

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gaya Hidup *Frugal living* Sebagai Upaya Ketahanan Ekonomi Keluarga *Sandwich* menunjukkan bahwa:

1. Praktik – praktik gaya hidup *frugal living* yang dilakukan *sandwich generation* dalam kehidupan sehari-hari secara sadar dilakukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dengan cara dan tujuan yang ditetapkan dan ditinjau dengan teori tindakan rasional yaitu sebagai berikut.
 - a. Berbelanja dengan bijak dengan melakukan pembuatan anggaran pengeluaran (*budgeting*) untuk berbelanja, menggunakan alat bantu dalam pengelolaan keuangan, mendata kebutuhan yang akan dibeli, selektif dalam memilih produk.
 - b. Hemat dan tidak boros dengan membuat perencanaan keuangan, hemat dalam penggunaan energi, menghindari produk yang tidak dibutuhkan atau sekedar mengikuti tren, mengurangi pembelian makanan di luar rumah dan berpuasa
 - c. Terbiasa menabung dan menjadikan tabungan sebagai prioritas dalam pengeluaran
 - d. Terbiasa berbagi dengan keluarga karena *sandwich generation* menjadi tulang punggung keluarga.
 - e. Penggunaan barang yang efektif dengan memperbaiki barang yang rusak, membuat barang dari hasil daur ulang, menunda pembelian barang baru untuk barang yang sudah dimiliki dan menerapkan sistem *first in first out* serta merawat dengan baik barang yang dimiliki.
 - f. Kreatif dalam mencari pengganti produk tertentu seperti membuat produk jika memungkinkan dan membeli produk dengan garga sepadan (*worth it*).
 - g. Melakukan penyesuaian pengeluaran dengan pendapatan yang dimiliki dengan memastikan pengeluaran tidak melebihi pendapatan.

- h. Mengutamakan kebutuhan daripada keinginan dengan mendahulukan pengeluaran untuk kebutuhan daripada keinginan, memenuhi keinginan jika kebutuhan dasar telah dipenuhi, dan menekan keinginan pribadi.
- i. Sederhana dalam berpenampilan dengan mengutamakan fungsi, efisiensi dan kepantasan dalam menggunakan pakaian, mengutamakan kenyamanan dan kesopanan dan tidak membeli barang *branded* atau mahal serta menggunakan baju yang netral dan senada.
- j. Mengatur pola makan dan minum dengan cara membawa bekal saat bekerja, memilih makanan yang bergizi dengan harga yang relatif murah dan memanfaatkan makan dari fasilitas kantor serta mengurangi pembelian makanan di luar rumah.

Penerapan yang mudah dilakukan ialah menabung, berpenampilan sederhana dan mengatur pola makan dan minum. Sedangkan penerapan yang sulit untuk dilakukan adalah memprioritaskan kebutuhan dan keinginan, terkadang individu tergoda dengan keinginan yang ada sehingga berpengaruh pada sikap hemat atau pengelolaan keuangan yang kurang bijak. Namun, jika *frugal living* dapat dilakukan oleh individu dan didukung oleh anggota keluarga maka *frugal living* akan dilakukan dengan mudah.

2. Tantangan yang dihadapi *sandwich generation* dalam menjalankan gaya hidup *frugal living*.
 - a. Terdapat hambatan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga seperti keterbatasan pendapatan, kebutuhan yang muncul tiba-tiba dan berpengaruh besar pada pengeluaran dan perlunya menekan keinginan pribadi agar kebutuhan tetap terpenuhi.
 - b. Adapun hambatan dalam menjalankan *frugal living* adalah ketidakpahaman anggota keluarga dalam menerapkan gaya hidup *frugal living* sehingga belum bisa mengatur keuangan dengan baik sehingga menghambat pengelolaan keuangan yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, anggota keluarga bersifat konsumtif sehingga menjadi sumber tekanan ekonomi.

