

EDUKASI FRUGRAL LIVING: FROM SMART SPENDING TO HAPPY LIVING BAGI IBU – IBU PERSIT

Wenny Ana Adnanti¹⁾, Tantri Widiastuti²⁾, Elma Muncar Aditya³⁾
STIE Widya Manggala
wennyadnanti@widyamanggala.ac.id¹⁾

Abstract

This community service activity aims to improve the financial literacy of Persit mothers through frugal living education, a frugal lifestyle that emphasizes wise financial management without sacrificing quality of life. This program teaches the principles of smart spending, effective budgeting, and a positive financial mindset using the approach of behavioral economics and Maslow's hierarchy of needs theory. Through counseling and interactive workshops, participants are equipped with skills to distinguish between needs and wants, manage expenses efficiently, and apply financial planning methods such as the 50/30/20 rule. Evaluations show that 90% of participants experienced an increase in their understanding of household financial management and have begun implementing budgeting strategies and financial record-keeping. Discussion sessions revealed that participants feel more confident in making more rational and sustainable financial decisions. The results of this activity indicate that frugal living education has a positive impact on shaping a smarter and more disciplined financial mindset. Therefore, this program is recommended for further development with additional materials on investment and financial risk management to enhance overall family well-being.

Keywords: *frugal living, smart spending, behavioral economics*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang semakin serba cepat dapat menghipnotis Masyarakat untuk menjadi konsumtif sehingga dibutuhkan dan di jalankan *frugal living* atau gaya hidup hemat. Prinsip *frugal living* atau hidup hemat dapat membantu kita mengelola keuangan dengan bijak dan mengurangi stres keuangan. *Frugal living* menjadi salah satu cara untuk memperbaiki hidup Anda dengan mengatur waktu dan keuangan lebih baik lagi. Istilah *frugal living* yang dikenal sebagai “gaya hidup hemat” adalah pilihan yang semakin relevan di era modern yang penuh dengan tekanan konsumerisme. Konsep ini menekankan pada hidup hemat dengan menggunakan sumber daya secara bijak tanpa mengorbankan kualitas hidup. Menurut Dictionary of Economics, *frugal living* adalah gaya hidup yang mengutamakan pengelolaan keuangan dan sumber daya yang efisien untuk memastikan keberlanjutan jangka panjang dengan memprioritaskan kebutuhan daripada keinginan, mengoptimalkan penggunaan barang, dan mengurangi pemborosan. Dalam bukunya *All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan*, Dr. Elizabeth Warren, profesor ekonomi di Universitas Harvard, menjelaskan bahwa hidup hemat bukan hanya menghemat uang tetapi juga membangun pola hidup yang seimbang, yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi kebutuhan saat ini sambil mempersiapkan masa depan.

Dengan jumlah penduduk dunia yang terus meningkat dan sumber daya yang semakin terbatas mau tidak mau membuat manusia harus mengadopsi gaya hidup yang hemat, tidak menghambur-hamburkan sumber daya dengan percuma, dan konsep ini perlu dilakukan oleh semua kalangan tanpa kecuali. Peningkatan literasi terkait *frugal living* ini juga dapat membantu

salah satunya ibu-ibu Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana yang notabene sebagai istri seorang abdi negara untuk mengembangkan pola pikir yang lebih bijaksana dalam membelanjakan uang penghasilan dari suami. Konsep frugal living berperan sebagai strategi yang dapat diterapkan untuk mencapai kesejahteraan keluarga tanpa mengorbankan kebahagiaan dan kenyamanan hidup. Hidup hemat tidak berarti hidup penuh keterbatasan, melainkan hidup dengan cara yang lebih efisien dan sadar akan nilai dari setiap pengeluaran yang dilakukan. Dengan memahami prinsip-prinsip dasar pengelolaan keuangan, ibu-ibu Persit Kartika Chandra Kirana yang khususnya Persit KCK Ranting 4 Pal cabang IV PD IV/Diponegoro dapat lebih mudah mengalokasikan pendapatan untuk kebutuhan yang lebih penting, seperti pendidikan anak, tabungan anak dan dana darurat.

Dengan literasi keuangan yang baik juga dapat mencegah kebiasaan konsumtif yang tidak terkendali, sehingga membantu keluarga untuk lebih stabil secara finansial. Kebiasaan hidup hemat yang diterapkan secara konsisten dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan ekonomi rumah tangga. Salah satu langkah awal dalam menerapkan frugal living adalah dengan membuat daftar belanja yang terencana sebelum melakukan pembelian. Dengan begitu, ibu-ibu Persit dapat menghindari pembelian impulsif yang sering kali menguras anggaran. Penting pula untuk membedakan antara harga dan nilai dari suatu barang atau jasa. Tidak semua barang murah memiliki kualitas yang baik, dan tidak semua barang mahal selalu lebih unggul. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kualitas produk juga menjadi faktor yang perlu diperhitungkan dalam praktik frugal living. Menggunakan kembali barang yang masih layak pakai atau memilih produk dengan daya tahan yang lebih lama adalah salah satu cara untuk menghemat pengeluaran.

