



## Penerapan Konsep *Frugal living* dalam Mengatur Keuangan Rumah Tangga

Euis Hernawati<sup>1✉</sup>, Komarudin<sup>2</sup>, Wiwi Warsiati<sup>3</sup>, Dian Candra Fatihah<sup>4</sup>, Sa'ad Noor<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Administrasi Keuangan, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

E-mail: [euishernawati68@gmail.com](mailto:euishernawati68@gmail.com) ✉

### Info Artikel:

Diterima: 28 April 2025

Diperbaiki: 5 Mei 2025

Disetujui: 9 Mei 2025

**Keywords:** *Frugal living, Finance, Household*

**Kata Kunci:** *Frugal living, Keuangan, Rumah Tangga*

**Abstract:** *The uncertainty of the current economic conditions is a significant challenge for individuals in meeting their living needs as economic beings. The increase in the cost of living that is not balanced by an increase in income encourages people to find adaptive strategies in managing their finances. One approach that is increasingly getting attention is a frugal lifestyle or frugal living. This concept is seen as an alternative in dealing with financial imbalance, because it emphasizes wise and efficient spending. This training aims to provide knowledge and insight to the mothers of the Majelis Taklim of the Baitul Ma'mur mosque to explore the application of frugal living in the context of managing household finances. The results of the activity showed that participants became more deeply aware of how frugal living can contribute to the success of household financial management.*

**Abstrak:** *Ketidakpastian kondisi ekonomi saat ini menjadi tantangan signifikan bagi individu dalam memenuhi kebutuhan hidup sebagai makhluk ekonomi. Kenaikan biaya hidup yang tidak diimbangi dengan peningkatan pendapatan mendorong masyarakat untuk menemukan strategi adaptif dalam mengelola keuangan. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah gaya hidup hemat atau frugal living. Konsep ini dipandang sebagai alternatif dalam menghadapi ketidakseimbangan finansial, karena menekankan pada pengeluaran yang bijak dan efisien. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para ibu-ibu Majelis Taklim masjid Baitul Ma'mur untuk mengeksplorasi penerapan frugal living dalam konteks mengatur keuangan rumah tangga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih memahami secara mendalam bagaimana frugal living dapat berkontribusi terhadap keberhasilan pengelolaan keuangan rumah tangga.*



## Pendahuluan

Pada saat efisiensi anggaran sedang bergema dimana-mana, bukan hanya di pemerintah pusat dan kementerian, namun juga sampai ke pemerintah daerah. Itu semua gara-gara Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 Tahun 2025 tentang Efisiensi Belanja APBN dan APBD tahun anggaran 2025. Imbasnya Dana Transfer Ke Daerah (TKD) harus dipotong. Tak tanggung-tanggung, totalnya hampir Rp. 50,5 Trilyun. Tak pelak pemerintah daerah melakukan berbagai trik efisiensi. Mulai dari pemangkasan tunjangan hingga yang paling ekstrem pemutusan hubungan kerja karena habis kontrak atau lainnya. Bahkan di beberapa daerah juga terjadi banyak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) oleh perusahaan swasta atau plat merah. Oleh karena itu ditengah situasi ekonomi yang sedang tidak baik-baik saja seperti saat ini, elemen rumah tangga harus pintar dalam melakukan efisiensi anggaran. Terlebih ditengah gejolak kenaikan PPN 12%, ancaman kenaikan harga kebutuhan pokok di bulan ramadan dan lebaran serta bayang-bayang adanya kenaikan tarif listrik di tahun 2025 ini.

Biaya hidup di Indonesia kini mengalami peningkatan yang signifikan, sebagaimana dilaporkan oleh CNBC pada tahun 2023. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil Survei Konsumen dari Bank Indonesia pada Juni 2023, yang mencatat adanya tekanan ekonomi khususnya pada masyarakat berpenghasilan di bawah dua juta rupiah per bulan. Kelompok ini menghadapi beban konsumsi yang cukup tinggi, tercermin dari rasio konsumsi terhadap pendapatan yang mencapai 75,4%. Di sisi lain, terdapat indikasi menurunnya kemampuan menabung, penurunan indeks lapangan kerja sebesar 6,7 poin, serta meningkatnya proporsi utang terhadap penghasilan.

