

Hubungan Antara *Frugal Living* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau

Putri Rosviona¹, Joko Kuncoro²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: jkuncoro@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frugal living dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 932. Metode pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan teknik cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala frugal living terdiri dari 16 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,853. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 36 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,958. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi spearman's rho. Hasil analisis korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,264 dengan taraf signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hasil temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara frugal living dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

Kata Kunci: *frugal living, kesejahteraan psikologis*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between frugal living and psychological well-being in overseas student. This study uses a quantitative approach. The population in this research is the active students of the class of 2021 at the Sultan Agung Islamic University, Semarang, totaling 932. The sampling method uses probability sampling with cluster random sampling technique. The measuring instrument used in this study used two scales. The frugal living scale consists of 16 items with a reliability coefficient of 0.853. The psychological well-being scale consists of 36 items with a reliability coefficient of 0.958. The data analysis technique used spearman's rho correlation analysis. The results of the correlation analysis obtained a correlation coefficient of 0.264 with a significance level of 0.004 ($p < 0.05$). These findings indicate that the hypothesis is accepted and there is a significant positive relationship between frugal living and psychological well-being in students living away from home.

Keywords: *frugal living, psychological well-being.*

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu di tingkat pendidikan tinggi, seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Banyak dari mahasiswa berasal dari luar daerah dan memilih melanjutkan studi untuk mendapatkan ilmu di bidang yang diminati, hal ini didasari oleh keinginan untuk meraih pendidikan yang berkualitas serta fasilitas pendidikan yang lebih memadai (Liling & Karema Sarajar, 2023). Mahasiswa yang meninggalkan tempat tinggal asalnya demi menempati kota tertentu dalam beberapa waktu disebut sebagai mahasiswa perantau. Tantangan-tantangan baru yang dihadapi mahasiswa perantau tentu membuat seseorang harus mampu melewatinya untuk dapat *survive* di tempat yang baru. Menjadi mahasiswa yang tinggal berada jauh dari keluarga tentu tidak mudah. Mahasiswa yang berlatar belakang rantau harus mampu mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan anggota keluarga. Menjadi mahasiswa perantau berarti harus belajar untuk menjadi pribadi yang mandiri dalam menyelesaikan tantangan dan masalah (Ramadani dkk, 2023).

Kemampuan menyesuaikan diri yang baik sangat dibutuhkan bagi mahasiswa perantau pada masa-masa yang akan dilewati, terutama ketika gagal beradaptasi pada lingkungan baru, maka akan berdampak kurang baik yang akan berpengaruh pada proses pembelajaran dan perkembangan psikologis. Mahasiswa rantau yang telah berhasil beradaptasi akan berdampak positif dalam dirinya, yakni peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Wang dkk, 2006). Ryff dan Kayes (1989) memaparkan kesejahteraan psikologis ialah kondisi ketika individu mengenali potensinya dan mampu menggunakan seluruh kemampuannya, yang ditunjukkan dengan menerima diri seutuhnya, mengendalikan lingkungan, serta senantiasa mengembangkan diri. Keberadaan kebahagiaan dalam diri individu dapat menghasilkan pemikiran positif dan memberikan keuntungan biologis yang lebih besar, serta meningkatkan kinerja dan performa. Kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang merasa baik atau selalu memiliki emosi positif, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengatasi ketika timbul emosi negatif. Individu yang memiliki

kesejahteraan psikologis dengan tingkatan tinggi menandakan mampu mengontrol diri ketika dihadapi dengan emosi negatif yang ekstrem yang dapat memengaruhi kinerja mereka dalam aktivitas sehari-hari (Huppert, 2009).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Ramadani dkk, (2023) terkait kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa rantau di Universitas Usahid Surakarta melalui observasi dan wawancara menemukan bahwa 3 dari 7 mahasiswa yang menjadi narasumber memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Studi yang dilakukan (Miller dkk, 2013) menyatakan individu dengan tingkatan kesejahteraan psikologis baik umumnya mencapai keberhasilan akademik yang lebih tinggi. Kemudian, menurut Krishna dkk, (2009) individu dengan perilaku mengelola keuangan yang buruk dapat mengganggu kesejahteraan hidup baik secara psikologis maupun finansial dan menimbulkan kecemasan atau stress.

