

STRATEGI KOMUNIKASI DALAM LIFE STYLE FRUGAL LIVING DI DAERAH WONOSOBO

Nathan Hilga Ramadhan¹, Anang Masduki¹,

¹*Fakultas Sastra, Budaya dan Komunikasi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Yogyakarta, 20123, Indonesia*

Info Artikel

Article History:

Received : 26 Oktober 2025

Revised : 16 November 2025

Accepted : 02 Desember 2025

Published : 11 Desember 2025

Kata kunci: Community Communication Strategy; Frugal Living; Social Capital; Rural Culture; Wonosobo.

Penulis Korespondensi:

Nathan Hilga Ramadhan

Email:

2200030361@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Studi kualitatif fenomenologis ini menganalisis strategi komunikasi dalam penyebaran life style Frugal Living di Wonosobo, yang memiliki life style frugal living juga di kenal dengan gaya hidup menabung dan berbelanja secara bijaksana. Namun karena orang memiliki kebutuhan dan gaya hidup yang berbeda, mereka seringkali kesulitan membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Hal ini menimbulkan berbagai macam masalah rumit dalam kehidupan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara hidup Frugal living sebagai Lifestyle sehingga konsep ini menjadi alternatif bagi masyarakat kelas menengah bawah untuk bertahan hidup dengan menekan pengeluaran yang minimal dengan pendapatan terbatas. Melalui wawancara mendalam dengan 10 informan sesuai kriteria dan analisis tematik Miles-Huberman, tiga temuan utama ditemukan: Pertama, hidup hemat bukan sekadar praktik ekonomi, melainkan hasil dari komunikasi yang didasarkan pada jaringan hubungan kuat, yang diturunkan melalui: (a) Peniru antar generasi dalam keluarga, (b) diskusi komunitas dalam kegiatan sosial, dan (c) media sosial untuk berbagi teknik berhemat. Kedua strategi ini menciptakan dilema sosial ketika prinsip menabung secara ekstrem bertentangan dengan norma komunitas, memicu stereotip “kikir” saat menolak berpartisipasi dalam acara sosial, seperti yang dicerminkan dalam 70% kasus konflik yang dilaporkan. Ketiga, komunitas menginterpretasikan Frugal Living sebagai keseimbangan dinamis antara kesadaran finansial (investasi aset, pendidikan anak) dan komitmen sosial, dengan 10 informan menekankan pentingnya “kedermawanan strategis” untuk mempertahankan kohesi komunitas. Temuan ini membantah asumsi bahwa frugal living hanyalah tren perkotaan, dan menegaskan bahwa hal itu merupakan mekanisme ketahanan ekonomi berdasarkan komunitas budaya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah yaitu beberapa orang beranggapan bahwa melakukan gaya hidup frugal living yang secara berlebihan itu tidak dianjurkan, lebih baik sedang-sedang atau biasa saja.

Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi

e-ISSN: 2579-8332

Vol. 9 No. 2 Desember, 2025 (Hal. 169-181)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JLMI>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jlmi.v9i2.6456>



1. Pendahuluan

Dalam era globalisasi yang berkembang pesat ini, dari generasi ke generasi, semua menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola keuangan mereka di tengah persaingan ekonomi yang semakin ketat. Biaya hidup di Indonesia tidak lagi murah (Nur, Dessy et al., 2024). Hal ini kuat buktikan dengan Survei Konsumen yang dihasilkan oleh Bank Indonesia pada Juni 2023. Survei Konsumen Juni 2023 menunjukkan bahwa terdapat tekanan pada penduduk berpenghasilan rendah dengan rata-rata pendapatan di bawah 2 juta setiap bulannya (Agung Triatmojo et al., 2023). Tekanan pada kelompok penghasilan ini disebabkan oleh relative tingginya *average prosperity consume* yang mencapai angka 75,4% dibarengi dengan penurunan porsi tabungan, penurunan indeks ketersediaan lapangan kerja sebesar 6,7 poin dan kenaikan porsi Tingginya pengeluaran konsumsi yang mencapai angka 75% dari nilai pendapatan masyarakat tersebut dipengaruhi bukan hanya oleh faktor kenaikan harga, namun juga oleh gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Masyarakat akhir-akhir ini mengenal istilah *Fear of Missing* hutang terhadap pendapatan. *Out* (FOMO) yaitu, rasa takut tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. (Waluyo et al., 2022).

Sebuah perasaan cemas dan takut yang timbul di dalam diri seorang akibat tertinggal sesuatu yang baru seperti berita, trend, dan hal lainnya. Kecenderungan ini akhirnya mendorong manusia untuk melakukan pengeluaran yang berfokus pada pengakuan eksternal untuk memuaskan diri. Pada saat yang sama, munculnya tren hidup hemat sebagai respons terhadap kompleksitas ekonomi modern juga telah menarik perhatian. Hidup hemat adalah pilihan hidup sadar yang dibuat oleh seseorang untuk membatasi pengeluaran sambil tetap berfokus pada tujuan jangka pendek dan jangka panjang (Hernowo, 2023). Dalam jangka pendek, individu membuat keputusan yang baik, menjalani kehidupan yang layak, dan mengembangkan rencana yang terukur untuk mencapai tujuan masa depan (Firjatulloh & Sinduwiatmo, 2024). Hidup hemat mengajarkan orang untuk memandang setiap pengeluaran sebagai kebutuhan, bukan sekadar keinginan (Nur, Dessy et al., 2024). Hidup hemat merupakan filosofi hidup yang menganjurkan pengeluaran secara sadar dan menekankan penghematan serta pengelolaan keuangan pribadi secara bijaksana.

