



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 2264-2278

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Penerapan Konsep *Frugal Living* dalam Perencanaan Keuangan Pribadi

Dessy Nur Isna Inayati^{1✉}, Isnawati Jamilah², Agus Eko Sujianto³

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Email: dessy.isna@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kondisi perekonomian yang tidak pasti menjadi masalah pelik bagi manusia sebagai makhluk ekonomi. Kenaikan biaya hidup yang tidak diikuti dengan peningkatan pendapatan yang sebanding membuat masyarakat harus mencari solusi penyelesaian yang sesuai. *Frugal living* hadir menjadi salah satu solusi yang banyak dibahas oleh masyarakat saat ini. *Frugal living* dianggap mampu menjadi jembatan atas ketimpangan kemampuan ekonomi dengan berfokus pada pengeluaran yang tepat. Tulisan ini bertujuan untuk menggali tentang konsep *frugal living* serta bagaimana penerapan konsep *frugal living* dalam mendukung perencanaan keuangan individu. Dilakukan studi pustaka dengan pendekatan deskriptif yang mendalam untuk memahami konsep *frugal living* dan bagaimana peran *frugal living* dalam mendukung keberhasilan perencanaan keuangan pribadi.

Kata Kunci: *Frugal Living*, *Perencanaan Keuangan*

Abstract

Uncertain economic conditions are a complicated problem for humans as economic creatures. The increase in the cost of living which is not accompanied by a commensurate increase in income means that people have to look for appropriate solutions. Frugal living has become one of the solutions that is widely discussed by society today. Frugal living is considered as a bridge to solve the gap in economic capabilities by focusing on appropriate spending. This article aims to explore the concept of frugal living and how to apply the concept of frugal living to support individual financial planning. Literature study was carried out with an in-depth descriptive approach to understand the concept of frugal living and the role of frugal living in supporting the success of personal financial planning.

Keywords: *Frugal Living, Financial Planning*

PENDAHULUAN

Biaya hidup di Indonesia tidak lagi murah (CNBC, 2023). Hal ini dikuatkan dengan Survei Konsumen yang dikeluarkan oleh Bank Indonesia pada Juni 2023. Survei Konsumen Juni 2023 menunjukkan bahwa terdapat tekanan pada penduduk berpenghasilan rendah dengan rata-rata penghasilan di bawah 2 juta setiap bulannya. Tekanan pada kelompok penghasilan ini disebabkan oleh relatif tingginya *average prosperity to consume* yang mencapai angka 75,4% dibarengi dengan penurunan porsi tabungan, penurunan Indeks Ketersediaan Lapangan Kerja sebesar 6,7 poin, dan kenaikan porsi utang terhadap pendapatan (Bank Indonesia, 2023).

Tingginya pengeluaran konsumsi yang mencapai angka 75% dari nilai pendapatan masyarakat tersebut dipengaruhi bukan hanya oleh faktor kenaikan harga, namun juga oleh gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Masyarakat akhir-akhir ini mengenal istilah *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu, rasa takut tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Sebuah perasaan cemas dan takut yang timbul di dalam diri seseorang akibat tertinggal suatu yang baru seperti berita, tren, dan hal lainnya (Anggraeni, 2021). Kecenderungan ini akhirnya mendorong manusia untuk melakukan pengeluaran yang berfokus pada pengakuan eksternal untuk memuaskan diri.

Hal ini didukung dengan kemudahan akses belanja dengan dukungan *e-commerce* yang menjamur di Indonesia. Indonesia termasuk 10 negara dengan pertumbuhan *e-commerce* tertinggi. Tingkat pertumbuhan aktivitas e-commerce di Indonesia mencapai 78% dan berada di peringkat pertama yang disusul oleh Meksiko dengan nilai pertumbuhan 59% (Direktur Pemberdayaan Informatika, Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2019).

