



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 14556-14563

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Hubungan Antara *Frugal Living* dengan Stres Finansial pada Mahasiswa Prodi Akuntansi UST

Esti Mustika Ayu P, Sukmarani, Hartosujono

Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta

[2022011050@ustjogja.ac.id](mailto:2022011050@ustjogja.ac.id), [sukmarani@ustjogja.ac.id](mailto:sukmarani@ustjogja.ac.id), [hartosujono@ustjogja.ac.id](mailto:hartosujono@ustjogja.ac.id)\*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *frugal living* dengan stres finansial pada mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya tekanan finansial yang dialami mahasiswa akibat gaya hidup konsumtif, kebutuhan akademik, serta keterbatasan sumber pendapatan, yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuisioner melalui penyebaran skala menggunakan Google Form. Sampel penelitian berjumlah 178 mahasiswa yang dipilih dari populasi 317 mahasiswa menggunakan teknik purposive sampling dengan rumus Slovin (margin error 5%). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan software Jamovi, serta didahului uji normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres finansial pada kategori tinggi (36%) dan *frugal living* pada kategori tinggi (43%). Uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *frugal living* dan stres finansial ( $r = 0,664$ ;  $p = 0,001 < 0,05$ ), dengan kontribusi efektif sebesar 15% terhadap penurunan stres finansial. Sementara itu, sebesar 85% dipengaruhi oleh faktor lain seperti biaya pendidikan, tekanan sosial, dan dukungan keluarga. Data penelitian terdistribusi normal meskipun hubungan antarvariabel tidak sepenuhnya linear. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *frugal living* dapat menjadi strategi adaptif dalam mengelola keuangan sekaligus menekan stres finansial. Temuan ini menegaskan bahwa gaya hidup hemat bukan sekadar pengendalian pengeluaran, tetapi juga berperan sebagai mekanisme psikologis yang mendukung stabilitas mental mahasiswa di tengah tantangan ekonomi modern.

Kata kunci: *Frugal Living*, Stres Finansial, Mahasiswa

### 1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab, termasuk dalam aspek pengelolaan keuangan pribadi. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi berbagai kebutuhan akademik maupun non-akademik secara mandiri, seperti biaya pendidikan, kebutuhan hidup sehari-hari, hingga kebutuhan sosial yang semakin kompleks. Kondisi tersebut sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan finansial yang memadai maupun literasi keuangan yang cukup, sehingga menyebabkan munculnya berbagai permasalahan keuangan di kalangan mahasiswa. Fenomena ini semakin diperparah dengan adanya perubahan gaya hidup generasi muda yang cenderung konsumtif dan berorientasi pada pemenuhan keinginan daripada kebutuhan, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan finansial yang signifikan (Hasanah & Badriah, 2024; Lusardi & Mitchell, 2014).

Tantangan finansial yang dihadapi mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan pendapatan, tetapi juga dengan kemampuan dalam mengelola keuangan secara efektif. Banyak mahasiswa yang belum memiliki perencanaan keuangan yang matang, seperti penganggaran, pengendalian pengeluaran, serta pengelolaan utang. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran yang pada akhirnya dapat menimbulkan kesulitan dalam memenuhi kewajiban finansial, termasuk pembayaran biaya kuliah. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berdampak pada keberlangsungan studi mahasiswa, bahkan berpotensi menyebabkan putus kuliah (Hasanah & Badriah, 2024; Robb & Woodyard, 2011).

Secara psikologis, kondisi tekanan keuangan tersebut dapat memicu munculnya stres pada individu. Stres merupakan suatu kondisi dinamis yang terjadi ketika individu dihadapkan pada tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan yang dimilikinya. Menurut Suharsono dan Zainul (2020), stres muncul ketika

terdapat ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang dihadapi, sehingga menimbulkan perasaan terancam, cemas, dan tidak nyaman. Stres juga dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap situasi yang tidak pasti dan berpotensi merugikan individu, yang pada akhirnya memengaruhi kondisi mental, emosional, dan perilaku seseorang. Dalam konteks mahasiswa, tekanan finansial menjadi salah satu sumber stres yang paling dominan karena berkaitan langsung dengan kebutuhan dasar dan keberlangsungan pendidikan.