Tingginya proporsi konsumsi masyarakat, yang mencapai sekitar 75% dari pendapatan, tidak semata-mata disebabkan oleh inflasi atau kenaikan harga, tetapi juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang konsuméristik. Salah satu fenomena psikologis yang berkontribusi terhadap perilaku konsumsi ini adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan akan ketinggalan tren atau peristiwa yang tengah populer. Menurut Anggraeni (2021), FOMO mencerminkan rasa takut seseorang untuk tidak ikut serta dalam aktivitas atau informasi terbaru, yang pada akhirnya memicu pengeluaran demi memenuhi ekspektasi sosial dan memperoleh validasi dari lingkungan sekitar.

Peningkatan aktivitas belanja daring tercermin dari tren naiknya trafik pada situs-situs e-commerce sejak kuartal ketiga tahun 2019 hingga pertengahan 2023. Menurut Putri (2023), meskipun pandemi telah usai, minat masyarakat untuk mengakses platform e-commerce tetap tinggi. Fakta ini menunjukkan bahwa kebiasaan berbelanja secara daring telah terinternalisasi dalam pola konsumsi



masyarakat. Terlepas dari adanya pembatasan sosial atau tidak, penggunaan aplikasi belanja online kini menjadi bagian dari gaya hidup yang memengaruhi perilaku pengeluaran.

Tekanan ekonomi dan perubahan pola konsumsi masyarakat tidak diimbangi dengan pertumbuhan pendapatan yang sepadan. Saat ini biaya hidup telah melampaui kondisi sebelum pandemi Covid-19, sementara sebagian besar masyarakat masih mengalami stagnasi pendapatan. Situasi ini memperburuk kesenjangan ekonomi, terutama bagi individu atau keluarga berpenghasilan rendah yang cenderung memiliki pendapatan tetap. Dalam menghadapi tantangan tersebut, masyarakat memiliki dua opsi utama: meningkatkan pendapatan atau mengurangi pengeluaran. Bagi mereka yang kesulitan menambah penghasilan, menerapkan pola hidup hemat yang terencana menjadi solusi logis dan strategis untuk menjaga stabilitas keuangan.

*Frugal living* saat ini menjadi salah satu gaya hidup yang semakin diminati, terutama di tengah tekanan ekonomi. Gaya hidup ini merujuk pada kemampuan untuk mengelola hidup secara efisien, terutama dalam situasi yang tidak selalu ideal. Prinsip utamanya adalah membuat keputusan yang bijak dalam mengatur keuangan sesuai dengan kebutuhan, sekaligus menjauh dari pola konsumsi berlebihan dan jeratan utang. Berhemat bukan berarti hidup secara kekurangan atau murahan, tetapi lebih pada kemampuan menggunakan sumber daya secara cerdas dan bernilai.

Lebih dari sekadar hidup hemat, *frugal living* menekankan pentingnya menetapkan standar hidup berdasarkan kondisi dan nilai-nilai individu. Gaya hidup ini muncul sebagai respons terhadap berbagai situasi yang dihadapi berbagai rumah tangga. Oleh karena itu, setiap orang dapat memiliki pendekatan yang berbeda dalam menjalankan *frugality*, tergantung dari pengalaman dan cara pandang masing-masing (Kusumawardhany, 2022). Konsep *frugal living* melibatkan pembuatan pilihan yang diperlukan untuk hidup sesuai dengan kebutuhan, bukan keinginan, serta menjaga diri dan keluarga dari jebakan utang dan konsumsi berlebih. Penting untuk diperhatikan bahwa hidup secara *frugal living* bukan hidup dalam kesengsaraan, melainkan tentang menjadi bijak dalam pengeluaran tanpa mengorbankan kualitas hidup.

