

**FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* PADA
GENERASI Z**

(Skripsi)

Oleh:

**Tiara Meili Neza
2116031028**



**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

**FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* PADA
GENERASI Z**

**Oleh:
TIARA MEILI NEZA**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**



**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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*

Judul Skripsi

: **FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING*
PADA GENERASI Z**

Nama Mahasiswa

: **Tiara Meili Neza**

Nomor Pokok Mahasiswa

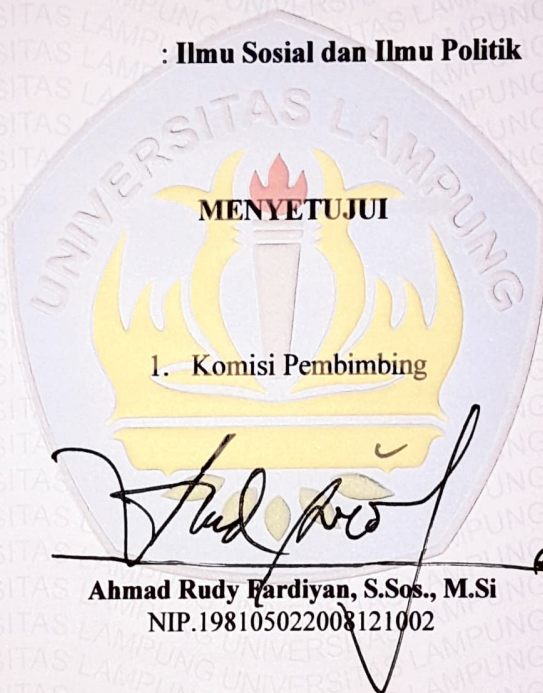
: **2116031028**

Program Studi

: **Ilmu Komunikasi**

Fakultas

: **Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



1. **Komisi Pembimbing**

Ahmad Rudy Fardiyan, S.Sos., M.Si
NIP.198105022008121002

2. **Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi**

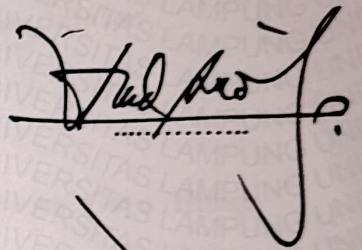
Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 198109262009121004

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

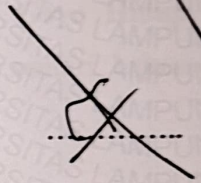
Ketua

: **Ahmad Rudy Fardiyan, S.Sos., M.Si**



Penguji Utama

: **Dr. Abdul Firman Ashaf, S.IP., M.Si**



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si.

NIP. 197608212000032001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 06 Agustus 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiara Meili Neza
NPM : 2116031028
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Alamat : Jl. Desa Kekiling, Kec. Penengahan, Kab. Lampung Selatan
No. Handphone : 0815-4151-5745

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi sa yang berjudul "**Fenomena Gaya Hidup *Frugal Living* Pada Generasi Z**" adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) atau pun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 15 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Tiara Meili Neza
NPM 2116031028

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis adalah Tiara Meili Neza, penulis dilahirkan di Kekiling pada tanggal 03 Mei 2003. Penulis merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, dari pasangan bapak Amiruddin dan ibu Suriyani. Penulis memulai pendidikan pada tahun 2008 di TK Tunas Harapan Belambangan yang diselesaikan pada tahun 2009, dilanjutkan ke pendidikan SD Negeri 1 Kekiling dan diselesaikan pada tahun 2014, penulis melanjutkan pendidikan pada tingkat menengah pertama di SMP Negeri 1 Kalianda dan diselesaikan pada tahun 2018, selanjutnya pada tingkat menengah atas penulis diterima di SMA Negeri 1 Kalianda yang diselesaikan pada tahun 2021, penulis mengikuti Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) tahun 2021 dan diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung Angkatan 2021.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif berorganisasi dalam Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ilmu Komunikasi Universitas Lampung sebagai anggota bidang Broadcasting pada periode tahun 2022 dan menjadi Sekretaris Umum HMJ Ilmu Komunikasi Universitas Lampung pada periode tahun 2023. Pada semester 5, penulis mengikuti magang mandiri di salah satu media terbesar di Lampung yakni PT. Lampung Geh Helau. Penulis juga telah mengikuti program pengabdian Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kecamatan Umpu Semenguk, Desa Rambang Jaya, Way Kanan, selama 40 hari sejak bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2024. Selanjutnya, pada semester 6, penulis melaksanakan magang mandiri di Biro Administrasi Pimpinan Pemerintah Provinsi Lampung. Penulis mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

MOTTO

إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۚ إِلَٰهُ الْأُنَاسِ ۚ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۚ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا يَأْخُذُهُ سِنٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَٰهُ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَ ٱلَّذِى هُوَ ٱلْقَادِرُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ ۚ ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَ ٱلَّذِى هُوَ ٱلْقَادِرُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ ۚ ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَ ٱلَّذِى هُوَ ٱلْقَادِرُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ ۚ ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَ ٱلَّذِى هُوَ ٱلْقَادِرُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ ۚ

“Tiada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim.

(QS. Al-Anbiya: 87)

“Everything you lose, it’s a step you take”

(Taylor Swift)

“Hardwork, can get you anywhere in live”

(Peachy Liv)

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kasih sayang-Nya yang selalu menyertai setiap langkah perjalanan hidup dan pendidikan saya.

Dengan kerendahan hati, karya ilmiah ini saya persembahkan kepada:

Kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW sebagai ungkapan rasa syukur tak terhingga karena telah memberikan kesempatan indah untuk menempuh pendidikan di jurusan dan universitas impian. Semoga skripsi ini menjadi awal keberkahan dan jalan menuju pencapaian yang lebih baik di masa depan. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan, terus berjuang, dan tidak menyerah meski dalam keterbatasan. Semoga kelak dimudahkan setiap langkah menggapai impian yang lebih besar.

Kepada Emak tersayang, Suriyani, dan Ayah tercinta, Amiruddin, terima kasih atas cinta, doa, serta pengorbanan tanpa lelah demi keberlanjutan pendidikan ini. Semoga hasil pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi Emak dan Ayah. Untuk abang-abangku, Bang Kiki dan Bang Wiko, terima kasih atas teladan, dukungan, dan motivasi yang selalu menguatkan. Begitu pun Kak Evi serta keponakan-keponakanku, Alkhan, Ziya, dan Zoya, terima kasih atas tawa dan semangat yang menjadi pelipur lara.

Akhir kata, karya ini saya persembahkan kepada keluarga besar, sahabat, serta seluruh dosen yang telah memberikan ilmu, bimbingan, doa, serta dorongan hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

SANWACANA

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul *“Fenomena Gaya Hidup Frugal Living pada Generasi Z”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan tentu memiliki banyak keterbatasan. Kendati demikian, penulis telah berupaya sebaik mungkin menyusun skripsi ini dengan segenap kemampuan, ketulusan, dan pengetahuan yang dimiliki. Berkat dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Asean Eng., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Ibu Prof. Dr. Anna Gustina Zaenal, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
3. Bapak Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung.
4. Bapak Ahmad Rudy Fardiyani S.Sos., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung sekaligus pembimbing skripsi ini atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan penelitian ini.
5. Bapak Dr. Abdul Firman Ashaf, S.IP., M.Si selaku dosen penguji, atas saran serta kritik yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Hestin Oktiani, S.Sos., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik, atas bimbingan dan arahan yang diberikan sepanjang perjalanan studi penulis.
7. Seluruh dosen, staf administrasi, dan karyawan di lingkungan Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung, Bapak Ahmad Hanafi, S.Sos., Ibu Siti Ismainah, serta Mas Cecep, serta keluarga besar Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala

bantuan dan kebaikan yang begitu berarti selama proses perkuliahan.

8. Untuk Ayah Amiruddin dan Emak Suriyani tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan tanpa henti yang menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkahku. Tiada kata yang mampu menggambarkan betapa bersyukur aku terlahir dari kalian, keberhasilan ini adalah bentuk cinta yang kalian titipkan dalam setiap perjuanganku.
9. Terima kasih yang tulus aku persembahkan untuk Bang Kiki dan Bang Wiko, Kak Evi, Alkhan, Ziya dan Zoya tersayang, atas dukungan, semangat, dan canda tawa yang selalu menguatkan ku menjalani setiap proses. Kehadiran kalian menjadi warna dan pelengkap kebahagiaan dalam perjalanan ini.
10. Terima kasih yang mendalam saya sampaikan kepada Marcell atas kesabaran, dukungan, dan semangat yang tak henti-hentinya diberikan, yang menjadi penguat berarti selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini.
11. Ucapan terima kasih saya haturkan kepada sahabat selama perkuliahan saya Aul, Suci, dan Erni, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima kasih atas setiap dukungan, pelukan hangat dalam bentuk cerita, tawa, waktu, tenaga, serta kasih yang kalian berikan tanpa henti.
12. Kepada teman-teman 'Rumci' Ardy, Bima, Fadhil, Fariz, Vinci, Uliza, Suci, dan Erni, terima kasih atas segala dukungan, canda tawa, dan kebersamaan yang tak ternilai. Terima kasih telah menjadi sosok-sosok baik yang selalu hadir memberikan bantuan dan semangat.
13. Untuk teman-teman 'Cewe Selusin' Shinta, Atika, Anita, Aul, Cici, Dhea, Dina, Erni, Galuh, Suci, dan Salma, dan Adira terima kasih sebesar-besarnya atas kebersamaan yang begitu berharga. Terima kasih atas kenangan tawa dan suka bahkan tingkah 'alay' yang mewarnai detik-detik akhir perkuliahan ini.
14. Kabinet NAWASENA, Tum Bit, Bu Git, Njul, Rino, Aprel, Fritz, Ajiz, Emil, Bintang, Dika, Paisa, Repan, dan jajaran Kabinet NAWASENA. Terima kasih karena banyak kenangan dan pelajaran yang sangat berarti bagi penulis. Maafkan atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan selama menjadi pengurus, namun doa terbaik selalu menyertai jalan kalian kedepan.
15. Teman-teman magang Lampung Geh, Ima, Jamus, Riko, dan Ami. Terima kasih ya telah kebersamaan dan mengukir kenangan yang penuh tawa.
16. Teman-teman KKN Rambang Jaya, Daudi, Rey, Suci, Windy, Fandes, Ruwei, Kak Edo beserta masyarakat Rambang Jaya. Terima kasih kenangan berharganya, meskipun penulis belum bisa memanfaatkan waktu dengan baik

di sana, tapi kembali, doa baik semoga selalu menyertai.

17. Kepada informan-informanku, SN, MSA, EW, AZ, dan MA. Terima kasih atas segala bantuan dan ketulusan yang selalu bisa di andalkan. Terima kasih karena mau mengusahakan untuk selalu membantu orang lain, semoga kalian selalu mendapat kelimpahan rezeki. Tanpa kalian, penulis tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
18. Kepada seluruh teman-teman angkatan 21 Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Lampung, serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan selama masa studi ini. Mohon maaf yang sebesar-besarnya karena tidak dapat menyebutkan satu per satu, namun setiap kebaikan dan bantuan yang diberikan sangat berarti dan tak akan terlupakan.

Bandar Lampung, 06 Agustus 2025

Penulis,

Tiara Meili Neza

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Secara Teoritis	6
1.4.2 Secara Praktis	6
1.5 Kerangka Pemikiran.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 <i>Frugal Living</i>	15
2.2.1 Fenomena <i>Frugal Living</i> Sebagai Tren.....	18
2.3 Generasi Z	21
2.4 Teori Interaksi Simbolik.....	26
III. METODE PENELITIAN	34
3.1 Tipe Penelitian	34
3.2 Lokasi Penelitian.....	35
3.3 Fokus Penelitian.....	35
3.4 Penentuan Informan	35
3.5 Sumber Data.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Teknik Analisis Data	42
3.8 Teknik Keabsahan Data.....	43

IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Informan Penelitian	45
4.2	Penerapan Gaya Hidup <i>Frugal Living</i> dalam Interaksi Simbolik....	47
4.2.1	Identitas Sosial dan Konteks Kehidupan Informan.....	47
4.2.2	Alasan dan Tujuan Informan Menerapkan <i>Frugal Living</i>	52
4.2.3	Pemaknaan <i>Frugal Living</i> pada Perspektif Informan (<i>Mind</i>) .	58
4.2.4	Pemaknaan <i>Frugal Living</i> sebagai Identitas Diri (<i>Self</i>)	75
4.2.5	Pengaruh Lingkungan dan Media Sosial terhadap Penerapan <i>Frugal Living</i>	96
4.2.6	Makna <i>Frugal Living</i> Pada Generasi Z melalui Perspektif Interaksi Simbolik	118
4.3	Pembahasan.....	122
4.3.1	Konseptualisasi <i>Frugal Living</i> di Era Modern.....	123
4.3.2	Karakteristik Generasi Z sebagai Pelaku <i>Frugal living</i>	129
4.3.3	Teori Interaksi Simbolik sebagai Landasan Makna <i>Frugal Living</i>	135
4.3.3.1	Dimensi Komunikasi dalam Pemaknaan <i>Frugal living</i>	141
V.	SIMPULAN DAN SARAN	145
5.1	Simpulan	145
5.2	Saran.....	147
	DAFTAR PUSTAKA.....	148

