

## Pengaruh Persepsi dan Pengetahuan terhadap Penerapan Gaya Hidup *Frugal Living* pada Mahasiswa Undip

<http://dx.doi.org/10.25008/wartaiski.v8i1.322>

Orchita Shafira<sup>1\*</sup>, Muhammad Fadhlullah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Diponegoro

Jln. Erlangga Barat 7 No. 33, Pleburan, Semarang 50241 - Indonesia

\*e-mail korespondensi: orchitaos@gmail.com

**Submitted:** April 10, 2025, **Revised:** May 9, 2025, **Accepted:** June 30, 2025  
Accredited by Kemristekdikti No. 72/E/KPT/2024

**Abstract** - Every individual has inherent needs that must be fulfilled. These needs are influenced by an individual's lifestyle. One such lifestyle is frugal living, a lifestyle characterized by thriftiness and moderation. Frugal living does not equate to stinginess but rather involves avoiding excessive spending and consumption. This study aims to explain the influence of students' perceptions and knowledge of frugal living on their adoption of this lifestyle at Diponegoro University. Employing a quantitative explanatory research design, data was collected through a survey using questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The findings reveal a significant influence of perceptions of frugal living on the adoption of this lifestyle among students ( $t: 5,387$ ). However, there was no significant influence of knowledge of frugal living on the adoption of this lifestyle ( $t: 1,457$ ). Nevertheless, combined, perceptions and knowledge of frugal living had a significant influence on the adoption of the frugal living lifestyle among students ( $f: 44,343$ ), accounting for 44% of the variance. This is categorized as a moderate influence, suggesting a strong tendency towards influence.

**Keywords:** Frugal Living; University Students; Perceptions; Knowledge; Lifestyle Adoption

**Abstrak** - Kebutuhan manusia dipengaruhi oleh gaya hidup yang diterapkan oleh setiap manusia. Salah satu gaya hidup tersebut adalah gaya hidup hemat atau tidak berlebihan (*frugal living*). Gaya hidup *frugal living* bukan berarti pelit, namun menjauhkan diri dari sikap boros. Penelitian ini menjelaskan pengaruh antara persepsi dan pengetahuan mahasiswa mengenai konsep gaya hidup *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro (Undip) dengan metode penelitian kuantitatif eksplanatif. Pengambilan data dengan metode survei menggunakan kuesioner dan data diolah menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Penelitian menghasilkan temuan yaitu terdapat pengaruh signifikan antara persepsi *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup pada mahasiswa ( $t: 5,387$ ), tidak terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup pada mahasiswa ( $t: 1,457$ ), dan terdapat pengaruh signifikan antara persepsi *frugal living* dan pengetahuan *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup pada mahasiswa ( $f: 44,343$ ) dengan persentase pengaruh sebesar 44% yang dikategorikan sebagai hubungan pengaruh yang moderat atau kecenderungan memiliki pengaruh yang kuat.

**Kata kunci:** Frugal Living; Mahasiswa; Persepsi; Pengetahuan; Adopsi Gaya Hidup

### PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki kebutuhan dalam menjalani kehidupan ini. Sejalan dengan pemenuhan kebutuhannya, manusia diberikan rezeki oleh Tuhan yang berbeda-beda. Dengan pendapat yang

berbeda-beda tersebut, terdapat manusia yang selalu berkecukupan dan ada pula yang selalu serba kekurangan, hal tersebut salah satunya dipengaruhi oleh gaya hidup. Setiap manusia atau keluarga dibentuk oleh lingkungan berbeda yang memengaruhi gaya hidup sejak kecil, namun gaya hidup tersebut berpotensi berubah ketika manusia beranjak dewasa dan sudah menemukan gaya hidupnya sendiri.

Gaya hidup, sebagaimana didefinisikan oleh Kotler dan Kaller (2016), merupakan manifestasi eksternal dari aktivitas, minat, dan pendapatan seseorang. Interaksi individu dengan lingkungan juga menjadi refleksi dari gaya hidup mereka. Salah satu konsep gaya hidup yang relevan adalah *frugal living*, yang menurut Rosyadi (2023), menekankan alokasi dana yang efisien dan menghindari pemborosan. Individu yang menganut gaya hidup *frugal* cenderung membuat keputusan konsumsi yang rasional dan berhati-hati.

Konsep hidup hemat tidak identik dengan sikap pelit, melainkan mencerminkan perilaku bertanggung jawab dalam mengelola sumber daya. Menurut Aslindah dan Indahsari (2022), individu yang hemat mampu memprioritaskan kebutuhan dan menghindari pemborosan. Wijaya dalam Ayun (2017) mengidentifikasi tiga indikator utama karakter hemat, yaitu kehati-hatian dalam berbelanja, menghindari pemborosan, dan sifat cermat. Zubaedi (2013) dan Zuriah (2018) lebih lanjut menjelaskan bahwa hemat melibatkan penggunaan sumber daya seperti uang, waktu, dan energi secara efisien dan sesuai kebutuhan. Contoh perilaku hemat meliputi menghemat harta benda, energi, dan waktu.

