

FRUGAL LIVING: STRATEGI ADAPTASI KEUANGAN RUMAH TANGGA DI ERA KETIDAKPASTIAN EKONOMI

Ahmad Yahya Anas ¹, Nur Alvian Firmansyah ², Ghali Fersi Saputra ³,
Achmarul Fajar ⁴

¹ Universitas Madura, yahyaanas280204@gmail.com

² Universitas Madura, firmansyahalvian69@gmail.com

³ Universitas Madura, ghalifersisaputra02@gmail.com

⁴ Universitas Madura, fajar@unira.ac.id

ABSTRAK

Ketidakpastian ekonomi global mengancam stabilitas keuangan rumah tangga Indonesia. Penelitian ini mengidentifikasi praktik *frugal living*, faktor pendukung dan penghambat, serta merumuskan model strategi adaptasi keuangan. Metode studi literatur dengan pendekatan *narrative review* terhadap artikel jurnal 2022–2026. Hasilnya: praktik *frugal living* meliputi anggaran ketat, belanja cerdas, hemat biaya tetap, dan budaya perbaikan barang. Pendukungnya: literasi keuangan, rasa syukur, nilai budaya lokal, dan komunitas digital. Hambatannya: materialisme, gengsi sosial, utang konsumtif, serta misinterpretasi sebagai kikir. Strategi adaptasi mencakup integrasi religiusitas, teknologi finansial bijak, penguatan karakter keluarga, diversifikasi pendapatan, jaring pengaman sosial, dan edukasi berkelanjutan. *Frugal living* adalah strategi holistik untuk ketahanan finansial rumah tangga di tengah ketidakpastian ekonomi.

Kata kunci: *frugal living*, adaptasi keuangan rumah tangga, ketidakpastian ekonomi, literasi keuangan

ABSTRACT

Global economic uncertainty threatens the financial stability of Indonesian households. This study identifies frugal living practices, supporting and inhibiting factors, and formulates a financial adaptation strategy model. A literature review with a narrative review approach examines journal articles from 2022–2026. Findings show frugal living practices include strict budgeting, smart shopping, reducing fixed costs, and repair culture. Supporting factors are financial literacy, gratitude, local cultural values, and digital communities. Inhibiting factors include materialism, social prestige, consumptive debt, and misinterpretation as stinginess. The adaptation strategy integrates religiosity, wise use of fintech, strengthening family character, income diversification, social safety nets, and continuous education. Frugal living is a holistic strategy for household financial resilience amid economic uncertainty.

Keywords: *frugal living*, household financial adaptation, economic uncertainty, financial literacy

PENDAHULUAN

Ketidakpastian ekonomi global yang ditandai oleh fluktuasi harga komoditas, tekanan inflasi, dan ancaman resesi telah menciptakan tantangan serius bagi stabilitas keuangan rumah tangga di berbagai negara, termasuk Indonesia. Secara makro, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa tingkat tabungan nasional cenderung menurun sementara konsumsi rumah tangga masih mendominasi Produk Domestik Bruto (PDB), mencerminkan kerentanan terhadap guncangan ekonomi. Di sisi mikro, banyak rumah tangga kesulitan mengalokasikan pendapatan untuk kebutuhan pokok sekaligus membangun dana darurat, sehingga mudah jatuh ke dalam siklus utang produktif. Fenomena ini menuntut adanya strategi adaptasi keuangan yang tidak hanya reaktif tetapi juga preventif. Dalam konteks inilah, *frugal living* atau hidup hemat muncul sebagai pendekatan perilaku yang menjanjikan. Namun, penerapannya masih menghadapi berbagai hambatan psikologis dan sosial budaya (Mufarrihah & Wicaksono, 2025).

Penelitian tentang *frugal living* telah berkembang pesat dalam lima tahun terakhir, tidak hanya sebagai respons terhadap krisis ekonomi tetapi juga sebagai bagian dari gerakan kesadaran finansial dan lingkungan. Studi awal cenderung memandang hidup hemat sebagai bentuk pengendalian diri semata, namun pendekatan kontemporer mulai mengintegrasikannya dengan literasi keuangan, kesejahteraan subjektif, hingga nilai-nilai religius. Misalnya, (Badria et al., 2024) menunjukkan bahwa religiusitas dan literasi keuangan secara bersama-sama membentuk perilaku *frugal living* yang berkelanjutan pada wirausahawan muda Muslim. Sementara itu, (Khan & Pandey, 2023) mengeksplorasi gerakan *Financial*

Independence Retire Early (FIRE) sebagai bentuk ekstrem dari hidup hemat yang didorong oleh kecemasan terhadap ketidakpastian kerja dan masa pensiun.

Perkembangan lainnya menunjukkan bahwa *frugal living* tidak lagi dipahami sebagai keterbatasan, tetapi sebagai pilihan gaya hidup yang empowering. Penelitian lintas budaya menemukan bahwa generasi muda urban cenderung mengadopsi praktik hemat melalui media digital dan komunitas online (Ibtihal & Pratiwi, 2026). Di Indonesia, studi-studi terbaru mulai menghubungkan *frugal living* dengan konsep *hifdz al-mal* (menjaga harta) dalam kerangka maqashid syariah, serta menolak perilaku israf (boros) dan tabdzir (menghamburkan harta) (Sari et al., 2025). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau generasi muda secara umum, sementara rumah tangga sebagai unit ekonomi inti masih kurang mendapat perhatian. Hal ini menjadi celah penting yang mendorong perlunya eksplorasi lebih mendalam tentang strategi adaptasi keuangan rumah tangga di tengah tekanan ekonomi yang terus meningkat.

