

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.