

**FENOMENA *FRUGAL LIVING* SEBAGAI PILIHAN RASIONAL
GAYA HIDUP MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Bidang Sosiologi**

Disusun Oleh :

Novira Ayu Cintya Putri

NIM 21107020075

**PROGRAM STUDI SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4662/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : FENOMENA FRUGAL LIVING SEBAGAI PILIHAN RASIONAL GAYA HIDUP
MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM UIN SUNAN
KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NOVIRA AYU CINTYA PUTRI
Nomor Induk Mahasiswa : 21107020075
Telah diujikan pada : Kamis, 20 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a872487aa0a5

Ketua Sidang

B.J. Sujibto, S.Sos., M.A.
SIGNED



Valid ID: 6a910191959d6

Penguji I

Dr. Yayan Suryana, M.Ag
SIGNED



Valid ID: 6a9101715943e

Penguji II

Agus Saputro, M.Si.
SIGNED



Valid ID: 6a92acdac5a9e

Yogyakarta, 20 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novira Ayu Cintya Putri
NIM : 21107020075
Program Studi : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang saya ajukan ini benar *asli* hasil karya ilmiah yang saya tulis sendiri bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 10 Agustus 2026

Yang menyatakan,

Novira Ayu Cintya Putri
NIM. 21107020075

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Lamp : -

Kepada :
Yth Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Novira Ayu Cintya Putri
NIM : 21107020075
Prodi : Sosiologi
Judul : *Fenomena Frugal Living* Sebagai Pilihan Rasional Gaya Hidup Generasi Z

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Sosiologi.

Dengan ini saya mengharapkan saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 10 Agustus 2026
Pembimbing,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



B.J. Sujibto, S.Sos., M.A.
NIP. 19860224 201903 1 007

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan bangga, skripsi ini dipersembahkan kepada semua pihak yang telah mendukung peneliti dalam mendapatkan gelar Sarjana Sosiologi.

Kepada almamater tercinta, program studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Kepada keluarga tercinta dan sahabat tersayang, terima kasih atas doa dan dukungannya sehingga peneliti berhasil sampai di titik ini.



HALAMAN MOTTO

“CARPE DIEM”

– Dead Poets Society –

Quit don’t quit

Noodles don’t noodles

You are too concerned with what was and with what will be

Yesterday is history

Tomorrow is a mystery

But today is a gift

That is why it is called the present

– Master Oogway –

Take the moment and taste it,

So you’ve got no reason to be afraid,

You’re on your own kid, you always have been

– Taylor Swift –

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, berkah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tidak lupa, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di Yaumul Qiyamah kelak.

Tiada hentinya peneliti mengucapkan *Alhamdulillah* bahwa skripsi yang berjudul “Fenomena *Frugal Living* Sebagai Pilihan Rasional Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” telah selesai disusun. Penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca. Dalam menyusun skripsi ini, tentu peneliti tidak lepas dari dukungan, arahan, dan doa dari berbagai pihak. Atas segala bantuan yang telah diberikan, perkenankan peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Napsiah, S.Sos., M.Si. selaku Ketua Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Yayan Suryana, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak B. J. Sujibto, S.Sos., M.A. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sabar memberikan arahan serta dedikasinya untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi.

6. Segenap Dosen Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedari awal perkuliahan hingga akhir telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Seluruh informan mahasiswa Fakultas Ekonomi Bisnis Islam yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berbagi cerita perihal hidupnya.
8. Kepada orang tua tercinta, alm bapak Purnomo yang meskipun raganya sudah tidak ada tapi nasihat-nasihatnya selalu mengiringi langkah peneliti hingga sekarang, dan mamah Sri Wahyuni satu-satunya orang tua yang peneliti punya yang selalu sabar dan mendukung setiap langkah peneliti, dengan diiringi doa baik yang dipanjatkannya, peneliti tulus ucapkan terima kasih.
9. Tidak lupa juga kepada saudara kandung peneliti, mbak Indah kakak peneliti, Rio dan Tiara adik-adik peneliti yang senantiasa membantu kapanpun dan dimanapun, segala doa yang baik adanya, untukmu dan mimpimu yang mulia.
10. Teman-teman seangkatan, teman-teman seperjuangan, Sosiologi 2021 yang telah mengukir kenangan dan memberikan kebahagiaan sejak awal perkuliahan hingga akhir.
11. Kepada sahabat tercinta semasa kuliah ada Hilma, Risma, dan Nabila, tanpa kalian perjuangan ini terasa sangat sulit untuk dilalui, mari tetap saling mendoakan dan merawat pertemanan kita sampai bila-bila.
12. Kepada Fina, sahabat pertama saat menginjakkan kaki di Yogyakarta, meskipun berbeda program studi tetapi terima kasih telah menemani peneliti sampai sekarang, semoga impian kita untuk pergi ke luar negeri khususnya Korea dapat terealisasi dan bisa pergi ke konser BTS bersama.
13. Kepada Faza dan Nazzela, sahabat peneliti sejak SD di Jakarta yang secara takdir bertemu kembali di Yogyakarta, terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah, saling mendukung, dan memberikan semangat satu sama lain.
14. Kepada teman-teman KKN 114 Desa Sirnobojo Kebumen Jawa Tengah yang menjadi bagian dari perjalanan peneliti semasa kuliah yang menyenangkan.

15. Kepada rekan kerja di Bentang Pustaka yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas pengalaman serta pertemanan yang begitu hangat dan menyenangkan, semoga peneliti bisa menemukan rekan kerja yang solid dan baik seperti kalian di luar sana.
16. Tidak lupa untuk peneliti sendiri, Novira Ayu Cintya Putri, dirimu sudah melakukan yang terbaik, mungkin di depan jalannya terlihat sukar dilewati, tetapi lihatlah sekarang, kamu mampu hingga di titik ini adalah usaha yang luar biasa, jadi teruslah melangkah apapun tantangannya karena kamu pasti bisa.
17. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu dalam pengantar ini, terima kasih atas segala dukungan dan doa yang telah diberikan, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.

Semoga semua hal-hal baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan yang sama dan menjadikan kebaikan dihadapan Allah SWT. Peneliti menyadari banyak kekurangan dari skripsi ini, sehingga peneliti terbuka terhadap saran dan masukan yang membangun bagi skripsi ini.

Yogyakarta, 10 Agustus 2026

Peneliti,



Novira Ayu Cintya Putri

NIM. 21107020075

ABSTRAK

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang tumbuh dalam perkembangan teknologi dan kemudahan akses terhadap berbagai layanan, seperti *e-commerce*. Kemudahan tersebut memberikan berbagai pilihan. Di satu sisi memberikan kemudahan, di sisi lain mendorong perilaku konsumtif. Kondisi tersebut semakin kompleks dengan meningkatnya biaya hidup dan adanya keterbatasan sumber daya yang dialami sebagian Generasi Z. Dalam kondisi demikian, *frugal living* hadir menjadi salah satu alternatif jawaban yang menekankan penggunaan sumber daya secara bijak hingga mempertimbangkan antara kebutuhan dan keinginan. Fenomena *frugal living* di kalangan Generasi Z menarik untuk dikaji karena penerapannya tidak lepas dari pertimbangan dan kondisi masing-masing individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemaknaan konsep *frugal living*, motivasi yang mendorong penerapannya, serta praktik-praktik nyata *frugal living* di kalangan Generasi Z Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teori yang digunakan adalah teori pilihan rasional milik James S. Coleman dengan aktor dan sumber daya menjadi elemen utama dalam teori itu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memaknai *frugal living* sebagai bentuk pengendalian diri, tanggung jawab, serta upaya membangun kebiasaan yang baik demi kenyamanan hidup. Motivasi saat menjalani *frugal living* didorong oleh tiga faktor utama, yaitu keadaan ekonomi yang terbatas, pengaruh lingkungan sekitar seperti orang tua dan teman sebaya, serta nilai dan kebiasaan yang dipegang masing-masing. Dalam praktiknya, *frugal living* diwujudkan dengan banyak cara, seperti membeli barang sesuai fungsinya dan bertahan lama, merencanakan dan mengontrol keuangan, hingga membandingkan harga dan mencari diskon. Berdasarkan hasil analisis menggunakan teori pilihan rasional, pilihan informan merupakan hasil pertimbangan rasional yang kompleks, yang meliputi kesadaran diri, orientasi pada stabilitas finansial, dan pengaruh lingkungan sosial sekitar. Pilihan tersebut juga didorong oleh sumber daya yang dimiliki informan seperti *private goods* dan *information*. Tidak lepas juga dari konteks sosial ekonomi yang berada di lingkup informan, seperti tekanan biaya hidup dan *underprivileged* yang dihadapi Generasi Z. Dengan demikian, *frugal living* dapat menjadi salah satu jawaban berbagai permasalahan dan bukan sekadar tren gaya hidup sesaat, melainkan strategi rasional yang adaptif dalam menghadapi tantangan sosial ekonomi di era saat ini.

Kata Kunci: *Frugal Living*, Generasi Z, Pilihan Rasional, Aktor, Sumber Daya

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Landasan Teori	20
1. Definisi Konseptual.....	20
2. Teori Pilihan Rasional James S. Coleman.....	24
3. Kerangka Berpikir.....	27
G. Metode Penelitian.....	28
1. Jenis Penelitian.....	28
2. Lokasi Penelitian.....	29
3. Subjek Penelitian.....	29
4. Sumber Data.....	30

5. Teknik Pengumpulan Data	30
6. Validitas Data (Triangulasi)	32
7. Analisis Data	32
8. Sistematika Penulisan.....	33
BAB II GAMBARAN UMUM	35
A. Sejarah Frugal Living.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian.....	39
BAB III PENGALAMAN PRAKSIS <i>FRUGAL LIVING</i> GENERASI Z.....	42
A. Pemaknaan Frugal Living	42
1. Proses Pengendalian dan Memprioritaskan Keuangan	42
2. Gaya Hidup yang Relevan Bagi Semua Orang	44
3. Mempunyai Dana Darurat dan Tabungan	45
4. Sikap Menahan Diri	46
5. Bentuk Menghargai dan Bertanggung Jawab Terhadap Uang	47
6. Pembiasaan Diri Menuju Hidup Yang Nyaman	48
7. Frugal Living Sebagai Kebanggaan Diri dan Mengurangi Stress.....	49
B. Motivasi Generasi Z Dalam Menerapkan Frugal Living	50
1. Motivasi Ekonomi.....	51
2. Motivasi Sosial dan Lingkungan.....	54
3. Motivasi Nilai dan Kebiasaan	59
C. Praktik-Praktik Frugal Living Dalam Kehidupan Sehari-Hari	64
1. Merencanakan dan Mengontrol Keuangan	64
2. Membeli Sesuatu yang Hanya Dibutuhkan saja.....	67
3. Membeli Barang Sesuai Fungsi dan Bertahan Lama	68
4. Membawa Bekal, Memasak Sendiri, dan Menerima Makanan Dari Orang Tua	71
5. Menahan Diri Membeli Fashion Brand dan Life Style.....	74
6. Melakukan Perbandingan Harga dan Mencari Diskon	76

