

**GAYA HIDUP *FRUGAL* PADA SISWA GENERASI Z
DI SMA CHANDRA KUMALA TAHUN AJARAN 2025/2026**

Oleh:
JARRAND NATHAEL WIGENIO
NIS 1113



**YAYASAN PENDIDIKAN CEMARA ASRI
SMA CHANDRA KUMALA
TAHUN AJARAN 2025/2026**

**GAYA HIDUP *FRUGAL* PADA SISWA GENERASI Z
DI SMA CHANDRA KUMALA TAHUN AJARAN 2025/2026**

Oleh:

JARRAND NATHAEL WIGENIO

NIS 1113

Disetujui untuk Sidang

Ketua Pelaksana Sidang

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Lince A. Saragih, S.Pd.

Rizka Permata Sari, S.Psi., M.Psi.

Diketahui,

Kepala SMA Chandra Kumala

Suwandi Sibarani, S.Si., M.Pd.

**SMA CHANDRA KUMALA
TAHUN AJARAN 2025/2026**

ABSTRAK

Wigenio, Jarrand. 2026. *Gaya Hidup Frugal pada Siswa Generasi Z di SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026.*

Seiring perkembangan teknologi di masa ini, cara pembelian barang menjadi lebih mudah dan efektif. Kemudahan tersebut menimbulkan gaya hidup yang konsumtif pada masyarakat, khususnya pada masyarakat generasi Z, yang menjadi salah satu penyebab dalam masalah keuangan. Masalah keuangan dapat memberikan dampak yang sangat luas, mulai dari dampak pada kebutuhan sehari-hari, biaya jangka panjang, bahkan biaya pendidikan. Salah satu upaya dalam memecahkan masalah keuangan ini adalah menerapkan gaya hidup yang hemat dan *financial behaviour* yang baik. *Frugal living* merupakan salah satu solusi untuk mengontrol diri dari sifat konsumtif yang berlebihan dan memiliki *financial behaviour* yang baik, dengan cara pengelolaan dana yang bijak dan hemat.

Kata kunci: *Frugal living*, gaya hidup

ABSTRACT

Wigenio, Jarrand. 2026. *Frugal Living of Generation Z Students at Chandra Kumala Secondary High School in the Year Academic of 2025/2026.*

As technologies continue to develop in this era, the purchasing process has become easier and more effective. This convenience has led to a consumptive lifestyle in society, especially among generation Z, which is one of the causes of financial problems. Financial problems can have wide-ranging impacts, affecting daily needs, long-term expenses, and even education fees. One of the best ways to solve financial issues is by adopting a frugal lifestyle and doing good financial behavior. Frugal living is one of the best solutions to control consumptive living and promote good financial behavior.

Keywords: Frugal living, lifestyle

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “GAYA HIDUP *FRUGAL* PADA SISWA GENERASI Z DI SMA CHANDRA KUMALA TAHUN AJARAN 2025/2026.”

Adapun maksud dari penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah untuk menambah wawasan baru terkait cara menyusun karya tulis ilmiah dan ilmu pengetahuan yang diteliti, serta memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan tingkat SMA. Terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada yang terhormat Ibu Rizka Permata Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku guru pembimbing karya tulis ilmiah ini, guru penguji, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan.

Terlepas dari semua itu, saya sepenuhnya menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa yang digunakan. Oleh sebab itu, dengan segala kemurahan hati saya menerima segala bentuk saran dan kritik yang diberikan oleh para pembaca dan penguji agar saya dapat mengembangkan serta memperbaiki karya tulis ilmiah ini. Saya juga berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, serta peneliti-peneliti selanjutnya.

Deli Serdang, 03 Februari 2026

Jarrand Nathael Wigenio

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	5
2.1 <i>Frugal Living</i>	5
2.1.1 Pengertian <i>Frugal Living</i>	5
2.1.2 Histori <i>Frugal Living</i>	6
2.1.3 Prinsip-Prinsip <i>Frugal Living</i>	7
2.2 Gaya Hidup.....	8
2.3 Generasi Z.....	8
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	9
3.1 Metode Penelitian.....	9
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	9
3.2.1 Waktu Penelitian.....	9
3.2.2 Lokasi Penelitian.....	9
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	10

3.3.1 Populasi Penelitian.....	10
3.3.2 Sampel Penelitian.....	10
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	11
3.5 Instrumen Penelitian.....	12
3.5.1 Instrumen yang Digunakan.....	12
3.5.2 Alur Kerja Instrumen.....	12
3.5.2.1 Siswa yang Menerapkan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	12
3.5.2.2 Siswa yang Tidak Menerapkan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	13
3.6 Teknik Analisis Data.....	13
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	15
4.1 Distribusi Frekuensi.....	15
4.1.1 Pendapat Siswa Mengenai Gaya Hidup <i>Frugal</i>	15
4.1.2 Gambaran Penerapan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	16
4.1.3 Dampak Gaya Hidup <i>Frugal</i>	17
4.2 Analisis Penerapan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	18
BAB V PENUTUP.....	20
5.1 Kesimpulan.....	20
5.2. Saran.....	21
DAFTAR PUSTAKA.....	22
LAMPIRAN.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026	10
Tabel 4.1 Jumlah Data yang Didapatkan.....	15
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Pendapat Sampel Mengenai Gaya Hidup <i>Frugal</i>	16
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Gambaran Penerapan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	17
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Dampak Penerapan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	18

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Alur Pengisian Kuesioner Bagi Siswa yang Menerapkan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	12
Gambar 3.2 Alur Pengisian Kuesioner Bagi Siswa yang Tidak Menerapkan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	13

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era modern yang sangat canggih, cara pembelian barang telah mengalami perkembangan, mulai dari pembelian melalui pasar tradisional, lalu munculnya pasar modern (seperti supermarket), hingga terciptanya sistem belanja *online* yang sering disebut sebagai *online shop*. Berkembangnya cara pembelian barang tentu membuat masyarakat, khususnya masyarakat generasi z ikut merasakan kemudahan dan tertarik untuk melakukan kegiatan belanja. Jika kita melakukan kegiatan belanja langsung di mall, mungkin kita harus langsung membayar total belanjaan kita. Tetapi jika kita melakukan kegiatan belanja melalui *online shop*, kita bisa mendapatkan berbagai tawaran dari toko, seperti *pay later* atau utang, pembayaran dengan mencicil, harga yang murah, bahkan mendapat berbagai promo menarik yang ditawarkan oleh toko (Wahidah, 2021).

