

Fenomenologi Gaya Hidup Frugal Living: Analisis Peran Media Sosial, Penggunaan E-Wallet, dan Strategi Pengelolaan Keuangan di Era Digital

Priska Alysia Putri¹, Kristyana Dananti²

Universitas Kristen Teknologi Solo, Indonesia
priska.aly@gmail.com¹, danantikristyana1@gmail.com²

Submitted: 06th June 2026 | **Edited:** 24th July 2026 | **Issued:** 01st September 2026

Cited on: Putri, P. A., & Dananti, K. (2026). Fenomenologi Gaya Hidup Frugal Living: Analisis Peran Media Sosial, Penggunaan E-Wallet, dan Strategi Pengelolaan Keuangan di Era Digital. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Ekonomi & Bisnis*, 6(3), 1337-1350.

ABSTRACT

This study explores the implementation of frugal living among migrant students in the digital era, particularly in relation to social media exposure and e-wallet usage. The research aims to understand how students interpret frugal living and develop financial management strategies while living independently. A qualitative phenomenological approach was employed, involving six migrant students at Universitas Kristen Teknologi Surakarta who had practiced frugal living for at least two years. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation, then analyzed using reflexive thematic analysis. The findings indicate that frugal living is perceived as a conscious effort to prioritize needs over wants rather than merely reducing spending. Social media has a dual role: it provides financial education and inspiration for a simple lifestyle, yet also encourages consumptive behavior through trends, influencers, and fear of missing out (FoMO). E-wallets similarly function as both financial control tools and triggers for impulsive purchases due to transaction convenience and promotional features. The study further reveals that self-control is more decisive than financial literacy in maintaining consistent frugal behavior. Over time, frugal living evolves from a survival strategy into a chosen lifestyle that supports financial stability and psychological well-being among migrant students.

Keywords: Frugal Living, Migrant Students, Social Media, E-Wallet, Self-Control

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara individu mengelola dan mengambil keputusan keuangan. Perkembangan internet, media sosial, serta layanan keuangan digital telah menghadirkan berbagai kemudahan dalam aktivitas ekonomi sehari-hari, namun pada saat yang sama juga meningkatkan peluang munculnya perilaku konsumtif. Generasi Z sebagai kelompok yang lahir dan tumbuh bersama perkembangan teknologi digital merupakan kelompok yang paling intensif memanfaatkan media sosial dan layanan pembayaran digital. Kondisi tersebut menyebabkan perilaku keuangan generasi ini semakin dipengaruhi oleh

lingkungan digital, baik melalui paparan informasi, promosi, maupun interaksi sosial secara daring (Bosnjak et al., 2020; Lusardi & Mitchell, 2023).

Mahasiswa perantau merupakan salah satu kelompok Generasi Z yang menghadapi tantangan lebih kompleks dalam pengelolaan keuangan. Selain harus memenuhi kebutuhan akademik, mereka juga dituntut untuk mengelola biaya tempat tinggal, konsumsi, transportasi, komunikasi, dan kebutuhan sosial secara mandiri. Keterbatasan pendapatan yang umumnya berasal dari orang tua, beasiswa, maupun pekerjaan paruh waktu mengharuskan mahasiswa mampu menyusun skala prioritas pengeluaran agar kondisi keuangan tetap stabil. Di sisi lain, meningkatnya biaya hidup di berbagai kota pendidikan di Indonesia semakin memperbesar tuntutan terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan secara efektif. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan perilaku konsumsi menjadi salah satu kompetensi penting bagi mahasiswa di era digital (Lusardi & Mitchell, 2023; Yanti & Endri, 2024).

Salah satu strategi yang berkembang sebagai respons terhadap kondisi tersebut adalah penerapan frugal living. Konsep ini tidak sekadar dimaknai sebagai upaya mengurangi pengeluaran, tetapi lebih menekankan pada pengambilan keputusan keuangan yang rasional, efisien, dan berorientasi pada pemenuhan kebutuhan prioritas tanpa mengurangi kualitas hidup. Hasanah dan Badria (2024) menjelaskan bahwa frugal living merupakan bentuk perilaku sadar dalam memanfaatkan sumber daya keuangan secara bijaksana melalui pengendalian konsumsi yang tidak diperlukan. Hartantri et al. (2024) menambahkan bahwa penerapan frugal living mampu mendukung terciptanya stabilitas keuangan, meningkatkan kesiapan menghadapi risiko ekonomi, serta mendorong pencapaian tujuan keuangan jangka panjang. Dengan demikian, frugal living tidak lagi dipandang sebagai simbol keterbatasan ekonomi, tetapi sebagai bentuk perilaku keuangan yang adaptif dan berkelanjutan.