Lebih lanjut, gaya hidup konsumtif menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi keuangan mahasiswa. Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mendorong terbentuknya pola konsumsi yang berorientasi pada tren dan gaya hidup modern, sehingga mahasiswa cenderung melakukan pembelian secara impulsif tanpa mempertimbangkan kondisi keuangan yang dimiliki. Hasanah dan Badriah (2024) menjelaskan bahwa perilaku konsumtif, seperti kebiasaan belanja berlebihan dan penggunaan kartu kredit secara tidak bijak, dapat menyebabkan akumulasi utang yang sulit dikendalikan. Ketidakmampuan dalam memenuhi kewajiban finansial tersebut kemudian menimbulkan rasa cemas dan ketidakpastian, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres individu.

Dalam literatur keuangan, kondisi tekanan keuangan yang dialami individu dikenal sebagai financial stress atau stres finansial. Financial stress merupakan kondisi di mana individu mengalami tekanan akibat ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan finansial atau ketidakpastian terkait kondisi keuangan di masa depan. Ningsih dan Oktavia (2024) menyatakan bahwa stres finansial merupakan salah satu sumber stres paling signifikan bagi mahasiswa karena berkaitan erat dengan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti pengelolaan uang saku, pembayaran biaya pendidikan, serta pemenuhan kebutuhan hidup. Tingginya tingkat stres finansial pada mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya.

Selain itu, stres finansial juga memiliki implikasi yang luas terhadap aspek akademik mahasiswa. Hasil survei yang dilaporkan oleh Zulfikar (2023) menunjukkan bahwa permasalahan keuangan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Dalam survei tersebut, diketahui bahwa hampir 75% mahasiswa mengalami kesulitan keuangan dalam satu tahun terakhir. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya tingkat kecemasan, serta terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Bahkan, dalam beberapa kasus, tekanan finansial dapat menyebabkan mahasiswa mengambil keputusan ekstrem, seperti menunda studi atau bahkan berhenti kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan keuangan tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga pada kualitas pendidikan dan masa depan mahasiswa secara keseluruhan.

Di sisi lain, rendahnya tingkat literasi keuangan juga menjadi faktor yang memperparah kondisi stres finansial di kalangan mahasiswa. Literasi keuangan yang rendah menyebabkan mahasiswa tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengelolaan keuangan, seperti pentingnya menabung, investasi, serta pengelolaan risiko keuangan. Lusardi dan Mitchell (2014) menegaskan bahwa literasi keuangan merupakan faktor kunci dalam menentukan kemampuan individu dalam membuat keputusan keuangan yang tepat. Individu dengan tingkat literasi keuangan yang baik cenderung memiliki perilaku keuangan yang lebih bijak, seperti mampu mengelola pengeluaran, menghindari utang yang tidak perlu, serta mempersiapkan kebutuhan di masa depan.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, konsep frugal living atau gaya hidup hemat menjadi salah satu alternatif strategi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres finansial. Frugal living merupakan suatu gaya hidup yang menekankan pada pengelolaan keuangan secara bijak dengan memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan. Konsep ini tidak hanya berfokus pada penghematan, tetapi juga pada efisiensi dalam penggunaan sumber daya serta pembentukan kebiasaan keuangan yang sehat. Satria et al. (2025) menjelaskan bahwa frugal living dapat membantu individu dalam mengelola keuangan sejak dini, sehingga mampu menciptakan stabilitas finansial yang lebih baik di masa depan.