Penelitian Aslindah dan Indahsari (2022) mengenai mengungkapkan sangat penting untuk mengajarkan anak hidup hemat sejak usia dini. Mengajarkan anak hidup hemat sejak dini sangat bermanfaat untuk mereka di masa depan. Salah satu cara untuk mengajarkan anak-anak untuk hidup hemat, sederhana, dan tidak boros adalah dengan mengajarkan perilaku hidup yang secukupnya dan tidak berlebihan (Aslindah & Indahsari, 2022). Penelitian tersebut berkesimpulan bahwa seseorang manusia dapat terpapar ajaran untuk melakukan gaya hidup *frugal living* sejak usia dini dengan ditanamkan oleh orang tua yang berada pada lingkungan yang memiliki visi yang sama untuk menerapkan gaya hidup hemat. Pengajaran hidup hemat atau *frugal living* sejak usia dini harus menggunakan cara yang menyenangkan agar tidak merasa menjadi beban.

Selanjutnya, studi Salsabilah, Hidayanti, dan Lazuardi (2024) menemukan bukti empiris, *lifestyle frugal living* memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan pembelian konsumen aplikasi e-commerce Shopee. Studi tersebut menemukan realita selain *lifestyle frugal living*, variabel harga dan e-WoM juga berperan penting dalam mempengaruhi keputusan pembelian konsumen. Secara komprehensif, ketiga variabel itu mampu menjelaskan 66,8% dari varian keputusan pembelian. Penelitian tersebut berkesimpulan bahwa komponen variabel gaya hidup *frugal living* berpengaruh terhadap proses keputusan pembelian seseorang pada aplikasi Shopee. Orang yang memiliki gaya hidup *frugal living* pun menimbang-nimbang keputusannya untuk bertransaksi pada aplikasi e-commerce tersebut dengan pertimbangan tambahan lainnya seperti harga dan *electronic word of mouth*.

Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Inayati, Jamilah, dan Sujianto (2024) menyimpulkan bahwa *frugal living* dapat menjadi solusi efektif dalam mengelola keuangan pribadi. Konsep ini mendorong individu untuk melakukan pengeluaran secara sadar dan terukur, dengan tetap memperhatikan tujuan keuangan jangka panjang. Beberapa prinsip utama dalam *frugal living* meliputi penghematan, menabung, dan memprioritaskan kebutuhan.

Konsep hidup hemat atau *frugal living* juga memengaruhi cara seseorang mengatur keuangan mereka. Bagaimana seseorang dapat mempertahankan kebiasaan penghematan tanpa mengurangi pendapatannya adalah masalah besar dalam perencanaan keuangan berdasarkan konsep hidup hemat, namun perlu diingat bahwa perencanaan keuangan berdasarkan konsep hidup hemat tidak akan mengurangi kualitas hidup; sebaliknya, itu akan meningkatkan kualitas hidup seseorang baik sekarang hingga ke depannya.

Terdapat upaya membuat perencanaan keuangan yang sejalan sama konsep *lifestyle frugal living*, yaitu membuat catatan keuangan yang detail; menuliskan setiap pendapatan yang diperoleh dan setiap pengeluaran yang dilakukan, baik besar maupun kecil; merencanakan penggunaan uang: membuat anggaran untuk mengalokasikan uang ke berbagai pos pengeluaran seperti makanan, transportasi, dan tabungan; memprioritaskan kebutuhan: mengidentifikasi mana yang benar-benar

dibutuhkan dan mana yang hanya diinginkan, lalu mengalokasikan uang lebih banyak untuk kebutuhan yang penting.

Selain itu memilih kualitas: memilih barang atau jasa yang berkualitas baik meskipun harganya sedikit lebih mahal, daripada membeli barang yang murah tetapi cepat rusak; fokus pada kebutuhan: membeli barang atau jasa yang benar-benar diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, bukan hanya untuk memenuhi keinginan semata; mengevaluasi secara berkala: secara rutin memeriksa catatan keuangan untuk melihat apakah pengeluaran sudah sesuai dengan anggaran yang telah dibuat (Inayati, Jamilah, & Sujianto, 2024). Penelitian tersebut berkesimpulan bahwa seseorang yang mungkin sedang dalam kondisi ekonomi yang terhimpit dapat menerapkan gaya hidup *frugal living* sebagai solusi dan panduan untuk mencukupi kebutuhan hidup, hal ini juga tidak terbatas pada seseorang yang sedang mengalami himpitan ekonomi karena siapapun dengan taraf ekonomi berapapun dapat mengadopsi gaya hidup *frugal living*.

Penelitian Maisyarah & Nurwahidin (2022) menunjukkan bahwa gaya hidup hemat yang sedang populer saat ini sejalan dengan ajaran Islam yang mengajarkan umatnya untuk bijak dalam mengelola keuangan, yaitu dengan memprioritaskan kebutuhan, berbagi dengan orang lain, dan berinfak tanpa menyulitkan diri. Hidup hemat dalam Islam bukan berarti hidup pelit atau kikir. Sebaliknya, Islam mengajarkan kita untuk hidup sederhana namun tetap menjaga kebersihan dan keindahan. Penting untuk menjaga keseimbangan, tidak berlebihan dalam berhemat maupun dalam berbelanja. Dengan menerapkan gaya hidup *frugal*, bisa mendapat banyak manfaat, seperti ridho Allah, kesempatan untuk beramal, mengikuti sunnah Nabi, terbebas dari utang, memiliki dana darurat, dan mengurangi stres.