Meskipun demikian, implementasi frugal living pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan digital, khususnya media sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, dan berbagai media berbasis video pendek tidak hanya menjadi sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga berperan dalam membentuk preferensi konsumsi, gaya hidup, serta persepsi mengenai standar kehidupan. Brailovskaia dan Margraf (2024) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan khawatir

tertinggal dari pengalaman atau tren yang sedang berkembang. Kondisi tersebut sering kali mendorong individu melakukan pembelian impulsif demi memperoleh pengakuan sosial atau mengikuti tren yang sedang populer. Penelitian Afriani et al. (2025) serta Waskitaningrum dan Apriadi (2025) juga menunjukkan bahwa paparan media sosial, gaya hidup digital, dan promosi berbasis influencer memiliki hubungan yang erat dengan meningkatnya perilaku konsumtif pada Generasi Z.

Selain media sosial, perkembangan teknologi keuangan melalui penggunaan electronic wallet (e-wallet) turut memengaruhi pola pengelolaan keuangan mahasiswa. Kemudahan transaksi non-tunai, berbagai program promosi, cashback, serta integrasi pembayaran digital menjadikan e-wallet sebagai salah satu instrumen pembayaran yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa. Anastasia dan Nugroho (2024) menjelaskan bahwa penggunaan e-wallet memberikan manfaat berupa efisiensi transaksi, kemudahan pencatatan pengeluaran, dan fleksibilitas pembayaran. Namun demikian, Foziana dan Apriadi (2025) menemukan bahwa kemudahan transaksi digital juga berpotensi menurunkan kontrol terhadap pengeluaran karena pengguna tidak lagi merasakan perpindahan uang secara fisik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan pembelian impulsif apabila tidak diimbangi dengan literasi keuangan dan pengendalian diri yang memadai.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara literasi keuangan, media sosial, penggunaan e-wallet, serta perilaku keuangan mahasiswa. Asrun dan Gunawan (2024) menemukan bahwa media sosial dan gaya hidup berpengaruh terhadap perilaku konsumtif dengan literasi keuangan sebagai faktor yang memperkuat perilaku keuangan yang lebih sehat. Fadhil dan Mayangsari (2022) menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki peran penting dalam menekan perilaku konsumtif di tengah perkembangan sistem pembayaran digital. Sementara itu, penelitian Yanti dan Endri (2024) menegaskan bahwa literasi keuangan merupakan faktor yang mampu meningkatkan kualitas pengambilan keputusan keuangan individu. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel sehingga belum mampu menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman mereka ketika berusaha menerapkan frugal living dalam kehidupan sehari-hari di tengah pengaruh media sosial dan kemudahan transaksi digital.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, masih terdapat kesenjangan penelitian pada aspek pemahaman mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam membangun, mempertahankan, maupun menegosiasikan perilaku frugal living di lingkungan digital. Kajian yang tersedia lebih banyak menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel, sedangkan proses pembentukan makna, dilema, serta strategi adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tekanan konsumsi digital belum banyak diungkap melalui pendekatan fenomenologi. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman hidup (*lived experience*) sangat penting untuk menjelaskan bagaimana faktor psikologis, sosial, dan finansial saling berinteraksi dalam membentuk perilaku keuangan mahasiswa.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman hidup mahasiswa perantau dalam menerapkan frugal living sebagai strategi pengelolaan keuangan di era digital. Penelitian ini tidak hanya mengkaji pengaruh media sosial maupun penggunaan e-wallet secara terpisah, tetapi juga menganalisis bagaimana kedua faktor tersebut berinteraksi dengan literasi keuangan, pengendalian diri, dan kondisi sosial mahasiswa dalam membentuk perilaku keuangan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai praktik frugal living sebagai proses pembentukan identitas perilaku keuangan yang adaptif pada Generasi Z.