Penerapan frugal living pada mahasiswa dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti membuat perencanaan keuangan, mengatur anggaran bulanan, serta menghindari pengeluaran yang tidak diperlukan. Ningsih dan Oktavia (2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang menerapkan prinsip frugal living cenderung memiliki perilaku keuangan yang lebih positif, seperti rutin menabung, lebih selektif dalam berbelanja, serta memiliki kontrol diri yang lebih baik terhadap pengeluaran. Dengan demikian, penerapan frugal living dapat menjadi strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan finansial.

Selain itu, individu yang menerapkan gaya hidup hemat juga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hasanah dan Badriah (2024) menyatakan bahwa frugal living dapat membantu individu dalam menciptakan rasa aman secara finansial, sehingga mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan kondisi keuangan. Stabilitas keuangan yang tercipta melalui pengelolaan keuangan yang baik juga berdampak positif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Xiao dan Porto (2017) yang menunjukkan bahwa perilaku keuangan yang baik memiliki hubungan positif dengan tingkat kepuasan finansial dan kesejahteraan individu.

Namun demikian, meskipun konsep frugal living memiliki berbagai manfaat, penerapannya di kalangan mahasiswa masih belum optimal. Banyak mahasiswa yang masih terjebak dalam pola konsumsi yang tidak sehat akibat pengaruh lingkungan sosial, tren, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan keuangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih sistematis untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya pengelolaan keuangan, baik melalui pendidikan formal maupun non-formal.

Kajian mengenai stres finansial dan frugal living di kalangan mahasiswa juga masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada aspek literasi keuangan secara umum, tanpa mengkaji secara mendalam hubungan antara gaya hidup hemat dan tingkat stres finansial. Padahal, pemahaman mengenai hubungan tersebut sangat penting untuk merumuskan strategi yang efektif dalam mengatasi permasalahan keuangan mahasiswa. Keterbatasan kajian ini menunjukkan adanya research gap yang perlu diisi melalui penelitian lebih lanjut.

Rendahnya pemahaman mahasiswa mengenai stres finansial juga dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola keuangan secara mandiri. Mahasiswa yang tidak memahami konsep stres finansial cenderung tidak menyadari dampak negatif dari perilaku keuangan yang tidak sehat, sehingga berisiko mengalami permasalahan keuangan yang lebih serius di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya pengelolaan keuangan yang baik serta penerapan gaya hidup hemat sebagai upaya preventif dalam mengurangi stres finansial.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan finansial yang berpotensi menimbulkan stres dan berdampak negatif terhadap kehidupan akademik maupun kesejahteraan psikologis. Gaya hidup konsumtif dan rendahnya literasi keuangan menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi tersebut, sementara frugal living dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi permasalahan keuangan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji lebih lanjut hubungan antara frugal living dan stres finansial pada mahasiswa, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur dan praktik pengelolaan keuangan yang lebih baik di kalangan generasi muda.

## 2. Metode Penelitian

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data yang diteliti (Sugiyono, 2013). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dengan alat ukur skala (skala). Proses pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala penelitian menggunakan google form. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan link google form dengan menggunakan sosial media whatsapp. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala sikap untuk variabel stres finansial dan skala perilaku untuk variabel frugal living. Skala sikap digunakan untuk mengukur sikap, pendapat atau persepsi individu terhadap fenomena sosial. Sedangkan skala perilaku digunakan untuk mengukur tindakan nyata individu.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Nurgiyantoro (2004) purposive sampling merupakan teknik pemilihan sampel yang berdasarkan pertimbangan atau suatu kriteria tertentu. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 317 mahasiswa. Data tersebut diperoleh dari lokasi penelitian tepatnya yaitu rujukan data dari pihak Tata Usaha Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin error sebesar 5% dan menghasilkan 178 sampel responden untuk mewakili populasi secara representatif.

Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara frugal living dengan stres finansial pada mahasiswa prodi akuntansi UST yaitu menggunakan korelasi product moment pearson, dengan bantuan software Jamovi.

