

## FENOMENA *FRUGAL LIVING* DI KALANGAN MAHASISWA PERANTAU: ANTARA KEBUTUHAN DAN PILIHAN

Nurul Hidayah<sup>1\*</sup>, Arshy Prodyanatasari<sup>2</sup>, Shalsa Bella A. F<sup>3</sup>

Institut Bhakti Wiyata Kediri<sup>1,2</sup>

Institut Teknologi Sepuluh Nopember<sup>3</sup>

[1nurul.hidayah@iik.ac.id](mailto:nurul.hidayah@iik.ac.id), [2arshy.prodyanatasari@iik.ac.id](mailto:arshy.prodyanatasari@iik.ac.id), [3shalsabellaaf@gmail.com](mailto:shalsabellaaf@gmail.com)

Received: 11-02-2025

Revised: 22-02-2025

Approved: 25-02-2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami penerapan *frugal living* di kalangan mahasiswa perantau melalui pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Lokasi penelitian dilakukan di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri dengan melibatkan lima informan yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan studi dokumen, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *frugal living* dipahami sebagai strategi pengelolaan keuangan yang bijak, bukan bentuk kekikiran, dan diterapkan mahasiswa melalui berbagai cara seperti memasak sendiri, mengurangi pengeluaran konsumtif, serta menabung untuk kebutuhan penting. Tiga tema utama yang ditemukan adalah: adaptasi finansial, negosiasi identitas sosial, dan pencarian keseimbangan hidup. Gaya hidup hemat ini berkontribusi positif terhadap kemandirian ekonomi, pengelolaan stres finansial, dan pembentukan karakter resilien. Namun, jika diterapkan secara ekstrem, dapat menimbulkan dampak negatif seperti gangguan kesehatan, tekanan psikologis, isolasi sosial, dan hambatan dalam pengembangan diri. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menerapkan *frugal living* secara seimbang dan fleksibel, dengan mempertimbangkan kebutuhan dasar, kesehatan mental, serta peluang investasi pengembangan diri. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap teori konsumsi dan *self-determination*, serta menawarkan implikasi praktis dalam bentuk pengembangan literasi keuangan mahasiswa.

**Kata Kunci** : *Frugal Living*, Mahasiswa Perantau, Literasi Keuangan, Stabilitas Finansial, Kebutuhan Dasar

### PENDAHULUAN

*Frugal living* (gaya hidup hemat) merupakan pola hidup yang menekankan kesadaran finansial dengan memprioritaskan kebutuhan di atas keinginan (Usqho, 2024; Inayati, 2024). Konsep ini sebenarnya bukan hal baru karena nenek moyang kita telah mempraktikkannya secara alami disebabkan keterbatasan sumber daya. Namun, di era modern, *frugal living* mengalami redefinisi sebagai strategi pengelolaan keuangan yang disengaja, terutama di kalangan generasi muda dan mahasiswa (Hasanah, 2024). *Frugal living* memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu: (1) Prioritas pada kebutuhan esensial, dimana pengeluaran difokuskan pada hal-hal pokok, seperti makanan, tempat tinggal, dan Pendidikan. Sementara untuk pembelian barang sekunder diminimalkan (Taylor-Hough, 2011); (2) Perencanaan keuangan yang ketat, dimana seseorang melakukan penyusunan anggaran bulanan, menabung, dan menghindari hutang konsumtif; (3) Kreativitas dalam berhemat, dilakukan dengan membeli barang bekas berkualitas, memasak sendiri, atau memanfaatkan fasilitas gratis; dan (4) Berbagi dan kolaborasi, seperti berbagi pakaian atau bergantian menggunakan barang untuk mengurangi biaya (Pavita, 2024; Zakiyah, 2023; Deci, 2000).

*Frugal living* semakin populer di era modern karena dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Salah satu pendorong utamanya adalah tekanan ekonomi

global, termasuk krisis finansial, inflasi, dan ketidakpastian lapangan pekerjaan, yang memaksa individu untuk lebih bijak dalam mengelola pengeluaran (World Bank, 2023). Selain itu, tren gerakan minimalisme yang dipopulerkan oleh Marie Kondo (2014) dan *The Minimalists* turut mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sederhana dan hemat (Kondo, 2014; Millburn, 2015). Kesadaran akan kelestarian lingkungan juga berperan penting, di mana *frugal living* sejalan dengan prinsip *sustainable consumption* untuk mengurangi limbah dan eksploitasi sumber daya berlebihan (do Amaral Junior, 2020). Tidak ketinggalan, pengaruh media sosial turut mempercepat penyebaran gaya hidup ini, dengan banyaknya influencer finansial seperti *The Financial Diet* dan *Invested Wallet* yang mempromosikan *frugal living* sebagai strategi mencapai kebebasan finansial (Alim, 2025; Usqho M. U., 2024).