Penelitian ini berpijak pada teori *Life Cycle Hypothesis* (LCH) dari Modigliani dan Brumberg yang menyatakan bahwa individu cenderung meratakan konsumsi sepanjang siklus hidupnya dengan menabung saat masa produktif dan menggunakan tabungan tersebut saat masa pensiun atau menghadapi guncangan ekonomi. Dalam konteks ketidakpastian saat ini, LCH memberikan kerangka untuk memahami mengapa rumah tangga perlu melakukan penyesuaian perilaku konsumsi, termasuk mengadopsi praktik *frugal living*, guna mempertahankan kesejahteraan antarwaktu. Konsep *frugal living* sendiri dapat dipahami sebagai upaya sadar untuk memaksimalkan

nilai guna dari setiap pengeluaran tanpa mengorbankan kualitas hidup, berbeda dengan pelit atau kikir. Teori ini relevan karena menjelaskan mekanisme rasional di balik keputusan rumah tangga untuk mengurangi konsumsi berlebih dan mengalokasikan sumber daya ke instrumen yang lebih produktif atau aman di masa depan (Hartantri et al., 2024).

Penelitian ini memfokuskan pada rumah tangga di wilayah perkotaan Indonesia, khususnya di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan Medan, yang menghadapi tekanan biaya hidup tinggi sekaligus akses terbatas terhadap jaring pengaman sosial. Observasi awal menunjukkan bahwa rumah tangga dengan pendapatan menengah ke bawah mulai menerapkan strategi *frugal living* seperti belanja berdasarkan daftar prioritas, memanfaatkan diskon secara cerdas, mengurangi pengeluaran untuk hiburan, serta beralih ke produk substitusi yang lebih murah. Namun, strategi ini belum dilakukan secara sistematis dan seringkali bersifat jangka pendek. Studi (Hernawati et al., 2025) mengkonfirmasi bahwa meskipun konsep *frugal living* sederhana secara teori, implementasinya di tingkat rumah tangga membutuhkan disiplin, perencanaan, dan dukungan lingkungan. Sementara itu, (Sinaga et al., 2026) menunjukkan bahwa model pengasuhan berbasis nilai lokal dapat membentuk karakter hemat sejak dini. Sayangnya, masih banyak rumah tangga yang menganggap *frugal living* sebagai pembatasan yang tidak nyaman, bukan sebagai strategi jangka panjang (Putri & Abiprayu, 2025).

Peluang penerapan *frugal living* di rumah tangga Indonesia semakin terbuka berkat kemajuan teknologi finansial dan proliferasi konten edukasi keuangan digital. Aplikasi pencatat keuangan, dompet digital

dengan fitur *round-up savings*, serta komunitas online seperti *Frugal Life Indonesia* memberikan dukungan praktis dan motivasi sosial bagi rumah tangga yang ingin mengubah kebiasaan konsumsinya. Namun demikian, tantangan utama tetap bersifat kultural: masyarakat Indonesia masih terjebak dalam gengsi sosial yang mengasosiasikan konsumsi tinggi dengan status ekonomi, sehingga praktik hemat sering dipandang negatif. Hambatan lainnya adalah literasi keuangan yang rendah, terutama pada kelompok usia produktif yang menjadi tulang punggung ekonomi rumah tangga. Dalam risetnya (Astikawati et al., 2025) menemukan bahwa tanpa pemahaman yang memadai tentang inflasi, bunga majemuk, dan prioritas kebutuhan, upaya *frugal living* cenderung gagal karena tidak didasari oleh kesadaran jangka panjang. Selain itu, tekanan pemasaran digital yang agresif melalui *social commerce* juga memicu perilaku impulsif yang kontraproduktif.

Meskipun literatur tentang *frugal living* semakin kaya, terdapat beberapa kekosongan penting yang belum terisi. Pertama, sebagian besar studi masih berorientasi pada individu (mahasiswa, pekerja, atau wirausahawan) sementara rumah tangga sebagai unit pengambilan keputusan kolektif sangat jarang menjadi unit analisis. Kedua, penelitian yang ada cenderung memisahkan antara aspek psikologis (seperti kontrol diri dan rasa syukur) dengan aspek praktis (seperti penganggaran dan investasi), padahal keduanya saling terkait erat dalam konteks rumah tangga. Ketiga, belum ada studi yang secara sistematis mengeksplorasi bagaimana *frugal living* beradaptasi dengan fluktuasi ekonomi jangka pendek versus perencanaan jangka panjang. Menurut (Faradilla & Viena, 2025) misalnya hanya menghubungkan rasa syukur

dengan kesejahteraan subjektif tanpa menjelaskan mekanisme transfer ke perilaku finansial. Dengan kata lain, belum ada model komprehensif yang menjelaskan bagaimana rumah tangga dapat secara berkelanjutan menerapkan *frugal living* sebagai strategi adaptasi di tengah ketidakpastian ekonomi yang terus berubah.

Penelitian ini menawarkan pendekatan berbeda dengan mengintegrasikan aspek perilaku, literasi keuangan, dan dinamika pengambilan keputusan kolektif dalam rumah tangga, yang selama ini terpisah dalam literatur. Kebaruan utama terletak pada pengembangan kerangka *adaptif frugal living* yang tidak hanya menekankan penghematan, tetapi juga alokasi cerdas sumber daya untuk ketahanan finansial jangka panjang sesuatu yang belum dioperasionalkan secara eksplisit dalam studi sebelumnya. Justifikasi penelitian ini diperkuat oleh temuan (Prasetio & Hariyani, 2026) bahwa faktor digital dan literasi keuangan berpengaruh signifikan terhadap *frugal living*, namun belum diterjemahkan ke dalam strategi rumah tangga yang kontekstual. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah: (1) mengidentifikasi praktik *frugal living* yang diterapkan rumah tangga di perkotaan Indonesia, (2) menganalisis faktor pendukung dan penghambat implementasinya, serta (3) merumuskan model strategi adaptasi keuangan berbasis *frugal living* yang responsif terhadap ketidakpastian ekonomi. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur perilaku keuangan rumah tangga sekaligus memberikan panduan praktis bagi keluarga dan pembuat kebijakan.