Walaupun perkembangan tersebut memberikan dampak positif yang cukup besar, hal tersebut juga menimbulkan dampak negatif kepada masyarakat. Kemudahan berbelanja di *online shop* juga dapat mengubah pola pikir mereka yang sebelumnya berperilaku hemat menjadi berperilaku konsumtif. Hal tersebut sering terjadi pada remaja Gen Z yang lebih mengutamakan keinginan daripada kebutuhan dengan tujuan untuk mengikuti tren, gengsi, dan berbagai hal lainnya yang dinilai kurang bermanfaat. Seseorang yang berperilaku konsumtif memiliki gaya hidup yang senang berbelanja tanpa ada pertimbangan yang matang. Perilaku konsumtif adalah perilaku berlebihan dan membabi buta dalam membeli suatu barang (Setiaji, 1995) dikutip dari (Laily, 2022).

Namun terdapat juga remaja Gen Z yang memiliki pola pikir untuk menerapkan gaya hidup yang hemat walaupun berada di tengah kecanggihan *online shop*. Salah satu faktor yang paling sering dijumpai yaitu remaja yang tengah menghadapi masalah finansial keluarga, sehingga mereka memilih untuk

membantu meringankan biaya sekolah, transportasi, dan biaya-biaya di luar sekolah. Selain itu, sering pula terdapat remaja yang memiliki *financial behavior* yang bijak. *Financial behavior* menjelaskan bagaimana seseorang mengelola dan menggunakan dana yang dimiliki. Seseorang yang memiliki tanggung jawab pada perilaku keuangannya akan membelanjakan dana secara efektif dengan melakukan penganggaran, mengontrol pengeluaran, dan melakukan investasi (Nababan & Sadilia, 2015) dikutip dari (Setyabudi, 2024).

Belakangan ini, terdapat tren baru di Indonesia yang dapat menjadi solusi masalah finansial dan mendukung masyarakat agar dapat mengelola dana dengan baik, yaitu *frugal living*. Dengan melakukan prinsip-prinsip *frugal living*, pengelolaan dana dapat dilakukan dengan baik dan bijak. Sebagian besar remaja menganggap bahwa *frugal living* adalah salah satu cara yang bagus untuk melakukan pengelolaan dana yang bijak dan hemat.

Namun tidak jarang juga gaya hidup *frugal* menimbulkan kontra bagi beberapa remaja. Gaya hidup *frugal* dianggap dapat merusak kesehatan mental, bersikap pelit, dan tidak dapat menikmati hidup, serta tidak cocok dilakukan oleh seseorang yang berasal dari keluarga yang memiliki penghasilan yang besar. Dengan adanya perbedaan pendapat pro dan kontra pada gaya hidup *frugal*, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Gaya Hidup *Frugal* pada Siswa Generasi Z di SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026**.

1.2 Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana pendapat siswa SMA Chandra Kumala yang menerapkan gaya hidup *frugal* mengenai *frugal living*?
2. Bagaimana gambaran penerapan gaya hidup *frugal* pada siswa SMA Chandra Kumala?

3. Apa dampak yang dirasakan oleh siswa SMA Chandra Kumala yang menerapkan gaya hidup *frugal*?
4. Apakah penerapan gaya hidup *frugal* pada siswa SMA Chandra Kumala dikategorikan sebagai gaya hidup yang sehat?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah adalah ruang lingkup masalah yang ingin dibatasi oleh peneliti yang disebabkan masalah yang terlalu luas atau lebar yang bisa mengakibatkan suatu penelitian menjadi tidak terfokus (Azis, 2022). Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih terfokus dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai, maka penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian kepada bagaimana gambaran penerapan, dampak, dan pendapat siswa generasi Z di SMA Chandra Kumala mengenai gaya hidup *frugal*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah dalam penelitian ini, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui pendapat siswa SMA Chandra Kumala mengenai gaya hidup *frugal*
2. Mengetahui gambaran penerapan gaya hidup *frugal* pada siswa SMA Chandra Kumala
3. Mengetahui dampak yang dirasakan siswa SMA Chandra Kumala selama menjalankan gaya hidup *frugal*
4. Mengetahui apakah gaya hidup *frugal* pada siswa SMA Chandra Kumala diterapkan secara sehat

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari peneliti yaitu :

1. Memberikan kontribusi terhadap teori dan pengetahuan yang berkaitan dengan gaya hidup *frugal*
2. Mendapatkan gambaran dampak-dampak yang dirasakan oleh siswa SMA Chandra Kumala dalam menerapkan gaya hidup *frugal*
3. Mengetahui bagaimana cara menerapkan gaya hidup *frugal* yang sehat

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 *Frugal Living*

2.1.1 Pengertian *Frugal Living*

Frugal living adalah suatu praktik gaya hidup hemat yang saat ini semakin populer dengan tujuan untuk mengendalikan pengeluaran demi mencapai tujuan keuangan. Konsep ini dilakukan dengan membuat pilihan yang diperlukan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan dan bukan berdasarkan keinginan, serta menjaga diri dari jebakan utang dan konsumsi yang berlebih. Penting untuk diketahui bahwa menerapkan gaya hidup *frugal* bukan berarti hidup dalam kesengsaraan, melainkan tentang menjadi bijak dalam mengelola dana tanpa mengorbankan kualitas hidup (Zahra, 2024). Sehingga, seseorang yang menerapkan gaya hidup *frugal* dapat dilihat dari tiga hal yaitu bijak dalam membelanjakan dana, hemat dan cermat dalam berbelanja (Dessy, dkk., 2024).