Studi tentang *frugal living* memiliki signifikansi akademis dan praktis yang tinggi. Pertama, penelitian ini membantu memahami perubahan perilaku konsumsi masyarakat, yang mencerminkan pergeseran nilai sosial dari konsumerisme menuju kesadaran finansial (Veblen, 2017). Kedua, penting untuk mengeksplorasi dampaknya terhadap kesejahteraan mental, apakah *frugal living* benar-benar meningkatkan kebahagiaan atau justru menimbulkan stres akibat pembatasan yang terlalu ketat (Deci, 2000). Ketiga, penelitian ini sangat relevan bagi mahasiswa dan generasi muda sebagai kelompok yang rentan secara finansial, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar rekomendasi kebijakan untuk mendukung pengelolaan keuangan mereka (Money & Pensions Service, 2023).

Penelitian sebelumnya cenderung membahas *frugal living* dari perspektif ekonomi rumah tangga atau gaya hidup minimalis, sehingga studi ini menawarkan kontribusi baru melalui beberapa aspek (Orhun, 2019; Goldsmith, 2014; Drolet, 2025). Pertama, pendekatan kualitatif yang digunakan memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman mahasiswa perantau dalam menerapkan *frugal living*. Kedua, penelitian ini mengadopsi analisis berbasis Teori *Self-Determination* untuk menyelidiki motivasi intrinsik di balik penerapan gaya hidup hemat (Muttaqiyathun, 2025). Ketiga, temuan penelitian tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga memberikan rekomendasi praktis untuk pengembangan modul literasi keuangan di lingkungan kampus, sehingga memiliki nilai aplikatif yang tinggi. Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengisi gap dalam literatur akademis tetapi juga memberikan solusi nyata bagi permasalahan finansial generasi muda.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam penerapan *frugal living* di kalangan mahasiswa. Lokasi penelitian dilakukan di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri (IIK Bhakta Kediri), dengan pertimbangan bahwa institusi ini memiliki banyak mahasiswa perantauan yang relevan dengan topik penelitian. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 bulan, dari September hingga November 2023, untuk mendapatkan data yang komprehensif. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa perantau di IIK Bhakta Kediri, dengan sampel penelitian sebanyak 5 informan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel meliputi: (1) mahasiswa aktif, (2) berasal dari luar kota/pulau, (3) telah menerapkan *frugal living* minimal 6 bulan, dan (4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa berbagai program studi untuk mendapatkan perspektif yang beragam.