Di sisi lain, pengelolaan keuangan yang baik juga mencakup pengaturan utang dan investasi. Meminimalisir penggunaan utang konsumtif dapat menghindarkan keluarga dari tekanan finansial yang berlebihan. Sebaliknya, mengalokasikan sebagian pendapatan untuk tabungan atau investasi akan memberikan jaminan finansial di masa depan. Ibu-ibu Persit dapat mulai membiasakan diri untuk menabung secara rutin, meskipun dalam jumlah kecil, guna membangun fondasi keuangan yang lebih kuat. Menerapkan konsep frugal living juga bisa dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya yang ada secara maksimal. Misalnya, memasak di rumah lebih sering dibandingkan makan di luar dapat menghemat pengeluaran sekaligus memastikan gizi keluarga tetap terjaga. Selain itu, berburu diskon atau memanfaatkan promo saat berbelanja juga dapat menjadi strategi cerdas untuk menghemat anggaran rumah tangga.

Selain aspek finansial, frugal living juga mengajarkan pentingnya menghargai hal-hal sederhana dalam hidup. Dengan mengurangi gaya hidup konsumtif, individu dapat lebih fokus pada kebahagiaan yang bersumber dari hubungan keluarga dan pengalaman berharga, bukan semata-mata dari kepemilikan barang. Konsep ini juga dapat menumbuhkan rasa syukur dan kepuasan terhadap apa yang sudah dimiliki. Dalam praktiknya, membangun kebiasaan hidup hemat membutuhkan kesabaran dan komitmen. Meskipun pada awalnya mungkin terasa sulit, dengan disiplin dan konsistensi, kebiasaan ini akan menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Dengan adanya edukasi tentang frugal living, ibu-ibu Persit dapat lebih percaya diri dalam mengelola keuangan rumah tangga dengan lebih efektif. Kesadaran ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat bagi keluarga mereka saat ini, tetapi juga bagi generasi mendatang.

Landasan teori yang mendasari kegiatan ini mencakup konsep *behavioral economics* dan hierarki kebutuhan Maslow. *Behavioral economics* menjelaskan bahwa keputusan keuangan seseorang tidak selalu didasarkan pada pertimbangan rasional, melainkan sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan, emosi, serta faktor psikologis lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam mengelola keuangan, diperlukan pendekatan yang lebih praktis agar individu dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan efektif dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu konsep dalam *behavioral economics* yang relevan adalah *mental accounting*, yaitu kecenderungan individu untuk mengalokasikan uang ke dalam kategori tertentu, yang sering kali menyebabkan keputusan finansial yang kurang optimal. Misalnya, seseorang mungkin merasa enggan menggunakan dana darurat untuk kebutuhan mendesak karena telah mengategorikannya sebagai dana yang “tidak boleh disentuh,” meskipun secara logis dana tersebut seharusnya digunakan dalam situasi darurat.

Sementara itu, teori hierarki kebutuhan Maslow menggambarkan bahwa manusia memiliki tingkatan kebutuhan yang berjenjang, dimulai dari kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, dan papan, hingga kebutuhan tertinggi berupa aktualisasi diri. Ketika kebutuhan dasar telah terpenuhi dengan baik melalui pengelolaan keuangan yang bijaksana, individu akan memiliki kesempatan lebih besar untuk memenuhi kebutuhan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Dalam konteks frugal living, memahami hierarki kebutuhan ini membantu seseorang dalam menetapkan prioritas pengeluaran, sehingga dapat menghindari pembelian impulsif yang tidak sesuai dengan kebutuhan mendasar. Lebih lanjut, teori Maslow juga menekankan bahwa kesejahteraan finansial tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga dengan aspek psikologis seperti rasa aman dan kenyamanan hidup. Dengan mengelola keuangan secara efisien, individu dapat mengurangi stres akibat tekanan ekonomi, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pola hidup hemat yang diterapkan secara konsisten dapat membantu seseorang mencapai kestabilan finansial dalam jangka panjang, yang pada akhirnya memungkinkan individu untuk lebih fokus pada pengembangan diri dan pencapaian tujuan hidup yang lebih besar.

Selain itu, konsep *behavioral economics* juga mengajarkan bahwa pengaruh lingkungan dan kebiasaan sosial memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi seseorang. Sering kali, individu menghabiskan lebih banyak uang karena terpengaruh oleh norma sosial atau tekanan dari lingkungan, seperti gaya hidup konsumtif yang ditampilkan di media sosial. Oleh karena itu, salah satu strategi dalam menerapkan frugal living adalah dengan meningkatkan kesadaran akan faktor-faktor psikologis yang dapat memicu pengeluaran yang tidak perlu.