Kecenderungan belanja menggunakan *e-commerce* ditunjukkan pula dengan

kenaikan sesi kunjungan *e-commerce* yang dimulai sejak kuartal ke-3 tahun 2019 hingga pertengahan 2023. Data menunjukkan bahwa kunjungan *e-commerce* tidak menurun setelah berlalunya Covid-19, kunjungan website *e-commerce* masih tetap tinggi (Putri, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa kemudahan belanja melalui *e-commerce* telah menjadi gaya hidup masyarakat. Tidak peduli pembatasan atau tidak, kebutuhan berbelanja dengan memanfaatkan berbagai kemudahan aplikasi telah menggeser pola pengeluaran masyarakat.



Gambar 1. Tren Peningkatan Sesi Kunjungan *Website E-Commerce* di Indonesia

Sayangnya, tekanan ekonomi dan pergeseran gaya hidup masyarakat tidak dibarengi dengan kenaikan pendapatan yang setara. Direktur Unit Kebijakan (PUC) APEC, Carlos Kuriyama (2023), mengatakan bahwa biaya hidup lebih tinggi dari sebelum pandemi Covid-19. Bersamaan dengan itu tingkat pendapatan masyarakat di banyak negara anggota APEC masih belum pulih ke level prapandemi. Hal ini menimbulkan kesenjangan pendapatan yang semakin melebar. Dalam hal ini, pemilik pendapatan yang rentan akan semakin terpukul. Populasi yang rentan atas ketimpangan ini adalah masyarakat dengan pendapatan yang rendah dengan nominal pendapatan yang tetap setiap periodenya.

Menjawab tantangan kesenjangan pendapatan dan biaya hidup yang makin meningkat tersebut, terdapat pilihan untuk melakukan ekspansi pendapatan atau pilihan penghematan pengeluaran masyarakat. Jika masyarakat tidak memiliki cukup kemampuan untuk menghasilkan lebih, adalah hal yang baik untuk berfokus pada penerapan gaya hidup yang lebih bijak dalam mengatur pengeluaran. Dalam kondisi pendapatan yang tetap, maka merubah pengeluaran menjadi gaya hidup baru adalah pilihan yang masuk akal.

Frugal Living

Frugal living merupakan gaya hidup yang marak berkembang saat ini. Istilah *frugal living* digunakan untuk menggambarkan seni bertahan hidup dalam keadaan yang tidak selamanya ideal. *Frugal living* adalah membuat pilihan yang diperlukan untuk hidup dengan cara kita sendiri. Hidup dengan caramu untuk menjaga diri dan keluarga dari lingkaran hutang konsumtif. *Frugal living* tidak sama dengan hidup secara menyedihkan, menjadi frugal tidak sama dengan murahan. *Frugal living* secara sederhana adalah menggunakan sumber daya secara ekonomis (Taylor-Hough, 2003).

Lebih jauh dari sekedar hidup dengan sederhana, *frugal living* mengajarkan untuk hidup dengan standar yang ditetapkan sendiri oleh setiap individu. *Frugal living* adalah gaya hidup yang dipilih sebagai bentuk reaksi terhadap suatu kondisi dan situasi (Kusumawardhany, 2022). Dengan kata lain, standar bagi setiap individu akan berbeda dalam menyikapi berbagai keadaan. Berbagai pengalaman individu akan mendefinisikan standar frugality secara pribadi yang bersifat individualis.

Dangkalnya, *frugal living* sering diartikan sebagai hidup dengan hemat dan irit, yang bahkan banyak orang menilainya sebagai sikap pelit. Jika ditelisik lebih jauh, *frugal living* tidaklah sama dengan pelit. *Frugal living* adalah gaya hidup dimana seseorang mengalokasikan dana yang dimiliki dengan penuh kesadaran (*mindfull*), dimana seseorang perlu melakukan analisis yang baik dan strategi untuk mencapai tujuan keuangan di masa depan yang terukur (Sibuea, 2022). Artinya, pertimbangan terkait kelayakan akan tetap menjadi klausul utama dalam memilih gaya hidup.

Jika ditarik benang merah dari berbagai definisi yang disampaikan oleh peneliti sebelumnya, *frugal living* dapat diartikan sebagai pilihan hidup yang secara sadar dilakukan individu untuk melakukan pembatasan pada pengeluaran dengan tetap memperhatikan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Pada tataran jangka pendek, individu melakukan pilihan yang tepat untuk menjalani hidup dengan layak saat ini, serta perencanaan terukur atas target masa depan. *Frugal living* mengarahkan manusia untuk memaknai setiap pengeluaran sebagai kebutuhan, tidak hanya sekedar keinginan.