Sudah menjadi persoalan umum bagi mahasiswa yang memilih merantau dihadapkan dengan tantangan finansial yang signifikan. Salah satu cara bagi mahasiswa rantau mengatur keuangan adalah dengan memilih gaya hidup yang tepat sebagaimana menyesuaikan dengan kemampuan finansial, seperti gaya hidup yang hemat atau sederhana tentu akan menjauhkan mahasiswa rantau dari perasaan tidak bahagia yang dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis menurun. Gaya hidup hemat atau yang disebut *frugal living* merujuk pada gaya hidup yang secara sadar dan konsisten membatasi pengeluaran serta mengoptimalkan penggunaan sumber daya yang dimilikinya.

Frugal living adalah gaya hidup di mana individu menyisihkan dan menggunakan anggaran yang dimiliki dengan kesadaran penuh (*mindfull*), yang mana sebelum menggunakan dana tersebut individu akan menganalisis dengan baik strategi untuk tercapainya keuangan di masa mendatang (White, 2021). *Frugal living* adalah suatu cara hidup yang menekankan pada penghematan dan memanfaatkan penggunaan sumber daya yang ada secara efisien. Tujuan dari *frugal living* adalah untuk mencapai kestabilan finansial, mengurangi utang, dan menciptakan tabungan atau investasi untuk masa depan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur dkk, (2024) *frugal living* diperhitungkan sebagai solusi maupun alternatif yang tepat untuk menjalani

kehidupan masa kini di saat-saat perekonomian moderen, merencanakan keuangan atau menerapkan gaya hidup berkonsep *frugal living* akan berdampak baik pada kualitas hidup individu di masa sekarang dan di masa depan, sehingga hal tersebut berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada mahasiswa rantau dari beberapa jurusan di Universitas Islam Sultan Agung menghasilkan temuan bahwa empat dari lima responden mengalami kesejahteraan psikologis yang kurang baik saat dihadapkan dengan permasalahan finansial.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh tiga hal, menurut Ryff (1995) yakni Faktor demografis yang meliputi usia, gender, tingkat ekonomi sosial, dan latar belakang budaya, serta dukungan sosial dan pemberian arti dalam hidup. Faktor lain seperti afektif, sosial, kognitif, dan spiritual juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Kemudian, faktor seperti pemilihan gaya hidup yang tepat juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Sebuah studi sebelumnya oleh Elgeka & Querry (2021) melakukan studi pada mahasiswa rantau tentang “Peran *Money Attitudes* terhadap *financial well-being*” menemukan bahwa individu, khususnya mahasiswa dengan latar belakang rantau menilai uang sebagai bentuk kesejahteraan yang cukup menimbulkan pengelolaan keuangan yang stabil serta tidak mengalami stress secara finansial. Kemudian, didukung oleh penelitian Nur (2024) menghasilkan bahwa *frugal living* dianggap seperti senjata untuk *survive* dalam menjalani keseharian di tengah maraknya permasalahan ekonomi, merencanakan keuangan atau menerapkan gaya hidup *frugal living* akan berdampak positif pada kualitas hidup saat ini dan di masa depan sehingga hal tersebut berdampak positif pada kesejahteraan psikologis.

Frugal living adalah bentuk gaya hidup ekonomis yang saat ini ramai dibicarakan, terutama dalam mengutamakan kebutuhan yang memang penting dan diprioritaskan dengan harapan dapat mempercepat tercapainya keuangan yang stabil. Lastovicka dkk, (1999) menyebutkan *frugal living* merupakan pola hidup hemat, dengan karakteristik disiplin dan cerdas terhadap penggunaan uang dan barang. Gaya hidup ini merupakan bentuk upaya untuk menahan diri dari konsumtif berlebih, demi tercapainya tujuan keuangan jangka panjang. *Frugal living* diartikan sebagai tipe

konsumen yang lebih memilih untuk mengelola sumber daya yang ada, dan menggunakan pemikiran rasional terkait mengelola perekonomian (Michaelis dkk, 2020). Menurut pakar keuangan, *frugal living* lahir dari ketakutan akan kebiasaan belanja masyarakat akibat digitalisasi. Artinya, menerapkan *frugal living* bukan berarti individu siap menempatkan dirinya dalam situasi sulit, sebaliknya selaras dengan keadaan sebenarnya dan membebaskan diri dari belenggu perhutangan (Taylor, 2003).

