

***FRUGAL LIVING* DALAM KONTEKS KONTRAHEDONISME  
PADA AKUN TIKTOK @TANDISUWANTO PERSPEKTIF  
LUCIUS ANNAEUS SENECA**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
LUSI AULIA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2026**

***FRUGAL LIVING* DALAM KONTEKS KONTRAHEDONISME  
PADA AKUN TIKTOK @TANDISUWANTO PERSPEKTIF  
LUCIUS ANNAEUS SENECA**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Aqidah dan Filsafat Islam

**Oleh:**

**LUSI AULIA  
220103030105**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
BANJARMASIN  
2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lusi Aulia  
NIM : 220103030105  
Tempat/Tanggal Lahir : Mantangai, 14 Desember 2004  
Jurusan/Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "*Frugal Living* dalam Konteks Kontrahedonisme pada Akun TikTok @tandisuwanto Perspektif Lucius Annaeus Seneca" adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banjarmasin, 14 April 2026

Yang Membuat Pernyataan



Lusi Aulia  
NIM. 220103030105

## BUKTI BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

*Alamat: Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin Telp (0511) 3266593 Kode Pos 70235*

### **SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI** Nomor: 518/Un.14/III.3/PP.00.9/04/2026

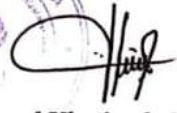
Ketua Prodi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari menerangkan bahwa mahasiswa/i dengan identitas berikut:

Nama : Lusi Aulia  
NIM : 220103030105  
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam

Dengan judul Skripsi: **Frugal Living dalam Konteks Kontrahedonisme pada Akun TikTok @tandisuwanto Perspektif Lucius Annaeus Seneca**

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 25% pada naskah skripsi yang disusun.

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian skripsi, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 10 April 2026  
Ketua Prodi AFI,  
  
Husnul Khotimah, M. Ag

PERSETUJUAN SKRIPSI

**FRUGAL LIVING DALAM KONTEKS KONTRAHEDONISME  
PADA AKUN TIKTOK @TANDISUWANTO PERSPEKTIF  
LUCIUS ANNAEUS SENECA**

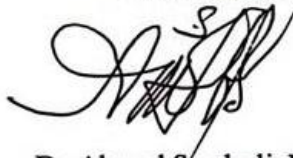
Disusun dan diajukan oleh:

**Lusi Aulia**

**NIM. 220103030105**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing  
Untuk dapat diajukan kepada dewan penguji

Pembimbing 1



Dr. Ahmad Syadzali, M.Hum  
NIP. 197205011997031003

Pembimbing 2



Ahda Fithriani, S.H.I. M.HI  
NIP. 198806202020122003

Mengetahui,  
Ketua Prodi Aqidah dan Filsafat Islam



Husni Khotimah, M.Ag  
NIP. 204242019032019

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**FRUGAL LIVING DALAM KONTEKS KONTRAHEDONISME  
PADA AKUN TIKTOK @TANDISUWANTO PERSPEKTIF  
LUCIUS ANNAEUS SENECA**

Disusun dan oleh:


**Lusi Aulia**

**NIM. 220103030105**

Telah diajukan kepada dewan penguji

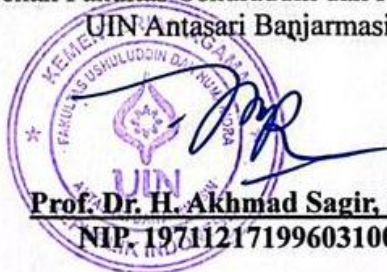
Pada: 8 Mei 2026

**Tim Penguji**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<b>Dra. Hj. Noor'ainah, M.Fil.I (Ketua)</b>	1. 
2.	<b>Dr. Fatrawati Kumari, M.Hum (Anggota)</b>	2. 
3.	<b>Dr. Ahmad Syadzali, M.Hum (Anggota)</b>	3. 
4.	<b>Ahda Fithriani, S.H.I. M.HI (Anggota)</b>	4. 
5.	<b>Husnul Khotimah, M.Ag (Notulis)</b>	5. 

**Mengetahui**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin



**Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag**  
**NIP. 197112171996031001**

## ABSTRAK

**Lusi Aulia;** 220103030105: *Frugal Living dalam Konteks Kontrahedonisme pada Akun TikTok @tandisuwanto Perspektif Lucius Annaeus Seneca.*  
Pembimbing: (1) Dr. Ahmad Syadzali, M.Hum. dan (2) Ahda Fithriani, S.H.I.,MHI, Skripsi, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2026.