Sejarah *Frugal Living*

Frugal living adalah sebuah alat yang dibentuk oleh manusia untuk mencapai tujuan tertentu. Motif dari pemilihan alat ini tidak terlepas dari berbagai dinamika ekonomi dan sosial yang terjadi di masyarakat. Suatu gerakan besar yang akhirnya mendorong manusia untuk berpikir secara ekonomis tentang konsep bijak dalam pengeluaran adalah gerakan Financial Independence Retire Early (FIRE).

FIRE merupakan suatu gerakan yang berkonsep pada ide untuk mencapai kemerdekaan finansial, melalui investasi dan mengumpulkan banyak uang, dan menggunakan kemerdekaan itu untuk pensiun dini. Di sisi lain, FIRE memperlakukan uang bukan sebagai tujuan, namun uang diperlakukan sebagai alat untuk mencapai tujuan dan menjalani kehidupan yang memuaskan (Carlesso, 2022).

Gerakan FIRE diinisiasi pada awal tahun 1990 dan menarik perhatian para pekerja pada masa itu. Gerakan FIRE yang dikembangkan oleh sekelompok pemerhati ekonomi menyebar dengan pesat melalui jaringan internet. Berbagai forum, blog, dan kanal internet yang berkembang pesat pada tahun 2000an menyebarkan gerakan ini secara masif pada penganut berbagai paham ekonomi. Komunitas FIRE sendiri terdiri dari individu yang berdedikasi untuk mengurangi konsumsi untuk mencapai surplus finansial yang cukup untuk menjamin hidup (Taylor and Davies, 2021).

Pada akhirnya, dalam kondisi pendapatan yang relatif stagnan, di tengah iming-iming dorongan sikap konsumtif melalui berbagai platform yang semakin mudah dijangkau, pilihan untuk menerapkan konsep *frugal living* khususnya dalam mengatur pengeluaran adalah pilihan yang paling masuk akal untuk masyarakat saat ini. Jalan bertahan hidup dengan konsep *frugal living* menjadi istilah kontra-konsumerisme yang banyak diterapkan oleh masyarakat kelas menengah bawah. Gaya hidup ini menekankan manusia untuk hidup dengan pengeluaran sekecil mungkin dengan pemasukan yang pas-pasan (Maisyarah dan Nurwahidin, 2022). Tentu saja hal ini sejalan dengan gagasan gerakan FIRE yang berupaya untuk mencapai kemerdekaan secara finansial sebagai jalan untuk menikmati hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dengan melakukan studi pustaka dilakukan untuk menggali tema yang sedang diteliti. Studi pustaka adalah kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif. Data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka (Sugiyono, 2014).

Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan. Data penelitian berasal dari berbagai sumber, antara lain buku, jurnal, dan berbagai publikasi untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai tema penelitian. Hasil penelitian disajikan untuk membentuk konstruksi berpikir yang runut dan mengarah pada simpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Frugal Living*

Frugal living menjadi istilah yang banyak terdengar akhir-akhir ini, baik di media sosial maupun media cetak. Banyak tagar tentang *frugal living* yang dibuat oleh masyarakat. Apalagi dari sekian banyak tagar, tak jarang seruan *frugal living* disuarakan oleh public figure. Para pakar ekonomi, generasi muda, dan ahli kesehatan tidak ketinggalan untuk menyuarakan gaya hidup *frugal living*. Tentunya hal ini menjadikan *frugal living* semakin cepat dikenal oleh masyarakat.