### 3. Hasil

Berdasarkan hasil analisis dari pengisian skala, diketahui bahwa hasil kategorisasi variabel stres finansial menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Yogyakarta memiliki tingkat stres finansial dalam kategori tinggi yaitu 36%, ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1. Kategorisasi Variabel Stres Finansial**

No	Kategori	Rumus	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	$\geq 151$	61	34
2	Tinggi	$122 < x \leq 150$	65	36
3	Sedang	$94 < x \leq 121$	12	7
4	Rendah	$65 < x \leq 93$	26	15
5	Sangat Rendah	$\leq 64$	14	8
<b>Jumlah</b>			<b>178</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis pada tabel 1, menunjukkan bahwa stres finansial pada mahasiswa akuntansi adalah sebesar 14 mahasiswa (8%) masuk ke dalam kategori sangat rendah, 26 mahasiswa (15%) masuk ke dalam kategori rendah, 12 mahasiswa (7%) masuk ke dalam kategori sedang, 65 mahasiswa (36%) masuk ke dalam kategori tinggi dan 61 mahasiswa (34%) masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Selanjutnya hasil analisis *frugal living* ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 2. Kategorisasi Variabel Frugal Living**

No	Kategori	Rumus	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	$\geq 115$	50	28
2	Tinggi	$95 < x \leq 114$	76	43
3	Sedang	$75 < x \leq 94$	13	7
4	Rendah	$54 < x \leq 74$	30	17
5	Sangat Rendah	$\leq 53$	9	5
<b>Jumlah</b>			<b>178</b>	<b>100%</b>

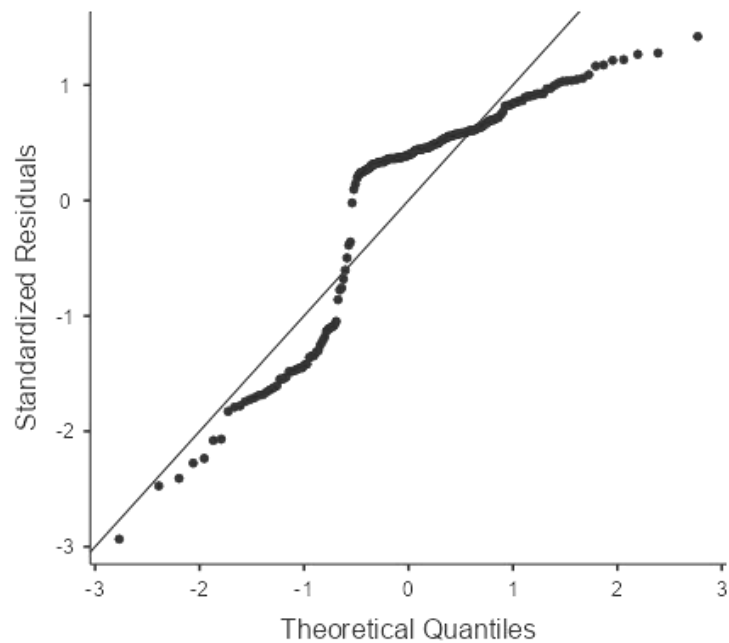
Hasil analisis pada tabel 2, menunjukkan bahwa frugal living pada mahasiswa akuntansi adalah sebesar 9 mahasiswa (5%) masuk ke dalam kategori sangat rendah, 30 mahasiswa (17%) masuk ke dalam kategori rendah, 13 mahasiswa (7%) masuk ke dalam kategori sedang, 76 mahasiswa (43%) masuk ke dalam kategori tinggi dan 50 mahasiswa (28%) masuk ke dalam kategori sangat tinggi.

