

BAB IV

ANALISIS PEMIKIRAN LUCIUS ANNAEUS SENECA TERHADAP *FRUGAL LIVING* DALAM KONTEKS KONTRAHEDONISME

A. Kritik Lucius Annaeus Seneca mengenai Hedonisme

Kritik Lucius Annaeus Seneca terhadap hedonisme berangkat dari persoalan mendasar mengenai bagaimana manusia memahami kebahagiaan. Seneca menolak pandangan yang menjadikan kesenangan sebagai tujuan akhir kehidupan. Dalam pemikirannya, kebahagiaan tidak ditentukan oleh banyaknya kenikmatan yang diperoleh, melainkan keadaan jiwa yang selaras dengan kebajikan.¹ Kebahagiaan yang bergantung pada kesenangan eksternal bersifat tidak stabil karena dipengaruhi oleh perubahan keadaan dan nasib. Oleh karena itu, manusia tidak seharusnya menggantungkan makna hidup pada hal-hal yang berada di luar kendali dirinya.²

Dalam kerangka etika, hedonisme menempatkan kesenangan sebagai standar utama dalam menentukan baik dan buruknya kehidupan.³ Seneca memandang pandangan tersebut sebagai kekeliruan karena menggantikan kebajikan dengan kenikmatan sebagai ukuran nilai hidup. Jika kesenangan dijadikan sebagai tolak ukur, maka nilai diri seseorang bergantung pada kepemilikan materi, kenyamanan hidup, serta pengakuan sosial. Padahal,

¹Lucius Annaeus Seneca, *A Happy Life*, trans. oleh Reinitha Amalia Lasmana (Jakarta Selatan: Noura Books, 2023), 44.

²Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 70.

³K. Bertens, *Etika K. Bertens* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993), 235.

menurutnya, kualitas manusia ditentukan oleh karakter moral dan penggunaan akal budi secara bijaksana, bukan oleh kondisi lahiriah yang bersifat sementara.⁴

Kritik tersebut menjadi semakin relevan ketika kesenangan dan simbol kemapanan dijadikan ukuran kebahagiaan dalam kehidupan masyarakat. Individu yang menggantungkan dirinya pada pujian publik dan standar eksternal akan kehilangan kebebasan batin, karena hidupnya mudah dikendalikan oleh opini orang lain.⁵ Seneca menegaskan bahwa manusia harus berdiri di atas penilaian rasionalnya sendiri, bukan pada dorongan untuk mempertahankan citra atau mengejar kenikmatan sesaat. Ketergantungan terhadap faktor eksternal tersebut membuat kebahagiaan menjadi rapuh dan mudah berubah.⁶

Lebih jauh, Seneca menjelaskan bahwa kesenangan memiliki kecenderungan untuk berkembang tanpa batas. Keinginan yang terpenuhi tidak berhenti pada satu titik, tetapi justru melahirkan keinginan baru. Akibatnya, manusia terus mengejar sesuatu yang tidak pernah benar-benar memuaskan. Kondisi ini menunjukkan bahwa orientasi hidup yang berpusat pada kesenangan lebih banyak menimbulkan kegelisahan dibandingkan ketenangan batin.⁷

Kritik Seneca juga berkaitan dengan persoalan penggunaan waktu. Seneca menyatakan bahwa manusia sebenarnya tidak kekurangan waktu, tetapi sering menyia-nyiakannya untuk hal-hal yang tidak penting. Ketika kehidupan dipusatkan

⁴Seneca, *Dialogues and Essays* (Oxford: Oxford University Press, 2007), 85–89.

⁵Lucius Annaeus Seneca, *Filsafat Hidup Bahagia: Panduan Stoik untuk Hidup Bahagia*, ed. oleh Atria Sekar Arum (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024), 26.

⁶Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 154–155.

⁷Lucius Annaeus Seneca, *Hidup yang Bahagia & Singkat*, trans. oleh Clemens Dion Yusila Timur dan Yosef Billyarto (Yogyakarta: Kakatua, 2025), 12–14.

pada pencarian kenikmatan sesaat, waktu tidak lagi digunakan untuk membentuk kebijaksanaan dan karakter moral. Kemewahan yang berlebihan bahkan melemahkan daya tahan mental, karena jiwa menjadi terbiasa dimanjakan dan tidak siap menghadapi kesulitan hidup. Dengan demikian, orientasi hedonistik tidak hanya berdampak pada moralitas individu, tetapi juga pada kualitas kehidupan manusia secara keseluruhan.⁸

Pada titik ini, kritik Seneca dapat dipahami sebagai bentuk kontrahedonisme. Secara Bahasa, kata “kontra” berarti berlawanan atau bertentangan.⁹ Kontrahedonisme merujuk pada sikap yang menolak hedonisme sebagai sistem nilai yang menempatkan kesenangan sebagai tujuan tertinggi hidup.¹⁰ Istilah ini digunakan karena pemikiran Seneca secara argumentatif memang bertentangan dengan klaim bahwa kenikmatan adalah kebaikan utama manusia. Namun demikian, penolakannya tidak bersifat ekstrem. Seneca tidak menolak kesenangan sepenuhnya, melainkan menempatkannya sebagai akibat dari kehidupan yang dijalani secara baik dan bijaksana.¹¹

Dalam pandangannya, kebajikan merupakan satu-satunya kebaikan sejati. Kesenangan boleh hadir sebagai konsekuensi dari hidup yang baik, tetapi tidak boleh menjadi tujuan utama. Ketika kebajikan menjadi pusat orientasi, manusia tidak lagi menilai dirinya berdasarkan apa yang dimiliki, melainkan berdasarkan

⁸Seneca, *Hidup yang Bahagia & Singkat*, 85–88.

⁹Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 593.

¹⁰Viktor E. Frankl dan Haris Priyatna, *Man's Search for Meaning* (Jakarta Selatan: Noura Books, 2018), 145–147.

¹¹ Lucius Annaeus Seneca, *A Happy Life*, trans. oleh Reinitha Amalia Lasmana (Jakarta Selatan: Noura Books, 2023), 35–38.

kualitas moral yang dijalani. Pembalikan struktur inilah yang menunjukkan posisi konrahedonisme Seneca secara konseptual dan praktik.¹²

B. Relevansi Kritik Lucius Annaeus Seneca terhadap Hedonisme dengan Ajaran Islam

Kritik Lucius Annaeus Seneca terhadap hedonisme menunjukkan keselarasan yang kuat dengan ajaran Islam yang secara tegas melarang sikap berlebih-lebihan (*Israf*) dalam menikmati nikmat dunia. Dalam Islam, manusia diperbolehkan menikmati berbagai nikmat dan karunia yang diberikan oleh Allah Swt., namun tetap harus berada dalam batas yang wajar dan tidak melampaui batas. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-A'raf/7: 31.

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Ayat tersebut menegaskan bahwa Islam tidak melarang manusia menikmati kehidupan, tetapi menekankan pentingnya pengendalian diri dalam menggunakan nikmat dunia. Sikap berlebihan dalam memenuhi keinginan dipandang dapat mendorong perilaku konsumtif dan menjauhkan manusia dari keseimbangan hidup.¹³

Prinsip tersebut kemudian diperkuat melalui ajaran Islam mengenai keseimbangan dalam penggunaan harta, yaitu tidak bersikap boros maupun kikir,

¹²Seneca, *A Happy Life*, 31–33.

¹³Yulia Hafizah, *Dimensi Normatif Ekonomi Islam: Penjelasan Seputar Ayat-ayat Ekonomi dalam Alqur'an*, ed. oleh Muhammad Zainal Abidin (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2017), 45-46, <https://idr.uin-antasari.ac.id/10307/>.

melainkan berada di antara keduanya. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. Al-Furqan/25: 67.¹⁴

“Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pola hidup yang seimbang dan bijaksana dalam mengelola harta. Penggunaan harta tidak diarahkan untuk memenuhi keinginan tanpa batas, melainkan digunakan sesuai kebutuhan dan kemaslahatan hidup.¹⁵

Dalam konteks tersebut, Islam melalui konsep Qana’ah dan pengendalian diri mengarahkan manusia untuk membatasi keinginan serta merasa cukup atas apa yang dimiliki, sehingga tidak terjebak dalam dorongan untuk mengejar kenikmatan material. Hal ini dipertegas dalam sabda Rasulullah saw.

