



Praktik dan Tantangan *Sandwich generation* dalam Penerapan Gaya Hidup *Frugal living*

Arvita Dwi Yanti¹, Puspita Wulandari², Siti Komariah³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: arvitadwiyanti@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 2025-05-13 Revised: 2025-06-23 Published: 2025-07-09</p> <p>Keywords: <i>Sandwich Generation;</i> <i>Frugal Living;</i> <i>Sandwich Generation</i> <i>Challenge.</i></p>	<p>The aim of this study is to analyze the practices and challenges of the frugal living lifestyle adopted by unmarried members of the sandwich generation. The sandwich generation bears the responsibility of meeting the needs of themselves, their parents, and their younger siblings. Low income presents a unique challenge in fulfilling this role effectively. As a strategy to manage these responsibilities, frugal living is adopted. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method. Data were collected through interviews and observations with five informants who met the following criteria: (1) individuals aged 20–60 years, (2) employed, (3) unmarried, (4) responsible for supporting their parents and younger siblings, and (5) practicing a frugal living lifestyle. The results of the study indicate that the frugal living practices applied by the sandwich generation include allocating expenses either before or after receiving income from their jobs, ensuring that purchased products are prioritized or necessary, and prioritizing savings for long-term financial security. In addition, choosing products based on their value and quality encourages more economical use of items. However, challenges in applying frugal living include imbalances between income and expenses, emotional pressure, and a lack of support or understanding from other family members regarding frugal living. Nevertheless, most informants strive to maintain a frugal lifestyle as a form of responsibility and devotion to their families, with the hope of sustaining a healthy and stable financial condition.</p>
<p>Artikel Info</p> <p>Sejarah Artikel Diterima: 2025-05-13 Direvisi: 2025-06-23 Dipublikasi: 2025-07-09</p> <p>Kata kunci: <i>Sandwich Generation;</i> <i>Frugal Living;</i> <i>Tantangan Sandwich</i> <i>Generation.</i></p>	<p>Abstrak</p> <p>Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis praktik dan tantangan gaya hidup frugal living yang diterapkan oleh sandwich generation yang belum menikah. Sandwich generation memiliki tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan diri sendiri, orang tua dan adiknya. Pendapatan yang rendah memberikan tantangan tersendiri dalam menjalankan perannya dengan baik. Praktik frugal living pun diterapkan sebagai cara dalam menjalankan peran sebagai sandwich generation. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara dan observasi kepada lima informan dengan karakteristik (1) Individu yang berusia 20 – 60 tahun. (2) Memiliki pekerjaan. (4) Belum menikah. (5) Memiliki tanggungan orang tua dan adik. (6) Menerapkan gaya hidup frugal living. Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa praktik frugal living yang diterapkan oleh sandwich generation adalah dengan melakukan pembagian pengeluaran baik sebelum atau setelah menerima pendapatan dari pekerjaannya. Memastikan produk yang dibeli merupakan prioritas atau kebutuhan yang diperlukan dan memprioritaskan pengeluaran untuk ditabung sebagai simpanan jangka panjang. Selain itu, memilih produk dengan memanfaatkan nilai dan kualitas mendorong untuk penggunaan barang secara hemat. Namun, dalam penerapan frugal living tantangannya adalah ketidakseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran, tekanan emosional, dan kurangnya dukungan atau pemahaman dari anggota keluarga lain terhadap frugal living. Meskipun demikian, sebagian besar informan tetap berusaha menjalani frugal living sebagai bentuk tanggung jawab dan pengabdian kepada keluarga, dengan harapan dapat menjaga kondisi keuangan yang sehat dan berkelanjutan.</p>

I. PENDAHULUAN

Fenomena *sandwich generation* merupakan fenomena sosial yang terjadi pada masyarakat terutama di Indonesia. Seperti namanya, *sandwich generation* merupakan individu dari salah satu kelompok keluarga yang menampung beban ganda terutama dalam segi kebutuhan

finansial Contohnya anak sulung yang menanggung kebutuhan finansial diri sendiri, orang tua sekaligus saudara kandungnya. *Sandwich generation* tidak memiliki batas usia, akan tetapi gelar ini dilihat dari peran yang dijalannya.