Frugal Living juga dipahami sebagai cara hidup yang hemat dan ekonomis, yang sayangnya sering disalahartikan oleh sebagian orang sebagai kekikiran. Namun pada kenyataannya, *Frugal Living* sangat berbeda dengan pelit. *Frugal Living* merupakan gaya hidup di mana individu mengelola keuangannya dengan penuh kesadaran dan kehati-hatian, melalui analisis dan strategi yang baik untuk mencapai tujuan keuangan yang terukur di masa mendatang. Ini berarti bahwa mempertimbangkan keberlanjutan keuangan tetap menjadi faktor utama dalam pilihan gaya hidup. Selain itu, hidup hemat juga dikenal sebagai gaya hidup menabung dan berbelanja secara bijaksana. Namun, karena orang memiliki kebutuhan dan gaya hidup yang berbeda, mereka seringkali kesulitan membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Hal ini dapat menimbulkan berbagai macam masalah rumit dalam kehidupan, Namun di daerah kabupaten wonosobo yang berada di provinsi Jawa Tengah *Frugal Living* bukan penerapan namun tetapi sudah menjadi *lifestyle*. Kabupaten Wonosobo merupakan salah satu dari 35 kabupaten/kota di Jawa Tengah yang berdiri tanggal 25 Juli 1825. Berjarak sekitar 120 km dari Semarang, ibukota Provinsi Jawa Tengah. Sebagian besar masyarakat bekerja sebagai

buruh/karyawan/pegawai (Masrurun & Nastiti, 2023). Menurut pengamatan dengan kayanya sumber daya alam yang sangat melimpah dan juga termasuk jauh dari jangkauan pusat kota sehingga membuat daerah wonosobo masih dalam kategori hidup yang sederhana dan masih murah. Wonosobo memiliki etika yang baik dan murah hati. Mereka hidup secara sederhana dan tidak berlebihan. Banyak nya warga yang bekerja sebagai petani dengan giat dan bersungguh-sungguh, kebersamaan dan memiliki hidup yang tentram dapat menghasilkan hidup yang lebih baik sehingga *Frugal Living* sudah termasuk bagian dari *lifestyle* (Harjunowibowo et al., 2022).

Wonosobo tergolong daerah pedesaan yang masih sangat kental baik sesama masyarakat, mata pencaharian, maupun konsumsi setiap harinya, sehingga gaya hidup frugal living bukan salah satu yang baru di terapkan di masyarakat wonosobo namun sudah menjalaninya, sehingga peneliti ingin mengetahui apa yang sudah dapat di ambil manfaatnya dari penerapan frugal living yang ada di wonosobo, baik berupa tabungan maupun asset. Di karenakan dari penyampaian salah satu dari masyarakat wonosobo hidup di wonosobo merupakan gaya hidup yang sederhana dikarenakan untuk konsumsi setiap harinya bisa mengandalkan dari hasil kebun sehingga dalam pengeluaran keuangan setiap harinya untuk makanan pokok sangat minim selain itu juga semua bahan pokok harganya relatif lebih rendah sehingga membuat masyarakat di wonosobo mempunyai tabungan maupun beberapa aset tanah, kebun dan emas. Dengan hal di atas peneliti ingin tahu cara mengelola uang, dan bagaimana penerapan frugal living ini itu mengganggu bagi sekitar apa tidak dan manfaatnya apa terhadap diri sendiri maupun keluarga.

Berdasarkan latar belakang dan penjelasan yang telah di paparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “strategi Komunikasi dalam Life style Frugal Living di Daerah Wonosobo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara hidup Frugal living sebagai Lifestyle sehingga konsep ini menjadi alternatif bagi masyarakat kelas menengah bawah untuk bertahan hidup dengan menkankan pengeluaran yang minimal dengan pendapatan terbatas. Adapun informan 10 orang masyarakat Wonosobo dan yang akan di bahas pada artikel ini yaitu 1). Pemahaman dan Penerapan Frugal Living, 2). Dampak *frugal living* terhadap kehidupan, 3). Strategi Komunikasi dan Penyebaran Gaya Hidup. Informan dipilih secara purposive karena dianggap paling memahami dan menjalankan gaya hidup Frugal Living dalam konteks sosial budaya Wonosobo. Mereka merupakan warga yang telah lama tinggal di Wonosobo, menerapkan hidup hemat dalam keseharian, serta memiliki pengalaman langsung terkait komunikasi keluarga, komunitas, dan media sosial dalam menyebarkan nilai frugal living. Latar belakang mereka yang beragam petani, ibu rumah tangga, pedagang, dan pekerja—membantu memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai praktik dan strategi komunikasi yang terjadi di masyarakat. Untuk menganalisis temuan penelitian, peneliti menggunakan kerangka teori yang terdiri dari tiga fase utama yaitu fase konstruksi sosial adalah tahap ketika nilai *frugal living* terbentuk dan diwariskan melalui keluarga, fase mediasi komunikasi adalah proses penyebaran nilai melalui interaksi komunitas dan media sosial kemudian fase benturan dan resolusi adalah tahap ketika praktik *frugal living* berhadapan dengan norma sosial dan disesuaikan melalui strategi komunikasi adapti. Dengan kerangka ini hasil penelitian akan disusun secara sistematis sesuai dinamika sosial masyarakat Wonosobo