KAJIAN LITERATUR

Frugal living atau gaya hidup hemat merujuk pada pola hidup yang bijak, efisien dalam pengeluaran, serta

pengurangan konsumsi yang sering kali diadopsi untuk menghadapi tekanan ekonomi, menghindari utang, maupun mendukung kelestarian lingkungan. Penelitian terbaru mulai mengaitkan konsep kesederhanaan (*frugality*) ini dengan tren minimalis, gerakan anti-konsumsi, serta kerangka kerja etis-religius. Pada intinya, perilaku hemat ini menekankan pada pembatasan sukarela dalam memperoleh barang baru, pemanfaatan sumber daya yang ada secara cermat, serta adanya rasa puas tersendiri dalam menabung (Widyaningsih et al., 2025).

Lebih dari sekadar menahan diri, frugal living didefinisikan sebagai pengurangan konsumsi secara sadar demi mencapai tujuan jangka menengah dan panjang, dengan motivasi ekonomi yang kuat sebagai penggerak utamanya. Konsep ini juga sangat berbeda dari sekadar berpenghasilan rendah atau kondisi miskin. Kerangka berpikir yang baru dengan tegas memisahkan *frugality* dari konsumsi yang terpaksa, konsumsi minimalis, ataupun konsumsi ramah lingkungan (*green consumption*) dengan cara memperjelas aspek daya beli, tujuan hidup, serta motivasi mendasar dari pelakunya (Appuhami et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan *narrative review*, yaitu suatu prosedur sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik frugal living dan strategi adaptasi keuangan rumah tangga. Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, Scopus, dan Crossref dengan kata kunci "frugal living", "adaptasi keuangan rumah tangga", "ketidakpastian ekonomi", "literasi keuangan", serta "perilaku hemat".

Kriteria inklusi meliputi artikel jurnal terindeks, prosiding seminar, dan buku yang diterbitkan dalam rentang waktu 2022–2026, dengan fokus pada konteks rumah tangga di Indonesia maupun perbandingan lintas negara. Data yang terkumpul dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan penelitian, dan merumuskan model strategi adaptasi berbasis *frugal living* yang responsif terhadap ketidakpastian ekonomi. Pendekatan *narrative review* dipilih karena memungkinkan integrasi beragam perspektif dari disiplin ilmu yang berbeda, seperti ekonomi perilaku, keuangan syariah, psikologi, dan sosiologi, sehingga menghasilkan pemahaman yang holistik dan kontekstual.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Praktik *frugal living* di kalangan rumah tangga Indonesia, khususnya di era ketidakpastian ekonomi, tidak hanya sekadar menekan pengeluaran tetapi juga mencerminkan serangkaian strategi sadar untuk mengoptimalkan sumber daya yang terbatas. Berdasarkan pengamatan lapangan dan sintesis dari berbagai studi, rumah tangga yang berhasil menerapkan *frugal living* cenderung memulai dengan membuat anggaran bulanan yang ketat, memisahkan antara kebutuhan pokok, tabungan, dan pos dana darurat. Praktik ini selaras dengan temuan (Hidayah et al., 2025) pada mahasiswa perantau, di mana keputusan alokasi dana didasarkan pada skala prioritas yang disusun secara tertulis. Dalam konteks rumah tangga, kebiasaan ini diperluas dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses perencanaan, sehingga mengurangi konflik dan meningkatkan kepatuhan bersama.

Strategi lain yang umum ditemukan adalah belanja cerdas melalui pemanfaatan diskon, cashback, dan program loyalitas, namun tetap dalam

batas yang tidak memicu konsumsi impulsif. Selanjutnya (Fielhanda et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan QRIS dalam transaksi sehari-hari dapat mendukung *frugal living* dengan cara melacak pengeluaran secara digital dan menghindari uang tunai yang cenderung lebih mudah dibelanjakan. Rumah tangga juga mulai beralih ke produk substitusi yang lebih murah namun tetap berkualitas, seperti membeli pakaian bekas layak pakai atau memanfaatkan pasar tradisional dibandingkan supermarket modern. Praktik ini diperkuat oleh pandangan Islam tentang penghindaran israf (pemborosan) seperti yang diuraikan (Maisyarah & Nurwahidin, 2022) bahwa menjaga harta adalah bagian dari iman, sehingga perilaku hemat menjadi ibadah.

Selain itu, praktik *frugal living* juga mencakup pengurangan biaya tetap seperti listrik, air, dan transportasi. Rumah tangga mulai menerapkan *carpooling*, menggunakan transportasi umum, atau beralih ke kendaraan listrik hemat energi. Pada kajiannya (Irbah, 2025) mengaitkan kesadaran semacam ini dengan nilai-nilai *ecosufism*, di mana penghematan sumber daya alam dipandang sebagai bentuk tanggung jawab spiritual terhadap lingkungan. Di sisi lain, rumah tangga yang memiliki anak mulai mengajarkan nilai hemat sejak dini melalui pemberian uang saku yang terbatas dan pencatatan pengeluaran sederhana, seperti disarankan (Alexander et al., 2024) bahwa pengendalian diri dalam pengelolaan keuangan perlu ditanamkan sejak taman kanak-kanak melalui metode bermain dan cerita.

Praktik menarik lainnya adalah *meal planning* dan *batch cooking* untuk mengurangi frekuensi membeli makanan di luar serta meminimalisir sisa makanan. Agama juga, (Zuraidah, 2025) dalam perspektif Al-Qur'an

menegaskan bahwa hidup sederhana bukan berarti kekurangan, melainkan penuh keberkahan karena terhindar dari sikap *syuuh* (kikir yang berlebihan) maupun *israf*. Rumah tangga juga mulai memanfaatkan lahan sempit untuk menanam sayuran hidroponik sederhana, sebagaimana terinspirasi dari model *ecopreneurship* berbasis literasi keuangan yang diusulkan (Bahara et al., 2025) melalui buku cerita anak. Dengan demikian, *frugal living* bukan hanya tentang mengurangi, tetapi juga tentang menciptakan nilai tambah dari sumber daya yang ada.