Secara sederhana, *frugal living* sering dimaknai sebagai gaya hidup hemat terhadap pengeluaran agar dapat menabung lebih banyak, sehingga praktik ini sering disalah-artikan sebagai sikap “pelit” oleh beberapa orang. Namun kenyataannya, *frugal living* jauh berbeda dari kata pelit. *Frugal Living* adalah gaya hidup dimana seseorang mengelola dana yang dimiliki dengan kesadaran penuh, dengan pertimbangan dan analisis yang baik disertai dengan strategi pencapaian tujuan keuangan masa depan yang jelas (Sibuea, 2022). Sehingga untuk menerapkan gaya hidup *frugal*, kita harus bisa menjalankan tantangan untuk meninggalkan rasa gengsi. Karena jika tren dan gengsi terus dilakukan, kebebasan finansial akan sulit tercapai.

Gaya hidup *frugal* sangat baik untuk diterapkan oleh siapa saja dengan tujuan untuk meningkatkan finansial yang lebih baik. Karena setiap orang perlu melakukan pertimbangan yang baik dan bijak dalam mengeluarkan dana yang dimiliki. Di luar Indonesia, gaya hidup ini juga diterapkan oleh beberapa tokoh yang terkenal, seperti Mark Zuckerberg, Ratu Elizabeth II, Leonardo DiCaprio,

dan tokoh-tokoh terkenal lainnya (Sibuea, 2022). Tokoh-tokoh tersebut telah membuktikan bahwa gaya hidup ini dapat diterapkan oleh siapa saja, baik masyarakat berpendapat tetap, tidak berpendapat tetap, maupun seorang pengusaha yang sukses.

2.1.2 Histori *Frugal Living*

Gaya hidup *frugal* merupakan suatu praktik yang muncul melalui hasil perubahan budaya dalam mengelola sumber daya. Bahkan, prinsip-prinsip *frugal living* telah hadir sejak zaman berburu, dimana manusia yang hidup di zaman tersebut berburu dan mengumpulkan hanya apa yang mereka butuhkan, meminimalkan limbah dan memaksimalkan pemanfaatan (Aulia, 2024). Sikap hemat ini lah yang menjadi dasar bagi praktik hidup berkelanjutan dan diterapkan di zaman sekarang.

Konsep *frugal living* mulai berkembang sejak masa krisis moneter di Amerika Serikat pada tahun 1929-1939, yaitu *The Great Depression*, yang kemudian menyebar ke seluruh dunia (dalam *Prudential.co.id*). *The great depression* adalah krisis yang diawali dengan penurunan harga saham di Amerika Serikat saat September 1929. Di era tersebut, pengangguran meningkat yang menyebabkan peningkatan kredit yang terbengkalai, penarikan simpanan melalui bank terjadi secara besar-besaran, dan aliran kas di bank kacau. Hal tersebut menyebabkan penghasilan masyarakat, pembayaran pajak, laba bisnis, dan harga menjadi turun drastis (OCBC NISP, 2023). Sehingga dengan kondisi ekonomi yang sulit membuat orang untuk mengurangi sikap pemborosan.

Praktik ini terus berkembang dari waktu ke waktu, hingga pada tahun 2020, krisis ekonomi, resesi dan pandemi COVID-19 terjadi, dan pengangguran serta kemiskinan meningkat. Tetapi didukung oleh hadirnya media sosial, konsep *frugal living* menyebar dengan cepat melalui konten kreator yang berbagi tips, trik dan pengalaman. Sehingga hal tersebut mendorong banyak masyarakat untuk mulai mengurangi pengeluaran, mengutamakan kebutuhan, dan mencari cara untuk menghemat uang (dalam *Prudential.co*).

2.1.3 Prinsip-Prinsip *Frugal Living*

Dalam penjelasan (website *Prudential.co.id*), terdapat beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam menerapkan gaya hidup *frugal*, antara lain:

1. Mengutamakan kebutuhan

Dalam menerapkan *frugal living*, membedakan barang kebutuhan dan keinginan sangat diperlukan. Prinsip utama *frugal living* adalah membeli barang dan jasa yang benar-benar menjadi kebutuhan (Seperti sandang, pangan, papan).

2. Menghindari pemborosan

Seseorang yang menerapkan *frugal living* menghindari pemborosan dengan tidak membeli barang-barang mewah atau menghabiskan uang untuk hal yang tidak penting.

3. Mencari harga yang lebih murah namun kualitas masih bagus

Untuk menghindari pengeluaran yang berlebih, mencari alternatif yang lebih ekonomis tanpa mengorbankan kualitas juga menjadi prinsip *frugal living*, seperti dengan memanfaatkan diskon atau membandingkan harga satu toko dengan toko yang lainnya sebelum melakukan pembelian.

4. Memperbaiki kebiasaan finansial

Pola hidup *frugal living* tidak hanya tentang pengeluaran dana, tetapi juga tentang cara mengelola utang, menabung, dan berinvestasi dengan bijak.

5. Menjaga keseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran

Dalam menerapkan *frugal living*, membuat anggaran, mengetahui jumlah pengeluaran dan memastikan bahwa pengeluaran sesuai dengan kemampuan finansial sangat penting.

