

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada zaman modern ini, banyak individu maupun kelompok melakukan pembelian atau penggunaan barang bukan karena kebutuhan, melainkan didorong oleh keinginan yang sering kali kurang bermanfaat. Hal ini dapat terlihat dari perilaku seperti mengikuti tren, menjaga gengsi, meningkatkan *prestise*, dan alasan-alasan serupa lainnya. Mengikuti tren, yang sering kali dikaitkan dengan gaya hidup, telah menjadi bagian dari keseharian banyak orang.<sup>1</sup> Gaya hidup modern ini, kerap dipengaruhi oleh budaya konsumsi serta tekanan sosial. Paradigma yang terbentuk adalah bahwa konsumsi dianggap sebagai cara untuk memperoleh pengakuan sosial, dan memenuhi kebutuhan akan pemenuhan diri. Dalam situasi ini, individu cenderung bertindak impulsif dengan membeli barang atau layanan yang sebenarnya tidak terlalu diperlukan. Namun, pembelian tersebut memberikan kepuasan sesaat atau status sosial di mata orang lain.<sup>2</sup>

Kecenderungan ini semakin menguat seiring dengan perkembangan ekonomi, dan globalisasi yang telah membawa perubahan besar terhadap kebutuhan dan gaya hidup individu. Dalam memenuhi kebutuhannya, setiap orang memiliki prioritas yang beragam, namun pengaruh modernitas telah menciptakan berbagai

---

<sup>1</sup>Ranti Tri Anggraini dan Fauzan Heru Santhoso, "Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 3 (2019), 131.

<sup>2</sup>Nandita Sekar Salsabila dan Elisabeth Yansye Metekohy, "Pengaruh Pendapatan Dan Gaya Hidup Frugal Living Dalam Pengambilan Keputusan Financial Freedom (Studi Kasus Pada Generasi Sandwich)," *Seminar Nasional Akuntansi Dan Manajemen PNJ* 5, no. 1 (2024), 46.

pilihan gaya hidup yang kini menjadi norma baru, termasuk dalam hal makanan, pakaian, kesehatan, dan aspek sehari-hari lainnya. Gaya hidup modern ini kini dianggap bernilai tinggi oleh semua lapisan masyarakat,<sup>3</sup> yang sebagian besar dipengaruhi oleh fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni rasa cemas tertinggal dari tren, berita, atau aktivitas tertentu. Perasaan ini mendorong banyak individu untuk melakukan pengeluaran yang berorientasi pada pengakuan sosial, demi mencapai kepuasan diri, meskipun sering kali kebutuhan tersebut tidak mendesak atau benar-benar diperlukan. Semua perubahan ini menunjukkan bagaimana ekonomi, budaya konsumsi, dan tekanan sosial membentuk kebiasaan masyarakat dalam menentukan cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>4</sup>

Fenomena ini kemudian mendorong munculnya gaya hidup konsumtif dan hedonis, banyak individu berusaha mengikuti tren tanpa mempertimbangkan kondisi ekonomi mereka, bahkan cenderung memaksakan diri demi mendapatkan pengakuan sosial. Kaum hedonis memandang bahwa tujuan hidup adalah mencari kesenangan dan kenikmatan, terutama yang bersifat materi.<sup>5</sup> Mereka meyakini bahwa hidup hanya sekali, sehingga merasa perlu menikmati hidup sepuas-puasnya. Pandangan inilah yang memperkuat dorongan untuk mengejar kepuasan sesaat tanpa memikirkan dampak jangka panjang.<sup>6</sup> Perilaku konsumtif ini ditandai dengan

---

<sup>3</sup>Mufarizaturrizkiyah, Abdul Aziz, dan Leliya, *E – Commerce Perilaku Gaya Hidup Konsumtif Mahasiswa Muslim Survey Pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon*, vol. 1 (Cirebon: Elsi Pro, 2020), 78.

<sup>4</sup>Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, dan Agus Eko Sujianto, “Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 1 (2024), 2264–2278.

<sup>5</sup>Abhicandra Y. Salman, *Magnet Berpikir Positif Tentang Bagaimana Meraih Keajaiban dan Kebahagiaan Bertubi-Tubi dalam Hidup* (Yogyakarta: Araska, 2021), 163.

<sup>6</sup>Laurensius Dihe Sanga, *Sakramen Tobat di Tengah Globalisasi* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 84.

kebiasaan membeli barang atau menggunakan jasa tanpa pertimbangan yang matang, lebih didasarkan pada keinginan saat itu daripada kebutuhan yang sebenarnya. Akibatnya, seseorang bisa mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan, menjadi lebih boros, serta kurang produktif karena lebih fokus pada memberikan gaya hidup daripada peningkatan kualitas hidup yang sesungguhnya.<sup>7</sup> Dalam beberapa kasus, tekanan untuk terus mengikuti tren juga dapat mendorong seseorang berbohong atau melakukan tindakan tidak etis demi mempertahankan citra sosialnya. Selain itu, kebiasaan ini dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan akibat tekanan sosial yang terus-menerus dirasakan. Dari segi sosial, pola hidup yang konsumtif dapat menyebabkan berkurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sederhana dan seimbang. Oleh karena itu, diperlukan sikap bijak dalam mengelola gaya hidup, agar tidak terjebak dalam perilaku konsumtif yang berlebihan, dan tetap dapat menyesuaikan dengan kemampuan serta kebutuhan yang nyata.<sup>8</sup>

Dalam menghadapi tantangan gaya hidup konsumtif yang semakin meluas, sebagian masyarakat mulai beralih pada pola hidup yang lebih hemat. Akhir-akhir ini, muncul tren baru yang diharapkan dapat menjadi solusi bagi masyarakat yang cenderung menjalani gaya hidup hedonis, yaitu tren *frugal living*.<sup>9</sup> *Frugal living* merupakan pola hidup yang menekankan pentingnya berhemat dan mengelola

---

<sup>7</sup>Chairun Nisa Safitri dan M. Husnaini, "Dampak Gaya Hidup Hedonisme Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Magister Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia", *At-Thullab Jurnal Mahasiswa Studi Islam* 7, no. 1 (2025), 23.