“Dari abu Hurairah, Nabi saw. bersabda: Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta benda, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kekayaan hati (jiwa).” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Hadis tersebut menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak diukur dari banyaknya kepemilikan materi, melainkan dari ketenangan batin dan rasa cukup dalam diri seseorang. Dengan demikian, kebahagiaan dalam Islam bersifat batiniah dan ditentukan oleh kemampuan seseorang dalam mengendalikan keinginan serta mensyukuri apa yang dimilikinya.¹⁶

¹⁴Yulia Hafizah, *Dimensi Normatif Ekonomi Islam: Penjelasan Seputar Ayat-ayat Ekonomi dalam Alqur’an*, 6.

¹⁵Yulia Hafizah, *Dimensi Normatif Ekonomi Islam: Penjelasan Seputar Ayat-ayat Ekonomi dalam Alqur’an*, 7.

¹⁶Azenil bin Sujono Azenil bin Sujono, “Qana’ah dalam Perspektif Al-Qur’an (Sebuah Kajian Terhadap Tafsir Ibnu Katsir),” *Ushuluddin dan Humaniora*, 2025, 3–4, <https://idr.uin-antasari.ac.id/28987/>.

Berdasarkan hal tersebut, kritik Seneca terhadap hedonisme memiliki relevansi dengan ajaran Islam yang menolak kecenderungan menjadikan kenikmatan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Nilai-nilai seperti kesederhanaan, pengendalian diri, dan kemampuan merasa cukup menjadi landasan penting dalam membangun kehidupan yang seimbang dan bermakna.

Dengan demikian, kritik Seneca terhadap hedonisme tidak sekadar diarahkan pada kemewahan material, melainkan pada kekeliruan mendasar dalam menempatkan kesenangan sebagai tujuan hidup. Ketika kesenangan dijadikan standar nilai, manusia kehilangan kebebasan batinnya karena hidupnya bergantung pada faktor eksternal yang tidak stabil. Sebaliknya, ketika kebajikan dijadikan pusat orientasi, kebahagiaan menjadi lebih kokoh karena bersumber dari kualitas rasional dan moral yang berada dalam kendali diri. Di titik inilah posisi kontrahedonisme Seneca memperoleh relevansi filosofisnya sebagai kritik terhadap orientasi hidup yang berpusat pada pemuasan hasrat tanpa batas.

C. Relevansi Pemikiran Lucius Annaeus Seneca terhadap *Frugal Living* pada Akun TikTok @tandisuwanto dalam Konteks Kontrahedonisme

Pemikiran Lucius Annaeus Seneca mengenai Stoikisme, khususnya prinsip pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup, memiliki keterkaitan yang erat ketika dianalisis dalam praktik *frugal living* yang ditampilkan melalui akun TikTok @tandisuwanto di platform TikTok. Keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa ajaran filsafat klasik tidak hanya relevan pada konteks historis tertentu, tetapi juga mampu menjadi kerangka analisis dalam memahami fenomena gaya

hidup masyarakat modern yang berkembang di era media digital. Nilai-nilai Stoikisme yang berfokus pada pengelolaan hasrat dan pembatasan ketergantungan terhadap kesenangan eksternal menemukan bentuk aktualisasinya dalam konten-konten *frugal living*.

Dalam konteks penelitian ini, praktik *frugal living* yang direpresentasikan oleh akun TikTok @tandisuwanto tidak sekadar menampilkan strategi penghematan finansial atau pola hidup hemat secara praktis, melainkan memperlihatkan sikap hidup yang selaras dengan prinsip kontrahedonisme Seneca. Kontrahedonisme yang dimaksud merujuk pada penolakan terhadap dominasi orientasi hidup yang menempatkan kesenangan material, konsumsi berlebihan, serta pengakuan sosial sebagai tujuan utama kehidupan. Melalui berbagai konten yang menekankan pengelolaan kebutuhan, prioritas rasional dalam konsumsi, serta kesadaran membedakan antara kebutuhan dan keinginan, akun tersebut menghadirkan alternatif gaya hidup yang menentang budaya konsumtif di ruang digital.

Berdasarkan hasil klasifikasi data penelitian, praktik *frugal living* yang ditampilkan melalui akun TikTok @tandisuwanto menunjukkan keterkaitan dengan prinsip Stoikisme sebagaimana dikemukakan oleh Seneca. Keterkaitan tersebut memperlihatkan bahwa praktik *frugal living* tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan ekonomi keluarga, tetapi juga mencerminkan sikap pengendalian diri, kesederhanaan, serta kebajikan hidup sebagai bentuk kontrahedonisme dalam kehidupan modern. Untuk menunjukkan keterkaitan tersebut secara sistematis, klasifikasi praktik *frugal living* berdasarkan prinsip Stoikisme disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Prinsip Stoikisme Seneca dengan Klasifikasi Praktik *Frugal Living* pada Konten Akun TikTok @tandisuwanto

No.	Prinsip Stoikisme Seneca	Klasifikasi Konten	Jumlah Konten
1	Pengendalian Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penghematan dalam Konsumsi Makanan Sehari-Hari 2. Pengelolaan Belanja Kebutuhan Rumah Tangga secara Selektif 3. Penghematan Transportasi dan Mobilitas harian 	14
2	Kesederhanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanfaatan Barang dan Kemandirian Aktivitas Rumah Tangga 2. Kesederhanaan dalam Rutinitas dan Pola Hidup Keluarga 	5
3	Kebajikan Hidup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengelolaan Keuangan dan Penentuan Prioritas Pengeluaran 2. Aktivitas Berbagi dan Kepedulian Sosial 	4
Total			23

Berdasarkan tabel diatas, praktik *frugal living* yang dianalisis memperlihatkan bahwa setiap prinsip Stoikisme hadir melalui bentuk praktik yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian diri tercermin melalui pengelolaan kebutuhan dan pembatasan keinginan, kesederhanaan tampak dalam pemanfaatan sumber daya secara bijaksana, sedangkan kebajikan hidup diwujudkan melalui tanggung jawab moral serta kepedulian sosial. Oleh karena itu, klasifikasi ini menjadi dasar analisis untuk memahami *frugal living* sebagai praktik etis yang merefleksikan nilai kontrahedonisme di tengah dinamika kehidupan modern.

Melalui kerangka tersebut, analisis terhadap relevansi pemikiran Seneca dalam penelitian ini tidak hanya bertujuan menunjukkan kesesuaian konseptual

antara teori dan praktik, tetapi juga untuk melihat bagaimana nilai-nilai Stoikisme dapat berfungsi sebagai landasan etis dalam membangun pola hidup yang lebih rasional, sadar diri, dan berorientasi pada kebajikan di tengah arus konsumerisme digital. Pembahasan selanjutnya akan menguraikan secara sistematis manifestasi prinsip-prinsip tersebut berdasarkan klasifikasi praktik *frugal living* yang telah diidentifikasi melalui proses analisis data penelitian.

1. Pengendalian Diri sebagai Fondasi Praktik *Frugal Living*

Dalam konteks kontrahedonisme, pengendalian diri menjadi sikap penolakan terhadap orientasi hidup yang semata-mata berpusat pada pemuasan kesenangan. Individu yang mampu mengendalikan dirinya, tidak mudah terpengaruh oleh dorongan konsumtif ataupun standar kemewahan sosial yang bersifat sementara.¹⁷ Sikap ini selaras dengan praktik *frugal living* yang menekankan pengendalian diri, efisiensi penggunaan sumber daya, serta pengambilan keputusan konsumsi secara sadar dan rasional.

Prinsip tersebut terlihat dalam sejumlah konten *frugal living* yang diunggah melalui akun TikTok @tandisuwanto, khususnya pada bagaimana *Tandi's family* mengelola kebutuhan sehari-hari secara hemat tanpa menghilangkan fungsi pemenuhan kebutuhan dasar. Praktik yang ditampilkan tidak sekadar menunjukkan upaya penghematan ekonomi, tetapi juga menggambarkan kemampuan membatasi diri dari dorongan konsumsi berlebihan. Pengelolaan kebutuhan dilakukan melalui

¹⁷Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 145-147.

pertimbangan rasional, perencanaan anggaran, serta pemanfaatan sumber daya secara optimal.