Penelitian ini meninjau kajian pengaruh antara persepsi mahasiswa mengenai gaya hidup *frugal living*, pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup *frugal living*, dan penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa. Penetapan fokus variasi penelitian mengenai konsep gaya hidup *frugal living* didasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu yang menyangkut mengenai gaya hidup *frugal living* atau konsep gaya hidup hemat.

Dalam tinjauan pustaka yang dilakukan seputar konsep gaya hidup *frugal living*, peneliti menghimpun data dari penelitian Maisyarah dan Nurwahidin (2022); penelitian Aslindah dan Indahsari (2022); penelitian Asriyana, Sapa, dan Widjaja (2023); penelitian Sandimula dan Syarifuddin (2024); penelitian Inayati, Jamilah, dan Sujianto (2024), dan penelitian Toruan, Leiwakabessy, dan Lewerissa (2024).

Tinjauan pada penelitian terdahulu tersebut didominasi oleh penelitian yang dilakukan pada pendekatan metodologi kualitatif dan pada sasaran anak-anak. Peneliti jarang menemukan penelitian *frugal living* pada pendekatan metodologi kuantitatif dengan sasaran populasi mahasiswa dengan variasi penelitian mengenai persepsi gaya hidup *frugal living*, pengetahuan gaya hidup *frugal living*, dan penerapan gaya hidup *frugal living*. Atas hal tersebut, peneliti menawarkan kebaruan ilmiah pada kajian penelitian ini seputar pengaruh terpaan persepsi dan pengetahuan gaya hidup *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro (Undip).

## KERANGKA TEORI

Persepsi dapat didefinisikan sebagai gambaran atau pemikiran seseorang tentang sesuatu atau merujuk pada seseorang. Persepsi disebut sebagai inti komunikasi karena tanpanya kita tidak akan dapat berkomunikasi dengan efektif. Ini karena persepsi membantu menentukan pesan mana yang harus disampaikan dan mana yang harus diabaikan. Cohen mengemukakan bahwa persepsi menjadi sebuah bentuk sensasi rangsangan akibat dari interpretasi bermakna yang datang sebagai representatif objek yang berasal dari lingkungan eksternal.

Mulyana (2016) mengungkapkan bahwa persepsi terjadi pada internal diri setiap manusia yang berproses dari fase memilih, mengorganisasikan, serta fase menafsirkan rangsangan-rangsangan yang datang dari lingkungan eksternal diri manusia dan dapat memengaruhi perilaku diri manusia yang memprosesnya (Mulyana, 2016). Walgito (2010) mengemukakan bahwa individu melakukan proses pengorganisasian dan proses menginterpretasikan stimulus yang diterimanya dari lingkungan eksternal yang mana stimulus tersebut memiliki arti bagi seorang individu tersebut.

Dalam penelitiannya, walgito menyatakan bahwa terdapat beberapa syarat terjadinya sebuah proses persepsi, yaitu: objek persepsi yang merupakan sebuah stimulus yang datang dari luar individu yang memersepsikan. Alat indera, syaraf, dan pusat susunan saraf yang merupakan sebuah stimulus

yang dihasilkan oleh objek tersebut kemudian mengenai alat indera. Perhatian merupakan sebuah tahap masuk pada fase internalisasi pertama, persiapan untuk mengadakan persepsi adalah memusatkan pikiran terhadap suatu hal atau objek yang datang dari lingkungan eksternal (Waligito, 2010).

Kotler dan Keller (2016) menjelaskan bahwa persepsi adalah cara memproses informasi yang diterima dari lingkungan sekitar. Kita memilih informasi tertentu, mengorganisirnya, dan memberikan makna pada informasi tersebut sehingga kita bisa memahami dunia di sekitar kita. Sementara itu, DeVito (2016) memberikan pandangan yang lebih spesifik tentang persepsi, terutama dalam konteks interaksi dengan orang lain. Menurut DeVito, persepsi adalah proses kita menjadi sadar akan sesuatu atau seseorang melalui panca indera kita. Proses persepsi ini melibatkan beberapa tahapan, mulai dari saat kita menerima rangsangan (stimulasi) hingga kita menyimpan ingatan tentang persepsi tersebut.

Stimulasi atas alat indera terkait informasi yang berasal dari lingkungan eksternal, baik yang disengaja untuk didapat maupun yang tidak disengaja datang pada kita. Dalam proses stimulasi, terdapat hal perhatian selektif yang berkaitan dengan kecenderungan setiap individu dalam memperoleh informasi, baik hanya mencari informasi tertentu yang menurut kita penting atau semua informasi yang kita butuhkan maupun yang tidak dibutuhkan.

Setiap orang melakukan pengorganisasian atas segala informasi yang datang kepadanya, baik datang disengaja maupun tidak disengaja. Cara melakukan pengorganisasian informasi yang didapat bisa berupa melalui aturan, melalui skemata, dan melalui naskah.

Interpretasi dan evaluasi/sudut pandang, pada tahap ini, hal-hal seperti pengalaman, kebutuhan, keinginan, nilai-nilai, dan keyakinan tentang bagaimana hal-hal seharusnya, harapan, pernyataan fisik dan emosi akan dibahas. Pengalaman ini akan berdampak pada cara setiap orang melihat sesuatu.