Instrumen pengumpulan data utama adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang mencakup pertanyaan tentang: (1) pemahaman *frugal living*, (2) strategi penerapan, (3) tantangan yang dihadapi, dan (4) dampak terhadap kehidupan sehari-hari. Selain wawancara, penelitian juga menggunakan observasi partisipatif dan studi dokumen untuk melengkapi data. Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman dalam Creswell (2018) yang terdiri dari tiga tahap (Creswell, 2018). Pertama, reduksi data melalui transkripsi, koding, dan kategorisasi data. Kedua, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif. Ketiga, penarikan kesimpulan melalui interpretasi temuan. Teknik triangulasi digunakan untuk memastikan keabsahan data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumen. Penelitian ini memiliki beberapa nilai penting. Secara teoritis, studi ini memberikan pemahaman mendalam tentang perubahan perilaku konsumsi mahasiswa dalam perspektif teori konsumsi (Veblen, 2017; Inayati, 2024) dan teori *self-determination* (Deci, 2000). Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi dasar pengembangan modul literasi keuangan untuk mahasiswa. Keunikan penelitian terletak pada fokus terhadap mahasiswa kesehatan di kota menengah, yang belum banyak diteliti sebelumnya, serta pendekatan kualitatif yang mendalam untuk memahami pengalaman subjektif informan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang *frugal living* di kalangan mahasiswa dengan menggali konsep *frugal living* yang diterapkan oleh mahasiswa dilakukan dengan melakukan wawancara semi-terstruktur kepada mahasiswa dengan instrumen penelitian lembar wawancara. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan lima informan yang memenuhi kriteria inklusi sebagai subjek penelitian ini. Penelitian ini berhasil mengidentifikasi pola-pola menarik dalam pemahaman dan penerapan gaya hidup hemat. Metode analisis tematik digunakan untuk mengeksplorasi berbagai dimensi *frugal living*, dengan fokus pada lima pertanyaan kunci. Pertama, mengenai definisi *frugal living*, informan ADQS (19 tahun, FKG) menekankan konsep prioritas kebutuhan dengan menyatakan, "*Frugal living* berarti membeli hanya barang-barang yang benar-benar diperlukan." Pandangan ini diperkuat oleh DW (18 tahun, KESMAS) yang melihat *frugal living* sebagai "pengelolaan sumber daya secara bijaksana untuk memaksimalkan nilai pengeluaran." Perbedaan perspektif muncul dari DK (19 tahun, Kebidanan) yang justru memandang *frugal living* sebagai "bentuk penghematan yang berlebihan." Kedua, terkait penerapan oleh mahasiswa perantau, DIA (18 tahun, Keperawatan) menyoroti manfaat manajemen keuangan: "Prinsip ini membantu mengurangi pengeluaran bulanan." Namun WN (19 tahun, Farmasi) memberikan catatan penting tentang kondisi terpaksa: "Banyak yang menerapkan karena keadaan memaksa, bukan pilihan." Ketiga, mengenai perbedaan dengan hidup pelit, muncul konsensus bahwa *frugal living* merupakan kebijaksanaan finansial, bukan kekikiran. ADQS menjelaskan: "*Frugal living* berkaitan dengan pengelolaan uang yang bijak, sedangkan pelit adalah enggan mengeluarkan uang bahkan untuk kebutuhan sendiri." Keempat, tentang pengorbanan kenyamanan, DW mengingatkan pentingnya keseimbangan: "Jika terlalu ekstrem bisa mengurangi kualitas hidup." Sementara DK memperingatkan dampak kesehatan: "Jangan sampai mengorbankan kebutuhan gizi hanya untuk berhemat." Kelima, dalam praktik sehari-hari, terlihat variasi strategi:

- 1) ADQS: "Memasak sendiri dan membatasi belanja pakaian"
- 2) DIA: "*Skincare* sederhana dan menabung untuk perawatan salon"

- 3) WN: "Mengurangi belanja pakaian *branded*"
- 4) DW: "Perawatan tradisional dan masak sendiri"
- 5) DK: "Prioritas makanan bergizi meski harus hemat di bidang lain"

Analisis tematik menunjukkan tiga pola utama:

- 1) Adaptasi Finansial: Keterbatasan ekonomi memicu kreativitas mengelola uang
- 2) Negosiasi Identitas: Antara gaya hidup hemat dan tekanan sosial
- 3) Keseimbangan Hidup: Upaya mempertahankan kualitas hidup sambil berhemat

Temuan ini memperkaya teori konsumsi Veblen dengan menunjukkan bagaimana mahasiswa menciptakan makna baru dalam praktik konsumsi di tengah keterbatasan. Konsep "*invidious comparison*" tampak dalam dinamika pengeluaran untuk pakaian dan perawatan diri. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, *frugal living* menawarkan solusi nyata bagi mahasiswa perantau yang menghadapi kemampuan finansial yang terbatas sekaligus dapat menjadi fondasi penting untuk membangun kemandirian ekonomi. Gaya hidup hemat pada konsep *frugal living* ini memungkinkan mahasiswa melakukan pengelolaan keuangan yang lebih efektif melalui prioritas kebutuhan pokok, seperti biaya tempat tinggal, makan, dan kebutuhan akademik sambil mengurangi pengeluaran impulsif yang sering mengganggu stabilitas keuangan, seperti: nongkrong, jalan-jalan ke *mall*, *shooping*, dan lain sebagainya. Membiasakan diri membuat catatan pengeluaran dan perencanaan anggaran akan membantu mahasiswa terhindar dari stres finansial akibat kehabisan uang sebelum akhir bulan, tetapi juga melatih dan mengembangkan diri akan disiplin keuangan yang berharga di masa depan. Aspek kemandirian finansial muncul melalui berbagai strategi kreatif yang dilakukan mahasiswa perantau, seperti memasak sendiri, memanfaatkan fasilitas kampus atau mencari sumber pendapatan tambahan yang secara kolektif mengurangi ketergantungan pada kiriman orang tua. Kebiasaan berhemat ini juga mampu melatih keterampilan wirausaha dan pemecahan masalah yang praktis.