Pemilihan mahasiswa Universitas Kristen Teknologi Surakarta (UKTS) sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik mahasiswanya yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia sehingga sebagian besar menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau dengan tingkat kemandirian finansial yang tinggi. Keberagaman latar belakang ekonomi, intensitas penggunaan media sosial, serta tingginya pemanfaatan layanan pembayaran digital menjadikan kelompok ini relevan untuk mengeksplorasi dinamika penerapan frugal living dalam konteks kehidupan mahasiswa di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa perantau memaknai, membangun, dan mempertahankan praktik frugal living di tengah pengaruh media sosial dan penggunaan e-wallet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian perilaku keuangan, literasi keuangan, serta menjadi dasar penyusunan strategi edukasi keuangan yang lebih sesuai dengan karakteristik Generasi Z pada era digital.

LANDASAN TEORI

Frugal Living sebagai Strategi Pengelolaan Keuangan Mahasiswa

Frugal living merupakan pendekatan dalam pengelolaan keuangan yang menekankan penggunaan sumber daya secara efisien melalui pengambilan keputusan yang rasional, terencana, dan berorientasi pada kebutuhan. Konsep ini tidak identik dengan sikap pelit atau membatasi seluruh pengeluaran, melainkan mengarahkan individu agar mampu mengalokasikan sumber daya keuangan secara optimal untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hartantri et al. (2024) menjelaskan bahwa penerapan frugal living berkontribusi terhadap terciptanya stabilitas keuangan, peningkatan kemampuan menabung, dan pencapaian financial freedom. Sejalan dengan itu, Permatasari et al. (2025) menyatakan bahwa gaya hidup hemat mendorong individu untuk lebih selektif dalam melakukan konsumsi sehingga pengeluaran yang dilakukan benar-benar memberikan manfaat.

Dalam konteks mahasiswa perantau, frugal living menjadi bentuk adaptasi terhadap keterbatasan sumber pendapatan dan meningkatnya kebutuhan hidup selama menempuh pendidikan. Mahasiswa dituntut mampu menyusun prioritas pengeluaran, mengendalikan konsumsi yang tidak mendesak, serta membangun kebiasaan menabung sebagai bentuk antisipasi terhadap kebutuhan yang tidak terduga. Penelitian Hidayah et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan prinsip frugal living cenderung memiliki disiplin anggaran yang lebih baik dan mampu mempertahankan kondisi keuangan yang lebih stabil dibandingkan mahasiswa yang lebih berorientasi pada konsumsi sesaat. Oleh karena itu, frugal living dapat dipahami sebagai strategi pengelolaan keuangan yang tidak hanya berkaitan dengan penghematan, tetapi juga mencerminkan perilaku keuangan yang bertanggung jawab dan berkelanjutan.

Mahasiswa Perantau dan Tantangan Kemandirian Finansial

Mahasiswa perantau merupakan kelompok yang menghadapi tingkat kemandirian finansial lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Selain memenuhi kebutuhan akademik, mereka harus mengelola berbagai kebutuhan sehari-hari, seperti biaya tempat tinggal, konsumsi, transportasi, komunikasi, serta kebutuhan sosial secara mandiri. Kondisi tersebut menuntut kemampuan dalam menyusun anggaran, mengendalikan pengeluaran, dan menentukan prioritas kebutuhan agar keseimbangan keuangan tetap terjaga. Syahrizal dan Jailani (2023) menjelaskan bahwa kemampuan

mengelola sumber daya secara mandiri merupakan bagian dari proses adaptasi individu terhadap lingkungan sosial dan ekonomi yang baru.

Tantangan tersebut semakin kompleks karena mahasiswa perantau merupakan bagian dari Generasi Z yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital dan budaya konsumsi berbasis media sosial. Asrun dan Gunawan (2024) mengemukakan bahwa rendahnya kemampuan mengendalikan perilaku konsumsi, tingginya tekanan sosial dari lingkungan pergaulan, serta kemudahan akses terhadap layanan digital berpotensi meningkatkan perilaku konsumtif mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesadaran finansial, kemampuan menyusun prioritas, serta pengelolaan keuangan yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan kondisi ekonomi yang dihadapi. Dengan demikian, mahasiswa perantau menjadi kelompok yang relevan untuk mengkaji bagaimana praktik frugal living terbentuk sebagai strategi menghadapi berbagai tantangan finansial di era digital.