Di Indonesia, dalam survei yang dilakukan oleh Jakpat, terdapat 48% responden sebagai *sandwich generation* dari rentang usia 20-29 tahun (Frassinetti et al., 2024). Dari total *sandwich generation* di Indonesia, 46,3% *sandwich generation* merupakan generasi Z (Ardiyanto et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar penduduk Indonesia merupakan *sandwich generation* yang memiliki peran untuk memenuhi kebutuhan ganda anggota keluarganya.

Sandwich generation memiliki tiga kategori yang dilihat dari perannya (Khalil & Santoso, 2022). Pertama, *the traditional generation sandwich*, individu yang memiliki tanggung jawab untuk merawat anak-anaknya dan merawat orang tua yang membutuhkan perhatiannya. Ini biasa terjadi pada individu yang sudah menikah, di sisi lain memiliki tanggung jawab untuk bertanggung jawab memenuhi kebutuhan anak-anaknya, namun mereka juga perlu membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhannya. Kedua, *club sandwich generation*, individu yang tidak hanya merawat anak-anak dan orang tua namun perlu juga untuk merawat kakek atau cucunya, individu ini perlu memenuhi kebutuhan hidup lebih dari tiga generasi yaitu dirinya, orang tuanya, anaknya, kakeknya bahkan cucunya. Ketiga, *open-faced sandwich*, individu yang memiliki tanggung jawab fleksibel kepada orang tua, tanggung jawab ini lebih condong bersifat emosional atau moral dibandingkan dengan finansial. Individu ini tidak terlihat namun memiliki tanggung jawab yang tidak terlalu mengikat.

Dalam UU Tahun 1974 Pasal 46 ayat (1) No. 1 menjelaskan bahwa seorang anak wajib untuk menaati kehendak orang tua dalam kebaikan (Ontolay, 2019). Hal ini berarti bahwa jika orang tua membutuhkan bantuan dalam segi finansial untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, seorang anak perlu memberikan bantuan kepada orang tuanya.

Namun, mayoritas *sandwich generation* memiliki penghasilan yang cukup rendah (2023) penghasilan tersebut perlu dialokasikan kepada keluarga yang ditanggungnya sehingga pengeluaran yang besar dengan pendapatan yang rendah dapat memunculkan tantangan baru dari segi finansial dalam menjalani perannya. Tantangan tersebut juga dapat berupa tekanan emosional seperti stress, kecemasan berlebih, depresi bahkan bunuh diri (Frassinetti et al., 2024). Namun, di sisi lain hadirnya orang tua dalam menjalani hidupnya dipandang sebagai segi positif yaitu sebagai bakti kepada orang tua

dan dipandang sebagai anugerah untuk bisa merawatnya selama masa hidupnya. Sebagai suatu tanggung jawab, *sandwich generation* perlu memiliki cara untuk dapat memenuhi tanggung jawabnya. Tidak sedikit *sandwich generation* telah menerapkan gaya hidup *frugal living* dalam menjalani perannya sebagai *sandwich generation*.

Frugal living adalah salah satu gaya hidup yang mengharuskan individu dalam melakukan pengendalian dalam mengelola keuangan yang dimiliki. *Frugal living* adalah gaya hidup yang menekankan pengelolaan keuangan secara bijaksana dengan tujuan mengurangi pengeluaran dan memaksimalkan nilai dari setiap pengeluaran. Konsep ini bukan sekadar tentang berhemat, tetapi lebih kepada menciptakan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan dasar dan menikmati hidup tanpa terjebak dalam utang atau pemborosan.