Manfaat jangka panjang dari *frugal living* terlihat dalam pembentukan kebiasaan menabung dan berinvestasi sejak dini, serta pengembangan pola pikir anti-konsumtif yang melindungi dari jerat utang di masa depan. Dari perspektif psikologis, gaya hidup ini justru dapat meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengurangi kecemasan finansial, sekaligus mempertahankan kehidupan sosial melalui aktivitas hemat yang tetap bermakna. Yang paling penting, *frugal living* membentuk karakter resilien melalui pembelajaran untuk bersyukur atas apa yang dimiliki dan beradaptasi dengan keterbatasan secara kreatif. Namun, kunci keberhasilan penerapannya terletak pada keseimbangan - berhemat bukan berarti mengorbankan kesehatan, kualitas pendidikan, atau relasi sosial yang penting. Dengan pendekatan yang tepat, *frugal living* menjadi bukan sekadar strategi bertahan di masa sulit, melainkan investasi berharga untuk membangun kemandirian finansial dan ketahanan pribadi yang akan terus bermanfaat jauh setelah masa studinya berakhir.

Kendatipun penerapan *frugal living* memberikan banyak manfaat, akan tetapi penerapannya yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi mahasiswa perantau. Dari segi kesehatan, pola hidup hemat yang terlalu ketat seringkali mengorbankan aspek nutrisi, di mana mahasiswa cenderung memilih makanan murah namun kurang bergizi demi menghemat pengeluaran, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan defisiensi gizi dan menurunnya daya tahan tubuh.

Pada tingkat psikologis, tekanan untuk terus-menerus berhemat dapat memicu stres kronis, kecemasan berlebihan tentang keuangan, bahkan dalam beberapa kasus menimbulkan perasaan terisolasi karena harus terus menolak ajakan sosial. Dari perspektif hubungan interpersonal, *frugal living* yang ekstrem kerap membuat mahasiswa menghindari berbagai aktivitas sosial seperti makan bersama atau rekreasi dengan teman, yang secara perlahan dapat mengurangi kualitas pertemanan dan jaringan sosial mereka. Dalam jangka panjang, pembatasan yang terlalu ketat terhadap pengeluaran untuk pengembangan diri seperti kursus tambahan atau membeli buku referensi justru dapat menghambat pertumbuhan akademik dan profesional. Yang lebih berbahaya, beberapa mahasiswa mungkin mengembangkan persepsi negatif terhadap uang sebagai sesuatu yang harus selalu ditahan pengeluarannya, yang kemudian berubah menjadi pola pikir *scarcity mentality* yang tidak sehat. Tantangan lain muncul ketika mahasiswa menjadi terlalu fokus pada penghematan hingga mengabaikan kebutuhan untuk berinvestasi pada diri sendiri, seperti menolak mengikuti seminar penting atau membeli peralatan kuliah yang diperlukan demi alasan penghematan. Terakhir, tekanan finansial yang terus-menerus dikombinasikan dengan gaya hidup hemat yang ekstrem dapat memicu kelelahan mental, membuat mahasiswa kehilangan motivasi dan kesenangan dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menemukan titik keseimbangan antara berhemat secara bijak dan tetap memenuhi kebutuhan dasar untuk kesehatan fisik, mental, serta perkembangan sosial dan akademik mereka. Untuk menyeimbangkan manfaat positif dan meminimalkan dampak negatif *frugal living*, mahasiswa perantau perlu menerapkan pendekatan yang bijaksana dan fleksibel. Pertama, penting untuk membedakan antara penghematan yang sehat dan pengorbanan berlebihan dengan membuat skala prioritas yang jelas - kebutuhan dasar seperti nutrisi yang cukup, kesehatan, dan perlengkapan akademik harus tetap menjadi prioritas utama. Kedua, alih-alih menghilangkan sama sekali aktivitas sosial, mahasiswa bisa mencari alternatif hemat seperti memanfaatkan fasilitas kampus, mengadakan pertemuan di kos-kosan, atau memilih hiburan gratis di sekitar kampus. Ketiga, pengelolaan keuangan sebaiknya dilakukan dengan membuat anggaran realistis yang menyisihkan sebagian kecil dana untuk kebutuhan pengembangan diri dan relaksasi. Keempat, penting untuk tetap mempertahankan fleksibilitas jika ada kesempatan untuk mengikuti kegiatan yang benar-benar bermanfaat bagi perkembangan akademik atau karier meski memerlukan biaya, hal tersebut bisa dipertimbangkan sebagai investasi jangka panjang. Terakhir, membangun sistem pendukung dengan teman-teman sesama perantau untuk saling berbagi strategi berhemat dan sumber daya dapat mengurangi tekanan psikologis sekaligus memperluas jaringan sosial. Dengan pendekatan yang seimbang ini, mahasiswa bisa mendapatkan manfaat maksimal dari *frugal living* tanpa harus mengorbankan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial mereka.