**Kata Kunci:** *Frugal Living, Kontrahedonisme, Stoikisme, Seneca, TikTok*

Fenomena gaya hidup konsumtif dan hedonisme pada masyarakat modern semakin meningkat seiring dengan perkembangan media sosial, tren, gengsi sosial, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Kondisi ini mendorong banyak individu melakukan konsumsi bukan berdasarkan kebutuhan, melainkan keinginan yang bersifat sementara. Sebagai respons terhadap fenomena tersebut, muncul alternatif gaya hidup yang lebih sederhana yang dikenal sebagai *frugal living*, yaitu gaya hidup hemat yang menekankan kesederhanaan dan pengelolaan sumber daya secara bijak. Salah satu akun media sosial yang menampilkan praktik tersebut adalah akun TikTok @tandisuwanto. Fenomena tersebut sejalan dengan pemikiran filsuf Stoikisme Lucius Annaeus Seneca, yang menekankan penolakan terhadap kenikmatan berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi praktik *frugal living* dalam konten akun TikTok @tandisuwanto serta menganalisis relevansinya dengan pemikiran Seneca dalam konteks kontrahedonisme.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kategori penelitian kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari konten-konten yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto yang berkaitan dengan praktik *frugal living* serta literatur yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur, kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis dengan mengaitkan praktik tersebut dengan konsep Stoikisme Seneca.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *frugal living* yang ditampilkan dalam akun TikTok @tandisuwanto mencerminkan pola hidup sederhana yang menekankan pengelolaan keuangan secara bijak, memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan, serta menghindari perilaku konsumtif berlebihan. Gaya hidup tersebut memiliki relevansi dengan pemikiran Lucius Annaeus Seneca yang menolak hedonisme dan menekankan pentingnya pengendalian diri, kesederhanaan, serta kebajikan hidup sebagai jalan menuju kebahagiaan yang sejati. Dengan demikian, *frugal living* yang dipraktikkan dalam konten akun tersebut dapat dipahami sebagai representasi modern dari nilai-nilai kontrahedonisme dalam Stoikisme.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam setiap proses yang dilalui, sesungguhnya tidak ada daya dan upaya melainkan atas izin dan kehendak-Nya. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad saw. Semoga kita semua senantiasa berada dalam lindungan dan syafaat-Nya, baik di dunia maupun di akhirat nanti. Selama kurang lebih lima bulan, penulis menjalani proses ilmiah dalam penyusunan skripsi ini. Berbagai dinamika telah dilalui dan setiap tahap memberikan pelajaran dan pengalaman yang berharga, baik dalam kondisi suka maupun duka. Penulisan karya ini bukanlah semata-mata hasil kemampuan pribadi penulis, melainkan merupakan hasil dari rangkaian bimbingan, bantuan, do'a, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada:

1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin, Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag.
3. Ketua Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Husnul Khotimah, M.Ag., dan Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Ahda Fithriani, S.H.I. M.HI
4. Dosen penasihat akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi, Ahda Fithriani, S.H.I. M.HI., yang telah meluangkan waktu dan sabar

membimbing serta membantu dalam proses penulisan skripsi ini hingga selesai.

5. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Ahmad Syadzali, M.Hum, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, motivasi dan semangat, serta membantu dalam proses penulisan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, khususnya Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat, serta seluruh staf yang telah memberikan layanan administrasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua tersayang, Abah dan Mama. Terima kasih penulis ucapkan atas segala kasih sayang, cinta, pengorbanan, dan ketulusan yang diberikan. Keduanya merupakan sosok yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis, yang senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendo'akan, mengusahakan, serta memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat Abah dan Mama lebih bangga karena telah berhasil menjadikan putri bungsunya ini menyandang gelar Sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga Abah dan Mama senantiasa diberikan kesehatan, panjang umur, dan dapat menyaksikan keberhasilan-keberhasilan lainnya yang akan diraih di masa mendatang.

8. Kepada Kakak penulis beserta Istrinya, terima kasih penulis sampaikan atas do'a, perhatian, dan dukungan yang senantiasa diberikan untuk penulis dalam menempuh proses perkuliahan.
9. Kepada keponakan tersayang, terima kasih penulis sampaikan atas kehadiran kalian dengan tawa, keceriaan, dan kepolosan yang sering kali menjadi penghibur di tengah proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman seperjuangan Filos Angkatan 2022; teman-teman Organisasi HMP AF dan UKM Sanggar Musik Antasari; teman-teman BPH Aksara; teman-teman Sanggar angkatan 22; teman-teman KKN khususnya Kloter Terakhir; serta teman satu kos, yang telah menemani proses pertumbuhan dan perkembangan diri penulis. Dukungan serta kebersamaan, yang diberikan membuat penulis merasa diterima, didukung, dan menemukan rasa kekeluargaan yang hangat, sehingga memberikan kenyamanan dan semangat dalam menjalani proses perkuliahan serta kehidupan jauh dari rumah. Setiap bantuan dalam menyelesaikan tugas, semangat akademik yang terus diberikan, serta perhatian dan kepedulian yang tulus menjadi penguat langkah penulis untuk terus belajar dan bertahan dalam setiap proses. Terima kasih telah memberikan warna, kehangatan, dan kenangan indah yang menjadikan hari-hari di masa perkuliahan ini terasa lebih berkesan dan bermakna.
11. Seluruh pihak yang telah terlibat, memberikan do'a serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

12. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Lusi Aulia. Terima kasih telah berusaha keras menyelesaikan skripsi ini meski banyak rintangan, keraguan, kelelahan, dan malam-malam panjang, tanpa adanya kata menyerah hingga menyelesaikan studi ini. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri ini karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Skripsi ini mungkin belum sempurna, namun proses yang dilalui menjadi pengalaman yang bermakna dan pembelajaran yang mendalam, serta menjadi bukti nyata perjuangan yang patut dibanggakan. Setiap air mata, do'a, dan usaha telah menjadi saksi betapa berharganya proses ini.