Penelitian terdahulu dengan judul: “Pandangan Islam tentang Gaya Hidup Frugal Living” yang di teliti oleh Anisa Maisyarah dan Nurwahidin, Penelitian ini bertujuan untuk bagaimana pandangan islam terkait seseorang yang menerapkan hidup Frugal Living. Hasil dari penelitian ini adalah gaya hidup Frugal Living dalam konsep islam bukan hanya sebatas melakukan penghematan, melainkan tetap memperhatikan kualitas agar tetap tampak indah dan rapi, karena Allah menyukai keindahan dan kebersihan. Kemudian, dalam pandangan islam sesuatu yang berlebihan merupakan hal yang tidak baik, maka dari itu seseorang harus tawazun atau seimbang . Hemat yang berlebihan tidak baik, sebab hal ini akan menimbulkan sikap pelit atau kikir (Maisyarah, A., & Nurwahidin, 2022)

Penelitian terdahulu yang dilakukan Mochammad Steve Fosset Millian Jonathan, Evilani Al Qurtaini Santri Devi, Filius Patris Lahendra dengan judul “*Persepsi Oknum Tentang Mahasiswa Baru Perantauan Yang Menerapkan Sifat Frugal Living*”. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa perantau menghadapi tantangan finansial dan bagaimana praktik hidup hemat ini memengaruhi kesejahteraan mereka, baik dari segi ekonomi maupun psikologis. Fokus pada penelitian ini adalah bagaimana mahasiswa perantau menerapkan gaya hidup frugal living dalam kehidupan mereka. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa sebagian besar oknum melihat frugal living sebagai langkah positif yang mencerminkan kemandirian dan kedewasaan dalam mengatur pengeluaran. Namun, ada juga oknum yang memandangnya secara negatif, dengan anggapan bahwa gaya hidup hemat ini dapat mengurangi kualitas hidup atau mengorbankan kenyamanan hidup (Steve et al., 2024).

Penelitian terdahulu dengan judul “*Menelusuri Gaya Hidup Frugal Living dalam Novel Sang Pemimpi karya Andrea Hirata*” yang diteliti oleh Silvia Fitrianiingsih dan Rosita Sofyaningrum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gaya hidup *frugal living* tokoh utama utama Ikal, Arai, dan Jimbron, yang diceritakan sebagai remaja dengan ekonomi yang sangat terbatas, Namun mempunyai mimpi yang besar untuk meraih pendidikan tinggi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup *frugal living* memperkuat karakter tokoh dan menggambarkan semangat juang dalam mengatasi keterbatasan ekonomi. Temuan ini menyoroti pentingnya hidup sederhana sebagai strategi bertahan hidup dan menjadi penyemangat dalam mengejar mimpi (Fitrianiingsih, 2025). Terdapat kekosongan akademik mengenai strategi komunikasi sebagai meekanismetransmisi nilai frugal dalam komunitas pedesaan.

2. Metode Penelitian

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. (Kristiawan et al., 2023) Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna sosial dari penerapan gaya hidup Frugal Living pada masyarakat Wonosobo, yang hidup dalam konteks budaya pedesaan yang menjunjung nilai kesederhanaan dan gotong royong. Pendekatan fenomenologis membantu peneliti menggali makna komunikasi dan strategi penyebaran nilai-nilai Frugal Living sebagaimana dialami langsung oleh individu dan komunitas di Wonosobo.

2.2 Pengaturan dan Sampel

Penelitian dilakukan di Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah, pada masyarakat yang telah lama menerapkan gaya hidup hemat dan sederhana. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- a) Warga Wonosobo yang tinggal di wilayah tersebut minimal 5 tahun.
- b) Menerapkan gaya hidup hemat (Frugal Living) dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Bersedia menjadi informan dan berpartisipasi dalam wawancara mendalam.

Total informan berjumlah 10 orang, terdiri atas petani, ibu rumah tangga, pedagang, dan pekerja.

2.3 Intervensi (-)

2.4 Pengukuran dan Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui:

- a) Wawancara mendalam (in-depth interview) : menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pemahaman, pengalaman, dan cara komunikasi terkait gaya hidup Frugal Living. (Husrin et al., n.d.),
- b) Observasi nonpartisipatif : mengamati pola interaksi sosial, konsumsi, serta bentuk komunikasi komunitas dalam kegiatan sehari-hari seperti arisan, gotong royong, dan

diskusi keluarga. (Waluyo et al., 2022)

- c) Dokumentasi pengumpulan data sekunder dari buku, jurnal, artikel, dan media sosial (seperti TikTok dan Instagram) yang digunakan informan sebagai sumber inspirasi gaya hidup hemat.

Instrumen penelitian berupa panduan wawancara yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori komunikasi dan gaya hidup. Validitas diperkuat melalui triangulasi sumber dan member check kepada informan (Azizah et al., 2022).

