

## IMPLEMENTASI FRUGAL LIVING DALAM STRATEGI BUDGETING UNTUK MENINGKATKAN KEUANGAN INDIVIDU

<sup>1</sup>Aulia Mutiara Affattah, <sup>2</sup>Nabila Indriani

<sup>1,2</sup>UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[onelsgfimmida@gmail.com](mailto:onelsgfimmida@gmail.com), <sup>2</sup>[indrianin1975@gmail.com](mailto:indrianin1975@gmail.com)

### Abstract

This research aims to examine the implementation of frugal living in budgeting strategies as an effort to improve individual financial conditions. Frugal living as a thrifty lifestyle that focuses on wise spending and prioritizing needs, is believed to help individuals manage their finances more effectively. This study employs a qualitative method with case study approach, where data were obtained through in-depth interviews with several informants who have applied frugal living principles in their daily lives. The research findings indicate that the implementation of frugal living not only impacts the reduction of unnecessary expenditures but also enhances financial awareness, budgeting planning capabilities, and the achievement of long-term financial goals. Budgeting strategies based on frugal living principles prove to be more adaptive and sustainable, particularly in facing dynamic economic challenges. These findings provide implications that the adoption of a frugal lifestyle can serve as an effective financial strategy for individuals to achieve financial stability and independence.

**Keywords:** Frugal Living, Budgeting Strategy, Thrifty Lifestyle, Finance

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi *frugal living* dalam strategi budgeting sebagai upaya meningkatkan kondisi keuangan individu. *Frugal living*, sebagai gaya hidup hemat yang berfokus pada pengeluaran yang bijak dan prioritas kebutuhan, diyakini mampu membantu individu dalam mengelola keuangan secara lebih efektif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, di mana data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap beberapa informan yang telah menerapkan prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *frugal living* tidak hanya berdampak pada pengurangan, pengeluaran yang tidak penting, tetapi juga meningkatkan kesadaran finansial, kemampuan perencanaan anggaran, serta pencapaian tujuan keuangan jangka panjang. Strategi budgeting yang berbasis pada prinsip *frugal living* terbukti lebih adaptif dan berkelanjutan, terutama dalam menghadapi tantangan ekonomi yang dinamis. Temuan ini memberikan implikasi bahwa penerapan gaya hidup hemat dapat dijadikan strategi keuangan yang efektif bagi individu untuk mencapai kestabilan dan kemandirian finansial.

**Kata Kunci:** Frugal Living, Strategi Budgeting, Gaya Hidup Hemat, Keuangan

### PENDAHULUAN

Dalam era modern yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan dan gaya hidup konsumtif, pengelolaan keuangan pribadi menjadi tantangan besar bagi banyak individu. Kurangnya literasi finansial serta kebiasaan belanja yang tidak terkontrol sering kali menyebabkan masalah keuangan, seperti utang konsumtif, ketidakmampuan menabung, hingga kesulitan mencapai tujuan finansial jangka panjang. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *frugal living*, yaitu gaya hidup hemat

yang menekankan pada efisiensi pengeluaran dan pemenuhan kebutuhan secara bijak.

*Frugal living* muncul sebagai solusi alternatif yang menekankan pada pengeluaran bijak, prioritas kebutuhan, dan pengambilan keputusan finansial yang terukur. Berbeda dengan konsep berhemat konvensional, *frugal living* merupakan filosofi hidup yang mengoptimalkan nilai dari setiap pengeluaran dan mengalokasikan sumber daya keuangan secara strategis. (Lastovicka J.L., 1999) dan (Pepper M., 2009) menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup hemat berkorelasi positif dengan kepuasan finansial dan pencapaian tujuan keuangan jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana implementasi *frugal living* dapat berperan dalam strategi budgeting individu. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini menggali pengalaman dan praktik nyata dari individu yang telah menerapkan *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam implementasi *frugal living* dalam strategi budgeting dan dampaknya terhadap keuangan individu. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, pengalaman dan perspektif subjektif dari para informan terkait gaya hidup hemat dan pengelolaan keuangan mereka.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara semi-terstruktur dan studi kepustakaan, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi informasi secara fleksibel namun tetap terarah pada fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini dipilih secara *purposive*, yaitu individu yang secara sadar telah menerapkan prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki latar belakang keuangan yang beragam.

Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 5 orang, yang terdiri dari Pegawai Negeri, Ibu Rumah Tangga, Karyawan, dan Mahasiswa, guna memperoleh variasi perspektif. Wawancara dilakukan secara hibrid dengan durasi antara 10-15 menit. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola-pola penting, kategori, dan tema dari narasi informan.