Melalui pemahaman kedua teori ini, ibu-ibu Persit Kartika Chandra Kirana ranting 4 Pal cabang IV PD IV/Diponegoro diharapkan mampu mengimplementasi kebiasaan keuangan yang lebih sehat dan rasional. Dengan strategi yang tepat, mereka dapat mengalokasikan pendapatan secara lebih efisien, memastikan kebutuhan utama terpenuhi, dan pada akhirnya mencapai kesejahteraan finansial yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi *frugal living* bagi ibu-ibu Persit Kartika Chandra Kirana ranting 4 Pal Cabang IV PD IV/Diponegoro, dilaksanakan pada tanggal hari Kamis 13 Juni 2024 di Bengraha IV/Semarang diawali dengan penyampaian materi secara lisan kemudian dilanjutkan dengan workshop praktis dan umpan balik. Kegiatan ini diikuti oleh 47 ibu Persit se Garnisun Semarang. Adapun acaranya yaitu:

1. Sesi penyuluhan materi yang disampaikan, diantaranya adalah:
 - a. Prinsip *frugal living*, menentukan prioritas kebutuhan dibandingkan dengan keinginan. Beberapa prinsip utama frugal living, adalah:
 - 1) Prioritaskan kebutuhan bukan keinginan, mengutamakan kebutuhan pokok dan kurangi pengeluaran untuk hal – hal yang tidak mendesak. Hal ini selaras dengan teori kebutuhan Maslow yang menempatkan kebutuhan dasar sebagai prioritas utama (Maslow, 1943).
 - 2) Anggaran keuangan yang jelas, membuat perencanaan keuangan menggunakan metode seperti 50/30/20 untuk memastikan pengeluaran terkendali. Menurut Thaler dan Sunstein (2008), penganggaran membantu individu membuat keputusan yang lebih rasional.
 - 3) Belanja dengan bijak, manfaatkan diskon, belanja grosir, atau beli barang berkualitas yang tahan lama. Ariely (2008) mencatat bahwa keputusan pembelian yang cerdas dapat mengurangi pengeluaran jangka panjang.
 - 4) Hindari hutang konsumtif, mengutamakan pada hidup tanpa utang atau hanya menggunakan utang untuk kebutuhan produktif. Yates (2010) menyarankan untuk memprioritaskan pembayaran utang sebelum memulai tabungan atau investasi.
 - 5) Memanfaatkan barang yang dimiliki, Praktik daur ulang atau perbaikan barang dapat mengurangi kebutuhan membeli barang baru.
 - b. *Smart spending* dalam kehidupan sehari – hari memiliki berbagai manfaat, diantaranya adalah:

- 1) Meningkatkan stabilitas keuangan, dengan mengontrol pengeluaran, seseorang dapat menghindari kesulitan finansial dan memiliki dana cadangan untuk keadaan darurat.
 - 2) Mengurangi stress dan tekanan ekonomi, hasil penelitian Dunn, Gilbert, dan Wilson (2011) menyatakan bahwa pengelolaan keuangan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena seseorang merasa lebih aman dalam menghadapi masa depan.
- c. Pola pikir positif, menurut Seligman (2006), pola pikir positif membantu seseorang dalam menghadapi tantangan finansial dengan lebih tenang dan bijak. Dalam konteks *frugal living*, pola pikir positif memungkinkan individu untuk melihat penghematan sebagai langkah menuju stabilitas keuangan, bukan sebagai bentuk keterbatasan atau kekurangan. Berikut adalah beberapa cara bagaimana pola pikir positif dapat mendukung gaya hidup hemat:
- 1) Mengubah *mindset* tentang konsumsi, orang dengan pola pikir positif cenderung lebih sadar terhadap nilai barang dan jasa yang dikonsumsi. Mereka memahami bahwa kebahagiaan tidak selalu berasal dari belanja konsumtif, tetapi dari pengalaman, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi (Dunn & Norton, 2013).
 - 2) Mengurangi stres dalam mengelola keuangan, berdasarkan teori *cognitive reframing* dari Beck (1976), pola pikir positif membantu seseorang untuk melihat penghematan sebagai strategi finansial yang menguntungkan daripada sebagai pengorbanan. Hal ini dapat mengurangi stres dalam mengelola keuangan dan mencegah perilaku konsumtif akibat tekanan emosional.
 - 3) Memprioritas kebutuhan dibanding keinginan, Hierarki kebutuhan Maslow (1943) menjelaskan bahwa manusia harus memenuhi kebutuhan dasar sebelum mencapai kepuasan di tingkat yang lebih tinggi. Dengan pola pikir positif, seseorang dapat lebih disiplin dalam membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta lebih fokus pada tujuan finansial jangka panjang.
 - 4) Menciptakan kreativitas dalam menghemat, pola pikir positif membantu seseorang menemukan cara kreatif untuk menghemat pengeluaran tanpa mengorbankan kenyamanan. Misalnya, memasak sendiri di rumah dibanding makan di luar, memanfaatkan barang bekas untuk keperluan baru, atau mencari alternatif hiburan yang lebih ekonomis namun tetap menyenangkan (Liu, Lamberton, & Haws, 2015).
 - 5) Membangun kebiasaan keuangan yang berkelanjutan, gaya hidup hemat bukan sekadar tindakan sesaat, tetapi merupakan kebiasaan jangka panjang yang harus dipupuk dengan pola pikir yang benar. Pola pikir positif membantu seseorang untuk konsisten dalam menerapkan prinsip *frugal living* tanpa merasa terbebani atau terpaksa (Shefrin & Thaler, 1988).
2. Workshop praktis, menyusun anggaran keluarga. Pada sesi ini, peserta akan diajarkan cara menyusun anggaran rumah tangga yang realistis dan mudah diterapkan, menggunakan metode berikut:
 - a. Metode 50/30/20, yaitu 50% untuk kebutuhan, 30% untuk keinginan, dan 20% untuk tabungan/investasi.
 - b. Pembuatan anggaran mingguan/bulanan, ibu-ibu persit diberikan template anggaran dan diminta menyusunnya berdasarkan pemasukan dan pengeluaran masing-masing.
 3. Sesi umpan balik merupakan bagian dari kegiatan edukasi *Frugal Living: From Smart Spending to Happy Living* bagi ibu-ibu Persit. Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman peserta dan mengidentifikasi manfaat yang mereka peroleh. Melalui metode sesi tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan, kemudian beberapa peserta berbagi pengalaman pribadi tentang cara mereka mulai menerapkan prinsip *frugal living* setelah mengikuti edukasi ini.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat “*Edukasi Frugal Living: From Smart Spending to Happy Living*” bagi ibu – ibu Persit memberikan wawasan dan keterampilan praktis dalam mengelola keuangan rumah tangga secara lebih bijak. Melalui sesi penyuluhan, workshop, dan diskusi interaktif, peserta memperoleh pemahaman tentang konsep *frugal living*, strategi *smart spending*, serta pentingnya membangun pola pikir positif dalam pengelolaan keuangan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif, di mana sebagian besar peserta mampu membedakan kebutuhan dan keinginan, menyusun anggaran keuangan yang lebih seimbang, serta mulai menerapkan prinsip hidup hemat dalam kehidupan sehari-hari. Sesi umpan balik juga mengungkapkan antusiasme peserta dalam mengembangkan kebiasaan keuangan yang lebih sehat serta keinginan untuk mempelajari topik lanjutan seperti investasi dan manajemen risiko keuangan.

Diharapkan, edukasi ini menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup hemat yang berkelanjutan di lingkungan Persit. Untuk ke depannya, program serupa dapat diperluas dengan materi yang lebih komprehensif dan melibatkan lebih banyak peserta, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak keluarga. Dengan pengelolaan keuangan yang lebih baik, diharapkan ibu-ibu Persit dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga tanpa mengorbankan kebahagiaan dan kenyamanan hidup.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Ranting 4 Pal Cabang IV PD IV/Diponegoro
2. Ka P3Mk yang telah memberikan *support* dan motivasinya sehingga kami tim pelaksana pengabdian mampu menyelesaikan kegiatan ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. HarperCollins.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2013). *Happy Money: The Science of Happier Spending*. Simon and Schuster.
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.
- Dictionary of Economics. (2021). Definition of Frugal Living. Cambridge University Press.
- Liu, P., Lamberton, C., & Haws, K. (2015). Should firms use small financial benefits to encourage consumers to exert effort? *Journal of Consumer Research*, 42(5), 804-816.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Shefrin, H. M., & Thaler, R. H. (1988). The behavioral life-cycle hypothesis. *Economic Inquiry*, 26(4), 609-643.

- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press.
- Warren, E., & Tyagi, A.W. (2005). *All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan*. Free Press.
- Yates, J. (2010). *Frugal Living For Dummies*. Wiley Publishing.
- Kompasiana.com (2025). Apa sebegitu pentingnya kita “frugal living”?. https://www.kompasiana.com/dananuril2905/6779cf5ec925c430e0241bf2/apa-sebegitu-pentingnya-kita-frugal-living?page=2&page_images=1 . Diakses tanggal 15 Januari 2025