<sup>8</sup>Nazwa Julia Gunawan dkk., "Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis UNNES," *Jurnal Potensial* 3, no. 2 (2024), 257–270.

<sup>9</sup>Alfina Azka Nur Aeni dan Rosita Sofyaningrum, "Menggugat Norma Konsumtif: Refleksi Frugal Living Dalam Cerpen 'Rumah Yang Terang' Karya Ahmad Tohari," *Pena Literasi* 7, no. 2 (2024), 149.

keuangan secara efisien. Gaya hidup ini dinilai mampu menjadi cara dalam menghadapi tingginya biaya hidup dan ketidakpastian kondisi ekonomi. Meski demikian, sebagian orang menilai *frugal living* sebagai bentuk kebiasaan yang cenderung pelit. Di balik kontroversi tersebut, *frugal living* justru memiliki banyak manfaat, terutama dalam mendukung perencanaan keuangan jangka panjang. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Lifepal, sekitar 45% masyarakat urban di Indonesia mulai menerapkan prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didorong oleh tingginya angka inflasi serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya menabung dan berinvestasi. *Frugal living* bukan sekadar tindakan menghemat, melainkan mencerminkan cara berpikir yang strategis dalam mengatur pengeluaran dan konsumsi.<sup>10</sup> Ke depannya, penerapan *frugal living* diperkirakan akan semakin populer sebagai gaya hidup yang umum diterapkan. Generasi muda yang semakin peduli terhadap pengelolaan keuangan akan menjadi penggerak utama dalam menyebarluaskan pola gaya hidup ini. Dengan tantangan ekonomi global yang semakin kompleks, *frugal living* menjadi salah satu strategi bertahan yang relevan dan berkelanjutan.<sup>11</sup>

Pandangan mengenai *frugal living* sebagai solusi terhadap gaya hidup konsumtif, juga diperkuat oleh berbagai penelitian akademik. Salah satunya, menurut penelitian Hartantri, Setyadi, dan Gunarto (2024), tujuan dari *frugal living* adalah untuk menciptakan kehidupan yang berkelanjutan, baik dari segi sosial, lingkungan, maupun keuangan. Gaya hidup ini muncul sebagai bentuk respons

---

<sup>10</sup>Hari Prasetyo, *Fenomena Gen Z dan Milenial* (Jawa Tengah: Wawasan Ilmu, 2025), 47.

<sup>11</sup>Prasetyo, *Fenomena Gen Z dan Milenial*, 51.

atau berbagai tekanan ekonomi yang dihadapi. Dengan menerapkan prinsip *frugal living*, individu diharapkan mampu mengatur keuangannya secara lebih bijak dan efisien, sehingga dapat mencapai kebebasan finansial serta kehidupan yang lebih stabil dan seimbang.<sup>12</sup>

Setelah memahami bagaimana perilaku konsumtif dan hedonis menjadi tantangan dalam kehidupan modern, serta bagaimana *frugal living* muncul sebagai solusi alternatif, penting untuk melihat peran era digital dalam memperkuat kecenderungan tersebut. Pada zaman digital saat ini, terjadi banyak perubahan dalam cara orang berperilaku, belajar, bekerja, hingga mencari kesenangan. Akses informasi yang semakin mudah melalui berbagai platform *online* membuka peluang bagi masyarakat untuk saling berlomba mengejar kenikmatan. Banyaknya platform *online* yang dapat diakses dengan cepat, menjadi peluang yang luas bagi berkembangnya budaya konsumtif.<sup>13</sup> Media sosial sebagai sarana ekspresi diri, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Tidak hanya digunakan untuk berbagi informasi, media sosial juga berfungsi sebagai ruang untuk memperoleh pengakuan atas apa yang dimiliki. Akibatnya, banyak orang berlomba-lomba memamerkan gaya hidup mewah, dan barang-barang bermerek sebagai konsumsi publik. Keinginan untuk mendapatkan validasi atau pengakuan

---

<sup>12</sup>Rizki Hartantri, Bakti Setyadi, dan Muji Gunarto, "Analysis of the Effect of Frugal Living on Employee Financial Management in Achieving Financial Freedom," *International Journal of Finance Research* 5, no. 1 (2024), 103–113.