Berdasarkan pemilahan data penelitian, praktik pengendalian diri tersebut hadir dalam beberapa klasifikasi utama yang memperlihatkan manifestasi konkret nilai Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebagai berikut.

a. Penghematan dalam Konsumsi Makanan Sehari-Hari

Klasifikasi pertama yang mencerminkan prinsip pengendalian diri terlihat pada praktik penghematan konsumsi makanan keluarga. Kategori ini memuat sejumlah konten yang memperlihatkan bagaimana kebutuhan makan dikelola secara hemat melalui pembatasan anggaran, pemilihan menu sederhana, serta pemanfaatan makanan secara optimal. Praktik tersebut menunjukkan bahwa keputusan konsumsi tidak didasarkan pada dorongan keinginan semata, tetapi pada pertimbangan kebutuhan yang rasional.

Dalam pemikiran Stoikisme Seneca, pengendalian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan emosi, melainkan juga kemampuan menggunakan rasio untuk menentukan batas yang wajar dalam memenuhi kebutuhan hidup.¹⁸ Pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan dipahami sebagai sarana mempertahankan kehidupan secara proporsional, bukan sebagai ruang pemuasan kesenangan tanpa batas. Seneca menilai bahwa keinginan yang tidak dikendalikan akan menjerumuskan manusia pada ketidakpuasan yang terus-menerus, karena standar kecukupan selalu bergerak mengikuti hasrat.¹⁹

¹⁸Lucius Annaeus Seneca, *Sebuah Seni Tentang Kebahagiaan, Kebaikan, Kemarahan, dan Pengampunan Ala Seneca* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022), 78–80.

¹⁹ Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 56.

Dalam konteks tersebut, praktik konsumsi sehari-hari menjadi ruang yang memperlihatkan bagaimana pengendalian diri dijalankan secara konkret. Penetapan batas pengeluaran, pemilihan makanan secukupnya, serta upaya memaksimalkan sumber daya yang tersedia menunjukkan adanya kesadaran untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Sikap merasa cukup terhadap apa yang dimiliki sekaligus menghindari pemborosan memperlihatkan bentuk kontrahedonisme, karena konsumsi tidak dijadikan sarana pemuasan hasrat tanpa batas.

Manifestasi prinsip pengendalian diri tersebut kemudian tampak secara konkret dalam sejumlah konten *frugal living* yang diunggah oleh akun TikTok @tandisuwanto. Konten-konten tersebut memperlihatkan bagaimana keputusan konsumsi makanan keluarga dilakukan melalui perencanaan, pembatasan, serta pemanfaatan sumber daya secara optimal. Adapun pemaparan masing-masing konten yang merepresentasikan praktik tersebut adalah sebagai berikut.

Konten “1 Nasi Bungkus untuk Berempat” memperlihatkan pembagian satu bungkus nasi untuk beberapa anggota keluarga.²⁰ Praktik tersebut menunjukkan kemampuan untuk merasa cukup terhadap yang tersedia tanpa memunculkan keluhan atas keterbatasan. Dalam pandangan Seneca, penderitaan manusia sering kali bukan disebabkan oleh sedikitnya kepemilikan, melainkan oleh keinginan yang tidak pernah merasa puas. Sikap menerima kecukupan tersebut menjadi bentuk nyata penguasaan diri terhadap hasrat konsumsi.²¹ Hal ini berbanding lurus dengan

²⁰The Tandi’s Family, “1 Nasi Bungkus untuk Berempat,” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSavoA88c/>.

²¹Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 59–60.

ajaran Seneca tentang pentingnya mengendalikan hasrat agar tidak terus menerus menginginkan lebih.

Konten “Nasi Daging” menampilkan pemanfaatan makanan secara maksimal tanpa perilaku konsumtif berlebihan.²² Sikap menghargai makanan menunjukkan adanya kesadaran untuk tidak bersikap konsumtif. Stoikisme memandang penggunaan sumber daya secara bijak sebagai bagian dari kebijaksanaan hidup, sebab manusia yang mampu mengendalikan keinginannya tidak bergantung pada kemewahan.²³

Konten “*A Day in My Life*” menunjukkan pengeluaran makan harian keluarga sebesar Rp30.000,00.²⁴ Penetapan batas anggaran tersebut memperlihatkan adanya kontrol terhadap pengeluaran. Seneca menegaskan bahwa tanpa kendali, manusia mudah terjebak dalam pemborosan karena mengikuti dorongan keinginan sesaat.²⁵ Pembatasan nominal konsumsi menunjukkan bahwa keputusan ekonomi dilakukan melalui pertimbangan rasional.

Konten “30 Ribu di Tangan Suami yang Tepat” memperlihatkan strategi membeli lauk yang dapat dikonsumsi beberapa kali makan.²⁶ Praktik ini menunjukkan perencanaan yang matang dalam penggunaan sumber daya. Seneca menekankan bahwa kebijaksanaan mencakup kemampuan untuk membuat

²²The Tandi’s Family, “Nasi Daging,” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSaTWy1ck/>.

²³Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 147–150.

²⁴The Tandi’s Family, “A Day in My Live,” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSaTEMAgb/>.

²⁵Lucius Annaeus Seneca, *Tentang Hidup yang Singkat*, trans. oleh Carissa Fadina Permata (Yogyakarta: BASABASI, 2019), 2.

²⁶The Tandi’s Family, “30 Ribu di Tangan Suami yang Tepat,” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSaEPXf3S/>.

keputusan yang tepat mengenai penggunaan sumber daya.²⁷ Perencanaan konsumsi tersebut menjadi bentuk konkret pengendalian diri dalam pengelolaan kebutuhan keluarga.

Konten “Sarapan Lontong” menampilkan menu sarapan sederhana dengan harga terjangkau.²⁸ Kesadaran memilih makanan yang cukup tanpa mengejar kemewahan menunjukkan kemampuan mengendalikan dorongan terhadap gaya hidup konsumtif. Kesederhanaan yang dipilih secara sadar merupakan tanda kebebasan dari ketergantungan pada kenikmatan materi. Seneca memandang bahwa kemampuan untuk merasa cukup dengan makanan sederhana menunjukkan penguasaan diri terhadap hasrat.²⁹

Konten “Makan Sehari 30 Ribu” menunjukkan pembatasan pengeluaran makan harian melalui penetapan batas maksimal anggaran.³⁰ Seneca mengajarkan bahwa kemampuan untuk tidak mengikuti seluruh keinginan konsumsi merupakan bentuk kebebasan sejati dalam Stoikisme. Individu yang mampu menahan diri justru memiliki kendali atas hidupnya.³¹

Secara keseluruhan, klasifikasi penghematan konsumsi makanan sehari-hari memperlihatkan kuatnya praktik pengendalian diri dalam pemenuhan kebutuhan dasar keluarga. Setiap keputusan konsumsi didasarkan pada kecukupan dan

²⁷ Lucius Annaeus Seneca, *Hidup yang Bahagia & Singkat*, trans. oleh Clemens Dion Yusila Timur dan Yosef Billyarto (Yogyakarta: Kakatua, 2025), 13–15.

²⁸The Tandi's Family, “Sarapan Lontong,” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmdeuhVY/>.

²⁹Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 58.

³⁰The Tandi's Family, “Makan Sehari 30 Ribu,” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmFso4Le/>.

³¹Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 56.

rasionalitas, bukan pada pemenuhan hasrat tanpa batas. Ajaran Seneca menegaskan bahwa kebebasan bukan berarti memenuhi semua keinginan, melainkan kemampuan mengatur dan menahan diri dari dorongan berlebihan.³² Pembatasan anggaran makan harian yang dilakukan keluarga tersebut menunjukkan bahwa *frugal living* berfungsi sebagai bentuk kontrahedonisme, karena kebahagiaan tidak diukur melalui banyaknya konsumsi, melainkan kemampuan menjaga stabilitas hidup serta ketenangan batin melalui penguasaan diri.