Memori/menyimpan, menyimpan persepsi kita sendiri dan interpretasi dan penilaian orang lain. Semua data disimpan dalam memori dan dapat dipanggil kembali kapan saja. Teori pengolahan informasi, salah satu teori komunikasi intrapersonal, memberikan penjelasan lebih lanjut tentang proses atau mekanisme memori. Pengingatan/mengingat kembali/recall merupakan proses mengakses dan menggunakan data yang ada dalam memori disebut tahapan pengingatan. Pengingat ini dapat sesuai dengan rencana, tidak sesuai dengannya, atau bahkan benar-benar berbeda dari rencana.

Pada konteks penelitian persepsi mengenai *frugal living* pada kalangan mahasiswa, seorang mahasiswa terpapar informasi mengenai konsep *frugal living* atau gaya hidup hemat, baik diperoleh secara sengaja maupun tidak sengaja. Selanjutnya, mahasiswa melakukan proses persepsi informasi gaya hidup *frugal living* atas nilai-nilai yang ia percaya dan dipengaruhi juga atas pengalaman, kebutuhan, dan keinginan. Terakhir, mahasiswa tersebut akan memiliki output dari persepsi *frugal living* tersebut, baik menjadi persepsi yang baik/positif maupun persepsi yang tidak baik/negatif.

Penelitian ini menggunakan Teori Pemrosesan Informasi (*Information Processing Theory*) sebagai landasan untuk memahami bagaimana seseorang memperoleh pengetahuan tentang gaya hidup *frugal living*. Teori ini menjelaskan bahwa pengetahuan kita terbentuk dari pengalaman kita merasakan dan mengamati dunia melalui panca indera. Menurut teori ini, pengetahuan itu didapat melalui proses belajar. Ketika kita belajar, otak kita seperti sebuah komputer yang memproses informasi. Informasi yang kita terima dari lingkungan sekitar akan diolah, disimpan, dan kemudian digunakan untuk mengambil keputusan atau bertindak.

Pengetahuan yang dimiliki oleh manusia adalah hasil dari kegiatan atau upaya manusia untuk menemukan kebenaran atau masalah. Pada dasarnya, kodrat manusia adalah keinginan, yang mendorong manusia untuk mendapatkan segala sesuatu yang mereka inginkan. Ketika seseorang berusaha untuk mencapai keinginannya, itulah yang membedakan mereka satu sama lain (Suwanti & Aprilin, 2017). Dalam memperoleh pengetahuan, seorang individu melakukan sebuah proses belajar agar menjadi tahu tentang sebuah hal yang dipelajarinya.

Mencari tahu atas sebuah hal yang ingin diketahuinya adalah proses belajar yang harus dilakukannya. Dalam proses belajar, Robert Gagne (1985) mengungkapkan teori belajar yang dikembangkannya: Information Processing Theory atau teori pemrosesan informasi. Teori ini menggambarkan proses yang terjadi dalam otak saat memproses suatu informasi (Gagne, 1985).

Tahapan dalam pemrosesan informasi yang dikemukakan oleh Gagne, meliputi: (1) identifikasi rangsangan sebagai persepsi: Tahap awal adalah ketika otak kita menerjemahkan sinyal-sinyal dari lingkungan sekitar menjadi sesuatu yang kita mengerti. Misalnya, kita melihat sebuah apel, lalu otak

kita mengidentifikasi itu sebagai sebuah apel; (2) seleksi respons sebagai keputusan: Setelah kita tahu apa yang kita lihat, dengar, atau rasakan, kita kemudian memutuskan tindakan apa yang akan kita lakukan. Misalnya, jika kita melihat sebuah apel, kita bisa memilih untuk memakannya, mengabaikannya, atau mengambilnya; (3) pemrograman respons sebagai aksi. Setelah kita memutuskan tindakan, otak kita akan mengirimkan sinyal ke tubuh kita untuk melakukan tindakan tersebut. Misalnya, jika kita memutuskan untuk mengambil apel, otak kita akan mengirimkan sinyal ke tangan kita untuk meraih apel.

Model pembelajaran Gagne bergantung pada teori pemrosesan informasi sebagai berikut: (1) stimuli sensorik ditransmisikan ke sistem saraf pusat untuk diproses menjadi informasi kognitif; (2) informasi yang relevan akan disimpan dalam memori, baik itu dalam bentuk memori jangka pendek maupun jangka panjang; (3) proses konsolidasi memori memungkinkan informasi baru untuk terintegrasi dengan jaringan saraf yang sudah ada; (4) melalui proses retrieval, informasi yang tersimpan dapat diakses kembali saat dibutuhkan (Gagne dalam Fadhlullah, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa lingkungan yang kaya akan rangsangan dan dukungan dapat meningkatkan kemampuan otak kita untuk berpikir dan belajar. Proses belajar melibatkan tiga tahap utama: penerimaan informasi, penyimpanan informasi, dan penggunaan informasi. Pada tahap penerimaan, kita menggunakan indera untuk menangkap informasi dari lingkungan. Informasi ini kemudian disimpan sementara atau dalam jangka panjang. Proses seperti perhatian, persepsi, dan pengingatan berperan penting dalam tahap penyimpanan ini.