<sup>13</sup>Dwi Amanatun Nis dan Nurul Wulandari Putri, "Analisis Perilaku Konsumtif Remaja terhadap Penggunaan ShopeePay Ditinjau dari Etika Konsumsi dalam Islam Studi Kasus pada Desa Pagerbarang," *Publikasi Ilmu Manajemen dan Ekonomi Syariah* 3, no. 1 (2025), 15.

dari orang lain inilah, yang semakin memperkuat gaya hidup hedonis ditengah masyarakat.<sup>14</sup>

Salah satu contoh nyata dari penerapan *frugal living* yang menarik perhatian publik adalah keluarga Tandi Suwanto, yang dikenal luas melalui platform TikTok dengan *username* @tandisuwanto karena konsistensinya menerapkan prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-harinya. Melalui konten-konten yang dibagikan, keluarga ini menunjukkan bagaimana menjalani hidup sederhana secara realistis tanpa kehilangan makna kebahagiaan. Mereka menekankan pentingnya membuat keputusan keuangan yang bijak, memprioritaskan kebutuhan dibanding keinginan, serta menghindari gaya hidup konsumtif. Hal yang membuat keluarga Tandi Suwanto menjadi perhatian tersendiri adalah gaya hidup sederhana yang mereka jalani, terlihat berbeda dengan pandangan umum tentang keluarga Tionghoa yang sering diasosiasikan dengan kemapaman ekonomi. Keluarga Tandi Suwanto menunjukkan bahwa memiliki kemampuan finansial tidak harus diwujudkan dengan kemewahan yang ditampilkan ke publik. Selain itu, melalui gaya komunikasi yang ditampilkan pada kontennya, keluarga Tandi Suwanto memberikan pandangan baru di tengah maraknya konten media sosial, yang menonjolkan kemewahan dan gaya hidup konsumtif. Dengan demikian, keluarga Tandi Suwanto menghadirkan alternatif positif di tengah derasya arus budaya konsumtif di media sosial.

---

<sup>14</sup>Formadiksi UM, *Mengurai Dimensi Jiwa dalam Dialog Pena* (Malang: Stiletto Book, 2024), 2–3.

Dalam konteks tersebut, pemikiran Lucius Annaeus Seneca, seorang filsuf Stoikisme Romawi, menghadirkan pandangan yang selaras dengan upaya menanggapi gaya hidup modern yang cenderung konsumtif. Seneca mengajarkan pentingnya nilai-nilai pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup. Seneca menolak pandangan hidup yang berorientasi pada kesenangan sesaat dan konsumsi berlebihan, suatu pendekatan yang dikenal sebagai kontrahedonisme. Menurut Seneca, kebahagiaan sejati tidak bergantung pada hal-hal eksternal seperti harta benda atau pengakuan sosial, melainkan berasal dari ketenangan batin yang diperoleh melalui pengendalian diri dan hidup sesuai dengan kebajikan. Pemikiran ini menentang gaya hidup hedonis yang mengejar kesenangan materi tanpa batas dan mengajarkan pentingnya hidup sederhana dan bijak dalam mengelola kebutuhan.<sup>15</sup>

Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat topik **“Frugal Living pada Akun TikTok @tandisuwanto dalam Konteks Kontrahedonisme Perspektif Lucius Annaeus Seneca”**. Fokus utama penelitian ini adalah mengkaji bagaimana konten-konten yang dibagikan oleh akun TikTok @tandisuwanto merepresentasikan praktik *frugal living* sebagai bentuk resistensi terhadap gaya hidup hedonis. Penelitian ini juga akan menganalisis relevansi pemikiran Lucius Annaeus Seneca dengan gaya hidup yang ditampilkan dalam konten akun tersebut, khususnya terkait nilai-nilai pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup.

---

<sup>15</sup>A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2019), 50.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka dirumuskan beberapa pertanyaan yang menjadi fokus penelitian, di antaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana *frugal living* dalam konten akun TikTok @tandisuwanto?
2. Bagaimana relevansi pemikiran Lucius Annaeus Seneca terhadap *frugal living* pada akun TikTok @tandisuwanto dalam konteks kontrahedonisme?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi *frugal living* dalam konten akun TikTok @tandisuwanto.
2. Untuk menganalisis relevansi pemikiran Lucius Annaeus Seneca terhadap *frugal living* pada akun TikTok @tandisuwanto dalam konteks kontrahedonisme.

## D. Signifikansi Penelitian

Adapun signifikansi dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Signifikansi Akademik

#### a. Kontribusi Terhadap Kajian Filsafat dan Stoikisme

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam kajian filsafat, khususnya pemahaman terhadap ajaran Stoikisme yang dikembangkan oleh Lucius Annaeus Seneca, dalam konteks gaya hidup modern. Dengan menganalisis konten akun TikTok @tandisuwanto yang menerapkan *frugal living*, penelitian ini memperkaya wawasan tentang bagaimana nilai-nilai pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup dapat diaplikasikan secara nyata di era digital yang penuh dengan budaya konsumtif dan hedonis. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman teoretis mengenai relevansi kontrahedonisme Seneca dalam praktik kehidupan sehari-hari masa kini. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan Khazanah keilmuan di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin, khususnya pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, sebagai referensi akademik dalam mengkaji keterkaitan antara filsafat klasik dan fenomena sosial kontemporer di era digital.

#### b. Pengembangan Wacana Kritis Gaya Hidup di Era Digital

Penelitian ini juga berperan dalam mengembangkan wacana kritis terkait pola konsumsi dan gaya hidup di kalangan pengguna media sosial. Dengan fokus pada *frugal living* yang diangkat melalui konten keluarga Tandi Suwanto, penelitian ini memberikan perspektif alternatif terhadap dominasi gaya hidup konsumtif dan hedonis. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi-studi selanjutnya yang

ingin mengeksplorasi hubungan antara nilai filosofis klasik dan perubahan perilaku masyarakat modern dalam konteks media sosial, sekaligus mendorong berkembangnya budaya akademik yang kritis dan reflektif di kalangan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dalam menyikapi fenomena digital.