Selain itu, studi kepustakaan dilakukan untuk memperkuat landasan teori dan memahami konsep-konsep yang berkaitan dengan *frugal living*, strategi budgeting, serta pengelolaan keuangan individu. Sumber yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, buku, artikel, dan publikasi relevan lainnya.

Untuk menjamin validitas data, peneliti melakukan triangulasi sumber dan member checking dengan meminta konfirmasi dari informan terhadap hasil interpretasi peneliti. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai penerapan *frugal living* dalam strategi budgeting serta kontribusinya terhadap peningkatan kondisi keuangan individu.

## TINJAUAN PUSTAKA (OPSIONAL)

### Frugal Living

Hidup hemat berarti membuat pilihan yang diperlukan untuk hidup sesuai kemampuan. Dengan hidup sesuai kemampuan, anda dapat menjaga diri dan kerluarga dari jeratan utang konsumen. *Frugal living* berbeda dengan menjalani gaya hidup hemat yang menyedihkan. Dan

*frugal living* berdeda dengan pelit. Secara sederhana, *frugal living* berarti menerapkan hidup hemat dalam penggunaan sumber daya. (Taylor-Hough, 2011). Penerapan *frugal living* dapat mendorong perilaku konsumsi yang lebih bijak dan dapat berdampak pada meningkatnya tabungan serta berkurangnya pemborosan.

### **Budgeting**

Prinsip utama budgeting dalam konteks *frugal living* adalah mencatat seluruh pendapatan dan pengeluaran dengan menetapkan alokasi anggaran berdasarkan prioritas kebutuhan, serta mengevaluasi secara berkala untuk memastikan pengeluaran tetap terkendali. Budgeting (anggaran) adalah proses perencanaan dengan diatur sedemikian rupa agar berurutan disajikan dengan format numerik serta tertera sebagai satuan keuangan mencakup semua aktifitas korporasi bagi suatu era pada hari-hari selanjutnya. (Nurhadi, 2020). Strategi budgeting dalam *frugal living* meliputi pencatatan pendapatan dan pengeluaran secara rinci, membuat skala prioritas kebutuhan, menerapkan prinsip *quality over quantity*, fokus pada kebutuhan buka keinginan, serta evaluasi keuangan secara berkala untuk menyesuaikan rencana keuangan. (Inayati D.N.I., 2024). Prinsip kehati-hatian dan disiplin menjadi kunci dalam pengelolaan keuangan yang berkelanjutan. Dengan demikian, strategi budgeting yang efektif akan mendukung pencapaian stabilitas dan keamanan finansial.

### **Pengelolaan Keuangan**

Keuangan berkaitan dengan perencanaan dan pengelolaan pendapatan serta pengeluaran supaya tujuan finansial tercapai secara efektif. Pengelolaan keuangan dalam serangkaian kegiatan administratif yang meliputi perencanaan, penyimpanan, penggunaan, pencatatan, pengawasan dan pelaporan arus masuk dan keluar dana dalam suatu organisasi. (Suras M., 2024). Fungsi pengelolaan keuangan meliputi perencanaan dan penganggaran, pengawasan, pemeriksaan (auditing), dan pelaporan keuangan yang bertujuan untuk memaksimalkan efisiensi dan efektivitas penggunaan dana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil wawancara dengan narasumber dari berbagai latar belakang seperti pegawai negeri, Ibu Rumah Tangga, Mahasiswa, dan Karyawan Swasta telah menunjukkan bahwa implementasi *frugal living* menjadi strategi yang efektif dalam menyusun perencanaan anggaran (budgeting) dan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi keuangan individu. Konsep *frugal living* diartikan sebagai gaya hidup hemat dan irit, tetapi disalahpahami oleh segelintir orang bahwa *frugal living* dianggap pelit yang padahal kenyataannya *frugal living* berbeda jauh dengan pelit. *Frugal living* merupakan gaya hidup seorang individu dalam mengelola dana mereka dengan penuh kesadaran dan kehati-hatian dengan melakukan strategi yang baik demi tercapainya keuangan yang terukur untuk masa yang akan datang. (Sibuea, 2022). Setiap narasumber menerapkan prinsip hidup hemat dengan pendekatan yang berbeda, namun tetap mengarah pada satu tujuan yaitu dengan mengelola keuangan lebih bijak dan terarah.