Sebenarnya apa yang dimaksud dengan *frugal living*? Apakah dengan kita meminimalisir pengeluaran itu sudah bisa dikatakan memenuhi konsep *frugal living*? Apakah dengan cara membungkus makanan yang tidak habis ketika kita makan di warung untuk dimakan kembali nantinya itu adalah *frugal living*? Banyak sekali definisi yang dikemukakan oleh para pakar. Tentunya dari sekian banyak definisi, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa *frugal living* adalah sebuah sikap. Sikap yang sejalan dengan kesederhanaan, sukarela, dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi suatu hal, serta bertolak belakang dengan sikap materialisme. Perilaku ini juga sebagai salah satu bentuk kesadaran seseorang dalam mengatur pengeluaran mereka dan lebih fokus pada beberapa prioritas keuangan (Maisyarah, 2022).

Frugal living dilakukan dengan strategi yang berbeda pada satu individu dengan individu yang lain. Ada yang menerapkan *frugal living* dengan cara mengumpulkan kupon diskon dan cashback belanja. Ada juga yang menjalankan dengan meminimalisir pengeluaran makan di luar rumah. Bahkan, sebagian masyarakat menerapkan *frugal living* dengan cara melakukan daur ulang barang bekas yang mereka miliki untuk bisa dimanfaatkan kembali. Masyarakat bebas untuk menentukan cara bagaimana mereka menjalankan *frugal living*. Tentunya, cara yang mereka pilih harus tetap sesuai dengan konsep *frugal living* itu sendiri. Bagaimana kita tahu apakah cara yang kita pilih sudah sesuai dengan konsep *frugal living*?

Untuk mengetahui apakah seseorang sudah menjalankan *frugal living* dengan benar, terdapat konsep yang bisa menjadi acuan. Seperti apa yang disampaikan oleh Wijaya (Pratyningsih, 2017), yaitu:

1. Bijak Dalam Berbelanja

Aspek utama perihal manajemen keuangan adalah sikap bijak dalam membelanjakan uang. Dengan kita memiliki sikap bijak, penghasilan berapapun bisa kita kelola untuk

memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

2. Tidak Boros

Orang yang berpedoman pada *frugal living* akan mampu mengenali batasan dan tidak mudah tergoda melakukan konsumsi untuk hal-hal yang tidak bermanfaat.

3. Membiasakan Menabung

Menabung berarti menyisakan dana yang berasal dari selisih pendapatan dan pengeluaran. Adanya *frugal living* bisa menekan seseorang untuk tidak melakukan konsumsi secara berlebihan. Sehingga, mereka terbiasa memiliki sisa dana lebih untuk dialokasikan pada pos tabungan.

4. Membiasakan Untuk Berbagi

Kebiasaan hidup hemat tidak lantas membuat seseorang menjadi kikir. Justru karena kita sudah melakukan konsumsi dengan efisien, akan tersedia dana yang cukup untuk kita berbagi kepada sesama.

5. Bijak Dalam Menggunakan Benda/Alat Yang Kita Miliki

Apabila kita belum terlalu membutuhkan suatu alat/benda baru, sebaiknya kita menggunakan barang lama yang masih bisa berfungsi. Tidak ada faedahnya hanya mengikuti tren yang belum tentu bagus kualitasnya. Selain itu, jika kita terpaksa membeli barang baru, maka kita harus bisa menjaga fungsinya. Supaya barang tersebut awet dan bisa digunakan dalam jangka waktu yang lebih lama.

6. Kreatif Mencari Alternatif Pengganti

Kita dituntut untuk berpikir kreatif. Misalkan ada bahan makanan yang harganya naik, tidak ada salahnya untuk mencari barang pengganti yang nilai gizinya sama. Seseorang dapat dengan tepat mengalokasikan uang atau kekayaan berdasarkan kebutuhannya dan tidak memaksakan kemampuannya dengan berpikir kreatif (Fahlevi, 2022: 31).

7. Menyesuaikan Keinginan dan Kemampuan

Penting bagi kita yang memilih gaya hidup *frugal living* untuk mengelola keinginan. Oleh karena terbatasnya kemampuan, keinginan yang tidak realistis untuk kita penuhi harus dihilangkan. Jangan sampai kita tergoda untuk mengambil hutang konsumtif yang pada akhirnya membebani keuangan kita. Dalam hal ini tidak boleh memaksakan diri untuk berutang jika kemampuannya tidak berjalan sesuai rencana. Sebaliknya, ia harus menunggu dan mendapatkan uang terlebih dahulu (Fahlevi, 2022: 31).