Selain itu, respons netizen menunjukkan adanya perbedaan pemaknaan terhadap praktik *frugal living*, sebagian memahaminya sebagai bentuk penyesuaian rasional terhadap kondisi ekonomi, sementara kritik yang menyebutnya pelit memperlihatkan bahwa pembatasan konsumsi sebagai sikap kontrahedonisme belum selalu diterima dalam budaya konsumsi modern.

b. Pengelolaan Belanja Kebutuhan Rumah Tangga secara Selektif

Klasifikasi kedua yang mencerminkan prinsip pengendalian diri adalah pengelolaan belanja kebutuhan rumah tangga secara selektif. Klasifikasi ini memuat enam konten yang memperlihatkan kemampuan untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam setiap keputusan pembelian. Praktik tersebut menunjukkan adanya upaya sadar untuk mengendalikan dorongan konsumtif melalui pertimbangan rasional sebelum melakukan transaksi. Dalam perspektif Stoikisme, pengendalian diri diwujudkan melalui kemampuan menahan hasrat yang bersifat impulsif serta membatasi konsumsi agar tetap selaras dengan kebutuhan

³²Seneca, *Surat-Surat Stoa*, 55–56.

yang benar-benar esensial, sejalan dengan prinsip kontrahedonisme yang menekankan penguasaan diri.³³

Klasifikasi ini menunjukkan bahwa kemampuan membatasi keinginan, menunda pemuasan hasrat, serta mengatur konsumsi secara rasional menjadi landasan dalam setiap keputusan pemenuhan kebutuhan keluarga. Prinsip-prinsip tersebut selanjutnya tercermin dalam berbagai konten *frugal living* yang dianalisis, dengan manifestasi konkret yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

Konten “Kacamata Patah” menampilkan upaya memperbaiki kacamata yang rusak menggunakan lem sebelum memutuskan untuk membeli yang baru.³⁴ Tindakan tersebut menunjukkan bahwa barang yang masih memungkinkan untuk digunakan kembali tidak serta-merta diganti dengan barang baru. Dalam ajaran Stoikisme Seneca, keputusan mempertahankan fungsi suatu barang merupakan bentuk penguasaan diri terhadap dorongan konsumtif.³⁵ Praktik ini memperlihatkan kemampuan menahan keinginan membeli ketika kebutuhan sebenarnya belum mendesak.

Konten “Belanja Kebutuhan Imlek” menampilkan perilaku Cici yang memilih produk promo sekaligus menunda pemenuhan keinginan pribadinya karena mempertimbangkan keterbatasan anggaran.³⁶ Keputusan untuk mendahulukan kebutuhan dibandingkan keinginan pribadi menunjukkan

³³Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 48–52.

³⁴The Tandi’s Family, “Kacamata Patah” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSav3TE68/>.

³⁵Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 15–16.

³⁶The Tandi’s Family, “Belanja Kebutuhan Imlek” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSawfpKWK/>.

kemampuan menunda kepuasan (*postponement of gratification*). Dalam Stoikisme, kemampuan menunda kesenangan merupakan bagian dari pengendalian diri karena individu mampu mengutamakan kebutuhan yang lebih penting dibanding dorongan sesaat.³⁷

Konten “Ke Sekolah Sky” menunjukkan pemanfaatan promo beli satu gratis satu sebagai strategi memenuhi kebutuhan secara lebih hemat.³⁸ Promo tidak digunakan untuk membeli barang tambahan yang sebenarnya tidak diperlukan, melainkan sebagai sarana efisiensi pengeluaran. Dalam Stoikisme, kesempatan yang tersedia dapat dimanfaatkan selama keputusan tetap didasarkan pada rasionalitas.³⁹ Praktik ini menunjukkan keseimbangan antara memanfaatkan peluang dan menjaga diri dari perilaku konsumtif yang berlebihan.

Konten “Beli Susu Anak” memperlihatkan prioritas pemenuhan kebutuhan anak dengan membeli susu terlebih dahulu, sementara keinginan pribadi untuk membeli coklat ditunda.⁴⁰ Keputusan tersebut menunjukkan kemampuan menahan dorongan pribadi demi kebutuhan yang lebih mendesak. Pengendalian diri tercermin ketika seseorang mampu menundukkan hasrat pribadi agar tidak mendominasi pertimbangan rasional dalam pengambilan keputusan.⁴¹

³⁷Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 156–159.

³⁸The Tandis Family, “Ke Sekolah Sky” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmF7dkPX/>.

³⁹Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021).

⁴⁰The Tandis Family, “Beli Susu Anak” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSaoH4CvR/>.

⁴¹Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 165–170.

Konten “Beli Bunga & Buah-Buahan untuk Keperluan Ceng Beng” menampilkan pembelian yang dilakukan secukupnya sesuai kondisi keuangan keluarga.⁴² Pengeluaran disesuaikan dengan kemampuan finansial sehingga tidak menimbulkan pemborosan. Seneca menekankan bahwa penguasaan diri tercermin melalui kemampuan membatasi konsumsi agar tidak melampaui kebutuhan maupun kapasitas ekonomi.⁴³ Praktik tersebut menunjukkan keseimbangan antara kebutuhan tradisi dan kontrol terhadap pengeluaran.

Konten “Beli Telur 2 Papan” menampilkan pembelian bahan makanan dalam jumlah tertentu untuk efisiensi penggunaan.⁴⁴ Pembelian dilakukan secara terencana dengan mempertimbangkan kebutuhan aktual keluarga. Dalam Stoikisme, perencanaan merupakan bentuk penggunaan rasio untuk menghindari keputusan impulsif.⁴⁵ Praktik ini menunjukkan kemampuan mengendalikan dorongan belanja spontan melalui pertimbangan yang matang.

Berdasarkan keenam konten tersebut, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi pengelolaan belanja kebutuhan rumah tangga secara selektif menunjukkan kemampuan yang kuat dalam mengendalikan dorongan konsumtif serta membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Setiap keputusan pembelian didasarkan pada pertimbangan rasional, bukan pada pemuasan hasrat sesaat. Seneca menekankan bahwa individu yang mampu menguasai dirinya, tidak akan

⁴²The Tandi’s Family, “Beli Bunga & Buah-Buahan untuk Keperluan Ceng Beng” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmF7c41x/>.

⁴³Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 15.

⁴⁴The Tandi’s Family, “Beli Telur 2 Papan” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmewGGwG/>.

⁴⁵Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 145.

membiarkan kesenangan materi mengendalikan pilihan hidupnya.⁴⁶ Dengan demikian, praktik *frugal living* yang ditampilkan dalam konten-konten tersebut memperlihatkan bentuk nyata kontrahedonisme, yakni pengendalian diri sebagai upaya mencapai ketenangan batin melalui pembatasan keinginan, bukan melalui akumulasi materi.

Selain itu, respons netizen dalam klasifikasi ini pada salah satu konten menunjukkan adanya perbedaan pemaknaan terhadap praktik selektivitas dalam belanja kebutuhan rumah tangga. Komentar dukungan yang menegaskan bahwa berhemat bukan berarti hidup dalam kekurangan, memperlihatkan pemahaman bahwa pembatasan konsumsi dapat dilakukan secara rasional tanpa menghilangkan kualitas hidup. Sebaliknya, kritik yang menilai praktik tersebut seolah-olah menjual kesedihan menunjukkan adanya persepsi bahwa kesederhanaan masih sering dikaitkan dengan citra kekurangan. Perbedaan respons tersebut memperlihatkan bahwa praktik kontrahedonisme melalui pengendalian konsumsi belum sepenuhnya dipahami sebagai pilihan sadar, melainkan masih dihadapkan pada standar budaya yang mengaitkan kebahagiaan dengan kelimpahan materi.

c. Penghematan Transportasi dan Mobilitas Harian

Klasifikasi ketiga yang mencerminkan prinsip pengendalian diri adalah penghematan transportasi dan mobilitas harian. Klasifikasi ini memuat dua konten yang menampilkan pengaturan penggunaan kendaraan secara terencana sebagai bentuk pembatasan konsumsi sumber daya dalam aktivitas sehari-hari. Praktik

⁴⁶Lucius Annaeus Seneca, *Filsafat Hidup Bahagia: Panduan Stoik untuk Hidup Bahagia*, ed. oleh Astria Sekar Arum (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024), 81.

tersebut menunjukkan bahwa mobilitas tidak selalu diarahkan pada pencarian kenyamanan maksimal, melainkan pada pertimbangan kebutuhan yang rasional serta efisiensi penggunaan sumber daya.