Selain itu, sebelum memutuskan untuk menjalani gaya hidup *frugal living*, mahasiswa perlu membekali diri dengan pemahaman literasi keuangan yang baik dan benar. Pertama, literasi keuangan membantu mahasiswa memahami konsep dasar pengelolaan uang, seperti cara membuat anggaran yang realistis, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta mengelola arus kas pribadi. Tanpa pemahaman ini, *frugal living* bisa berubah menjadi sekadar memotong pengeluaran secara membabi buta, yang justru berisiko mengorbankan kualitas hidup. Kedua, pengetahuan tentang produk keuangan dasar seperti rekening bank, tabungan berjangka, atau investasi sederhana memungkinkan mahasiswa tidak hanya menghemat, tetapi juga

mengoptimalkan dana yang dimiliki. Ketiga, pemahaman tentang utang produktif dan konsumtif membantu menghindari jebakan finansial yang justru bertentangan dengan prinsip *frugal living*. Keempat, literasi keuangan yang baik mengajarkan pentingnya menabung untuk tujuan jangka pendek (seperti dana darurat) dan jangka panjang (seperti persiapan setelah lulus), sehingga *frugal living* tidak sekadar bertahan hidup, tetapi benar-benar membangun fondasi keuangan yang sehat. Kelima, dengan memahami prinsip dasar keuangan, mahasiswa bisa menerapkan *frugal living* secara fleksibel dan adaptif sesuai perubahan kebutuhan, tanpa terjebak dalam pola pikir "pelit" yang kaku. Oleh karena itu, sebelum memulai perjalanan *frugal living*, penting bagi mahasiswa untuk mempelajari dasar-dasar literasi keuangan melalui buku, *workshop* kampus, atau konsultasi dengan ahli, agar gaya hidup hemat yang dijalani benar-benar membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan finansial mereka.

Selain disarankan untuk belajar literasi keuangan, mahasiswa juga perlu membangun fondasi literasi keuangan yang kuat sebelum melakukan *frugal living*, melalui beberapa langkah strategis. Pertama, mulailah dengan mempelajari konsep dasar keuangan pribadi melalui sumber terpercaya seperti buku "*Rich Dad Poor Dad*" karya Robert Kiyosaki atau modul literasi keuangan dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK). Kedua, ikutlah *workshop* atau seminar keuangan yang sering diselenggarakan oleh kampus, bank, atau komunitas finansial, yang biasanya gratis atau berbiaya rendah untuk mahasiswa. Ketiga, praktikkan langsung pengetahuan tersebut dengan membuat anggaran bulanan sederhana menggunakan aplikasi seperti *MoneyLover* atau *spreadsheet*, sambil mempelajari cara melacak pengeluaran dan mengidentifikasi kebocoran keuangan. Keempat, cari mentor keuangan, baik dosen yang berpengalaman, senior kampus, atau profesional di bidang finansial yang dapat memberikan bimbingan praktis. Kelima, mulailah dengan investasi kecil-kecilan seperti tabungan berjangka atau reksa dana pasar uang untuk memahami prinsip dasar investasi. Terakhir, bergabunglah dengan komunitas finansial mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan strategi pengelolaan uang. Dengan membangun pemahaman keuangan yang komprehensif terlebih dahulu, penerapan *frugal living* akan lebih terarah, efektif, dan berkelanjutan, sehingga tidak hanya sekadar berhemat tetapi benar-benar menciptakan kemandirian finansial jangka panjang.

## KESIMPULAN

Bahwa kompleksitas penerapan *frugal living* di kalangan mahasiswa perantau. Di satu sisi, gaya hidup ini membantu adaptasi finansial dan di sisi lain berpotensi mengurangi kualitas hidup jika tidak dikelola dengan bijak. Rekomendasi mencakup: (1) Program literasi keuangan kampus yang menekankan keseimbangan; (2) pembentukan *support group* untuk berbagi strategi berhemat; dan (3) Pengembangan modul hidup sederhana yang memperhatikan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. M. (2025). Exploring The Role of *Frugal living* and Digital Financial Inclusion to Saving's Intention Within Indonesia's Gen Z. . *Jurnal Manajemen (Edisi Elektronik)*, 16(1), 239-251. Diakses: <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/manajemen/article/view/18151>.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry & research design (5th ed.)*. Sage. Thousand Oaks, California, USA: Sage Publications, Inc. ISBN: 978-1506330204.