2.5 Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles & Huberman yang terdiri dari tiga tahap utama (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024) :

- a) Reduksi data : memilih dan memusatkan perhatian pada data yang relevan dengan tujuan penelitian.
- b) Penyajian data : menampilkan temuan dalam bentuk narasi tematik dan tabel subtopik, seperti “Pemahaman dan Penerapan Frugal Living”, “Dampak Frugal Living terhadap Kehidupan”, dan “Strategi Komunikasi dan Penyebaran Gaya Hidup.”
- c) Penarikan kesimpulan dan verifikasi : menyusun makna dari hasil wawancara untuk menemukan pola komunikasi dan nilai budaya yang mendasari gaya hidup Frugal Living di masyarakat Wonosobo.

2.6 Dapat Dipercaya / Ketelitian

Untuk menjamin kredibilitas data, peneliti menggunakan beberapa strategi:

- a) Kredibilitas: dilakukan member check kepada informan dan triangulasi data dengan sumber sekunder.
- b) Transferabilitas: mendeskripsikan konteks sosial dan budaya masyarakat Wonosobo secara rinci.
- c) Dependabilitas: mencatat proses penelitian secara sistematis dan transparan.
- d) Konfirmabilitas: menjaga objektivitas dengan mendokumentasikan proses interpretasi dan menghindari bias pribadi (Susanto & Jailani, 2023)

2.7 Pertimbangan Etika

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian sosial. Semua informan diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan secara sadar (*informed consent*) untuk berpartisipasi. Identitas informan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial atau nama samaran (Febrina et al., 2024).

3. Hasil

A. Fase Konstruksi Sosial

No	Nama	Frugal Living di Kodivikasi
1	S	“Saya menerapkan gaya hidup ini banyak pengaruh dari orang tua yang terbiasa hidup sederhana” (Orang Tua-Anak)
2	IAS	“Semenjak saya SMA saya diajarkan untuk bisa mengelola uang oleh orang tua saya, jadi gaya hidup <i>Frugal Living</i> ini terbawa hingga saat saya menikah” (Orang Tua-Anak)
3	NL	“Saya merasa gaya hidup seperti ini ditularkan oleh orang-orang disekitar saya. Beberapa teman dan keluarga saya sudah menerapkan <i>frugal living</i> sejak lama.” (Keluarga-Anak)

B. Fase Mediasi Komunikasi

No	Nama	Komunitas	Saluran Media	Opinion Leaders
----	------	-----------	---------------	-----------------

1	A	“Dalam beberapa waktu saya berdiskusi dengan rekan kerja tapi tidak spesifik. Setelah berdiskusi dengan rekan kerja saya mendapati beberapa kesamaan mengenai gaya hidup ini yaitu tentang menghemat dan mengelola uang”	“Saya mengetahui tentang gaya hidup <i>Frugal Living</i> ini dari media Instagram”	-
2	LH	-	“Saya mengetahui gaya hidup <i>frugal living</i> ini dari media sosial lalu saya mempelajarinya dan mulai menerapkan dalam kehidupan saya”	-
3	N	-	“Saya mengetahui gaya hidup ini dari sosial media dan mencari langsung dari internet.”	-
4	RS	“Dalam melakukan gaya hidup ini saya beberapa kali melakukan diskusi dengan teman. Penerapan gaya hidup ini sebagian saya terpengaruh oleh orang lain karena kadang tuntutan gaya hidup di dapat dari pergaulan di lingkungan sekitar kita”	“Saya mengetahui Istilah <i>Frugal Living</i> dari media sosial, untuk pelajaran hidup berhemat”	-
5	N	“saya sering ngobrol dengan teman sesama ibu muda. Kami saling tukar tips hemat, saya juga terinspirasi dari teman”	“Saya mengetahui gaya hidup ini dari media sosial, terutama dari Instagram dan Tiktok yang membahas keuangan keluarga”	-
6	S	“Ketika saya berdiskusi dengan orang lain biasanya saya cerita tentang pengalaman pribadi bagaimana hidup sederhana bukan berarti kekurangan, tapi lebih ke arah pengelolaan yang bijak”	“Saya mengetahui gaya hidup <i>Frugal Living</i> ini awalnya dari pengalaman pribadi, tapi makin paham setelah lihat konten di media sosial dan YouTube tentang gaya hidup ini”	-
7	NL	“Saya mendiskusikan	“Saya mengetahui	-

		penerapan gaya hidup ini bersama beberapa teman dan keluarga saya sudah menerapkan frugal living sejak lama”	gaya hidup <i>Frugal Living</i> melalui media sosial Tiktok”	
8	I	“Saya seringkali berdiskusi mengenai gaya hidup ini dengan saudara teman-teman PKK”	“Saya kenal gaya hidup <i>Frugal Living</i> ini dari media sosial yaitu Instagram”	-
9	AN	“Ketika saya menjalani gaya hidup ini terkadang saya berdiskusi dengan pasangan dan saya juga berdiskusi dengan teman yang ingin produktif untuk menunjang finansial kita jadi pembahasan seperti ini sering saya lakukan”	“Saya mengetahui gaya hidup <i>Frugal Living</i> ini dari sosial media yaitu tiktok dan Instagram”	-
10	IAS	“Pernah juga berdiskusi dengan teman dekat”	-	-