Hasil uji korelasi yang dilakukan menggunakan *Product Moment Pearson Correlation*. Didapatkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang menunjukkan bahwa variabel Stres Finansial dan *Frugal Living* memiliki koefisien  $Ks-Z = 0,275$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, yang ditunjukkan pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil uji normalitas**

Normality Tests		
	Statistic	p
<b>Kolmogorov-Smirnov</b>	0.275	<.001
Note. Additional results provided by <i>moretests</i>		

Hasil uji linearitas menunjukkan sebagian titik-titik data mengikuti garis lurus diagonal ditengah, tetapi menyimpang di ujung bawah dan atas (membentuk kurva S-like). Hal ini dapat disimpulkan bahwa data bersifat tidak linear, yang ditunjukkan pada grafik 1.



**Grafik 1. Hasil uji linearitas**

Hasil uji hipotesis antara variabel stres finansial dengan *frugal living* menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,664 dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), kemudian diperoleh nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,152 yang artinya *frugal living* memberikan sumbangan efektif sebesar 0,152 atau 15% kepada variabel stres finansial. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara *frugal living* dengan stres finansial pada mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa diterima. Ditunjukkan pada tabel 4 dan 5.

**Tabel 4. Hasil uji hipotesis**

Correlation Matrix			
		Stres Finansial	Frugal Living
Frugal Living	<b>Spearman's rho</b>	0.664***	—
	<b>df</b>	176	—
	<b>p-value</b>	<.001	—
	<b>N</b>	178	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Tabel 5. Hasil uji hipotesis**

Model Fit Measures		
Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.390	0.152

Note. Models estimated using sample size of N=178

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara frugal living dan stres finansial pada mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, serta untuk mengetahui kontribusi frugal living terhadap tingkat stres finansial yang dialami mahasiswa. Secara konseptual, stres finansial merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan ekonomi yang dirasakan individu, seperti kekhawatiran terhadap ketidakcukupan pendapatan, beban pengeluaran, serta kewajiban finansial lainnya. Menurut Ross (2007), stres finansial tidak hanya berkaitan dengan kondisi objektif keuangan, tetapi juga persepsi subjektif individu terhadap kemampuan mengelola keuangan. Hal ini sejalan dengan temuan Suharsono dan Zainul (2020) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola tekanan, termasuk tekanan finansial, dapat berdampak pada penyesuaian diri mahasiswa.

Di sisi lain, frugal living dipahami sebagai gaya hidup yang menekankan pada efisiensi dan pengelolaan keuangan secara bijak dengan tujuan mencapai kestabilan dan kebebasan finansial. Robin dan Dominguez (1992) menjelaskan bahwa frugal living bukan sekadar hidup hemat, melainkan strategi sadar dalam mengelola pengeluaran dengan memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan. Dalam konteks mahasiswa, gaya hidup ini menjadi semakin relevan mengingat keterbatasan sumber pendapatan serta tingginya tuntutan sosial yang sering kali memicu perilaku konsumtif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frugal living dan stres finansial, dengan nilai koefisien korelasi Spearman's rho sebesar 0,664 dan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel. Meskipun secara statistik ditunjukkan sebagai hubungan positif, interpretasi substantif dari penelitian ini mengarah pada hubungan yang bersifat protektif, yaitu semakin tinggi penerapan frugal living, maka semakin rendah tingkat stres finansial yang dirasakan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa frugal living berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang efektif dalam mengelola tekanan finansial.

Pada variabel stres finansial, temuan penelitian menunjukkan bahwa aspek ketidakmampuan dalam mengelola keuangan menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap munculnya stres finansial. Hal ini terlihat dari nilai mean yang berada pada kategori tinggi (3,91–3,97), khususnya pada item yang berkaitan dengan pengeluaran yang melebihi pendapatan. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran yang dialami mahasiswa. Ketidakseimbangan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, sebagaimana dijelaskan oleh Ningsih dan Oktavia (2024) bahwa kesulitan dalam mengelola keuangan merupakan salah satu determinan utama stres finansial pada mahasiswa.