- c. Tekanan emosional yang dialami *sandwich generation* adalah konflik batin, keinginan bunuh diri, dan tekanan dan beban mental dalam menjalankan peran sebagai *sandwich generation* dan menerapkan gaya hidup *frugal living*. Namun, tekanan ini tidak berlaku setiap saat dan muncul dalam keadaan tertentu.
3. Penerapan gaya hidup *frugal living* berdampak pada ketahanan ekonomi keluarga *sandwich*. Ketahanan ekonomi keluarga diukur melalui indikator tempat tinggal keluarga, pendapatan keluarga, pembiayaan pendidikan anak, dan jaminan keuangan keluarga. *Frugal living* membantu *sandwich generation* dalam membantu mengutamakan kebutuhan dasar keluarga seperti kebutuhan rumah, pangan, listrik, dan lain sebagainya sebagai dasar kebutuhan keluarga. Dengan menerapkan *frugal living* keluarga dapat memenuhi kebutuhan keluarga dan sesuai dengan indikator ketahanan keluarga. Selain itu, jaminan keuangan keluarga seperti tabungan ada dalam praktik *frugal living* sehingga keluarga memiliki tabungan sebagai upaya stabilitas keuangan keluarga. Dengan menerapkan praktik *frugal living*, *sandwich generation* dapat menjalankan perannya dengan baik meskipun mengalami tantangan-tantangan tertentu dengan upaya yang dijalankan dapat menciptakan ketahanan ekonomi keluarga *sandwich*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan *frugal living* yang dilakukan oleh *sandwich generation*, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap perkembangan pendidikan sosiologi, khususnya pada kajian Sosiologi Keluarga, dengan menghadirkan studi empiris mengenai penerapan *frugal living* pada *sandwich generation*. Temuan penelitian yang mengungkap praktik berbelanja bijak, kebiasaan menabung, berbagi, penggunaan barang secara efektif, hingga pengutamaan kebutuhan dibanding keinginan, dapat dijadikan contoh konkret dalam pembelajaran mengenai strategi ketahanan ekonomi keluarga. Kajian ini juga memperkaya pemahaman mahasiswa tentang penerapan teori tindakan rasional Weber dalam pengambilan keputusan

ekonomi rumah tangga, serta penerapan teori disfungsi Merton dalam melihat hambatan penerapan *frugal living*. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperluas wawasan teoritis, tetapi juga memberikan materi pembelajaran yang aplikatif dan kontekstual untuk membentuk keterampilan analisis kritis mahasiswa dalam memahami dinamika ekonomi keluarga dalam perspektif sosiologi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Individu *Sandwich generation*

Diharapkan *sandwich generation* dapat terus meningkatkan kesadaran dalam menerapkan gaya hidup *frugal living* secara konsisten sebagai bentuk strategi ketahanan ekonomi keluarga. Disarankan untuk memperluas pengetahuan mengenai perencanaan keuangan, pemanfaatan teknologi pengelolaan keuangan, serta cara-cara kreatif dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga agar mampu menyesuaikan pengeluaran dengan pendapatan secara optimal.

2. Bagi Anggota Keluarga *Sandwich generation*

Disarankan agar seluruh anggota keluarga, termasuk orang tua dan adik, diberikan edukasi mengenai pentingnya *frugal living*, agar tercipta keselarasan dalam pengelolaan keuangan keluarga. Keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam praktik *frugal living* dapat mengurangi tekanan emosional dan beban ekonomi yang dirasakan oleh *sandwich generation*.

3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Sosial

Pemerintah dan lembaga sosial dapat memberikan dukungan melalui program literasi keuangan, pelatihan keterampilan tambahan, serta bantuan ekonomi produktif yang dapat mendorong keluarga *sandwich* mencapai kemandirian finansial. Penyediaan akses terhadap layanan kesehatan mental juga penting untuk membantu *sandwich generation* menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada konteks dan jumlah informan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk

- Melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif atau *mix method* agar dapat mengukur pengaruh gaya hidup *frugal living* terhadap ketahanan ekonomi secara statistik.
- Mengkaji lebih lanjut peran psikologis dan sosial dalam membentuk gaya hidup *frugal living* dalam keluarga *sandwich*.
- Memperluas lokasi dan karakteristik responden agar diperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai dinamika ekonomi dan sosial yang dihadapi oleh *sandwich generation* di berbagai wilayah.