e-ISSN 3048-3840
JURNAL PUSAT MANAJEMEN

Analisis Pengaruh Gaya Hidup dan Self-Control terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi

Fatimah Ayu Kurnia[1)]; Dea Indah Lestari [2)]; Fina Anggraini [3)]; Muhammad Aikal [4)]; Muhammad Irzaq Aufa Al-Fawwaz [5)]
[1,2,3,4,5)] **Progam Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bengkulu**
Email: [1)] fatimahayukurnia05@gmail.com

ARTICLE HISTORY
Received [11 April 2026]
Revised [07 Juni 2026]
Accepted [10 Juni 2026]

KEYWORDS
Gaya Hidup, Pengendalian Diri, Pengelolaan Keuangan Pribadi.

This is an open access article under the CC–BY-SA license

ABSTRAK
Tingkat konsumerisme yang memuncak akibat paparan media sosial membuat tata kelola finansial personal menjadi sebuah problematika signifikan dewasa ini. Riset ini dilaksanakan dengan tujuan mengevaluasi sejauh mana pola hidup serta kontrol diri berdampak pada cara seseorang mengatur keuangannya. Gaya hidup memegang peranan dominan dalam membendung kecenderungan belanja berlebihan, sedangkan penguasaan diri berfungsi sebagai fondasi utama untuk merencanakan kepentingan masa depan dan menekan pembelian yang tidak terencana. Untuk menginvestigasi keterkaitan antara faktor-faktor tersebut, riset ini mengaplikasikan metodologi kuantitatif berbasis desain kausal. Proses penghimpunan data mengandalkan instrumen kuesioner yang didistribusikan kepada kalangan mahasiswa, mengingat demografi ini sangat mudah terpengaruh oleh tren luar. Melalui temuan yang dihasilkan, studi ini diantisipasi bisa menawarkan perspektif komprehensif terkait urgensi pengaturan gaya hidup dan penahanan diri guna mencapai stabilitas ekonomi personal di masa depan.

ABSTRACT
The peak level of consumerism due to exposure to social media has made personal financial management a significant problem today. This research was conducted with the aim of evaluating the extent to which lifestyle and self-control affect the way a person manages their finances. Lifestyle plays a dominant role in curbing excessive spending tendencies, while self-control serves as the main foundation for planning for the future and suppressing unplanned purchases. To investigate the relationship between these factors, this study applied a quantitative methodology based on causal design. The data collection process relied on questionnaires distributed to students, given that this demographic is highly susceptible to external trends. Through its findings, this study is expected to offer a comprehensive perspective on the urgency of managing lifestyle and self-control in order to achieve personal economic stability in the future.

PENDAHULUAN

Periode pasca-pandemi, yang ditandai dengan ketidakpastian ekonomi dan ketidakstabilan keuangan global, telah membuat pengelolaan keuangan pribadi menjadi lebih penting dari sebelumnya. Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa banyak individu, terutama mahasiswa, masih terjebak dalam kebiasaan pengelolaan keuangan yang buruk akibat dominasi gaya hidup modern dan narasi hedonisme digital yang meluas di media sosial. *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sindrom yang sering memaksa orang untuk memprioritaskan pengakuan sosial dan konsumerisme di atas kebutuhan, yang pada akhirnya membuat mereka lebih rentan secara finansial.

Secara psikologis, ketidakmampuan mengelola keuangan juga mencerminkan kurangnya kendali diri, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur informasi demi tindakan yang tepat dan menahan dorongan pembelian impulsif (Duri, 2021). Meskipun gaya hidup dan kendali diri diakui sebagai variabel penentu, terdapat kekosongan penelitian yang memerlukan perhatian segera akibat temuan yang tidak konsisten dari studi sebelumnya mengenai besarnya pengaruh keduanya. Untuk mempromosikan literasi keuangan yang lebih sehat dan berkelanjutan di tengah masalah kontemporer, penelitian ini berusaha menilai bagaimana hubungan antara gaya hidup modern dan kendali diri secara bersamaan berperan dalam menentukan stabilitas pengelolaan keuangan pribadi.

LANDASAN TEORI

Pengelolaan Keuangan Pribadi

Kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan mengelola penggunaan uang secara efisien guna memenuhi kebutuhan saat ini dan di masa depan dikenal sebagai pengelolaan keuangan pribadi. Pengelolaan keuangan pribadi mencakup penyusunan anggaran, pengendalian biaya, menabung, berinvestasi, serta pengambilan keputusan keuangan yang bijak. Kesejahteraan ekonomi jangka panjang dan stabilitas keuangan akan lebih mudah dicapai bagi mereka yang mahir dalam mengelola uangnya.