Frugal living bukan gaya hidup yang pelit atau menekan kebutuhan sendiri. *Frugal living* dapat menumbuhkan sikap bijaksana di tengah perilaku konsumtif masyarakat serta kemudahan mengakses produk atau jasa untuk dikonsumsi (Salsabila & Metekohy, 2022). *Frugal living* memberikan strategi dalam mengalokasikan dana yang didapat untuk kebutuhan dan tidak hanya sekedar keinginan semata. Pada hakikatnya, *frugal living* mengajak masyarakat untuk tidak berperilaku hedonisme dan mencegah dari terjatuh utang (Nur et al., 2024).

Namun, penerapan *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari tidak selalu sederhana, terutama dalam kelompok *sandwich generation* yang memiliki tanggung jawab ganda. Dinamika ekonomi memengaruhi cara pandang dan keputusan mereka dalam menjalani gaya hidup *frugal living*. Oleh karena itu, memahami bagaimana gaya hidup ini diterapkan oleh *sandwich generation* memerlukan pendekatan yang mendalam, salah satunya melalui studi fenomenologi. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara langsung pengalaman, persepsi, dan tantangan yang dihadapi *sandwich generation* dalam menerapkan *frugal living*. Dengan memahami praktik dan tantangan yang dihadapi, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang gaya hidup *frugal living* dapat menjadi solusi yang berkelanjutan bagi keluarga *sandwich generation*.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk

mengungkap pengalaman *sandwich generation* dalam menerapkan gaya hidup *frugal living*. Menurut Cresswell fenomenologi adalah penelitian mengenai makna pengalaman atau fenomena yang telah terjadi atau dialami oleh individu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami praktik dan tantangan gaya hidup *frugal living* secara mendalam melalui keterlibatan erat dengan kehidupan sehari-hari subjek, tanpa mengubah realitas yang ada.

Kunci dari perolehan ketercapaian tujuan penelitian adalah informan dalam penelitian. Informan dalam penelitian dipilih oleh peneliti berdasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan dan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Informan merupakan bagian dari partisipan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dalam teknik purposive sampling peneliti menentukan informan berdasarkan pertimbangan tujuan dan keterkaitan informan dengan data yang akan didapatkan, dalam artian informan yang dipilih adalah orang yang dibutuhkan oleh peneliti terkait permasalahan dalam penelitian.

Adapun karakteristik informan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) Individu yang berusia 20 - 60 tahun. (2) Memiliki pekerjaan. (4) Belum menikah. (5) Memiliki tanggungan orang tua dan adik. (6) Menerapkan gaya hidup *frugal living*. Berdasarkan karakteristik informan, peneliti memilih 5 informan sesuai karakteristik yang telah ditetapkan karena dari kelima informan telah mencapai saturasi data dan pla yang konsisten.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara. Peneliti akan mengamati objek penelitian terkait pengelolaan keuangan atau penerapan *frugal living*. Peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada informan terkait *frugal living* dan ketahanan ekonomi keluarga sebagai topik peneliti dengan tujuan menggali informasi secara detail, mendalam, dan komprehensif mengenai pengalaman, pandangan, perasaan, atau makna yang dimiliki partisipan terhadap suatu penerapan gaya hidup *frugal living*. Untuk mendukung penelitian, peneliti juga menggunakan studi literatur untuk kajian teoretis mengenai gaya hidup *frugal living*

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil data yang diperoleh informan menerapkan gaya hidup *frugal living* sebagai upaya untuk menjalani perannya sebagai *sandwich generation* agar dapat mengelola

keuangan dengan baik dan bijak. Adapun data informan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Data Informan

Nama	Pekerjaan	Tanggungan
DW	Bisnis	Orang tua dan Adik
RR	Karyawan	Orang tua dan Adik
FN	Guru	Orang tua dan 2 Adik
SR	Buruh Pabrik	Orang tua dan 2 Adik
SF	<i>Purchasing</i>	Orang tua dan 2 Adik

Informan mengaku bahwa penerapan *frugal living* sebagai hal yang harus dilakukan untuk menjalani tugasnya sebagai *sandwich generation*. Semua informan meyakini bahwa memenuhi kebutuhan keluarga merupakan anugerah yang Tuhan berikan karena informan diberi kesempatan untuk berbakti dan merawat orang tua walaupun sekaligus perlu memenuhi kebutuhan.