7. Menabung dan Berinvestasi	78
BAB IV ANALISIS PRAKTIK <i>FRUGAL LIVING</i> GENERASI Z MELALUI	
TEORI PILIHAN RASIONAL.....	81
A. Pertimbangan Aktor Rasional Dalam Memilih Frugal Living.....	81
B. Peran Sumber Daya Dalam Menjalani Frugal Living.....	86
1. Private Goods.....	87
2. Information.....	90
C. Konteks Sosial Pilihan Rasional	92
D. Integrasi-Interkoneksi Dalam Gaya Hidup Frugal Living	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	107
A. Pedoman Wawancara.....	107
B. Transkrip Wawancara	108
CURRICULUM VITAE	113

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Catatan Pengeluaran ANA Di Bulan Oktober-November 2025.....	66
Gambar 2: Kiriman Makanan Dari Orang Tua dan Hasil Masakan Sendiri	73



DAFTAR TABEL

Tabel 1: Peta Penelitian Sosial Terhadap Frugal Living.	8
Tabel 2: Profil Singkat Informan dan Waktu Wawancara	39



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini Indonesia sedang mengalami bonus demografi, di mana 69,30% penduduknya tergolong dalam usia produktif (15-64 tahun),¹ dengan Generasi Z sebagai kelompok generasi terbesar dibandingkan generasi lainnya. Per semester I tahun 2026, jumlah penduduk Indonesia mencapai sekitar 290,12 juta jiwa dan Gen Z mendominasi hingga 75,37 juta jiwa atau setara dengan 25,98% dari total populasi.² Angka tersebut memberikan harapan yang baik, mengingat Gen Z masih berada di usia produktif. Gen Z juga dikenal sebagai *iGeneration*³ atau generasi internet karena telah terpapar internet sejak kecil. Oleh karena itu, mereka sangat familiar dengan berbagai produk hasil teknologi, termasuk kemudahan akses berbelanja melalui *e-commerce* yang semakin menjamur di Indonesia. Kemudahan tersebut dapat mendorong perilaku konsumtif karena proses berbelanja semakin mudah dan cepat, ditambah dengan berbagai penawaran menarik serta dorongan untuk mengikuti tren yang terus berkembang. Di sisi lain, kondisi ekonomi Indonesia juga menjadi tantangan yang perlu dihadapi. Selama periode 2021-2025, rata-rata pertumbuhan upah minimum provinsi (UMP) hanya mencapai 4,47%, lebih

¹ Adi Ahdiat, "69% Penduduk Indonesia Tergolong Usia Produktif Pada Semester I 2026," Databoks, 2026, <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/6a718cd886ea0/69-penduduk-indonesia-tergolong-usia-produktif-pada-semester-i-2026>.

² Adi Ahdiat, "Jumlah Penduduk Indonesia Semester I 2026, Mayoritas Gen Z," Databoks, 2026, <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/6a71a34aac48c/jumlah-penduduk-indonesia-semester-i-2026-mayoritas-gen-z>.

³ Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi, dan Elva Ronaning Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital," *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 69–87, <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.

rendah dibandingkan pertumbuhan garis kemiskinan yang mencapai 6,04%.⁴ Kondisi tersebut mengakibatkan adanya tekanan terhadap daya beli masyarakat, karena kenaikan pendapatan tidak selalu mampu mengimbangi peningkatan kebutuhan hidup. Situasi tersebut mendorong masyarakat untuk semakin mempertimbangkan serta mengelola finansialnya, termasuk Gen Z yang memasuki usia produktif dan dunia kerja.

Tidak hanya itu, *underprivileged* menambah persoalan yang dihadapi oleh sebagian Gen Z. Tidak semua Gen Z memiliki privilese yang sama. Sebagian dari mereka hidupnya di bawah garis kemiskinan. Mereka harus tetap bekerja keras untuk memenuhi hidupnya, bahkan untuk mengenyam pendidikan mereka harus terus berjuang supaya bisa mendapatkan pendidikan yang layak. Anida (nama samaran) misalnya, adalah salah satu Gen Z di Jakarta yang hidupnya berada di bawah garis kemiskinan dengan finansial yang jauh dari kata mumpuni.⁵ Ia dapat berkuliah karena mengandalkan bantuan dari pemerintah, sebab tidak punya biaya yang cukup. Selain itu ia juga mengidap penyakit mental skizofrenia yang mengharuskannya minum obat secara rutin. Kondisi Anida jauh berbeda dari persepsi umum terhadap Gen Z sebagai anak muda ideal, lalu setelah lulus kuliah bisa mendirikan *startup* karena memiliki modal dan finansial yang mumpuni. Padahal kenyataannya tidak semua Gen Z seperti itu. Masih banyak Gen Z yang hidupnya susah seperti Anida, mengalami krisis kesehatan mental sekaligus kemiskinan.

Menjawab berbagai tantangan tersebut, *frugal living* hadir sebagai salah satu tren gaya hidup yang cukup populer dibicarakan, tak terkecuali bagi Gen

⁴ Akbar Ridwan, "Kenaikan UMP RI Cenderung Lebih Rendah Dari Garis Kemiskinan Pada 2021-2025," Databoks, 2026, <https://databoks.katadata.co.id/kemiskinan/statistik/6a0e9d72c6dd5/kenaikan-ump-ri-cenderung-lebih-rendah-dari-garis-kemiskinan-pada-2021-2025>.

⁵ Permata Adinda, "Underprivileged Gen Z Ibu Kota: Hidup Miskin, Woke, Dan Punya Gangguan Mental," Multatuli, 2022, <https://projectmultatuli.org/underprivileged-gen-z-ibu-kota-hidup-miskin-woke-dan-punya-gangguan-mental/>.

Z. *Frugal living* dikenal sebagai gaya hidup hemat dan berhati-hati.⁶ Namun, dalam artian yang luas, *frugal living* merupakan cara hidup di mana seseorang menggunakan uang mereka dengan bijak. Seseorang secara sadar mengetahui pengeluaran uang mereka dengan memprioritaskan hal-hal yang lebih penting. Sehingga orang tersebut menggunakan uangnya dengan lebih baik dan mengurangi pengeluaran yang tidak perlu. Di lain sisi, banyak orang yang menilai *frugal living* sebagai sikap pelit. Jika ditelisik lebih jauh, *frugal living* tidaklah sama dengan pelit. Gaya hidup tersebut hanya melakukan analisis yang baik dan strategi untuk mencapai tujuan keuangan di masa depan yang terukur.⁷

Penerapan *frugal living* tidak hanya tentang menghemat uang saja. Gaya hidup ini merupakan salah satu upaya dalam mengontrol diri dari perilaku konsumtif secara berlebihan yang dilakukan untuk mencapai tujuan jangka panjang.⁸ Bukan hanya ingin berhemat, tetapi berusaha untuk memperhatikan tujuan jangka pendek dan mencapai tujuan jangka panjang sesuai kebutuhan masing-masing. Setidaknya *frugal living* dapat menghindari dari kebiasaan boros dan mengarahkan untuk memaknai setiap pengeluaran sebagai kebutuhan, tidak hanya sekedar keinginan. Istilah *frugal living* juga menggambarkan sebagai seni bertahan hidup dalam kondisi yang tidak selalu ideal. Bagaimana menjalani hidup dengan cara kita sendiri dan menjaga dari jeratan hutang konsumtif. Menjadi penganut *frugal living* tidak berarti hidup dengan menyedihkan. Secara sederhana, *frugal living* menggunakan sumber daya secara ekonomis.⁹

⁶ Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, and Agus Eko Sujianto, "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 1 (2024): 2264–78.

⁷ Inayati, Jamilah, and Sujianto.

⁸ Asriyana et al., "Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam," *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis* 6, no. 3 (2024): 1650–59, <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JIMB>.

⁹ Deborah Taylor-hough, *Frugal Living For Dummies* (Wiley Publishing, Inc, 2003).

Dalam penerapannya, menerapkan *frugal living* tentu harus menyesuaikan dengan keadaan masing-masing. Berbagai pengalaman individu akan mendefinisikan sendiri standarnya secara pribadi. Terdapat beberapa konsep yang bisa menjadi acuan, apakah seseorang sudah menjalankan *frugal living*. Seperti bijak dalam berbelanja, tidak boros, membiasakan menabung, membiasakan untuk berbagi, bijak dalam menggunakan benda atau alat yang dimiliki, kreatif mencari alternatif pengganti, menyesuaikan keinginan dan kemampuan, mempertimbangkan aspek kebutuhan daripada keinginan, berpenampilan sederhana dan terakhir menyesuaikan makan minum sesuai porsinya.¹⁰

Hal-hal tersebut cukup sulit bagi Gen Z hindari, karena secara masif internet dan media sosial yang beragam membuat mereka menjadi hilang kendali untuk memaknai, mengelola, dan membuat keputusan mengenai keuangan dengan bijak serta bagaimana mengalokasikan dana yang tepat. Gen Z tumbuh dengan melihat realitas krisis keuangan global, potensi keterbatasan sumber daya, perubahan iklim, kemudahan mendapatkan barang dan jasa serta pandemi yang berdampak pada ekonomi, utang, dan kesuksesan di masa depan.¹¹ Fenomena-fenomena tersebut yang pada akhirnya membuat mereka menjadi sadar akan prioritas keuangannya. Lalu mulai untuk melakukan penghematan dengan menerapkan konsep *frugal living*.

Misalnya seperti di Yogyakarta, menurut beberapa artikel disebutkan *frugal living* bukan menjadi pilihan melainkan keharusan, mengingat UMK Yogyakarta rendah. Tertuang dalam keputusan Gubernur DIY Nomor 396/Kep/2023 terkait UMK DIY tahun 2024 UMK rata-rata DIY berkisar 2,2 juta. Kota Yogyakarta menjadi paling tinggi berkisar 2,4 juta. UMK tersebut

¹⁰ Inayati, Jamilah, and Sujianto, "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi."

¹¹ Prita Ayu Kusumawardhany, "Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z," in *Proceedings of the 19th International Symposium on Management (INSYMA 2022)* (Atlantis Press International BV, 2023), 331–38, https://doi.org/10.2991/978-94-6463-008-4_43.

sangat pas atau bahkan kurang untuk memenuhi kebutuhan.¹² Bahkan di tahun 2022, hasil survei dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa tingkat kemiskinan di DIY mencapai 11,49%. Menyadur dari akun TikTok @lil.pisces6, seorang karyawan yang tinggal dan kerja di Jogja membagikan sedikit kehidupan *frugal living* yang ia jalani. Bagaimana mengalokasikan upahnya untuk dibagikan ke beberapa jenis pengeluaran, seperti pengeluaran rumah tangga, makanan, transportasi, kecantikan, dan pengeluaran tidak terduga. Sehingga ia bisa menyisihkan uangnya untuk menabung di atas Rp 1.500.000 dengan gaji Rp 3.000.000.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini membahas penerapan gaya hidup *frugal living* pada Gen Z, khususnya mahasiswa. Dimulai membahas persepsi, motivasi, sampai praktik-praktik *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti menggunakan teori pilihan rasional milik James S. Coleman untuk menelaah dan menganalisis *frugal living* di kalangan Gen Z di Yogyakarta. Berdasarkan perbandingan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu ditemukan keunikan, yaitu bisa melihat pandangan rasional Gen Z secara langsung terkait *frugal living* yang mulai populer dipraktikkan di kalangan mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memahami dan menerapkan *frugal living* dalam kehidupan mereka?