Lebih jauh, praktik *frugal living* juga terlihat dari kebiasaan memperbaiki barang yang rusak (*repair culture*) dibandingkan langsung membeli baru. Pada riset (Yonifla & Rahman, 2025) menyoroti bahwa dalam pandangan Islam, memperbaiki barang dan menggunakannya kembali termasuk bagian dari *khalifah fil ardl* yang menjaga kelestarian alam. Rumah tangga urban mulai membawa tas belanja sendiri, menolak plastik sekali pakai, dan mendaur ulang kemasan menjadi barang berguna. Meskipun terkesan sederhana, kebiasaan ini secara signifikan mengurangi pengeluaran bulanan. Menurut (Astungkara et al., 2025) menambahkan bahwa generasi Z yang kini mulai membentuk rumah tangga baru cenderung lebih literat secara finansial dan lebih terbuka terhadap praktik hemat yang didukung oleh media sosial. Hal ini menciptakan peluang bagi difusi nilai *frugal living* secara lebih luas melalui konten digital dan komunitas online.

Namun, tidak semua rumah tangga mampu menerapkan praktik-praktik di atas secara konsisten. Disisi lain (Qolbiyah et al., 2025) mengungkapkan bahwa generasi Z menghadapi tantangan komunikasi internal dalam keluarga karena perbedaan persepsi antara orang tua dan anak tentang apa yang dianggap

"cukup". Beberapa rumah tangga justru mengalami kecemasan finansial yang lebih tinggi ketika mencoba menerapkan *frugal living* karena merasa kehilangan kontrol atas gaya hidup sebelumnya (Putri & Abiprayu, 2025). Di sinilah pentingnya pendekatan bertahap dan dukungan sosial. Selanjutnya (Pusparini et al., 2026) dalam kerangka konsumsi etis Islam menekankan bahwa *frugal living* yang ideal adalah yang berorientasi pada keberkahan, bukan sekadar efisiensi material. Dengan demikian, praktik *frugal living* pada rumah tangga bersifat dinamis dan sangat kontekstual, bergantung pada tingkat pendapatan, literasi keuangan, dan nilai budaya yang dianut.

Keberhasilan implementasi *frugal living* pada rumah tangga tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung yang bersifat internal maupun eksternal. Dari sisi internal, tingkat literasi keuangan yang memadai menjadi fondasi utama. Menurut (Astikawati et al., 2025) bahwa pemahaman tentang konsep dasar ekonomi seperti skala prioritas, inflasi, dan bunga majemuk secara signifikan membentuk perilaku hemat pada remaja, dan hal yang sama berlaku pada pengelola keuangan rumah tangga. Rumah tangga dengan literasi keuangan tinggi cenderung mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan, sehingga lebih disiplin dalam menyusun anggaran. Selain itu, rasa syukur (*gratitude*) juga menjadi pendorong psikologis yang kuat. Dilanjutkan (Faradilla & Viena, 2025) menemukan korelasi positif antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang menerapkan *frugal living*; individu yang bersyukur cenderung tidak mudah terpengaruh oleh gaya hidup konsumtif orang lain dan lebih puas dengan apa yang dimilikinya.

Faktor pendukung lainnya datang dari lingkungan sosial dan budaya.

Pengamatan dari (Mufarrikhah & Wicaksono, 2025) bahwa mahasiswa UNNES yang menerapkan *frugal living* memperoleh dukungan dari komunitas sebaya melalui strategi sosial seperti berbagi biaya sewa dan makanan, serta saling mengingatkan untuk tidak boros. Pada skala rumah tangga, dukungan dari pasangan dan anak-anak sangat menentukan konsistensi perilaku hemat. Nilai-nilai budaya lokal seperti *piil pesenggiri* pada masyarakat Lampung juga dapat dimanfaatkan sebagai modal sosial. Kemudian, (Sinaga et al., 2026) menunjukkan bahwa model pengasuhan berbasis *piil pesenggiri* yang menekankan harga diri melalui perilaku bijak, termasuk dalam hal finansial, efektif membentuk karakter *frugal living* pada anak sejak dini. Dengan demikian, internalisasi nilai budaya menjadi faktor protektif terhadap perilaku konsumtif.

Dari sisi eksternal, kemajuan teknologi digital dan media sosial berperan ganda. Di satu sisi, akses terhadap konten edukasi keuangan melalui platform seperti YouTube meningkatkan kesadaran akan pentingnya *frugal living*. Disisi lain, termasuk sosial media khususnya YouTube menjadi media literasi keuangan yang efektif bagi generasi milenial, dengan konten-konten tentang budgeting, investasi, dan gaya hidup hemat yang mudah diakses (Muzzamil et al., 2024) dengan ditambahnya hasil dari (Ibtihal & Pratiwi, 2026) juga menemukan bahwa difusi *frugal living* melalui media digital memperkuat literasi keuangan Generasi Z, terutama melalui *influencer* keuangan dan komunitas online. Namun, kemudahan akses terhadap *platform e-commerce* dan *buy now pay later* justru menjadi penghambat serius. Hal lain yang tentang penggunaan kartu kredit dalam pandangan Islam karena dapat memicu perilaku konsumtif yang bertentangan dengan prinsip *frugal*

living; tanpa pengendalian diri, fasilitas utang konsumtif menjadi jebakan yang memperburuk kondisi keuangan rumah tangga (Asriyana et al., 2024).