Selanjutnya, kita menggunakan informasi yang tersimpan untuk berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan. Proses ini disebut proses kognitif (Putra, 2014). Pada konteks penelitian pengetahuan mengenai *frugal living* pada kalangan mahasiswa, seorang mahasiswa melakukan proses mencari tahu agar memengaruhi pengetahuannya mengenai gaya hidup *frugal living*. Pengetahuan mengenai gaya hidup *frugal living* sebagian besar dipengaruhi oleh indera penglihatan dan pendengaran.

Penglihatan mendapat stimulus rangsangan informasi dari artikel atau program atau orang lain yang membahas atau menerapkan gaya hidup *frugal living*, sedangkan pendengaran mendapat stimulus rangsangan informasi dari cerita atau berita yang membicarakan mengenai gaya hidup *frugal living*. Setelah seorang mahasiswa terpapar informasi *frugal living*, maka masuk ke dalam tahapan pemrosesan informasi, seperti identifikasi rangsangan sebagai persepsi, seleksi respon sebagai keputusan, dan pemrograman respon sebagai aksi.

*Theory of Reasoned Action* (TRA) digunakan untuk memahami mengapa seseorang memilih untuk menerapkan gaya hidup hemat. Teori ini menjelaskan bahwa niat seseorang untuk melakukan sesuatu, dalam hal ini menerapkan gaya hidup hemat, adalah faktor utama yang menentukan apakah tindakan itu akan dilakukan atau tidak. Niat ini dipengaruhi oleh sikap: bagaimana seseorang memandang gaya hidup hemat. Apakah mereka menganggapnya sebagai hal yang baik atau buruk? (Mahyarni, 2013). Norma subjektif: bagaimana orang-orang terdekat (keluarga, teman) memandang gaya hidup hemat. Apakah mereka mendukung atau tidak?

Sikap seseorang terbentuk dari keyakinan mereka tentang akibat dari gaya hidup hemat. Misalnya, jika seseorang percaya bahwa gaya hidup hemat akan membuatnya lebih bahagia dan memiliki lebih banyak uang, maka kemungkinan besar mereka akan memiliki sikap positif terhadap gaya hidup hemat. Norma subjektif dipengaruhi oleh persepsi seseorang tentang apa yang diharapkan oleh orang-orang terdekatnya.

Jika orang-orang terdekat mendukung gaya hidup hemat, maka seseorang akan merasa lebih ter dorong untuk menerapkannya. TRA menjelaskan bahwa keputusan seseorang untuk melakukan sesuatu, seperti menerapkan gaya hidup hemat, dipengaruhi oleh dua faktor utama. Sikap, cara seseorang berpikir tentang gaya hidup hemat. Jika seseorang merasa gaya hidup hemat itu baik dan bermanfaat, maka mereka lebih cenderung untuk menerapkannya.

Norma subjektif: tekanan sosial atau pengaruh dari orang-orang terdekat. Jika teman-teman atau keluarga mendukung gaya hidup hemat, seseorang akan merasa lebih ter dorong untuk melakukannya. Dengan kata lain, TRA menjelaskan bahwa sebelum seseorang memutuskan untuk hidup hemat, mereka akan mempertimbangkan Manfaat yang akan mereka dapatkan (misalnya, menghemat uang, mengurangi limbah). Apa yang dipikirkan oleh orang-orang terdekatnya tentang gaya hidup hemat.

Kebaruan ilmiah yang ditawarkan penelitian ini adalah kajian yang berpusat pada variabel persepsi dan pengetahuan terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas

Diponegoro dengan pendekatan pada keilmuan komunikasi menggunakan instrumen indikator pada teori-teori komunikasi. Kebaruan tersebut didasarkan pada penelitian terdahulu yang belum ada peneliti yang melakukan penelitian terkait *frugal living* pada konteks penelitian kuantitatif dengan pendekatan pada variabel persepsi individu mengenai konsep gaya hidup *frugal living* dan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai konsep gaya hidup *frugal living* terhadap penerapan mengenai konsep gaya hidup *frugal living* pada kehidupan mahasiswa.

Penelitian ini ingin melihat apakah terdapat pengaruh antara persepsi dan pengetahuan mahasiswa mengenai konsep gaya hidup *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang yang sebelumnya belum ada penelitian sejenis yang dilakukan pada variabel dan populasi tersebut. Kebaruan tersebut ditawarkan oleh peneliti untuk mengembangkan konsep *frugal living* pada pendekatan ilmu komunikasi dengan menyasar pada populasi mahasiswa Universitas Diponegoro yang dikaitkan dengan persepsi, pengetahuan, dan penerapan gaya hidup.

Berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merumuskan sebuah rumusan masalah yaitu: Apakah terdapat pengaruh antara persepsi (X1) dan pengetahuan (X2) mahasiswa mengenai konsep gaya hidup *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup (Y) *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro, baik secara parsial X1 dengan Y, X2 dengan Y, maupun secara simultan X1 dan X2 dengan Y.