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	9
Tabel 2 Penentuan Informan	37
Tabel 3 Latar Belakang Informan	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 <i>Hashtag #FrugalLiving in Indonesia overview</i>	2
Gambar 2 <i>What is Gen Z's biggest concern?</i>	3
Gambar 3 Kerangka Pemikiran.....	8
Gambar 4 Berita Himbauan <i>Frugal Living</i> karena PPN 12%.....	19
Gambar 5 Viral pembahasan Tabungan Kaluna 300JT	20
Gambar 6 <i>Content Creator</i> yang membahas <i>Frugal Living</i>	20
Gambar 7 Berapa lama Gen Z menghabiskan waktu di media sosial....	22
Gambar 8 Data Pengeluaran Belanja <i>online</i> Gen Z perbulan	24
Gambar 9 Pertimbangan Gen Z dalam membeli produk <i>online</i>	25
Gambar 10 Bagan Model Konteks Kehidupan Sosial Informan.....	51
Gambar 11 Dokumentasi SN memilih mobilitas berjalan kaki.....	59
Gambar 12 Dokumentasi SN memanfaatkan fitur gratis ongkir.....	60
Gambar 13 <i>Screenshots</i> riwayat MSA menggunakan promo.....	63
Gambar 14 <i>Screenshots</i> sosmed Lemon8 AZ	66
Gambar 15 Dokumentasi EW makan di warteg.....	68
Gambar 16 Dokumentasi <i>screenshots</i> riwayat belanja online EW	69
Gambar 17 Dokumentasi pemindahan gaji MA ke rekening	71
Gambar 18 Catatan pengeluaran MA pada Juli 2025.....	72
Gambar 19 Bagan Model Aspek <i>Mind</i>	74
Gambar 20 Dokumentasi SN bersama temannya di kafe.....	79
Gambar 21 Dokumentasi riwayat MSA menggunakan ojek kampus	81
Gambar 22 Dokumentasi MSA dalam interaksi sosial di kafe	82
Gambar 23 Dokumentasi AZ di tempat <i>Photo Studio</i>	84
Gambar 24 Dokumentasi produk <i>skincare</i> yang EW gunakan	89
Gambar 25 Dokumentasi MA membawa bekal ke kantor	91
Gambar 26 Bagan Model Aspek <i>Self</i>	96
Gambar 27 <i>Screenshots</i> FYP SN mengenai konsep <i>frugal</i>	101
Gambar 28 <i>Screenshots</i> FYP MSA mengenai konten <i>frugal</i>	105

Gambar 29 Dokumentasi AZ membeli kado dengan patungan	109
Gambar 30 Dokumentasi EW makan bersama temannya.....	113
Gambar 31 Interaksi MA bersama rekan kerjanya.....	116
Gambar 32 Bagan Model Aspek <i>Society</i>	118
Gambar 33 Bagan Model Makna <i>Frugal Living</i> Pada Gen Z.....	122
Gambar 34 Bagan Model Pemaknaan <i>Frugal Living</i> Pada Gen Z dalam Perspektif Komunikasi	144

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

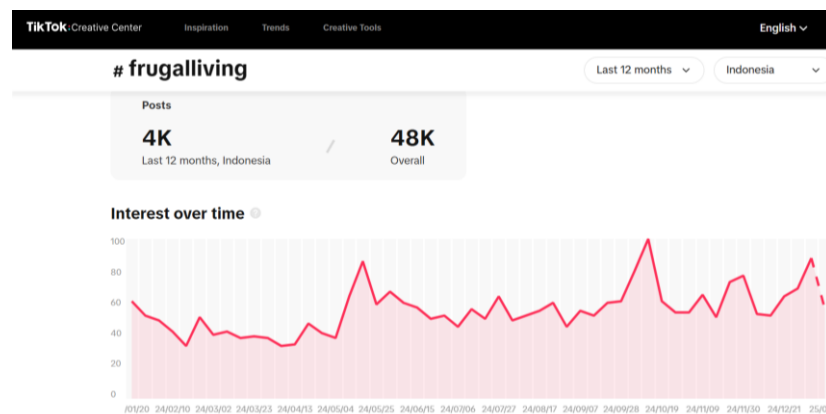
Pola hidup seseorang yang tercermin melalui aktivitas, minat, dan opini yang mereka ekspresikan dalam kehidupan sehari-hari adalah hal yang biasa kita sebut sebagai gaya hidup (Kotler & Armstrong, 2008). Satu dari banyaknya gaya hidup atau pola hidup yang semakin disorot di tengah dinamika sosial saat ini ialah *frugal living*, sebuah konsep hidup hemat yang menekankan pada penggunaan sumber daya secara bijak dan terencana, tanpa mengorbankan kualitas hidup (Hartantri, R, dkk., 2022).

Pada dasarnya, *frugal living* sering disalahartikan sebagai hidup hemat yang identik dengan sikap pelit. Namun, seperti dijelaskan oleh Taylor Hough (2011) dalam bukunya “*Frugal Living for Dummies*,” hidup hemat dalam konteks ini lebih menekankan pembelanjaan yang cerdas dan berorientasi pada kebutuhan prioritas (*smart and reasonable*). Prinsipnya adalah mengutamakan kualitas yang sebanding dengan pengeluaran, berbeda dengan sikap pelit yang cenderung takut hingga mengutamakan membeli barang dengan harga murah tanpa memedulikan kualitasnya. *Frugal living* mendorong individu untuk menganggap setiap pengeluaran sebagai kebutuhan yang esensial, bukan hanya keinginan semata (Hasanah, N., & Badria, N., 2024).

Konsep ini semakin banyak diperbincangkan di media sosial dan kanal pemberitaan, khususnya di kalangan Generasi Z. Generasi Z mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, juga dikenal sebagai *iGeneration*. Generasi ini tumbuh dan berkembang di era informasi digital dan teknologi, sehingga sering disebut “*digitalities*,” (Cilliers dalam Rachmawati, D., 2019).

Generasi ini terpapar oleh berbagai informasi, *trend*, dan diskusi di *platform* seperti TikTok, Instagram, dan YouTube yang turut memengaruhi cara mereka memahami dan menjalani hidup.

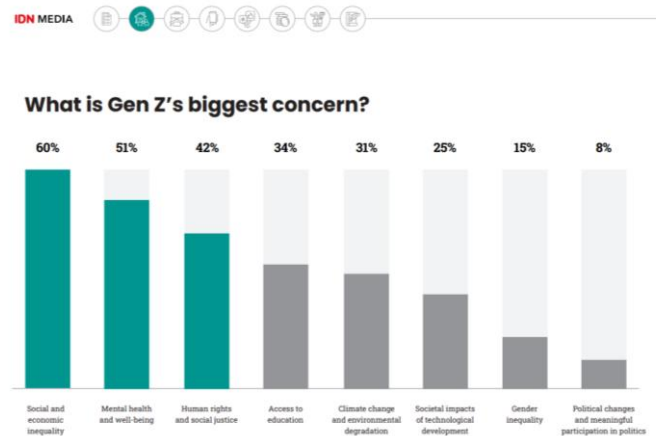
Media sosial memperkuat fenomena ini, bahkan, berdasarkan data dari TikTok Creative Center (2025), pembahasan mengenai *frugal living* mengalami peningkatan signifikan, dengan lebih dari 4.000 unggahan terkait topik ini selama setahun terakhir hingga Januari 2025. Hal ini menunjukkan bahwa *frugal living* bukan hanya sekadar tren sementara, melainkan menjadi gaya hidup yang semakin menjadi sorotan.



Gambar 1. Hashtag #FrugalLiving in Indonesia overview

(Sumber: TikTok Creative Center)

Media sosial kini tak hanya menjadi sarana informasi, tapi dapat memainkan peran penting dalam memperkuat interaksi simbolik. Sebagai generasi yang sangat terhubung dengan dunia digital, dalam memperkuat nilai yang ingin mereka anut, Generasi Z tidak hanya menjadi penikmat atau penerima informasi secara pasif, namun tetap aktif berpartisipasi dalam diskusi konten yang sejalan dengan prinsip mereka. IDN Times Gen Z Report (2024) mengungkapkan bahwa 60% Generasi Z kerap mengikuti pembahasan di media sosial khususnya fenomena sosial dan ekonomi, menunjukkan kecenderungan mereka untuk mengikuti pembahasan praktik yang relevan dengan kebutuhan dan aspirasi mereka.



Gambar 2. *What is Gen Z's biggest concern?*

(Sumber. IDN Times Gen Z Report)

Lebih lanjut, IDN Times Gen Z Report (2024) menjelaskan bahwa ketimpangan sosial dan ekonomi menjadi salah satu kekhawatiran tertinggi oleh Gen Z di Indonesia. Kekhawatiran utama Generasi Z terkait kesenjangan sosial dan ekonomi disebabkan oleh dampaknya terhadap berbagai masalah yang saling terkait. Adanya ketidaksetaraan ini dianggap sebagai pemicu yang memperburuk tantangan di banyak sektor. Kesadaran akan ketimpangan sosial dan ekonomi dapat mendorong mereka untuk lebih selektif dalam pengeluaran, mendukung produk yang berkelanjutan, dan mengadopsi gaya hidup hemat sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya konsumtif.

Frugal living menjadi relevan bagi Generasi Z karena hidup dalam era di mana teknologi informasi dan media sosial mendominasi, memengaruhi pola pikir dan perilaku mereka terhadap konsep-konsep keuangan. Sebagai *digital natives* di tengah informasi yang mudah diakses dan tekanan konsumen yang tinggi, Generasi Z dihadapkan pada tuntutan untuk memahami dan mengelola keuangan mereka dengan lebih baik, namun tetap mempertimbangkan aspirasi dan kebutuhan pribadi mereka (Hasanah, N., & Badria, N., 2024).

Untuk memahami fenomena ini, teori interaksi simbolik menawarkan kerangka konseptual yang relevan. Menurut George Herbert Mead, interaksi simbolik menjelaskan bahwa individu membentuk pemahaman dan perilaku mereka melalui

interaksi dengan lingkungan sosial, yang melibatkan simbol-simbol seperti bahasa, kebiasaan, dan nilai-nilai budaya (Derung, 2017). Dalam konteks *frugal living*, Generasi Z dapat mengembangkan pemahaman mereka melalui pengalaman sehari-hari, baik dari interaksi langsung, maupun melalui simbol-simbol yang mereka temui di media sosial, seperti unggahan tentang penghematan atau diskusi tentang keuangan, dalam konsep ini bisa disebut sebagai (*mind*). Simbol-simbol ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk persepsi mereka tentang apa artinya hidup hemat dan bagaimana gaya hidup ini dapat menjadi bagian dari identitas mereka.

Mead lebih lanjut menjelaskan bahwa konsep diri (*self*) memungkinkan individu untuk merefleksikan tindakan mereka, mempertimbangkan pandangan orang lain, dan menyesuaikan respons mereka sesuai dengan situasi sosial (Derung, 2017). Selain itu, pada tingkat masyarakat (*society*), interaksi simbolik menciptakan pedoman bersama yang memengaruhi perilaku kolektif, tetapi tetap memberi ruang bagi individu untuk menafsirkan dan menerapkan nilai-nilai tersebut secara kreatif.

Frugal living tidak hanya sebatas praktik hidup sederhana, tetapi merupakan hasil dari proses komunikasi yang melibatkan pemaknaan simbolik dalam interaksi sosial. Setiap individu menetapkan standar hidup hemat berdasarkan pengalaman, nilai, dan simbol yang mereka pahami dari lingkungan sekitarnya. Dalam perspektif teori interaksi simbolik, makna *frugal living* dibentuk dan dinegosiasikan melalui komunikasi antarindividu, baik secara langsung maupun melalui media. Misalnya, ketika Generasi Z membagikan pengalaman berhemat melalui media sosial atau berdiskusi dalam komunitas digital, mereka sebenarnya sedang berpartisipasi dalam proses konstruksi makna terhadap gaya hidup tersebut. Komunikasi inilah yang membuat pemahaman akan *frugal living* menjadi dinamis dan kontekstual, tergantung pada simbol-simbol sosial yang mereka tangkap dan gunakan dalam kehidupan sehari-hari (Inayati, D. N. I, dkk., 2024).

Fenomena *frugal living* pun terlihat di lingkungan sekitar penulis. Teman-teman sebaya menunjukkan cara unik dalam menerapkan pola hidup hemat, mulai dari mencari promo di *e-commerce*, hingga memilih produk lokal atau *preloved*. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya menunjukkan tindakan penghematan, tetapi juga memperlihatkan bagaimana mereka mengkomunikasikan makna melalui simbol yang kemudian ditafsirkan sesuai nilai dan kebutuhan masing-masing. Melalui interaksi sosial, baik luring maupun daring, individu saling bertukar informasi, memperkuat keyakinan, serta membentuk cara pandang terhadap *frugal living*. Dengan demikian, gaya hidup hemat bukan hanya tindakan fungsional, melainkan juga refleksi dari proses komunikasi simbolik yang berlangsung dalam keseharian mereka.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik mendalami bagaimana individu memaknai dan menerapkan *frugal living*. Melalui perspektif ini, penulis ingin mengeksplorasi cara mereka membangun identitas sebagai individu hemat dilihat dari interaksi simbolik. Oleh karena itu, penelitian ini akan menyoroti peran interaksi simbolik dalam membentuk pemahaman, perilaku, dan adaptasi mereka terhadap gaya hidup tersebut. Peneliti akhirnya melakukan penelitian dengan menggunakan judul **“Fenomena Gaya Hidup *Frugal Living* pada Generasi Z.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang pada poin yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini ialah, bagaimana Generasi Z memaknai gaya hidup *frugal living* dilihat dari teori interaksi simbolik?

1.3 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana Generasi Z memaknai *frugal living* dilihat dari teori interaksi simbolik.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi, baik secara teoritis maupun secara praktis, kegunaan-kegunaan tersebut adalah:

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat turut berkontribusi pada perkembangan kajian dalam bidang ilmu komunikasi, terlebih lagi yang berkaitan dengan pendekatan fenomenologi dalam memahami berbagai fenomena sosial. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan landasan teoretis serta kontribusi pemikiran bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas konsep *frugal living*. Selain itu, penelitian ini menawarkan perspektif baru mengenai pemahaman dan penerapan *frugal living* di kalangan Generasi Z melalui kerangka teori interaksi simbolik.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi siapa saja yang ingin menerapkan gaya hidup *frugal living*, baik sebagai panduan maupun inspirasi dalam pengelolaan kehidupan sehari-hari secara bijaksana. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan pengetahuan bagi masyarakat umum, terlebih dalam memahami konsep *frugal living*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Sugiyono (2011), kerangka pemikiran dapat dipahami sebagai bentuk uraian konseptual yang menggambarkan hubungan antara teori dan berbagai variabel atau aspek yang telah dikenali sebagai persoalan penting dalam suatu penelitian. Dalam studi ini, peneliti memfokuskan perhatian pada fenomena gaya hidup *frugal living* yang dijalani oleh Generasi Z, dengan menggunakan pendekatan teori interaksionisme simbolik dari George Herbert Mead sebagai lensa analisis utama.

Teori yang dikembangkan oleh Mead menekankan pada tiga elemen fundamental dalam proses interaksi sosial, yakni *mind*, *self*, dan *society*. Ketiga konsep ini menjelaskan bagaimana individu memahami dunia sosial melalui simbol, bagaimana mereka membentuk kesadaran diri, dan bagaimana lingkungan sosial turut berperan dalam proses tersebut Charon (dalam Purnamasari, 2017).