Hasil temuan ini selaras dengan penelitian oleh Setyabudi (2024) menemukan bahwa individu yang aktif menerapkan *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari memiliki dampak pada psikologis yang positif, selain itu individu yang sukses mengelola keuangan sesuai dengan rencana yang ditetapkan akan lebih memiliki perasaan puas dan percaya diri ketika menyikapi isu keuangan di masa mendatang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *frugal living* bertindak sebagai pondasi yang kuat dalam membangun kehidupan finansial yang seimbang.

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena kesejahteraan psikologis patut untuk diteliti karena belum banyak penelitian yang melakukan studi mengenai kesejahteraan psikologis dan hubungannya dengan *frugal living* khususnya di kalangan mahasiswa rantau. Inilah alasan mengapa peneliti tertarik dan ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan antara *Frugal Living* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan deskripsi pada latar belakang, sehingga dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu: “apakah terdapat hubungan antara *frugal living* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *frugal living* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan pandangan ilmiah, temuan penelitian ini berpotensi

memperluas pemahaman kita tentang hubungan antara *frugal living* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau dan dapat dijadikan sebagai acuan pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang seberapa besar persentase hubungan antara *frugal living* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (*dependen*) dan variabel *frugal living* sebagai variabel bebas. Dalam penelitian ini pengukuran kesejahteraan psikologis dilakukan dengan menggunakan aspek yang diberikan oleh Ryff (1995) yang meliputi pertumbuhan pribadi, tujuan dan arah hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan penerimaan diri. Pengukuran *frugal living* dilakukan dengan memanfaatkan aspek yang diberikan oleh Fahlevi (2022) yaitu mencakup apa adanya, bersyukur atas apa yang dimiliki, dan tidak berlebih-lebihan.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian sebanyak 932 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa aktif angkatan 2021 Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Fakultas Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti memfokuskan mahasiswa aktif Angkatan 2021. Subjek penelitian terdiri dari dua fakultas yaitu Fakultas Keperawatan dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang dipilih setelah dilakukan pengacakan. Keseluruhan jumlah mahasiswa yang didapatkan dalam proses penelitian ini yaitu sebanyak 741 mahasiswa, tetapi pada penelitian ini peneliti tidak mengambil keseluruhan mahasiswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebesar 115 mahasiswa, sampel dibagi ke dalam setiap program studi dari dua fakultas yang dijadikan subjek dengan menggunakan metode pendekatan *cluster random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan dua skala, yaitu skala *frugal living* dan skala kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's* sebagai metode pengujian hipotesis dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS* versi 26.00 *for Windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Penelitian yang melibatkan sampel 71 mahasiswa ini menemukan bahwa dari 16 aitem skala *frugal living*, seluruh aitem menunjukkan adanya tingkat daya beda yang tinggi yang bervariasi antara 0,639 sampai 0,853. Penggunaan teknik *alfa Cronbach* untuk menilai reliabilitas skala kesejahteraan psikologis, yang menghasilkan estimasi koefisien reliabilitas sebesar 0,958. Hal ini membuktikan skala tersebut dianggap reliabel. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 36 aitem, seluruh aitem menunjukkan adanya tingkat daya beda yang tinggi yang bervariasi antara 0,671 hingga 0,848, serta pada skala ini tidak terdapat aitem dengan daya beda rendah. Penggunaan teknik *alfa Cronbach* untuk menilai reliabilitas skala kesejahteraan psikologis, yang menghasilkan estimasi koefisien reliabilitas sebesar 0,982. Demikian hal ini membuktikan skala tersebut dianggap reliabel.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdasarkan distribusi normal atau tidak. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Namun, jika tingkat signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi yang normal. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z Test* dengan menggunakan software *IBM SPSS* versi 26.00 untuk *Windows*. Temuan uji normalitas yang dilakukan terhadap penelitian ini diuraikan pada tabel.1:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Frugal Living</i>	123,63	4,559	0,150	0,000	> 0,05	Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	55,30	2,248	0,178	0,000	> 0,05	Tidak Normal