Penghambat lainnya berasal dari faktor psikologis dan materialistis. Hasil riset (Sayin, 2025) dalam studinya mengungkapkan bahwa materialisme yang tinggi berkorelasi negatif dengan *frugal living*, di mana individu yang sangat mementingkan kepemilikan barang mewah cenderung mengabaikan prinsip hemat. Konsumsi berkelanjutan sebagai mediator dapat memperlemah pengaruh negatif materialisme, namun tidak semua rumah tangga memiliki kesadaran ekologis yang cukup. Menurut (Qirani et al., 2025) menambahkan bahwa faktor gaya hidup dan penggunaan *mobile banking* mempengaruhi manajemen keuangan milenial, namun status sosial ekonomi memoderasi hubungan tersebut. Artinya, rumah tangga dengan status ekonomi tinggi justru lebih sulit menerapkan *frugal living* karena tekanan gengsi sosial yang kuat. Disisi lain (Prasetyo & Hariyani, 2026) juga mengidentifikasi bahwa rendahnya literasi keuangan digital menjadi penghambat utama generasi milenial dalam mencapai kebebasan finansial melalui *frugal living*.

Hambatan struktural juga tidak kalah penting. Meskipun karyawan yang menerapkan *frugal living* memiliki peluang lebih besar mencapai kebebasan finansial, banyak dari mereka terkendala oleh pendapatan yang tidak menentu dan tidak adanya jaminan sosial yang memadai (Hartantri et al., 2024). Dalam konteks rumah tangga, beban utang konsumtif dari pembelian rumah, kendaraan, atau pendidikan anak seringkali memaksa keluarga untuk tetap bertahan pada pola konsumsi tinggi. Dalam studi kasus lain alumni Pondok

Pesantren Walisongo menemukan bahwa konsep *frugal living* dalam menciptakan keluarga sakinah perspektif maqashid syariah seringkali terhambat oleh tekanan sosial untuk mengikuti tradisi hajatan besar dan pemberian mahar yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor budaya dan tradisi lokal dapat menjadi hambatan yang tidak kalah signifikan dibandingkan faktor ekonomi semata.

Lebih jauh, kurangnya pemahaman yang benar tentang *frugal living* itu sendiri menjadi penghambat konseptual. Dalam agama jug sudah jelas (Hayati, 2024) bahwa banyak orang menganggap *frugal living* sama dengan kikir (*syuhh*), padahal dalam perspektif tafsir Al-Qur'an, keduanya sangat berbeda. Kikir adalah menahan hak orang lain atau tidak mau membelanjakan harta untuk kebaikan, sementara *frugal living* adalah menghindari israf (pemborosan) dan tabdzir (penghamburan). Dilain sisi (Sari et al., 2025) memperkuat bahwa *frugal living* dalam kerangka *hifdz al-mal* (menjaga harta) adalah bagian dari maqashid syariah yang bertujuan melindungi keturunan dan harta. Namun, minimnya pendidikan keuangan berbasis nilai di sekolah dan keluarga menyebabkan misinterpretasi ini meluas. Di lanjutkan (Sinugroho & Budiyono, 2026) justru menunjukkan bahwa *frugality* dapat menjadi pintu menuju investasi jika didukung oleh *financial self-efficacy* yang tinggi, namun tanpa pemahaman yang tepat, rumah tangga cenderung hanya menabung tanpa mengalokasikan ke instrumen produktif.

Terakhir, ketidakstabilan ekonomi makro juga menjadi penghambat eksternal yang tidak bisa dikendalikan rumah tangga. Dalam eksplorasi terhadap gerakan FIRE (*Financial Independence Retire Early*) mencatat bahwa ketidakpastian kerja dan

fluktuasi pasar membuat rencana *frugal living* jangka panjang sulit diprediksi. Rumah tangga yang sudah disiplin sekalipun bisa terpaksa menggunakan tabungan darurat ketika terjadi inflasi tinggi atau kehilangan pendapatan (Khan & Pandey, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat menekankan bahwa penerapan *frugal living* pada keuangan rumah tangga membutuhkan pendampingan berkelanjutan, karena perubahan perilaku tidak terjadi instan. Dengan demikian, faktor pendukung dan penghambat bersifat multidimensi dan saling terkait, sehingga intervensi yang hanya berfokus pada satu aspek saja cenderung tidak efektif (Hernawati et al., 2025).

Menghadapi ketidakpastian ekonomi yang terus berfluktuasi, rumah tangga tidak cukup hanya menerapkan praktik hemat secara sporadis, tetapi membutuhkan strategi adaptasi keuangan yang sistematis, berkelanjutan, dan berbasis pada prinsip *frugal living*. Strategi pertama adalah integrasi antara literasi keuangan, religiusitas, dan perilaku hemat yang dirangkum dalam model holistic (Rosyid & Kunaifi, n.d.). Terdapat pendapat bahwa religiusitas dan literasi keuangan berperan sebagai determinan penting *frugal living* yang pada akhirnya mengarah pada kekayaan berkelanjutan bagi wirausahawan muda Muslim (Badria et al., 2024). Bagi rumah tangga, strategi ini dapat diwujudkan dengan menjadikan prinsip syariah seperti menghindari riba, menerapkan zakat sebagai pembersih harta, serta menginternalisasi nilai *qana'ah* (rasa cukup) sebagai filter terhadap godaan konsumsi. Penguatan literasi keuangan berbasis nilai agama terbukti lebih efektif karena menyentuh motivasi intrinsik, bukan sekadar perhitungan rasional. Rumah tangga yang rutin mengikuti kajian keuangan Islam cenderung lebih

disiplin dalam menabung dan mengurangi utang konsumtif. Strategi kedua adalah pemanfaatan teknologi finansial secara bijak sebagai alat pendukung *frugal living*, bukan sebagai pemicu perilaku impulsif. Dalam contoh penggunaan QRIS (Quick Response Code Indonesian Standard) dapat mendukung gaya hidup hemat jika digunakan untuk transaksi yang terencana dan tercatat, karena setiap pengeluaran terekam secara digital sehingga memudahkan evaluasi bulanan (Yonifla & Rahman, 2025). Lebih lanjut, aplikasi *budgeting* seperti Wallet, Spende, atau fitur dompet digital yang memiliki kategori otomatis dapat membantu rumah tangga memantau arus kas secara real-time. Namun, strategi ini harus dibarengi dengan literasi keuangan digital, sebagaimana ditegaskan (Ibtihal & Pratiwi, 2026) bahwa difusi *frugal living* melalui media digital hanya efektif jika disertai penguatan pemahaman tentang risiko *overspending* pada *e-commerce*. Rumah tangga dapat membuat aturan internal, misalnya: menggunakan dompet digital hanya untuk kebutuhan pokok, mengaktifkan notifikasi pengeluaran harian, dan memblokir akses ke fitur *paylater* yang memberatkan.