Konsep *frugal living* yang dipahami sebagai gaya hidup hemat dan irit, jauh berbeda dengan pelit. Karena *frugal living* merupakan gaya hidup yang mengharuskan individu mengelola keuangannya secara hati-hati, dengan melakukan analisa dan strategi dalam keuangannya untuk mencapai tujuan keuangan yang optimal dimasa yang akan datang. Hal ini menunjukkan adanya evaluasi secara berkesinambungan atas keuangan tetap menjadi faktor utamanya.



*Frugal living* dapat diartikan sebagai kesadaran individu untuk mengendalikan pengeluaran dengan mempertimbangkan tujuan keuangannya. Pada tujuan keuangan jangka pendek, individu dapat membuat suatu keputusan saat ini dengan tetap merencanakan dan menganalisa rencana masa depannya. Konsep ini mendorong individu menentukan bahwa setiap pengeluaran yang dilakukan merupakan kebutuhan yang esensial atau penting, bukan hanya untuk keinginan semata.

## Metode

Dalam rangka untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan metode pelatihan. Sedangkan Tahapan pelatihan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelatihan

Agenda	Kegiatan
Perkenalan kegiatan	Brainstroming
Menjelaskan tujuan sosialisasi	Ceramah
Materi <i>Frugal living</i>	Ceramah
Diskusi	Diskusi
Post test	Praktek
Evaluasi	Evaluasi seberapa jauh peningkatan pemahaman tentang <i>Frugal living</i>

Objek sasaran dari kegiatan PKM ini adalah ibu-ibu Majelis Taklim Masjid Baitul Ma'mur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2024 dari pukul 08.00 sampai dengan 12.00. Kegiatan PKM dilaksanakan di Masjid Baitul Ma'mur Jalan Batununggal No. 4 Bandung. Pelatihan ini diikuti oleh 25 peserta.

## Hasil dan Pembahasan

Perencanaan keuangan rumah tangga dilakukan untuk mencapai tujuan ekonomi yang efektif, efisien, dan bermartabat sehingga ekonomi keluarga akan mencapai taraf hidup sejahtera. Tetapi dalam rumah tangga tidak menyadari betapa pentingnya perencanaan keuangan. Dimana segala sesuatu mempunyai risiko. Baik itu hal yang besar maupun yang kecil. Apabila risiko itu terjadi pada hal kecil, tentunya tidak akan berdampak serius. Namun, apabila risiko terjadi pada hal yang



besar, pastinya akan mengganggu stabilitas keuangan seseorang. Adanya perencanaan adalah untuk meminimalisir terjadinya risiko. Peranan perencanaan keuangan bisa memprediksi risiko apa yang terjadi dan langkah apa yang bisa dilakukan untuk mengantisipasinya. Dengan kata lain perencanaan keuangan sangat diperlukan bagi siapapun agar tujuan keuangannya tercapai.

Keberhasilan perencanaan keuangan sangat dipengaruhi oleh pengendalian pengeluaran. Kekuatan dalam pengendalian pengeluaran lebih besar dibandingkan dengan kekuatan untuk mengendalikan pendapatan. Hal ini dikarenakan ada pengaruh pihak lain dalam menentukan berapa besar pendapatan yang kita peroleh. Contohnya apabila kita bekerja sebagai karyawan, maka penghasilan kita sangat ditentukan oleh pimpinan dan manajemen perusahaan. Sementara itu, dari sisi pengeluaran, kita memiliki otoritas sendiri untuk mengelolanya.

