

EBOOK ANTI PANIK, ANTI KANTONG JEBOL



KAUM MENDANG- MENDING

MELAWAN KRISIS



Panduan Santai & Serius (Tapi Tetap Lucu)
Buat Kaum Mendang-Mending Sejati

Richky Mukin

Bab 1 – Krisis Ekonomi Itu Teman atau Musuh?

Apa Itu Krisis Ekonomi?

Krisis ekonomi sering terdengar seperti istilah sakral dalam berita-berita TV atau artikel serius di internet. Tapi mari kita sederhanakan: krisis ekonomi itu bukan cuma soal angka inflasi, suku bunga, atau grafik warna-warni di PowerPoint bos. Yang paling terasa adalah **dompet kita**.

Bayangkan ini: gaji masuk, senyum lebar. Eh, seminggu kemudian, saldo tinggal separuh karena harga cabai naik, bensin naik, dan cicilan menumpuk. Rasanya seperti tamu tak diundang yang datang tiba-tiba, duduk lama, dan pulanginya nggak jelas. Bedanya, tamu biasa kita suguhkan teh hangat. Krisis ekonomi? Kita yang disuguhkan tagihan.

Dalam bab ini, kita akan belajar melihat krisis ekonomi dengan kaca mata ringan tapi tetap cerdas. Tujuannya supaya panik boleh, tapi tetap ada senyum di bibir—bahkan saat harga telur naik 30% dalam seminggu.

Ciri-Ciri Krisis yang Kita Rasakan

Krisis ekonomi itu nggak selalu diumumkan di koran pagi atau siaran berita malam. Kadang, ciri-cirinya muncul di **kehidupan sehari-hari**:

1. Harga kebutuhan naik, gaji stagnan

- Cabai yang dulu Rp 20.000/kg sekarang Rp 30.000/kg.
- Sementara gaji? Tetap di angka lama, seperti WiFi pasca-pembaharuan modem—tidak ada peningkatan.

2. Cicilan menumpuk

- Motor, rumah, gadget baru yang dibeli kemarin: semuanya menagih.
- “Kalau tagihan itu teman, seharusnya mereka nggak sekaku itu ya.”

3. Saldo rekening tipis

- Saat ngecek saldo, sering kali muncul perasaan seperti sedang puasa: “Eh, ini saldo masih cukup sampai akhir bulan nggak ya?”

Krisis ekonomi bikin kita sadar, bahwa perbedaan antara yang kaya dan miskin tidak sekadar soal jumlah uang, tapi juga **akses terhadap peluang** dan kemampuan bertahan.

Mengapa Krisis Bikin Jurang Kaya-Miskin Lebih Lebar

Jika diamati, krisis ekonomi seperti **filter alam**: yang punya modal, aset, dan jaringan, tetap jalan santai. Yang tidak punya? Kreativitas dan kewarasan diuji setiap hari.

- **Orang kaya punya aset dan passive income**

Contoh: mereka punya saham, properti, atau bisnis kecil yang menghasilkan uang bahkan saat mereka tidur.

- **Rakyat biasa harus kreatif**

Contoh: mereka belajar menabung, memanfaatkan promo, atau mencari pekerjaan sampingan untuk tetap survive.

Humornya, bisa dibayangkan seperti ini:

Mereka main monopoli di dunia nyata—membeli properti, menambah saham, dan jalan santai ke pantai. Kita? Main catur di dompet, setiap langkah harus diperhitungkan. Kalau salah langkah, saldo bisa skakmat.

Krisis ekonomi memang terasa menyebalkan, tapi juga membuka peluang bagi kita yang kreatif, cepat belajar, dan punya sense of humor tinggi. Bab ini mengajarkan satu hal: **kenali musuhmu, tapi jangan lupa tertawa di tengah perjuangan.**

Tips Praktis Bab 1:

1. Catat pengeluaran harian, sekecil apapun, agar sadar dompet sedang “menderita”.
2. Jangan panik, tapi tetap realistis: perhatikan kebutuhan pokok, cicilan, dan tabungan.
3. Gunakan humor sebagai coping mechanism. Misal, buat meme tentang harga cabai atau saldo rekening, biar nggak stres sendiri.