## 2. Signifikansi Sosial

### a. Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sederhana

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya generasi muda yang aktif di media sosial, tentang pentingnya menjalani gaya hidup sederhana dan hemat. Dengan memahami contoh nyata keluarga Tandi Suwanto, masyarakat dapat lebih bijak dalam mengelola keuangan dan kebutuhan sehari-hari, serta menghindari perilaku konsumtif yang berlebihan demi pengakuan sosial semata. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi praktis bagi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dalam meningkatkan literasi gaya hidup *frugal living* dan kesadaran kritis terhadap pengaruh media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

### b. Memperkuat Nilai Pengendalian Diri dan Kebajikan Hidup

Penelitian ini membantu menguatkan pemahaman tentang nilai-nilai Stoikisme seperti pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup sebagai cara menolak hedonisme dalam kehidupan modern. Dengan demikian, masyarakat dapat mengadopsi sikap yang lebih bijaksana dan seimbang dalam menghadapi tekanan budaya konsumtif dan media sosial yang semakin kuat. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam membangun kesadaran reflektif di lingkungan akademik, khususnya di UIN Antasari Banjarmasin, agar mahasiswa mampu

memanfaatkan media sosial secara lebih bijak, produktif, dan berorientasi pada pengembangan diri serta nilai-nilai kebajikan hidup.

## **E. Definisi Operasional**

Agar penelitian ini lebih mudah dipahami dan menghindari kesalahan interpretasi, peneliti akan menyajikan beberapa kata kunci penting dalam bentuk poin di antaranya sebagai berikut:

### 1. *Frugal Living*

Istilah *frugal* berasal dari bahasa Latin '*frugalis*' yang berarti "hemat" atau "memahami nilai sesuatu". Sedangkan, kata '*living*' berasal dari bahasa Inggris yang mengacu pada "kehidupan" atau "cara hidup". Sementara itu, secara harfiah *frugal living* dapat dimaknai sebagai pola hidup hemat dan bijaksana dalam mengelola keuangan. Dengan demikian, *frugal living* merupakan gaya hidup hemat dan sederhana, dengan membuat keputusan yang bijak, agar seseorang dapat menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan keuangannya. Tujuan utama dari gaya hidup ini adalah untuk melindungi diri dan keluarga dari risiko terjebak dalam konsumtif berlebihan. *Frugal living* berfokus pada penggunaan sumber daya secara bijak, tanpa pemborosan, dan sesuai dengan kebutuhan yang nyata. *Frugal living* bukan sekadar tindakan menghemat uang, tetapi juga mencerminkan prinsip hidup yang menolak konsumsi berlebihan, dan mengutamakan kebutuhan dibandingkan dengan keinginan.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>Deborah Taylor-Hough, *Frugal Living For Dummies* (Canada: John Wiley & Sons, 2011), 9.

Dalam penelitian ini, *frugal living* dipahami sebagai praktik hidup hemat yang disampaikan dalam bentuk narasi, visual, dan kebiasaan pada konten akun TikTok @tandisuwanto, serta dianalisis relevansinya dengan pemikiran Lucius Annaeus Seneca.

## 2. Kontrahedonisme

Kontrahedonisme merupakan istilah analitis yang digunakan untuk menyebut sikap penolakan terhadap hedonisme berdasarkan pemikiran Stoikisme Lucius Annaeus Seneca. Dalam penelitian ini, kontrahedonisme menjadi kacamata filsafat yang digunakan untuk melihat sejauh mana representasi *frugal living* yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto mencerminkan nilai-nilai melawan budaya konsumerisme modern.

## 3. Akun TikTok @tandisuwanto

Akun TikTok @tandisuwanto adalah sumber data utama dalam penelitian ini yang menyajikan berbagai konten mengenai kehidupan rumah tangga yang sederhana serta praktik *frugal living*. Akun ini menjadi contoh nyata representasi digital dari praktik *frugal living* yang sedang populer di kalangan masyarakat. Konten yang diunggah oleh akun ini mencakup kegiatan sehari-hari, tips mengelola pengeluaran, serta narasi yang menekankan pentingnya hidup secukupnya. Dalam konteks penelitian ini, akun TikTok @tandisuwanto dianalisis bukan hanya sebagai konten hiburan, melainkan sebagai bentuk wacana sosial dan budaya yang menyuarakan nilai-nilai Stoikisme dalam kehidupan modern, khususnya dari perspektif Lucius Annaeus Seneca.

## F. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai *frugal living* belakangan ini semakin banyak mendapat perhatian dari para peneliti berbagai bidang, mulai dari sastra, desain komunikasi visual, ekonomi personal, hingga perspektif spiritual dan filsafat. Fenomena ini merujuk pada praktik hidup hemat dan efisien sebagai respons terhadap tekanan ekonomi, budaya konsumsi, serta gaya hidup hedonis yang marak di era digital. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa *frugal living* tidak hanya memiliki nilai ekonomi, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial yang mendalam.

Salah satu penelitian terbaru dilakukan oleh Agni Astungkara, Arum Febriyanti Ciptaningtias, dan Triloka Mahesti (2025)<sup>17</sup> dengan penelitian oleh Amalia Putri Isyanti, Salsabil Wafiq Nur Azizah, dan Syafina Rahma Amalia (2025)<sup>18</sup> sama-sama berfokus pada pengaruh *frugal living* dan literasi keuangan terhadap perilaku manajemen keuangan mahasiswa generasi Z dan santri. Keduanya menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi, menunjukkan bahwa *frugal living* dan literasi keuangan berpengaruh signifikan terhadap perilaku keuangan. Khususnya pada penelitian Amalia Putri Isyanti, Salsabil Wafiq Nur Azizah, dan Syafina Rahma Amalia, literasi keuangan bertindak sebagai variabel

---

<sup>17</sup>Agni Astungkara, Arum Febriyanti Ciptaningtias, dan Triloka Mahesti, "Generasi Z Dan Kemandirian Finansial? Peran Frugal Living Dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan Dengan Gender Sebagai Variabel Pemoderasi," *Jurnal Akuntansi Dan Pajak* 25, no. 2 (2024).