- Pikiran (*Mind*)

Pikiran menghasilkan simbol berupa bahasa isyarat. Pikiran adalah mekanisme untuk menunjukkan makna kepada diri sendiri. *Mind* terjadi saat individu berinteraksi dengan dirinya menggunakan simbol melalui interpretasi atau makna.

- Diri Pribadi (*Self*)

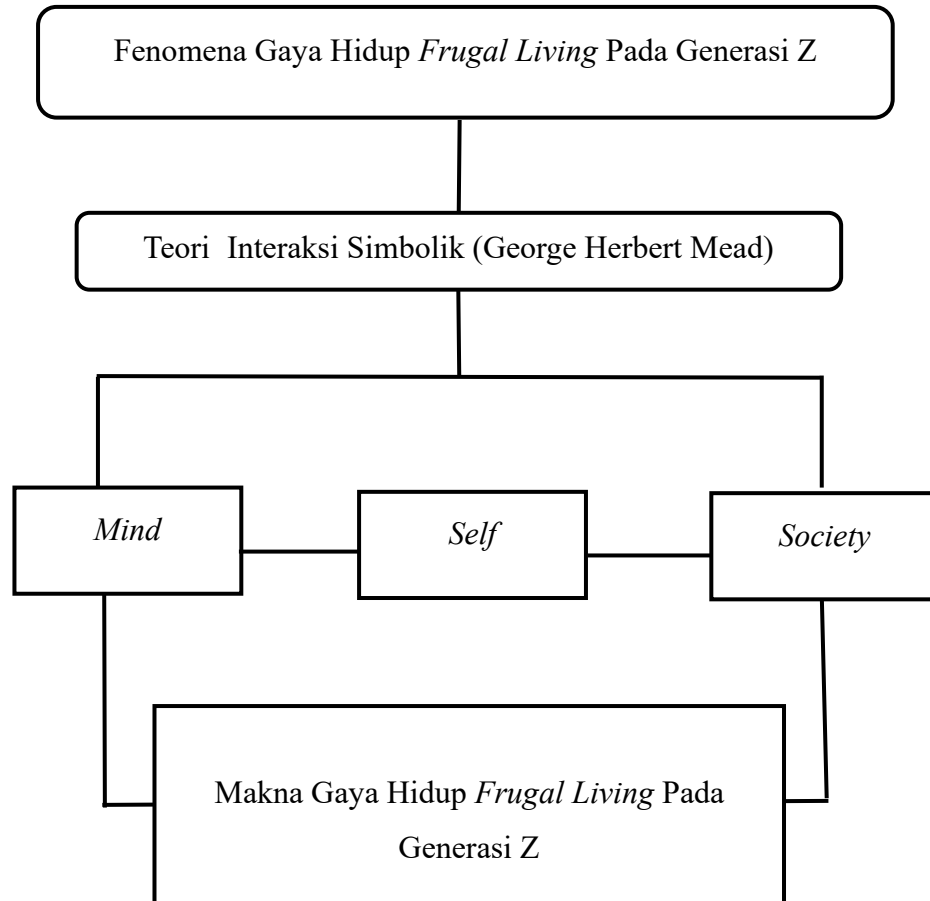
Self atau diri adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai sebuah objek dari perspektif yang berasal dari orang lain, atau masyarakat. Melihat diri dari perspektif orang lain membantu individu beradaptasi dalam kehidupan sosial (Purnamasari, D., 2017).

- Masyarakat (*Society*)

Masyarakat menurut interaksionisme simbolik adalah lingkungan sosial tempat pikiran (*mind*) dan diri (*self*) berkembang. Interaksi dengan masyarakat memengaruhi pembentukan konsep diri pada setiap individu.

Konsep *mind* membantu menjelaskan bagaimana Generasi Z menggunakan simbol-simbol komunikasi seperti bahasa, informasi, dan norma sosial untuk membentuk pemahaman tentang *frugal living*. Melalui proses berpikir yang dipengaruhi interaksi, mereka menganalisis makna sebelum mengambil keputusan terhadap suatu objek. Konsep *self* menggambarkan bagaimana identitas diri terbentuk melalui komunikasi sosial. Misalnya, seseorang melihat dirinya bijak secara finansial karena pengakuan atau interaksi dengan orang lain. Sedangkan *society* menekankan peran lingkungan sosial baik secara *online* maupun *offline* sebagai ruang interaksi yang membentuk dan menyebarkan makna *frugal living* melalui pertukaran simbol dan nilai.

Teori ini menjadi pijakan penelitian karena memungkinkan peneliti untuk menggali bagaimana Generasi Z secara unik menginternalisasi, mempraktikkan, dan membangun makna tentang *frugal living* berdasarkan interaksi mereka dengan simbol-simbol tertentu di lingkungan sosial. Dengan demikian, teori interaksi simbolik memberikan landasan yang kuat untuk memahami dinamika personal dan sosial dalam penerapan *frugal living* oleh Generasi Z.



Gambar 3. Kerangka Pemikiran
(Sumber: Diolah, 2025)

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berfungsi untuk mendapatkan acuan dan bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya. Penelitian terdahulu juga dapat membantu peneliti dalam menentukan langkah-langkah penelitian yang sistematis dengan mempertimbangkan kesamaan variabel, objek, dan teori. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dan dapat mendukung penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

1.	Peneliti	Naimatul Hasanah dan Nuril Badria
	Judul Penelitian	<i>Frugal Living: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif</i> (Jurnal Ekspektasi, Vol. 9 No. 1, Juni 2024)
	Tujuan Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk mendalami perspektif Generasi Z terhadap <i>frugal living</i> dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana Generasi Z memaknai, menerapkan, dan merespons tantangan dalam menjalani gaya hidup <i>frugal</i> di tengah kompleksitas ekonomi modern, serta bagaimana faktor-faktor seperti media sosial dan pengaruh teman sebaya memengaruhi keputusan keuangan mereka.

	Persamaan Penelitian	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian skripsi penulis dalam hal fokus terhadap Generasi Z sebagai subjek dan topik utama <i>frugal living</i> sebagai fenomena gaya hidup kontemporer. Keduanya menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik wawancara mendalam dalam menggali pemaknaan serta praktik <i>frugal living</i> dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek sosial seperti pengaruh lingkungan dan teknologi digital, yang juga menjadi bagian dari kerangka analisis skripsi penulis.
	Perbedaan Penelitian	Perbedaan utama terletak pada pendekatan teoritis dan fokus analisis. Penelitian oleh Hasanah dan Badria menekankan pada aspek keuangan, keberlanjutan, dan tanggung jawab sosial dalam <i>frugal living</i>, tanpa menggunakan pendekatan teori komunikasi seperti interaksionisme simbolik. Sementara itu, penelitian skripsi ini mengkaji makna <i>frugal living</i> melalui perspektif teori interaksionisme simbolik George Herbert Mead, yang menekankan proses <i>mind</i>, <i>self</i>, dan <i>society</i> sebagai proses simbolik. Selain itu, penelitian terdahulu melibatkan 33 informan mahasiswa dari latar belakang manajemen keuangan, sedangkan penelitian ini lebih mendalam secara fenomenologis terhadap 5 informan Gen Z dari berbagai latar sosial.

	Kontribusi Penelitian	Penelitian Hasanah dan Badria memberikan kontribusi penting dalam memberikan gambaran umum tentang bagaimana Generasi Z memahami dan menerapkan <i>frugal living</i> dalam konteks ekonomi modern. Penelitian ini menjadi landasan yang memperkaya penelitian skripsi penulis dalam mengembangkan pemahaman lebih mendalam secara simbolik dan komunikatif mengenai konstruksi makna <i>frugal living</i> sebagai bentuk identitas dan respons sosial terhadap tantangan era digital.
2.	Peneliti	Najmi Qolbiyah, Venna Carissa, dan Vanya Ravabila Juliandra
	Judul Penelitian	<i>Fenomenologi Komunikasi Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Konsep Hidup Frugal Living</i> (Jurnal Al Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora, Vol. 5 No. 2, 2025)
	Tujuan Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Z membentuk makna dan menghadapi tantangan dalam menerapkan gaya hidup <i>frugal living</i> melalui komunikasi. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis peran komunikasi, media sosial, dan pengalaman simbolik dalam mendukung transisi Gen Z dari pola hidup konsumtif yang sarat FOMO dan hedonisme, menuju pola hidup yang lebih sadar dan hemat. Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi

		komunikasi dengan landasan teori komunikasi persuasif.
	Persamaan Penelitian	Penelitian ini sejalan dengan skripsi penulis karena sama-sama menyoroti fenomena <i>frugal living</i> sebagai bentuk konstruksi gaya hidup pada Generasi Z. Keduanya juga mengangkat isu FOMO, tekanan sosial, serta peran komunikasi interpersonal maupun simbolik sebagai sarana untuk membangun identitas dan makna dari gaya hidup tersebut. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologis dalam menganalisis pengalaman Gen Z yang menerapkan <i>frugal living</i> .
	Perbedaan Penelitian	Perbedaan mencolok terletak pada pendekatan teoritis. Penelitian oleh Qolbiyah dkk. menggunakan teori komunikasi persuasif sebagai kerangka utama untuk menjelaskan bagaimana Gen Z membentuk sikap terhadap <i>frugal living</i> melalui pesan dan pengaruh lingkungan, sedangkan skripsi penulis menggunakan teori interaksionisme simbolik (George Herbert Mead) untuk menjelaskan bagaimana makna <i>frugal living</i> dikonstruksi melalui proses interaksi sosial, konsep <i>mind</i> , <i>self</i> , dan <i>society</i> . Selain itu, penelitian Qolbiyah dkk. berfokus pada komunikasi publik dan media sosial, sementara skripsi penulis lebih mendalam pada makna subjektif dan tindakan individual Gen Z.

	Kontribusi Penelitian	Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam menggambarkan tantangan psikologis dan sosial yang dihadapi Gen Z dalam mengadopsi <i>frugal living</i> , serta bagaimana komunikasi berperan sebagai sarana transformasi nilai dan identitas. Temuan ini memperkaya perspektif skripsi penulis dengan memberikan gambaran makro tentang bagaimana media dan lingkungan sosial turut mempengaruhi motivasi serta pengambilan keputusan gaya hidup Gen Z.
3.	Peneliti	Shulbi Muthi Sabila Salayan Putri (<i>IDEA Jurnal Humaniora Vol 1, No.1, Oktober 2018</i>)
	Judul Penelitian	Makna Gaya Hidup <i>Brand Minded</i> pada Konsumen Sosialita
	Tujuan Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemaknaan gaya hidup <i>brand minded</i> oleh konsumen sosialita dalam pemilihan suatu produk. Kajian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dan teori interaksi simbolik untuk memahami bagaimana konsep diri, makna, serta interaksi sosial membentuk cara pandang sosialita terhadap merek dalam aktivitas konsumsi sehari-hari.
	Persamaan Penelitian	Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis dalam hal pendekatan teori yang digunakan, yaitu teori interaksi simbolik, serta sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan

		fenomenologi. Keduanya juga mengangkat tema besar tentang gaya hidup sebagai sesuatu yang dimaknai dan dibentuk melalui proses interaksi sosial.
	Perbedaan Penelitian	Perbedaan utama terletak pada objek dan fokus kajiannya. Penelitian ini mengkaji gaya hidup <i>brand minded</i> pada konsumen sosialita, khususnya wanita usia 30–40 tahun dengan latar belakang ekonomi menengah ke atas. Sementara penelitian penulis menitikberatkan pada gaya hidup <i>frugal living</i> di kalangan Generasi Z, yang lebih menekankan prinsip penghematan dan efisiensi dalam kehidupan sehari-hari.
	Kontribusi Penelitian	Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana simbol, konsep diri, dan interaksi sosial membentuk pola konsumsi yang bermakna. Bagi penulis, penelitian ini penting dalam melihat bagaimana teori interaksi simbolik dapat diterapkan untuk menelaah gaya hidup sebagai produk sosial dan simbolik. Namun, penelitian mengenai makna <i>frugal living</i> dengan pendekatan interaksionisme simbolik, khususnya dalam konteks Generasi Z, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penulis tertarik mengeksplorasi lebih jauh bagaimana generasi muda memaknai gaya hidup hemat sebagai bentuk respons terhadap dinamika sosial, ekonomi, dan budaya masa kini.

(Sumber: Diolah, 2025)

2.2 *Frugal Living*

Frugal living mencerminkan sikap yang berlawanan dengan konsumerisme yang lebih mengedepankan gaya hidup sederhana dan pengendalian diri dalam konsumsi. Konsep ini menunjukkan kesadaran individu untuk mengelola keuangan mereka dengan bijak sambil memusatkan perhatian pada tujuan finansial utama (Maisyarah & Nurwahidin, 2022).

Frugal living diartikan sebagai perpaduan antara pemahaman, nilai-nilai, pilihan, faktor emosional, kemampuan praktis, dan kebiasaan yang memotivasi seseorang untuk hidup hemat. Individu yang menerapkan *frugal living* dapat menjalani kehidupan dengan baik meski dengan keterbatasan sumber daya material, serta secara rutin memilih pola konsumsi yang sederhana (White, J. 2021).

Frugal living sebagai gaya hidup tidak hanya digemari di Indonesia, tetapi juga dipraktikkan oleh tokoh-tokoh terkenal dunia seperti Mark Zuckerberg, Bill Gates, dan Ed Sheeran. Siapa pun, baik selebritas maupun orang biasa, dapat mengadopsi cara hidup ini untuk meningkatkan kesejahteraan diri atau keluarga (Susanti dkk., 2023). Banyak yang mengira *frugal living* sama dengan hidup hemat yang mirip dengan kekikiran (pelit). Padahal, menurut Taylor Hough (2011) dalam “*Frugal Living for Dummies*”, konsep ini lebih berfokus pada penggunaan uang secara bijaksana untuk kebutuhan utama. Intinya adalah memilih barang berkualitas yang sesuai dengan harganya, bukan seperti kekikiran yang hanya mengejar harga rendah tanpa peduli kualitas.

Frugal living dikenal sebagai pola hidup hemat yang cerdas dalam mengelola pengeluaran. Namun, perbedaan kebutuhan dan gaya hidup antar individu sering menyulitkan pemisahan antara hal yang dibutuhkan dan yang diinginkan, sehingga bisa menimbulkan masalah dalam hidup. Untuk mencegahnya, kebiasaan boros perlu dihindari. Solusinya, seseorang dapat mengatur keuangan dengan mengadopsi prinsip *frugal living*, yang mengutamakan pengeluaran hemat sesuai kebutuhan dan penghasilan masing-masing (Hasanah & Badria, 2024).