2.2 Gaya Hidup

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gaya hidup berarti pola tingkah laku sehari-hari sekelompok manusia di dalam masyarakat. Sedangkan dalam perspektif keuangan, gaya hidup adalah pola konsumsi yang mencerminkan pilihan seseorang dalam hal bagaimana mereka menghabiskan uang dan waktunya, serta bagaimana seseorang menjalankan kehidupannya (Suryani, 2013). Gaya hidup adalah definisi bagaimana individu menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas, bagaimana ketertarikan individu terhadap lingkungan tempat tinggal dan bagaimana individu memberikan pendapat atau opini mereka ke lingkungannya (Setiadi, 2010) dikutip dari (Sari, 2019). Gaya hidup bisa kapan saja berubah sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu (Lindratno, dkk., 2022). Dari generasi ke generasi, gaya hidup individu dan kelompok tertentu akan berubah secara dinamis. Hal ini dikarenakan aktivitas serta opini yang dapat berubah tergantung lingkungannya.

2.3 Generasi Z

Generasi Z atau sering disebut sebagai Gen Z adalah kelompok masyarakat yang lahir sebelum generasi alpha lahir dan setelah generasi milenial lahir. Masyarakat Gen Z lahir dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat, sehingga mereka memiliki kesempatan untuk bisa mengikuti perkembangan teknologi dan internet secara dekat (dalam *Parent.binus.ac.id*). Kelompok masyarakat yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 termasuk dalam generasi Z. Pada tahun 2025, umur tertua dalam generasi ini adalah 28 tahun dan yang paling muda berumur 13 tahun.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini “Gaya Hidup *Frugal* pada Siswa Generasi Z di SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026” serta rumusan-rumusan masalah penelitian, maka penelitian ini membutuhkan jawaban-jawaban dari siswa SMA Chandra Kumala untuk diteliti dan dianalisis, yang akan dikumpulkan baik melalui survei ataupun angket.

Oleh karena itu, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode ini diterapkan dengan mengumpulkan data-data yang bersifat objektif yang diperlukan untuk dianalisis. Penelitian kuantitatif adalah metode yang berfokus pada pengumpulan data numerik untuk menguji hipotesis secara objektif (Cresswell, 2014). Sedangkan menurut (Sinambela, 2020), penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian dimana angka-angka digunakan dalam memproses data untuk menghasilkan informasi yang terstruktur.

3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Penelitian dilakukan setelah proposal ini diseminarkan.

3.2.2 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Chandra Kumala, yang berlokasi di Komplek Cemara Asri, Jl. Boulevard Timur Blok O, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Menurut (Sugiyono, 2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 167 orang.

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	X-A	20
2	X-B	17
3	X-C	18
4	XI-A	23
5	XI-B	21
6	XI-C	23
7	XII-A	21
8	XII-B	20
9	XII-C (A Level 2)	4
Total		167

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sekelompok objek/subjek yang merupakan bagian dari anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Maka dengan itu, sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Chandra Kumala Tahun Ajaran 2025/2026 yang menerapkan gaya hidup *frugal*. Dalam penelitian ini, teknik penentuan informan

adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti mengenai sampel-sampel mana yang paling sesuai, bermanfaat dan dianggap dapat mewakili suatu populasi atau representatif (Azis, 2023). Sehingga data-data yang didapatkan dapat memberikan hasil penelitian yang akurat.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi, fakta, atau data terkait penelitian (Rangkuti, 2024). Menurut (Riduwan, 2010) dan (Sugiyono, 2013) dikutip dari (Rangkuti, 2024), teknik ini menjadi salah satu aspek terpenting dalam penelitian karena bertujuan untuk menghasilkan data yang valid, reliabel, dan relevan. Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data yang bersifat objektif atau merupakan data primer, yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama (Rangkuti, 2024). Oleh karena itu, teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan kuesioner.

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2013). Berdasarkan jenis pertanyaan, terdapat 3 jenis kuesioner yaitu kuesioner terbuka, kuesioner tertutup, dan kuesioner campuran (Kwik Kian Gie, 2024). Peneliti memilih untuk menggunakan jenis kuesioner tertutup yang berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang hanya membutuhkan jawaban iya atau tidak.

3.5 Instrumen Penelitian

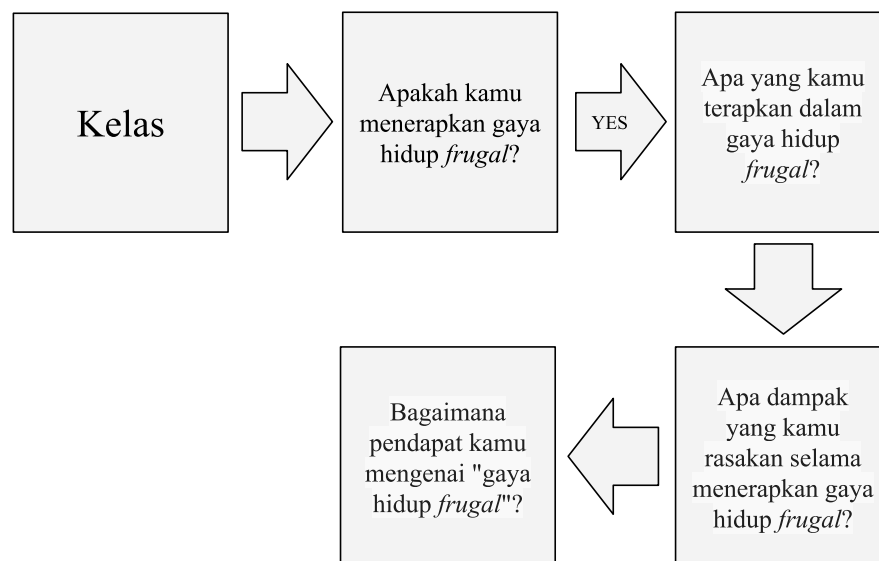
3.5.1 Instrumen yang Digunakan

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010). Sesuai dengan teknik pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti, data-data primer akan dikumpulkan dengan teknik pengambilan data melalui kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket akan diberikan melalui media elektronik dalam bentuk *google form* yang dapat diakses melalui perangkat seperti *handphone*, *laptop*, *computer*, maupun *tablet*.