<sup>18</sup>Amalia Putri Isyanti, Salsabil Wafiq Nur Azizah, dan Syafina Rahma Amalia, "Literasi Keuangan dalam Memoderasi Pengaruh Frugal Living terhadap Perilaku Keuangan pada Mahasiswa Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta," *Indonesian Journal of Auditing and Accounting* 2, no. 1 (2025).

moderasi yang memperkuat pengaruh *frugal living* dengan koefisien determinasi sebesar 41,7%.

Sementara itu, sejumlah penelitian turut menyoroti konsep *frugal living* dalam karya sastra sebagai cerminan nilai hidup hemat dan sederhana. Penelitian Silvia Fitrianiingsih dan Rosita Sofyaningrum (2025) menggunakan pendekatan sosiologi sastra dengan metode deskriptif kualitatif terhadap novel ‘Sang Pemimpi’ karya Andrea Hirata, dan menemukan bahwa hidup sederhana serta pengelolaan sumber daya secara cermat membentuk karakter tokoh serta menyampaikan pesan moral tentang ketekunan dan kesederhanaan.<sup>19</sup> Sementara itu, penelitian Alfina Azka Nur Aeni dan Rosita Sofyaningrum (2024) yang menganalisis cerpen ‘Rumah yang Terang’ karya Ahmad Tohari dengan pendekatan kualitatif. Analisis ini menunjukkan adanya kritik terhadap budaya konsumtif serta ajakan untuk menjalani hidup hemat sebagai bentuk penghormatan terhadap nilai-nilai spiritual.<sup>20</sup> Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa prinsip *frugal living* tidak hanya penting dalam kehidupan nyata, tetapi juga menjadi bagian dari cerita sastra yang mengandung nilai-nilai kehidupan.

Dalam tema desain visual, Syandana Pavita dan Elizabeth Susanti (2024) meneliti representasi *frugal living* melalui elemen visual *channel* YouTube Nicholas Garofola dengan pendekatan kualitatif studi kasus. Hasilnya menunjukkan penggunaan warna *earth tone* yang hangat dan tipografi serif klasik

---

<sup>19</sup>Silvia Fitrianiingsih dan Rosita Sofyaningrum, “Menelusuri Gaya Hidup Frugal Living Dalam Novel Sang Pemimpi Karya Andrea Hirata,” *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra* 5, no. 1 (2025).

<sup>20</sup>Alfina Azka Nur Aeni dan Rosita Sofyaningrum, “Menggugat Norma Konsumtif: Refleksi Frugal Living Dalam Cerpen ‘Rumah Yang Terang’ Karya Ahmad Tohari,” *Pena Literasi* 7, no. 2 (2024).

menciptakan kesan alami dan profesional, mendukung penyampaian pesan hidup hemat secara estetis dan fungsional.<sup>21</sup>

Selain itu, penelitian Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, dan Agus Eko Sujianto (2024) yang menggunakan studi pustaka dengan pendekatan deskriptif mengenai *frugal living* sebagai solusi mengelola keuangan dalam menghadapi tingginya biaya hidup mendalam, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *frugal living* membantu mengelola keuangan dengan strategi berhemat, menabung, dan menyesuaikan konsumsi, sehingga mendukung kestabilan keuangan jangka panjang.<sup>22</sup>

Dalam perspektif agama, penelitian oleh Mutia Urdatul Ushqo, Basri Naali, dan Nurul Arifa (2024)<sup>23</sup> serta Anisa Maisyarah dan Nurwahidin (2022)<sup>24</sup> mengkaji *frugal living* dari perspektif Islam dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan studi literatur. Kedua penelitian ini menekankan bahwa *frugal living* sejalan dengan prinsip Islam seperti *tawazun*, keadilan, dan penghindaran perilaku konsumtif berlebihan (*israf*), membantu meningkatkan rasa syukur, keseimbangan hidup, serta kesejahteraan spiritual dan sosial. Dalam konteks filsafat, penelitian Annisa Tri Ramadani (2023) mengkaji konsep pengendalian diri Stoikisme menggunakan studi pustaka kualitatif, dan hasil penelitiannya menemukan bahwa prinsip dikotomi

---

<sup>21</sup>Syandana Pavita dan Elizabeth Susanti, "Analisis Desain Visual Dalam Penerapan Gaya Hidup Frugal Living," *Judikatif: Jurnal Desain Komunikasi Kreatif* 6, no. 2 (2024).

<sup>22</sup>Inayati dkk., "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no.1 (2024).

<sup>23</sup>Mutia Urdatul Ushqo, Basri Naali, dan Nurul Arifa, "Rejecting Hedonism: Choosing The Frugal Living Trend In The Perspective Of Islamic Economics In Indonesia," *ICMIL Proceedings* 1 (2024).