Peran Media Sosial dalam Pembentukan Perilaku Frugal Living

Media sosial telah berkembang menjadi salah satu sumber utama informasi yang memengaruhi cara individu memperoleh pengetahuan, membangun persepsi, dan mengambil keputusan, termasuk dalam pengelolaan keuangan. Berbagai konten mengenai perencanaan keuangan, investasi, pengelolaan anggaran, maupun gaya hidup sederhana dapat memberikan edukasi yang mendorong terbentuknya perilaku keuangan yang lebih bertanggung jawab. Gunawan et al. (2025) menjelaskan bahwa media sosial memiliki potensi sebagai media pembelajaran yang memperluas akses masyarakat terhadap informasi keuangan secara cepat dan mudah, sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya pengelolaan keuangan yang lebih bijaksana.

Di sisi lain, media sosial juga menghadirkan berbagai stimulus yang dapat mendorong perilaku konsumtif melalui promosi digital, pemasaran berbasis influencer, maupun tren gaya hidup yang berkembang secara cepat. Paparan konten tersebut sering kali memunculkan dorongan untuk mengikuti tren agar memperoleh pengakuan sosial, sehingga meningkatkan risiko terjadinya pembelian impulsif. Afriani et al. (2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya perilaku konsumsi apabila tidak diimbangi oleh kemampuan mengendalikan diri. Oleh karena itu, peran media sosial dalam penerapan frugal living bersifat dualistik, yaitu dapat menjadi sarana edukasi keuangan sekaligus menjadi faktor

yang memicu perilaku konsumtif, bergantung pada kemampuan individu dalam menyaring informasi dan mengelola pengaruh yang diterimanya.

Peran E-Wallet dalam Perilaku Keuangan Mahasiswa

Perkembangan teknologi finansial (financial technology) telah mengubah cara masyarakat melakukan transaksi keuangan, termasuk di kalangan mahasiswa. Salah satu inovasi yang paling banyak digunakan adalah electronic wallet (e-wallet), yang memungkinkan pengguna melakukan pembayaran secara cepat, praktis, dan tanpa uang tunai. Selain meningkatkan efisiensi transaksi, e-wallet juga menyediakan berbagai fitur seperti riwayat transaksi, pengelolaan saldo, notifikasi pembayaran, hingga integrasi dengan berbagai layanan digital. Menurut Arisma dan Hijrah (2024), kemudahan tersebut meningkatkan minat masyarakat dalam menggunakan sistem pembayaran digital karena dinilai lebih efektif dibandingkan metode pembayaran konvensional. Sementara itu, Andana dan Yuniningsih (2023) menjelaskan bahwa pemanfaatan financial technology mampu meningkatkan efektivitas pengelolaan keuangan apabila digunakan secara terencana dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan e-wallet juga berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa. Kemudahan transaksi, program promosi, cashback, dan potongan harga sering kali mendorong individu melakukan pembelian yang sebelumnya tidak direncanakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan e-wallet tidak selalu berimplikasi positif terhadap perilaku keuangan, tetapi sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan pengeluaran dan mengevaluasi kebutuhan. Oleh karena itu, dalam konteks frugal living, e-wallet dipandang sebagai instrumen yang dapat mendukung maupun menghambat pengelolaan keuangan, bergantung pada bagaimana mahasiswa memanfaatkan fitur-fitur yang tersedia untuk mencapai tujuan keuangan mereka.

Theory of Planned Behavior sebagai Landasan Perilaku Frugal Living

Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan salah satu teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan proses terbentuknya suatu perilaku. Menurut Bosnjak et al. (2020), perilaku individu diawali oleh niat (behavioral intention), yang dibentuk melalui tiga komponen utama, yaitu sikap terhadap perilaku (attitude), norma subjektif (subjective norm), dan persepsi kontrol perilaku (perceived behavioral control). La Barbera dan Ajzen (2020) menambahkan bahwa ketiga komponen tersebut saling

berinteraksi dalam memengaruhi keputusan individu ketika menghadapi berbagai pilihan perilaku, termasuk dalam pengelolaan keuangan.