Praktik *frugal living* yang dilakukan masing-masing informan yaitu bijak dalam berbelanja, melakukan budgeting dalam menyesuaikan pendapatan dan pengeluaran, serta memprioritaskan tabungan untuk kebutuhan jangka panjang.

Dalam penerapan gaya hidup *frugal living*, informan mengaku terdapat tantangan seperti tekanan finansial dan emosial dalam menjalankan perannya sebagai *sandwich generation*. Pendapatan yang rendah dan tanggung jawab yang cukup tinggi terkadang membuat informan kesulitan dalam mengatur keuangan. Selain itu, keinginan pribadi yang membuat informan tergoda dengan sesuatu diluar dari prioritas yang dibuatnya.

B. Pembahasan

1. Praktik Frugal living

Frugal living atau gaya hidup hemat merupakan strategi yang banyak diterapkan oleh individu termasuk kalangan *sandwich generation*, yakni mereka yang menanggung kebutuhan lebih dari satu generasi dalam keluarga, seperti orang tua dan adik. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima informan, praktik *frugal living* diwujudkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk nyata adalah perencanaan keuangan yang sistematis melalui penyusunan anggaran bulanan.

Informan secara umum membagi pendapatan mereka ke dalam beberapa bagian seperti kebutuhan pokok, tabungan, biaya untuk keluarga, dan sesekali untuk self-reward. Hal ini mencerminkan

kesadaran bahwa pengeluaran harus disesuaikan dengan pendapatan serta prioritas yang mendesak. Seperti SR, seorang buruh pabrik, misalnya, menyebutkan bahwa ia membagi pengeluaran berdasarkan kategori kebutuhan pokok, tabungan, dan sedikit alokasi untuk *self-reward*. Ia juga mengklasifikasikan kebutuhan orang tua sebagai bagian dari kebutuhan pokok yang tidak bisa ditawar. Untuk memilih produk kebutuhan sehari-hari, SR memperhatikan kualitas dan harga produk serta membeli hanya yang benar-benar dibutuhkan.

Dalam praktiknya, para informan juga menunjukkan perilaku konsumsi yang bijak, seperti membeli barang berdasarkan kebutuhan, memilih produk dengan harga terjangkau namun berkualitas, serta menghindari pembelian impulsif. Beberapa informan seperti SF dan DW bahkan memanfaatkan barang daur ulang dan memperbaiki barang rusak sebelum memutuskan untuk membeli yang baru, sebagai bagian dari penghematan. Strategi lain yang dilakukan meliputi memasak sendiri dibandingkan makan di luar, membawa bekal ke tempat kerja, hingga memilih pakaian yang awet dan mudah dipadupadankan agar tidak perlu sering membeli pakaian baru.

Demikian pula dengan RR, seorang pekerja arsip yang juga menanggung orang tua dan adik. Ia membuat bagian-bagian keuangan dengan cermat dan memilih untuk memasak sendiri, membeli barang multifungsi, serta menghindari pembelian impulsif. RR juga menerapkan prinsip "*first in, first out*" untuk bahan makanan agar tidak ada yang terbuang, menunjukkan bentuk efisiensi dalam pengelolaan barang di rumah tangga. Sementara itu, FN, yang berprofesi sebagai guru, menyatakan bahwa ia secara rutin membuat perencanaan anggaran pendapatan setiap bulannya. Ia mengalokasikan sebagian besar penghasilannya untuk keluarga, dan hanya sekitar 5% untuk tabungan. Ia memilih untuk memasak sendiri dan membawa bekal ke sekolah agar pengeluaran harian lebih hemat, serta membeli pakaian berwarna netral agar bisa dipadupadankan dan tidak terlihat monoton meski dipakai berulang.