8. Mempertimbangkan Aspek Kebutuhan Daripada Keinginan

Kebutuhan adalah barang pokok yang wajib kita penuhi, seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Sedangkan, keinginan biasanya berupa barang pelengkap di luar

kebutuhan pokok, seperti perhiasan dan hiburan. Kebutuhan adalah prioritas utama untuk dipenuhi terlebih dahulu karena menyangkut kebutuhan dasar manusia. Sedangkan pemenuhan keinginan bersifat opsional apabila kebutuhan pokok sudah terpenuhi.

9. Berpenampilan Sederhana

Kita harus berusaha mengendalikan pengeluaran, salah satunya pengeluaran untuk keperluan sandang. Tidak terlalu berlebihan dalam berpenampilan. Prinsip *less is more* bisa menjadi acuan dalam berbusana.

10. Menyesuaikan Makanan dan Minuman Sesuai Porsinya

Seringkali kita tidak mengukur berapa jumlah makanan yang kita konsumsi. Tidak jarang hal ini menyebabkan kita membuang makanan yang tidak sanggup kita konsumsi. Untuk menghindari kesia-siaan, kita sebaiknya melakukan konsumsi sesuai dengan porsi. Selain itu, kita juga harus menghindari sikap boros dengan tidak membeli makanan dan minuman yang harganya terlalu mahal. Makanan yang lebih baik untuk dikonsumsi adalah yang sehat dan bergizi.

Perencanaan Keuangan Pribadi yang Berkonsep *Frugal Living*

Perencanaan merupakan proses penetapan tujuan, strategi pencapaian tujuan serta langkah-langkah teknis yang dilakukan sehingga tujuan tersebut dapat tercapai, dengan efektif dan efisien (OJK, 2019). Menurut Jack Kapoor (2004), perencanaan keuangan pribadi adalah suatu proses mengatur keuangan individu untuk mencapai kepuasan ekonomi pribadi.

Perencanaan keuangan pribadi dilakukan untuk mencapai tujuan ekonomi yang efektif, efisien, dan bermartabat sehingga seseorang akan mencapai taraf hidup sejahtera. Orang seringkali tidak menyadari betapa pentingnya perencanaan keuangan. Ada kutipan yang mengatakan "Everything won't go as smooth as planned", yaitu semua tidak akan berjalan selancar yang sudah direncanakan. Bahkan, sesuatu yang sudah direncanakan belum tentu akan terjadi sesuai dengan apa yang diharapkan. Lalu, kenapa harus ada perencanaan keuangan?

Sebenarnya 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. Singkatnya, perencanaan keuangan sangat diperlukan bagi siapapun agar tujuan keuangannya tercapai.

Keberhasilan perencanaan keuangan sangat dipengaruhi oleh pengendalian

pengeluaran. Kekuatan kita akan 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 dikenal sebagai gaya hidup hemat dan berhati-hati. Pada kenyataannya, manusia memiliki gaya hidup dan kebutuhan yang berbeda-beda. Terkadang, mereka tidak bisa membedakan apa yang sebenarnya dibutuhkan dan apa yang hanya sekedar keinginan. Hal itu menyebabkan banyak masalah terjadi. Kehidupan manusia menjadi cukup rumit.

Untuk mencegah kerumitan itu terjadi, penghindaran terhadap gaya hidup berfoya-foya harus dilakukan. Seseorang bisa melakukan perencanaan keuangan dengan mengadopsi konsep *frugal living* yang mengajarkan untuk hidup hemat sesuai dengan kebutuhan dan pendapatannya.

Frugal living juga berbicara tentang hidup sederhana yang berarti tidak berlebihan serta bermewah-mewah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyatakan dalam International Seminar and Conference on Islamic Studies (ISCIS) 2023 bahwa sederhana adalah sikap, tingkah laku tidak berlebihan, lugas apa adanya, hemat sesuai kebutuhan, dan rendah hati. Hidup sederhana bagus untuk kita terapkan. Beberapa contoh penerapan hidup sederhana antara lain:

1. Memilih memasak sendiri di rumah yang terjamin kebersihannya dibandingkan membeli makanan mahal di luar yang yang tidak jelas kandungan gizinya.
2. Tidak membeli barang baru dan memanfaatkan barang yang ada karena masih berfungsi dengan baik.
3. Tidak berbelanja hanya sekedar mengikuti tren.