Dalam penelitian ini, TPB digunakan sebagai kerangka konseptual untuk memahami bagaimana mahasiswa perantau membangun praktik frugal living. Sikap tercermin dari keyakinan bahwa hidup hemat memberikan manfaat bagi keberlanjutan kondisi keuangan. Norma subjektif terbentuk melalui pengaruh keluarga, teman sebaya, serta lingkungan media sosial yang memberikan nilai dan ekspektasi tertentu terhadap perilaku konsumsi. Sementara itu, persepsi kontrol perilaku berkaitan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam mengendalikan pengeluaran, menggunakan e-wallet secara bijaksana, serta mempertahankan disiplin keuangan. Dengan demikian, TPB memberikan landasan teoritis untuk menjelaskan keterkaitan antara faktor psikologis, sosial, dan perilaku dalam penerapan frugal living.

Literasi Keuangan dan Perilaku Keuangan

Literasi keuangan merupakan kemampuan individu dalam memahami konsep-konsep keuangan serta mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam pengambilan keputusan ekonomi yang tepat. Literasi keuangan tidak hanya mencakup pemahaman mengenai pengelolaan pendapatan dan pengeluaran, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan menyusun anggaran, mengelola risiko, menabung, serta merencanakan tujuan keuangan jangka panjang. Kaiser dan Lusardi (2024) menegaskan bahwa literasi keuangan menjadi fondasi utama dalam membentuk perilaku keuangan yang sehat karena membantu individu mengevaluasi berbagai alternatif keputusan secara rasional. Temuan tersebut sejalan dengan Shih et al. (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat literasi keuangan yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan lebih tinggi dalam mengendalikan perilaku konsumsi.

Bagi mahasiswa perantau, literasi keuangan menjadi modal penting untuk menghadapi berbagai keterbatasan ekonomi selama masa studi. Kemampuan memahami kondisi keuangan pribadi memungkinkan mahasiswa menentukan prioritas pengeluaran, menghindari pemborosan, serta memanfaatkan teknologi finansial secara lebih bertanggung jawab. Oleh karena itu, literasi keuangan dipandang sebagai faktor yang mendukung terbentuknya perilaku frugal living, karena individu yang memiliki pemahaman keuangan yang baik cenderung lebih mampu mengelola sumber daya secara efektif dan berorientasi pada tujuan keuangan jangka panjang.

Pengendalian Diri (Self-Control) dalam Pengelolaan Keuangan

Pengendalian diri (self-control) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan sesaat, menunda kepuasan, dan tetap berorientasi pada tujuan jangka panjang. Dalam konteks perilaku keuangan, self-control berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menghindari keputusan konsumsi yang impulsif. Fadhil dan Mayangsari (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengendalian diri tinggi cenderung lebih disiplin dalam menyusun anggaran, mengelola pengeluaran, dan membatasi konsumsi yang tidak memberikan manfaat nyata. Kemampuan tersebut menjadi semakin penting di tengah perkembangan media sosial dan sistem pembayaran digital yang menawarkan berbagai kemudahan transaksi.

Hubungan antara pengendalian diri dan frugal living bersifat saling menguatkan. Individu yang mampu mengendalikan dorongan konsumtif akan lebih mudah menerapkan prinsip hidup sederhana, sedangkan kebiasaan menjalankan frugal living secara konsisten turut membentuk disiplin finansial dalam jangka panjang. Dengan demikian, pengendalian diri tidak hanya berfungsi sebagai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku keuangan, tetapi juga menjadi salah satu prasyarat keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan praktik frugal living di tengah berbagai tekanan konsumsi pada era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup (lived experiences) mahasiswa perantau dalam menerapkan frugal living di era digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna yang dibangun partisipan terhadap pengalaman mereka dalam mengelola keuangan, memanfaatkan media sosial, serta menggunakan e-wallet dalam kehidupan sehari-hari (Fadli, 2021; Byrne, 2022). Penelitian dilaksanakan di Universitas Kristen Teknologi Surakarta (UKTS) pada periode Januari-Maret 2026 dengan melibatkan enam mahasiswa perantau sebagai informan utama yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria informan meliputi mahasiswa aktif yang telah menjalani kehidupan perantauan minimal dua tahun, menerapkan praktik frugal living, aktif menggunakan media sosial dan e-wallet, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan

durasi sekitar 45-60 menit pada setiap informan, observasi partisipatif moderat, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai praktik pengelolaan keuangan yang dijalankan. Sebelum proses pengumpulan data dimulai, seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani persetujuan berpartisipasi (informed consent). Identitas informan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan kode atau nama samaran sebagai bentuk pemenuhan prinsip etika penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan Reflexive Thematic Analysis sebagaimana dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2021), karena metode ini memberikan ruang bagi peneliti untuk mengidentifikasi, menginterpretasikan, dan membangun tema berdasarkan pengalaman subjektif partisipan. Tahapan analisis meliputi proses familiarisasi terhadap data, pemberian kode (coding), pengelompokan kode menjadi tema awal, peninjauan dan penyempurnaan tema, pendefinisian tema, serta penyusunan narasi hasil penelitian secara reflektif (Braun & Clarke, 2021; Wiltshire & Ronkainen, 2021). Untuk meningkatkan keabsahan temuan, penelitian menerapkan uji trustworthiness yang meliputi kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, member checking, peningkatan ketekunan pengamatan, serta penyusunan jejak audit (audit trail) selama proses penelitian (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Penerapan prosedur tersebut diharapkan mampu menghasilkan temuan yang kredibel dan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai praktik frugal living mahasiswa perantau dalam menghadapi dinamika kehidupan pada era digital.

HASIL PENELITIAN

Analisis data dilakukan menggunakan Reflexive Thematic Analysis melalui tahapan familiarisasi data, coding, pengembangan tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penyusunan narasi hasil. Data diperoleh dari wawancara mendalam terhadap enam mahasiswa perantau Universitas Kristen Teknologi Surakarta (UKTS). Proses pengkodean menghasilkan 174 kode, lebih dari 420 kata kunci bermakna, delapan node utama, dan 38 subtema. Seluruh data menunjukkan pola yang konsisten sehingga telah mencapai data saturation. Berdasarkan proses analisis, diperoleh tujuh tema utama yang menjelaskan pengalaman mahasiswa dalam menerapkan frugal living, yaitu strategi adaptasi finansial, dualitas media sosial, penggunaan e-wallet, pengendalian diri, literasi

keuangan, Fear of Missing Out (FoMO), serta transformasi frugal living menjadi gaya hidup.

Frugal Living sebagai Strategi Adaptasi Finansial

Seluruh informan memaknai frugal living sebagai strategi untuk mempertahankan stabilitas keuangan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Praktik tersebut tidak dipahami sebagai perilaku pelit, melainkan sebagai kemampuan menyusun prioritas kebutuhan, mengendalikan pengeluaran, dan menggunakan sumber daya keuangan secara bertanggung jawab. Pada awalnya, perilaku tersebut muncul karena keterbatasan dana, namun berkembang menjadi kebiasaan yang memberikan rasa aman dan meningkatkan kemampuan mengelola keuangan. Temuan ini sejalan dengan Hartantri et al. (2024) yang menyatakan bahwa frugal living berkontribusi terhadap terciptanya stabilitas finansial dan pencapaian tujuan keuangan jangka panjang. Hasil penelitian ini juga memperluas temuan Hasanah dan Badria (2024), karena menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebagai mahasiswa perantau menjadi faktor penting dalam membentuk makna frugal living, bukan sekadar tingkat pendapatan yang dimiliki.

Dualitas Media Sosial dan Penggunaan E-Wallet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial dan e-wallet memiliki pengaruh yang bersifat dualistis terhadap perilaku keuangan mahasiswa. Media sosial dimanfaatkan sebagai sumber edukasi mengenai pengelolaan keuangan, investasi, dan gaya hidup hemat, tetapi pada saat yang sama paparan konten influencer, tren digital, dan algoritma rekomendasi mendorong munculnya keinginan untuk melakukan pembelian yang tidak direncanakan. Kondisi serupa ditemukan pada penggunaan e-wallet. Informan memanfaatkan fitur riwayat transaksi sebagai sarana mengevaluasi pengeluaran, namun berbagai promo, cashback, dan kemudahan pembayaran justru meningkatkan kecenderungan pembelian impulsif. Temuan ini mendukung penelitian Brailovskaia dan Margraf (2024), Afriani et al. (2025), serta Foziana dan Apriadi (2025) yang menjelaskan bahwa media sosial dan pembayaran digital dapat menjadi instrumen edukasi sekaligus pemicu perilaku konsumtif apabila tidak diimbangi kemampuan mengendalikan diri.