3.5.2 Alur Kerja Instrumen

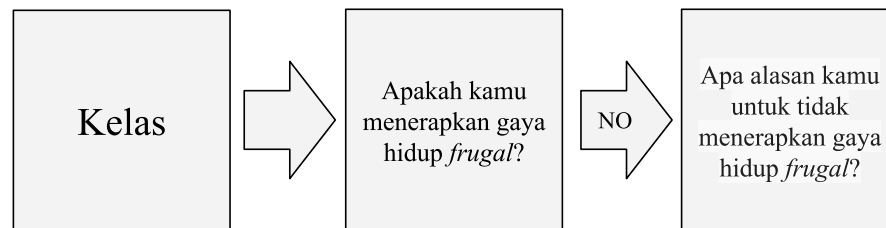
Dalam *google form*, terdapat 7 *section* yang telah dibangun, dimana alur untuk mengisi yaitu sebagai berikut :

3.5.2.1 Siswa yang Menerapkan Gaya Hidup *Frugal*



Gambar 3.1 Alur Pengisian Kuesioner Bagi Siswa yang Menerapkan Gaya Hidup *Frugal*

3.5.2.2 Siswa yang Tidak Menerapkan Gaya Hidup *Frugal*



Gambar 3.2 Alur Pengisian Kuesioner Bagi Siswa yang Tidak Menerapkan Gaya Hidup *Frugal*

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan serta dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting serta yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2018) dikutip dari (Salim, dkk., 2022).

Melalui pertanyaan-pertanyaan di kuesioner, penelitian ini dapat memperoleh pendapat, gambaran, dan dampak penerapan gaya hidup *frugal* pada siswa SMA Chandra Kumala, yang akan disimpulkan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase, serta menjawab pertanyaan apakah gaya hidup *frugal* yang diterapkan oleh siswa SMA Chandra Kumala tergolong sehat atau tidak. Kesimpulan sehat atau tidak sehatnya gaya hidup *frugal* dinilai melalui kesesuaian gaya hidup yang diterapkan dengan prinsip-prinsip *frugal living*. Jika gaya hidup yang diterapkan sesuai dengan prinsip-prinsip *frugal living*, maka gaya hidup yang dijalankan adalah gaya hidup *frugal* yang sehat. Namun jika gaya hidup yang diterapkan tidak sesuai dengan prinsip-prinsip *frugal living*, maka gaya hidup yang dijalankan adalah gaya hidup *frugal* yang tidak sehat. Berikut adalah rumus yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Rumus untuk menghitung persentase jawaban/frekuensi:

$$\text{Persentase Jawaban} = \frac{\text{Frekuensi } (f)}{\text{Total data}} \times 100\%$$

2. Nilai persen rata-rata sehat atau tidak sehat:

$$\begin{array}{l} \text{Nilai rata-rata} \\ \text{sehat/tidak} \\ \text{sehat \%} \end{array} = \frac{\text{Rata-rata sehat/tidak sehat}}{\text{Total sampel}} \times 100\%$$

3. Rumus analisis penerapan gaya hidup *frugal*:

$$\text{Analisis Penerapan Gaya Hidup } Frugal: \frac{\text{Rata-rata tidak sehat}}{\text{Total sampel}}$$

* angka disederhanakan ke dalam angka $\frac{1}{a}$, semakin besar angka a , semakin sehat gaya hidup *frugal* yang diterapkan oleh siswa SMA Chandra Kumala

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, proses pengambilan data pada responden dilakukan secara bertahap dengan memanfaatkan jam perwalian siswa sebagai waktu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan kuesioner, dengan tujuan agar tidak mengganggu jam pelajaran. Jumlah data dari penelitian yang berhasil didapatkan adalah sebanyak 114 siswa, atau 68,3% dari total populasi yang diekspektasikan.

Kelas	Jumlah Data yang Didapatkan
X (Kelas 1 SMA)	33
XI (Kelas 2 SMA)	45
XII (Kelas 3 SMA)	36
Total	114

Tabel 4.1 Jumlah Data yang Didapatkan

4.1 Distribusi Frekuensi

Dari data penelitian yang berhasil didapatkan, jumlah sampel penelitian, yaitu siswa yang menerapkan gaya hidup *frugal* adalah sebanyak 51 siswa atau 44,7%. Terdapat 3 jenis kuesioner yang dikerjakan oleh sampel penelitian yang akan menjadi bahan penelitian ini, yaitu:

4.1.1 Pendapat Siswa Mengenai Gaya Hidup *Frugal*

Jumlah kuesioner pendapat siswa mengenai gaya hidup *frugal* terdiri dari 8 buah soal.