Akhirnya, penulis berharap semoga seluruh pihak yang telah disebutkan di atas senantiasa dilimpahkan rahmat, taufik dan hidayah dari Allah Swt. Tersimpan harapan besar dalam hati penulis, agar lembar demi lembar tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan penuntut ilmu, serta menjadi referensi dan rujukan keilmuan yang relevan dan kompeten. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang.

Banjarmasin, 28 Maret 2026



Lusi Aulia

## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

**(QS. Al-Insyirah: 5)**

“Semua akan baik saja, sebab Tuhan telah berjanji, setelah sempit ada kemudahan.”

**(Raim Laode – Bersenja Gurau)**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>BUKTI BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Signifikansi Penelitian.....	8
1. Signifikansi Akademik .....	8
2. Signifikansi Sosial.....	10
E. Definisi Operasional .....	11
1. <i>Frugal Living</i> .....	11
2. Kontrahedonisme.....	12
3. Akun TikTok @tandisuwanto.....	12
F. Penelitian Terdahulu .....	13
G. Kerangka Teori .....	17
H. Metode Penelitian .....	19
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	19
2. Objek dan Subjek Penelitian .....	20
3. Data dan Sumber Data.....	21
4. Teknik Pengumpulan Data .....	22

5. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	23
I. Sistematika Penulisan .....	25
<b>BAB II TEORI STOIKISME LUCIUS ANNAEUS SENECA .....</b>	<b>27</b>
A. Sekilas Mengenai Lucius Annaeus Seneca.....	27
1. Biografi Lucius Annaeus Seneca.....	27
2. Karya-Karya Filosofis Lucius Annaeus Seneca .....	29
B. Stoikisme Pemikiran Lucius Annaeus Seneca: Pengendalian Diri, Kesederhanaan, Kebajikan Hidup .....	31
1. Pengendalian Diri .....	35
2. Kesederhanaan.....	36
3. Kebajikan Hidup.....	38
<b>BAB III GAMBARAN UMUM AKUN TIKTOK @TANDISUWANTO .....</b>	<b>40</b>
A. Profil dan Latar Belakang Akun TikTok @tandisuwanto .....	40
B. Deskripsi Umum Konten pada Akun TikTok @tandisuwanto .....	42
C. Praktik <i>Frugal Living</i> dalam Konten yang Ditampilkan pada Akun TikTok @tandisuwanto .....	45
<b>BAB IV ANALISIS PEMIKIRAN LUCIUS ANNAEUS SENECA TERHADAP <i>FRUGAL LIVING</i> DALAM KONTEKS KONTRAHEDONISME .....</b>	<b>67</b>
A. Kritik Lucius Annaeus Seneca mengenai Hedonisme.....	67
B. Relevansi Kritik Lucius Annaeus Seneca terhadap Hedonisme dengan Ajaran Islam .....	70
B. Relevansi Pemikiran Lucius Annaeus Seneca terhadap <i>Frugal Living</i> pada Akun TikTok @tandisuwanto dalam Konteks Kontrahedonisme.....	72
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan.....	103
B. Rekomendasi .....	105

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Profil Akun TikTok @tandisuwanto.....	41
Gambar 3.2 Hasil Pencarian Kata Kunci <i>Frugal Living</i> .....	44

## DAFTAR TABEL

3.3	Klasifikasi Praktik <i>Frugal Living</i> dalam Konten Akun TikTok @tandisuwanto.....	46
3.3.1	Praktik Penghematan Konsumsi Makanan Sehari-Hari.....	48
3.3.2	Praktik Pengelolaan Belanja Kebutuhan Rumah Tangga secara Selektif .....	51
3.3.3	Praktik Penghematan melalui Pemanfaatan Barang dan Kemandirian Aktivitas Rumah Tangga .....	55
3.3.4	Praktik Penghematan Transportasi dan Mobilitas Harian.....	56
3.3.5	Praktik Pengelolaan Keuangan Keluarga dan Penentuan Prioritas Pengeluaran .....	58
3.3.6	Praktik Kesederhanaan dalam Rutinitas dan Pola Hidup Keluarga .....	60
3.3.7	Praktik Aktivitas Berbagi dan Kepedulian Sosial .....	61
3.3.8	Respons Netizen terhadap Konten yang Mewakili Setiap Klasifikasi <i>Frugal Living</i> pada Akun TikTok @tandisuwanto .....	63
4.2	Prinsip Stoikisme Seneca dengan Klasifikasi Praktik <i>Frugal Living</i> pada Konten Akun TikTok @tandisuwanto .....	74