¹² Nabilah Muhamad, "Daftar Lengkap UMK 2024 DIY, Kota Yogyakarta Tertinggi," databoks, 2023, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/12/01/daftar-lengkap-umk-2024-diy-kota-yogyakarta-tertinggi>.

C. Tujuan Penelitian

Untuk memperjelas arah dan tujuan penelitian, berikut adalah tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini:

- a. Mengetahui pemaknaan konsep *frugal living* Generasi Z di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- b. Memahami motivasi mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mempraktikkan *frugal living*.
- c. Menelisik tentang bentuk dan praktik *frugal living* dalam kehidupan mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sehari-hari.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmiah, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi bagi dunia pendidikan, khususnya pengembangan ilmu pengetahuan sosiologi kebudayaan
- b. Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi bagi bidang budaya populer, khususnya mengenai gaya hidup modern
- c. Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai acuan penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a. Generasi Z

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi Gen Z mengenai pentingnya kesadaran finansial dan

pengelolaan keuangan secara bijaksana. Dengan lebih memahami hasil penelitian ini, Gen Z juga memperoleh manfaat praktis terkait gaya hidup hemat dan memfokuskan kepada hal-hal yang lebih penting dalam hidup.

b. Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi untuk membantu pemerintah memahami preferensi generasi muda terkait keuangan dan gaya hidup. Selain itu, bisa sebagai rujukan untuk perumusan kebijakan pemerintah terkait gaya hidup *frugal living* agar pemerintah mampu menciptakan program yang bertujuan mengurangi pemborosan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola keuangan secara bijaksana.

c. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai literasi keuangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat mencegah masyarakat dari hal pemborosan dan kecenderungan mengambil utang yang tidak perlu. Sehingga dapat menerapkan perilaku hemat dari gaya hidup *frugal living*.

d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi pemahaman mengenai tren, praktik, dan dinamika dari fenomena *frugal living* sebagai gaya hidup Gen Z. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan konsep penelitian ini untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai topik tersebut. Hal tersebut dapat menambah keabsahan penemuan sebelumnya dan lebih menguatkan pemahaman tentang fenomena *frugal living* sebagai gaya hidup gen Z.

E. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini, peneliti memilih beberapa jurnal maupun skripsi dari penelitian sebelumnya yang dipilih berdasarkan kebutuhan referensi dan panduan penelitian. Selain itu digunakan juga sebagai bahan perbandingan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan diteliti saat ini. Disajikan juga daftar tabel untuk melihat peta penelitian sosial dan uraian yang menjelaskan peta penelitian sosial secara lebih rinci. Berikut merupakan karya ilmiah yang memiliki tema serupa dengan penelitian yang telah dilakukan:

Tabel 1: Peta Penelitian Sosial Terhadap Frugal Living.

No	Topik Penelitian	Fokus Utama	Referensi
1.	Persepsi dan pemaknaan <i>frugal living</i>	Untuk mengetahui pemahaman dari konsep <i>frugal living</i>	Kusumawardhany(2023) Hasanah et. al.(2024); Sunawang et. al.(2024) ¹³
2.	Penerapan <i>frugal living</i> dalam kehidupan sehari-hari	Spiritual: <i>frugal living</i> dikaji menggunakan perspektif Islam serta pendekatan kehidupan sehari-hari	Zakiyah(2023); Asriyana et. al.(2024); Harahap et. al.(2024); Naufal et. al.(2024); Maulidah et. al.(2024) ¹⁴

¹³ Kusumawardhany, "Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z"; Naimatul Hasanah and Nuril Badria, "Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif," *EKSPEKTASI: Jurnal Pendidikan Ekonomi* 9, no. 1 (2024): 1–14, http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI; Satria Perdana Putra Sunawang, Rijal Padlilah, and Dwipa Adi Saputra, "An Exploration of Frugal Living's Lifestyle Among Migrant Students of Pertamina University: Implications for Identity in Intercultural Communication," *Journal of Indonesian Sosial Science* 5 (2024): 2015–21, <https://doi.org/10.59141/jiss.v5i08.1214>.

¹⁴ Kuni Zakiyah, "Frugal Living , Strategi Mengelola Aset Ataukah Life Style," *Al-Ujrah: Jurnal Ekonomi Islam* 2 (2023): 105–20; Asriyana et al., "Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam"; Anita Luthfiana Harahap and Uqbatul Khoir Rambe, "Frugal Living in The 'Tafseer Al-Misbah' Perspective : Study of The Interpretation of QS Al-Isra' Verse 26-27," *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir* 18, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v18i1.25918>; Muhammad Farhan Bagja Naufal, Neneng

	Ekonomi: <i>frugal living</i> mendorong seseorang agar lebih bijaksana dan mampu mengelola keuangan dengan baik	Annisa(2021); Maisyarah et. al.(2022); Franita(2023); Inayati et. al.(2024) ¹⁵
	Sosial: <i>frugal living</i> dikaitkan atau dapat diterapkan dengan isu-isu sosial, seperti Covid-19, Flexing, dan Childfree	Herstatt et. al.(2020); Lusiana et. al.(2024); Kartawinata et. al.(2024) ¹⁶

Sumber: Berbagai Jurnal Penelitian yang Setema Dengan Penelitian Ini

Tabel tersebut merupakan hasil penelusuran dan pemetaan peneliti terkait riset-riset akademik terdahulu yang pernah dilakukan dalam konteks topik penelitian ini, yaitu *frugal living*. Tabel tersebut sebenarnya sudah cukup untuk melihat kecenderungan dan topik riset hal ihwal *frugal living* dari semua

Nurhasanah, and Intan Nurrachmi, “Analisis Maqashid Syariah Terhadap Perilaku Konsumsi Dari Pengguna Gaya Hidup Frugal Living,” in *Bandung Conference Series: Islamic Economic Law*, vol. 4, 2024, 422–31, <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcssel.v4i2.13610>; Umi Yuniatin Maulidah and Abdullah Afif, “KONSEP FRUGAL LIVING DALAM MENCIPTAKAN KELUARGA SAKINAH PERSPEKTIF MAQASHID AL-SYARI’AH (Studi Kasus Alumni PPP. Walisongo Desa Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang),” *Jurnal Sains Student Research* 2, no. 5 (2024): 220–34, <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v2i5.2641>.

¹⁵ Firda Nur Annisa, “Pola Pengelolaan Keuangan Keluarga Dalam Mempersiapkan Masa Pensiun” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021), <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/34664>; Anisa Maisyarah and Nurwahidin, “Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits),” *Tadarus Tarbawy* 4, no. 2 (2022); Riska Franita, “Strategies Planning Frugal Living to Support Individual Financial,” in *Isci 2023: International Seminar and Conference on Islamic Studies*, vol. 2, 2023, 676–80; Inayati, Jamilah, and Sujianto, “Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi.”

¹⁶ Cornelius Herstatt and Rajnish Tiwari, “Opportunities of Frugality In The Post-Corona Era,” *International Journal of Technology Management* 83, no. 1–3 (2020): 15–33, <https://doi.org/10.1504/IJTM.2020.109276>; Lusiana, Ema Fathimah, and Wasti Indah Haryani Daulay, “Exploration of Frugal Living in Facing the Flexing Phenomenon in the Millennial Generation (Sharia Economic Concept),” *Muamalatuna* 15, no. 2 (2024): 205–24, <https://doi.org/10.37035/mua.v15i2.9651>; Budi Rustandi Kartawinata et al., “Influence of Financial Literacy and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java,” *Journal of Business Management and Economic Development* 2, no. 02 (2024): 589–601, <https://doi.org/10.59653/jbmed.v2i02.653>.

aspek dan pendekatan. Namun, peneliti coba memperjelas dan mendeskripsikan tabel tersebut dalam penjelasan berikut.

Pertama, penelitian yang ditulis oleh Cornelius Herstatt dan Rajnish Tiwari (2020) berjudul “Opportunities of Frugality in The Post Corona Era”.¹⁷ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya dampak nyata krisis Covid-19 terhadap ekonomi dan sosial masyarakat. Lalu di tengah-tengah krisis tersebut hadir *frugal living* sebagai salah satu tren gaya hidup masa kini. Sehingga dalam penelitian dijelaskan bahwa tren *frugal living* 4.0 kemungkinan akan berkembang menjadi tren global, serta inovasi penghematan akan diperlukan untuk menghadapi tantangan masyarakat pasca Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih terfokus pada pentingnya *frugality* untuk mengelola perekonomian pasca Covid-19. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Firda Nur Annisa (2021) berjudul “Pola Pengelolaan Keuangan Keluarga Dalam Mempersiapkan Masa Pensiun”.¹⁸ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *frugal living* turut membantu mempersiapkan masa pensiun. *Frugal living* juga termasuk bagian dari manajemen keuangan yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari pekerja formal (PNS). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan subjek penelitian ada 13 orang pekerja formal (PNS) Kampung Mekarsari, Sragen, Jawa Tengah. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama

¹⁷ Herstatt and Tiwari, “Opportunities of Frugality In The Post-Corona Era.”

¹⁸ Firda Nur Annisa, “Pola Pengelolaan Keuangan Keluarga Dalam Mempersiapkan Masa Pensiun.”

membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih terfokus pada pengelolaan keuangan keluarga yang mencakup dan membahas *frugal living*. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Ketiga, penelitian yang ditulis oleh Anisa Maisyarah dan Nurwahidin (2022) berjudul “Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup *Frugal Living* (Analisis Terhadap Ayat dan Hadits)”.¹⁹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Islam memiliki konsep *frugal living* bukan hanya sebatas penghematan saja, melainkan memperhatikan kualitas barang yang akan dibeli. Selain itu dalam pandangan Islam sesuatu yang berlebihan bukan hal yang baik, maka dari itu seseorang harus seimbang dan tidak berlebihan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan, yaitu penelitian sebelumnya lebih terfokus pada penjelasan konsep *frugal living* melalui ayat-ayat Al-Quran dan Hadits. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Keempat, penelitian yang ditulis oleh Kuni Zakiyah (2023) berjudul “*Frugal Living, Strategi Mengelola Aset Ataupun Lifestyle*”.²⁰ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *frugal living* sudah diajarkan oleh Islam sejak dahulu. *Frugal living* memiliki potensi besar untuk membantu masyarakat dalam mengelola keuangan dengan efektif. Dengan adanya *frugal living*, masyarakat dapat mengurangi pengeluaran yang tidak perlu dan lebih berkonsentrasi pada hal-hal yang penting. Penerapan gaya hidup ini tidak hanya diperuntukkan

¹⁹ Maisyarah and Nurwahidin, “Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits).”