BAB 1

Krisis Ekonomi Itu Apa, Sih? Kok Rasanya Kayak Tanggal Tua Setiap Hari?

Krisis ekonomi itu kayak tamu tak diundang. Datangnya tiba-tiba, duduknya lama, pulangnye... entah kapan.

Apa Itu Krisis Ekonomi?

Secara sederhana, krisis ekonomi adalah kondisi saat uang berputar lebih lambat, harga barang naik lebih cepat, dan kita yang di tengah-tengah cuma bisa bilang: "Ya Allah, kuatkan dompetku."

TANDA-TANDA KAMU HIDUP DI ERA KRISIS:

- ✓ Harga cabai naik, tapi gaji diam di tempat.
- ✓ Bensin naik, ongkos naik, tapi saldo turun.
- ✓ Kerja keras, tapi tabungan kayak di diet ketat.
- ✓ Promo di mana-mana, tapi dompet auto trauma.
- ✓ Rencana nabung, tapi selalu kalah sama rencana "nanti aja deh".



Santai dulu, kita bahas pelan-pelan.

1

Kenapa Bisa Terjadi?

Beberapa penyebab krisis ekonomi yang sering terjadi (versi anti-pusing!):

- 1 **Inflasi** – Harga naik terus, nilai uang turun. Contoh: Dulu Rp10.000 dapat banyak, sekarang cuma dapat "sedikit tapi mewah".
- 2 **Daya Beli Turun** – Uang yang kita punya berasa makin tipis.
- 3 **Pengangguran Naik** – Banyak yang cari kerja, sedikit yang kasih kerja.
- 4 **Ketimpangan Ekonomi** – Yang punya sumber daya makin kaya, yang nggak punya makin... mendang-mending.

INGAT!

Krisis bukan berarti kiamat. Krisis adalah ujian hidup biar kita upgrade level, bukan downgrade mental.



Mindset Kaum Mendang-Mending Sejati:

- ✓ Tidak panik, tapi juga tidak pasrah.
- ✓ Tidak mengeluh doang, tapi cari solusi.
- ✓ Tidak gengsi belajar hal baru.
- ✓ Tidak malu hemat.

2

MINI INFOGRAFIK

EFEK KRISIS KE HIDUP KITA



TAPI...

Setiap krisis selalu membawa peluang bagi yang siap dan mau belajar.



3

Bab 2 – Dompot Tipis, Otak Harus Licin

1. Mengatur Uang Ala Kaum Mendang-Mending

Krisis ekonomi bikin kita sadar: **dompot tipis bukan masalah, otak harus licin**. Artinya, kita harus bisa mengatur uang supaya tetap bisa makan enak, bayar cicilan, dan sesekali beli kopi.

Beberapa langkah praktis:

- **Buat daftar kebutuhan vs keinginan**

"Kalau mereka beli yacht, kita beli mie instan premium. Bedanya cuma volume air laut vs air rebusan mie."

- **Gunakan metode amplop**

Setiap kategori pengeluaran ditaruh di amplop atau tabungan digital: kebutuhan pokok, transportasi, hiburan, darurat.

- **Catat pengeluaran harian**

Bahkan Rp 5.000 pun dicatat. Karena kalau dibiarkan, uang receh itu diam-diam kabur seperti ninja.

2. Tips Hemat Tanpa Kehilangan Gaya

Hemat itu bukan pelit, tapi strategi bertahan hidup. Tapi tetap bisa hidup "sultan ala rakyat biasa" dengan beberapa trik:

- **Masak sendiri**

Bisa lebih hemat daripada makan di luar, plus bisa bikin menu kreatif ala chef rumahan.

- **Belanja grosir atau promo**

Jangan malu memanfaatkan diskon, cashback, atau promo beli 1 gratis 1.

- **Kurangi langganan aplikasi yang jarang dipakai**

Streaming, aplikasi belanja, atau membership yang nggak kepakai bisa "memakan" saldo tanpa sadar.

- **Gaya hidup hemat tapi tetap asik**

Misal: nongkrong di taman, piknik murah, nonton film gratis di YouTube—sudah cukup untuk hiburan otak tanpa bikin dompet nangis.