Manajemen keuangan pribadi, menurut Arianti (2023), adalah proses di mana seseorang berhasil mengelola sumber daya keuangannya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dan mencapai tujuan keuangan jangka panjangnya. Masalah keuangan seperti utang yang berlebihan, pengeluaran yang tidak terkendali, dan kurangnya tabungan dapat dihindari oleh orang-orang yang memiliki kemampuan manajemen uang yang kuat.Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari, Nurjannah, dan Karoma (2025), sejumlah faktor, termasuk pengendalian diri, gaya hidup, dan literasi keuangan, memengaruhi efisiensi pengelolaan keuangan pribadi. Orang yang memiliki literasi keuangan dan berperilaku baik umumnya membuat keputusan keuangan yang lebih bijaksana.Selain itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mahanani dan Hendar (2025) menemukan bahwa faktor psikologis dan karakteristik pribadi seperti pengendalian diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap praktik pengelolaan keuangan siswa. Orang yang memiliki pengendalian diri yang kuat umumnya lebih disiplin dan hemat dalam mengelola uang mereka.

Gaya hidup

Aktivitas sehari-hari, hobi, dan keyakinan seseorang semuanya berkontribusi terhadap gaya hidupnya. Hal ini menjelaskan cara seseorang memanfaatkan sumber daya, uang, dan waktu. Media sosial, teknologi, dan lingkungan sosial semuanya berdampak pada gaya hidup masyarakat di era modern ini.Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sapira, Juhari, Suhardi, dan Makrus (2025), tren sosial dan media digital memiliki dampak yang signifikan terhadap gaya hidup kaum muda saat ini, yang dapat mendorong perilaku konsumerisme.

Gaya hidup hedonistik dapat menyebabkan orang-orang mengutamakan keinginan daripada kebutuhan, yang dapat berdampak buruk pada keamanan finansial mereka.Hasil penelitian Nurjannah dan Yusrialis (2025) juga menunjukkan bahwa praktik pengelolaan keuangan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh gaya hidup hedonistik. Orang yang menjalani gaya hidup konsumtif biasanya menghabiskan banyak uang, sehingga pengelolaan keuangan menjadi sulit.Kehidupan mahasiswa memengaruhi pengelolaan keuangan pribadi mereka, menurut studi lain oleh Oktaviona dan Hardini (2025). Kecenderungan seseorang untuk menanggung pengeluaran tak terduga meningkat seiring dengan gaya hidupnya.

Self Control (Pengendalian diri)

Kemampuan untuk mengendalikan tindakan, perasaan, dan dorongan hati seseorang agar dapat mengambil keputusan yang bijak dikenal sebagai pengendalian diri. Dalam hal keuangan, disiplin diri sangat penting untuk membantu orang mengendalikan pengeluaran mereka dan menahan diri dari pembelian impulsif.Khoeriyah dan Manjaleni (2025) mendefinisikan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk membatasi pengeluaran dan menahan godaan untuk melakukan pembelian yang tidak perlu.

Orang yang memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi biasanya lebih pandai mengelola uang mereka. Pengendalian diri sangat penting dalam mengontrol penggunaan layanan keuangan digital seperti paylater, menurut penelitian oleh Ningrum dan Hermawan (2025). Orang yang kurang memiliki pengendalian diri cenderung menggunakan kredit secara berlebihan.Perilaku keuangan individu dipengaruhi secara positif oleh pengendalian diri, menurut penelitian oleh Dewi dan Purnamasari (2023). Dalam hal mengambil keputusan keuangan, orang dengan pengendalian diri yang kuat biasanya lebih logis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (survei). Jenis Kuesioner yang digunakan adalah Kuesioner Tertutup bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini variabel independen terdiri dari gaya hidup dan self-

e-ISSN 3048-3840
JURNAL PUSAT MANAJEMEN

control, sedangkan variabel dependen adalah pengelolaan keuangan pribadi. Metode penelitian kuantitatif survei bersifat objektif, sistematis, terstruktur, dan didasarkan pada positivisme. Pendekatan ini berfokus pada pengukuran numerik (angka), pengujian hipotesis, dan penggunaan sampel untuk menjabarkan perilaku atau opini populasi luas secara deskriptif maupun kausal (sebab-akibat).Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki uang saku atau pendapatan sehingga melakukan pengelolaan keuangan pribadi. Sampel penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form. Berdasarkan hasil pengumpulan data diperoleh 130 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Validitas