Uji linearitas adalah tahapan penelitian penting yang berupaya menentukan adanya hubungan setiap variabel dan memastikan signifikansi statistik dari data yang

diperoleh dari uji F_{Linear} . Menurut Azwar (2012) variabel penelitian dianggap menunjukkan hubungan linier bila nilai F-nya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sebaliknya jika tingkat signifikansi melebihi 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa setiap variabel dalam penelitian tidak menunjukkan hubungan linier. Aplikasi *IBM SPSS* versi 26.00 untuk *Windows* digunakan untuk melakukan pengujian pada penelitian ini. Uji linearitas yang telah dilakukan terhadap variabel *frugal living* dan kesejahteraan psikologis ditemukan bahwa nilai koefisien korelasi berada pada angka 21,699 dan signifikan secara statistik dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan variabel *frugal living* menunjukkan hubungan yang linear dengan variabel kesejahteraan psikologis. Analisis data juga menemukan adanya signifikansi pada *deviation from linearity* bernilai 0,241 ($p > 0,05$) yang berarti masing-masing variabel memperlihatkan hubungan linear. Temuan uji linearitas yang telah dilakukan diperlihatkan pada tabel. 2 :

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F_{Linear}	Sig.	Ket.
<i>Frugal Living</i> dan Kesejahteraan Psikologis	21,699	0,000	Memiliki hubungan yang linear

Penelitian ini memanfaatkan uji korelasi *Spearman's Rho*. Uji ini tergolong uji statistik non-parametrik tanpa memerlukan asumsi distribusi normal. Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* digunakan untuk menginterpretasikan sejauh mana dua variabel yang diukur memiliki hubungan yang kuat, lemah, positif, atau negatif. Uji korelasi *Spearman's* menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,004, karena nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *frugal living* dengan kesejahteraan psikologis. Temuan penelitian ini juga menghasilkan angka koefisien korelasi sebesar 0,264 yang bernilai positif sehingga tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah cukup kuat. Secara khusus, terlihat bahwa seiring dengan meningkatnya *frugal living*, tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa rantau juga akan meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh pada penelitian, peneliti menemukan adanya dukungan terhadap hipotesis yang berkorelasi positif dan signifikan antara *frugal living* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dapat dilihat dengan jelas bahwa semakin tinggi tingkat *frugal living*, maka semakin meningkat kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa rantau di Unissula. Demikian pula, jika tingkat *frugal living* rendah, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa rantau di Unissula.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Elgeka, H. W., & Querry, G. (2021). Peran money attitudes terhadap financial well-being dengan financial stress sebagai mediator pada mahasiswa rantau di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 75. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13906>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jurnal, H., Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., Purnomosidi, F., Humaniora, F. S., Seni, D., & Psikologi, J. (2023). Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Januari*, 2(1).
- Krishna, A., Sos, S., Rofaida, R., Si, M., & Sari, M. (2009). Analisis tingkat literasi keuangan di kalangan mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (survey pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia).
- Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Hughner, R. S., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the tight and frugal: Theory and measurement. *Journal of Consumer Research*, 26(1), 85–98.

Liling, N., & Karema Sarajar, D. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau asal toraja di salatiga. *Jurnal Mirai Management*, 8(1), 257–265.

Michaelis, T. L., Carr, J. C., Scheaf, D. J., & Pollack, J. M. (2020). The frugal entrepreneur: A self-regulatory perspective of resourceful entrepreneurial behavior. *Journal of Business Venturing*, 35(4).

Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62, 239–248. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.05.004>

Nur, D., 1, I. I., Jamilah, I., Sujianto, A. E., Sayyid, U., & Tulungagung, A. R. (2024). Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 2264–2278.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).

Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Issue 4).

Setyabudi, A. (2024). Gambaran *frugal living* pada mahasiswa di desa sukorejo wedi klaten.

Taylor-Hough, D. (2003.). *Frugal Living For Dummies*.

Wang, A., Chen, L., Zhao, B., & Xu, Y. (2006). *US-China Educatio Review* (Vol. 3, Issue 5).

White, J. (2021). The frugal life and why we should educate for it. *London Review of Education*, 19(1). <https://doi.org/10.14324/LRE.19.1.13>