Dari hasil wawancara kepada salah satu narasumber yang berinisial ID dengan latar belakang sebagai pegawai negeri, ID mengelola pengeluaran dengan mengutamakan kebutuhan

pokok seperti pangan, transportasi, dan pendidikan, serta menyisihkan sebagian pendapatan untuk menabung. Beliau menerapkan *frugal living* sebagai bagian dari strategi keuangan jangka panjang yang mencakup dana hari tua, biaya ibadah, dan pendidikan anak. Berikut penuturan hasil wawancaranya. *“Penuhi dulu kebutuhan hidup bukan gaya hidup/lifestyle, kebiasaan yang saya terapkan biasanya dengan menyisakan pendapatan untuk menabung kemudian membeli berdasarkan skala prioritas. Cara ngaturnya dengan memprioritaskan kebutuhan sehari-hari, mulai dari pangan/makan kemudian sanitasi, transportasi, biaya pendidikan anak. Sehingga yang saya rasakan setelah menerapkan frugal living yaitu kondisi keuangannya terjaga artinya tidak terjadi kekurangan dan bisa menyisakan untuk menabung.”*

Dari pernyataan ID di atas dapat disimpulkan, dengan menerapkan *frugal living* dapat menghasilkan kondisi keuangan tetap terjaga dan stabil. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh seorang ibu rumah tangga berinisial SA yang memiliki sistem penganggaran ketat berdasarkan prioritas kebutuhan harian dan bulanan, serta menghindari pembelian impulsif atau mengikuti tren konsumtif. Strategi tersebut membuat SA mampu memenuhi kebutuhan keluarga tanpa mengalami krisis keuangan. Berikut penuturan lengkapnya. *“Saran saya, jangan pernah memaksakan sesuatu yang sebenarnya tidak diperlukan/dibutuhkan. Hindari tren, jika keuangan kita pas-pasan, karena sebenarnya itu pemborosan. Jika menerapkan Frugal Living, maka biaya hidup sehari-hari selama sebulan tidak akan ada kendala.”*

Dua narasumber dari mahasiswa yang berinisial LAS juga menunjukkan bahwa strategi budgeting berbasis *frugal living* membantu mereka mengatur uang bulanan secara efisien. *“Jujur, tabungan jadi lebih keliatan isinya. Dulu tuh akhir bulan selalu ngos-ngosan, sekarang jadi lebih tenang karena udah lumayan bisa atur pengeluaran.”* NSH juga mengungkapkan bahwa pembuatan anggaran, pengendalian pengeluaran, serta penerapan prinsip *delayed gratification* menjadi kunci utama mereka dalam menjaga kestabilan keuangan dan mulai membangun dana darurat. Berikut penuturannya. *“Untuk saat ini, targetku adalah membangun dana darurat dan menabung untuk kebutuhan setelah lulus kuliah, seperti biaya cari kerja atau lanjut studi. Ke depannya sih ingin bisa punya rumah sendiri, jadi frugal living ini bagian dari langkah awal ke sana.”* Hal ini menunjukkan bahwa *frugal living* mampu diterapkan sejak usia muda sebagai pondasi kemandirian finansial.

Sementara itu, karyawan swasta yang berinisial M mengimplementasikan *frugal living* dengan membuat rencana keuangan mingguan yang realistis serta menerapkan aturan pembelian yang ketat, seperti hanya membeli barang apabila memiliki dana tiga kali lipat dari harga barang tersebut. Berikut tutur M. *“Tiap kali mau beli barang atau apapun yang ‘mahal’ saya menerapkan prinsip harus mempunyai uang tiga kali lipat dari harga barang yang saya inginkan tersebut. Kalau saya mau beli apapun yang saya inginkan, harus dengan catatan uang saya lebih banyak dari barang tersebut jadi ga terlalu merasa nyesal atau bahkan dalam perjalanan ngumpulin uang malah bikin jadi ga pengen lagi karena ngerasa emang ga butuh banget.”* Dapat disimpulkan, dalam pendekatan ini secara langsung meningkatkan kesadaran finansial dan mendorong individu untuk lebih selektif dalam membuat keputusan keuangan.