C. Fase Benturan dan Resolusi

No	Nama	Benturan Nilai		Strategi	
		Bentuk	Norma	Sedekah Strategis	Negosiasi Partisipasi
1	DP	“Gaya hidup ini sedikit mempengaruhi hubungan sosial kadang saya menolak ajakan nongkrong atau belanja bareng teman”	Sosial	-	Biasanya teman-teman saya bisa mengerti jika saya tidak ikut nongkrong”
2	N	“Ketika menjalani gaya hidup ini sedikit banyak mempengaruhi dalam hubungan sosial ya karena kita memang mengatur gaya hidup kita terutama finansial juga”	Sosial	-	-
3	I	“Namun, efek dari penerapan gaya hidup ini yaitu sedikit mempengaruhi hubungan sosial karena kita harus mengatur keuangan”	Sosial	-	-

4	AN	“hidup <i>Frugal Living</i> ini mempengaruhi hubungan pertemanan karena pasti ada dana sosial yang keluar seperti pergi main dengan teman”	Sosial	-	“Harus ada hal positif yang didapat, jadi ketika kita nongkrong bisa sharing tentang hal baru untuk mendukung produktivitas hingga menghasilkan uang”
5	LH	“Banyak sekali hal tak terduga yang mengharuskan saya mengeluarkan budget diluar planning seperti kondangan, menjenguk orang sakit, atau tetangga yang terkena musibah”	Sosial	-	-

4. Pembahasan

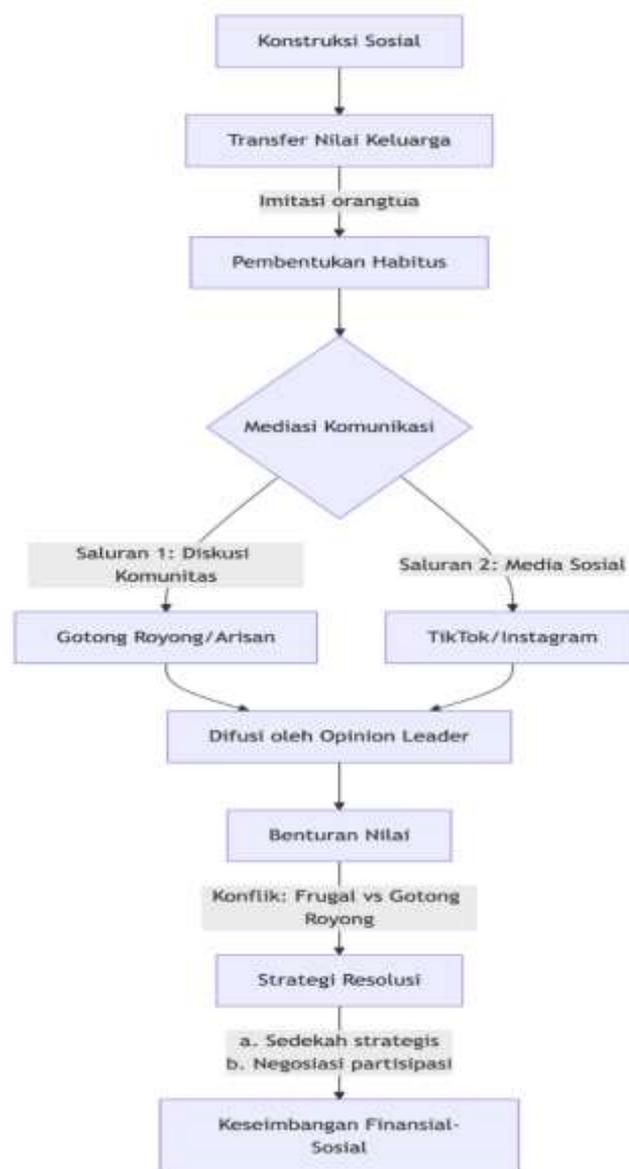
Konsep perilaku keuangan dalam strategi *Frugal living* mencerminkan pilihan gaya hidup yang menekankan konsumsi yang penuh perhatian dan manajemen keuangan yang terencana, sangat kontras dengan budaya konsumerisme serba cepat yang mendominasi masyarakat modern. Gaya hidup ini mendorong individu untuk memprioritaskan keputusan keuangan berdasarkan kebutuhan esensial daripada keinginan impulsif, yang pada akhirnya menuntun pada pola hidup yang lebih berkelanjutan dan memuaskan. Dalam praktiknya, *frugal living* memperlihatkan bahwa sangat menahan terhadap tekanan konsumerisme. Individu yang menganut gaya hidup ini hanya membeli barang yang benar-benar diperlukan dan menyesuaikan pengeluaran mereka dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang (Thomaz, D. & Prado, 2024). Mereka juga menerapkan penganggaran yang cermat, memastikan bahwa kebutuhan dasar selalu menjadi prioritas utama dalam pengalokasian keuangan (Naufal et al., 2024) Selain itu, mereka menolak budaya belanja impulsif yang cepat, dan lebih memilih proses pengambilan keputusan finansial yang perlahan dan reflektif (Thomaz, D. & Prado, 2024).

Responden menunjukkan perilaku keuangan yang lebih disengaja, lebih hemat, serta memiliki kecenderungan untuk menabung dan mengurangi utang konsumtif (Mendrofa et al., 2024). Hidup Hemat atau gaya hidup *Frugal Living* menekankan konsumsi yang sadar dan pengelolaan keuangan yang baik, alih-alih konsumerisme impulsif. Hal ini membantu orang memprioritaskan kebutuhan jangka panjang, meningkatkan kesejahteraan finansial, serta mengurangi stres dan tekanan sosial. Pendidikan keuangan berkelanjutan: Negara-negara dengan tingkat konsumsi tinggi perlu mengadaptasi program pendidikan keuangan yang mengajarkan pengelolaan keuangan yang bertanggung jawab.