*Frugal living* merupakan pendekatan hidup yang menekankan efisiensi pengeluaran dan kesadaran dalam mengelola kebutuhan. Pada kenyataannya, manusia memiliki gaya hidup dan kebutuhan yang berbeda-beda. Terkadang, individu tidak bisa membedakan apa yang sebenarnya dibutuhkan dan apa yang hanya sekedar keinginan. Hal itu menyebabkan banyak masalah terjadi. Kehidupan menjadi cukup rumit. Untuk mencegah kerumitan itu terjadi, maka perencanaan keuangan rumah tangga harus dilakukan dengan mengadopsi konsep *frugal living* yang mengajarkan untuk hidup hemat sesuai dengan kebutuhan dan pendapatannya.

*Frugal living* diterapkan oleh rumah tangga dengan cara melakukan perencanaan keuangan dan membeli barang-barang yang benar-benar dibutuhkan untuk menghindari pemborosan. Maka dari itu pola hidup *frugal living* dalam kaitan menata efisiensi anggaran rumah tangga dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa rencana di bawah ini.

#### 1. Bertransaksi di pasar tradisional.

Berbelanja di pasar tradisional adalah salah satu langkah yang bisa dilakukan elemen rumah tangga untuk melakukan efisiensi anggaran dengan pola *frugal living*. Selain harga barang yang relatif murah daripada di supermarket atau minimarket dengan berbelanja di pasar tradisional kita juga dapat melakukan tawar-menawar. Sehingga kita dapat melakukan perencanaan kebutuhan harian, mingguan atau bulanan secara efisien tanpa harus adanya bayang-bayang beban pajak pada barang yang akan dibeli.

#### 2. Membatasi berbelanja online.

Pada era digital yang serba praktis saat ini, aktivitas berbelanja tidak lagi mengharuskan individu untuk hadir secara fisik di toko. Melalui beberapa kali klik, konsumen sudah dapat memilih barang dan menerima pengirimannya



langsung ke rumah. Meski menawarkan kemudahan, kebiasaan ini kerap memicu perilaku konsumtif yang tidak disadari, seperti membeli barang yang sesungguhnya tidak terlalu dibutuhkan. Oleh karena itu, penerapan konsep *frugal living* menjadi salah satu strategi efektif yang dapat dilakukan rumah tangga untuk mengelola anggaran secara lebih bijak. Salah satu bentuk implementasinya adalah dengan membatasi frekuensi belanja daring dan hanya membeli barang yang benar-benar dibutuhkan serta memiliki nilai guna. Dengan demikian, rumah tangga dapat menghindari pemborosan dan mengurangi pengeluaran yang tidak diperlukan.

**3. Memasak dan mengonsumsi makanan di rumah.**

Selain mengurangi frekuensi berbelanja secara daring, penerapan konsep *frugal living* dalam rumah tangga juga dapat dilakukan melalui kebiasaan mengonsumsi masakan rumah, seperti hasil olahan ibu atau istri. Jika dibandingkan dengan makan di luar—baik di warung makan maupun restoran—yang menyajikan menu seperti nasi goreng, bakso, dan sejenisnya, biaya yang dikeluarkan tentu akan jauh lebih besar. Selain harga makanan itu sendiri, terdapat pula tambahan biaya transportasi yang perlu diperhitungkan. Oleh karena itu, memasak dan makan di rumah menjadi pilihan yang lebih ekonomis. Dana yang seharusnya digunakan untuk makan di luar dapat dialokasikan untuk membeli bahan makanan mentah yang kemudian diolah sendiri, sehingga pengeluaran rumah tangga menjadi lebih terkontrol dan efisien.

**4. Meningkatkan produktifitas pekarangan rumah.**

Dalam upaya mengurangi pemborosan, salah satu penerapan konsep *frugal living* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efisiensi anggaran rumah tangga adalah dengan memanfaatkan pekarangan rumah secara produktif. Lahan pekarangan dapat dimanfaatkan untuk kegiatan berkebun, seperti menanam berbagai jenis sayuran—misalnya cabai, tomat, seledri, dan daun bawang—atau bahkan dikembangkan menjadi lahan kecil untuk kegiatan peternakan dan perikanan. Dengan mengoptimalkan fungsi pekarangan rumah, keluarga dapat menghasilkan sebagian kebutuhan pangan secara mandiri. Hal ini tentu berdampak positif terhadap penghematan anggaran karena dapat mengurangi ketergantungan terhadap pembelian bahan pangan dari luar.