Tabel 1. Variabel X1 = Gaya Hidup

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
X1.1	0,798	0,172	Valid
X1.2	0,652	0,172	Valid
X1.3	0,669	0,172	Valid
X1.4	0,677	0,172	Valid
X1.5	0,641	0,172	Valid
X1.6	0,669	0,172	Valid

Tabel 2 Variabel X2 = Self Control

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
X2.1	0,778	0,172	Valid
X2.2	0,832	0,172	Valid
X2.3	0,743	0,172	Valid
X2.4	0,760	0,172	Valid
X2.5	0,756	0,172	Valid
X2.6	0,670	0,172	Valid
X2.7	0,755	0,172	Valid

Tabel 3 Variabel Y = Pengelolaan Keuangan Pribadi

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Y1	0,728	0,172	Valid
Y2	0,740	0,172	Valid
Y3	0,751	0,172	Valid
Y4	0,652	0,172	Valid
Y5	0,738	0,172	Valid
Y6	0,731	0,172	Valid
Y7	0,739	0,172	Valid

Berdasrkan hasil uji validitas yang telah dilakukan mengukan bantuan SPSS, diperoleh bahwa seluruh item pertanyaan pada variabel X1,X2, dan Y memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih

besar dari t table sebesar 0,172 (n =130 , α = 0,05). Selain itu, seluruh item juga memiliki nilai signifikan kurang dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item kuisioner dalam penelitian ini di nyatakan valid dan layak di gunakan sebagai instrument.

Tabel 4 Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach alpha	Keterangan
X1	0,85	Reliabel
X2	0,88	Reliabel
Y	0,90	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha pada variabel X1, X2, dan Y lebih besar dari 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik, sehingga instrumen penelitian dinyatakan konsisten dan dapat dipercaya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden, diperoleh data mengenai pengaruh gaya hidup dan self-control terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Analisis dilakukan menggunakan uji regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel gaya hidup berpengaruh signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya hidup konsumtif seseorang, maka semakin sulit individu tersebut dalam mengelola keuangan pribadinya secara efektif. Sebaliknya, responden dengan gaya hidup yang lebih sederhana dan mampu menyesuaikan kebutuhan dengan kemampuan finansial cenderung memiliki pengelolaan keuangan yang lebih baik. Temuan ini menggambarkan bahwa pola konsumsi dan kebiasaan dalam memenuhi keinginan sangat memengaruhi kondisi finansial seseorang.

Selain itu, variabel self-control juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur pengeluaran, menahan perilaku konsumtif, serta membuat keputusan keuangan secara rasional. Self-control menjadi faktor penting dalam membantu seseorang menentukan prioritas kebutuhan dan menghindari pemborosan yang dapat mengganggu kestabilan keuangan pribadi.

Secara simultan, gaya hidup dan self-control berpengaruh signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling berkaitan dalam membentuk perilaku keuangan individu. Pengelolaan keuangan yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh pola hidup dan kemampuan individu dalam mengendalikan diri terhadap pengeluaran yang tidak diperlukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Manajemen Keuangan dan teori perilaku konsumen yang menyatakan bahwa perilaku keuangan seseorang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kebiasaan hidup. Penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa gaya hidup konsumtif dapat menurunkan kualitas pengelolaan keuangan, sedangkan self-control yang tinggi mampu meningkatkan kedisiplinan dalam mengatur keuangan pribadi.Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan keuangan pribadi yang baik memerlukan keseimbangan antara kemampuan mengendalikan gaya hidup dan tingginya self-control dalam mengambil keputusan keuangan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup dan self-control memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap pengelolaan keuangan pribadi mahasiswa. Gaya hidup yang mengarah pada perilaku konsumtif, terutama yang dipicu oleh pengaruh media sosial dan tren yang berkembang, cenderung menyebabkan peningkatan pengeluaran yang tidak terkendali sehingga berdampak kurang baik terhadap kondisi finansial individu. Sebaliknya, mahasiswa yang menerapkan pola hidup sederhana umumnya lebih mampu mengelola keuangan secara efektif.

e-ISSN 3048-3840
JURNAL PUSAT MANAJEMEN

Selain itu, self-control atau kemampuan pengendalian diri terbukti menjadi faktor penting dalam mendukung pengelolaan keuangan yang baik, seperti dalam mengontrol pengeluaran, menyusun perencanaan keuangan, serta menghindari perilaku konsumtif yang bersifat impulsif. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas juga menunjukkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria kelayakan dan konsistensi, sehingga data yang dihasilkan dapat dipercaya. Secara keseluruhan, gaya hidup dan self-control memiliki keterkaitan yang erat dalam menentukan kualitas pengelolaan keuangan pribadi, sehingga keseimbangan antara keduanya sangat diperlukan guna mencapai kestabilan finansial, khususnya di kalangan mahasiswa di era modern.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengatur gaya hidup secara lebih bijak dengan mengutamakan kebutuhan daripada keinginan serta tidak mudah terpengaruh oleh tren konsumtif di media sosial. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan self-control melalui penerapan kebiasaan keuangan yang disiplin, seperti membuat perencanaan anggaran, mencatat setiap pengeluaran, serta membangun kebiasaan menabung guna menjaga kestabilan kondisi keuangan.