3. Menghadapi Godaan Belanja Online

Belanja online itu seperti narkoba modern: mudah diakses, cepat, dan bikin ketagihan. Beberapa cara agar tetap waras:

- **Terapkan “cooling period” 24 jam sebelum checkout**
Kalau setelah 24 jam masih merasa barang itu perlu, baru beli.
- **Buat wishlist terpisah dari keranjang**
“Kalau jodoh nggak datang, minimal saldo tetap aman.”
- **Batasi notifikasi promo**
Supaya nggak tergoda flash sale tengah malam, sambil tidur dengan damai.

Tips Praktis Bab 2:

1. Buat **anggaran sederhana** setiap bulan, jangan cuma mengandalkan feeling.
2. Gunakan humor untuk menenangkan diri saat saldo menipis: misal bikin meme “saldo tinggal 0, tapi hati tetap happy.”
3. Terapkan strategi 3M: **Mencatat, Menunda, Memilih**—catat pengeluaran, tunda belanja yang tidak perlu, pilih kebutuhan utama.
4. Ingat: **hemat bukan berarti sengsara**, tapi tetap cerdas menghadapi krisis.

BAB 2

Kenapa Orang Kaya Makin Kaya, Sedangkan Kita Makin Ahli Mengatur Recehan?

Ini bukan soal nasib, tapi soal akses, sistem, dan kebiasaan. Yeah kita bedak dengan santai (tapi nyentil).

KAUM BIKIN KAYA	KAUM MENDANG-MENDING
Punya aset	Punya ciclan
Uang bekerja untuk mereka	Mereka bekerja untuk uang
Punya akses informasi	Tahu informasi setelah viral
Punya jaringan luas	Jaringannya cuma WiFi kantor
Bisa ambil risiko	Takut ambil risiko
Berpikir jangka panjang	Berpikir: akhir bulan dulu ya
Punya banyak sumber penghasilan	Satu sumber, kalau hilang longgang pemik



Jadi, intinya kita bukan kalah pintar, tapi kalah start & kalah akses.

FAKTA NYENTIL:

Menurut Oxfam, 1% orang terkaya di dunia punya lebih banyak kekayaan daripada 99% sisanya.

Artinya... kita lagi main game yang peta & rule-nya beda.



4

Bab 3 – Jurang Kaya-Miskin: Saat Orang Kaya Main Monopoli, Kita Main Catur

1. Kenapa Orang Kaya Makin Kaya

Krisis ekonomi memang seperti **filter alam sosial**: yang punya modal dan jaringan tetap jalan santai, sedangkan yang biasa harus kreatif.

- **Akses modal dan peluang**

Mereka punya modal awal, aset properti, saham, dan investasi yang terus menghasilkan uang.

“Kalau mereka main monopoli, kita main catur di dompet.”

- **Pendidikan dan informasi**

Orang kaya lebih mudah mendapatkan informasi tentang peluang bisnis dan strategi investasi.

Contoh: mereka tahu kapan beli saham, kita tahu kapan flash sale Indomie.

2. Dunia Kita yang Serba Tantangan

Rakyat biasa harus ekstra pintar untuk bertahan hidup. Krisis memaksa kita memanfaatkan setiap peluang kecil.

- **Multiple income stream**

Contoh: selain gaji utama, coba jualan online, freelance, atau jasa kecil-kecilan.

- **Maksimalkan apa yang dimiliki**

Misal skill hobi, pengetahuan tertentu, atau waktu luang bisa dijadikan sumber penghasilan.

“Kalau raja mereka di kastil, kita di pinggir papan catur. Tapi jangan khawatir, kita tetap bisa skakmat, asal strategi mantap.”

3. Belajar Strategi ala Catur

Catur mengajarkan kita untuk **melihat jauh ke depan**—langkah demi langkah, bukan hanya fokus pada masalah saat ini.

- **Langkah kecil tapi konsisten**

Tabung sedikit demi sedikit, belajar skill baru, dan jangan boros.

- **Fokus pada posisi terbaik**

Maksimalkan apa yang ada saat ini sebelum memikirkan peluang besar.

- **Prediksi gerakan lawan**

Pahami tren ekonomi dan kebijakan, misal kenaikan harga bahan pokok, sehingga bisa menyesuaikan strategi.

Humor: “Mungkin kita nggak punya kastil dan menara, tapi pion kita bisa jadi menteri, lho—asal sabar dan licin.”