Pengendalian Diri, Literasi Keuangan, dan FoMO

Penelitian menemukan bahwa pengendalian diri merupakan faktor yang paling menentukan konsistensi penerapan frugal living. Seluruh informan mengaku pernah melakukan pembelian impulsif, terutama ketika memperoleh kiriman uang atau

menghadapi tekanan emosional. Untuk mengatasinya, mereka menerapkan berbagai strategi, seperti menunda pembelian, menyusun daftar prioritas, memeriksa saldo sebelum bertransaksi, dan menetapkan target tabungan. Di sisi lain, meskipun sebagian besar informan telah memahami pentingnya anggaran, tabungan, dan dana darurat, penerapan literasi keuangan belum sepenuhnya konsisten. Hambatan tersebut diperkuat oleh tekanan sosial dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang mendorong mahasiswa mengikuti tren maupun aktivitas teman sebaya. Hasil ini konsisten dengan penelitian Fadhil dan Mayangsari (2022) yang menegaskan bahwa pengendalian diri lebih menentukan perilaku keuangan dibandingkan pengetahuan keuangan semata. Selain itu, temuan ini memperkuat penelitian Waskitaningrum dan Apriadi (2025) bahwa FoMO merupakan salah satu faktor yang meningkatkan perilaku konsumtif Generasi Z di lingkungan digital.

Transformasi Frugal Living menjadi Gaya Hidup

Tema terakhir menunjukkan bahwa frugal living mengalami transformasi dari strategi bertahan akibat keterbatasan ekonomi menjadi gaya hidup yang dipilih secara sadar. Seluruh informan merasakan manfaat berupa meningkatnya rasa aman terhadap kondisi keuangan, berkurangnya kecemasan finansial, serta tumbuhnya disiplin dalam mengelola pengeluaran. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa praktik frugal living terbentuk melalui interaksi antara literasi keuangan, pengendalian diri, media sosial, e-wallet, dan lingkungan sosial. Temuan ini memperluas penelitian Permatasari et al. (2025) yang memandang frugal living sebagai pola konsumsi generasi muda, karena penelitian ini menunjukkan bahwa frugal living juga merupakan proses pembentukan identitas dan adaptasi finansial yang berkembang melalui pengalaman hidup mahasiswa perantau. Dengan demikian, keberhasilan penerapan frugal living tidak hanya ditentukan oleh kondisi ekonomi, tetapi juga oleh kemampuan individu memaknai pengalaman dan mengelola pengaruh lingkungan digital secara reflektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa frugal living pada mahasiswa perantau merupakan proses adaptasi yang terbentuk melalui interaksi antara pengalaman hidup, kemampuan mengelola keuangan, serta dinamika lingkungan digital. Praktik tersebut tidak hanya dimaknai sebagai upaya mengurangi pengeluaran, tetapi berkembang