- Deci, E. L. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. Diakses: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1104_01).
- do Amaral Junior, A. d. (2020). *Sustainable consumption*. Cham: Springer. Diakses: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-030-16985-5.pdf>.
- Drolet, A. S. (2025). Frugality is the new sexy. *Consumer Psychology Review*, 8(1), 15-31. Diakses: <https://myscp.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/arcp.1104>.
- Goldsmith, R. E. (2014). The etiology of the frugal consumer. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 21(2), 175-184. Diakses: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0969698913001161>.
- Hasanah, N. &. (2024). *Frugal living: Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif*. *Ekspektasi: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(1), 1-8. Diakses: <https://uniflor.ac.id/e-journal/index.php/JPE/article/view/4095>.
- Inayati, D. N. (2024). Penerapan Konsep *Frugal living* dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 2264-2278. Diakses: <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7940>.
- Kondo, M. (2014). *The life-changing magic of tidying up: The Japanese art of decluttering and organizing*. Ten Speed Pres. Diakses: [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ahCjAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Kondo,+M.+\(2014\).+The+life-changing+magic+of+tidying+up:+The+Japanese+art+of+decluttering+and+organizing+\(C.+Hirano,+Trans.\).+Ten+Speed+Press.+\(Original+w](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ahCjAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Kondo,+M.+(2014).+The+life-changing+magic+of+tidying+up:+The+Japanese+art+of+decluttering+and+organizing+(C.+Hirano,+Trans.).+Ten+Speed+Press.+(Original+w)
- Millburn, J. F. (2015). *Minimalism: Live a meaningful life*. Asymmetrical Press. Diakses: [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=rTRJAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Millburn,+J.+F.,+%26+Nicodemus,+R.+\(2011\).+Minimalism:+Live+a+meaningful+life.+Asymmetrical+Press.&ots=zHLDZs5n1O&sig=06U3NqJ\\_HQTeBPzgMcnKvPY4Lb0&redi](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=rTRJAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Millburn,+J.+F.,+%26+Nicodemus,+R.+(2011).+Minimalism:+Live+a+meaningful+life.+Asymmetrical+Press.&ots=zHLDZs5n1O&sig=06U3NqJ_HQTeBPzgMcnKvPY4Lb0&redi)
- Money & Pensions Service. (2023). *UK Children and Young People's Financial Wellbeing Survey: Financial Foundation*. London.: Holborn Center. Diakses: <https://maps.org.uk/content/dam/maps-corporate/en/publications/research/2023/maps-cyp-financial-wellbeing-survey-2022.pdf>.
- Muttaqiyathun, A. (2025). *Model Determinan Psychological Wellbeing Mahasiswa Doktor (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia)*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Orhun, A. Y. (2019). Frugality is hard to afford. *Journal of Marketing Research*, 56(1), 1-17. Diakses: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022243718821660>.
- Pavita, S. &. (2024). Analisis Desain Visual dalam Penerapan Gaya Hidup *Frugal living*. *Judikatif: Jurnal Desain Komunikasi Kreatif*, 6(2), 139-144. Diakses: <https://judikatif-upiypk.org/ojs/index.php/judikatif/article/view/166>.
- Taylor-Hough, D. (2011). *Frugal living for dummies*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Usqho, M. U. (2024). Rejecting Hedonism: Choosing The *Frugal living* Trend In The Perspective Of Islamic Economics In Indonesia. *ICMIL Proceedings*, 112-124. Diakses: <https://icmilproceedings.org/index.php/icmil/article/view/7>.
- Veblen, T. (2017). *The theory of the leisure class*. Routledge.
- World Bank. (2023). *Global economic prospects: January 2023*. <https://www.worldbank.org/en/publication/global-economic-prospects>: World Bank.

Zakiah, K. (2023). *Frugal living*, Strategi Mengelola Aset Ataukah Life style. *AL-UJRAH*, 2(02), 105-120. Diakses: [a.ac.id/index.php/al-ujrah/article/view/227](http://a.ac.id/index.php/al-ujrah/article/view/227).