Dari seluruh narasumber, terlihat bahwa implementasi *frugal living* dalam strategi budgeting tidak hanya membantu menekan pengeluaran yang tidak perlu, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam merencanakan dan mencapai tujuan keuangan jangka panjang. Meskipun terdapat tantangan seperti tekanan sosial dan godaan konsumtif, mayoritas narasumber berhasil mengatasi hambatan tersebut melalui komitmen pribadi, perencanaan, dan kontrol diri. Dengan demikian, *frugal living* terbukti menjadi strategi budgeting yang relevan dan adaptif dalam meningkatkan kualitas keuangan individu di berbagai latar belakang kehidupan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi *frugal living* dalam strategi budgeting sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi keuangan tiap individu. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditemukan bahwa *frugal living* yaitu gaya hidup hemat yang tidak hanya berfokus pada pengurangan pengeluaran, tetapi juga mencerminkan kesadaran dan tanggung jawab dalam mengelola keuangan secara menyeluruh. Terdapat prinsip utama dari *frugal living*, yaitu pengambilan keputusan finansial yang bijak, memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan, serta konsistensi dalam menjalankan penyusunan perencanaan anggaran.

Setiap informan dalam penelitian ini pernah menerapkan dan sedang menerapkan *frugal living* dengan cara yang berbeda-beda, sesuai dengan kondisi dan latar belakang masing-masing, mulai dari pegawai negeri, ibu rumah tangga, mahasiswa, hingga karyawan swasta. Namun, seluruhnya menunjukkan pola yang sama dalam mengutamakan kebutuhan pokok, melakukan pencatatan keuangan, menghindari pengeluaran yang berlebihan, serta menyisihkan pendapatannya untuk tabungan atau dana darurat. Sehingga strategi ini berdampak pada peningkatan kestabilan finansial, terhindarnya dari krisis keuangan, serta tercapainya tujuan keuangan jangka panjang seperti biaya pendidikan, ibadah, atau kepemilikan aset.

Selain itu penerapan *frugal living* ini juga dapat membentuk kebiasaan disiplin dan kontrol diri terhadap godaan konsumtif yang biasanya banyak dipengaruhi oleh gaya hidup modern. Dalam jangka panjang, *frugal living* tidak hanya menjadi strategi budgeting yang bersifat teknis, tetapi juga sebagai filosofi hidup yang mendukung terbangunnya finansial yang mandiri sejak usia muda. Nilai-nilai seperti *delayed gratification*, kesederhanaan, dan efisiensi menjadi dasar yang memperkuat perilaku finansial yang bertanggung jawab dan sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa implementasi *frugal living* dalam strategi budgeting mampu menjadi solusi praktis dan adaptif dalam menghadapi tantangan ekonomi yang terus berkembang. Penerapan gaya hidup ini tidak hanya relevan bagi tiap individu yang memiliki keterbatasan finansial, tetapi juga penting sebagai pendekatan berkelanjutan dalam mencapai stabilitas, keamanan, dan kemandirian ekonomi jangka panjang. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *frugal living* layak untuk diterapkan secara luas sebagai strategi keuangan pribadi yang efektif di semua kalangan masyarakat.

**REFERENSI**

1. Hasanah, N. B. (2024). Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif. *EKSPEKTASI: Jurnal Pendidikan Ekonomi*.
2. Inayati D.N.I., J. I. (2024). Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *INNOVATE: Journal of Social Sciece Research*.
3. Lastovicka J.L., B. L. (1999). Lifestyle of the tight and frugal: Theory and measurement. *Journal of Consumer Research*, 85-98.
4. Nurhadi, A. &. (2020). Penganggaran Perusahaan. *UNPAM Press*.
5. Pepper M., J. T. (2009). An examination of the values that motivate socially conscious and frugal consumer behaviours. *International Journal of Comsumer Studies*, 126-136.
6. Sibuea, P. (2022, Juni 07). *Frugal Living, Gaya Hidup yang Patut Ditiru Oleh ASN*. Retrieved from [www.djkn.kemenkeu.go.id](https://www.djkn.kemenkeu.go.id): <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-sumut/baca-artikel/15091/Frugal-Living-Gaya-Hidup-yang-Patut-Ditiru-Oleh-ASN.html>.
7. Suras M., S. S. (2024). PENGELOLAAN KEUANGAN USAHA MIKRO, KECIL, DAN MENENGAH (UMKM) PADA USAHA BUMBUNG INDAH KOTA PAREPARE (ANALISIS MANAJEMEN KEUANGAN SYARIAH). *Moneta: Jurnal Manajemen dan Keuangan Syariah*.
8. Tandaju, C. S. (2022). Evaluasi Anggaran Sebagai Alat Pengendalian Manajemen Pada Bidang SDM PT. PLN (Persero) Unit Induk Pembangunan Sulawesi Bagian Utara. *Jurnal LPPM Bidang EkoSosBudKum (Ekonomi, Sosial, Budaya, dan Hukum)*.
9. Taylor-Hough, D. (2011). *Frugal Living For Dummies*. Hoboken, New Jersey: John Willey & Sons Inc.