Penelitian ini memuat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel tersebut, maka peneliti merumuskan hipotesis atau dugaan yang akan dibuktikan pada panelitian ini, yaitu: (1) ada pengaruh positif antara persepsi terhadap penerapan gaya hidup tersebut; (2) ada pengaruh positif antara pengetahuan terhadap penerapan gaya hidup tersebut, dan (3) ada pengaruh positif antara persepsi dan pengetahuan terhadap penerapan gaya hidup tersebut.

Sejalan dengan perumusan masalah yang telah dirancang oleh peneliti, penelitian ini secara khusus memiliki tujuan yang akan dicapai pada akhir penelitian yang mencangkup tujuan penelitian, yaitu untuk menjelaskan pengaruh antara persepsi (X1) dan pengetahuan (X2) mahasiswa mengenai konsep gaya hidup *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup (Y) *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro, baik secara parsial X1 dengan Y, X2 dengan Y, maupun secara simultan X1 dan X2 dengan Y.

## METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan eksplanatif kuantitatif. Dengan menggunakan kuesioner Google Form yang disebarluaskan secara online dalam format pertanyaan tertutup. Data penelitian diperoleh melalui survei. Target penelitian ini adalah mahasiswa dari program S1 (Sarjana), S2 (Magister), dan S3 (Doktor) Universitas Diponegoro angkatan 2022. Total populasi mahasiswa Undip angkatan 2022 adalah 11.676 orang (Undip, 2022).

Penentuan sampel penelitian ini menggunakan tabel persentase Yount (1999). Karena populasi penelitian melebihi 10.000, maka penarikan sampel dilakukan dengan mengambil 1% dari populasi, sehingga diperoleh sampel penelitian sebesar 116,76 yang kemudian dibulatkan menjadi 117 responden. Dengan kata lain, penelitian ini menggunakan survei online dengan kuesioner tertutup untuk mengumpulkan data dari mahasiswa Universitas Diponegoro angkatan 2022. Total populasi adalah 11.676 orang, dan sampel penelitian berjumlah 117 responden.

Peneliti menggunakan SPSS untuk menganalisis data dari kuesioner. Sebelum melakukan analisis data utama, para peneliti melakukan beberapa uji prasyarat, antara lain: Uji Validitas untuk memastikan bahwa pertanyaan kuesioner benar-benar mengukur tujuan (Darma, 2021). Dengan kata lain, apakah pertanyaan tersebut sah atau relevan dengan tujuan penelitian.

Uji Reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil kuesioner dapat dipercaya (Amanda, Yanuar, & Devianto, 2019). Artinya, hasil penelitian akan sama jika kuesioner yang sama digunakan berulang kali. Peneliti melakukan analisis regresi linear berganda setelah memastikan bahwa survei itu valid dan dapat diandalkan. Proses analisis ini digunakan untuk menentukan seberapa besar pengaruh satu variabel terikat (Y) terhadap beberapa variabel bebas (X). Peneliti melakukan dua uji dalam analisis ini: uji t menentukan apakah masing-masing variabel bebas (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat (Y).

Uji F menentukan apakah seluruh variabel bebas (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat (Y). Koefisien determinasi (R-squared), digunakan untuk menentukan seberapa besar persentase variasi yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel bebas (X) untuk variabel terikat (Y).

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas data pada 30 responden agar mengetahui bahwa formulir kuesioner valid dan reliabel untuk digunakan pada penelitian ini. Kriteria pengujian uji validitas adalah menggunakan nilai sig dengan patokan p-value sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka butir pertanyaan dianggap valid dan jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka butir pertanyaan dianggap tidak valid. Kriteria suatu data dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini bila nilai Cronbach's alpha ( $\alpha$ )  $> 0,6$  (Suharsimi, 2002). Berikut ini hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner:

**Tabel 1.** Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

Variabel X					Variabel Y			
X1	Sig	Status	X2	Sig	Status	Y	Sig	Status
1	0,011	Valid 0,842 (Reliabel)	1	0,000	Valid 0,908 (Reliabel)	1	0,000	Valid
2	0,000		2	0,000		2	0,056	Tidak Valid
3	0,000		3	0,000		3	0,000	Valid 0,802 (Reliabel)
4	0,000		4	0,000		4	0,000	
5	0,000		5	0,000		5	0,000	
6	0,000		6	0,000		6	0,000	
7	0,000		7	0,000		7	0,000	
8	0,000		8	0,000		8	0,045	

Sumber: olah data penelitian (2024)

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas di atas, dapat diketahui bahwa pada variabel Persepsi Frugal Living (X1) dan Pengetahuan Frugal Living (X2) seluruh butir pertanyaan dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, sedangkan pada 8 butir pertanyaan pada variabel Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa (Y) terdapat 1 butir yang dinyatakan tidak valid dengan nilai signifikansi di atas 0,05 dan 7 butir pertanyaan lainnya dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Selanjutnya, butir pertanyaan yang tidak valid tidak diikutsertakan pada pertanyaan kuesioner untuk 117 responden.

## HASIL PENELITIAN

Pengujian selanjutnya adalah analisis regresi linear berganda yang meliputi uji T (uji pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y secara parsial) dan uji F (uji pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y secara simultan).