<sup>24</sup>Anisa Maisyarah dan Nurwahidin Nurwahidin, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)," *Tadarus Tarbawy : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 4, no. 2 (2022).

kendali dan latihan mental Stoikisme membantu individu mencapai kebahagiaan dan kedamaian hidup.<sup>25</sup> Sementara itu, Mohammad Ghozali dan Auna Harira (2024) meneliti penerapan konsep *mashlahah* Imam Al-Ghazali untuk ketahanan konsumsi terhadap hedonisme dengan pendekatan multidisipliner, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *mashlahah* meningkatkan kesejahteraan individu, konsumsi, bertanggung jawab, dan pembangunan berkelanjutan.<sup>26</sup>

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas *frugal living* dari berbagai perspektif, seperti ekonomi personal, literasi keuangan mahasiswa, penguatan nilai spiritual dalam Islam, desain visual media, hingga representasi dalam karya sastra. Kajian-kajian tersebut menunjukkan bahwa *frugal living* mampu membantu individu dalam mengelola keuangan secara bijak, memperkuat nilai-nilai kesederhanaan, serta mengurangi perilaku konsumtif berlebihan. Namun, sebagian besar penelitian tersebut hanya menekankan pada aspek praktis dan fungsional *frugal living*, seperti strategi penghematan, manajemen keuangan, atau desain komunikasi visual yang efektif, tanpa mengkaji makna filosofis di balik gaya hidup tersebut. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik menelaah bagaimana konten media sosial khususnya akun TikTok @tandisuwanto mewakili nilai-nilai *frugal living* sebagai bentuk resistensi terhadap budaya konsumtif yang mendominasi ruang digital. Lebih lanjut, hingga saat ini belum ditemukan studi yang menganalisis *frugal living* dalam konteks kontrahedonisme

---

<sup>25</sup>Annisa Tri Ramadani, "Konsep Pengendalian Diri Dalam Perspektif Filsafat Stoisisme Sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan," *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023).

<sup>26</sup>Mohammad Ghozali dan Auna Harira, "Membangun Ketahanan Konsumen: Menghindari Gaya Hidup Hedonisme Dalam Perspektif Mashlahah Imam Al-Ghazali," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024).

perspektif Stoikisme melalui pemikiran Lucius Annaeus Seneca mengenai pengendalian diri, kesederhanaan, dan pencapaian kebahagiaan melalui kebajikan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji *frugal living* dalam akun TikTok @tandisuwanto serta menganalisisnya dalam konteks kontrahedonisme berdasarkan pemikiran Lucius Annaeus Seneca.

### **G. Kerangka Teori**

Penelitian ini berlandaskan pada teori Stoikisme yang dikembangkan oleh Lucius Annaeus Seneca, seorang filsuf Romawi yang terkenal dengan pemikirannya mengenai kehidupan yang berorientasi pada pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup. Stoikisme Seneca menekankan pentingnya menjalani hidup dengan prinsip-prinsip moral yang kuat serta menolak kenikmatan dan keinginan yang berlebihan (kontrahedonisme).<sup>27</sup> *Frugal living* yang muncul di era digital, seperti yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto, dapat dipahami sebagai manifestasi modern dari kontrahedonisme.

Seneca dalam kumpulan surat-suratnya yang diterjemahkan oleh Robin Campbell, secara eksplisit menolak sikap hedonistik yaitu sikap yang berlebihan dalam mengejar kesenangan duniawi karena hal tersebut justru menimbulkan kegelisahan batin. Menurut Seneca, ketenangan jiwa dapat dicapai melalui pengendalian keinginan dan pilihan hidup yang sederhana, bukan dengan mengejar kepuasan sesaat. Dalam suratnya, Seneca menulis bahwa seorang bijaksana tidak

---

<sup>27</sup>Lucius Annaeus Seneca, *Letters from a Stoic*, trans. oleh Robin Campbell (London: Penguin Publishing Group, 1969), 15.

membiarkan kesenangan menguasai hatinya, Seneca memahami keterbatasan kesenangan dan mencari stabilitas batin melalui kebijaksanaan, bukan melalui materi. Pandangan ini menjadi wujud nyata dari kontrahedonisme, yakni penolakan terhadap budaya konsumtif dan gaya hidup berlebihan.<sup>28</sup>

Lebih lanjut, konsep pengendalian diri menjadi elemen penting dalam Stoikisme. Menurut Seneca, pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan menahan keinginan serta dorongan yang bersifat impulsif dan berlebihan. Dalam konteks kehidupan modern, pengendalian diri ini penting agar individu tidak terjerumus pada konsumsi berlebihan dan pola hidup yang boros. Pengendalian diri memungkinkan seseorang menjalani hidup yang teratur dan seimbang, tidak mudah tergoda oleh hal-hal yang bersifat sementara atau hanya memenuhi kesenangan sesaat.<sup>29</sup>

Sejalan dengan itu, Stoikisme juga menekankan kesederhanaan sebagai prinsip hidup. Kesederhanaan dalam pandangan Seneca adalah sikap hidup yang fokus pada hal-hal yang benar-benar diperlukan dan bermanfaat, bukan pada kemewahan dan kelebihan materi. Seneca menekankan bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada kekayaan atau benda-benda duniawi, melainkan pada kemampuan untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki.<sup>30</sup>

Seneca juga menempatkan kebajikan sebagai puncak tujuan hidup manusia. Dalam Stoikisme, kebajikan adalah tujuan tertinggi hidup manusia dan satu-satunya

---

<sup>28</sup>Seneca, *Letters from a Stoic*, 87–88.

<sup>29</sup>William B. Irvine dan William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford: Oxford University Press, 2009), 35–40.