menjadi cara berpikir dalam menetapkan prioritas, mengambil keputusan keuangan secara rasional, dan membangun kemandirian finansial. Media sosial dan e-wallet memberikan peluang sekaligus tantangan karena dapat mendukung pengelolaan keuangan melalui akses informasi dan kemudahan transaksi, namun juga berpotensi mendorong perilaku konsumtif apabila tidak diimbangi dengan pengendalian diri yang memadai. Oleh karena itu, keberhasilan penerapan frugal living lebih ditentukan oleh kemampuan individu dalam memaknai dan mengelola pengaruh lingkungan digital daripada semata-mata oleh tingkat literasi keuangan.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan perilaku keuangan mahasiswa perlu dilakukan secara lebih komprehensif melalui integrasi literasi keuangan, pengembangan pengendalian diri, serta pemanfaatan media sosial dan teknologi finansial secara bijaksana. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program edukasi keuangan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan dan karakter pengelolaan keuangan yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D., Wahyuni, E. S., & Harpepen, A. (2025). Pengaruh media sosial dan gaya hidup terhadap pembelian impulsif dengan moderasi BNPL. *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah (EKUITAS)*, 6(4), 565-574.
- Andana, R. R., & Yuniningsih, Y. (2023). Financial management behavior in using fintech (Study on management students of UPN "Veteran" East Java). *Journal of Accounting, Finance and Auditing Studies*, 9(3), 67-84.
- Arisma, A., & Hijrah, L. (2024). Pengaruh fitur layanan kemudahan dan keamanan terhadap keputusan penggunaan aplikasi e-wallet DANA. *Journal of Economic, Business and Accounting (COSTING)*, 7(5), 941-959.
- Asrun, N. A., & Gunawan, A. (2024). Pengaruh gaya hidup dan media sosial terhadap perilaku konsumtif Generasi Z dengan literasi keuangan sebagai variabel intervening. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Keuangan*, 5(1), 173-186.
- Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). *The theory of planned behavior: Selected recent advances and applications*. *Europe's Journal of Psychology*, 16(3), 352-356.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352.
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391-1412.

- Fadhil, M., & Mayangsari, S. (2022). Pengaruh literasi keuangan, pengendalian diri, dan cashless society terhadap perilaku konsumtif mahasiswa akuntansi di Universitas Trisakti. *Jurnal Ekonomi Trisakti*, 2(2), 1251-1260.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54.
- Foziana, A. E., & Apriadi, D. (2025). Pengaruh literasi keuangan dan penggunaan e-wallet terhadap sikap keuangan di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi UKRI. *Jurnal Riset Manajemen dan Akuntansi*, 5(2), 136-150.
- Gunawan, H., Andata, M. R., & Hardayu, A. P. (2025). Dampak media sosial, influencer marketing, dan periklanan online terhadap perilaku pembelian impulsif Generasi Z di Indonesia: Peran FoMO. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(1), 874-880.
- Hartantri, R., Setyadi, B., & Gunarto, M. (2024). *Analysis of the effect of frugal living on employee financial management in achieving financial freedom. International Journal of Finance Research*, 5(1), 103-113.
- Hasanah, N., & Badria, N. (2024). *Frugal living: Perspektif Generasi Z melalui pendekatan kualitatif. Ekspektasi: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(1), 1-8.
- Hidayah, N., Prodyantastari, A., & A. F., S. B. (2025). Fenomena *frugal living* di kalangan mahasiswa perantau: Antara kebutuhan dan pilihan. *Journal of Psychology*, 1(3), 93-100.
- Kaiser, T., & Lusardi, A. (2024). *Financial literacy and financial education: An overview. SSRN Electronic Journal*.
- La Barbera, F., & Ajzen, I. (2020). *Control interactions in the theory of planned behavior: Rethinking the role of subjective norm. Europe's Journal of Psychology*, 16(3), 401-417.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2023). *The importance of financial literacy: Opening a new field. Journal of Economic Perspectives*, 37(4), 137-154.
- Permatasari, I., Yuvita, H., Febryani, A., et al. (2025). Tren *frugal living* pada keputusan pembelian oleh generasi muda: Studi kasus mahasiswa Politeknik Negeri Sriwijaya. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis*, 5(2).
- 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.
- Shih, H.-M., Chen, B. H., Chen, M.-H., Wang, C.-H., & Wang, L.-F. (2022). *A study of the financial behavior based on the theory of planned behavior. International Journal of Marketing Studies*, 14(2), 1-16.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Qosim Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Waskitaningrum, A., & Apriadi, D. (2025). Dampak media sosial, keputusan pembelian impulsif, dan implikasi pembelian impulsif terhadap keuangan pribadi Generasi Z. *Jurnal Riset Manajemen dan Akuntansi*, 5(2), 105-117.
- Wiltshire, G., & Ronkainen, N. (2021). *A realist approach to thematic analysis: Making sense of qualitative data through experiential, inferential and dispositional themes. Journal of Critical Realism*, 20(2), 159-180.
- Yanti, F., & Endri, E. (2024). *Financial behavior, overconfidence, risk perception and investment decisions: The mediating role of financial literacy. International Journal of Economics and Financial Issues*, 14(5), 289-298.