Merujuk pada definisi para peneliti sebelumnya, *frugal living* dapat dipahami sebagai kesadaran seseorang dalam mengatur pengeluaran dengan memperhitungkan tujuan baik dalam jangka pendek maupun berkepanjangan. Secara jangka pendek, individu berusaha memenuhi kebutuhan saat ini dengan cerdas, sekaligus mempersiapkan masa depan secara teliti. Prinsip ini menggarisbawahi bahwa setiap pengeluaran harus dipandang sebagai kebutuhan penting, bukan hanya hasrat semata.

Buku “*Your Money or Your Life*” menyebutkan bahwa asal-usul *frugal living* berakar dari gerakan *Financial Independence Retire Early* (FIRE) di Amerika Serikat pada 1992, yang mendorong pensiun dini sebelum usia 40 tahun. Gerakan ini diprakarsai oleh pakar keuangan Vicki Robin dan Joe Dominguez. Popularitas FIRE melonjak pada 2007-2008 akibat krisis finansial di AS, saat masyarakat terpaksa mengurangi pengeluaran karena kondisi ekonomi yang sulit. Dari sinilah muncul tren gaya hidup hemat yang dikenal sebagai *frugal living* (Hariani, 2021).

Perkembangan pesat forum, blog, dan *platform* internet di era 2000-an mempopulerkan gerakan ini secara luas di kalangan berbagai penganut ideologi ekonomi. Anggota komunitas FIRE terdiri dari individu-individu yang berkomitmen untuk membatasi konsumsi demi mengumpulkan kelebihan dana yang dapat menjamin stabilitas kehidupan mereka di masa mendatang (Taylor & Davies, 2021).

Lebih lanjut, Taylor dan Davies (2011) menjelaskan mengenai penekanan FIRE terhadap penghematan telah memengaruhi perilaku ekonomi individu dengan mendorong pencatatan keuangan secara rinci serta perencanaan pengeluaran yang ketat guna menghindari konsumsi yang tidak diperlukan. Strategi ini mendorong individu untuk menekan biaya hidup, mengurangi utang, serta mengarahkan perhatian pada pemanfaatan sumber daya secara maksimal. Praktik semacam ini membentuk budaya menabung dan kedisiplinan finansial, yang pada akhirnya dapat memperkuat ketahanan ekonomi para pengikutnya. Namun demikian, fokus yang terlalu kuat pada tanggung jawab individu berisiko memperkuat anggapan bahwa

stabilitas finansial sepenuhnya merupakan hasil usaha personal, tanpa mempertimbangkan pengaruh faktor-faktor struktural dalam ekonomi.

Jika diadopsi secara luas, prinsip-prinsip FIRE berpotensi membawa dampak sosial-ekonomi yang besar, terutama terkait isu ketimpangan pendapatan dan mobilitas sosial. Meskipun gerakan ini mempromosikan kemandirian dan pengelolaan keuangan secara mandiri, pada kenyataannya, hanya individu dengan pendapatan tinggi atau kemampuan menabung besar yang cenderung memperoleh manfaat paling besar. Hal ini secara tidak langsung dapat memperlebar kesenjangan sosial. Selain itu, penekanan pada tanggung jawab individu dapat mengurangi tekanan terhadap negara atau masyarakat untuk menyediakan jaring pengaman sosial, yang sejatinya penting dalam konteks ketidaksetaraan struktural.

Istilah *frugal living* semakin sering muncul dalam berbagai ruang publik, baik melalui media sosial maupun media cetak. Beragam tagar terkait *frugal living* banyak bermunculan sebagai bentuk partisipasi masyarakat dalam menyuarakan gaya hidup ini. Bahkan, sejumlah figur publik turut serta mempromosikan *frugal living*, yang kemudian memperkuat daya jangkauan pesan tersebut. Tidak hanya itu, kalangan profesional seperti ekonom, generasi muda, hingga praktisi kesehatan juga aktif mengampanyekan pentingnya hidup hemat. Dukungan yang luas dari berbagai pihak ini berkontribusi pada pesatnya penyebaran dan popularitas konsep *frugal living* di tengah masyarakat.

Sejumlah pakar keuangan menyatakan bahwa *frugal living* muncul dari kekhawatiran terhadap sifat konsumtif masyarakat yang dipicu oleh digitalisasi. Siapa saja kini bisa membelanjakan uang lewat aplikasi dalam waktu singkat. Jika kebiasaan konsumtif ini tidak dikendalikan, dapat menciptakan gaya hidup tanpa cadangan dana dan risiko terjatuh utang. Kekhawatiran ini akhirnya berkembang menjadi tren yang kini dikenal sebagai *frugal living* (Hariani, 2021).

Hal ini sejalan dengan kontribusi positif dari FIRE yang terletak pada dampaknya terhadap lingkungan, melalui ajakan untuk hidup secara sederhana dan berkelanjutan. Pola konsumsi yang minim serta pengurangan aktivitas seperti bepergian secara berlebihan dapat menurunkan jejak ekologis. Dari sisi budaya, FIRE mencerminkan pergeseran nilai-nilai menuju minimalisme, kuantifikasi diri, serta redefinisi kehidupan yang tidak lagi berorientasi pada pekerjaan konvensional dan akumulasi materi. Dengan demikian, gerakan ini turut menantang etos konsumtif yang selama ini mendominasi budaya kapitalis modern.

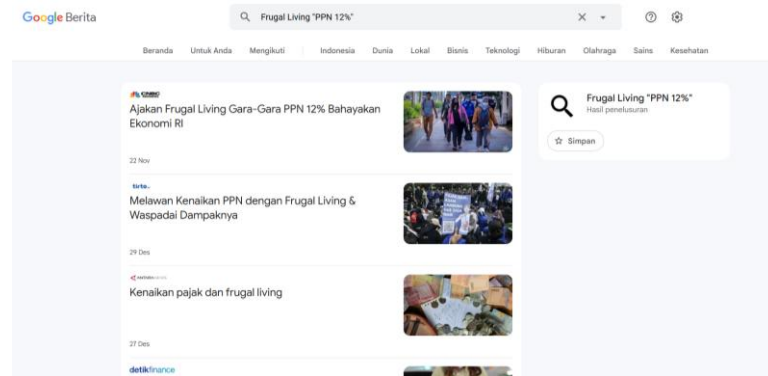
Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *frugal living* merupakan suatu gaya hidup sadar yang berfokus pada pengelolaan keuangan secara bijak, melalui pengendalian konsumsi, perencanaan pengeluaran, dan pemilihan prioritas berdasarkan kebutuhan, bukan keinginan, dengan tujuan mencapai stabilitas finansial jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, *frugal living* dapat menjadi alat strategis untuk mencapai rencana keuangan yang telah ditetapkan dengan menggunakan berbagai cara unik yang beragam.

2.2.1 Fenomena *Frugal Living* Sebagai Tren

Media sosial kini telah menjadi salah satu sumber kebutuhan informasi utama (Fardiyah, A. R., & Noviera, F. R., 2024). Kehadiran media sosial telah mempercepat penyebaran konsep *frugal living*. Berbagai komunitas daring, blog, dan *platform* media sosial menjadi wadah untuk berbagi tips serta pengalaman tentang gaya hidup hemat ini. Krisis ekonomi global, seperti resesi dan pandemi COVID-19, turut mendorong individu dan keluarga untuk mengevaluasi pola konsumsi mereka dengan mengurangi pengeluaran, mengutamakan kebutuhan pokok, dan mencari cara menghemat dana (Prudential.co).

Di Indonesia, tren *frugal living* mulai mendapat perhatian luas sejak pandemi COVID-19 (AAJI.or.id). Pada akhir 2024, topik ini kembali mencuat di media sosial, dipicu oleh kenaikan Pajak Pertambahan Nilai (PPN) menjadi 12%. Menurut Tempo.co, kebijakan ini tidak hanya memengaruhi kebutuhan harian,

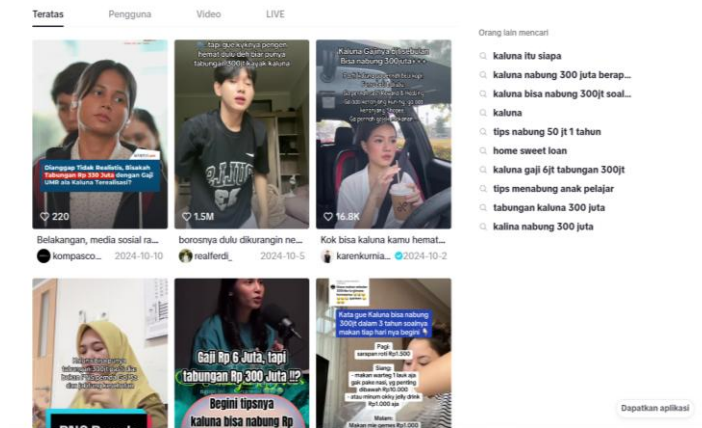
tetapi juga memunculkan diskusi tentang pengelolaan keuangan di tengah tekanan ekonomi. Dalam konteks ini, *frugal living* tidak hanya dipandang sebagai gaya hidup hemat, tetapi juga sebagai bentuk protes terhadap kondisi ekonomi yang memberatkan.



Gambar 4. Berita Himbauan *Frugal Living* karena PPN 12%
(Sumber: Google Berita)

Menurut laporan Tempo.co, kenaikan PPN tidak hanya berdampak pada kebutuhan harian masyarakat, tetapi juga memicu diskusi mengenai pengelolaan keuangan di tengah tekanan ekonomi. Dalam konteks ini, *frugal living* tidak hanya dilihat sebagai gaya hidup hemat, tetapi juga sebagai bentuk protes sosial-ekonomi terhadap situasi yang dirasa memberatkan.

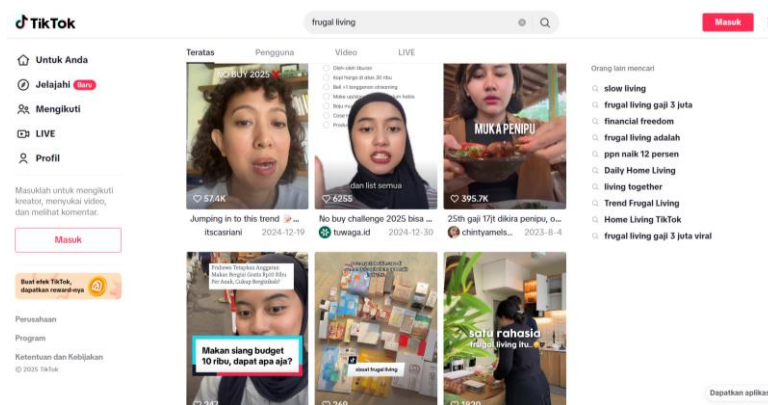
Media sosial berperan besar dalam mempopulerkan konsep ini melalui konten-konten inspiratif. Salah satu contohnya adalah film *Home Sweet Loan* yang dirilis pada September 2024. Film ini mengisahkan Kaluna, seorang karyawan kantoran yang sukses menerapkan *frugal living* untuk mencapai tujuan finansialnya. Diskusi tentang “Kaluna nabung 300 juta” menjadi viral di TikTok dan X, memicu percakapan luas di kalangan pengguna internet.



Gambar 5. Viral Pembahasan Tabungan Kaluna 300JT

(Sumber: TikTok)

Selain itu, *content creator* juga turut memperkenalkan *frugal living* dengan membagikan pengalaman sehari-hari mereka. Konten ini sering kali menjadi respons terhadap budaya konsumerisme atau upaya melawan *Fear of Missing Out* (FOMO), fenomena yang kerap dipicu oleh media sosial (Anggraeni, 2021). Dalam setahun terakhir hingga awal Januari 2025, minat terhadap *frugal living* di Indonesia meningkat tajam, dengan lebih dari 4.000 postingan di TikTok (TikTok Creative Center). Pada akhir 2024, *hashtag* #NoBuyChallenge juga ramai digunakan oleh *influencer* untuk membahas barang-barang yang tidak perlu dibeli di tahun 2025.



Gambar 6. Content Creator yang Membahas Frugal Living

(Sumber: TikTok)

Tantangan seperti kemudahan akses *e-commerce*, permintaan tinggi di industri *fashion* dan kecantikan, serta tren konsumtif di media sosial membuat *frugal living* semakin relevan. Gaya hidup ini menawarkan solusi rasional dengan menekankan pengeluaran minimal yang disesuaikan dengan pendapatan, sekaligus membantu masyarakat menghadapi kondisi ekonomi yang sulit (Maisyarah & Nurwahidin, 2022).

Pada Generasi Z, termasuk lingkungan sosial penulis, istilah *frugal living* telah menjadi bagian dari gaya hidup yang semakin dikenal dan dipraktikkan. Baik di kalangan mahasiswa yang merantau maupun individu muda yang sudah bekerja, konsep ini mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam kebiasaan menabung, membatasi konsumsi, serta menyusun anggaran keuangan pribadi. Gaya hidup ini sering kali diasosiasikan dengan upaya mencapai kestabilan finansial, meskipun bentuk dan tujuannya dapat bervariasi antara individu satu dengan lainnya.

2.3 Generasi Z

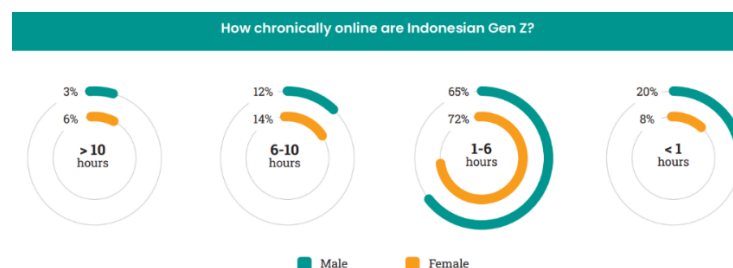
Generasi Z merujuk pada kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (IDN Times). Mereka tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, sehingga kerap dijuluki sebagai “*digital natives*” atau “*iGeneration*” (Cilliers dalam Rachmawati, 2019). Di Indonesia, Generasi Z merupakan segmen populasi terbesar, mencakup 27,94% dari total penduduk atau sekitar 74,93 juta jiwa. Sebagian besar dari mereka telah memasuki usia produktif, sementara sisanya tengah bersiap memasuki dunia kerja dalam waktu dekat (IDN Times Report).