Tabungan merupakan bagian dari pengeluaran yang tidak bisa terlewatkan.

Tabungan merupakan penundaan atas kesenangan yang ingin dinikmati untuk masa yang akan datang. Semua informan mengaku bahwa pengeluaran tabungan harus didahulukan untuk keperluan jangka panjang. *Frugal living* tidak hanya menjadi cara bertahan secara finansial, tetapi juga bentuk adaptasi terhadap realitas ekonomi yang penuh tuntutan.

Pada umumnya, informan telah melakukan praktik *frugal living* dalam konsep *frugal living* menurut Pratnyingsih (dalam Nur et al., 2024). Tidak hanya mengatur pengeluaran dan pendapatan namun memiliki strategi tertentu dalam memanfaatkan nilai dan makna suatu produk atau objek yang dimiliki. Praktik *frugal living* yang dilakukan seperti berbelanja dengan bijak, hemat, memprioritaskan tabungan, terbiasa berbagi, penggunaan barang yang efektif, kreatif dalam mencari alternatif pengganti, pertimbangan antara kebutuhan dan keinginan, berpenampilan sederhana dan makan sesuai porsinya.

2. Tantangan Penerapan *Frugal living*

Di balik penerapan gaya hidup hemat tersebut, terdapat berbagai tantangan yang dihadapi oleh para informan. Salah satu tantangan utama adalah ketidakseimbangan antara pendapatan dan kebutuhan yang harus dipenuhi. Sebagai tulang punggung keluarga, informan sering kali harus mengeluarkan biaya tak terduga seperti kebutuhan kesehatan orang tua atau pendidikan adik, yang tidak selalu dapat diprediksi dalam anggaran awal. Hal ini menimbulkan tekanan emosional, terutama ketika keinginan pribadi harus dikorbankan demi kebutuhan keluarga. Beberapa informan juga mengaku mengalami rasa sedih atau frustrasi karena tidak dapat memenuhi keinginan pribadi, meskipun mereka sadar bahwa pengorbanan tersebut adalah bentuk tanggung jawab terhadap keluarga.

Tantangan lainnya adalah tekanan emosional ketika harus mengorbankan keinginan pribadi demi kebutuhan keluarga. FN, misalnya, mengaku bahwa sebagai anak pertama, ia merasa sedih karena tidak selalu bisa memenuhi kebutuhannya sendiri, namun ia tetap berusaha ikhlas dengan menganggapkannya sebagai bentuk *birrul walidain* (bakti

kepada orang tua). SR juga menyampaikan bahwa ia sering menunda keinginan pribadinya dan hanya merasa sedih, bukan marah, karena ia sadar bahwa pengorbanan itu penting. RR pun merasakan tekanan emosional akibat tanggung jawab finansial yang besar, meskipun ia tetap berusaha kuat dan bertanggung jawab. Selain tekanan emosional, tantangan lain adalah kurangnya pemahaman dari anggota keluarga terhadap prinsip *frugal living*. Beberapa informan seperti FN dan RR menyebutkan bahwa keluarga mereka kadang belum sepenuhnya mengerti pentingnya hidup hemat, sehingga mereka harus memberi edukasi secara perlahan.