**5. Mengelola keuangan tanpa utang.**

Salah satu langkah strategis dalam menerapkan konsep *frugal living* guna meningkatkan efisiensi anggaran rumah tangga adalah dengan menghindari utang, khususnya penambahan utang baru. Hal ini menjadi sangat penting,



terutama dalam kondisi ekonomi yang tidak stabil seperti saat ini. Berutang dalam situasi tersebut dapat menambah beban finansial dan mengganggu perencanaan keuangan rumah tangga secara keseluruhan. Apabila tidak dikelola dengan baik, penambahan utang berisiko menimbulkan tekanan ekonomi yang serius dan bahkan dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pengelolaan anggaran keluarga.

**6. Melakukan perencanaan keuangan.**

Perencanaan keuangan merupakan salah satu aspek paling penting dalam penerapan konsep *frugal living* guna meningkatkan efisiensi anggaran rumah tangga. Dengan perencanaan yang matang, rumah tangga dapat memahami secara jelas jumlah pendapatan yang diterima, besaran pengeluaran yang dibutuhkan, serta alokasi dana yang dapat disisihkan untuk tabungan. Melalui proses ini, pengeluaran dapat dikendalikan dengan lebih baik sehingga terhindar dari pemborosan dan pengeluaran yang tidak perlu. Lebih dari itu, perencanaan keuangan yang baik juga memungkinkan keluarga untuk mulai melakukan investasi, misalnya dalam bentuk pembelian emas atau instrumen lainnya, sesuai dengan tujuan dan strategi keuangan yang telah dirancang.

**7. Membatasi kegiatan bepergian yang tidak produktif.**

Salah satu aspek penting dalam efisiensi anggaran rumah tangga melalui konsep *frugal living* adalah dengan menghindari aktivitas bepergian yang bersifat konsumtif, seperti perjalanan yang semata-mata bertujuan untuk bersenang-senang tanpa tujuan yang jelas. Sebagai alternatif, dana tersebut dapat dialokasikan untuk kegiatan yang lebih bermanfaat, misalnya melakukan wisata sederhana di sekitar tempat tinggal bersama keluarga, atau mengikuti pelatihan peningkatan keterampilan secara daring. Selain memberikan manfaat ekonomi, pilihan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas karena ilmu dan keterampilan baru yang diperoleh dapat digunakan untuk mendukung berbagai aspek kehidupan, termasuk karier dan pengelolaan rumah tangga.

Strategi penerapan perencanaan keuangan yang sesuai dengan konsep *frugal living*. Berikut adalah strategi yang dapat diterapkan:

**1. Mencatat pendapatan, pengeluaran, dan rencana alokasi (*Budgeting*)**

Pendapatan adalah uang yang kita peroleh dari hasil kita bekerja. Secara umum, sumber pendapatan terbagi menjadi dua jenis utama: aktif dan pasif. Pendapatan aktif berasal dari gaji kita sebagai karyawan, hasil usaha, ataupun bonus tahunan dari perusahaan. Sedangkan pendapatan pasif dihasilkan secara tidak langsung dari aktivitas minim dan tidak berkelanjutan. Contoh



penghasilan pasif adalah penghasilan sewa atas kekayaan yang dimanfaatkan oleh orang lain. Pengeluaran adalah biaya yang kita keluarkan untuk memenuhi kebutuhan baik itu bersifat lahiriah, batiniah, ataupun menambah kekayaan. Pengeluaran masing-masing rumah tangga berbeda satu sama lain, tergantung kebutuhan dan gaya hidupnya. Alokasi berarti membuat perkiraan proporsi dari masing-masing pendapatan dan pengeluaran. Berapa besaran pendapatan yang kita peroleh. Berapa proporsi pengeluaran konsumsi, investasi, bahkan kewajiban yang bersifat keagamaan. Tentunya alokasi keuangan juga didasarkan atas tujuan keuangan dari individu.