Tips Praktis Bab 3

1. Evaluasi **aset dan skill yang dimiliki**: apakah bisa dimanfaatkan lebih efektif?
2. Buat **strategi jangka pendek dan panjang** ala catur: langkah kecil sekarang bisa jadi kemenangan besar nanti.
3. Gunakan humor dan mindset kreatif: masalah besar bisa terasa ringan kalau dibumbui sedikit tawa.
4. Jangan takut mencoba peluang baru: meski kecil, bisa jadi awal “skakmat” terhadap krisis.

BAB 3

Uang Datang, Uang Pergi, Tapi Hidup Tetap Jalan (Dengan Strategi!)

Mengatur uang bukan soal seberapa besar yang masuk, tapi seberapa cerdas kita membagi.

CONTOH TABEL PENGELOLAAN UANG BULANAN

Kategori	Persentase	Nominal (Contoh gaji Rp4.000.000)	Keterangan
Kebutuhan Pokok	50%	Rp2.000.000	Makan, transport, listrik, air, dll
Uangangan & Dana Darurat	20%	Rp800.000	Minimal 3-6 bulan pengeluaran
Hutang & Cicilan	15%	Rp600.000	Bayar tepat waktu, Jangan nunggak.
Pengembangan Diri	10%	Rp400.000	Kursus, buku, seminar, dll
Hiburan & Self Reward	5%	Rp200.000	Healing boleh, asal sadar diri

TIPS ANTI BOCOR:

- ✓ Catat semua pengeluaran (sekecil apapun).
- ✓ Bedakan kebutuhan vs keinginan.
- ✓ Gunakan sistem amplop/digital budgeting.
- ✓ Belanja setelah mikir, bukan karena diskon.
- ✓ Hidup hemat bukan berarti hidup menderita.



BONUS: 10 KEBIASAAN KECIL YANG BIKIN HIDUP LEBIH RINGAN

- 1 Bangun pagi & rencanakan hari.
- 2 Bawa bekal (hemat & sehat).
- 3 Catat pengeluaran harian.
- 4 Nabung otomatis (auto transfer).
- 5 Kurangi utang konsumtif.
- 6 Belajar hal baru tiap bulan.
- 7 Jaga hubungan baik dengan orang lain.
- 8 Investasi waktu untuk diri sendiri.
- 9 Berani bilang "tidak" untuk hal yang tidak penting.
- 10 Tetap rendah hati & terus berusaha.



Bab 4 – Skill & Peluang: Senjata Rahasia Kaum Mendang-Mending

Krisis ekonomi itu seperti musuh tangguh di game RPG: kalau kita tidak upgrade skill, kalah deh. Bab ini fokus ke **mengasah kemampuan dan mencari peluang tambahan**, supaya dompet tipis tetap bisa bertahan.

1. Mengasah Skill yang Berguna

Kunci bertahan hidup ala Mendang-Mending adalah punya skill yang bisa dijadikan uang.

Beberapa ide:

- **Digital marketing & social media**
Bisa bantu teman UMKM promosi online atau bikin akun sendiri.
- **Desain grafis & editing**
Logo, poster, konten Instagram, atau video TikTok bisa jadi sumber penghasilan.
- **Menulis & content creation**
Artikel blog, naskah konten, atau freelance copywriting.

"Kalau dulu kita cuma jago nonton Netflix, sekarang jago bikin Netflix versi jualan sendiri. Episode pertama: 'Cara Bertahan di Tengah Krisis Ekonomi'."

2. Mencari Peluang Tambahan

Selain skill, penting punya **pendapatan tambahan** yang masuk akal:

- **Freelance**
Jual jasa online sesuai skill: desain, menulis, editing.
- **Jualan online atau reseller**
Contohnya jualan baju, makanan ringan, atau produk digital.
- **Jasa titip & layanan kecil-kecilan**
Misal belanja di kota besar untuk tetangga desa, atau bantu urus dokumen.

Tips praktis: mulai dari usaha kecil dulu, jangan takut gagal. Modal kecil + konsistensi bisa jadi awal yang menjanjikan.