Selain itu, aspek tekanan sosial juga menunjukkan nilai mean yang tinggi (3,67–3,89), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa merasakan adanya dorongan dari lingkungan sosial untuk mengikuti tren konsumsi. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif perilaku konsumen, di mana individu cenderung melakukan pembelian untuk memenuhi kebutuhan sosial dan menjaga citra diri. Lusardi dan Mitchell (2014) menegaskan bahwa rendahnya literasi keuangan sering kali membuat individu lebih rentan terhadap tekanan sosial dalam pengambilan keputusan finansial. Dalam konteks ini, mahasiswa yang belum memiliki kemampuan literasi keuangan yang memadai cenderung lebih mudah terpengaruh oleh tren dan gaya hidup konsumtif.

Aspek beban hutang juga menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi, dengan nilai mean berkisar antara 3,56–3,79. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan akibat kebiasaan berhutang, termasuk

penggunaan fasilitas kredit seperti paylater. Kemudahan akses terhadap layanan keuangan digital memang memberikan fleksibilitas dalam bertransaksi, namun di sisi lain juga meningkatkan risiko akumulasi hutang jika tidak dikelola dengan baik. Xiao dan Porto (2017) menyatakan bahwa perilaku keuangan yang tidak sehat, seperti penggunaan kredit tanpa perencanaan, dapat menurunkan kesejahteraan finansial dan meningkatkan stres.

Di sisi lain, hasil penelitian pada variabel frugal living menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kesadaran yang cukup baik dalam mengelola keuangan. Pada aspek membeli barang yang dibutuhkan, nilai mean yang tinggi (3,12–3,18) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan. Hal ini merupakan indikasi adanya perilaku konsumsi yang rasional, yang menjadi salah satu prinsip utama dalam frugal living. Huston (2010) menyatakan bahwa kemampuan dalam membedakan antara kebutuhan dan keinginan merupakan bagian dari literasi keuangan yang penting dalam pengambilan keputusan ekonomi.

Selanjutnya, pada aspek membuat anggaran, mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan positif dengan nilai mean berkisar antara 2,96–3,15. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kesadaran untuk merencanakan pengeluaran dan memprioritaskan kebutuhan utama. Perencanaan keuangan melalui pembuatan anggaran merupakan strategi yang efektif untuk menghindari pengeluaran berlebih dan menjaga stabilitas finansial. Robb dan Woodyard (2011) menegaskan bahwa individu yang memiliki kebiasaan membuat anggaran cenderung memiliki perilaku keuangan yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah.

Pada aspek menghindari gaya hidup konsumtif, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa berupaya untuk mengontrol pengeluaran dan menyesuaikan dengan kemampuan finansial. Nilai mean yang berada pada kategori tinggi (2,96–3,12) menunjukkan adanya kesadaran untuk tidak terjebak dalam perilaku konsumtif yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan konsep frugal living yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan disiplin dalam pengeluaran.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Satria et al. (2025) yang menyatakan bahwa frugal living merupakan gaya hidup cerdas yang dapat meningkatkan literasi keuangan dan kesejahteraan finansial melalui pengendalian perilaku konsumtif. Dalam hal ini, frugal living tidak hanya berfungsi sebagai strategi ekonomi, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengelola tekanan finansial secara lebih efektif. Dengan kata lain, frugal living mendorong individu untuk beralih dari pola konsumsi yang reaktif menjadi lebih proaktif dan terencana.

Selain itu, penelitian Putri dan Abiprayu (2025) juga menunjukkan bahwa frugal living memiliki pengaruh positif terhadap penurunan stres finansial, khususnya melalui peningkatan rasa aman dan kontrol terhadap kondisi keuangan. Individu yang menerapkan gaya hidup hemat cenderung merasa lebih siap dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi, sehingga tingkat kecemasan finansial dapat ditekan.