²⁰ Zakiyah, “Frugal Living , Strategi Mengelola Aset Ataupun Life Style.”

untuk masyarakat menengah ke bawah, namun perlu juga dicontohkan dan diteladani oleh para pemimpin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu konsep *frugal living* lebih disorot dari kacamata Islam melalui analisis Al-Quran dan Hadits. Dijelaskan juga mengenai *frugal living* berkaitan dengan ekonomi kapitalis. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Kelima, penelitian yang ditulis oleh Prita Ayu Kusumawardhany (2023) berjudul “Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z How Do They Spend Money?”.²¹ Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku hidup hemat yang dianut oleh Gen Z di Indonesia sebagai negara berkembang. Perilaku tersebut, yaitu merencanakan dan mengendalikan pengeluaran, memprioritaskan kebutuhan atau kegunaan suatu produk, dan mencari barang murah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas *frugal living* khususnya pada Gen Z. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih terfokus pada pemahaman penerapan dari hidup hemat Gen Z di Indonesia khususnya Surabaya. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Gen Z di Yogyakarta.

Keenam, penelitian yang ditulis oleh Riska Franita (2023) berjudul “Strategies Frugal Living to Support Individual Financial Planning”.²² Hasil penelitian ini menunjukkan apabila ingin mengadopsi gaya hidup hemat, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengubah pola pikir agar dapat hidup

²¹ Kusumawardhany, “Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z.”

²² Franita, “Strategies Planning Frugal Living to Support Individual Financial.”

menjadi sederhana. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih membahas strategi *frugal living* untuk membantu perencanaan keuangan. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Ketujuh, penelitian yang ditulis oleh Asriyana, Nasrullah Bin Sapa, Abdi Widjaja dan Daryanti (2024) berjudul “Gaya Hidup *Frugal Living* Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam”.²³ Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kartu kredit dalam *frugal living* harus dilakukan dengan bijaksana dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Penggunaan kartu kredit sendiri di Islam hukumnya haram dan dalil keharamannya dikembalikan pada dalil riba. Namun untuk menjawab fenomena kartu kredit, hadits menawarkan solusi supaya tidak terjebak dalam riba. Fatwa MUI juga menjelaskan kartu kredit diperbolehkan asal tidak memberikan beban riba. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu pada penelitian sebelumnya lebih terfokus pada *frugal living* dalam pandangan Islam dan mengaitkannya dengan penggunaan kartu kredit. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

²³ Asriyana et al., “Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam.”

Kedelapan, penelitian yang ditulis oleh Dessy Nur Isna Inayati dan Sujianto (2024) berjudul “Penerapan Konsep *Frugal Living* Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi”.²⁴ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *frugal living* dinilai sebagai solusi dan panduan dalam menjalani kehidupan di tengah keterbatasan ekonomi. Konsep tersebut juga berperan dalam perencanaan keuangan untuk mencapai tujuan keuangan di masa depan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih terfokus pada penjelasan penerapan konsep *frugal living* secara detail untuk perencanaan keuangan pribadi. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Kesembilan, penelitian yang ditulis oleh Naimatul Hasanah dan Nuril Badria (2024) berjudul “Frugal Living: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif”.²⁵ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z mempunyai pemahaman yang kuat tentang pentingnya mengelola keuangan secara bijaksana. Bahkan mengaitkan *frugal living* dengan konsep keberlanjutan dan tanggung jawab sosial. Konsep tersebut diyakini bahwa tidak hanya bermanfaat bagi keuangan pribadi saja, tetapi juga bagi lingkungan dan masyarakat. Faktor-faktor seperti teman sebaya, akses informasi melalui media sosial memainkan peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku *frugal living* Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai gaya hidup

²⁴ Inayati, Jamilah, and Sujianto, “Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi.”

²⁵ Hasanah and Badria, “Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif.”

frugal living. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih membahas mengenai perspektif Generasi Z terhadap *frugal living* secara mendalam. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Kesepuluh, penelitian yang ditulis oleh Lusiana, Ema Fathimah, dan Wasti Indah Haryani Daulay (2024) berjudul “Exploration of Frugal Living in Facing the Flexing Phenomenon in the Millennial Generation (Sharia Economic Concept)”.²⁶ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *frugal living* mampu mengelola secara bijaksana terhadap fenomena *flexing* yang terjadi pada generasi milenial. *Frugal living* dianggap dapat membantu menciptakan stabilitas keuangan jangka panjang dan membantu mengurangi tekanan konsumtif yang diakibatkan oleh budaya *flexing*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih melihat *frugal living* menjadi solusi bagi generasi milenial untuk menghadapi fenomena *flexing*. Lalu melihatnya dari sisi generasi milenial. Dimana pada penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Kesebelas, penelitian yang ditulis oleh Satria Perdana Putra Sunawang, Rijal Padlilah, dan Dwipa Adi Saputra (2024) berjudul “An Exploration of Frugal Living’s Lifestyle Among Migrant Students of Pertamina University: Implications for Identity in Intercultural Communication”.²⁷ Hasil penelitian

²⁶ Lusiana, Fathimah, and Daulay, “Exploration of Frugal Living in Facing the Flexing Phenomenon in the Millennial Generation (Sharia Economic Concept).”

²⁷ Sunawang, Padlilah, and Saputra, “An Exploration of Frugal Living’s Lifestyle Among Migrant Students of Pertamina University: Implications for Identity in Intercultural Communication.”

ini menunjukkan bahwa *frugal living* bukan hanya sebagai strategi pengelolaan keuangan, tetapi juga menggabungkan nilai-nilai kesederhanaan, keberlanjutan, dan tanggung jawab. Cara siswa berinteraksi dengan lingkungan sekitar dipengaruhi oleh identitas hemat yang dianut. Identitas itu membuat siswa lebih mandiri dan bertanggung jawab, serta diakui sebagai orang yang bijaksana dalam mengelola keuangan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai *frugal living*. Namun peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya lebih mengetahui penerapan gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa luar negeri, khususnya di Universitas Pertamina. Penelitian ini dijadikan sebagai pemahaman bagaimana mahasiswa mengkomunikasikan nilai-nilai hidup hemat dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Keduabelas, penelitian yang ditulis oleh Anita Luthfiana Harahap dan Uqbatul Khoir Rambe (2024) berjudul “Frugal Living in The “Tafseer al-Misbah” Perspective : Study of The Interpretation of QS. Al-Isra’ Verses 26-27”.²⁸ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *frugal living* memberikan dampak yang baik apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga sudah tertera dalam QS. Al-Isra’ ayat 26-27 dan tafsir Al-Misbah yang mengatakan bahwa tidak sepatutnya untuk menghambur-hamburkan harta benda untuk hal-hal yang tidak bermanfaat bagi kesejahteraan hidup. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan

²⁸ Harahap and Rambe, “Frugal Living in The ‘Tafseer Al-Misbah’ Perspective : Study of The Interpretation of QS Al-Isra’ Verse 26-27.”

perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya menafsirkan gaya hidup *frugal living* dengan makna Surat Al-Isra ayat 26-27 dan sudah diyakini dengan tafsir modern yaitu tafsir Al-Misbah. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Ketigabelas, penelitian yang ditulis oleh Muhammad Farhan Bagja Naufal, Neneng Nurhasanah, dan Intan Nurrachmi (2024) berjudul “Analisis Maqashid Syariah Terhadap Perilaku Konsumsi Dari Pengguna Gaya Hidup Frugal Living”.²⁹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi sebagai penganut *frugal living* terbagi menjadi 2 macam, yaitu *frugal living* untuk memenuhi kebutuhan primer atau memenuhi kebutuhan sekunder atau tersier dengan mengurangi kebutuhan primer. Analisis dari maqashid syariah sendiri terhadap perilaku konsumsi yang pertama telah sesuai dengan perspektif maqashid syariah. Lalu untuk dari perilaku konsumsi yang kedua menunjukkan ketidaksesuaian. Hal tersebut dapat menyebabkan kerugian berupa obsesi terhadap keinginan, sikap pelit bagi diri sendiri maupun orang lain, serta dapat tersisihkan dari lingkungan pertemanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya menganalisis perilaku konsumsi dari penganut gaya hidup *frugal living* melalui perspektif maqashid syariah. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Keempatbelas, penelitian yang ditulis oleh Umi Yuniatin Maulidah dan Abdullah Afif (2024) berjudul “Konsep *Frugal Living* Dalam Menciptakan

²⁹ Naufal, Nurhasanah, and Nurrachmi, “Analisis Maqashid Syariah Terhadap Perilaku Konsumsi Dari Pengguna Gaya Hidup Frugal Living.”

Keluarga Sakinah Perspektif Maqashid Al-Syari'ah".³⁰ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap keluarga memiliki sudut pandangnya masing-masing mengenai konsep *frugal living*. Dalam menciptakan keluarga sakinah, perlu rasanya untuk menerapkan *frugal living* dengan komunikasi terbuka antara pasangan dan juga anak. Hal-hal praktik dari penerapan *frugal living* yang sudah dilakukan, antara lain menabung untuk memiliki dana masa depan, belanja seperlunya, menghindari hutang, bersedekah, membuat data pemasukan dan pengeluaran, serta kreatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya mengaitkan konsep *frugal living* untuk menciptakan keluarga sakinah dengan perspektif maqashid al-syariah. Sedangkan penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Kelimabelas, penelitian yang ditulis oleh Budi Rustandi Kartawinata, Aldi Akbar, Aditya Wardhana, dan Khansa Fairuz Citra (2024) berjudul "Influence of Financial Literacy and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java".³¹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai tingkat literasi keuangan yang tinggi, cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang implikasi keuangan dari memiliki anak. Mereka dapat mempertimbangkan keputusan dengan cermat dalam menjalani *childfree* dan memahami konsekuensi finansial jangka panjang memiliki anak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan penelitian

³⁰ Maulidah and Afif, "KONSEP FRUGAL LIVING DALAM MENCIPTAKAN KELUARGA SAKINAH PERSPEKTIF MAQASHID AL-SYARI'AH (Studi Kasus Alumni PPP. Walisongo Desa Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)."

³¹ Kartawinata et al., "Influence of Financial Literacy and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java."

terdahulu mempunyai persamaan, yaitu sama-sama membahas *frugal living*. Namun, peneliti juga menemukan perbedaan, yaitu penelitian sebelumnya memakai metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif. Selain itu, fokus pada penelitian terdahulu lebih menekankan pengaruh literasi keuangan dan *frugal living* terhadap konsep *childfree* pada pasangan usia subur yang mulai meleak literasi keuangan. Lalu pada penelitian yang telah diteliti berfokus pada motivasi dan bentuk praktik gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z di Yogyakarta.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah diuraikan di atas, penelitian mengenai *frugal living* umumnya terbagi menjadi dua fokus utama, yaitu persepsi dan pemaknaan serta penerapan *frugal living*. Penerapan tersebut dikaji dari berbagai perspektif, mulai dari spiritual atau keagamaan, ekonomi, hingga isu-isu sosial seperti pandemi Covid-19, *childfree*, dan *flexing*. Dari penelitian tersebut, sebagian besar belum banyak menganalisis melalui pendekatan sosiologis yang menekankan pertimbangan rasional individu, khususnya di kalangan mahasiswa Generasi Z.