3. Mengubah Hobi Jadi Sumber Uang

Hobi tidak selalu cuma buat senang-senang. Bisa jadi **mata pencaharian alternatif**:

- Ilustrasi atau kerajinan tangan
- Podcast atau video edukatif/hiburan
- Fotografi, editing video, atau konten sosial media

"Siapa sangka main game bisa jadi freelancer? Skin virtual dijual nyata, tapi jangan lupa tetap main sambil makan mie instan."

Tips Praktis Bab 4

1. Identifikasi **skill yang bisa dimonetisasi** dari hobi atau pengalaman.
2. Buat **portfolio sederhana**: walau cuma satu contoh, tetap terlihat profesional.
3. Pilih **peluang tambahan yang sesuai waktu dan kemampuan**. Jangan overcommit.
4. Gunakan humor untuk motivasi: "Gagal satu kali? Santai, saldo mungkin minus, tapi hati tetap happy."

BAB 4

Skill Baru, Peluang Baru, Cuan Nggak Cuma Dari Gaji

Di era krisis, yang bertahan bukan yang paling kuat, tapi yang paling adaptif.

SKILL YANG LAGI DICARI (DAN BISA DIPELAJARI):



Digital Marketing

→



Desain Grafis

→



Content Writing



Video Editing

→



Bahasa Asing

→



Copywriting



Nggak harus jago semuanya. Pilih satu, kuasai, lalu cuan!

CARA BELAJAR HEMAT:

- ✔ YouTube & platform gratis
- ✔ Ikut komunitas online
- ✔ Baca buku & e-book
- ✔ Praktek langsung
- ✔ Jangan takut gagal



5

Bab 5 – Mental Sehat dan Solidaritas: Bertahan Tanpa Kehilangan Akal

Krisis ekonomi nggak cuma menguji **dompot**, tapi juga **pikiran dan hati**. Bab ini fokus pada menjaga mental tetap waras dan memanfaatkan solidaritas sosial agar bisa bertahan dengan kepala dingin—bahkan saat harga cabai bikin mata melotot.

1. Menjaga Mental Tetap Waras

- **Olahraga ringan & aktivitas fisik**
Jalan kaki, senam kecil, atau olahraga di rumah. Biar stres nggak menumpuk di otak.
- **Humor sebagai coping mechanism**
Tertawa bisa jadi obat gratis. Misal: bikin meme tentang saldo rekening, cicilan, atau harga kebutuhan pokok.
- **Mindset positif**
Fokus pada hal yang bisa dikontrol, bukan yang di luar kemampuan.

"Kalau cabai naik 1000%, jangan nangis. Ketawa itu gratis, dan kalori hilang, bonus sehat."

2. Solidaritas Itu Penting

Kita nggak bisa bertahan sendiri. Solidaritas membuat krisis lebih ringan.

- **Komunitas UMKM & koperasi kecil**
Bisa bantu modal, promosi, atau tukar pengalaman.
- **Berbagi skill & informasi**
Misal: kursus gratis, tips menjual online, atau info lowongan kerja.
- **Gotong royong ekonomi**
Beli produk tetangga, tukar barang, atau bantu teman yang kesulitan.

"Harga cabai mungkin bikin dompet nangis, tapi senyum tetangga tetap gratis—manfaatkan!"

3. Optimisme Tanpa Mengabaikan Realita

- **Tetapkan tujuan kecil & rayakan kemenangan mini**
Misal: berhasil menabung Rp 50.000 dalam seminggu = kemenangan besar.
- **Jangan bandingkan dengan orang lain**
Hidup orang kaya bisa tampak mulus, tapi jangan lupa mereka juga ada drama sendiri.

- **Gunakan humor untuk mengurangi tekanan**

Contoh: bikin “Krisis Tracker” versi lucu: harga telur naik, saldo minus, tapi hati tetap happy.

Tips Praktis Bab 5

1. **Jaga kesehatan mental:** jangan abaikan stres; tertawa dan berbagi cerita ringan bisa sangat membantu.
2. **Bangun jaringan sosial:** teman dan komunitas adalah “amunisi” menghadapi krisis.
3. **Optimis tapi realistis:** tetap punya target, tapi jangan sampai stres karena hal-hal di luar kendali.
4. Humor sebagai **obat sehari-hari:** tertawa bukan pelarian, tapi strategi agar tetap waras.