No.	Pendapat	Setuju		Tidak Setuju	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1	<i>Frugal living</i> bermanfaat untuk diterapkan untuk manfaat jangka panjang	40	78,4%	11	21,6%
2	<i>Frugal living</i> adalah cara yang cerdas dan bijak untuk mengurangi konsumsi	34	66,7%	17	33,3%
3	<i>Frugal living</i> cocok untuk semua orang, termasuk orang yang hidup di lingkungan dengan gaya hidup tinggi	27	52,9%	24	47,1%
4	<i>Frugal living</i> beresiko membuat seseorang menjadi terlalu pelit	32	62,7%	19	37,3%
5	<i>Frugal living</i> solusi terbaik untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan finansial	27	52,9%	24	47,1%
6	<i>Frugal living</i> dapat mempengaruhi kesehatan mental	31	60,8%	20	39,2%
7	<i>Frugal living</i> dapat menyebabkan seseorang ketinggalan zaman	21	41,2%	30	58,8%
8	<i>Frugal living</i> dapat membatasi tingkat kepuasan	33	64,7%	18	35,3%

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Pendapat Sampel Mengenai Gaya Hidup *Frugal*

4.1.2 Gambaran Penerapan Gaya Hidup *Frugal*

Jumlah kuesioner gambaran penerapan gaya hidup *frugal* terdiri dari 6 buah. Kuesioner yang diberikan kepada sampel penelitian berupa 3 buah penerapan sehat dan 3 buah penerapan tidak sehat, yang dapat dibuktikan dengan prinsip-prinsip *frugal living* (hal 7, **2.1.3 Prinsip-Prinsip *Frugal Living***).

No.	Gambaran Penerapan Gaya Hidup <i>Frugal</i>	Keterangan	Pernah		Tidak Pernah	
			<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1	Membandingkan harga satu toko dengan toko yang lainnya sebelum melakukan pembelian	Sehat	43	84,3%	8	15,7%
2	Menekan penghematan hingga mengorbankan kebutuhan dasar, bersosialisasi dan kesehatan	Tidak Sehat	16	31,4%	35	68,6%
3	Menyisihkan uang saku untuk ditabung atau di investasi	Sehat	41	80,4%	10	19,6%
4	Membeli pakaian/barang hanya ketika dibutuhkan, bukan atas keinginan	Sehat	42	82,4%	9	17,6%
5	Mengonsumsi makanan instan terus menerus karena murah	Tidak Sehat	14	27,5%	37	72,5%
6	Membeli barang paling murah dengan kualitas yang kurang bagus, sehingga bila rusak beli lagi	Tidak Sehat	17	33,3%	34	66,7%

Tabel 4.3 Hasil Penelitian Gambaran Penerapan Gaya Hidup *Frugal*

4.1.3 Dampak Gaya Hidup *Frugal*

Jumlah kuesioner dampak gaya hidup *frugal* terdiri dari 5 buah. Kuesioner yang diberikan kepada sampel penelitian berupa 1 buah dampak sehat dan 4 buah dampak tidak sehat, yang dapat dibuktikan dengan prinsip-prinsip *frugal living* (hal 7, 2.1.3 Prinsip-Prinsip *Frugal Living*).

No.	Dampak yang Dirasakan Sampel Penelitian	Keterangan	Iya		Tidak	
			<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1	Gaya hidup <i>frugal</i> membatasi pengalaman hidup dan kebahagiaan	Tidak Sehat	16	31,4%	35	68,6%
2	Gaya hidup <i>frugal</i> meningkatkan kepuasan dengan menghargai hal-hal sederhana	Sehat	43	84,3%	8	15,7%
3	Gaya hidup <i>frugal</i> menyebabkan rasa bersalah untuk menikmati hidup	Tidak Sehat	10	19,6%	41	80,4%
4	Gaya hidup <i>frugal</i> menurunkan kualitas hidup, seperti kesehatan atau kenyamanan	Tidak Sehat	15	29,4%	36	70,6%
5	Gaya hidup <i>frugal</i> mempengaruhi hubungan sosial dan menjadi seseorang yang “anti-sosial”	Tidak Sehat	12	23,5%	39	76,5%

Tabel 4.4 Hasil Penelitian Dampak Penerapan Gaya Hidup *Frugal*

4.2 Analisis Penerapan Gaya Hidup *Frugal*

Pengujian penerapan gaya hidup *frugal* pada siswa SMA Chandra Kumala dilakukan dengan menganalisis bagaimana siswa menerapkan gaya hidup *frugal* serta dampak yang dirasakan siswa selama menerapkan gaya hidup *frugal*. Berdasarkan data-data hasil penelitian pada tabel gambaran penerapan gaya hidup *frugal* dan tabel dampak penerapan gaya hidup *frugal*, nilai rata-rata persen dari penerapan gaya hidup *frugal* yang sehat adalah 82,9%, dan nilai rata-rata persen dari penerapan gaya hidup *frugal* yang tidak sehat adalah 28,0%. Berikut adalah hasil perhitungan nilai rata-rata persen dari:

- Penerapan gaya hidup *frugal* yang sehat:

$$\begin{aligned} \text{Nilai rata-rata} &= 42,25 \\ \text{sehat \%} &= \frac{42,25}{51} \times 100\% \\ &= 82,9\% \end{aligned}$$

- Penerapan gaya hidup *frugal* yang tidak sehat:

$$\begin{aligned} \text{Nilai rata-rata} &= 14,285 \\ \text{tidak sehat \%} &= \frac{14,285}{51} \times 100\% \\ &= 28,0\% \end{aligned}$$

- Analisis penerapan gaya hidup *frugal*:

$$\begin{aligned} &= \frac{14,28}{51} \\ &\approx \frac{14}{56} \\ &\approx \frac{1}{4} \text{ (sekitar 25\%)} \end{aligned}$$