Pada hasil uji F juga akan mengetahui nilai koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y secara simultan. Berikut ini tabel hasil uji F dan Uji T:

**Tabel 2.** Hasil Uji T

Uji T (Parsial) terhadap Y			
No.	Variabel	Nilai Uji T	Sig.
1.	Persepsi Frugal Living (X1)	5,387	0,000
2.	Pengetahuan Frugal Living (X2)	1,457	0,148

Sumber: olah data penelitian (2024)

**Tabel 3.** Hasil Uji F

Uji F (Simultan)				
No.	Hubungan Variabel	Nilai Uji F	Sig.	R Square
1.	X1 & X2 dengan Y	44,343	0,000	0,44

X1: Persepsi Frugal Living  
X2: Pengetahuan Frugal Living  
Y: Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa

Sumber: olah data penelitian (2024)

Pada pengujian X1 dan X2 terhadap Y secara parsial, peneliti melakukan analisis regresi linear berganda dengan uji T. Proses pengambilan keputusan pada uji T adalah ada pada nilai T hitung yang dihasilkan oleh sistem pengolah data SPSS dan nilai sig yang dihasilkan oleh sistem pengolah data SPSS. Dalam uji T, peneliti menggunakan nilai signifikansi dan nilai T hitung untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (misalnya 0,04) atau nilai T hitung lebih besar dari nilai T tabel yang kita dapatkan, maka peneliti dapat menolak hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara variabel X dan Y.

Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau nilai T hitung lebih kecil dari nilai T tabel, maka peneliti gagal menolak hipotesis nol dan menyimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penentuan nilai T tabel dilakukan dengan rumus  $T_{Tabel} = T(\alpha/2; n - k - 1)$  dengan keterangan Nilai  $\alpha$  adalah 0,05 dengan nilai kepercayaan 95%, nilai n adalah jumlah responden sample, nilai k adalah jumlah variabel X, dan nilai 1 adalah tetapan rumus. Pada uji T ini, nilai T tabel adalah  $(\alpha/2 ; n - k - 1) = (0,05/2; 117 - 2 - 1) = (0,025 ; 114) = 1,98099$ .

Pembahasan mengenai Pengujian Hipotesis Pengaruh Persepsi Frugal Living (X1) terhadap Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa (Y) secara parsial. Pada tabel 2, diketahui bahwa nilai T hitung pada variabel X1 adalah 5,387 dan nilai sig nya adalah 0,000. Berdasarkan syarat pengambilan keputusan bahwa nilai T hitung telah melebihi ketentuan nilai T Tabel dan nilai sig berada posisi  $<0,05$  sehingga dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh antara Persepsi Frugal Living (X1) terhadap Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa (Y).

Temuan penelitian tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang berasal dari penelitian dengan latar belakang keilmuan kesehatan, ekonomi pemasaran, dan administrasi bisnis.

Penelitian oleh Issalillah, Khayru, Darmawan, Amri dan Purwanti (2021) mengenai Analisis Perilaku Konsumen Rokok Mild Berdasarkan Persepsi dan Sikap memiliki temuan bahwa persepsi konsumen memiliki pengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumen produk rokok mild dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang memenuhi persyaratan memiliki pengaruh karena di bawah 0,005. Persepsi konsumen terhadap suatu produk, seperti rokok, akan memengaruhi banyak aspek kehidupan mereka. Persepsi mereka terhadap produk akan berdampak pada keingintahuan yang tinggi yang mereka miliki terhadap produk tersebut. Persepsi berperan dalam membentuk cara pandang seseorang dalam menjalani hidup dan membuat keputusan dalam hidup (Issalillah et al, 2021).

Studi Priambodo dan Prabawani (2016) yang meneliti pengaruh persepsi manfaat, kemudahan penggunaan, dan risiko terhadap minat menggunakan layanan uang elektronik, menunjukkan bahwa orang yang menganggap layanan uang elektronik bermanfaat cenderung lebih tertarik untuk menggunakannya. Hal ini sesuai dengan Technology Acceptance Model yang dikemukakan Davis (1989) bahwa kepercayaan terhadap manfaat suatu teknologi akan meningkatkan minat pengguna jika teknologi tersebut berguna.

Semakin mudah layanan uang elektronik digunakan, semakin besar minat pengguna untuk menggunakannya. Ini didukung oleh TAM yang dikemukakan Davis et.al (1989) dan Venkatesh (1999). Kemudahan penggunaan dapat mempengaruhi minat melalui dua cara: secara langsung dan tidak langsung melalui persepsi manfaat. Berdasarkan penelitian ini, faktor manfaat merupakan yang paling dominan mempengaruhi minat menggunakan layanan uang elektronik (Priambodo & Prabawani, 2016).

Pembahasan mengenai Pengujian Hipotesis Pengaruh Pengetahuan Frugal Living (X2) terhadap Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa (Y) secara parsial, pada tabel 2 diketahui bahwa nilai T hitung pada variabel X2 adalah 1,457 dan nilai sig nya adalah 0,148.