Maka dari itu, penelitian ini memberikan kebaruan dengan menganalisis fenomena *frugal living* melalui teori pilihan rasional James S. Coleman, untuk memahami bagaimana mahasiswa Generasi Z mempertimbangkan sumber daya yang dimiliki dan memutuskan untuk menjalani gaya hidup *frugal living*. Penelitian ini juga menghadirkan konteks yang belum diteliti oleh peneliti terdahulu, yaitu mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) di Yogyakarta, sehingga memberikan perspektif baru mengenai *frugal living*, baik dari segi pemaknaan, motivasi, praktik, hingga pertimbangan rasional yang dibentuk oleh mahasiswa itu sendiri.

F. Landasan Teori

1. Definisi Konseptual

a. *Frugal Living*

Frugal Living jika diartikan perkata menjadi bahasa Indonesia berarti *frugal* (hemat) *living* (hidup). Maka kata tersebut jika disambung memiliki arti Hidup Hemat. Menurut artikel Wealthsimple berjudul *Frugality: Explanation & Top Frugal Living Tips*, *frugal living* berarti sadar akan pengeluaran dan fokus pada beberapa prioritas keuangan.³²

Dalam konteks personal-aktor sosial, makna lain *frugal living*, yaitu membuat pilihan yang diperlukan untuk hidup sesuai dengan kemampuan masing-masing. Dengan hidup sesuai kemampuan masing-masing, dapat menjaga diri dan keluarga dari hutang konsumtif. *Frugal living* hanya menjadi ekonomis dalam penggunaan sumber daya.³³

Di sisi lain *frugal living* didefinisikan sebagai sifat seorang konsumen yang memicu preferensi untuk melestarikan sumber daya dan menerapkan rasionalitas ekonomi dalam ketercapaiannya, yaitu untuk menilai biaya peluang barang dan produk yang akan dibeli.³⁴

Penerapan *frugal living* dapat dilakukan berbagai cara, dengan mengumpulkan kupon diskon atau cashback belanja, meminimalisir pengeluaran makan di luar rumah hingga mendaur ulang barang bekas agar bisa dimanfaatkan kembali.³⁵ Selain itu penerapan *frugal living* lainnya, seperti hemat uang dan menentukan tujuan keuangan, mengurangi hutang, menginvestasikan harta dan membandingkan harga

³² Zina Kumok, "Frugality: Explanation & Top Frugal Living Tips," wealthsimple, 2020, https://www.wealthsimple.com/en-ca/learn/frugal-living#frugality_blogs_worth_following.

³³ Taylor-hough, *Frugal Living For Dummies*.

³⁴ Maisyarah and Nurwahidin, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)."

³⁵ Inayati, Jamilah, and Sujianto, "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi."

suatu barang yang satu dengan yang lainnya untuk dilihat mana harga yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.³⁶

Dalam penelitian ini, dimensi frugal living berfokus pada empat dimensi dengan merujuk pada artikel jurnal *Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z How Do They Spend Money*. Berikut merupakan 4 dimensi tersebut:

1. *Planning and Control*: Merencanakan dan mengontrol pengeluaran
2. *Usefulness*: Membeli yang dibutuhkan dan berguna sesuai fungsinya
3. *Durability*: Membeli produk yang bisa dipakai dalam waktu yang lama
4. *Bargain-Hunting Tendency*: Melakukan perbandingan harga, mencari diskon dan tidak pernah membeli barang dengan harga penuh

Eksplorasi peneliti terhadap konsep dan definisi *frugal living* yang beragam menyimpulkan pada satu definisi, yaitu gaya hidup yang dipilih sesuai dengan kemampuan masing-masing, berfokus pada prioritas dan pengelolaan keuangan secara bijaksana, serta memelihara sumber daya. Singkatnya, *frugal living* hidup sejalan dengan kesederhanaan, hemat, dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi sesuatu.

b. Gaya Hidup

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, gaya hidup adalah adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam

³⁶ Asriyana et al., "Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam."

masyarakat.³⁷ Definisi lain menjelaskan bahwa gaya hidup merupakan cara seseorang atau kelompok untuk menunjukkan eksistensi dalam berbagai aspek kehidupan, di antaranya relasi sosial, konsumsi, hiburan, dan pakaian. Singkatnya gaya hidup adalah cara aktualisasi diri yang berkaitan dengan kelas sosial ekonomi untuk menunjukkan citra seseorang, dikenal pula dengan pencitraan diri.³⁸

Penelitian tentang gaya hidup dimulai pada tahun 1890-an. Dalam penelitian tersebut, gaya hidup merupakan variabel yang bergantung kepada kedudukan sosial, wibawa, dan pendekatan. Hal tersebut dianggap paling erat mengaitkan konsep gaya hidup dengan konsep kelas, tingkat sosial, kedudukan sosial.³⁹ Para peneliti juga menyatakan bahwa gaya hidup sebagai ekspresi dari bakat serta model budaya yang menjadi ciri-ciri kedudukan subjek. Posisi sosial diekspresikan dan menjadi nyata sebagian melalui gaya hidup. Pada saat yang bersamaan posisi sosial dalam beberapa hal ditentukan oleh gaya hidup, hal tersebut adalah sebuah proses melingkar.

Penjelasan lain mengenai gaya hidup yang diselaraskan dengan AIO, yaitu pola hidup seseorang yang didefinisikan sebagai cara mereka menghabiskan waktu (aktivitas), hal-hal yang mereka anggap penting dalam lingkungan (minat), dan pendapat mereka tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Seseorang dapat menetapkan sasaran mereka dengan lebih benar dengan kerangka AIO berdasarkan ukuran psikografis sebagai berikut:⁴⁰

1. *Activities* (aktivitas): dengan bekerja, berbelanja dan berolahraga

³⁷ “KBBI,” 2024, [https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gaya hidup](https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gaya%20hidup).

³⁸ ROIKAN, *Angkutan Umum Dan Gaya Hidup : Angkutan Umum Dan Gaya Hidup* (LIPI Press, 2021).

³⁹ Luigi Berzano and Carlo Genova, “Lifestyles and Subcultures” (Routledge Taylor & Francis, n.d.).

⁴⁰ Darma Wijaya, “Pengaruh Motivasi Dan Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian,” *Perspektif* XV, no. 2 (2017).

2. *Interest* (minat): dengan pekerjaan, rekreasi dan hobi
3. *Opinion* (pendapat): politik, ekonomi, dan pendidikan

Dari banyak uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah cara seseorang mengekspresikan diri dalam berbagai aspek kehidupan seperti aktivitas, minat, dan pendapat dengan cara menunjukkan eksistensi diri dengan cara relasi sosial, berpakaian, dan hiburan. Selain itu gaya hidup juga bergantung terhadap kondisi kedudukan sosial di dalam masyarakat.

c. Generasi Z

Generasi Z juga biasa disebut *Postmillennials*, *Zoomers*, atau *iGen-ers*, dimana mereka adalah generasi pertama yang tidak pernah mengenal dunia tanpa internet. Generasi Z tertua saat ini berusia tiga puluhan awal yang lahir ketika WWW (*World Wide Wibe*) pertama kali tersedia untuk umum pada tahun 1995. Maka dari itu, mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dengan mengenal dunia melalui informasi yang tidak terbatas dari era digital.⁴¹ Generasi Z atau penduduk asli era digital lahir di dunia digital dengan teknologi lengkap, seperti adanya *Personal Computer* (PC), ponsel, laptop, tablet, perangkat gaming dan internet. Mereka menghabiskan waktu luang untuk menjelajahi web, lebih suka tinggal di dalam ruangan dan bermain *online* daripada pergi keluar dan bermain di luar ruangan.⁴²

Dijelaskan lebih lanjut pengertian Generasi Z adalah orang yang lahir dari tahun 1995 hingga 2010 sebagai penduduk asli digital sejati. Sejak usia dini, mereka sudah terpapar internet, jejaring sosial, dan sistem seluler secara masif. Hal itu memungkinkan menghasilkan generasi hiper kognitif (peningkatan kemampuan pengolahan informasi

⁴¹ Roberta Katz et al., *Gen Z, Explained* (The University of Chicago Press, 2021).

⁴² Zis, Effendi, and Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital."

dan pemahaman yang lebih efektif) untuk mengintegrasikan pengalaman virtual dan offline.⁴³

Disebutkan bahwa ada 3 aspek yang mempengaruhi perbedaan di antara generasi sebelum Gen Z, yaitu Gen Y, Gen X, dan Baby Boomer. Ketiga aspek tersebut, di antaranya:

1. *Content* (Konteks) Gen Z

- *Mobility and multiple realities* (mobilitas dan multi realitas)
- *Social networks* (jaringan sosial)
- *Digital natives* (orang yang mengalami pengalaman hidup dilengkapi dengan teknologi dan internet)

2. *Behaviour* (perilaku) Gen Z

- *Undefined ID* (identitas yang tidak pasti)
- *Communaholic* (generasi yang siap berkomunikasi dengan teknologi dan melalui media sosial)
- *Dialoguer* (banyak berdialog)
- *Realistic* (realistis)

3. *Consumption* (konsumsi) Gen Z

- *Uniqueness* (unik)
- *Unlimited* (tak terbatas)
- *Ethical* (etis)

2. Teori Pilihan Rasional James S. Coleman

Teori pilihan rasional merupakan pendekatan dalam sosiologi yang bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan sosial melalui pemahaman perilaku individu dan kelompok. Sejatinya teori ini memiliki

⁴³ Tracy Francis and Fernanda Hoefel, “*True Gen*”: *Generation Z and Its Implications for Companies*, 2018.

satu elemen yang dapat disingkat menjadi optimasi.⁴⁴ Optimasi dapat diartikan apabila seorang aktor melakukan semacam optimasi ketika bertindak rasional. Hal tersebut diungkapkan dengan meminimalkan biaya, memaksimalkan keuntungan, meningkatkan efisiensi atau cara yang lain.