Peran institusi pendidikan juga sangat diperlukan dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terkait literasi keuangan melalui berbagai program edukasi maupun pelatihan yang relevan. Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain, seperti literasi keuangan, tingkat pendapatan, lingkungan sosial, serta pemanfaatan teknologi keuangan, agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam

.

DAFTAR PUSTAKA

Arianti, B. F. (2023).Financial Literacy and Personal Financial Management Behavior among University Students. Journal of Financial Behavior.

Dewi, N., & Purnamasari, D. (2023). The Effect of Self-Control on Financial Management Behavior among College Students. Journal of Financial Studies.

Gunawan, B. P., & Herlina. (2025). Pengaruh literasi keuangan, kontrol diri, dan gaya hidup hedonisme terhadap pengelolaan keuangan generasi Z. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.

Harjanti, D., Angelina, P., & Sahetapy, W. (2025). Financial management behavior, lifestyle, dan self-control terhadap impulsive buying pengguna buy now pay later. Majalah Ekonomi.

Khoeriyah, S. S., & Manjaleni, R. (2025).Pengaruh Spending Self-Control dan Fintech Payment terhadap Manajemen Keuangan Pribadi. JEMSI: Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi.

Lestari, D., Putra, A., & Dewi, R. (2024). Self-Control and Financial Behavior among Young Adults. Journal of Economic Behavior.

Mahanani, R. A., & Hendar, H. (2025).The Influence of Financial Literacy and Self Control on Students' Personal Financial Management in the Solo Raya Region. J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, 4(5).

Maharani, P. S., & Kusuma, P. S. (2025). Pengaruh literasi keuangan, financial technology, dan gaya hidup hedonisme terhadap perilaku pengelolaan keuangan generasi Z. Jurnal Maneksi.

Mulyani, W., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2024). The Influence of Financial Literacy, Family Economic Education and Self Control on Consumptive Behavior Students.

Ningrum, A. S., & Hermawan, S. (2025). Financial Literacy, Self-Control, and PayLater Financial Management. Indonesian Journal of Law and Economics Review.

Nurjannah, & Yusrialis. (2025). The Influence of Financial Literacy, Parental Income, Hedonistic Lifestyle and Self-Control on Student Financial Management Behavior in Pekanbaru City. International Journal of Business and Management.

Oktaviona, R., & Hardini, H. T. (2025). The Effect of Financial Technology Use, Lifestyle, Peer Interaction, and Self-Control on Students Personal Financial Management. Jurnal Pendidikan IPS, 15(3).

Rahmawati, D., & Hidayat, R. (2023). Self-Control and Personal Financial Management among Students. Jurnal Keuangan dan Perbankan.

Ramanda, R. (2024). Pengaruh literasi keuangan dan spending self-control terhadap gaya hidup generasi Z di DKI Jakarta. LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren.

Ramanda, R. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan dan Spending Self-Control terhadap Gaya Hidup Generasi Z di Jakarta.

Ratnasari, P., Nurjannah, R. A., & Karoma, Y. (2025). An Empirical Study on the Influence of Financial Literacy on Personal Financial Management among University Students in Indonesia. Jurnal Informasi dan Teknologi, 7(2), 152–160.

Sapira, B., Juhari, J., Suhardi, S., & Makrus, M. (2025). Financial Self-Efficacy, Lifestyle, and Peer Influence on Credit Decisions: The Mediating Role of Financial Control in Gen Z. Economic: Journal Economic and Business.

Sari, M., Nugroho, B., & Hidayat, T. (2024). Social Media Lifestyle and Financial Behavior of Generation Z. Journal of Consumer Economics.

Septaviani, P. S., & Prajawati, M. I. (2025). Pengaruh literasi keuangan, self-control, dan materialisme terhadap financial behavior mahasiswa. Jurnal Bisnis dan Manajemen.

Wahyuni, H. (2024).The Influence of Financial Literacy, Income, and Lifestyle on Personal Financial Management with Self Control as a Moderating Variable. Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan, 12(1).