Sebagai generasi yang lahir setelah era reformasi 1998, Generasi Z memiliki ciri khas tersendiri yang membedakannya dari generasi sebelumnya. Mereka sangat lekat dengan penggunaan internet dan memanfaatkan media sosial dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari bersosialisasi, belajar, bekerja, hingga mencari hiburan. Tingginya intensitas konsumsi digital tak hanya memengaruhi cara berpikir dan gaya hidup mereka, tetapi juga berdampak pada kebiasaan dalam mengelola keuangan.

Media sosial menjadi kanal utama yang membentuk preferensi dan pandangan Generasi Z. Gen Z yang hampir setiap hari megakses iklan digital, kolaborasi dengan *influencer*, hingga konten kreatif di *platform* seperti TikTok dan Instagram terbukti efektif dalam menarik perhatian atau minat mereka. Generasi ini lebih menyukai konten singkat yang bersifat informatif sekaligus menghibur, dibandingkan dengan bacaan panjang seperti artikel atau laporan mendalam.

Berdasarkan teori komunikasi *Uses and Gratifications*, Generasi Z memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan akan koneksi sosial, pengakuan, serta citra diri. Namun, paparan terhadap berbagai konten media sosial juga meningkatkan tekanan sosial seperti FOMO (*Fear of Missing Out*) yang memicu perilaku konsumtif. Hal ini tercermin dari meningkatnya minat mereka *pada fast fashion, fast beauty*, dan tren gaya hidup yang dipromosikan melalui media sosial. (Kumparan).

Menurut survei yang dilakukan oleh *Research Institute*, mayoritas Generasi Z menghabiskan waktu antara 1 hingga 6 jam per hari untuk mengakses media sosial. Salah satu keterampilan teknis yang penting bagi pengguna media sosial ialah kemampuan untuk memverifikasi informasi (Fardiyan, A. R., & Noviera, F. R., 2024). Waktu dan keterampilan tersebut digunakan untuk mencari informasi, menjaga hubungan sosial, dan mengikuti perkembangan dari para *influencer*. *Influencer* berperan besar dalam membentuk gaya hidup dan kebiasaan konsumsi Generasi Z, termasuk dalam mengadopsi gaya hidup hemat atau *frugal living*.



IDN Research Institute 29

Gambar 7. Berapa lama Gen Z menghabiskan waktu di media sosial
(Sumber: IDN Research Institut)

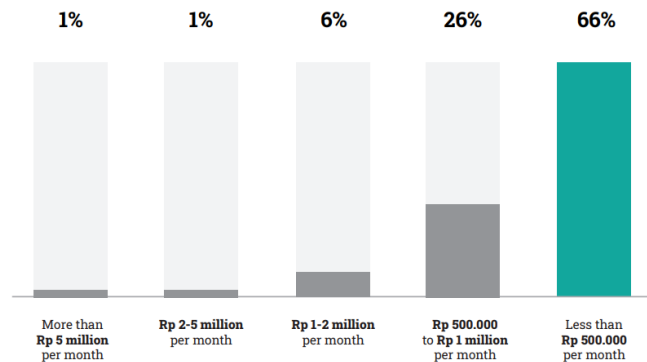
Menariknya, belakangan ini semakin banyak individu dari kalangan Generasi Z yang mulai mengadopsi gaya hidup *frugal living*. Tren ini tumbuh seiring maraknya konten-konten di media sosial yang mengangkat kisah, manfaat, serta nilai-nilai yang terkandung dalam hidup hemat dan terencana. Padahal, karakter dasar Gen Z sering kali dikaitkan dengan perilaku konsumtif dan kecenderungan untuk mengikuti tren yang sedang populer atau menarik perhatian. Kontradiksi ini justru menjadi tantangan tersendiri bagi Gen Z dalam menerapkan prinsip *frugal living* di tengah gaya hidup digital yang serba cepat dan penuh godaan.

Gaya hidup *frugal living* sejatinya telah lebih dahulu diterapkan oleh generasi-generasi sebelum Gen Z, seperti generasi *Baby Boomer* dan Milenial. Penerapan gaya hidup hemat ini lahir dari latar belakang kebutuhan dan tanggung jawab besar, terutama dalam hal membiayai keluarga serta mempersiapkan masa depan yang lebih stabil. Kedua generasi tersebut dibentuk oleh konteks sosial-ekonomi yang menuntut kehati-hatian dalam pengelolaan finansial, sehingga pola hidup hemat menjadi bagian dari nilai hidup mereka.

Namun demikian, fenomena *frugal living* kini juga mulai diadopsi oleh Generasi Z, yang dikenal sebagai generasi *digital native* dan sering kali dikaitkan dengan perilaku konsumtif serta kecenderungan mengikuti tren. Di tengah era digital yang sarat dengan godaan visual dan gaya hidup serba cepat, Gen Z justru mulai menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan keuangan yang bijak. Mereka mulai mempertimbangkan aspek efisiensi dan nilai guna dalam konsumsi, terutama dalam ranah belanja daring yang menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup mereka.

Data menunjukkan bahwa mayoritas Gen Z Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan, cenderung membatasi pengeluaran untuk belanja *online* di bawah Rp500.000 per bulan. Pola ini menunjukkan bahwa meskipun Gen Z hidup di tengah arus informasi yang cepat dan terhubung dengan berbagai tren konsumsi global, mereka tetap menunjukkan pendekatan finansial yang cukup cermat dan

rasional. Hal ini memperkuat citra bahwa *frugal living* bukan hanya milik generasi sebelumnya, tetapi juga mulai diinternalisasi oleh generasi muda masa kini.



Gambar 8. Data Pengeluaran Belanja *Online* Gen Z Perbulan

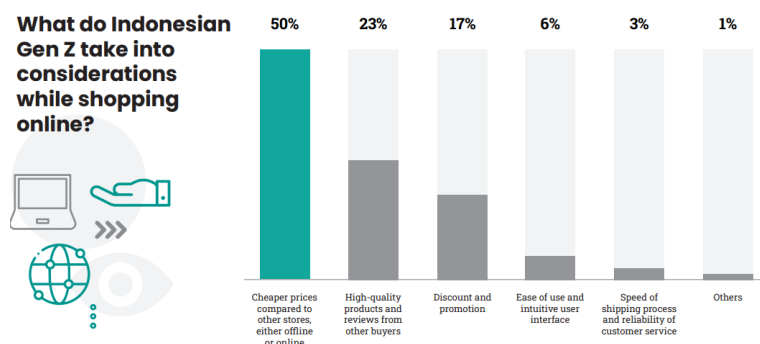
(Sumber: IDN Research Institut)

Salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku belanja daring Gen Z adalah keberadaan promosi seperti gratis ongkir dan diskon besar, serta pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO). Dalam hal belanja daring, harga menjadi elemen penentu paling dominan. Daya tarik terhadap harga yang kompetitif dan keterjangkauan menjadi alasan kuat dalam pengambilan keputusan pembelian. Di samping itu, kenyamanan yang ditawarkan oleh *platform e-commerce* mulai dari kemudahan akses, fleksibilitas waktu, hingga kemampuan membandingkan berbagai produk secara instan menjadikan aktivitas belanja daring sebagai pilihan utama.

Interaksi antara faktor harga dan kenyamanan menciptakan hubungan simbiosis yang membentuk pola konsumsi Gen Z. Menurut *IDN Times Gen Z Report*, hal ini terlihat dalam pemanfaatan berbagai *platform* digital, seperti Shopee yang digemari 72% Gen Z, Tokopedia (12%), dan TikTok Shop (11%). TikTok Shop, misalnya, mampu menarik perhatian Gen Z karena memanfaatkan tren diskon besar dan tanpa biaya *platform*, yang sangat selaras dengan pola pikir ekonomis Gen Z dalam berbelanja.

Dengan demikian, fenomena adopsi *frugal living* di kalangan Gen Z bukanlah bentuk penolakan terhadap perkembangan teknologi dan budaya konsumtif yang melekat pada generasi ini. Sebaliknya, hal ini mencerminkan proses adaptasi cerdas, di mana Gen Z mampu memadukan kebutuhan akan efisiensi keuangan dengan pola konsumsi digital yang cepat dan dinamis. Kesadaran akan pengelolaan anggaran, sensitivitas terhadap harga, serta pemanfaatan teknologi menjadi ciri khas baru dalam identitas konsumsi Gen Z Indonesia, yang patut dicermati dalam studi tentang perubahan perilaku konsumsi lintas generasi.

Dalam hal berbelanja, Generasi Z memperhatikan hal-hal seperti harga yang kompetitif, kemudahan layanan, promosi menarik, dan fasilitas pengiriman gratis. Mengingat keterbatasan anggaran, mereka cenderung melakukan riset sebelum membeli, seperti membaca ulasan hingga membandingkan harga. Hal ini dapat dilihat pada data dari IDN Research Institut yang menunjukkan data bahwa 50% Gen Z membandingkan harga yang paling murah baik dari *online* maupun *offline store*.



Gambar 9. Pertimbangan Gen Z dalam Membeli Produk *Online*

(Sumber: IDN Research Institut)

Di lingkungan penulis sendiri, fenomena ini terlihat dari banyaknya individu Generasi Z yang juga merupakan mahasiswa tergabung dalam grup daring, seperti grup media sosial di WhatsApp atau Telegram yang bertujuan untuk berbagi informasi mengenai barang *preloved* atau barang bekas layak pakai. Melalui grup ini, mereka saling bertukar informasi tentang barang yang masih berkualitas tetapi lebih terjangkau, sehingga membantu anggota grup untuk menghemat pengeluaran.

Selain itu, informasi dari konten-konten yang dibagikan oleh *content creator* maupun *influencer* juga menjadi bekal inspirasi. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi dan dukungan sosial di dunia digital mempermudah Generasi Z dalam menerapkan gaya hidup hemat.

Namun, hal yang perlu dipahami ialah konsep *frugal living* itu sendiri, sejauh mana tindakan hemat dapat dikategorikan sebagai bagian dari gaya hidup *frugal* oleh Generasi Z? Apakah sekadar membatasi pengeluaran sudah cukup untuk menyebut seseorang menjalani *frugal living*? Atau justru praktik-praktik kecil dan kontekstual seperti menyimpan sisa makanan dari warung untuk dikonsumsi kembali di waktu lain juga merupakan bentuk konkret dari perilaku tersebut? Hal ini menunjukkan bahwa makna *frugal living* tidak selalu seragam, melainkan sangat bergantung pada interpretasi individu terhadap tindakan hemat dalam keseharian mereka.

2.4 Teori Interaksi Simbolik

Gagasan mengenai interaksionisme simbolik pertama kali dikenalkan secara luas oleh Herbert Blumer sekitar tahun 1939. Meskipun begitu, akar konseptual dari teori ini telah lebih dahulu dirintis oleh George Herbert Mead, seorang tokoh penting dalam tradisi sosiologi. Blumer kemudian mengembangkan dan menyusun kembali teori tersebut untuk menyesuaikan dengan tujuan analitis yang lebih aplikatif dalam konteks sosial tertentu. Meski dikembangkan lebih lanjut oleh Blumer, teori ini dianggap memiliki kedalaman analisis yang tidak setajam versi awal yang dirumuskan oleh Mead (Hasbullah & Ahid, 2022).

Secara umum, interaksionisme simbolik merupakan pendekatan teoretis yang memusatkan perhatian pada bagaimana individu menjalin relasi sosial dengan orang lain melalui simbol yang mengandung makna. Inti dari pendekatan ini adalah proses komunikasi yang berlangsung melalui simbol-simbol yang diinterpretasikan oleh para pelaku sosial. Melalui kerangka ini, tindakan sosial manusia tidak dipandang sebagai respons mekanis, melainkan hasil dari proses pertukaran makna yang berlangsung dalam interaksi sosial (Hasbullah & Ahid, 2022).

Teori interaksi simbolik awalnya berkembang dalam ranah sosiologi, namun dalam konteks Ilmu komunikasi, teori ini menjadi kerangka penting untuk memahami bagaimana manusia membangun dan menegosiasikan makna dalam interaksi sehari-hari. Komunikasi tidak sekadar penyampaian pesan, melainkan proses simbolik yang melibatkan interpretasi terhadap tanda, bahasa, ekspresi, dan objek sosial. Dalam perspektif ini, komunikasi adalah proses negosiasi makna yang memungkinkan individu menciptakan realitas sosial bersama (Littlejohn & Foss, 2009).

Manusia dalam teori ini dipahami sebagai makhluk yang secara aktif membentuk perilaku berdasarkan interpretasi terhadap makna simbolik dalam interaksi sosialnya. Dengan kata lain, sikap dan tindakan seseorang dibentuk tidak hanya oleh kondisi eksternal semata, tetapi oleh penafsiran subjektif atas simbol-simbol yang dihadapi dalam konteks sosial tertentu.

Lebih jauh lagi, teori ini memandang kehidupan sosial sebagai sebuah jaringan interaksi yang kompleks, di mana simbol-simbol sosial menjadi medium utama dalam membangun relasi antarmanusia (Putra, R. S., 2021). Bahasa, gestur, ekspresi, komunikasi dan objek sosial lainnya dianggap sebagai bagian dari sistem simbol yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan memengaruhi respons dalam relasi sosial.

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, interaksionisme simbolik memberikan kerangka teoritis untuk memahami proses pembentukan makna dalam konteks intrapersonal hingga kelompok. Pemaknaan ini diciptakan melalui bahasa yang digunakan oleh manusia ketika berkomunikasi dengan pihak lain yakni dalam konteks komunikasi antarpribadi atau komunikasi interpersonal dan komunikasi intrapersonal atau *self-talk* atau dalam ranah pemikiran pribadi mereka. Bahasa sebagai alat komunikasi memungkinkan manusia mengembangkan *sense of self* untuk berinteraksi dengan pihak lain di lingkungan masyarakat (Prihandini, O. D., 2014).

George Herbert Mead, sebagai pemikir yang paling awal mengembangkan fondasi teori ini, menekankan pentingnya tiga konsep utama dalam menjelaskan interaksi sosial, yakni *mind* (pikiran), *self* (diri), dan *society* (masyarakat). Ketiga konsep ini dijelaskan lebih jauh dalam karya klasiknya yang berjudul *Mind, Self, and Society*, yang hingga kini menjadi acuan utama dalam kajian interaksionisme simbolik.