<sup>30</sup>Lucius Annaeus Seneca, *Letters from a Stoic*, trans. oleh Robin Campbell (London: Penguin Publishing Group, 1969), 22–28.

sumber kebahagiaan sejati. Kebajikan mencakup kualitas moral seperti kejujuran, keadilan, keberanian, dan kebijaksanaan. Dalam Stoikisme, hidup yang baik adalah hidup yang dijalani sesuai dengan kebajikan, serta selalu berusaha bertindak benar dan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi.<sup>31</sup>

Dengan menggunakan teori Stoikisme Seneca, penelitian ini menganalisis bagaimana prinsip-prinsip dari Stoikisme khususnya pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup dapat menjadi landasan filosofis dalam memahami *frugal living* dalam konten akun TikTok @tandisuwanto, serta bagaimana pesan kontrahedonisme disampaikan melalui gaya hidup yang sederhana dan bijaksana.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan bahan-bahan tertulis seperti buku, jurnal, dan artikel yang berkaitan dengan pemikiran Lucius Annaeus Seneca, ataupun data yang isinya berkenaan dengan permasalahan yang diteliti.<sup>32</sup> Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yakni penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau narasi dari sumber data yang dianalisis secara mendalam.<sup>33</sup> Pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana *frugal living* diterapkan dan relevansinya dengan pemikiran

---

<sup>31</sup>A. A. Long, *Stoic Studies* (California: University of California Press, 2001), 110–115.

<sup>32</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 15.

<sup>33</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 14.

Lucius Annaeus Seneca dalam konteks kontrahedonisme, tanpa berusaha melakukan generalisasi statistik. Dengan demikian, penelitian ini berusaha mendeskripsikan *frugal living* yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto, melalui berbagai teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, dianalisis dengan perspektif Lucius Annaeus Seneca.

## 2. Objek dan Subjek Penelitian

### a. Objek Penelitian

Objek penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

#### 1) Objek Formal

Objek formal adalah fokus kajian peneliti pada subjek yang diteliti.<sup>34</sup>

Dengan demikian, objek formal dalam penelitian ini adalah analisis pemikiran Lucius Annaeus Seneca tentang Stoikisme, khususnya prinsip pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup.

#### 2) Objek Material

Objek material adalah fokus subjek yang diteliti.<sup>35</sup> Dengan demikian, objek material penelitian ini adalah *frugal living* yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto. Penelitian akan menganalisis konten-konten yang menggambarkan praktik *frugal living*, dengan prinsip pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai Stoikisme Seneca dalam konteks kontrahedonisme.

---

<sup>34</sup>Nani Widiawati, *Metodologi Penelitian: Komunikasi Dan Penyiaran Islam* (Jawa Barat: EDU PUBLISHER, 2020), 259.

<sup>35</sup>Widiawati, *Metodologi Penelitian: Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 259.

## b. Subjek Penelitian

Subjek penelitian berkaitan erat dengan sumber data yang digunakan dalam penelitian. Subjek merupakan fokus utama yang memuat permasalahan yang akan diteliti dan menjadi tempat pengambilan data.<sup>36</sup> Berdasarkan hal tersebut, subjek penelitian ini adalah akun TikTok @tandisuwanto. Akun TikTok @tandisuwanto sebagai sumber data utama, memuat konten tentang *frugal living*. Selain itu, subjek penelitian juga mencakup interpretasi peneliti terhadap nilai-nilai Stoikisme perspektif Lucius Annaeus Seneca yang terlihat dalam konten tersebut.

## 3. Data dan Sumber Data

Menurut Muhammad Idrus sebagaimana yang dipaparkan oleh Rahmadi, data adalah segala keterangan (informasi) mengenai suatu hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian.<sup>37</sup>

Dalam penelitian ini, sumber data mengacu pada subjek yang menyediakan informasi, fakta, dan realitas yang relevan dengan fenomena *frugal living* pada akun TikTok @tandisuwanto. Sumber data dapat berupa akun media sosial, konten yang diunggah, serta literatur pendukung yang berkaitan dengan penelitian ini.<sup>38</sup> Sebagai dasar penelitian, peneliti menggunakan dua sumber data utama:

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau objek penelitian.<sup>39</sup> Dalam hal ini, data primer berasal dari

---

<sup>36</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 61.

<sup>37</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 17.

<sup>38</sup>Ibrahim, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*," (Bandung: Alfabeta, 2015), 15..

<sup>39</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.

konten yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto dengan jumlah 23 konten yang dipilih dan dikelompokkan ke dalam beberapa klasifikasi. Data ini meliputi video, komentar, dan interaksi yang relevan dengan *frugal living*. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi konten secara sistematis dan dokumentasi.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber pendukung dari data yang dibutuhkan yang berisi informasi dan teori untuk memperkuat analisis serta memperluas pemahaman terhadap topik penelitian.<sup>40</sup> Sumber data sekunder mencakup buku, jurnal, artikel, dan tulisan yang berkaitan dengan topik penelitian, termasuk kajian tentang pemikiran Lucius Annaeus Seneca dan *frugal living* dalam konteks konrahedonisme.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam menganalisis penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh relevan, akurat, dan mendalam. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, penelitian menggunakan beberapa teknik pengumpulan data berikut:

##### a. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan menganalisis unsur visual dan komentar yang terdapat dalam konten untuk memahami konteks, nilai, serta respons audiens terhadap pesan yang disampaikan. Selain itu, penelitian ini juga mendokumentasikan data pendukung, seperti jumlah penonton, jumlah tanda suka

---

<sup>40</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 71.

(likes), dan jumlah pengikut (*followers*) sebagai bagian dari pemetaan persebaran serta pengaruh konten di media sosial.