Meskipun demikian, kontribusi frugal living terhadap stres finansial dalam penelitian ini hanya sebesar 15%, yang menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi stres finansial mahasiswa. Faktor-faktor tersebut antara lain beban biaya pendidikan, kondisi ekonomi keluarga, serta pengaruh lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun frugal living penting, pendekatan yang lebih komprehensif tetap diperlukan untuk mengatasi stres finansial secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa frugal living memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan stres finansial pada mahasiswa. Melalui perilaku konsumsi yang bijak, perencanaan keuangan yang matang, serta pengendalian terhadap gaya hidup konsumtif, mahasiswa dapat mengelola tekanan finansial dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi terkait literasi keuangan dan mendorong penerapan frugal living sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

#### **4. Kesimpulan**

Frugal living berperan dalam menurunkan stres finansial terutama dengan lebih memprioritaskan barang yang dibutuhkan, membuat anggaran dan menghindari gaya hidup konsumtif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya frugal living yang efektif untuk menurunkan stres finansial pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh melalui penelitian ini, hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi ( $r = 0,664$ ) dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,005$ ), yang artinya ada hubungan positif antara frugal living dengan stres finansial pada mahasiswa Prodi Akuntansi UST. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada

penelitian ini diterima. Besarnya sumbangan frugal living terhadap stres finansial yaitu 15% kepada variabel stres finansial dan sisanya 85% berasal dari faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap stres finansial mahasiswa yaitu beban biaya kuliah, dukungan keluarga dan kondisi ekonomi eksternal.

## Referensi

1. Hasanah, N., & Badriah, N. (2024). Frugal living: Perspektif generasi Z melalui pendekatan kualitatif. *Ekspektasi: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(1), 1–8.
2. Huston, S. J. (2010). Measuring financial literacy. *Journal of Consumer Affairs*, 44(2), 296–316. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6606.2010.01170.x>
3. Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44. <https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
4. Ningsih, H. R., & Oktavia, V. (2024). Faktor determinan financial stress pada mahasiswa. *Journal of Social Science Research*, 4(1), 7491–7505.
5. Nurgiyantoro, B., Gunawan, & Marzuki. (2004). *Statistik terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
6. Putri, A. N., & Abiprayu, K. B. (2025). Pengaruh kemampuan finansial dan frugal living terhadap kecemasan finansial pada pekerja di Kota Semarang dengan kepercayaan diri finansial sebagai variabel moderasi. *Unnes Business Quarterly*, 1(1), 20–32.
7. Robb, C. A., & Woodyard, A. (2011). Financial knowledge and best practice behavior. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 22(1), 60–70.
8. Robin, V., & Dominguez, J. (1992). *Your money or your life*. New York, NY: Penguin Books.
9. Ross, M. B. (2007). The impact of financial stress on employee job satisfaction. Bedford Fire Department, Bedford, Texas. *Executive Development, National Fire Academy*.
10. Satria, D. B., et al. (2025). Managing finances early through frugal living: A smart and thrifty lifestyle for Gen Z. *Productivity Journal*, 2819–2826.
11. Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
12. Suharsono, Y., & Zainul, A. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.
13. Xiao, J. J., & Porto, N. (2017). Financial education and financial satisfaction: Financial literacy, behavior, and capability as mediators. *International Journal of Bank Marketing*, 35(5), 805–817. <https://doi.org/10.1108/IJBM-01-2016-0009>
14. Zulfikar, F. (2023, Juni 20). Survei: Keberhasilan mahasiswa ternyata bisa dipengaruhi oleh persoalan keuangan. *detikEdu*. Diakses pada 13 November 2025, dari <https://www.detik.com/edu/edutainment/d-6782322/survei-keberhasilan-mahasiswa-ternyata-bisa-dipengaruhi-oleh-persoalan-keuangan>
15. Zulfia, N., & Rahmawati, I. (2022). Pengaruh literasi keuangan dan gaya hidup terhadap perilaku keuangan mahasiswa. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 19(2), 150–162.