Dalam perspektif Stoikisme Seneca, pengendalian diri tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan emosi dan keinginan konsumtif terhadap barang, tetapi juga menyangkut kemampuan individu membatasi ketergantungan terhadap kenyamanan eksternal. Seneca menilai bahwa kebiasaan hidup yang terlalu bergantung pada kemewahan atau kemudahan material berpotensi melemahkan daya tahan batin, karena individu menjadi sulit menghadapi kondisi yang berada di luar kendalinya. Oleh karena itu, kesediaan memilih cara hidup yang lebih sederhana dapat dipahami sebagai bentuk latihan rasional untuk menjaga kemandirian batin dari dorongan mencari kenyamanan instan.⁴⁷

Berdasarkan pemilahan dan analisis data penelitian, praktik pengendalian diri dalam aspek mobilitas harian memperlihatkan bagaimana keputusan penggunaan transportasi dilakukan secara sadar melalui pembatasan kenyamanan yang tidak esensial. Pengendalian diri dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan penghematan biaya, tetapi juga menunjukkan kemampuan untuk menggunakan sumber daya secara proporsional sesuai kebutuhan. Manifestasi prinsip tersebut kemudian tampak dalam sejumlah konten *frugal living* yang dianalisis, pemaparannya dapat diuraikan sebagai berikut.

⁴⁷Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 15–17.

Konten "Hidup Hemat" menampilkan Tandi Suwanto yang berjalan kaki saat menjemput anak meskipun memiliki kendaraan bermotor, serta menggunakan sepeda untuk aktivitas pribadi.⁴⁸ Keputusan tersebut menunjukkan adanya pilihan sadar untuk tidak selalu menggunakan kendaraan demi kenyamanan praktis. Dalam pandangan Stoikisme Seneca, ketergantungan yang berlebihan terhadap kemudahan material berpotensi melemahkan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri.⁴⁹ Praktik berjalan kaki dan menggunakan sepeda menunjukkan kemampuan untuk menahan dorongan mencari kenyamanan instan, sekaligus memperlihatkan sikap cukup terhadap sarana yang sederhana. Kesiapan mengorbankan kenyamanan demi efisiensi merupakan bentuk nyata pengendalian diri dalam aktivitas mobilitas harian.

Konten "Isi BBM" menampilkan pengaturan penggunaan bahan bakar yang dilakukan secara terencana dengan menggunakan kendaraan hanya untuk kebutuhan yang dianggap penting.⁵⁰ Kendaraan tidak digunakan secara bebas, melainkan dibatasi berdasarkan prioritas aktivitas keluarga. Praktik tersebut menunjukkan adanya kesadaran dalam mengelola sumber daya secara rasional. Dalam Stoikisme, penggunaan sumber daya secara hemat mencerminkan kemampuan individu untuk membatasi dorongan impulsif yang muncul dari keinginan akan kemudahan atau kenyamanan sesaat.⁵¹ Keputusan menggunakan

⁴⁸The Tandi's Family, "Hidup Hemat" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSa3gvFQA/>.

⁴⁹Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 60.

⁵⁰The Tandi's Family, "Isi BBM" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSaEyboMT/>.

⁵¹Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 160–162.

kendaraan hanya pada kebutuhan tertentu menunjukkan kemampuan mengendalikan konsumsi energi dan pengeluaran secara terukur.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa praktik penghematan transportasi dan mobilitas harian tidak semata-mata dipengaruhi oleh keterbatasan finansial, tetapi juga merupakan pilihan yang didasarkan pada kemampuan mengendalikan keinginan terhadap kenyamanan berlebih. Praktik tersebut memperlihatkan sikap kontrahedonisme, karena kemudahan material tidak dijadikan ukuran kesejahteraan, melainkan ditempatkan secara proporsional sesuai kebutuhan. Dengan demikian, mobilitas yang sederhana menjadi bagian dari upaya menjaga keseimbangan hidup melalui penguasaan diri, bukan melalui pencarian kenyamanan maksimal.

Selain itu, respons netizen pada salah satu konten dalam klasifikasi ini menunjukkan adanya perbedaan pandangan terhadap praktik penghematan transportasi dan mobilitas harian sederhana yang ditampilkan. Komentar dukungan yang menyatakan bahwa konten tersebut mengajarkan arti bersyukur menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan kendaraan dipahami sebagai bentuk kesadaran dan sikap cukup dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, komentar kritik yang menilai praktik tersebut hanya sebagai konten menunjukkan adanya keraguan apakah tindakan tersebut benar-benar dilakukan dalam kehidupan nyata atau sekadar ditampilkan di media sosial. Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa praktik kontrahedonisme melalui pembatasan kenyamanan material belum sepenuhnya dipahami sebagai pilihan hidup yang sadar, karena masih dinilai berdasarkan kebiasaan konsumsi yang mengutamakan kenyamanan.

2. Kesederhanaan sebagai Manifestasi Kontrahedonisme dalam Kehidupan Sehari-Hari

Kesederhanaan merupakan prinsip kedua dalam Stoikisme Seneca yang memiliki relevansi mendalam dengan praktik *frugal living* yang direpresentasikan melalui konten akun TikTok @tandisuwanto. Kesederhanaan dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk pembatasan keinginan yang diwujudkan melalui praktik hidup yang proporsional dan tidak berorientasi pada kemewahan. Dalam pemikiran Seneca, kesederhanaan berkaitan dengan kemampuan menempatkan materi sebagai sarana, bukan sebagai penentu kebahagiaan.⁵²

Dalam konteks praktik *frugal living* yang ditampilkan Tandi Suwanto, kesederhanaan tidak hanya berkaitan dengan penghematan ekonomi, tetapi juga mencerminkan sikap rasional dalam membatasi konsumsi dan membangun kemandirian keluarga. Praktik tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan dilakukan secara sadar tanpa mengikuti standar kemewahan sosial yang berkembang di ruang digital. Dalam hal ini, kesederhanaan berfungsi sebagai bentuk kontrahedonisme, karena orientasi hidup tidak diarahkan pada akumulasi materi, melainkan pada kecukupan dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil pemilahan data penelitian, menunjukkan bahwa manifestasi kesederhanaan tersebut tampak dalam beberapa bentuk utama klasifikasi praktik *frugal living* yang mencerminkan penerapan nilai kontrahedonisme dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aktivitas domestik, pola

⁵²Lucius Annaeus Seneca, *Seni Hidup Bahagia*, trans. oleh Saut Pasaribu (Yogyakarta: CIRCA, 2020), 55–58.

konsumsi, maupun rutinitas keluarga yang dijalankan secara terukur. Adapun klasifikasi tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Pemanfaatan Barang dan Kemandirian Aktivitas Rumah Tangga

Klasifikasi pertama yang mencerminkan prinsip kesederhanaan adalah pemanfaatan barang secara maksimal serta kemandirian dalam aktivitas rumah tangga. Bentuk kesederhanaan ini menunjukkan upaya mengurangi ketergantungan terhadap layanan komersial sekaligus memaksimalkan fungsi barang yang telah dimiliki. Praktik tersebut memperlihatkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidak selalu harus dilakukan melalui konsumsi baru, melainkan dapat dicapai melalui penggunaan sumber daya yang tersedia secara lebih bijaksana dan efisien. Dalam Stoikisme, sikap tersebut berkaitan dengan kemampuan manusia untuk mengendalikan kebutuhan agar tidak dikuasai oleh keinginan konsumtif.⁵³

Berdasarkan pemilahan serta analisis data penelitian, praktik kesederhanaan dalam aspek pemanfaatan barang dan aktivitas rumah tangga memperlihatkan bagaimana kebutuhan keluarga dipenuhi melalui kemandirian serta penggunaan barang secara optimal. Sikap tersebut menunjukkan bahwa efisiensi tidak semata-mata dimaknai sebagai penghematan ekonomi, tetapi juga sebagai upaya menjaga kebebasan dari ketergantungan konsumtif. Manifestasi prinsip tersebut kemudian tampak dalam sejumlah konten *frugal living* yang dianalisis, yang pemaparannya dapat diuraikan sebagai berikut.

