid. “Frugal Innovation for Sustainable Rural Development.” *Technological Forecasting and Social Change* 193, no. May (2023): 122662. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122662>.
- HS, Fitriani, Ma’ruf Hafidz, and Zainuddin. “Analisis Hukum Terhadap Pinjaman Online Ilegal Perspektif Hukum Perdata Dan Hukum Islam.” *Journal of Lex Generalis (JLS)* 3, no. 3 (2022): 501–16.
- Inayati, Dessy Nur Isna, Isnawati Jamilah, and Agus Eko Sujianto. “Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi.” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. q (2024): 2264–78.
- Kerjasama, Humas dan. “Pinjaman Online Ilegal Kian Marak, Berikut Proses Hukum Hingga Pencegahannya.” BPHN.Go.id, 2025. <https://bphn.go.id/berita-utama/pinjaman-online-ilegal-kian-marak-berikut-proses-hukum-hingga-pencegahannya>.
- Kotler, Philip, and Kevin lane keller. *Manajemen Pemasaran. Manajemen Pemasaran Jilid I & II*, 2017.
- Kusno, Ali, M. Bahri Arifin, and Widyatmike Gede Mulawarman. “Pengungkapan Pemerasan Dan Pengancaman Pada Alat Bukti Kasus Pinjaman Online (Kajian Linguistik Forensik).” *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 5, no. 3 (2022): 555–70. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v5i3.423>.
- 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 (2022). <https://doi.org/10.31000/jkip.v4i2.7221>.
- Mas’ulah, Isnaini. “Legalitas Pinjaman Online Dalam Perspektif Hukum Islam.” *Jurnal Hukum Ekonomi Islam* 5, no. 2 (2021): 129–36.
- Mauluddin, Moh., and Nur Habibah. “Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu’i.” *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–49. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v5i2.1397>.
- Michaelis, Timothy L., Jon C. Carr, David J. Scheaf, and Jeffrey M. Pollack. “The Frugal Entrepreneur: A Self-Regulatory Perspective of Resourceful Entrepreneurial

- Behavior.” *Journal of Business Venturing* 35, no. 4 (2020): 105969. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.105969>.
- Mirza Gayatri, Askardiya, and Muzdalifah Muzdalifah. “Memahami Literasi Keuangan Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Konsumtif Dari Pinjaman Online.” *Judicious* 3, no. 2 (2022): 297–306. <https://doi.org/10.37010/jdc.v3i2.1113>.
- Mulyana, Asep, and Robby Fauji. “The Influence Of Frugal Living Lifestyle , Income And Investment Decisions On Financial Freedom Decision-Making Among Millennials In Cilamaya Kulon District , Karawang Regency Pengaruh Gaya Hidup Frugal Living , Pendapatan Dan Keputusan Investasi Terhadap” 6, no. 4 (2025): 3910–23.
- Mutmainah, Siti, and Muhammad Ryan Romadhon. “Halal Agriculture as an Effort to Strengthen the Global Halal Value Chain in Order to Increase International Trade.” *Journal of Islamic Economics Lariba* 9, no. 1 (2023): 187–200. <https://doi.org/10.20885/jielariba.vol9.iss1.art11>.
- Nafachatul Firdausi Nuzula, Mohammad Naufal Hakim, and Dian Rafiq Rizky. “Analysis of the Role of Religious Justice in the Time of the Surakarta Sultanate.” *Mawaddah: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 2, no. 1 (2024): 32–50. <https://doi.org/10.52496/mjhki.v1i2.8>.
- Prakosa, Adhi. “Edukasi Penggunaan Aplikasi Money Manager Untuk Perencanaan Finansial Di Karang Taruna Kembaran.” *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)* 2, no. 1 (2022): 1–5. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i1.114>.
- Purboyo, Sri Hastutik, Erwin, and Dkk. *PERILAKU KONSUMEN (Tinjauan Koseptual Dan Praktis)*. Edited by Hartini. Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA, 2021.
- Qolbiyah, Najmi, Venna Carissa, Vanya Ravabila Juliandra, Universitas Islam Syekh, and Yusuf Tangerang. “Fenomenologi Komunikasi Generasi Z Dalam Menghadapi Tantangan Konsep Hidup Frugal Living.” *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 5, no. 2 (2025): 426–41.
- Qomaruddin, Qomaruddin, and Halimah Sa’diyah. “Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman.” *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.
- Sari, Surya Karmila, Ayu Puspa Kirana, and Otong Karyono. “Overcoming Israf: An Exploration of Frugal Living Within the Framework of Hifdz Al-Mal.” *ADILLA : Jurnal Ilmiah Ekonomi Syari’ah* 8, no. 1 (2025): 1–21. <https://doi.org/10.52166/adilla.v8i1.7322>.
- Sari, Wulan, and Erni Agustina Setiowati. “HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PERILAKU KONSUMTIF DENGAN MINAT TERHADAP PINJAMAN ONLINE PADA MAHASISWA DI SEMARANG.” *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG* 001 (2024): 453–63.
- Tiawan, Tegar Adit, Malika Ardhia Hasanah, and Rizqa Amelia. “Analisis Perilaku Konsumtif Masyarakat Terhadap Pinjaman Online Dalam Perspektif Islam” 2, no. 2 (2023): 52–57.
- Usqho, Mutia Urdatul, Basri Naali, and Nurul Arifa. “Menolak Hedonisme: Memilih Trend Frugal Living Dalam Perspektif Ekonomi Islam Diindonesia.” *Al Hurriyah : Jurnal Hukum Islam* 7 (2023). <http://dx.doi.org/10.30983/icmil>.
- Waruwu, Marinu. “Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan

Peran Di Bidang Pendidikan.” *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (2024): 198–211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>.

White, John. “The Frugal Life and Why We Should Educate for It.” *London Review of Education* 19, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.14324/LRE.19.1.13>.

Yanti, Arvita Dwi, Puspita Wulandari, and Siti Komariah. “Praktik Dan Tantangan Sandwich Generation Dalam Penerapan Gaya Hidup Frugal Living.” *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 8, no. 7 (2025): 8165.

Website dan Berita

Aminudin, Muhammad. “Penyebab Pria Di Malang Gantung Diri Diduga Gegara Teror Pinjol.” Senin, 3 April 2023. Accessed September 9, 2023. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6653387/penyebab-pria-di-malang-gantung-diri-diduga-gegara-teror-pinjol>.

CNN Indonesia. “Karyawati Di Gorontalo Bunuh Diri Diduga Tertipu Pinjol.” Senin, 13 Juni 2023. Accessed September 9, 2023. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230613165619-12-961340/karyawati-di-gorontalo-bunuh-diri-diduga-tertipu-pinjol>.

DPR. “Kemudahan Pembiayaan Penyebab Tingginya Tunggakan Pinjol Hingga Rp.51 Triliun.” DPR RI, 2023. <https://dpr.go.id/berita/detail/id/45363/t/kemudahan-pembiayaan-penyebab-tingginya-tunggakan-pinjol-hingga-rp51-triliun>.

EDP KP. “Lagi, Gara-Gara Pinjol Warga Gatot Subroto Banjarmasin Gantung Diri.” Kamis, 6 Juli 2023. Accessed September 9, 2023. <https://kalimantanpost.com/2023/07/lagi-gara-gara-pinjol-warga-gatot-subroto-banjarmasin-gantung-diri/>.

Halim, M Chaerul. “Mahasiswa UI Nekat Bunuh Juniornya Akibat Terlilit Pinjol Usai Investasi Kripto Rugi Rp 80 Juta Artikel Ini Telah Tayang Di Kompas.Com Dengan Judul ‘Mahasiswa UI Nekat Bunuh Juniornya Akibat Terlilit Pinjol Usai Investasi Kripto Rugi Rp 80 Juta.’” Sabtu 5 Agustus 2023. Accessed September 9, 2023. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/08/05/14483241/mahasiswa-ui-nekat-bunuh-juniornya-akibat-terlilit-pinjol-usai-investasi>.

Muhammad, Nabilah. “10 Sektor Usaha Dengan Nilai Penyaluran Pinjaman Online/Pinjol Terbanyak Nasional (Januari 2025).” *databoks*, 2025. <https://databoks.katadata.co.id/keuangan/statistik/67ff1d66c18cb/daftar-sektor-usaha-dengan-utang-pinjol-terbesar-nasional-pada-awal-2025>.

OJK. “Financial Technology Lending.” *Ojk.Go.Id*, 2023. <https://ojk.go.i/kanal/id/iknb/fintech-lending/>.