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data sampel penelitian yang berhasil dikumpulkan dan analisis data yang didukung oleh prinsip-prinsip *frugal living*, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Frugal living* memperoleh berbagai pendapat dari siswa SMA Chandra Kumala yang menerapkannya. 78,4% siswa berpendapat bahwa gaya hidup *frugal* bermanfaat untuk diterapkan demi manfaat jangka panjang. Selain itu, 66,7% siswa berpendapat bahwa gaya hidup *frugal* juga menjadi solusi cerdas dan bijak untuk mengurangi sikap konsumtif, walaupun 64,7% siswa menyatakan bahwa gaya hidup *frugal* dapat membatasi tingkat kepuasan.
2. Untuk menerapkan gaya hidup *frugal*, 84,3% siswa SMA Chandra Kumala membandingkan harga suatu produk di setiap toko sebelum melakukan proses pembelian dan 82,4% siswa hanya membelinya bila dibutuhkan, serta 80,4% siswa menyisihkan uang saku untuk ditabung maupun diinvestasikan.
3. Selama menerapkan gaya hidup *frugal*, tingkat kepuasan 84,3% siswa SMA Chandra Kumala meningkat dengan menghargai hal-hal sederhana. Namun, terdapat 31,4% siswa yang menerapkan gaya hidup *frugal* juga menyatakan bahwa gaya hidup tersebut dapat membatasi pengalaman hidup, serta terdapat 29,4% siswa yang menyatakan bahwa gaya hidup *frugal* menurunkan kualitas hidup mereka.
4. Hasil analisis pada **4.2 Analisis Penerapan Gaya Hidup *Frugal*** menunjukkan bahwa terdapat 1 dari 4 siswa SMA Chandra Kumala yang menerapkan gaya hidup *frugal* yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip *frugal living*. Maka dengan itu, sekitar 25% dari sampel penelitian masih menerapkan gaya hidup *frugal* yang dikategorikan tidak sehat.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, maka terdapat beberapa saran peneliti, baik untuk guru, orang tua siswa, siswa, maupun untuk penelitian selanjutnya:

1. Demi meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cara menerapkan gaya hidup *frugal* yang baik dan sehat, guru disarankan untuk mengajarkan cara mengelola uang yang baik dan benar, seperti mengajarkan cara membuat daftar pemasukan dan pengeluaran, serta mengajak siswa untuk membedakan barang kebutuhan dan keinginan.
2. Demi mencegah dampak yang tidak sehat dalam penerapan gaya hidup *frugal*, orang tua siswa disarankan untuk senantiasa mengawasi pola konsumsi sehari-hari siswa. Peneliti juga menyarankan agar orang tua menyediakan bekal bagi siswa, baik berupa makanan ringan untuk jam istirahat maupun bekal makan siang di sekolah.
3. Bagi siswa SMA Chandra Kumala yang menerapkan gaya hidup *frugal*, disarankan untuk menerapkan gaya hidup *frugal* yang sehat dan sesuai dengan prinsip-prinsip *frugal living* tanpa mengorbankan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan pangan, kesehatan, maupun bersosialisasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk ikut mengawasi kegiatan pengumpulan data populasi penelitian demi mencapai hasil yang lebih akurat dan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, Ghina. 2024. “Apa itu Frugal Living? Ini Sejarah dan Cara Penerapannya”. *Katadata*. <https://katadata.co.id/ekonopedia/istilah-ekonomi/65b764e4cd2db/apa-itu-frugal-living-ini-sejarah-dan-cara-penerapannya>. Diakses pada 10 Mei 2025.
- Azis, Yusuf A. 2022. “Pengertian dan 5+ Contoh Batasan Masalah” *Deepublish Store*. <https://deepublishstore.com/blog/contoh-batasan-masalah/#:~:text=Masalah%20tentang%20Arsitektur,Pengertian%20Batasan%20Masalah,bisa%20memberikan%20hasil%20yang%20tepat>. Diakses pada 13 Mei 2025.
- Azis, Yusuf A. 2023. “Teknik Pengambilan Sampel Penelitian: Macam & Penjelasan” *Deepublish Store*. <https://deepublishstore.com/blog/teknik-pengambilan-sampel/>. Diakses pada tanggal 17 Mei 2025.
- Bina Nusantara. 2023. “Mengenal Gen Z”.<https://parent.binus.ac.id/2023/09/mengenal-gen-z/>. Diakses pada 11 Mei 2025.
- Creswell, J.W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage Publications.
- Dessy, N., Isnawati, J., & Agus, E. 2024. Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Vol 4 Nomor 1. Tulungagung: Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie. 2024. “Pengertian dan Jenis-Jenis Kuesioner”. *Kwikkiangie*. <https://kwikkiangie.ac.id/2024/06/27/pengertian-dan-jenis-jenis-kuesioner/#:~:text=Kuesioner%20adalah%20alat%20pengumpulan%20data,yang%20bersifat%20kuantitatif%20maupun%20kualitatif>. Diakses pada 13 Mei 2025.

- Laily, Iftitah Nurul. 2022. "Memahami Arti Konsumtif, Indikator, Faktor, dan Dampaknya" Katadata.co.id. <https://katadata.co.id/berita/nasional/61ef7e4f41753/memahami-arti-konsumtif-indikator-faktor-dan-dampaknya>. Diakses pada 17 Mei 2025.
- Lindratno, Nilla, dkk. 2022. "Pengaruh Gaya Hidup dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat Tulungagung" dalam Jurnal *Economia* Volume 1 Nomor 2. Tulungagung: Universitas Bhinneka PGRI.
- OCBC NISP. 2023. "Mengenal the Great Depression: Krisis Ekonomi Paling Buruk". <https://www.ocbc.id/id/article/2023/01/02/the-great-depression-adalah>. Diakses pada 10 Mei 2025.
- Prudential Indonesia. "Kenali Frugal Living, Tips dan Caranya". <http://prudential.co.id/id/pulse/article/frugal-living/#:~:text=Konsep%20frugal%20living%20mulai%20berkembang,akan%20perubahan%20iklim%20dan%20keberlanjutan>. Diakses pada 10 Mei 2025.
- Rangkuti, Maksum. 2024. "Teknik-Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian: Panduan Lengkap untuk Peneliti". *Fahum UMSU*. <https://fahum.umsu.ac.id/blog/teknik-teknik-pengumpulan-data-dalam-penelitian-panduan-lengkap-untuk-peneliti/>. Diakses pada 13 Mei 2025.
- Sari, Rika Aulia. 2019. "Pengaruh Gaya Hidup Brand Minded Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Dewasa Awal" dalam Jurnal *Psikoborneo* Volume 7 Nomor 1. Samarinda: Universitas Mulawarman Samarinda.
- Setyabudi, Andi. 2024. *Gambaran Frugal Living Pada Mahasiswa Di Desa Sukorejo Wedi Klaten*. Klaten: Universitas Widya Dharma Klaten.
- Sibuea, Perasanta. 2022. "Frugal Living, Gaya Hidup yang Patut Ditiru Oleh ASN". *Kementerian Keuangan Direktorat Jenderal Kekayaan Negara*. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-sumut/baca-artikel/15091/Frugal-Living-Gaya-Hidup-yang-Patut-Ditiru-Oleh-ASN.html>. Diakses pada 08 Mei 2025.