Strategi ketiga adalah pengembangan *frugal living* sebagai karakter kolektif keluarga melalui model pengasuhan dan komunikasi yang mendukung. Model pengasuhan *piil pesenggiri* yang menekankan harga diri melalui perilaku bijak dalam pengelolaan sumber daya efektif menanamkan nilai hemat sejak kanak-kanak (Sinaga et al., 2026). Rumah tangga dapat mengadopsi strategi ini dengan melibatkan anak-anak dalam diskusi anggaran, memberikan tanggung jawab kecil seperti mencatat pengeluaran jajan, serta memberi contoh langsung tentang cara membandingkan harga sebelum

membeli. Studi kasus yang dikemukakan (Maulidah & Afif, 2024) kasus keluarga sakinah perspektif maqashid syariah menambahkan bahwa strategi komunikasi yang terbuka antara suami dan istri tentang kondisi keuangan secara rutin mencegah konflik dan memperkuat komitmen bersama. Keluarga yang sukses menerapkan *frugal living* biasanya memiliki ritual mingguan seperti *money meeting* untuk mengevaluasi realisasi anggaran dan menyepakati prioritas berikutnya.

Strategi keempat adalah diversifikasi pendapatan dan optimalisasi aset yang sejalan dengan prinsip hemat (Kunaifi & Syam, 2021). Rumah tangga tidak hanya fokus pada pengurangan pengeluaran, tetapi juga mencari sumber pendapatan tambahan dari hobi atau keterampilan yang dikuasai. Pada sisi lainnya (Sinugroho & Budiyo, 2026) bahwa *frugality* dapat menjadi pintu masuk menuju investasi jika didukung oleh *financial self-efficacy* yang tinggi. Dalam praktiknya, rumah tangga dapat memanfaatkan barang-barang yang tidak terpakai untuk dijual di pasar online, mengubah lahan sempit menjadi kebun sayur hidroponik seperti yang diinisiasi (Bahara et al., 2025) melalui literatur anak berbasis *ecopreneurship*, atau mengikuti program *peer-to-peer lending* syariah dengan risiko terkendali. Strategi ini tidak hanya meningkatkan ketahanan finansial tetapi juga menciptakan siklus positif di mana *frugal living* tidak lagi dirasakan sebagai kekurangan, melainkan sebagai investasi jangka panjang menuju kebebasan finansial, seperti yang digagas oleh gerakan FIRE pendapatan (Khan & Pandey, 2023).

Strategi kelima adalah pembentukan jaring pengaman sosial berbasis komunitas untuk saling mendukung

dalam situasi darurat. Pengamatan oleh (Mufarrikhah & Wicaksono, 2025) terhadap mahasiswa yang menerapkan *frugal living* menggunakan strategi sosial seperti berbagi biaya sewa, makanan, dan transportasi, serta membentuk kelompok *saving challenge* dengan sanksi sosial yang mengikat. Pada skala rumah tangga, strategi serupa dapat diimplementasikan melalui arisan warga yang dikelola dengan transparan, koperasi simpan pinjam berbasis kepercayaan, atau kelompok *food buying group* yang membeli bahan pokok secara grosir untuk mendapatkan harga lebih murah. Kajian riset (Pusparini et al., 2026) dalam kerangka konsumsi etis Islam menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam *frugal living*, di mana berbagi dengan tetangga dan menyisihkan infak justru mendatangkan keberkahan harta. Dengan demikian, strategi adaptasi tidak bersifat individualistik tetapi kolektif, yang memperkuat ketahanan ekonomi seluruh ekosistem rumah tangga di lingkungan sekitar.

Strategi keenam adalah perencanaan pensiun dan dana darurat yang disiplin sebagai bentuk *frugal living* jangka panjang. Karyawan yang menerapkan *frugal living* memiliki peluang lebih besar mencapai kebebasan finansial karena mereka secara konsisten menyisihkan minimal 20% pendapatan untuk tabungan dan investasi. Rumah tangga dapat menerapkan strategi *pay yourself first*: saat gaji masuk, segera alokasikan untuk dana darurat (3-6 kali pengeluaran bulanan), investasi rendah risiko (reksadana pasar uang atau emas), dan asuransi kesehatan, baru sisanya untuk konsumsi (Hartantri et al., 2024). Tambahan dari (Prasetio & Hariyani, 2026) literasi keuangan digital sangat membantu generasi milenial dalam merencanakan pensiun dini melalui aplikasi robo-advisor dan kalkulator

pensiun online. Strategi ini membutuhkan komitmen jangka panjang dan kemampuan menahan keinginan jangka pendek, yang hanya mungkin jika *frugal living* telah menjadi kebiasaan otomatis.

Terakhir, strategi yang tidak kalah penting adalah edukasi keuangan berkelanjutan melalui pemanfaatan konten digital gratis. Di sisi lain (Muzzamil et al., 2024) mengkonfirmasi bahwa YouTube menjadi media literasi keuangan yang efektif bagi generasi milenial, dengan kanal-kanal seperti *Financial Motto*, *Raditya Dika* (dalam konten keuangannya), dan *Felicia Putri Tjiasaka* yang membahas *frugal living* secara praktis. Rumah tangga dapat menjadwalkan waktu nonton bersama untuk diskusi keluarga tentang tips-tips baru. Terakhir, (Hernawati et al., 2025) dalam kegiatan pengabdian masyarakat menekankan bahwa pendampingan berkelanjutan melalui grup WhatsApp atau pertemuan rutin meningkatkan keberhasilan implementasi *frugal living* karena memungkinkan saling mengingatkan dan bertukar solusi atas kendala yang muncul. Dengan demikian, strategi adaptasi keuangan berbasis *frugal living* bukanlah paket statis, melainkan proses belajar sepanjang hayat yang terus disesuaikan dengan perubahan kondisi ekonomi dan kebutuhan rumah tangga.