Salah satu tokoh yang turut andil dalam pengembangan teori ini adalah James S. Coleman, seorang sosiolog berkebangsaan Amerika. Ia menciptakan teori pilihan rasional dengan menerbitkan jurnal berjudul “*Rationality and Society*” pada tahun 1989. Bertujuan untuk menyebarkan pemikiran yang berdasarkan pada perspektif pilihan rasional. Pada tahun 1992, Coleman menulis buku berjudul “*Foundations of Social Theory*” yang berpengaruh pada pilihan teori pilihan rasional. Akhirnya, ia menjadi Presiden American Sociological Association pada tahun 1992 dan menggunakan forum itu untuk mendorong teori pilihan rasional, lalu menyajikan pidato yang berjudul “*The Rational Reconstruction of Society*”.⁴⁵

Perbedaan mendasar dari teori-teori yang lain adalah teori pilihan rasional berfokus pada pengambilan keputusan individu. Lebih jelasnya lagi berfokus pada aktor. Aktor dianggap memiliki *purposive* atau niat.⁴⁶ Dengan artian, aktor melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Aktor juga dianggap memiliki preferensinya masing-masing. Perbedaan antara preferensi dan sumbernya tidak begitu penting bagi teori pilihan rasional. Hal terpenting adalah kenyataan bahwa tindakan dilakukan untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan hierarki preferensi aktor. Dalam hal ini rasional berarti aktor melakukan perhitungan dari pemanfaatan atau preferensi saat memilih suatu tindakan, menghitung biaya bagi setiap

⁴⁴ James S. Coleman and Thomas J. Fararo, *Rational Choice Theory Advocacy and Critique* (Sage Publications, Inc, 1992).

⁴⁵ George Ritzer, *Sociological Theory*, Eight Edit (McGraw-Hill Companies, Inc., 2011).

⁴⁶ George Ritzer and Jeffrey Stepnisky, *Sociological Theory Tenth Edition*, Tenth Edit (Sage Publications, Inc., 2018).

perilaku, dan memaksimalkan pemanfaatan untuk mencapai pilihan tertentu.⁴⁷

Menurut Coleman, teori pilihan rasional memiliki 2 unsur utama yaitu aktor dan sumber daya.⁴⁸ Aktor adalah orang yang mempunyai tujuan, sedangkan sumber daya adalah sesuatu yang akan digunakan oleh aktor untuk mendukung tindakannya dalam mencapai tujuan, namun sumber daya ini terkadang belum dimanfaatkan secara seutuhnya. Setiap aktor memiliki akses ke sumber daya yang berbeda-beda. Bagi aktor yang memiliki sumber daya besar mempunyai tujuan yang relatif mudah dicapai. Tetapi, bagi aktor yang mempunyai sumber daya sedikit, mungkin saja sulit untuk mencapai tujuan.

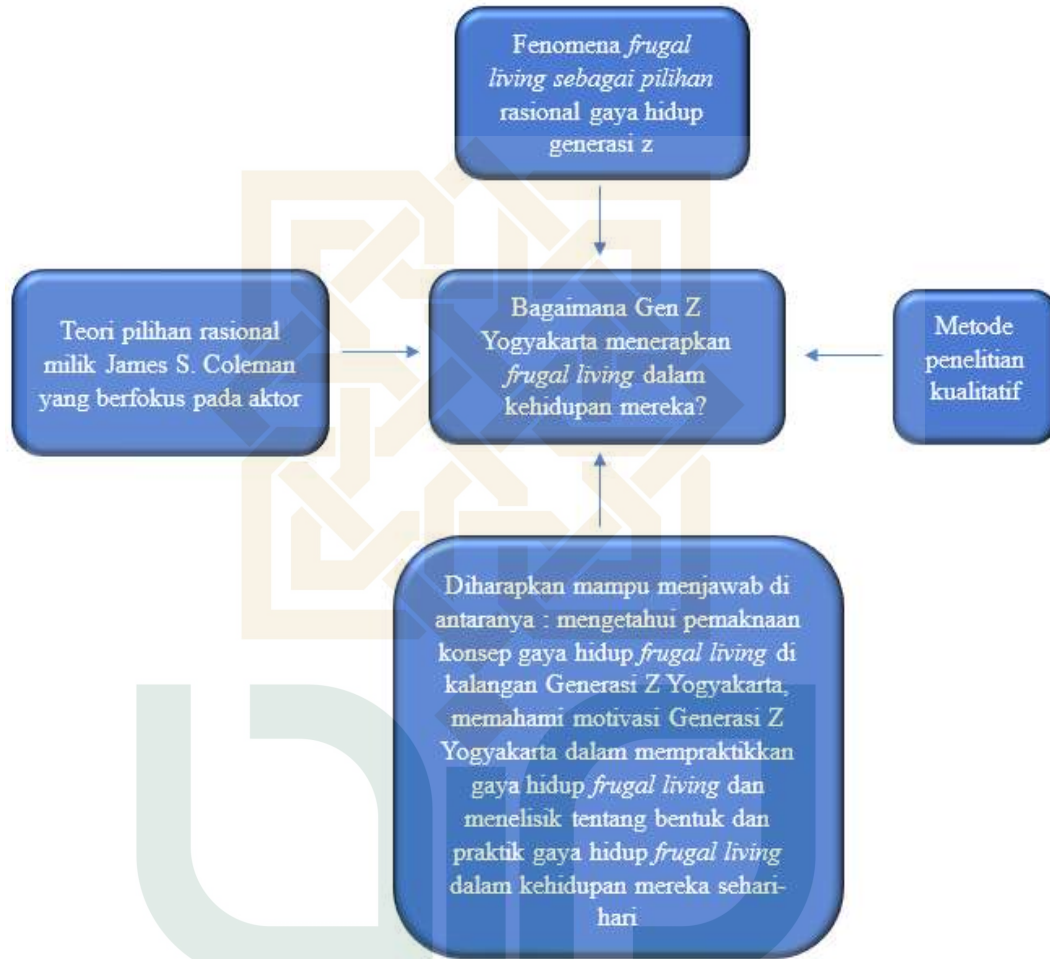
Dalam fenomena *frugal living* sebagai pilihan rasional Generasi Z dapat ditelaah melalui teori pilihan rasional Coleman. Generasi Z adalah aktor yang memilih *frugal living* untuk mencapai tujuan yang sesuai diinginkannya. Sedangkan barang atau benda yang dimaksud adalah sumber daya yang mendukung tindakan *frugal living* dalam hal seperti waktu dan uang. Generasi Z memilih *frugal living* untuk memaksimalkan pemanfaatan atau yang dapat memuaskan keinginan dan kebutuhan mereka. Mereka juga bisa memilih tindakan yang sekiranya dapat mencapai tujuan keperluan mereka.

Maka dari itu dalam penelitian yang berjudul “Fenomena *Frugal Living* sebagai Pilihan Rasional Gaya Hidup Generasi Z” memakai teori pilihan rasional dari James S. Coleman yang digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

⁴⁷ Prof. Dr. Damsar and M.M. Dr. Indrayani, S.E., *Pengantar Sosiologi Ekonomi*, 2016.

⁴⁸ George Ritzer and Douglas J. Goodman, *Teori Sosiologi Modern Edisi Keenam*, Keenam (Prenada Media Group, 2010).

3. Kerangka Berpikir



Penelitian ini meneliti masalah terkait fenomena *frugal living* sebagai pilihan rasional gaya hidup Generasi Z dengan menggunakan metode kualitatif. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Generasi Z menerapkan *frugal living* dalam kehidupannya. Teori yang digunakan untuk menganalisis penelitian ini diambil dari teori Pilihan Rasional milik James S. Coleman. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu mengetahui pemaknaan konsep gaya hidup *frugal living* di kalangan Generasi Z Yogyakarta, memahami motivasi Generasi Z

Yogyakarta dalam mempraktikkan gaya hidup *frugal living* dan menelisik tentang bentuk dan praktik gaya hidup *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari.

G. Metode Penelitian

Pada bagian ini peneliti memaparkan mengenai metode dan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan penelitian. Pada penelitian ini terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, validitas data (triangulasi), analisis data, dan sistematika penulisan.

1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pada metode penelitian kualitatif lebih menekankan pada pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena. Menurut Creswell (2008) penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Untuk memahami gejala sentral tersebut, peneliti perlu mewawancarai informan dengan mengajukan pertanyaan. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi terfokus pada menggali, memahami dan menafsirkan arti fenomena, peristiwa, dan hubungannya dengan orang-orang biasa dalam situasi tertentu.⁴⁹

Dengan menggunakan pendekatan tersebut, peneliti menelisik lebih dalam terkait fenomena, motivasi, dan praktik fenomena *frugal living*

⁴⁹ M.Pd Prof. Dr. A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (PRENADAMEDIA GROUP, 2014).

sebagai pilihan rasional gaya hidup Generasi Z. Melalui wawancara terstruktur yang mendalam untuk mendapatkan data-data yang diperlukan.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pemilihan lokasi yang sangat spesifik ini dilakukan secara sadar oleh peneliti dengan pertimbangan yang matang tanpa menggeneralisasi praktik *frugal living* kepada seluruh mahasiswa Generasi Z. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan pada: (1) FEBI memiliki latar belakang pembelajaran yang berkaitan dengan isu sosial dan ekonomi, sehingga memiliki kedekatan dengan materi pengelolaan finansial, dan (2) mahasiswa FEBI juga menghadapi berbagai kebutuhan finansial selama perkuliahan, seperti biaya pendidikan serta biaya hidup sehari-hari. Hal tersebut menjadikan FEBI sebagai tempat yang sesuai untuk memahami bagaimana mahasiswa bisa mengelola sumber daya dan mengambil keputusan finansial, termasuk melalui praktik gaya hidup *frugal living*. Selain pertimbangan tersebut, pemilihan FEBI juga didukung oleh kemudahan akses peneliti terhadap lokasi dan calon informan, sehingga memungkinkan proses pengumpulan data di FEBI.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut informan. Informan adalah sumber informasi mengenai data-data fakta lapangan yang ingin diteliti. Pada penelitian ini, kriteria informan penelitian di antaranya:

1. Generasi Z (Kelahiran 1995-2010).
2. 5 Mahasiswa FEBI UIN Sunan Kalijaga (2021-2024).
3. Menganut gaya hidup *frugal living*.

Sedangkan objek pada penelitian ini adalah sudut pandang masalah yang ingin diteliti. Adapun objek penelitian kali ini adalah fenomena *frugal living* sebagai pilihan rasional gaya hidup Generasi Z.

4. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung diperoleh dari informan melalui wawancara atau observasi. Dalam penelitian ini, data primer didapatkan dari hasil wawancara peneliti bersama informan secara langsung bertatap muka. Pemilihan pertanyaan wawancara seputar *frugal living* atau tren gaya hidup hemat yang informan terapkan di kehidupannya sehari-hari. Selain itu motivasi dan bentuk praktik dari gaya hidup *frugal living* ditanyakan juga pada penelitian ini.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang berasal dari sumber yang sudah ada, misalnya literatur, seperti buku, jurnal, atau laporan. Dalam penelitian ini, selain menggunakan data primer, penelitian juga menggunakan data sekunder sebagai penunjang penelitian.

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara adalah salah satu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian. Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh pewawancara (yang mengajukan pertanyaan), dan terwawancara (yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu).⁵⁰ Wawancara dilakukan

⁵⁰ M.A. Prof. Dr. Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021).

dengan tatap muka, dimana peneliti dapat bertanya langsung dengan informan terkait gaya hidup *frugal living*.

Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai secara langsung informan berjumlah 5 orang yang sesuai dengan kriteria penelitian yang sudah ditentukan. Wawancara dilakukan pada bulan Juni hingga September 2025. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti sudah menyiapkan daftar pertanyaan terlebih dahulu. Hasil data yang didapat dari informan melalui wawancara kemudian direkam lalu dicatat dan diolah sehingga menghasilkan data yang diinginkan.

b. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap objek yang akan diteliti. Ada tiga jenis observasi, yaitu observasi partisipatif, observasi secara terus terang dan tersamar, dan observasi tidak berstruktur.⁵¹

Dalam penelitian ini, dilakukan observasi secara terang-terangan dan samar. Nantinya peneliti melakukan pengumpulan data dengan terus terang kepada subjek penelitian, bahwa peneliti sedang melakukan penelitian. Sehingga subjek tau sejak awal hingga akhir tentang aktivitas peneliti. Tetapi, dalam beberapa kondisi, peneliti juga tidak terus terang atau sama-samar melakukan observasi. Hal itu untuk menghindari apabila ada data yang ingin dicari merupakan data yang masih dirahasiakan, kemungkinan jika dilakukan dengan terus terang maka peneliti tidak akan mengizinkan untuk melaksanakan observasi.

Pada penelitian ini, Observasi dilakukan langsung ke tempat penelitian dan bersamaan dengan wawancara. Setelah melakukan

⁵¹ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2019).

pengamatan terhadap objek penelitian, secara rinci akan dicatat lalu hasilnya digunakan untuk menunjang penelitian.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data berupa catatan, transkrip, buku, majalah, surat kabar, prasasti, notulen rapat, dan sebagainya. Dokumentasi dilakukan dengan menyertakan foto kegiatan informan dalam melakukan gaya hidup *frugal living* sebagai bukti bahwa kegiatan penelitian dilakukan secara langsung. Hal tersebut menunjang keabsahan data yang diperoleh.

6. Validitas Data (Triangulasi)

Validitas data adalah salah satu upaya untuk mendapatkan temuan dan interpretasi data yang lebih kredibel dan akurat. Penerapan triangulasi membantu peneliti mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan pandangan informan. selanjutnya, untuk memperkuat dan melengkapi data yang diperoleh sebelumnya, peneliti melakukan penelusuran terhadap dokumen-dokumen yang relevan dengan fokus penelitian. Penggunaan sumber dan teknik tersebut dilakukan untuk memeriksa keabsahan dan meningkatkan kredibilitas data yang diperoleh selama proses penelitian.

7. Analisis Data

a. Transkrip Wawancara

Tahap awal setelah melakukan pengumpulan data, peneliti langsung melakukan transkrip wawancara. Transkrip wawancara adalah proses mendeskripsikan seluruh hasil wawancara dari rekaman menjadi

teks. Tujuannya untuk mempermudah peneliti menganalisis apa yang disampaikan oleh informan.

b. Reduksi Data

Reduksi data adalah bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang, dan mengorganisir data dalam satu cara. Lebih jelasnya, reduksi data melakukan proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, pemisahan, dan pentransformasian data mentah yang berasal dari catatan-catatan tertulis selama di lapangan.

Dalam penelitian ini, peneliti menyeleksi data-data yang telah didapat melalui wawancara dengan informan. Selanjutnya, peneliti menyimpulkan data yang sudah selesai di seleksi. Tujuan melakukannya reduksi data adalah untuk mengolah data dan dapat mengelompokkan data sesuai dengan fokus penelitian.

c. Penyajian Data

Penyajian data (*data display*) adalah kegiatan yang memperbolehkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan setelah mengumpulkan informasi yang telah tereduksi sebelumnya. Biasanya, bentuk penyajian data dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan adalah teks naratif.

d. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan dan verifikasi data adalah tahapan menerangkan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh. Kesimpulan dari data yang telah diperoleh kemudian diverifikasi dengan uji kebenaran, kekuatan, dan kecocokan sehingga mendapatkan data yang sesuai dengan penelitian.

8. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini terdiri dari lima bab yang dijelaskan sebagai berikut :

BAB I, berisikan pendahuluan. Dalam bab ini dijelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan yang akan digunakan dalam penelitian ini.

BAB II, berisikan pembahasan gambaran kondisi secara umum masyarakat, khususnya Generasi Z di Yogyakarta.

BAB III, berisikan inti pembahasan dari penelitian. Pertama, mengenai pemaknaan konsep gaya hidup *frugal living*, mengetahui motivasi Generasi Z di Yogyakarta, dan menelisik lebih dalam bentuk serta praktik gaya hidup *frugal living*.

BAB IV, berisikan tentang inti dari analisis data yang ada di lapangan dengan didukung menggunakan teori sosiologi.

BAB V, berisikan penutup yang terdiri dari kesimpulan serta saran. Lalu dilengkapi juga dengan daftar pustaka, dan lampiran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai fenomena *frugal living* di kalangan Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z Yogyakarta khususnya mahasiswa Fakultas Ekonomi Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga, mampu memahami dan menerapkan gaya hidup *frugal living* dengan baik menyesuaikan cara mereka masing-masing

Generasi Z memahami pemaknaan *frugal living* tidak hanya sebagai gaya hidup hemat saja, tetapi lebih dari itu. *Frugal living* menurut para aktor sebagai bentuk pengendalian diri, bertanggung jawab terhadap finansial, menahan diri dari sifat konsumtif, serta sebagai upaya membangun kebiasaan yang lebih baik demi kenyamanan dan ketenangan hidup sehari-hari. Pemaknaan tersebut muncul dari hasil kesadaran dan pengetahuan informan sebagai aktor rasional yang terbentuk melalui refleksi terhadap kondisi finansial serta preferensi hierarki prioritas masing-masing aktor.

Dalam menjalani gaya hidup *frugal living*, aktor juga mempunyai motivasi yang bertujuan untuk mendorong informan menjalani gaya hidup *frugal living*. Ada tiga motivasi yang mendorong informan, pertama keadaan ekonomi yang terbatas, pengaruh lingkungan sekitar seperti orang tua dan teman sebaya, serta nilai dan kebiasaan yang dipegang oleh informan. Keadaan ekonomi yang terbatas mendorong informan mengambil keputusan yang paling menguntungkan bagi kepentingannya, yaitu dengan menjalani hidup hemat demi menjaga stabilitas finansial. Sementara pengaruh lingkungan sekitar menunjukkan bahwa aktor tidak dapat memenuhi kepentingannya sendiri, melainkan turut dibentuk oleh interaksi dengan keluarga atau teman sebaya.

Adapun nilai dan kebiasaan mencerminkan landasan bagi informan dalam menentukan pilihan hidupnya secara konsisten.

Terkait praktik-praktik *frugal living* diwujudkan informan melalui berbagai cara, seperti membeli barang sesuai kebutuhan, fungsi, dan sifatnya yang tahan lama, lalu merencanakan dan mengontrol keuangan, hingga melakukan perbandingan harga dan mencari diskon.

Secara keseluruhan, pilihan Generasi Z untuk menjalani gaya hidup *frugal living* merupakan hasil pertimbangan rasional yang mendalam. Tidak hanya dipengaruhi kesadaran dan motivasi personal informan, tetapi juga dibentuk oleh sumber daya yang dapat dikendalikannya, dan lingkup konteks sosial ekonomi yang terjadi di sekeliling informan. Semua hal tersebut membentuk informan menjadi seperti yang sekarang. Individu yang menjalani gaya hidup *frugal living* menyesuaikan kondisi serta situasi dengan cara masing-masing. Dapat disimpulkan kembali, bahwa informan memahami dan menerapkan hidup hemat bukan sekadar sebagai tren gaya hidup sesaat, melainkan sebagai strategi rasional dan adaptif dalam menghadapi permasalahan sosial ekonomi di era saat ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran untuk berbagai pihak, antara lain:

1. Saran bagi Generasi Z diharapkan dapat terus mengembangkan kesadaran diri untuk mengelola keuangan sejak dini salah satunya dengan menjalani gaya hidup *frugal living*, mengingat kondisi sosial ekonomi yang semakin menantang. Kesadaran diri cukup penting mengingat gaya hidup konsumtif tersebar luas melalui media sosial. Hal tersebut tidak hanya sebagai respons terhadap tekanan finansial semata, tetapi juga sebagai kebiasaan hidup yang berkelanjutan. Generasi Z juga diharapkan bisa menggunakan sumber daya yang tersedia di sekitarnya

secara optimal dan bijaksana. Baik dari segi materil, pengetahuan, serta informasi, sehingga Generasi Z mampu mencapai tujuan, stabilitas dan kemandirian finansial.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas topik serupa, bisa mengeksplorasi lebih dalam terkait *frugal living*. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam menemukan sumber daya, karena hanya menemukan dua dari lima sumber daya yang ada. Maka dari itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam lagi terkait adanya bentuk sumber daya lain. Selain itu bisa menambah dan memperluas cakupan informan, tidak hanya di lingkungan pendidikan, bisa di lingkungan pekerja, pondok pesantren, dan lain-lain sehingga memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena *frugal living* di kalangan Generasi Z.
3. Terakhir bagi instansi terkait seperti pihak universitas dan pemerintah. Bagi universitas penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengintegrasikan materi literasi keuangan secara lebih intensif. Tidak hanya di FEBI, tetapi di seluruh fakultas. Mengingat pentingnya pengelolaan keuangan yang baik terutama pada mahasiswa semester awal yang baru saja merantau. Bagi pemerintah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk merancang program edukasi finansial yang lebih relevan dan aplikatif bagi kebutuhan Generasi Z saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Sanrifa Akmalia. “Literasi Keuangan Rendah, Edukasi Finansial Anak Jadi Kunci Masa Depan Stabil.” TVRI Jakarta News, 2025. <https://tvrijakartanews.com/article/News/18164>.
- . “Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Ajarkan Keuangan Pada Anak,” 2025. <https://tvrijakartanews.com/article/News/18168>.
- Adinda, Permata. “Underprivileged Gen Z Ibu Kota: Hidup Miskin, Woke, Dan Punya Gangguan Mental.” Multatuli, 2022. <https://projectmultatuli.org/underprivileged-gen-z-ibu-kota-hidup-miskin-woke-dan-punya-gangguan-mental/>.
- Ahdiat, Adi. “69% Penduduk Indonesia Tergolong Usia Produktif Pada Semester I 2026.” Databoks, 2026. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/6a718cd886ea0/69-penduduk-indonesia-tergolong-usia-produktif-pada-semester-i-2026>.
- . “Jumlah Penduduk Indonesia Semester I 2026, Mayoritas Gen Z.” Databoks, 2026. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/6a71a34aac48c/jumlah-penduduk-indonesia-semester-i-2026-mayoritas-gen-z>.
- Aris, Achmad. “Gawat! Lebih Dari 70% Kelas Menengah Cemas Soal Keuangan,” 2026. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20260209151635-128-709550/gawat-lebih-dari-70-kelas-menengah-cemas-soal-keuangan>.
- Asriyana, Nasrullah Bin Sapa, Abdi Widjaja, and Daryanti. “Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam.” *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis* 6, no. 3 (2024): 1650–59. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JIMB>.
- Bakar, Mohd Zamri Abu, and Saridan Abu Bakar. “Parental Financial Socialisation : Pathways to Positive Financial Behaviour Parental Financial Socialisation : Pathways to Positive Financial Behaviour.” *Internation Journal of Academic Research in Business & Social Sciences* 10, no. 6 (2020): 54–62.