⁵³Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 156–158.

Konten “Pangkas Rambut” menampilkan kegiatan memotong rambut anak-anak secara mandiri di rumah untuk menghemat pengeluaran keluarga.⁵⁴ Tandi Suwanto mempelajari teknik tersebut melalui video tutorial sehingga tidak perlu menggunakan jasa salon secara rutin. Praktik ini menunjukkan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan dasar keluarga. Seneca mengajarkan bahwa ketergantungan yang berlebihan pada kenyamanan eksternal dapat melemahkan jiwa karena manusia menjadi bergantung pada hal-hal di luar kendalinya.⁵⁵ Kemandirian yang ditunjukkan dalam konten ini menjadi bentuk latihan kesederhanaan sekaligus penguatan kontrol diri terhadap kebutuhan.

Konten “Gaya Hidup *Tandi’s Family* Bebas Utang” menampilkan kebiasaan menggunakan barang hingga benar-benar habis masa pakainya sebelum membeli yang baru. Selain itu, pembelian barang dilakukan secara selektif, seperti menunggu diskon atau promo agar tetap sesuai kebutuhan.⁵⁶ Sikap tersebut menunjukkan penolakan terhadap pandangan hidup hedonistik yang menganggap kebahagiaan harus dicapai melalui konsumsi tanpa batas. Seneca mengkritik keyakinan bahwa hidup harus dinikmati melalui kemewahan materi, karena hal tersebut justru menimbulkan ketergantungan pada hal-hal eksternal.⁵⁷ Dengan memanfaatkan barang secara maksimal, keluarga ini memperlihatkan bahwa rasa cukup menjadi sumber kepuasan hidup. Sebaliknya, dengan memanfaatkan barang secara

⁵⁴The Tandi’s Family, “Pangkas Rambut” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmYNvoUg/>.

⁵⁵Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 58–59.

⁵⁶The Tandi's Famil, "Gaya Hidup Tandi’s Family Bebas Utang” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmdMNkTs/>.

⁵⁷Lucius Annaeus Seneca, *Hidup yang Bahagia & Singkat*, trans. oleh Clemens Dion Yusila Timur dan Yosef Billyarto (Yogyakarta: Kakatua, 2025), 36–37.

maksimal, *Tandi's family* menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada kepemilikan baru, melainkan pada kemampuan untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Konten ini menunjukkan penolakan terhadap budaya *disposable* yang mendorong pembelian barang baru sebelum barang lama benar-benar tidak dapat digunakan.

Konten "Capek" memperlihatkan penggunaan sepatu lari yang sudah sobek namun masih tetap digunakan karena masih nyaman dan berfungsi dengan baik. Tandi Suwanto menunjukkan bahwa keputusan mengganti barang tidak didasarkan pada tampilan, melainkan pada kelayakan fungsi. Seneca menekankan bahwa kemampuan untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki merupakan tanda kebijaksanaan rasional.⁵⁸ Penilaian terhadap barang dalam konten ini didasarkan pada manfaat nyata, bukan standar estetika atau tekanan sosial.

Klasifikasi pemanfaatan barang secara maksimal ini menunjukkan praktik kesederhanaan sebagaimana dipahami dalam Stoikisme. Seneca menegaskan bahwa seseorang yang membiasakan diri hidup sederhana akan lebih siap menghadapi perubahan keadaan hidup, karena kebahagiaannya tidak bergantung pada kenikmatan yang bersifat lahiriah.⁵⁹ Oleh karena itu, kebiasaan menggunakan barang secara optimal serta memenuhi kebutuhan secara mandiri mencerminkan penolakan terhadap pola hidup hedonisme. Praktik tersebut menunjukkan bahwa *frugal living* berfungsi sebagai bentuk kontrahedonisme, karena menempatkan kecukupan dan rasionalitas di atas dorongan untuk terus mengonsumsi.

⁵⁸Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 11.

⁵⁹Lucius Annaeus Seneca, *Seni Hidup Bahagia*, trans. oleh Saut Pasaribu (Yogyakarta: CIRCA, 2020), 45–48.

Respons netizen pada salah satu konten dalam klasifikasi ini menunjukkan adanya perbedaan pemaknaan terhadap praktik *frugal living* dalam keluarga. Komentar dukungan yang menyebutnya sebagai penerapan *frugal living* yang patut diapresiasi memperlihatkan penerimaan terhadap pembatasan konsumsi secara kolektif, sementara komentar kritik yang mengaitkannya dengan *hoarding disorder* menunjukkan bahwa praktik kontrahedonisme melalui pengelolaan sumber daya masih kerap dipahami sebagai sikap berlebihan dalam budaya konsumsi modern.

b. Kesederhanaan dalam Rutinitas dan Pola Hidup Keluarga

Klasifikasi kedua yang mencerminkan prinsip kesederhanaan adalah kesederhanaan dalam rutinitas serta pola hidup keluarga. Kesederhanaan pada aspek ini tidak hanya berkaitan dengan pengeluaran ekonomi, tetapi juga menyangkut cara keluarga memaknai kebahagiaan, waktu luang, dan kebersamaan tanpa ketergantungan pada konsumsi yang berlebihan. Pola hidup tersebut menunjukkan bahwa kepuasan tidak selalu diperoleh melalui simbol kemewahan, melainkan melalui pengalaman yang bermakna secara emosional.

Berdasarkan analisis data penelitian, praktik kesederhanaan dalam rutinitas *Tandi's family* memperlihatkan bagaimana kebahagiaan dibangun melalui pengalaman yang bermakna secara emosional tanpa memerlukan pengeluaran yang besar. Kesederhanaan tersebut menunjukkan bahwa nilai kebersamaan dan perhatian antaranggota keluarga lebih diutamakan dibandingkan pencarian kesenangan yang bersifat material. Manifestasi prinsip tersebut kemudian tampak dalam sejumlah konten *frugal living* yang dianalisis, pemaparannya dapat diuraikan sebagai berikut.

Konten "Ulang Tahun Sky" menampilkan perayaan ulang tahun anak secara sederhana dengan membeli donat. Tandi Suwanto menjelaskan bahwa donat merupakan makanan yang jarang dibeli karena dianggap sebagai makanan mewah bagi mereka. Perayaan ulang tahun dilakukan tanpa pesta besar, namun tetap menghadirkan kebahagiaan bagi anak.⁶⁰ Seneca menilai bahwa kegembiraan sejati tidak ditentukan kemewahan, melainkan oleh kemampuan manusia menikmati momen sederhana secara sadar.⁶¹ Konten ini menunjukkan bahwa makna perayaan tidak bergantung pada besarnya pengeluaran, tetapi pada kedekatan emosional yang tercipta.

Konten "Liburan di Rumah Saja" menampilkan cara *Tandi's family* mengisi masa liburan dengan kegiatan sederhana di rumah tanpa perjalanan wisata ataupun aktivitas konsumtif yang memerlukan biaya besar. Selama liburan, anak-anak tetap melakukan kegiatan bermanfaat, seperti belajar dan mengikuti organisasi.⁶² Aktivitas tersebut memperlihatkan bahwa waktu luang dimanfaatkan untuk hal-hal yang bernilai dan produktif, bukan semata-mata untuk mencari hiburan sesaat. Dalam pandangan Seneca, manusia kerap terjebak pada kesenangan yang tidak esensial dan melupakan hal yang benar-benar penting.⁶³ Pilihan menikmati liburan secara sederhana ini menunjukkan kemampuan menempatkan nilai pengembangan diri di atas dorongan konsumsi.

⁶⁰The Tandi's Family, "Ulang Tahun Sky" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmY2x1fY/>.

⁶¹Lucius Annaeus Seneca, *Sebuah Seni Tentang Kebahagiaan, Kebaikan, Kemarahan, dan Pengampunan Ala Seneca* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022), 114–115.

