

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai praktik *frugal living* pada akun TikTok @tandisuwanto dalam perspektif pemikiran Lucius Annaeus Seneca, dapat disimpulkan bahwa konten-konten yang ditampilkan oleh akun tersebut merepresentasikan praktik *frugal living* yang diwujudkan melalui berbagai aktivitas keseharian keluarga. Berdasarkan analisis terhadap 23 konten yang dijadikan data penelitian, praktik *frugal living* tersebut muncul dalam beberapa bentuk, yaitu penghematan dalam konsumsi makanan sehari-hari, pengelolaan belanja kebutuhan rumah tangga secara selektif, pemanfaatan barang dan kemandirian aktivitas rumah tangga, penghematan transportasi dan mobilitas harian, pengelolaan keuangan dan penentuan prioritas pengeluaran, kesederhanaan dalam rutinitas dan pola hidup keluarga, serta aktivitas berbagi dan kepedulian sosial. Berbagai praktik tersebut menunjukkan bahwa *frugal living* tidak hanya berkaitan dengan upaya menghemat pengeluaran, tetapi juga mencerminkan kesadaran untuk mengelola kebutuhan hidup secara rasional, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta menjalani kehidupan yang sederhana dan proporsional di tengah tren gaya hidup konsumtif yang berkembang di media sosial.

Selain itu, praktik *frugal living* yang ditampilkan melalui akun TikTok @tandisuwanto memiliki relevansi dengan pemikiran Stoikisme Lucius Annaeus Seneca dalam konteks kontrahedonisme. Nilai-nilai Stoikisme seperti pengendalian

diri, kesederhanaan, dan kebajikan hidup diwujudkan dalam berbagai praktik yang ditampilkan dalam konten tersebut. Prinsip pengendalian diri tercermin dalam berbagai praktik penghematan yang ditampilkan, seperti penghematan dalam konsumsi makanan sehari-hari, pengelolaan belanja kebutuhan rumah tangga secara selektif, serta penghematan transportasi dan mobilitas harian. Sikap tersebut menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan keinginan dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan konsumtif yang berlebihan. Selain itu, prinsip kesederhanaan tampak dalam berbagai praktik penghematan, seperti pemanfaatan barang dan kemandirian aktivitas rumah tangga, serta kesederhanaan dalam rutinitas dan pola hidup keluarga. Sikap tersebut menunjukkan kebiasaan memanfaatkan barang yang masih layak pakai serta menjalani rutinitas keluarga secara sederhana tanpa menonjolkan kemewahan, yang sejalan dengan pandangan Seneca bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh banyaknya harta atau kemewahan, melainkan oleh kemampuan seseorang untuk hidup secara cukup dan bijaksana. Sementara itu, prinsip kebajikan hidup tercermin melalui pengelolaan keuangan dan penentuan prioritas pengeluaran, serta aktivitas berbagi dan kepedulian sosial yang ditampilkan dalam beberapa konten, seperti membagikan makanan atau pakaian kepada orang lain yang membutuhkan. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya yang dimiliki tidak hanya digunakan untuk kepentingan pribadi, tetapi juga diarahkan pada tindakan yang bernilai moral, sejalan dengan pandangan Seneca bahwa kebajikan merupakan tujuan utama dalam kehidupan, bukan sekadar pemenuhan kesenangan materi. Dengan demikian, praktik *frugal living* pada akun TikTok @tandisuwanto tidak hanya menunjukkan pola hidup

hemat, tetapi juga merepresentasikan nilai-nilai kontrahedonisme dalam pemikiran Stoikisme Seneca, yaitu sikap hidup yang menolak orientasi pada kesenangan materi secara berlebihan serta menekankan pentingnya pengendalian diri, kesederhanaan, dan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji fenomena *frugal living* di berbagai platform media sosial lainnya, seperti Instagram, YouTube, atau Twitter (X), sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai representasi praktik *frugal living* dalam ruang digital.
2. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan kajian *frugal living* dengan menggunakan perspektif filsafat yang berbeda, baik dari tradisi filsafat Barat maupun filsafat Islam, sehingga dapat memperkaya analisis filosofis mengenai konsep kesederhanaan, pengendalian diri serta kebajikan hidup dalam konteks kontrahedonisme pada kehidupan modern.
3. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan penelitian lapangan untuk melihat secara langsung bagaimana praktik *frugal living* dipahami dan diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga hubungan antara nilai filosofis dan praktik sosial dapat dianalisis secara lebih komprehensif.