***Mind* (Pikiran)**

Pikiran menurut Mead adalah hasil dari proses sosial, bukan sesuatu yang secara alami ada dalam diri individu. Pikiran muncul melalui interaksi sosial dan merupakan kemampuan untuk berdialog dengan diri sendiri menggunakan simbol-simbol. *Mind* sebagai konsep pertama yang muncul pada dasarnya merupakan kemampuan individu dalam mengolah simbol serta makna sosial yang sama ketika berinteraksi dengan individu lain. Individu harus mengembangkan pikiran mereka melalui interaksi dengan individu lain dengan menggunakan simbol dengan makna sosial yang sama.

Konsep *mind* dalam kerangka teori interaksionisme simbolik merujuk pada kapasitas individu untuk menafsirkan makna suatu objek serta mengevaluasi beragam pilihan tindakan berdasarkan kemungkinan konsekuensi yang akan dihadapi. Kemampuan berpikir ini memungkinkan seseorang mengambil keputusan secara reflektif, bukan sekadar reaktif. (Putra, R. S., 2021).

Teori ini memungkinkan peneliti untuk menggali bagaimana Generasi Z menafsirkan simbol, pengalaman, dan nilai-nilai yang membentuk pemahaman mereka tentang *frugal living*. Fokusnya bukan sekadar bagaimana mereka menerapkan gaya hidup ini, tetapi lebih pada alasan di balik pilihan mereka. Misalnya, bagaimana mereka menafsirkan pengalaman finansial masa lalu, pengaruh sosial, atau paparan media digital yang membentuk pemikiran mereka tentang pentingnya hidup hemat. Generasi Z mungkin melihat *frugal living* bukan hanya sebagai cara menghemat uang, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab, kemandirian, atau bahkan perlawanan terhadap budaya konsumtif.

Interaksi simbolik menekankan pentingnya proses interpretasi individu terhadap simbol-simbol sosial. Dalam konteks ini, komunikasi intrapersonal menjadi titik awal dalam pembentukan makna (*mind*). Komunikasi intrapersonal dipahami sebagai proses *encoding* dan *decoding* pesan di dalam diri sendiri, di mana individu berperan sebagai komunikator sekaligus komunikan. Proses ini menjadi fondasi konstruksi makna terkait *frugal living* pada Generasi Z, sebagaimana dijelaskan oleh Kustiawan, W., dkk. (2022), bahwa simbol dimaknai secara personal melalui refleksi dan pemrosesan batin.

Melalui mekanisme seperti *self-talk*, evaluasi diri, dan dialog internal, Generasi Z melakukan proses *sensemaking*, yaitu usaha aktif untuk memahami realitas dan nilai yang mereka anut. Sebagai contoh, ketika seorang individu bertanya pada dirinya sendiri, “*Apakah gaya hidup hemat ini sesuai dengan prinsip hidup saya?*”, terjadi proses seleksi pengalaman, pembingkaihan kognitif, dan asosiasi makna terhadap konsep hemat, tanggung jawab, atau bahkan resistensi terhadap budaya konsumtif.

Bahasa sebagai simbol verbal juga berperan penting dalam proses ini. Sejalan dengan pandangan Mulyana 2025, (dalam Kusumawati, 2019), bahasa memungkinkan manusia menerjemahkan pikiran abstrak ke dalam bentuk simbol yang dipahami bersama. Sementara itu, komunikasi nonverbal melalui ekspresi wajah, gestur, intonasi, memperkuat penyampaian makna yang bersifat emosional dan kontekstual.

Proses *encoding* dan *decoding* pesan ini bersifat dinamis, di mana makna tidak hanya ditentukan oleh pengirim, tetapi juga melalui interpretasi penerima berdasarkan konteks sosial dan pengalaman pribadi. Dengan demikian, pendekatan ilmu komunikasi menegaskan bahwa *mind* Generasi Z tentang *frugal living* tidak hadir secara instan, melainkan melalui proses komunikasi diri yang kompleks, di mana bahasa, simbol, dan kesadaran diri berinteraksi untuk menciptakan pemahaman yang personal.

Self(Diri)

Sementara itu, *self* atau diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk memandang dirinya dari sudut pandang orang lain. Diri terbentuk dan berkembang melalui proses sosial yang melibatkan pengalaman intersubjektif. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, kehadiran konsep diri menjadi penting karena mencerminkan bagaimana individu memahami identitas dirinya melalui hubungan sosial yang berlangsung secara terus-menerus.

Lebih lanjut, *self* berfungsi sebagai alat refleksi yang memungkinkan individu mengamati dan menilai perilakunya sendiri saat berkomunikasi. Proses ini dikenal sebagai *sharing of symbols*, yaitu kondisi ketika individu tidak hanya mampu menyampaikan pesan tetapi juga menyadari implikasi dari ucapannya, mendengarkan respons dari lawan bicara, serta memprediksi jalannya komunikasi ke depan. Dengan kata lain, *self* berkaitan erat dengan kapasitas untuk melakukan refleksi diri yang kemudian berperan sebagai mekanisme pengendalian diri atau *self-monitoring*.

Melalui mekanisme reflektif tersebut, individu secara aktif menyesuaikan diri terhadap situasi sosial di sekitarnya. Mereka juga mampu memahami makna tindakan serta dampaknya terhadap orang lain. Konsep diri dalam pandangan Mead tidak hanya berfungsi sebagai subjek aktif yang berperan dalam tindakan sosial, tetapi juga sebagai objek yang dinilai dan disesuaikan berdasarkan interaksi dengan lingkungan sosial (Putra, R. S., 2021).

Mead menjelaskan lebih jauh bahwa struktur diri terdiri atas dua elemen utama, yaitu *I* dan *Me*. Elemen *Me* mencerminkan sisi diri yang terbentuk melalui internalisasi tanggapan sosial yang terorganisasi, sementara *I* mewakili aspek spontan dan inisiatif dari diri. Interaksi antara *I* dan *Me* menunjukkan dinamika internal individu dalam menyesuaikan tindakan terhadap norma sosial yang berlaku. "*Me*" adalah bagaimana diri dipersepsikan oleh orang. "*I*" adalah merupakan persepsi diri yang ingin ditunjukkan kepada orang lain.

Konsep lain yang tak kalah penting adalah *role taking*, yaitu kemampuan seseorang untuk mengambil peran orang lain dalam pikirannya membayangkan bagaimana perasaan, pikiran, dan harapan orang lain yang kemudian menjadi landasan dalam membentuk respons perilaku. Melalui proses ini, individu belajar mengatur tindakan sosialnya agar sesuai dengan situasi dan konteks interaksi yang sedang berlangsung.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Mulyana (2006) menjelaskan bahwa individu memerlukan respons dari orang lain yang secara subjektif ditafsirkan sebagai data diri. Artinya, pemahaman seseorang terhadap dirinya berkembang melalui interpretasi terhadap realitas sosial dan fisik, termasuk opini orang lain mengenai tubuhnya, ambisi, materi, tujuan hidup, serta ide-ide yang secara sosial dianggap sebagai miliknya. Interpretasi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dibentuk melalui proses interaksi dengan lingkungan sosial yang ditopang oleh bahasa dan budaya bersama.

Pemikiran akan keyakinan, nilai, perasaan, penilaian mengenai diri mempengaruhi perilaku adalah sebuah variabel yang penting dalam interaksi simbolik. Seorang individu akan memiliki mekanisme sendiri untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri. Mekanisme ini digunakan untuk menuntun perilaku dan sikap. Hal menjadi penting untuk disoroti adalah bagaimana mereka melihat diri sebagai proses, bukan struktur.

Society (Masyarakat)

Dalam kerangka berpikir Mead, masyarakat memainkan peran penting sebagai wadah tempat pikiran (*mind*) dan diri (*self*) tumbuh dan berkembang. Masyarakat bukan hanya sebagai latar tempat interaksi berlangsung, melainkan juga sebagai entitas yang membentuk sistem nilai yang diinternalisasi individu melalui komunikasi simbolik. Oleh karena itu, masyarakat memiliki pengaruh dalam membentuk kontrol diri individu melalui proses pengambilan peran sosial.

Keseluruhan gagasan interaksionisme simbolik pada dasarnya menitikberatkan perhatian pada proses pembentukan masyarakat melalui komunikasi simbolik antarindividu maupun antar kelompok. Melalui interaksi ini, manusia tidak hanya mengekspresikan dirinya tetapi juga membentuk dan dibentuk oleh makna-makna sosial yang melekat pada simbol-simbol yang digunakan.

Pendekatan ini relevan digunakan untuk memahami berbagai fenomena sosial kontemporer, termasuk dalam konteks bagaimana generasi muda membentuk identitas dan gaya hidup mereka. Dalam hal ini, komunikasi interpersonal memainkan peran. Komunikasi interpersonal, menurut Devito (2013, dalam Anggraini, C., dkk., 2022), merupakan proses dua arah yang terjadi antara individu, dengan adanya pertukaran pesan, umpan balik, dan keterlibatan emosional yang mendalam.

Makna *frugal living* pada Generasi Z tidak hanya terbentuk dari dalam diri, tetapi juga dari interaksi dengan orang tua, atau teman sebaya. Percakapan sehari-hari, diskusi di media sosial, atau bahkan konten yang dibagikan oleh figur publik menjadi bagian dari proses simbolisasi bersama, di mana nilai hidup hemat dikaitkan dengan *self-care*, *sustainability*, atau tanggung jawab sosial. Dengan kata lain, *society* dalam teori interaksi simbolik menggambarkan bagaimana simbol mendapatkan makna kolektif melalui interaksi sehari-hari yang terus-menerus mereproduksi dan menegosiasikan norma serta identitas.

Dalam penelitian ini, penulis menitikberatkan kajian pada aspek (*society*) dengan fokus pada interaksi antarindividu. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal dipandang relevan dan tepat digunakan sebagai kerangka teori dalam memahami dinamika komunikasi di lingkungan sosial, dan berfokus pada hubungan personal seperti teman, keluarga, bahkan kerabat lainnya.

Dalam perspektif teori interaksionisme simbolik, pembentukan identitas diri tidak dapat dilepaskan dari peran sosial dan interaksi simbolik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu konsep penting yang mendasari pemahaman ini adalah keberadaan *significant others*, yaitu individu-individu yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seseorang, seperti orang tua, pasangan, sahabat, atau tokoh panutan. Kehadiran mereka sangat menentukan bagaimana individu menafsirkan dirinya sendiri, sebab mereka menjadi sumber utama cerminan sosial yang digunakan untuk membentuk kesadaran diri.

Selain itu, terdapat pula konsep *generalized others*, yakni representasi dari pandangan masyarakat secara luas yang diinternalisasi oleh individu sebagai acuan dalam menilai perilaku dan identitas dirinya. *Generalized others* memungkinkan individu memahami bagaimana tindakan dan dirinya dipersepsikan oleh publik secara umum, dan dari situlah lahir kebutuhan untuk menyesuaikan diri terhadap norma dan ekspektasi sosial.

Dengan demikian, identitas diri dalam teori interaksionisme simbolik adalah hasil dari proses sosial yang kompleks, di mana individu mengonstruksi dirinya melalui interaksi berulang, pengambilan peran, dan interpretasi terhadap pandangan orang lain yang dianggap penting. Identitas bukanlah sesuatu yang statis dan individual, melainkan terbentuk dalam ruang relasi simbolik yang dinamis antara diri dan lingkungan sosialnya.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan tipe penelitian fenomenologi untuk menyajikan gambaran rinci serta menjelaskan fenomena secara sistematis berdasarkan fakta dan data empiris yang ditemukan di lapangan. Penelitian fenomenologi adalah suatu penelitian ilmiah yang mengkaji dan menyelidiki suatu peristiwa yang dialami oleh seorang individu, sekelompok individu, atau sekelompok makhluk yang hidup. Suatu kejadian menarik terjadi dan menjadi bagian dari pengalaman hidup subjek penelitian Moleong (dalam Nasir. A, 2023).

Pendekatan yang dipilih untuk menggali fenomena ini adalah metode kualitatif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam suatu fenomena sosial atau perilaku manusia dengan cara membangun deskripsi yang menyeluruh dan kompleks. Metode kualitatif dapat menggali makna tersembunyi dan memahami komunikasi yang tidak diungkapkan secara eksplisit (Ramadhon, M. F., & Fardiyan, A. R., 2018). Penelitian kualitatif tidak hanya bertumpu pada angka atau statistik, melainkan menyajikan narasi yang bersumber dari pengalaman langsung partisipan, serta menempatkan peristiwa yang diteliti dalam konteks aslinya agar makna sosialnya tetap utuh (Walidin, Saifullah, & Tabrani, 2015).

Metode ini memberikan ruang bagi peneliti untuk menangkap makna subjektif yang dimiliki oleh para informan. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi maka makna akan muncul ketika realitas, fenomena, atau pengalaman dibiarkan terungkap sebagaimana adanya. Di sisi lain, makna juga terbentuk melalui hubungan antara subjek dengan fenomena yang dialaminya. Penelitian fenomenologis bertujuan untuk menjawab persoalan ontologis dengan memahami bagaimana makna itu hadir dalam pengalaman subjek (Nasir, A., dkk, 2023).

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada kalangan Generasi Z, disekitaran wilayah yang menyesuaikan tempat informan yaitu di wilayah Bandar Lampung.

3.3 Fokus Penelitian

Penetapan fokus dalam suatu penelitian memiliki peran yang sangat penting, karena dapat berfungsi sebagai batasan yang jelas terhadap ruang lingkup kajian yang akan dilakukan. Fokus penelitian membantu peneliti dalam merancang arah dan langkah penelitian secara terstruktur dan terarah. Dengan adanya batasan tersebut, proses pengumpulan data menjadi lebih terfokus, sehingga peneliti dapat menghindari pengumpulan informasi yang berlebihan atau tidak sesuai dengan tujuan studi. (Adil, A., dkk., 2023).

Fokus yang telah ditentukan sejak awal akan memberikan kejelasan bagi peneliti mengenai jenis data yang perlu dihimpun, serta membedakan antara data yang relevan dengan tujuan penelitian dan data yang hanya bersifat menarik namun tidak substansial. Dengan demikian, kehadiran fokus penelitian bukan hanya sebagai pedoman metodologis, melainkan juga sebagai mekanisme kontrol terhadap efektivitas dan efisiensi proses penelitian (Moleong, 2008).