⁶²The Tandi's Family, "Liburan di Rumah Saja" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSawxVDDq/>.

⁶³Lucius Annaeus Seneca, *Seni Hidup Bahagia*, trans. oleh Saut Pasaribu (Yogyakarta: CIRCA, 2020), 35.

Berdasarkan kedua konten tersebut, klasifikasi kesederhanaan dalam rutinitas dan pola hidup keluarga memperlihatkan bahwa kebahagiaan tidak dijadikan bergantung pada konsumsi ataupun simbol kemewahan sosial. Seneca menilai bahwa ketergantungan pada kemewahan justru melemahkan jiwa karena manusia menjadi bergantung pada faktor eksternal di luar kendalinya.⁶⁴ Pilihan merayakan momen keluarga serta mengisi waktu libur secara sederhana merupakan bentuk perlawanan terhadap budaya konsumtif yang menempatkan pengeluaran sebagai ukuran kebahagiaan.

Respons netizen pada salah satu konten dalam klasifikasi ini menunjukkan adanya perbedaan pemaknaan terhadap praktik kesederhanaan dalam keluarga. Komentar dukungan yang menyebut bahwa kesederhanaan justru membuat perayaan terasa lebih berarti dan berkesan memperlihatkan penerimaan terhadap gagasan bahwa kebahagiaan tidak harus diukur melalui kemewahan atau besarnya pengeluaran. Sebaliknya, komentar kritik yang mempertanyakan apakah peristiwa tersebut benar-benar terjadi atau hanya dibuat untuk kepentingan konten menunjukkan adanya keraguan terhadap ketulusan praktik kesederhanaan yang ditampilkan. Perbedaan respons ini memperlihatkan bahwa nilai kesederhanaan sebagai alternatif terhadap pola kebahagiaan yang berbasis konsumsi belum sepenuhnya dipahami atau diterima secara seragam dalam masyarakat yang cenderung konsumtif.

⁶⁴Lucius Annaeus Seneca, *Filsafat Hidup Bahagia: Panduan Stoik untuk Hidup Bahagia*, ed. oleh Astria Sekar Arum (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024), 77–78

3. Kebajikan Hidup sebagai Tujuan Etis *Frugal Living*

Kebajikan hidup merupakan prinsip ketiga sekaligus tujuan tertinggi dalam Stoikisme. Dalam pemikiran Seneca, kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh kekayaan, kesehatan, atau kedudukan sosial, melainkan oleh kualitas moral dalam menggunakan akal budi dan menjalani hidup secara benar. Nilai suatu tindakan tidak terletak pada hasil materialnya, tetapi pada pertimbangan rasional dan etis yang melandasinya.⁶⁵

Dalam konteks praktik *frugal living* yang ditampilkan dalam konten akun TikTok @tandisuwanto, kebajikan hidup tidak hanya tampak pada penghematan ekonomi semata, tetapi juga pada sikap tanggung jawab dan orientasi moral dalam setiap keputusan. Pengelolaan keuangan, pemenuhan kebutuhan keluarga secara proporsional, serta tindakan berbagi kepada sesama menunjukkan bahwa penghematan dilakukan bukan sekadar untuk menghindari pengeluaran, melainkan sebagai sarana menjalani kehidupan secara lebih sadar dan bermakna.

Namun demikian, praktik kebajikan yang ditampilkan melalui media sosial juga membuka ruang refleksi kritis. Ketika tindakan berbagi dan hidup sederhana dipublikasikan, muncul kemungkinan bahwa nilai moral tersebut beririsan dengan logika performativitas digital. Hal ini tidak serta-merta membatalkan nilai kebajikan, tetapi menunjukkan bahwa etika dalam ruang media sosial berada dalam ketegangan antara ketulusan moral dan representasi publik. Ketegangan inilah yang menjadi tantangan etis *frugal living* di era digital.

⁶⁵Lucius Annaeus Seneca, *Surat-Surat Stoa*, trans. oleh Wawan Kurniawan (Yogyakarta: BASABASI, 2021), 53–54.

Berdasarkan hasil pemilahan data penelitian, praktik kebajikan hidup dalam konten *frugal living* tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk utama yang menunjukkan bagaimana nilai etis Stoikisme diwujudkan dalam tindakan nyata sehari-hari. Klasifikasi ini memperlihatkan bahwa kebajikan tidak hanya hadir dalam refleksi moral, tetapi juga dalam keputusan ekonomi serta relasi sosial yang dijalankan secara sadar. Adapun bentuk klasifikasi tersebut di antaranya sebagai berikut.

a. Pengelolaan Keuangan dan Penentuan Prioritas Pengeluaran

Klasifikasi pertama yang mencerminkan prinsip kebajikan hidup adalah pengelolaan keuangan dan penentuan prioritas pengeluaran secara rasional. Dalam Stoikisme, penggunaan akal budi menjadi landasan utama dalam menentukan tindakan yang benar, termasuk dalam mengatur kebutuhan ekonomi keluarga.⁶⁶ Klasifikasi ini memuat dua konten yang menunjukkan adanya kesadaran dalam mencatat serta menentukan penggunaan dana secara terencana.

Berdasarkan pemilahan serta analisis data penelitian, praktik pengelolaan keuangan dalam konten *frugal living* memperlihatkan bagaimana keputusan ekonomi keluarga diarahkan bukan semata-mata untuk menekan pengeluaran, tetapi untuk memastikan bahwa setiap penggunaan dana memiliki tujuan yang jelas dan bernilai. Kemampuan mencatat pengeluaran, mengevaluasi kebutuhan, serta menentukan prioritas menunjukkan adanya refleksi rasional yang menjadi ciri tindakan etis dalam Stoikisme. Manifestasi prinsip tersebut kemudian tampak

⁶⁶Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 35.

dalam sejumlah konten yang dianalisis, yang pemaparannya dapat diuraikan sebagai berikut.

Konten "Pengeluaran Hari Ini" menampilkan praktik pencatatan dan penyajian rincian pengeluaran kebutuhan harian secara terbuka. Setiap pengeluaran dicatat dan dievaluasi sehingga penggunaan dana dapat dikontrol secara sadar.⁶⁷ Praktik tersebut menunjukkan adanya pengelolaan keuangan yang rasional dan terencana. Seneca mengajarkan bahwa manusia bijaksana menggunakan rasio sebagai pengarah tindakan agar tidak dikendalikan oleh dorongan sesaat.⁶⁸ Konten ini memperlihatkan bahwa penghematan bukan sekadar pembatasan ekonomi, melainkan bentuk refleksi rasional terhadap kebutuhan yang benar-benar penting.

Konten "Bunda juga harus Jaga Kesehatan ya" menampilkan keputusan keluarga untuk memprioritaskan kesehatan dibandingkan konsumsi rekreatif. Dana yang semula dapat digunakan untuk makan di luar dialihkan untuk membeli vitamin serta minyak ikan bagi anak-anak.⁶⁹ Keputusan tersebut menunjukkan bahwa pertimbangan moral menjadi dasar dalam menentukan penggunaan uang. Seneca memandang kebajikan sebagai pedoman etis yang membantu manusia menentukan tindakan yang benar, bukan sekadar menyenangkan.⁷⁰ Pilihan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan keluarga ditempatkan sebagai nilai utama dibandingkan pemenuhan kesenangan sesaat.

⁶⁷The Tandi's Family, "Pengeluaran Hari Ini" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmdRxFqY/>.

⁶⁸Lucius Annaeus Seneca, *A Happy Life*, trans. oleh Reinitha Amalia Lasmana (Jakarta Selatan: Noura Books, 2023), 45–46.

⁶⁹The Tandi's Family, "Bunda Juga Harus Jaga Kesehatan ya" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSa3EA2Ed/>.

⁷⁰Lucius Annaeus Seneca, *A Happy Life*, trans. oleh Reinitha Amalia Lasmana (Jakarta Selatan: Noura Books, 2023), 50.