Selain itu, tantangan lainnya muncul dari kurangnya pemahaman anggota keluarga terhadap pentingnya *frugal living*. Informan seperti SF dan DW menyampaikan bahwa orang tua atau adik terkadang tetap meminta tambahan uang di luar alokasi yang sudah ditetapkan, yang akhirnya memengaruhi stabilitas keuangan pribadi. Meskipun demikian, sebagian besar informan tetap berusaha menjalankan *frugal living* dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Mereka menganggap hal tersebut sebagai bentuk bakti kepada orang tua dan upaya untuk membangun masa depan yang lebih stabil, baik untuk diri sendiri maupun keluarga. Dengan demikian, *frugal living* menjadi tidak sekadar strategi penghematan, tetapi juga bentuk penguatan peran sosial dan emosional dalam konteks keluarga besar yang saling bergantung.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penerapan *frugal living* merupakan strategi utama yang dijalankan oleh informan untuk menjaga kestabilan keuangan di tengah tuntutan menanggung kebutuhan beberapa generasi sekaligus. Hal ini dilakukan melalui pengaturan anggaran yang ketat, pengelolaan pengeluaran berdasarkan skala prioritas, dan pemilihan barang berdasarkan fungsi serta efisiensi. Praktik *frugal living* tidak hanya tercermin dalam pengeluaran finansial, tetapi juga dalam gaya hidup, seperti kesederhanaan berpakaian, memasak sendiri, menggunakan barang daur ulang, serta menghindari perilaku konsumtif.

Tantangan utama dalam penerapan *frugal living* adalah ketidakseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran, tekanan emosional karena keinginan pribadi yang tertunda, dan kurangnya dukungan atau pemahaman dari anggota keluarga lain terhadap gaya hidup hemat ini. Meskipun demikian, sebagian besar informan tetap berusaha menjalani *frugal living* sebagai bentuk tanggung jawab dan pengabdian kepada keluarga, dengan harapan dapat menjaga kondisi keuangan yang sehat dan berkelanjutan.

B. Saran

Edukasi keuangan untuk anggota keluarga perlu ditingkatkan agar seluruh anggota keluarga memahami pentingnya pengelolaan keuangan dan dapat mendukung praktik *frugal living* yang dilakukan oleh tulang punggung keluarga.

Pemerintah dan lembaga terkait disarankan menyediakan program pendampingan keuangan atau pelatihan literasi finansial khusus bagi generasi sandwich untuk membantu mereka mengelola tekanan ekonomi secara lebih efektif.

Membentuk komunitas atau support group sesama *sandwich generation* dapat menjadi ruang berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola keuangan dan menjaga kesehatan mental di tengah tekanan ekonomi.

Perlu adanya keseimbangan antara *frugal living* dan kebutuhan psikologis, dengan cara memberikan ruang untuk self-reward yang sehat agar tidak menimbulkan tekanan emosional berlebihan yang berisiko pada kesehatan mental.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan dan Solusi Generasi Sandwich: Mengelola Tekanan Finansial dan Emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 01(01), 31–34.
- Frassinetti, A. A., Dwiyan, D. R., Husada, D. B. P., Ayutasari, E. J., Mahdalena, M., Petroliana, M. Y., Natacia, Agata, R. A. P., Amadea, R. K., Utomo, T. P. R., & Megarani, W. (2024). Konsep Diri Generasi Sandwich. *Eureka Media Aksara*, 1.

- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Nur, D., I. I., Jamilah, I., Sujianto, A. E., Sayyid, U., & Tulungagung, A. R. (2024). Penerapan Konsep *Frugal living* dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(Vol. 4 No. 1 (2024): Innovative: Journal Of Social Science Research), 2264–2278.
- Nuryasman MN, & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Ontolay, A. B. (2019). HAK DAN KEWAJIBAN ORANG TUA DAN ANAK DITINJAU DARI PASAL 45 juncto 46 UNDANG-UNDANG NOMOR 1 TAHUN 1974. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484> **SISTEM PEMBETUNGAN TERPUSAT STRATEGI MELES TARI**
- Salsabila, N. S., & Metekohy, Y. (2022). *Pengaruh Pendapatan Dan Gaya Hidup Frugal living Dalam Pengambilan Keputusan Financial Freedom (Studi Kasus pada Generasi Sandwich).3.*