Penelitian ini berfokus pada bagaimana Generasi Z memaknai gaya hidup *frugal living* berdasarkan perspektif teori interaksi simbolik. Dengan kata lain, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana individu dalam Generasi Z memberikan makna terhadap konsep *frugal living*, bagaimana mereka berinteraksi dengan simbol-simbol yang merepresentasikan gaya hidup hemat, serta bagaimana pengalaman dan lingkungan sosial memengaruhi pemaknaan tersebut.

3.4 Penentuan Informan

Dalam konteks penelitian kualitatif, informan merujuk pada individu yang dipilih untuk diwawancarai guna memperoleh informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Umumnya, pendekatan kualitatif tidak menekankan pada jumlah informan yang besar, melainkan pada kedalaman data yang diperoleh dari masing-masing

informan. Hal ini berkaitan erat dengan karakteristik kualitatif yang berorientasi pada makna dan pemahaman subjektif (Adil, A., dkk., 2023).

Penelitian ini menggunakan individu sebagai unit analisis yang berarti bahwa pengumpulan data difokuskan pada pengalaman, pandangan, serta interpretasi personal dari masing-masing informan. Sebelum proses pengumpulan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu menetapkan kriteria dalam pemilihan informan agar sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, terdapat lima (5) orang yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan berdomisili di wilayah Bandar Lampung serta Natar ditetapkan sebagai informan utama penelitian. Pemilihan tersebut dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterkaitan antara latar belakang informan dan fenomena *frugal living* yang menjadi fokus kajian.

Informan dalam penelitian ini dipilih karena mereka memiliki kedekatan yang terbilang cukup dekat dengan peneliti. Setiap individu memiliki cara berbeda dalam memahami dan menerapkan gaya hidup ini, sesuai dengan preferensi dan interpretasi mereka. Oleh karena itu, pemaknaan yang terbentuk dapat bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya, bergantung pada pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta pengaruh lingkungan yang mereka alami. Namun, di balik perbedaan tersebut, tetap ada pola makna dan prinsip yang melandasi keputusan mereka dalam menjalani gaya hidup ini. Berikut adalah syarat yang digunakan dalam pemilihan informan dalam penelitian.

1. Informan termasuk pada kategori Generasi Z yaitu kelahiran (1997-2012) atau berusia 12 hingga 27 tahun.
2. Informan mengindikasikan bahwa mereka menerapkan prinsip-prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari.
3. Informan bersedia untuk diwawancara dan mempunyai cukup informasi, memiliki banyak waktu serta kesempatan untuk diwawancarai dan data yang dibutuhkan terkait masalah penelitian.

Berdasarkan kriteria informan yang telah ditetapkan, peneliti memilih beberapa informan yang memenuhi syarat tersebut, yakni.

Tabel 2. Penentuan Informan

NO	Inisial Informan	Jenis Kelamin	Usia	Keterangan
1	SN	Perempuan	21 tahun	Mahasiswa
2	MSA	Perempuan	22 tahun	Mahasiswa
3	AZ	Perempuan	21 tahun	Mahasiswa
4	EW	Perempuan	21 tahun	Mahasiswa
5	M A	Laki-Laki	25 tahun	Pekerja media

(Sumber: Diolah, 2025)

3.5 Sumber Data

Jenis sumber data dalam penelitian ini meliputi:

1. Data primer, menurut Sileyew (dalam Adil, A., dkk., 2023) ialah sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan melalui penelitian atau observasi, atau hasil wawancara dengan responden yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari sumber di lapangan, yakni melalui kegiatan observasi dan wawancara dengan partisipan yang tergolong dalam Generasi Z dan berdomisili di wilayah Bandar Lampung serta Natar. Teknik observasi dilakukan dengan cara mengamati perilaku dan aktivitas keseharian informan, khususnya dalam konteks interaksi sosial dan kebiasaan hidup mereka. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai fenomena yang sedang diteliti, yakni gaya hidup *frugal living*, dengan memperhatikan situasi nyata dan tidak sekadar bergantung pada pernyataan verbal informan.

Di sisi lain, wawancara digunakan sebagai metode utama dalam pengumpulan data primer. Wawancara dilaksanakan secara langsung antara peneliti dan informan, menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang telah dirancang berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pandangan, pengalaman pribadi, serta interpretasi subyektif para informan terhadap praktik *frugal living* yang mereka jalani. Melalui wawancara ini, peneliti berupaya menggali informasi yang lebih kaya dan komprehensif, terutama terkait dengan makna sosial, motivasi, serta latar belakang simbolik yang mendasari pilihan hidup hemat di kalangan Generasi Z.

2. Data Sekunder, menurut Sōukand (dalam Adil, A., dkk., 2023) merupakan data tambahan yang dikumpulkan melalui penelusuran berbagai literatur seperti buku ilmiah, artikel jurnal, referensi akademik, serta sumber daring yang relevan dengan fokus penelitian ini. Data ini tidak diperoleh secara langsung dari lapangan, melainkan berasal dari sumber tertulis yang telah tersedia sebelumnya. Data sekunder ini dikumpulkan melalui studi kepustakaan yang dilakukan secara sistematis guna memperoleh landasan teoritis serta perspektif akademik yang dapat memperkaya analisis penelitian. Dengan demikian, data sekunder berperan sebagai pelengkap dan pendukung bagi data primer, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif serta memperkuat validitas temuan penelitian.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan fokus penelitian agar peneliti dapat menjawab pertanyaan penelitian secara akurat dan efektif. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi (Moleong, 2008). Pemilihan informan ditentukan dengan melakukan observasi melalui teman terdekat dengan melihat kebiasaan mereka yang menerapkan gaya hidup *frugal living*. Kemudian, setelah dikonfirmasi, terdapat

informan yang telah bersedia diwawancarai dan bersedia menjadi narasumber dengan jumlah 5 orang terdiri dari 1 laki – laki dan 4 perempuan.

1. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan peneliti dalam berinteraksi sosial dengan informan di dalam konteks penelitian, dengan cara mengamati dan mencatat kejadian-kejadian yang berlangsung di lapangan. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan fakta yang valid serta memahami fenomena yang sedang diteliti secara lebih mendalam (Moleong, 2008).

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil peran secara langsung melalui observasi partisipatif aktif (*participative observer*). Observasi partisipatif adalah metode pengumpulan data kualitatif yang dilakukan dengan cara mendekati dan mengamati sekelompok individu atau kebiasaan mereka, serta terlibat dalam situasi tersebut untuk mencatat dan merekam peristiwa atau kejadian sebagaimana adanya dalam konteks kelompok tertentu (UGM.ac.id).

Observasi partisipatif dapat dilakukan dengan mengamati aktivitas, peristiwa, *setting*, atau perilaku informan, dan hasil pengamatan tersebut dicatat dalam bentuk catatan lapangan tertulis, rekaman video, gambar, atau media lainnya. Observasi ini juga dapat dilihat dari aktivitas di media sosial mereka seperti pola konten yang mereka ikuti atau kebiasaan berbelanja di *e-commerce* yang dapat memberi tahu peneliti mengenai penerapan *frugal living* yang mereka jalani. Setelah mendapat hasil data dari observasi, peneliti akan membandingkan temuan observasi dengan data wawancara untuk memastikan objektivitas informan.

Peneliti menggunakan metode observasi partisipan karena telah memiliki hubungan yang cukup dekat dengan informan, sehingga mempermudah akses dalam proses pengumpulan data secara langsung selama penelitian berlangsung. Kedekatan ini memungkinkan peneliti melakukan observasi

secara real time terhadap kebiasaan dan pola pengelolaan keuangan informan dalam kehidupan sehari-hari, didukung oleh catatan, dokumentasi, dan rekaman selama kegiatan penelitian.

Informan dalam penelitian ini terdapat MSA, AZ, dan EW (Informan 2, 3 dan 4) yang merupakan teman dekat peneliti dan dipilih karena keterbukaan mereka dalam berbagi pengalaman serta kemudahan dalam menjalin komunikasi untuk keperluan observasi dan wawancara. Interaksi dengan ketiga informan dilakukan secara terencana dalam konteks pengumpulan data yang berlangsung selama penelitian. Adapun Informan pertama, SN, adalah rekan magang peneliti di Kantor Gubernur Provinsi Lampung dalam selang waktu enam bulan. Proses observasi terhadap informan ini dilakukan dalam periode waktu yang telah ditentukan selama masa penelitian, dengan pendekatan partisipatif dan pencatatan sistematis. Selain itu, peneliti juga melibatkan informan lain berinisial M.A yang merupakan teman dekat peneliti selama melakukan magang mandiri. Pada saat itu, peneliti dan M.A cukup akrab dan terbuka, bahkan dalam membahas hal seperti finansial. Atas dasar itulah peneliti memutuskan untuk M.A menjadi salah satu responden utama dalam penelitian ini. Seluruh data mengenai informan dikumpulkan secara langsung selama penelitian berlangsung, dengan persetujuan dan kesediaan mereka untuk berpartisipasi.

Setelah memperoleh persetujuan dari masing-masing informan, peneliti menjadwalkan wawancara dan sesi observasi yang dilengkapi dengan dokumentasi pendukung guna menggali secara mendalam pengalaman serta perspektif mereka mengenai konsep *frugal living*. Setelah mendapatkan data dari observasi yang dilakukan, maka peneliti akan mengkonfirmasi data temuan dengan data yang didapat dari wawancara.

2. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk komunikasi antara dua pihak, di mana satu pihak bertujuan untuk memperoleh informasi dari pihak lainnya melalui serangkaian pertanyaan yang disusun berdasarkan tujuan tertentu (Adil, A.,

dkk., 2023). Dalam penelitian ini, wawancara yang diterapkan adalah wawancara semi terstruktur (*semi-structured interview*). Wawancara semi terstruktur mengacu pada jenis wawancara yang telah disiapkan dengan daftar pertanyaan atau topik yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Namun, pewawancara diberi kebebasan untuk mengembangkan pertanyaan lebih lanjut, mengubah urutan pertanyaan, atau menambah pertanyaan baru yang muncul sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh narasumber.

Setelah proses observasi, wawancara dilakukan untuk membandingkan temuan yang diperoleh dari pengamatan dengan penjelasan langsung dari informan, guna memastikan objektivitas dan kebenaran data. Dalam wawancara ini, peneliti menggali perspektif individu mengenai kebiasaan *frugal living* mereka, dengan memperhatikan unsur interaksi simbolik yang meliputi (*mind, self, dan society*)

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang tidak langsung melibatkan subjek penelitian, namun berfungsi sebagai data pendukung yang sangat penting bagi peneliti (Adil, A., dkk., 2023). Dokumentasi dapat berupa berbagai jenis dokumen, baik yang dipublikasikan maupun dokumen pribadi, seperti foto, tangkapan layar, catatan harian, dan catatan lainnya. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti mencakup segala bentuk data tertulis maupun tidak tertulis yang dapat digunakan untuk melengkapi dan memperkaya data lain yang diperoleh.

Dokumentasi ini memberikan bukti konkrit mengenai bagaimana para informan menerapkan prinsip *frugal living* dalam kehidupan mereka sehari-hari. Selain itu, dokumentasi juga membantu peneliti untuk mengakses data yang lebih objektif dan terverifikasi terkait kebiasaan dan keputusan finansial yang di ambil oleh informan.

4. *Literatur review* / Studi Pustaka

Zed, M (2003) mengemukakan bahwa studi pustaka atau kepastakan merupakan serangkaian aktivitas yang melibatkan pengumpulan data pustaka, pembacaan, pencatatan, serta pengolahan bahan penelitian yang berasal dari jurnal-jurnal dan buku yang relevan dengan topik penelitian ini.

Dengan mengkaji jurnal, buku, artikel, dan sumber online lainnya yang berhubungan dengan topik ini, peneliti dapat memperkaya analisis dan diskusi dengan teori-teori yang relevan. Studi pustaka ini juga menjadi dasar dalam menyusun kerangka konseptual yang membantu peneliti memahami fenomena yang terjadi dalam penelitian ini, serta memberi konteks lebih dalam tentang penerapan gaya hidup *frugal living* oleh Generasi Z dengan mempertimbangkan faktor interaksi simbolik.

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2010), analisis data kualitatif adalah proses yang melibatkan pencarian dan pengorganisasian data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini mencakup pengkategorian data, pemecahan menjadi unit-unit yang lebih kecil, sintesis, penyusunan pola, serta pemilihan informasi yang relevan untuk dipelajari, kemudian membuat kesimpulan yang mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain. Sementara itu, Miles dan Huberman (dalam Husaini Usman, 2009) menjelaskan bahwa analisis data kualitatif melibatkan tiga langkah utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

1. Reduksi data, merupakan proses seleksi dan penyederhanaan data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan, di mana peneliti mengabstraksi dan mentransformasikan informasi tersebut. Kegiatan ini dimulai sejak tahap pengumpulan data melalui pembuatan ringkasan, pengkodean, penelusuran tema, penulisan memo, dan kegiatan serupa guna menyisihkan data yang tidak relevan. Selanjutnya, data yang telah direduksi tersebut akan

diverifikasi untuk memastikan keabsahan informasi yang akan digunakan dalam analisis.

2. Penyajian data, mengacu pada tahap pendeskripsian informasi yang telah tersusun secara sistematis sehingga memudahkan penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan. Data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif yang dirancang untuk mengintegrasikan berbagai potongan informasi secara padu, sehingga hasilnya dapat dipahami dengan lebih mudah oleh peneliti maupun pembaca.
3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi, tahap akhir dari analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, di mana peneliti menentukan makna dari data yang telah diolah. Pada tahap ini, peneliti tidak hanya menarik kesimpulan, tetapi juga melakukan verifikasi untuk menilai kebenaran, kecocokan, dan kekokohan interpretasi yang dihasilkan.