Dari pembahasan di atas terkait pentingnya pengelolaan keuangan, konsep *frugal living*, dan tantangan dalam praktiknya, di bawah ini akan diuraikan langkah-langkah yang harus kita lakukan dalam membuat perencanaan keuangan pribadi sesuai OJK (2019):

1. Menentukan tujuan apa yang ingin dicapai dalam merencanakan keuangan
2. Mengetahui kondisi keuangan pribadi saat ini
3. Mencari informasi yang relevan sebagai alat untuk mengetahui kesenjangan antara kondisi keuangan saat ini dengan tujuan keuangan yang ingin dicapai
4. Membuat rencana keuangan, yaitu langkah-langkah apa saja yang akan dilakukan agar tujuan keuangan dapat tercapai

5. Melaksanakan rencana-rencana keuangan yang telah ditetapkan sebelumnya
6. Melakukan evaluasi pencapaian target keuangan. Evaluasi ini lebih baik dilakukan secara periodik misalkan bulanan ataupun tahunan. Tentunya, periode ini disesuaikan dengan target apa yang ingin dicapai dan berapa lama waktunya.

Dari langkah-langkah di atas, tentunya diperlukan strategi penerapan perencanaan keuangan yang sesuai dengan konsep *frugal living*. Berikut adalah strategi yang bisa kita terapkan:

1. Mencatat Pendapatan, Pengeluaran, dan Rencana Alokasi (*Budgeting*)

Pendapatan adalah uang yang kita peroleh dari hasil kita bekerja. Pendapatan bisa dikategorikan menjadi dua, yaitu pendapatan 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 kita 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 orang 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 seseorang. Pada keluarga baru, mungkin tujuan keuangannya adalah untuk membeli rumah tinggal. Sementara bagi keluarga yang sudah lebih matang, tujuan keuangannya bisa bersifat spiritual. Contohnya berangkat melaksanakan kewajiban ibadah haji, umrah, dan sedekah dll.

Dilansir pada situs website Kementerian Keuangan oleh Bayu (2023), contoh formula alokasi keuangan yang baik adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Contoh Formula Alokasi Keuangan

Opsi	Belanja		Cicilan Utang	Bantuan Orang Tua	Investasi	Dana Darurat	Healing
	kebutuhan rutin	kebutuhan non rutin					
A	50%		30%		20%		
B	40%	30%	20%		10%		
C	45%	10%		30%	10%	5%	
D	40%		20%	20%	10%		10%
E	30%		20%	10%	40%		

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. Adakalanya kita berada dalam posisi belum membayar tagihan karena lupa. Sementara itu, kita baru saja membeli baju baru yang sebenarnya tidak mendesak untuk dibeli. Sehingga, kita tidak memiliki uang lagi untuk membayar tagihan. Dari sini kita tahu pentingnya skala prioritas kebutuhan.

Skala prioritas dapat dibuat dengan memilah sifat kebutuhan itu sendiri. 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. Fokus kepada kebutuhan, bukan keinginan

Dalam praktiknya, hidup hemat dan sederhana yang sesuai dengan konsep *frugal living* terkadang sulit untuk diterapkan. Hal ini disebabkan oleh mindset orang itu sendiri. Mereka tidak bisa membedakan kebutuhan dan keinginan. Menurut Philip Kotler et al (1996) dalam bukunya tentang prinsip marketing, kebutuhan timbul dari rasa kekurangan atas suatu hal. Apabila hal tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan kualitas hidup di bawah kewajaran. Contoh dari kebutuhan adalah makanan, pakaian, ilmu pengetahuan, dll. Di sisi lain, keinginan adalah perluasan dari kebutuhan yang dibentuk oleh budaya, lingkungan, dan pengalaman

masing-masing individu. Semakin banyak seseorang menerima informasi dan variasi produk, maka semakin banyak keinginan yang ia miliki. Apalagi dengan adanya perkembangan teknologi yang mengakibatkan banyaknya platform berbelanja berbasis internet. Kotler (1996) mengakui bahwa perkembangan dalam ilmu marketing telah membuat masyarakat menjadi sangat berkeinginan pada kepemilikan material.

