

ABSTRAK

FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* PADA GENERASI Z

OLEH

TIARA MEILI NEZA

Fenomena *frugal living* sebagai gaya hidup hemat di kalangan Generasi Z semakin mengemuka seiring perkembangan media sosial yang membentuk pola pikir dan perilaku konsumsi. Praktik hidup hemat pada generasi ini sering kali bersifat kontekstual, bukan semata respons rasional terhadap tujuan finansial jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Z memaknai *frugal living* dilihat dari perspektif interaksi simbolik George Herbert Mead. Metode penelitian yang digunakan ialah pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan berjumlah lima orang Generasi Z di Bandar Lampung yang dipilih secara purposif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *frugal living* dipahami sebagai bentuk komunikasi simbolik yang mencerminkan identitas diri, nilai sosial, dan posisi individu dalam lingkungan pergaulan. Pada aspek *mind*, *frugal living* merupakan refleksi diri dalam pengambilan keputusan terhadap pengeluaran. Pada aspek *self*, penerapan gaya hidup ini menjadi simbol identitas sebagai individu mandiri dan bertanggung jawab. Pada aspek *society*, media sosial dan lingkungan sosial memengaruhi internalisasi nilai hemat sebagai gaya hidup modern. Kesimpulannya, *frugal living* pada Generasi Z merupakan konstruksi makna sosial yang dinamis, terbentuk melalui pengalaman pribadi dan interaksi simbolik, serta direpresentasikan sebagai gaya hidup relevan di era digital.

Kata Kunci: *Frugal Living*, Generasi Z, Interaksi Simbolik

ABSTRACT

THE PHENOMENON OF FRUGAL LIVING LIFESTYLE IN GENERATION Z

BY

TIARA MEILI NEZA

The phenomenon of frugal living among Generation Z is increasingly prominent as social media has shaped their mindset and consumption behavior. The practice of frugal living in this generation is often contextual, not merely a rational response to long-term financial goals. This research aims to understand how Generation Z interprets frugal living from George Herbert Mead's symbolic interaction perspective. The research method used is a phenomenological qualitative approach with data collection techniques in the form of participatory observation, in-depth interviews, and documentation. The informants were five Generation Z people in Bandar Lampung who were purposively selected. The results showed that frugal living is understood as a form of symbolic communication that reflects self-identity, social values, and individual position in the social environment. In the mind aspect, frugal living is a self-reflection in making decisions about spending. In the aspect of self, the application of this lifestyle symbolizes identity as an independent and responsible individual. In the society aspect, social media and social environment influence the internalization of frugal values as a modern lifestyle. In conclusion, frugal living in Generation Z is a dynamic construction of social meaning, formed through personal experience and symbolic interaction, and represented as a relevant lifestyle in the digital era.

Keyword: *Frugal Living, Generation Z, Symbolic Interactionism*