3.8 Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep krusial yang merupakan pembaruan dari ide validitas terkait keandalan penelitian. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar memenuhi kriteria ilmiah dan untuk menguji data yang telah dikumpulkan. (Moleong, 2008). Teknik untuk menggabungkan data dari beberapa sumber dan metode pengumpulan data disebut triangulasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik

Triangulasi teknik yakni dengan mengombinasikan observasi partisipatif dan wawancara mendalam terhadap fenomena yang sama. Peneliti terlebih dahulu melakukan observasi terhadap perilaku informan dalam kehidupan sehari-hari, kemudian melakukan wawancara untuk memvalidasi dan memperdalam makna subjektif dari tindakan yang diamati. Melalui teknik ini, peneliti dapat membandingkan konsistensi antara apa yang dilakukan informan dan bagaimana mereka memaknainya. (Alfansyur, A., & Mariyani, M. 2020)

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait pemaknaan *frugal living* pada Generasi Z melalui perspektif interaksi simbolik, peneliti berhasil memperoleh data dari wawancara dan observasi yang menunjukkan bagaimana *frugal living* dimaknai secara berbeda oleh masing-masing informan. Berdasarkan data yang dikumpulkan, dengan menggunakan konsep interaksi simbolik, peneliti menemukan bahwa proses pemaknaan *frugal living* pada informan penelitian tidak dapat dilepaskan dari tiga aspek utama, yaitu *mind*, *self*, dan *society*. Dari hasil wawancara dengan lima informan penelitian, diketahui bahwa setiap informan memiliki proses refleksi dan interpretasi yang berbeda terhadap praktik *frugal living*, dipengaruhi oleh latar belakang sosial, pengalaman pribadi, serta lingkungan pergaulan mereka, baik secara langsung maupun media sosial.

Pada aspek *mind*, ditemukan bahwa informan seperti SN, AZ, MSA dan EW cenderung memaknai *frugal living* sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kondisi keluarga dan lingkungan sosial terdekatnya. Mereka menekankan pentingnya kontrol pengeluaran sebagai bagian dari refleksi personal, meskipun belum sepenuhnya terhubung dengan perencanaan finansial jangka panjang. Sebaliknya, MA menunjukkan tingkat refleksi finansial yang lebih dalam, dengan mengaplikasikan pencatatan keuangan serta perencanaan pengeluaran yang sistematis. MA bahkan menunjukkan proses pemaknaan *frugal living* yang lebih dekat pada definisi ideal dengan kesadaran jangka panjang terhadap tujuan finansial.

Pada aspek *self*, peneliti menemukan bahwa seluruh informan menjadikan *frugal living* sebagai bagian dari identitas diri mereka. Hal ini terlihat dari

bagaimana mereka merepresentasikan diri sebagai individu yang hemat, praktis, dan terkontrol dalam konsumsi. Namun, derajat internalisasi makna *frugal living* berbeda-beda, di mana sebagian informan menjadikan praktik hemat sebagai simbol sosial yang dipengaruhi oleh keadaan sosial dan ekonomi yang memaksa, sementara sebagian lainnya menjadikannya sebagai gaya hidup yang strategis dan berkelanjutan.

Pada aspek *society*, penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan pola interaksi sosial di antara informan, di mana media sosial berperan sebagai ruang simbolik yang memperkuat nilai *frugal living*. Seluruh informan mengakui bahwa paparan konten edukasi keuangan, tantangan hemat, dan komunitas daring menjadi faktor eksternal yang memperkuat pilihan gaya hidup mereka. Temuan ini memperlihatkan bagaimana komunikasi interpersonal dan simbol-simbol digital menjadi sarana dalam membangun konsensus makna di lingkungan sosial mereka.

Peneliti juga menemukan adanya pergeseran makna dalam praktik *frugal living* yang dijalankan oleh sebagian besar informan. Empat dari lima informan lebih sering memaknai tindakan penghematan spontan seperti membawa bekal atau menghindari nongkrong sebagai *frugal living*, meskipun belum memiliki kesadaran perencanaan finansial yang menyeluruh. Sementara satu informan yang sudah bekerja, yaitu MA, menunjukkan kesesuaian dengan makna *frugal living* secara konseptual, yakni hemat yang strategis dengan tujuan finansial yang terukur.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa makna *frugal living* pada Generasi Z mengalami proses rekontekstualisasi melalui interaksi simbolik, di mana pengalaman hidup, kondisi ekonomi, latar belakang keluarga, serta pengaruh media sosial berperan aktif dalam membentuk pemahaman mereka. Persamaan di antara seluruh informan terletak pada penggunaan simbol-simbol konkret dalam praktik hemat mereka, sementara

perbedaan terletak pada kedalaman refleksi finansial dan orientasi jangka panjang dalam gaya hidup *frugal living*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan sebelumnya, berikut ialah saran dari peneliti mengenai kajian terkait,

1. Melibatkan informan pembanding yaitu individu Generasi Z yang tidak menjalani *frugal living*, agar diperoleh perbandingan yang lebih tajam mengenai perbedaan motivasi konsumsi, nilai hidup, serta cara berpikir terhadap pengelolaan keuangan dalam kelompok usia yang sama.
2. Memperdalam fokus pada Generasi Z yang sudah bekerja, karena kelompok ini memiliki struktur pengalaman yang berbeda dibanding mahasiswa. Dengan penghasilan mandiri, beban kerja, dan tekanan hidup dewasa awal, strategi dan makna *frugal living* bisa lebih kompleks dan terarah pada perencanaan masa depan, sehingga layak dikaji secara lebih mendalam.
3. Bagi pengembangan edukasi keuangan, baik di lingkungan kampus maupun komunitas muda, disarankan menggunakan pendekatan simbolik berbasis media sosial. Mengingat media sosial menjadi ruang dominan bagi proses pemaknaan, termasuk penyampaian konten finansial.
4. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih mendalam pengaruh lingkungan terdekat (*significant others*) terhadap pembentukan makna *frugal living*. Penelitian ini menunjukkan perbedaan konstruksi makna antara informan yang dipengaruhi lingkungan keluarga, lingkungan kerja, serta media sosial

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., Saputri, F. R., & Wijoyo, E. B. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Get Press Indonesia.
- Alfansyur, A., & Mariyani, M. 2020. Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Berger, A. A. 2004. *Tanda-Tanda dalam Kebudayaan Kontemporer*. (M. Dwi Mariyanto & Sunarto, Penerjemah). Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Kotler, P., Armstrong, G., Saunders, J., & Wong, V. 1996. *Principle of Marketing (The European Edition)*. London: Financial Times/Prentice Hall.
- Moleong, L. J. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pemuda Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor-Hough, D. 2011. *Frugal living for dummies*. John Wiley & Sons.
- Usman, H., & Akbar, P. S. 2011. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.

Sumber Skripsi dan Jurnal:

- Ahmadi, D. 2008. *Interaksi simbolik: Suatu pengantar. Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(2), 301–316.
- Amelia, L., & Amin, S. 2022. Analisis self-presenting dalam teori dramaturgi Erving Goffman pada tampilan Instagram mahasiswa. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(2), 173–187.

- Carlesso, G. 2023. *Analysis of financial independence and retire early strategies*. Ca' Foscari University of Venice.
- Derung, T. N. 2017. Interaksionisme simbolik dalam kehidupan bermasyarakat. *SAPA: Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 2(1), 118–131.
- Fadhilah, M. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Berkeluarga dengan Kesiapan Menikah Remaja. Disertasi Doktor, Universitas Negeri Jakarta.
- Fardiyan, A. R., & Noviera, F. R. 2024. Pemanfaatan sosial media digital sebagai media komunikasi bisnis dan sumber informasi berkualitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JPM) Terekam Jejak*, 1(1), 1–11.
- Hartantri, R., Setyadi, B., & Gunarto, M. 2024. Analysis of the effect of frugal living on employee financial management in achieving financial freedom. *International Journal of Finance Research*, 5(1), 103–113.
- Hasanah, N., & Badria, N. 2024. Frugal living: Perspektif generasi Z melalui pendekatan kualitatif. *Ekspektasi: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(1), 1–8.
- Hasbullah, A. R., & Ahid, N. 2022. Penerapan teori interaksi simbolik dan perubahan sosial di era digital. *At-Tahdzib: Jurnal Studi Islam dan Muamalah*, 10(1), 36–49.
- Inayati, D. N. I., Jamilah, I., & Sujianto, A. E. 2024. Penerapan konsep frugal living dalam perencanaan keuangan pribadi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 1–10.
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Juanda, M. D., & Fahmi, R. R. 2022. Komunikasi intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1), 150–156.
- Kusumawardhany, P. A. 2022. Frugal lifestyle trend among generation Z. Dalam *Proceeding 19th International Symposium on Management (INSYMA 2022)* (hlm. 331–338). Atlantis Press.
- Kusumawati, T. I. 2019. Komunikasi verbal dan nonverbal. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 1–10.
- Maisyarah, A., & Nurwahidin, N. 2022. Pandangan Islam tentang gaya hidup frugal living (analisis terhadap ayat dan hadits). *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 4(2), 1–8.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. 2023. Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Nasution, N. S., & Lubis, L. 2023. Urgensi Pembelajaran Bahasa Arab dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Simki Pedagogia*, 6(1), 181–191.
- Oscario, A. 2023. The transformation of second-hand clothes shopping as popular sustainable lifestyle in social media era. *E3S Web of Conferences*, 388, 04020.

- Pangestuti, W. N., & Yuwono, S. 2019. *Dinamika Psikologi Gaya Hidup Hemat di Kalangan Mahasiswa*. Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pangestuti, W. N., & Yuwono, S. 2019. *Dinamika Psikologi Gaya Hidup Hemat Dikalangan Mahasiswa*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pepper, M., Jackson, T., & Uzzell, D. 2009. An examination of the values that motivate socially conscious and frugal consumer behaviours. *International Journal of Consumer Studies*, 33(2), 126–136.
- Pratyningsih, I. 2017. Pembatasan uang jajan sebagai model untuk mengembangkan karakter hemat dan jujur di MIM Kedungwuluh Lor (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Prihandini, O. D. 2014. Pola interaksi simbolik barista. *Paradigma*, 2(2), 1–10.
- Purnamasari, D. 2017. *Konsep diri pada penari androgini (Studi kasus pada kelompok penari laki-laki WAP Crew)*. Universitas Airlangga.
- Putra, R. S., Marpaung, Y. N. M., Pradhana, Y., & Rimbananto, M. R. 2021. Pesan kesetaraan penyandang disabilitas melalui interaksi simbolik media sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–11.
- Rachmawati, D. 2019. Welcoming Gen Z in job world (Selamat datang generasi Z di dunia kerja). Dalam *Proceeding Indonesian Carrier Center Network (ICCN) Summit 2019*, 1(1), 21–24.
- Ramadhon, M. F., & Fardiyan, A. R. 2018. Simbol-simbol pesan persuasif melalui desain poster event musik Ngayogjazz Festival. *Metakom*, 2(1), 1–10.
- Susanti, N., Nurmasari, I., & Harjayanti, D. R. 2023. Penerapan konsep frugal living pada keuangan dan bisnis keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 3(4), 363–370.
- Syakhilah, A. F., Fadilah, T., & Lestari, D. 2025. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Jurusan Ekonomi Islam Uin Sumatera Utara. *Jurnal Rumpun Manajemen dan Ekonomi*, 2(1), 461–477.
- Taylor, N., & Davies, W. 2021. The Financialization of Anti-Capitalism? The Case of the ‘Financial Independence Retire Early’ Community. *Journal of Cultural Economy*, 14(6), 694–710.
- Taylor, N., & Davies, W. 2021. The financialization of anti-capitalism? The case of the ‘Financial Independence Retire Early’ community. *Journal of Cultural Economy*, 14(6), 694–710.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. 2022. Makna gaya hidup sehat dalam perspektif teori interaksionisme simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627–1638.
- White, J. 2021. The frugal life and why we should educate for it. *London Review of Education*, 19(1), 1–10.

Yusoff, N. H., Ghazali, E. M., & Salleh, M. F. M. 2023. Exploring FIRE for Financial Independence Retire Early (FIRE): A Netnography Approach. *Journal of Consumer Marketing*.

Zed, M. 2008. *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Sumber Website dan lainnya:

AAJL.or.id. 2023. *Mencapai Financial Goals dengan Frugal Living*. Diakses pada 20 Januari 2025, dari <https://aaji.or.id/Articles/mencapai-financial-goals-dengan-frugal-living>

Anggraeni, E. K. 2021. *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMO-Ketakutan-Kehilangan-Momen.html>

Hariani, A. 2021. *Frugal Living Gaya Hidup yang Cocok Untuk Anak Muda*. Diakses pada 29 Desember 2024, dari <https://www.pajak.com>

Henssler Financial. 2023. FIRE Movement: The Path to Early Retirement or a Frugal Trap? Diakses pada 11 Agustus 2025, dari <https://www.henssler.com/fire-movement-the-path-to-early-retirement-or-a-frugal-trap/>

IDN Times. 2024. *Indonesia Gen Z Report 2024*. Diakses pada 10 Oktober 2024, dari <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>

Jeo Kompas. 2022. *Menilik Gaya Gen Z Berbelanja*. Diakses pada 11 Desember 2024, dari <https://jeo.kompas.com/menilik-gaya-gen-z-berbelanja>

Kompas.id. 2024. *Fase-Fase Baru Generasi Z Indonesia*. Diakses pada 13 Februari 2025, dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/08/03/fase-fase-baru-generasi-z-indonesia>

Kumparan.com. 2024. *FOMO di Kalangan Gen Z dalam Era Digital*. Diakses pada 21 Januari 2025, dari <https://kumparan.com/unirevi/fomo-di-kalangan-gen-z-dalam-era-digital-23VhtvBKVQ4/2>

Makmur.id. 2025. *Mengenal Frugal Living: Gaya Hidup yang Ngetrend di Kalangan Milenial*. Diakses pada 11 Agustus 2025, <https://www.makmur.id/id/blog/artikel/mengenal-frugal-living-gaya-hidup-yang-ngetrend-di-kalangan-milenial>

Prudential.id. 2025. *Frugal Living*. Diakses pada 20 Januari 2025, dari <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/frugal-living/>

Telkom University. 2024. *Apa Itu Frugal Living? Mahasiswa Rantau Harus Tahu!*. Diakses pada 8 November 2024, dari <https://smb.telkomuniversity.ac.id/cerita-telutizen/apa-itu-frugal-living-mahasiswa-rantau-harus-tahu/>

Tempo.co. 2024. *Fenomena Frugal Living untuk Menentang PPN 12 Persen, Apa Itu?* Diakses pada 9 Januari 2025, dari <https://www.tempo.co/ekonomi/fenomena-frugal-living-untuk-menentang-ppn-12-persen-apa-itu--1186747>

UGM.ac.id. 2021. *Observasi atau Observasi Partisipasi dalam Penelitian*. Diakses pada 31 Januari 2025, dari <https://fkkmk.ugm.ac.id/observasi-atau-observasi-partisipasi-dalam-penelitian/>