Penting bagi kita, dalam membuat strategi pengelolaan keuangan yang berkonsep *frugal living*, untuk fokus pada pengeluaran kebutuhan. Kebutuhan berperan sebagai hajat hidup. Sedangkan keinginan dalam pemenuhannya hanya berfokus pada upaya mendapat kesenangan yang sifatnya sementara.

5. Membuat Evaluasi Periodik

Melakukan evaluasi dimaksudkan untuk menilai kesesuaian antara rencana keuangan di awal dan realisasinya. Evaluasi bisa dilakukan secara periodik, misalkan setiap satu bulan. Hal ini diperlukan untuk melakukan mitigasi apabila terjadi perbedaan antara rencana dan realisasi. Evaluasi berkala juga penting dilakukan untuk menentukan langkah perbaikan selanjutnya. Tidak menutup kemungkinan bahwa evaluasi menyebabkan perlunya dilakukan perubahan rencana keuangan. Tentu saja hal ini harus didukung dengan argumen yang realistis.

Perlu diingat bahwa salah satu prinsip *frugal living* adalah kehati-hatian. Evaluasi berkala memungkinkan kita untuk mewujudkan langkah preventif dalam menghindari risiko keuangan di masa depan.

SIMPULAN

Frugal living dinilai sebagai solusi dan panduan dalam menjalani kehidupan di tengah himpitan ekonomi. *Frugal living* adalah cara hidup yang mengutamakan kesadaran penuh (mindfull) dalam melakukan pengeluaran dengan tetap memperhatikan kepuasan serta dalam kendali terukur atas pencapaian tujuan keuangan di masa depan. Dari sekian banyak cara penerapannya, berikut adalah konsep utama gaya hidup *frugal living*.

- a. Bijak dalam membelanjakan uang
- b. Tidak boros
- c. Membiasakan menabung
- d. Membiasakan berbagi
- e. Bijak dalam menggunakan benda/alat yang kita miliki
- f. Kreatif mencari alternatif pengganti

- g. Memprioritaskan kebutuhan daripada keinginan
- h. Berpenampilan sederhana
- i. Menyesuaikan makanan dan minuman sesuai porsinya

Konsep *frugal living* ikut berperan dalam menentukan strategi perencanaan keuangan individu. Tantangan besar dalam perencanaan keuangan berkonsep *frugal living* adalah bagaimana cara agar tetap berhemat dalam kondisi berapapun pendapatan yang kita peroleh. Namun perlu diperhatikan bahwa perencanaan keuangan berkonsep *frugal living* tidak akan mengurangi kualitas hidup. Justru perencanaan keuangan berkonsep *frugal living* akan menambah kualitas hidup baik saat ini maupun di masa depan. Berikut adalah strategi perencanaan keuangan pribadi sesuai dengan konsep *frugal living*.

- a. Mencatat pendapatan, pengeluaran, dan rencana alokasi (*budgeting*)
- b. Membuat skala prioritas kebutuhan
- c. Menerapkan prinsip *quality over quantity*
- d. Fokus kepada kebutuhan, bukan keinginan
- e. Membuat evaluasi periodik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, Ristia dan Imelda Dian Ika Oriza. 2018. Peran Fear Of Missing Out (FOMO) sebagai Mediator antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 2, No 2, Oktober 2018. 790-800.
- 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>
- Bayu, Irfan. (2023). Tujuh Tips Cara Mengatur Keuangan Rumah Tangga di Awal Tahun. Diakses tanggal 25 November 2023, dari <https://mediakeuangan.kemenkeu.go.id/article/show/tujuh-tips-cara-mengatur-keuangan-rumah-tangga-di-awal-tahun>
- Carlesso, Giovanni. 2023. Analysis of Financial Independence and Retire Early Strategies. Ca' Foscari University of Venice.
- 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>