Menjalani gaya hidup seperti itu tidak terlalu dianjurkan karena akan menyulitkan pemenuhan kebutuhan jika terlalu menghemat lebih baik sedang-sedang. Namun, menjalani gaya hidup hemat juga memiliki manfaat positif, seperti pengelolaan keuangan yang lebih baik. Mereka yang menjalani gaya hidup ini patut dipuji atas kemampuannya, terlepas dari apakah hal itu disebabkan oleh berbagai faktor. Sebagian orang menjalani gaya hidup hemat karena berbagai alasan, entah karena keterpaksaan atau latar belakang, bahkan ketika mereka tidak seharusnya menginginkannya, tetapi keadaan memaksa mereka untuk menjalani gaya hidup

hemat, entah karena alasan ekonomi atau alasan lainnya *Frugal Living* mempunyai dampak negatif karena wonosobo tergolong pedesaan sehingga membuat hubungan sosial sangat erat sehingga jika terlalu menerapkan *Frugal Living* bahkan mengelola uang secara ketat itu tidak bisa dilakukan dikarenakan bisa membuat hubungan menjadi renggang, namun sesuai observasi banyak masyarakat wonosobo menggunakan hidup *Frugal Living* tanpa disadari oleh masyarakat dikarenakan memang seperti itu gaya hidup yang diterapkan sejak lama bahkan turun menurun (Hafandi, 2020).

Mengingat pentingnya pengelolaan keuangan yang bijaksana, ada kebutuhan untuk mengembangkan program pendidikan keuangan yang tidak hanya mengajarkan tentang pengelolaan uang, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keberlanjutan dan konsumsi yang penuh perhatian. Terakhir, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang ketahanan ekonomi individu yang mengadopsi gaya hidup *Frugal Living*, terutama dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi dan krisis finansial, untuk memahami sejauh mana gaya hidup ini dapat bertahan. (Subagiyo et al., 2024).



Bagian ini memaparkan hasil penelitian kualitatif mengenai gaya hidup frugal living yang ada di wonosobo. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola persepsi yang muncul. Di sini kita akan memberikan 3 sub

pertanyaan yang akan dijawab oleh 10 informan yang kita wawancarai, berikut sub pertanyaan:

Pemahaman dan Penerapan *Frugal Living*

Frugal living adalah gaya hidup hemat yang menitikberatkan pada pemenuhan kebutuhan pokok, bukan mengikuti keinginan atau gaya hidup yang konsumtif. Informan mulai menerapkan gaya hidup ini setelah meningkatnya kebutuhan hidup membuatnya terdorong untuk lebih bijak dalam mengatur pengeluaran agar bisa mengelola keuangan. Prinsip utama frugal living menurut informan adalah mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan adalah sesuatu yang jika tidak terpenuhi akan berdampak negatif pada hidup, sedangkan keinginan adalah hal-hal yang bisa ditunda tanpa mengganggu kelangsungan hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan gaya hidup hemat ini dilakukan dengan cara yang sangat terstruktur, seperti menyusun jadwal menu harian, belanja berdasarkan kebutuhan untuk seminggu ke depan, dan melakukan persiapan makanan (*food preparation*). Langkah-langkah ini terbukti sangat efektif dalam menghemat pengeluaran rumah tangga, terutama untuk kebutuhan makanan, tanpa mengorbankan asupan gizi keluarga.

Informan juga menerapkan prinsip efisiensi saat membeli barang, yakni memastikan barang yang dibeli bersifat multifungsi atau bahkan bisa menjadi sumber penghasilan. Dengan kata lain, setiap pengeluaran benar-benar dipertimbangkan agar memiliki nilai guna yang maksimal. Frugal living bukan berarti pelit atau menyiksa diri, melainkan lebih pada bentuk kesadaran finansial dan pengelolaan uang yang bijak. Gaya hidup ini juga mengajarkan untuk tidak impulsif dalam berbelanja, melatih kedisiplinan, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup. Dengan frugal living, seseorang bisa lebih tenang secara finansial, punya kontrol lebih baik terhadap diri sendiri, dan tetap bisa hidup nyaman tanpa harus boros.

Dampak *Frugal Living* terhadap Kehidupan

Dengan menerapkan gaya hidup *Frugal Living*, Informan dan keluarganya jadi lebih jarang makan di luar, sehingga bisa lebih mengontrol asupan makanan, kebersihan, dan gizi. Ini berdampak positif pada kesehatan keluarga. Namun, tantangan terbesarnya justru datang dari sisi sosial, apalagi tinggal di pedesaan di mana norma sosial dan gotong royong masih kuat. Banyak kejadian tak terduga seperti undangan pernikahan, menjenguk orang sakit, atau membantu tetangga yang terkena musibah, yang mengharuskan mengeluarkan uang di luar rencana. Meski begitu, frugal living tetap sangat membantu dalam mengatur keuangan keluarga, khususnya dalam menekan pengeluaran makanan yang jadi pos terbesar setelah pendidikan dan kebutuhan pokok lainnya. Informan merasakan manfaat besar sebagai ibu rumah tangga dengan dua anak, karena gaya hidup ini membuat keuangan lebih tertata, tahu batas pengeluaran, dan bahkan bisa menyisihkan uang untuk kebutuhan darurat.