PENUTUP

Berdasarkan sintesis literatur yang dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik *frugal living* pada rumah tangga perkotaan di Indonesia mencakup penyusunan anggaran bulanan yang ketat, belanja cerdas melalui pemanfaatan diskon dan QRIS, beralih ke produk substitusi, penghematan biaya tetap (listrik, air, transportasi), *meal planning*, budaya memperbaiki barang (*repair culture*), serta daur ulang. Implementasi

praktik-praktik tersebut didukung oleh faktor internal seperti literasi keuangan yang memadai, rasa syukur, dan nilai budaya lokal (misalnya *piiil pesenggiri*), serta faktor eksternal seperti akses terhadap konten edukasi digital dan dukungan komunitas. Sebaliknya, hambatan utama meliputi materialisme yang tinggi, tekanan gengsi sosial, rendahnya literasi keuangan digital, utang konsumtif (termasuk *paylater* dan kartu kredit), beban utang struktural, serta misinterpretasi bahwa *frugal living* sama dengan sifat kikir (*syuhh*). Hambatan makro seperti ketidakstabilan ekonomi dan inflasi juga mempersulit konsistensi penerapan jangka panjang. Lebih lanjut, penelitian ini merumuskan model strategi adaptasi keuangan berbasis *frugal living* yang responsif terhadap ketidakpastian ekonomi, meliputi: (1) integrasi literasi keuangan, religiusitas, dan nilai *qana'ah* sebagai filter konsumsi; (2) pemanfaatan teknologi finansial (aplikasi *budgeting*, dompet digital) secara bijak dengan menghindari fitur *paylater*; (3) pengembangan *frugal living* sebagai karakter kolektif keluarga melalui *money meeting* rutin dan pengasuhan berbasis nilai hemat; (4) diversifikasi pendapatan dan optimalisasi aset (misalnya *ecopreneurship* lahan sempit); (5) pembentukan jaring pengaman sosial berbasis komunitas (arisan, koperasi, *food buying group*); (6) perencanaan disiplin dana darurat dan pensiun dengan prinsip *pay yourself first*; serta (7) edukasi keuangan berkelanjutan melalui konten digital gratis dan pendampingan komunitas. Model ini menegaskan bahwa *frugal living* bukan sekadar penghematan jangka pendek, melainkan strategi holistik dan adaptif yang membutuhkan perubahan perilaku bertahap, dukungan sosial, serta internalisasi nilai-nilai budaya dan

spiritual untuk mencapai ketahanan finansial rumah tangga di tengah ketidakpastian ekonomi yang terus berfluktuasi.

REFERENSI

- Alexander, G., Tetimau, F. E., & Linawati, N. (2024). The Importance of Self-Control in Financial Management for the Future of Kindergarten Students (Pentingnya Pengendalian Diri Dalam Pengelolaan Keuangan Bagi Masa Depan Pada Siswa Taman Kanak-Kanak). *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–6.
- Appuhami, R., Bhuiyan, F., & Boedker, C. (2024). Navigating frugality and creativity urgencies: The role of diagnostic use of budgets and goal clarity. *Journal of Management Control*, 35(2), 235–264. <https://doi.org/10.1007/s00187-024-00372-7>
- Asriyana, Sapa, N. Bin, Widjaja, A., & Daryanti. (2024). Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam. *Jambura: Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 6(3), 1650–1659.
- Astikawati, Y., Pelipa, E. D., Naomi, & Pungan, Y. (2025). Revisiting the Role of Economic Literacy in Frugal Living Behavior: Insights from Adolescent Financial Decision-Making. *Journal Magister Ilmu Ekonomi Universtas Palangka Raya: GROWTH*, 11(2), 70–83.
- Astungkara, A., Ciptaningtias, A. F., & Mahesti, T. (2025). Generasi Z dan Kemandirian Finansial?

- Peran Frugal Living dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan dengan Gender Sebagai Variabel Pemoderasi. *Jurnal Akuntansi Dan Pajak*, 25(2), 1–9.
- Badria, N., Hasanah, N., & Amin, Moh. (2024). Religiosity, Financial Literacy, and Frugal Living: A Holistic Pathway to Sustainable Wealth Among Young Muslim Entrepreneurs. *JEMA: Jurnal Ilmiah Bidang Akuntansi Dan Manajemen*, 21(2), 281–306. <https://doi.org/10.31106/jema.v21i2.22451>
- Bahara, S. R., Umar, S. Hi., Ayu, S., Jusnita, N., Manda, & Mughira. (2025). Utilizing Children's Literature-Based Ecopreneurship as Learning Content for Financial Literacy in Primary Schools. *IDEAS: Journal on Language Teaching and Learning, Linguistics and Literature*, 13(2), 5335–5346. <https://doi.org/10.24256/ideas.v13i2.5706>
- Faradilla, I., & Viena, Y. (2025). Hubungan Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Melakukan Frugal Living. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 3104–3111.
- Fielhanda, R., Pujiono, Hermawan, I., Novida, I., Istiyanti, & Nofriza, E. (2025). Frugal Living in Islamic Finance: How {QRIS} Supports Ethical Spending? *At-Turas: Jurnal Studi Keislaman*, 12(1), 49–68. <https://doi.org/10.33650/at-turas.v12i1.10076>
- Hartantri, R., Setyadi, B., & Gunarto, M. (2024). Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom. *International Journal of Finance Research*, 5(1), 103–113. <https://doi.org/10.47747/ijfr.v5i1.1700>
- Hayati, R. S. (2024). Relevansi Frugal Living dalam Mencegah Perilaku Israf dan Syuhh Perspektif Tafsir Tahlili Kemenag. *Mashahif: Journal of Qur'an and Hadits Studies*, 4(1), 1–20.
- Hernawati, E., Komarudin, Warsiati, W., Fatimah, D. C., & Noor, S. (2025). Penerapan Konsep Frugal living dalam Mengatur Keuangan Rumah Tangga. *Jurnal PADMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Piksi Ganesha*, 5(1), 1–11.
- Hidayah, N., Prodyanatasari, A., & F, S. B. A. (2025). Penerapan Frugal Living di Kalangan Mahasiswa Perantau: Studi Kasus Kualitatif. *Journal Of Psychology*, 1(3), 93–100.
- Ibtihal, I. A., & Pratiwi, A. (2026). Digital Media and the Diffusion of Frugal Living: Strengthening Generation Z's Financial Literacy. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 11(1), 125–140. https://doi.org/10.52423/jik_uho.v11i1.2043
- Irbah, Z. (2025). Implementation of Ecosufism Values of Seyyed Hossein Nasr's Thought in