- <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v10-i6/7260>.
- Berzano, Luigi, and Carlo Genova. "Lifestyles and Subcultures." Routledge Taylor @Francis, n.d.
- Coleman, James S. *Foundations of Social Theory*, 1994.
- Coleman, James S., and Thomas J. Fararo. *Rational Choice Theory Advocacy and Critique*. Sage Publications, Inc, 1992.
- Damsar, Prof. Dr., and M.M. Dr. Indrayani, S.E. *Pengantar Sosiologi Ekonomi*, 2016.
- Fawais, Moh. "Menelaah Paradigma Prof Amin Abdullah Tentang Core Values UIN Sunan Kalijaga: Integrasi-Interkoneksi." IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022. <https://iks.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/648/menelaah-paradigma-prof-amin-abdullah-tentang-core-values-uin-sunan-kalijaga-integrasi-interkoneksi>.
- Firda Nur Annisa. "Pola Pengelolaan Keuangan Keluarga Dalam Mempersiapkan Masa Pensiun." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/34664>.
- Francis, Tracy, and Fernanda Hoefel. *"True Gen": Generation Z and Its Implications for Companies*, 2018.
- Franita, Riska. "Strategies Planning Frugal Living to Support Individual Financial." In *Isci 2023: International Seminar and Conference on Islamic Studies*, 2:676–80, 2023.
- Harahap, Anita Luthfiana, and Uqbatul Khoir Rambe. "Frugal Living in The 'Tafseer Al-Misbah' Perspective : Study of The Interpretation of QS Al-Isra' Verse 26-27." *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir* 18, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v18i1.25918>.
- Hasanah, Naimatul, and Nuril Badria. "Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif." *EKSPEKTASI: Jurnal Pendidikan Ekonomi* 9, no. 1 (2024): 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SIST

EM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Herstatt, Cornelius, and Rajnish Tiwari. "Opportunities of Frugality In The Post-Corona Era." *International Journal of Technology Management* 83, no. 1–3 (2020): 15–33. <https://doi.org/10.1504/IJTM.2020.109276>.

Inayati, Dessy Nur Isna, Isnawati Jamilah, and Agus Eko Sujianto. "Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 1 (2024): 2264–78.

Indonesia, BBC News. "Apakah 'frugal Living' Atau Hidup Hemat Bisa Jadi Solusi Masyarakat Jika PPN Naik 12%?," 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=eQ3XvGpFSXI>.

Kartawinata, Budi Rustandi, Aldi Akbar, Aditya Wardhana, and Khansa Fairuz Citra. "Influence of Financial Literacy and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java." *Journal of Business Management and Economic Development* 2, no. 02 (2024): 589–601. <https://doi.org/10.59653/jbmed.v2i02.653>.

Katz, Roberta, Sarah Ogilvie, Jane Shaw, and Linda Woodhead. *Gen Z, Explained*. The University of Chicago Press, 2021.

"KBBI," 2024. [https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gaya hidup](https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gaya%20hidup).

Kemendikdasmen. "Jumlah Data Satuan Pendidikan (Dikti) Per Prov D.I Yogyakarta," 2025. <https://referensi.data.kemendikdasmen.go.id/pendidikan/dikti/040000/1/jf/23/all>.

Konish, Lorie. "53% of Gen Z See High Cost of Living as a Barrier to Financial Success. They're 'Buckling down,' Expert Says." CNBC. Accessed April 10, 2026. https://www.cnbc.com/2023/10/16/53percent-of-gen-z-see-high-cost-of-living-as-a-barrier-to-financial-success.html?utm_source=chatgpt.com.

Kumok, Zina. "Frugality: Explanation & Top Frugal Living Tips." *wealthsimple*, 2020. https://www.wealthsimple.com/en-ca/learn/frugal-living#frugality_blogs_worth_following.

Kusumawardhany, Prita Ayu. "Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z." In

- Proceedings of the 19th International Symposium on Management (INSYMA 2022)*, 331–38. Atlantis Press International BV, 2023.
https://doi.org/10.2991/978-94-6463-008-4_43.
- Lusiana, Ema Fathimah, and Wasti Indah Haryani Daulay. “Exploration of Frugal Living in Facing the Flexing Phenomenon in the Millennial Generation (Sharia Economic Concept).” *Muamalatuna* 15, no. 2 (2024): 205–24.
<https://doi.org/10.37035/mua.v15i2.9651>.
- Maisyarah, Anisa, and Nurwahidin. “Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits).” *Tadarus Tarbawy* 4, no. 2 (2022).
- Maulida. “Frugal Living and the Impact of Financial Management Among Millennials” 1, no. 4 (2024): 1–7.
- Maulidah, Umi Yuniatin, and Abdullah Afif. “KONSEP FRUGAL LIVING DALAM MENCIPTAKAN KELUARGA SAKINAH PERSPEKTIF MAQASHID AL-SYARI’AH (Studi Kasus Alumni PPP. Walisongo Desa Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang).” *Jurnal Sains Student Research* 2, no. 5 (2024): 220–34.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v2i5.2641>.
- Muhamad, Nabilah. “Daftar Lengkap UMK 2024 DIY, Kota Yogyakarta Tertinggi.” databoks, 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/12/01/daftar-lengkap-umk-2024-diy-kota-yogyakarta-tertinggi>.
- Muhammadiyah, Suara. “Dosen FEB UMJ Ajak Gen Z Terapkan Frugal Living.” Suara Muhammadiyah, 2025. <https://suaramuhammadiyah.id/read/dosen-feb-umj-ajak-gen-z-terapkan-frugal-living>.
- Nanga, Susanti, and Jeniwanti Carolina Kotte. “Pengaruh Literasi Keuangan, Pendidikan Keuangan Di Keluarga, Uang Saku Mahasiswa Terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Yogyakarta.” *EQUILIBRIUM: Jurnal Bisnis & Akuntansi (EJBA)* XVIII, no. 1 (2024): 61–73.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61179/ejba.v18i1.559>.
- Naufal, Muhammad Farhan Bagja, Neneng Nurhasanah, and Intan Nurrachmi. “Analisis Maqashid Syariah Terhadap Perilaku Konsumsi Dari Pengguna Gaya

- Hidup Frugal Living.” In *Bandung Conference Series: Islamic Economic Law*, 4:422–31, 2024. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcssel.v4i2.13610>.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. PRENADAMEDIA GROUP, 2014.
- Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021.
- Rachman, Fadhly Fauzi. “76% Anak Muda RI Boros Gara-Gara Ikut Gaya Hidup Teman.” *DetikFinance*, 2025. https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-8181809/76-anak-muda-ri-boros-gara-gara-ikut-gaya-hidup-teman#google_vignette.
- Ridwan, Akbar. “Kenaikan UMP RI Cenderung Lebih Rendah Dari Garis Kemiskinan Pada 2021-2025.” *Databoks*, 2026. <https://databoks.katadata.co.id/kemiskinan/statistik/6a0e9d72c6dd5/kenaikan-ump-ri-cenderung-lebih-rendah-dari-garis-kemiskinan-pada-2021-2025>.
- Ritzer, George. *Sociological Theory*. Eight Edit. McGraw-Hill Companies, Inc., 2011.
- Ritzer, George, and Douglas J. Goodman. *TEORI SOSIOLOGI: Dari Teori Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Mutakhir Teori Sosial Postmodern*. Edisi Terb. Kreasi Wacana, 2013.
- . *Teori Sosiologi Modern Edisi Keenam*. Keenam. Prenada Media Group, 2010.
- Ritzer, George, and Jeffrey Stepnisky. *Sociological Theory Tenth Edition*. Tenth Edit. Sage Publications, Inc., 2018.
- ROIKAN. *Angkutan Umum Dan Gaya Hidup: Angkutan Umum Dan Gaya Hidup*. LIPI Press, 2021.
- “Sejarah Fakultas Ekonomi Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” n.d. <https://febi.uin-suka.ac.id/id/page/3955/page>.
- “Sejarah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” n.d. <https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/59-sejarah>.
- Simple, Frugal &. “Money-Saving Apps,” 2024. <https://frugalandsimple.com/frugal-living/money-saving-apps-the-top-picks-for-frugal-shoppers>.

- Sugiyono, Prof. Dr. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2019.
- Sunawang, Satria Perdana Putra, Rijal Padlilah, and Dwipa Adi Saputra. "An Exploration of Frugal Living's Lifestyle Among Migrant Students of Pertamina University: Implications for Identity in Intercultural Communication." *Journal of Indonesian Sosial Science* 5 (2024): 2015–21. <https://doi.org/10.59141/jiss.v5i08.1214>.
- Taylor-hough, Deborah. *Frugal Living For Dummies*. Wiley Publishing, Inc, 2003.
- Technoz, Bloomberg. "Ekonomi 2025 Suram, Ini Jurus Frugal Living Untuk Bertahan," 2024. <https://www.bloombergentechnoz.com/detail-news/55605/ekonomi-2025-suram-ini-jurus-frugal-living-untuk-bertahan>.
- Wafa Amal Khoerina, Muhammad Nurul Fahmi. "PROBLEMATIKA ORANG TUA TUNGGAL DALAM MEMENUHI HAK-HAK ANAK (Studi Kasus Pada Masyarakat Cikupa Tangerang)." *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 5, no. April (2024): 119–31.
- Wijaya, Darma. "Pengaruh Motivasi Dan Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian." *Perspektif* XV, no. 2 (2017).
- Yonatan, Agnez Z. "Yogyakarta Terpilih Sebagai Kota Favorit Untuk Belajar 2024," 2024. <https://data.goodstats.id/statistic/yogyakarta-terpilih-sebagai-kota-favorit-untuk-belajar-2024-MsOVf>.
- Yonifia, Ismi, and Bobbi Aidi Rahman. "Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Qris Menurut Pandangan Islam." *Journal of Economics, Management, Business, and Accounting* 06 (2025): 70–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.32939/dhb.v6i2.4961>.
- Zakiyah, Kuni. "Frugal Living , Strategi Mengelola Aset Ataupun Life Style." *Al-Ujrah: Jurnal Ekonomi Islam* 2 (2023): 105–20.
- Zero Waste Indonesia. "Mengenal Fast Fashion Dan Dampak Yang Ditimbulkan," n.d.
- Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem. "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital." *Satwika : Kajian*

Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial 5, no. 1 (2021): 69–87.
<https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.