#### b. Studi Literatur

Studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber yang berkaitan dengan teori Stoikisme dalam perspektif Lucius Annaeus Seneca, khususnya mengenai pengendalian diri, kesederhanaan, dan kehidupan yang selaras dengan kebajikan. Penelitian ini juga menelaah buku, jurnal ilmiah, serta artikel populer yang relevan dengan tema *frugal living*, kontrahedonisme, dan penggunaan media sosial sebagai sarana representasi gaya hidup. Selain itu, sumber akademik dan pustaka yang kredibel digunakan untuk memperkuat analisis penelitian dalam konteks filosofis maupun sosial-budaya.

### 5. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

#### a. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan agar data yang telah dikumpulkan bisa dianalisis secara sistematis.<sup>41</sup> Pertama, peneliti mencatat dan mengumpulkan semua data yang berasal dari konten video akun TikTok @tandisuwanto dan berbagai sumber pustaka lainnya. Setelah itu, dilakukan reduksi data, yaitu memilih informasi yang benar-benar relevan dengan topik penelitian, khususnya yang berkaitan dengan *frugal living* dalam konteks kontrahedonisme. Selanjutnya, data dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama, seperti pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup. Tujuannya adalah agar memudahkan peneliti dalam menganalisis isi konten dengan

---

<sup>41</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 89–90.

teori yang digunakan. Setelah data dikelompokkan, peneliti mulai memaknai isi konten dengan mengaitkannya pada konsep kontrahedonisme perspektif Lucius Annaeus Seneca, khususnya nilai-nilai dalam teori Stoikisme seperti pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup. Tahap akhir dari proses ini adalah menyusun hasil analisis dalam bentuk uraian deskriptif yang menjelaskan bagaimana nilai-nilai tersebut tercermin dalam *frugal living* yang ditampilkan melalui konten akun TikTok @tandisuwanto.

#### b. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini merupakan proses sistematis dalam mengorganisasi dan mengelompokkan data agar dapat dipahami dan dijelaskan secara menyeluruh. Tahapan ini dimulai dengan mengklasifikasikan data yang telah dikumpulkan dari konten akun TikTok @tandisuwanto ke dalam beberapa tema, kategori, dan satuan dasar yang berkaitan dengan nilai-nilai Stoikisme. Selanjutnya, data tersebut dianalisis menggunakan konsep kontrahedonisme dalam Stoikisme Lucius Annaeus Seneca, yang mencakup prinsip pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup. Melalui pendekatan ini, peneliti mengkaji bagaimana nilai-nilai Stoikisme tersebut terdapat dalam konten *frugal living* yang diunggah oleh akun TikTok @tandisuwanto. Analisis dilakukan dengan mengaitkan makna dari konten video, narasi, dan pesan moral yang terkandung dalam unggahan tersebut dengan prinsip-prinsip Stoikisme, guna mengungkap pola gaya hidup yang menolak hedonisme.

## I. Sistematika Penulisan

Agar penyajian data dalam penelitian ini tersusun secara sistematis dan memudahkan pembaca dalam memahami rangkaian informasi yang disampaikan, penelitian ini disusun dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

**BAB I**, pendahuluan. Bab ini berisikan pemaparan landasan mendasar mengenai penelitian yang berjudul “*Frugal Living* pada akun TikTok @tandisuwanto dalam Konteks Kontrahedonisme Perspektif Lucius Annaeus Seneca”, pada bagian ini dijelaskan latar belakang permasalahan yang berfokus pada *frugal living* yang ditampilkan dalam akun TikTok @tandisuwanto dalam konteks kontrahedonisme. Selain itu, bab ini juga memuat rumusan masalah yang spesifik menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian yang ingin dicapai, serta signifikansi penelitian untuk menyoroti pentingnya penelitian ini yang memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Definisi operasional disusun untuk menjelaskan istilah-istilah utama yang digunakan dalam penelitian, seperti “*frugal living*”, “kontrahedonisme”, “akun TikTok @tandisuwanto”, dijabarkan untuk memperjelas dan membatasi konteks pembahasan. Tinjauan penelitian terdahulu disajikan untuk memberikan konteks penelitian ini dalam wacana ilmiah. Selanjutnya, kerangka teori yang digunakan, yaitu Lucius Annaeus Seneca dijelaskan sebagai landasan analisis dan pijakan teoritis. Bagian ini juga mencakup metode penelitian yang meliputi pendekatan, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan dan analisis data. Di akhir bab ini, dijabarkan sistematika penulisan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai struktur isi penelitian.

**BAB II**, Kerangka teori. Pada bab ini akan mengulas tentang biografi singkat dan karya-karya filosofis Lucius Annaeus Seneca serta pemikirannya mengenai Stoikisme, khususnya tiga prinsip penting yakni pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup. Pemikiran Seneca tersebut menjadi landasan teoritis dalam menganalisis *frugal living* pada akun TikTok @tandisuwanto dalam konteks kontrahedonisme.

**BAB III**, Gambaran umum akun TikTok @tandisuwanto. Bab ini memaparkan profil dan latar belakang akun TikTok @tandisuwanto, deskripsi umum konten pada akun TikTok @tandisuwanto, serta praktik *frugal living* dalam konten yang ditampilkan pada akun TikTok @tandisuwanto.

**BAB IV**, hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini, akan disajikan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data berdasarkan teori dan pendekatan yang telah dijelaskan sebelumnya. Temuan penelitian dibahas secara mendalam untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan.

**BAB V**, penutup. Bab terakhir ini memuat kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang dilakukan, merangkum hasil analisis terkait *frugal living* dalam konteks kontrahedonisme perspektif Lucius Annaeus Seneca. Selain itu, pada bab ini juga menyajikan rekomendasi dan saran yang dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya yang meneliti tema serupa.