- Sinambela, Lizan. 2020. "Penelitian kuantitatif: Suatu pengantar" dalam Jurnal Prismakom Volume 17 Nomor 1. Garut: STIE Yasa Angggana.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, Tatik. 2013. *Perilaku Konsumen di Era Internet*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahidah, Zakiyati N. 2021. "Kemudahan Masyarakat Dalam Belanja Online". *Kumparan*. <https://kumparan.com/zakiyati-nur/kemudahan-masyarakat-dalam-belanja-online-1wm89HuOv1w>. Diakses pada 06 Mei 2025.
- Zahra. 2024. "Frugal Living, Bagaimana Cara Mencapainya?" *Universal BPR*. <https://universalbpr.co.id/blog/frugal-living-bagaimana-cara-mencapainya/>. Diakses pada tanggal 17 Mei 2025.

LAMPIRAN

KUESIONER GAYA HIDUP *FRUGAL* PADA SISWA GENERASI Z DI SMA CHANDRA KUMALA TAHUN AJARAN 2025/2026

[Section 1]

Apa itu gaya hidup *frugal*?

Secara sederhana, gaya hidup *frugal* sering diartikan sebagai **gaya hidup hemat atau irit** terhadap pengeluaran agar dapat menabung lebih banyak. *Frugal living* adalah suatu praktik **gaya hidup hemat yang sehat** dengan tujuan untuk mengendalikan pengeluaran demi mencapai tujuan keuangan. Sehingga, seseorang yang menjalankan gaya hidup *frugal* adalah seseorang yang bijak dalam membelanjakan dana, hemat dan cermat dalam berbelanja.

Jadi, apakah kamu adalah salah satu dari remaja Gen Z yang menerapkan gaya hidup *frugal* ?

Kelas :

- X (SMA 1)
- XI (SMA 2)
- XII (SMA 3)

[Section 2]

Apakah kamu menerapkan gaya hidup *frugal*?

- YA
- TIDAK

[Section 3]

Apa yang kamu terapkan dalam gaya hidup <i>frugal</i> ?		
	Tidak pernah	Pernah
Membandingkan harga satu toko dengan toko yang lainnya sebelum melakukan pembelian		
Menekan penghematan hingga mengorbankan kebutuhan dasar, bersosialisasi dan kesehatan (Misal: bersikeras untuk tidak beli makanan walaupun sudah sangat lapar demi penghematan)		
Menyisihkan uang saku untuk ditabung atau di investasi		
Membeli pakaian/barang hanya ketika dibutuhkan, bukan atas keinginan		
Mengonsumsi makanan instan terus menerus karena murah (seperti mie instan, makanan kaleng, makanan kemasan)		
Membeli barang paling murah dengan kualitas yang kurang bagus, sehingga bila rusak beli lagi		

[Section 4]

Apa dampak yang kamu rasakan selama menerapkan gaya hidup <i>frugal</i> ?		
	Tidak	Iya
Apakah gaya hidup <i>frugal</i> membatasi pengalaman hidup dan kebahagiaan?		

Apakah gaya hidup <i>frugal</i> meningkatkan kepuasan dengan menghargai hal-hal sederhana?		
Apakah gaya hidup <i>frugal</i> menyebabkan rasa bersalah untuk menikmati hidup?		
Apakah gaya hidup <i>frugal</i> menurunkan kualitas hidup, seperti kesehatan atau kenyamanan?		
Apakah gaya hidup <i>frugal</i> mempengaruhi hubungan sosial dan menjadi seseorang yang "anti-sosial"?		

[Section 5]

Bagaimana pendapat kamu mengenai "gaya hidup <i>frugal</i> "?		
	Tidak setuju	Setuju
<i>Frugal living</i> bermanfaat untuk diterapkan untuk manfaat jangka panjang		
<i>Frugal living</i> adalah cara yang cerdas dan bijak untuk mengurangi konsumsi		
<i>Frugal living</i> cocok untuk semua orang, termasuk orang yang hidup di lingkungan dengan gaya hidup tinggi		
<i>Frugal living</i> beresiko membuat seseorang menjadi terlalu pelit		
<i>Frugal living</i> solusi terbaik untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan finansial		

<i>Frugal living</i> dapat mempengaruhi kesehatan mental		
<i>Frugal living</i> dapat menyebabkan seseorang ketinggalan zaman		
<i>Frugal living</i> dapat membatasi tingkat kepuasan		

[Section 6]

Apa alasan kamu untuk tidak menerapkan gaya hidup *frugal*?

- Tidak tertarik untuk bergaya hidup hemat
- Ingin meningkatkan status sosial (mengikuti tren)
- Gaya hidup *frugal* dianggap sangat ekstrim (kesehatan mental)
- Other..

[Section 7]

Pesan? Saran?