## 2. Membuat skala prioritas kebutuhan.

Menurut Irfansyah (2022) skala prioritas adalah pemilahan kebutuhan yang diurut satu persatu dengan melihat tingkat kebutuhan yang sesungguhnya dan harus didahulukan. Dalam pengelolaan anggaran rumah tangga, sering kali seseorang menghadapi situasi di mana tagihan belum dibayarkan akibat kelalaian atau keputusan pembelanjaan yang kurang bijak, seperti membeli pakaian baru yang sebenarnya tidak mendesak. Kondisi semacam ini menekankan pentingnya penerapan skala prioritas dalam mengelola kebutuhan. Skala prioritas dapat disusun dengan cara mengidentifikasi dan memilah kebutuhan berdasarkan tingkat urgensinya. Dengan menetapkan prioritas yang tepat, rumah tangga dapat menghindari kesalahan alokasi dana dan memastikan bahwa kebutuhan yang bersifat mendesak atau esensial selalu dipenuhi terlebih dahulu. Di bawah ini urutan yang bisa dipakai mana yang harus dipenuhi terlebih dahulu dan mana yang bisa ditunda pemenuhannya:

- a. Kebutuhan mendesak dan penting
- b. Kebutuhan mendesak dan tidak penting
- c. Kebutuhan tidak mendesak dan penting
- d. Kebutuhan tidak mendesak dan tidak penting

## 3. Menerapkan prinsip *Quality Over Quantity*.

Ungkapan *quality over quantity* atau disebut juga kualitas diatas kuantitas bukan hal yang asing lagi. Seperti yang sudah banyak kita ketahui, pada dasarnya pemikiran ini mengajarkan untuk memprioritaskan segala sesuatu berdasarkan tingkat mutu yang baik (kualitas) ketimbang dengan banyaknya jumlah yang harus dimiliki (kuantitas). Paham mengenai *quality over quantity* sendiri dapat diterapkan dalam berbagai macam aspek kehidupan, salah satunya dalam berbelanja, Nahdi (2023). Ketika kita lebih memilih barang yang berkualitas, sebenarnya ada sisi pengorbanan terhadap barang lain yang kita nilai lebih rendah. Hal ini dimaksudkan adanya mindset bahwa barang berkualitas pasti berfungsi lebih bagus dan tahan lama. Sehingga, kita tidak



perlu sering mengeluarkan uang untuk suatu barang dengan fungsi yang sama.

**4. Prioritaskan kebutuhan daripada keinginan.**

Dalam praktiknya, menjalani gaya hidup hemat dan sederhana sesuai prinsip *frugal living* tidak selalu mudah dilakukan. Salah satu tantangan utamanya adalah membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan muncul dari rasa kekurangan terhadap sesuatu yang esensial, dan jika tidak terpenuhi, dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang wajar. Contohnya meliputi makanan, pakaian, dan pendidikan. Sementara itu, keinginan merupakan bentuk lanjutan dari kebutuhan yang terbentuk melalui pengaruh budaya, lingkungan, serta pengalaman individu. Semakin banyak informasi dan variasi produk yang diterima seseorang, maka semakin besar pula keinginan yang muncul. Perkembangan teknologi yang menghadirkan berbagai platform belanja daring turut memperkuat fenomena ini. Oleh karena itu, dalam menerapkan strategi keuangan berbasis *frugal living*, penting untuk memprioritaskan pengeluaran untuk kebutuhan dasar. Kebutuhan merupakan aspek vital dalam kehidupan, sedangkan keinginan lebih bersifat sementara karena hanya memberikan kepuasan sesaat.