- Fahlevi, Mohd. Reza. 2022. "Pola Hidup Sederhana Dalam Al Quran (Analisis Tematik Tafsir Fi Zilal Al Quran)", dalam Skripsi. Surabaya: Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Inkinen, Siru. 2021. *Financial Independence, Retire Early: Practising FIRE and Its Effects on Consumer's Life*. Aalto University School of Business.
- 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/>
- Jack R. K., Les R. D., and Robert J. (2004). *Personal finance*, New York: McGraw-Hill.
- Jenetius, S.T. dan Singh, Nawal P. 2023. *Work, Retirement, and Financial Independence: FIRE Concept in India*. *EPRA International Journal of Economic and Business Review*, Volume-11, Issue-3, March 2023, e- ISSN: 2347-9671 | p- ISSN: 2349-0187. DOI: 10.36713/epra2012.
- 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.
- Kominfo. (2019, 28 Februari). *Kemkominfo: Pertumbuhan e-Commerce Indonesia Capai 78 Persen*. Diakses pada 23 November 2023, dari https://www.kominfo.go.id/content/detail/16770/kemkominfo-pertumbuhan-e-commerce-indonesiacapai78persen/0/sorotan_media
- Kotler, Philip, Gary Armstrong, John Saunders, dan Veronica Wong. (1996). *Principles of Marketing, the European Edition*. Financial Times/Prentice Hall.
- Maisyarah, Anisa dan Nurawahidin. 2022. *Pandangan Islam tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat dan Hadits)*. *Tadarus Tarbawy*. Vol. 4 No. 2 Jul – Des 2022.
- Manguma, Varian Valiane Ercic. 2021. *Strategi Generasi Milenial bertahan Hidup dalam Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Emik*, Volume 4 Nomor 1, Juni 2021.
- Muslihah, Siti Falihatul. 2023. "Konsep Frugal Living Dalam Al Quran (Studi Tematik)", dalam Skripsi. Purwokerto: Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri.
- 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/>
- Nurbaeti, Ayi. 2022. *KONSUMSI DALAM PERSPEKTIF EKONOMI ISLAM*. *Azmina: Jurnal Perbankan Syariah* Vol. 2 No. 1 November 2022. 15-27, e-ISSN: 2828-0687.

- Otoritas Jasa Keuangan. (2019). *Perencanaan Keuangan: Seri Literasi Keuangan Perguruan Tinggi*. Jakarta: Tirta Segara.
- Pratyningsih, Irma. 2017. "Pembatasan Uang Jajan Sebagai Model Untuk Mengembangkan Karakter Hemat dan Jujur Di MIM Kedungwuluh Lor", dalam Skripsi. Puwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- 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/>
- Sabrina, Fia Malika. (2022). *Rencanakan Keuanganmu, Amankan Hidupmu*. Diakses pada 25 November 2023, dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-jakarta1/baca-artikel/15332/Rencanakan-Keuanganmu-Amankan-Hidupmu.html>
- Sibuea, Parasanta. (2022, 7 Juni) *Frugal Living, Gaya Hidup yang Patut Ditiru Oleh ASN*. Diakses pada 20 November 2023, dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-sumut/baca-artikel/15091/Frugal-Living-Gaya-Hidup-yang-Patut-Ditiru-Oleh-ASN.html>
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Komibinasi (Mixed Methode)*. Alfabeta. Bandung.
- Taylor, Nick dan William Davies. 2021. *The Financialization of Anti-capitalism? The case of the 'Financial Independence Retire Early' Community*. Goldsmiths University of London.
- Taylor-Hough, Deborah. 2011. *Frugal Living For Dummies*. Willey.
- White, J. 2021. 'The frugal life and why we should educate for it'. *London Review of Education*, 19 (1), 13, 1–12. <https://doi.org/10.14324/LRE.19.1.13>
- Widi, Hendriyo. (2023, 25 Mei). *Biaya Hidup Tinggi Perlambat Pemulihan Ekonomi*. Diakses pada 23 November 2023, dari <https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2023/05/25/biaya-hidup-tinggi-perlambat-pemulihan-ekonomi>.