Berdasarkan kedua konten tersebut, klasifikasi pengelolaan keuangan dan penentuan prioritas pengeluaran menunjukkan bahwa keputusan ekonomi dilakukan melalui pertimbangan rasional sekaligus etis. Seneca menegaskan bahwa manusia harus mampu membedakan antara sesuatu yang benar-benar bernilai dan sesuatu yang hanya tampak bernilai karena dorongan sosial maupun keinginan sesaat.⁷¹ Praktik pengelolaan keuangan yang ditampilkan memperlihatkan pemahaman bahwa kebahagiaan tidak berasal dari akumulasi materi, tetapi dari kemampuan menjalani hidup sesuai dengan kebajikan.

Respons netizen pada konten ini menunjukkan perbedaan penilaian terhadap praktik pengelolaan keuangan yang ditampilkan. Komentar dukungan menilai bahwa hidup sederhana tetap dijalani meskipun kondisi ekonomi membaik, sehingga mencerminkan konsistensi dalam menjaga sikap tidak berlebihan. Sebaliknya, komentar kritik menilai praktik tersebut melalui aspek lahiriah, sehingga memperlihatkan bahwa kebajikan dalam mengatur prioritas pengeluaran sebagai bentuk kontrahedonisme belum sepenuhnya dipahami secara mendalam.

b. Aktivitas Berbagi dan Kepedulian Sosial

Klasifikasi kedua yang mencerminkan prinsip kebajikan hidup terlihat pada praktik aktivitas berbagi serta kepedulian sosial yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Seneca memandang manusia dipahami sebagai makhluk rasional sekaligus sosial yang memiliki tanggung jawab moral untuk hidup selaras dengan sesama melalui tindakan yang adil dan bermanfaat. Kebajikan tidak hanya

⁷¹Lucius Annaeus Seneca, *Tentang Hidup yang Singkat*, trans. oleh Carissa Fadina Permata (Yogyakarta: BASABASI, 2019), 33–34.

tercermin dari kemampuan mengatur diri sendiri, tetapi juga dari tindakan yang adil dan bermanfaat bagi orang lain.⁷² Pada klasifikasi ini, praktik *frugal living* tidak berhenti pada pengelolaan kebutuhan pribadi, melainkan juga diwujudkan dalam bentuk kepedulian sosial.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, praktik berbagi yang ditampilkan menunjukkan bahwa hidup sederhana tidak menghalangi seseorang untuk tetap melakukan tindakan moral. Aktivitas berbagi justru memperlihatkan bahwa pengelolaan sumber daya yang bijaksana memungkinkan adanya ruang untuk berbagi sesuai kemampuan. Praktik ini memperlihatkan bahwa *frugal living* bukanlah sikap menahan atau mengumpulkan materi secara egois, melainkan upaya menata kehidupan agar tetap selaras dengan nilai moral. Manifestasi prinsip kebajikan tersebut kemudian tampak dalam sejumlah konten yang dianalisis, pemaparannya dapat diuraikan sebagai berikut.

Konten "Jum'at Berkah" menampilkan pembagian pakaian kepada tukang sapu dan tukang becak.⁷³ Tindakan tersebut menunjukkan bahwa meskipun menjalani kehidupan sederhana, *Tandi's family* tetap memperhatikan kesejahteraan orang lain disekitarnya. Seneca menekankan bahwa kebajikan tidak hanya diwujudkan melalui pemikiran, tetapi melalui tindakan nyata yang memberikan manfaat bagi sesama.⁷⁴ Konten ini menunjukkan bahwa praktik berbagi menjadi ekspresi moral yang lahir dari kesadaran etis, bukan dari kelebihan materi.

⁷²Lucius Annaeus Seneca, *Sebuah Seni Tentang Kebahagiaan, Kebaikan, Kemarahan, dan Pengampunan Ala Seneca* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022), 45–48.

⁷³The Tandi's Family, "Jum'at Berkah" | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSaTnXe6T/>.

⁷⁴Lucius Annaeus Seneca, *A Happy Life*, trans. oleh Reinitha Amalia Lasmana (Jakarta Selatan: Noura Books, 2023), 87–89.

Konten “Berbagi Makanan” menampilkan pembagian makanan kepada anak-anak panti asuhan ketika *Tandi’s family* menerima makanan dalam jumlah banyak yang tidak dapat dihabiskan sendiri.⁷⁵ Keputusan tersebut menunjukkan bahwa kepemilikan tidak dipahami sebagai sesuatu yang harus dinikmati secara individual. Dalam Stoikisme, hidup yang baik adalah hidup yang dijalani sesuai kebajikan dengan selalu berusaha bertindak benar dan bijaksana dalam setiap situasi.⁷⁶ Tindakan berbagi dalam konten ini memperlihatkan bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari pemenuhan kebutuhan pribadi, tetapi juga dari kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain.

Konten “Berbagi Baju Anak-Anak” memperlihatkan tindakan membantu seorang ibu bersama anak kecil dengan memberikan pakaian yang sesuai dengan kebutuhan dan ukuran anak tersebut.⁷⁷ Bantuan yang diberikan tidak bersifat besar ataupun berlebihan, namun menunjukkan kepedulian yang lahir dari kepekaan terhadap kondisi orang lain di sekitar. Praktik ini memperlihatkan bahwa *Tandi’s family* tetap menjalankan tindakan sosial melalui bentuk bantuan sederhana yang realistis sesuai kemampuan mereka. Tindakan berbagi tersebut menegaskan bahwa kebajikan tidak selalu diwujudkan melalui pemberian materi dalam jumlah besar, melainkan melalui kesediaan untuk membantu secara tulus ketika memiliki kesempatan.⁷⁸ Sikap tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa praktik *frugal living*

⁷⁵The Tandi’s Family, “Berbagi Makanan” | TikTok, diakses 12 Februari 2026 <https://vt.tiktok.com/ZSmY6bmYc/>.

⁷⁶Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2023), 33.

⁷⁷The Tandi’s Family, “Berbagi Baju Anak-Anak” | TikTok, diakses 12 Februari 2026, <https://vt.tiktok.com/ZSmYMtVFfn/>.

⁷⁸Lucius Annaeus Seneca, *Sebuah Seni Tentang Kebahagiaan, Kebaikan, Kemarahan, dan Pengampunan Ala Seneca* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022), 115.

tidak menghalangi kepedulian sosial, tetapi justru mendorong penggunaan sumber daya secara bijaksana agar tetap dapat memberi manfaat bagi orang lain.

Berdasarkan keseluruhan konten tersebut, klasifikasi aktivitas berbagi dan kepedulian sosial menunjukkan bahwa praktik berbagi tetap dilakukan meskipun berada dalam kondisi hidup yang sederhana. Tindakan tersebut mencerminkan manifestasi kebajikan dalam Stoikisme Seneca, karena nilai moral suatu tindakan tidak ditentukan oleh banyaknya materi yang dimiliki, melainkan oleh penggunaan rasio dan kehendak untuk bertindak benar.⁷⁹ Perilaku *Tandi's family* yang tetap berbagi kepada orang lain memperlihatkan bahwa praktik *frugal living* tidak identik dengan sikap pelit ataupun individualistik. Sebaliknya, *frugal living* justru menjadi sarana untuk menata prioritas hidup secara etis sekaligus membangun kepedulian serta tanggung jawab sosial terhadap sesama. Dalam konteks kontrahedonisme, sikap ini menegaskan bahwa materi bukan tujuan akhir, melainkan sarana yang dapat digunakan secara bijaksana untuk kebaikan bersama.

Respons netizen pada salah satu konten dalam klasifikasi ini menunjukkan adanya perbedaan penilaian terhadap praktik berbagi yang ditampilkan. Komentar dukungan mengapresiasi sikap tetap berbagi meskipun dalam kondisi hidup sederhana, sehingga dipandang mencerminkan kepedulian dan nilai moral. Sebaliknya, komentar kritik menyoroti kepemilikan beberapa barang tertentu dan mempertanyakan konsistensi klaim hidup sederhana tersebut. Perbedaan respons ini memperlihatkan bahwa praktik kebajikan dalam *frugal living* masih sering

⁷⁹Lucius Annaeus Seneca, *A Happy Life*, trans. oleh Reinitha Amalia Lasmana (Jakarta Selatan: Noura Books, 2023), 45–47.

dinilai dari indikator materi, bukan dari tujuan dan orientasi etis di balik tindakan berbagi.