**5. Membuat evaluasi periodik.**

Evaluasi dalam konteks pengelolaan keuangan memiliki tujuan utama untuk menilai tingkat kesesuaian antara perencanaan keuangan yang telah disusun sebelumnya dengan realisasi pelaksanaannya. Proses evaluasi ini idealnya dilakukan secara berkala, misalnya setiap bulan, guna mengidentifikasi potensi deviasi yang mungkin terjadi serta sebagai langkah mitigatif terhadap ketidaksesuaian tersebut. Evaluasi yang dilakukan secara periodik juga berperan penting dalam merumuskan strategi perbaikan untuk periode selanjutnya. Tidak tertutup kemungkinan bahwa hasil evaluasi mengindikasikan perlunya penyesuaian terhadap rencana keuangan yang telah ditetapkan. Apabila perubahan tersebut diperlukan, maka harus disertai dengan dasar pertimbangan yang logis dan dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam menggali informasi dari peserta akan manfaat dari pelatihan *frugal living* dalam mengatur keuangan rumah tangga ini, secara keseluruhan penyuluhan dalam pelatihan ini menghasilkan dampak yang baik bagi para peserta dimana pelatihan ini dapat memberikan wawasan yang berkaitan dengan berbagai macam langkah-langkah dalam konsep *frugal living* sehingga peserta dapat memahami perencanaan dan pengaturan keuangan rumah tangga secara efisien.



Gambar 1. Tingkat kepuasan pelatihan *frugal living*

Kegiatan pelatihan dapat dilihat pada dokumentasi sebagai berikut:



Gambar 2. Presentasi pelatihan *frugal living*



Gambar 3. Presentasi pelatihan *frugal living*



## Kesimpulan

Setiap rumah tangga perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya pengelolaan keuangan secara bijak, dengan memposisikan *frugal living* sebagai suatu kebutuhan strategis di tengah dinamika ekonomi yang semakin kompleks dan kompetitif. Konsep *frugal living* merepresentasikan upaya keberlanjutan dalam manajemen keuangan rumah tangga, yang diwujudkan melalui pengendalian pengeluaran secara terencana. Hal ini dilakukan tanpa mengabaikan aspek kepuasan individu, namun tetap berada dalam kerangka pengelolaan yang terukur dan berorientasi pada pencapaian tujuan keuangan jangka panjang.

## Referensi

- Anggraeni, Ellynda Kusuma. (2021, 8 Juni) Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen. Diakses pada 21 November 2023, dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMO-Ketakutan-Kehilangan-Momen.html>
- CNBC Indonesia. (2023, 27 Juni) Biaya Hidup Rp 1-2 Juta di RI, Siap-siap Makan Tabungan! Diakses 23 November 2023, dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20230627080046-4-449526/biaya-hidup-rp1-2-juta-di-ri-siap-siap-makan-tabungan>
- Irfansyah, Muhammad. (2022). Buat Skala Prioritas Untuk Mengelola Keuangan Kamu. Diakses tanggal 25 November 2023, dari <https://glints.com/id/lowongan/buat-skala-prioritas-untuk-mengelola-keuangan-kamu/>
- Kusumawardhany, Prita Ayu. 2023. Frugal Lifestyle Trend among Generation Z. How Do They Spend Money? INSYMA 2022, AEBMR 660, pp. 331–338. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-008-4\\_43](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-008-4_43).
- Nahdi, Daniya. (2023). Bangun Hidup Lebih Baik dengan Mindset Quality over Quantity. Diakses tanggal 25 November 2023, dari <https://lyfewithless.com/bangun-hidup-lebih-baik-dengan-mindset-quality-over-quantity/>
- Putri, Rifda Aufa. (2022, 17 Oktober) Maturity, Merger & Marketing: Bagaimana E-Commerce Indonesia Berkembang Pasca Pandemi? Diakses pada 23 November 2023, dari <https://iprice.co.id/insights/id/digital-economy/e-commerce-indonesia-paruh-pertama-2022/>