- Building Frugal Living Awareness in the Modern Era. *Journal of Religion and Environmental Humanities*, 2(1), 34–46. <https://doi.org/10.61511/jreh.v2i1.2025.1832>
- Khan, A. W., & Pandey, J. (2023). Exploring fire for financial independence retire early FIRE: a netnography approach. *Journal of Consumer Marketing*, 40(6), 775–784.
- Kunaifi, A., & Syam, N. (2021). Business Communication in Developing the Halal Tourism Industry. *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IIJSE)*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.31538/ijs.e.v4i1.1305>
- Maisyarah, A., & Nurwahidin. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat dan Hadits). *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 4(2), 87–109.
- Maulidah, U. Qy., & Afif, A. (2024). Konsep Frugal Living dalam Menciptakan Keluarga Sakinah Perspektif Maqashid Al-Syari'ah (Studi Kasus Alumni PPP. Walisongo Desa Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Jurnal Sains Student Research*, 2(5), 220–234. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i5.2641>
- Mufarrikkah, N., & Wicaksono, H. (2025). Social and Cultural Strategies in the Frugal Living Practices of UNNES Students Amidst Contemporary Economic Pressures. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 9(2), 649–667. <https://doi.org/10.22219/satwika.v9i2.41676>
- Muzzamil, Z. A., Ayuningtyas, F., & Muqsmith, M. A. (2024). YouTube as a Financial Literacy Media for the Millennial Generation. *JIMKES: Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 12(4), 1005–1014. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v12i4.2670>
- Prasetio, T., & Hariyani, R. (2026). Millennial Generation Towards Financial Freedom: Frugal Living Factors and Digital Financial Literacy. *Perspektif: Jurnal Ekonomi & Manajemen*, 24(1), 27–36.
- Pusparini, M. D., Herianingrum, S., Bahari, Z., & Furqani, H. (2026). Scrutinizing a frugal lifestyle in spiritual dimensions: An Islamic ethical consumption framework. *International Journal of Ethics and Systems*, 42(3), 779–801.
- Putri, A. N., & Abiprayu, K. B. (2025). Pengaruh Kemampuan Finansial dan Frugal Living Terhadap Kecemasan Finansial Pada Pekerja di Kota Semarang dengan Kepercayaan Diri Finansial Sebagai Variabel Moderasi. *Unnes Business Quarterly*, 1(1), 1–14.
- Qirani, A. S., Safitri, H., & Hariyanto, D. (2025). The Effect of Financial Literacy, Lifestyle, and Use of M-Banking on Financial Management Moderated by Socioeconomic Status Among Millennials in Pontianak City. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan*

- Bisnis (Journal Name Unclear)*, xx(xx), 1–17.
- Qolbiyah, N., Carissa, V., & Juliandra, V. R. (2025). Fenomenologi Komunikasi Generasi Z Dalam Menghadapi Tantangan Konsep Hidup Frugal Living. *Al Mikraj: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, xx(xx), 428–441.
- Rosyid, A., & Kunaifi, A. (n.d.). *KONSEP KESEJAHTERAAN DALAM AL-QUR'AN: MEWUJUDKAN KESEJAHTERAAN UMAT DAN KELUARGA MENURUT TAFSIR AYAT-AYAT EKONOMI KONTEMPORER*.
- Sari, S. K., Kirana, A. P., & Karyono, O. (2025). Overcoming Israf: An Exploration of Frugal Living Within the Framework of Hifdz al-Mal. *ADILLA: Journal of Sharia Economics*, 8(1), 1–18.
- Sayin, M. E. (2025). The Impact Of Frugality And Materialism On Conscious Consumption. *Journal of Management & Economics Research*, 23(3).
- Sinaga, R. M., Istiawati, N. F., Oktavia, T., & Safira, I. (2026). Developing Frugal Living Character Through the Piil Pesengiri Parenting Model. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 7(1), 1–14.
- Sinugroho, K. C. O., & Budiyo, E. F. C. S. (2026). From Frugality to Investment: The Role of Financial Self-Efficacy in Shaping Investment Decisions. *Review of Management and Entrepreneurship (RME)*, 10(2), 33–66.
- Widyaningsih, M., Priyanka, F., & Bibi, S. (2025). Faith, Ecology, and Frugality: Unpacking Muslim Consumers' Motivations Toward Fashion Thrifting. *Relevance: Journal of Management and Business*, 8(2), 175–191. <https://doi.org/10.22515/relevance.v8i2.12717>
- Yonifla, I., & Rahman, B. A. (2025). Gaya Hidup Frugal Living dalam Penggunaan QRIS menurut Pandangan Al-Qur'an dan Islam. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat? (Journal Name Unclear from File)*, 6(2), 71–82. <https://doi.org/10.32939/dhb.v6i2.4961>
- Zuraidah. (2025). Frugal Living Dalam Perspektif Al Quran: Hidup Sederhana, Penuh Berkah. *AL-Ghaaziy: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 1(3), 14–31.