Di sisi lain, ada dampak emosional dan sosial, seperti perasaan minder atau canggung ketika dibandingkan dengan orang lain yang lebih konsumtif. Tapi informan belajar untuk tetap percaya diri karena menyadari bahwa setiap orang punya prioritas hidup yang berbeda. Frugal living bukan soal pelit, tapi tentang disiplin, menahan keinginan, dan membedakan mana kebutuhan dan mana keinginan. Tantangan terbesarnya justru datang dari dalam diri sendiri yaitu melawan nafsu untuk membeli hal yang tidak penting. Dengan membiasakan diri hanya belanja sesuai kebutuhan dan rutin menabung, manfaat gaya hidup ini bisa dirasakan oleh seluruh keluarga, bukan hanya untuk pribadi. Jadi, meskipun tidak selalu mudah, frugal living adalah pilihan bijak yang memberikan dampak positif jangka panjang baik untuk kesehatan, keuangan, maupun pola pikir.

Strategi Komunikasi dan Penyebaran Gaya Hidup

Informan memilih menjalani gaya hidup *Frugal Living* karena banyak dipengaruhi oleh

kebiasaan orang tua dan lingkungan masa kecil yang sudah terbiasa hidup sederhana. Sejak awal, hidup sederhana sudah jadi bagian dari keseharian, meskipun baru belakangan ini istilah *frugal living* mulai dikenal lewat media sosial seperti TikTok dan Instagram. Bahkan tanpa disadari, sebenarnya gaya hidup ini sudah lama diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Informan, hidup hemat bukan berarti pelit atau takut belanja. *Frugal living* adalah tentang mengelola keuangan secara bijak tahu mana kebutuhan dan mana keinginan, dan tetap memberi ruang untuk sesekali memberi "hadiah" kepada diri sendiri, asal masih dalam batas yang wajar dan sesuai tujuan keuangan.

Informan juga sering berdiskusi tentang gaya hidup ini dengan pasangan maupun teman-teman, terutama yang sama-sama ingin lebih produktif secara finansial. Dari obrolan-obrolan inilah muncul kesadaran bahwa hidup sederhana bisa jadi pilihan yang cerdas, bukan keterpaksaan. Informan menekankan bahwa gaya hidup hemat tidak berarti hidup kekurangan, tetapi justru menunjukkan kemampuan dalam mengatur dan memprioritaskan kebutuhan hidup. Untuk menyebarkan pemahaman tentang *Frugal Living*, Informan percaya bahwa cara paling efektif adalah melalui komunitas lokal, media sosial, serta edukasi di sekolah atau tempat kerja. Yang penting, pendekatannya harus membumi tidak menggurui, tapi lewat cerita nyata dan contoh sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhirnya, penulis menyadari bahwa pilihan untuk hidup *frugal* bukan hanya keputusan pribadi, tapi juga hasil dari pengaruh lingkungan dan orang-orang di sekitar. Jadi, *frugal living* bukan sekadar tren, melainkan cara hidup yang penuh kesadaran, disesuaikan dengan kondisi masing-masing orang. Menurut salah seorang informan, menjalani gaya hidup seperti itu tidak terlalu dianjurkan karena akan menyulitkan pemenuhan kebutuhan jika terlalu menghemat lebih baik sedang-sedang.

Namun, menjalani gaya hidup hemat juga memiliki manfaat positif, seperti pengelolaan keuangan yang lebih baik. Mereka yang menjalani gaya hidup ini patut dipuji atas kemampuannya, terlepas dari apakah hal itu disebabkan oleh berbagai faktor. Sebagian orang menjalani gaya hidup hemat karena berbagai alasan, entah karena keterpaksaan atau latar belakang, bahkan ketika mereka tidak seharusnya menginginkannya, tetapi keadaan memaksa mereka untuk menjalani gaya hidup hemat, entah karena alasan ekonomi atau alasan lainnya. *Frugal Living* mempunyai dampak negatif karena wonosobo tergolong pedesaan sehingga membuat hubungan sosial sangat erat sehingga jika terlalu menerapkan *Frugal Living* bahkan memmanage uang secara ketat itu tidak bisa dilakukan dikarenakan bisa membuat hubungan menjadi renggang, namun sesuai observasi banyak masyarakat wonosobo menggunakan hidup *Frugal Living* tanpa disadari oleh masyarakat dikarenakan memang seperti itu gaya hidup yang diterapkan sejak lama bahkan turun menurun.

Mengingat pentingnya pengelolaan keuangan yang bijaksana, ada kebutuhan untuk mengembangkan program pendidikan keuangan yang tidak hanya mengajarkan tentang pengelolaan uang, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keberlanjutan dan konsumsi yang penuh perhatian. Terakhir, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang ketahanan ekonomi individu yang mengadopsi gaya hidup *Frugal Living*, terutama dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi dan krisis finansial, untuk memahami sejauh mana gaya hidup ini dapat bertahan.

5. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah yaitu beberapa orang beranggapan bahwa melakukan *Frugal Living* yang secara berlebihan itu tidak dianjurkan, lebih baik sedang-sedang atau biasa saja. Namun banyak juga di antara informan menerapkan *Frugal Living* dan merasakan manfaat dari hidup *Frugal Living*, seperti bisa investasi, menyekolahkan anak ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pendekatan ini juga dianggap dapat meningkatkan keterampilan manajerial dan memberikan kebebasan finansial di masa depan. Namun, di sisi lain, terdapat persepsi negatif terhadap gaya hidup hemat ini. Gaya hidup *Frugal Living* ini

bukan berarti tidak bisa untuk menyenangkan diri sendiri atau keluarga namun membatasi porsi kesenangan itu. Namun setiap melakukan kesenangan setidaknya mempunyai hal positif yang di timbal balik.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa persepsi terhadap *Frugal Living* sangat dipengaruhi oleh latar belakang sosial dan kondisi ekonomi masyarakat wonosobo. Pendapat yang beragam ini menciptakan sebuah dinamika sosial yang kompleks informan. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya keseimbangan antara pengelolaan keuangan yang bijak dan kualitas hidup yang memuaskan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih dalam dampak jangka panjang dari gaya hidup frugal terhadap kehidupan masyarakat.

6. Referensi

- Agung Triatmojo, Mujtahidah Anggriani Ummul Muzayyanah, & Nguyen Hoang Qui. (2023). Pengaruh Sosiodemografi terhadap Persepsi Harga Konsumen pada Merek Produk Olahan Daging Hasil Peternakan. *Jurnal Triton*, 14(1), 263–275. <https://doi.org/10.47687/jt.v14i1.465>
- Azizah, N. L., Mahardiani, L., & Yamtinah, S. (2022). Analisis Miskonsepsi Dengan Tes Diagnostik Two-Tier Multiple Choice Dan In-Depth Interview Pada Materi Asam Basa. 11(2).
- Febrina, D., Irwansyah, I., Utara, & Tantri, D. A. (2024). 3 1,2,3. 10(20), 178–183.
- Firjatulloh, M. I., & Sinduwiatmo, K. (2024). Mengungkap Tren Remaja dan Motivasi Konsumen dalam Budaya Hemat. *CONVERSE Journal Communication Science*, 1(2), 16–24. <https://doi.org/10.47134/converse.v1i2.2983>
- Fitrianiingsih, S. (2025). Menelusuri Gaya Hidup Frugal Living dalam Novel Sang Pemimpi karya Andrea Hirata Pendahuluan. 5(1), 68–80.
- Hafandi, Y. (2020). Pengaruh Pajak Daerah , Hasil Pengelolaan Kekayaan Daerah yang Dipisahkan , Retribusi Daerah , dan Lain - Lain Pendapatan Daerah yang Sah Terhadap Pendapatan Asli Daerah Kabupaten Wonosobo. 3(2), 182–191.
- Harjunowibowo, D., Haryani, F. F., Rinanto, Y., Maret, U. S., & Maret, U. S. (2022). Penerapan Teknologi Greenhouse pada Petani Sirih Hitam di Wonosobo. 1(2), 81–87.
- Hernowo, B. (2023). Pengaruh Gaya Hidup , Uang Saku , dan Tren terhadap Perilaku Belanja Online Mahasiswa. 8(2).
- Husrin, N. F., Susanto, H., Guru, P., & Dasar, S. (n.d.). No Title. 158–166.
- Kristiawan, Y. B., Atma, U., & Yogyakarta, J. (2023). Arsitektural Proses. Gambar 1, 335–341.
- Maisyarah, A., & Nurwahidin, N. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living. 4(2).
- Masrurun, Z. Z., & Nastiti, D. M. (2023). Wonosobo Stakeholders Analysis in the Development of A Strategic Tourism Area in Wonosobo Regency. 17(1), 99–118.
- Mendrofa, A. D., Bete'e, M. M., Harefa, I., & Zai, K. S. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Nias. *Visi Sosial HUMANIORA*, 5(1), 19–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.51622/vsh.v5i.2310>
- Naufal, M. F. B., Nurhasanah, N., & Nurrachmi, I. (2024). Analisis Maqasiah Syariah terhadap Perilaku Konsumsi dari Pengguna Gaya Hidup Frugal Living. *Bandung Conference Seriesn Sharia Economic Law*, 4(2), 422–431. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcssel.v4i2.13612>
- Nur, Dessy, I. I., Jamilah, I., Sujianto, A. E., Sayyid, U., & Tulungagung, A. R. (2024). Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(Vol. 4 No. 1 (2024): Innovative: Journal Of Social Science Research), 2264–2278.

- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Steve, M., Millian, F., Al, E., Santri, Q., & Patris, F. (2024). *Persepsi Oknum Tentang Mahasiswa Baru Perantauan Yang Menerapkan Sifat Frugal Living*. 908–914.
- Subagiyo, M., Suni, U. M., Gunawan, A., Solihah, R. A., Abdurrahman, U. I. N. K. H., & Pekalongan, W. (2024). *Menanamkan Konsep Pengelolaan Keuangan Bijak untuk Generasi Muda melalui Literasi Keuangan*. 2(3), 600–605.
- Susanto, D., & Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah*. 1(1), 53–61.
- Thomaz, D. & Prado, G. (2024). Desacelerando com o slow living uma Redisao sistematica. *Plural Design*, 7(1), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.21726/pl.v7i1.2359>
- Waluyo, L. S., Nadya, R., Falih, N., & Media, S. (2022). *Strategi Komunikasi Pemasaran Digital UPN Veteran*. 5(2), 163–169.