Berdasarkan syarat pengambilan keputusan bahwa nilai T hitung kurang dari ketentuan nilai T Tabel dan nilai sig berada posisi  $>0,05$  sehingga dapat diambil keputusan bahwa tidak terdapat pengaruh antara Pengetahuan *Frugal Living* (X2) terhadap Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa (Y). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dari Fadhlullah et al tahun 2022 mengenai Tingkat Pengetahuan Limbah Elektronik Rumah Tangga dan Praktik Penanganannya pada Mahasiswa Universitas Diponegoro yang memiliki temuan bahwa hasil analisis bivariat pada variabel pengetahuan pengelolaan limbah elektronik dan praktik penanganan limbah elektronik menghasilkan

nilai signifikansi 1,000 yang memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan praktik.

Meskipun belum terdapat pengaruh yang signifikan, berdasarkan tabulasi silang yang dilakukan berdasarkan pengetahuan pengelolaan limbah elektronik dan praktik penanganan limbah elektronik, didapatkan hasil 72 dari 195 (36,9%) mahasiswa memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan praktik dengan kategori baik, sebanyak 61 dari 195 (31,3%) mahasiswa memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan praktik dengan kategori buruk, dan sebanyak 28 dari 195 (14,4%) mahasiswa memiliki pengetahuan dengan kategori buruk dan praktik dengan kategori buruk.

Mahasiswa tahu banyak tentang limbah elektronik, tetapi mereka belum menggunakannya dengan benar. Mungkin mereka perlu meningkatkan kesadaran mereka tentang limbah elektronik dan cara mengelolanya agar mereka lebih sadar akan hal itu dan tahu bagaimana menanganinya agar mereka dapat meminimalkan dampak buruk yang disebabkan oleh paparan zat kimia dari limbah elektronik (Fadhlullah et al, 2022).

Pembahasan mengenai Pengujian Hipotesis Pengaruh Persepsi Frugal Living (X1) dan Pengetahuan *Frugal Living* (X2) terhadap Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa (Y) secara simultan. Pada pengujian X1 dan X2 terhadap Y secara simultan, peneliti melakukan analisis regresi linear berganda dengan uji F. Proses pengambilan keputusan pada uji F adalah ada pada nilai F hitung yang dihasilkan oleh sistem pengolah data SPSS dan nilai sig yang yang dihasilkan oleh sistem pengolah data SPSS.

Dalam uji F, peneliti menggunakan nilai signifikansi dan nilai F hitung untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara beberapa variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (misalnya 0,04) atau nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel yang peneliti dapatkan, maka peneliti dapat menolak hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara variabel-variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel, maka peneliti gagal menolak hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel-variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

Penentuan nilai F tabel dilakukan dengan rumus  $F \text{ Tabel} = (k ; n - k)$  dengan keterangan nilai n adalah jumlah responden dan nilai k adalah jumlah variabel X. Pada uji F ini, nilai F tabel adalah  $(k ; n - k) = (2 ; 117 - 2) = (2 ; 115) = 3,07$ . Berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa persepsi dan pengetahuan tentang gaya hidup frugal living secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerapan gaya hidup frugal living pada mahasiswa.

Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F tabel dan nilai signifikansi yang sangat kecil (kurang dari 0,05). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R-squared) sebesar 0,44 atau 44% menunjukkan bahwa sekitar 44% variasi dalam penerapan gaya hidup *frugal living* dapat dijelaskan oleh persepsi dan pengetahuan tentang gaya hidup *frugal living*. Ini berarti, persepsi dan pengetahuan merupakan faktor yang cukup penting dalam menjelaskan mengapa mahasiswa memilih untuk menerapkan gaya hidup hemat. Dengan kata lain, model yang digunakan dalam penelitian ini cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara persepsi, pengetahuan, dan penerapan gaya hidup frugal living. Namun, masih ada faktor lain yang mungkin juga mempengaruhi penerapan gaya hidup frugal living yang belum terjelaskan dalam model ini.

Gabungan pengaruh persepsi dan pengetahuan terhadap penerapan gaya hidup hemat secara signifikan dengan besar pengaruh sebesar 44%. Namun, jika dilihat secara terpisah, hanya variabel persepsi yang berpengaruh signifikan terhadap penerapan gaya hidup hemat, sedangkan variabel pengetahuan tidak berpengaruh signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Agiviana dan Djastuti (2015) mengenai analisis pengaruh persepsi, sikap, pengetahuan dan tempat kerja terhadap perilaku keselamatan karyawan yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara faktor persepsi dengan perilaku keselamatan (*safety behavior*) karyawan, namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan terhadap perilaku keselamatan pada karyawan.

Dengan kata lain, persepsi dan pengetahuan secara bersama-sama berpengaruh terhadap keputusan seseorang untuk menerapkan gaya hidup hemat. Namun, persepsi lebih berpengaruh dibandingkan dengan pengetahuan. Temuan ini mirip dengan penelitian lain yang meneliti tentang perilaku keselamatan karyawan. Penelitian tersebut menemukan bahwa persepsi karyawan tentang

keamanan kerja lebih berpengaruh terhadap perilaku keselamatan mereka dibandingkan dengan pengetahuan mereka tentang keselamatan kerja.

Berkaitan pada konteks gaya hidup *frugal living*, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi variabel pengetahuan tidak berpengaruh signifikan terhadap penerapan gaya hidup *frugal living*, meliputi mahasiswa belum sepenuhnya membuat anggaran keuangan sehingga menyebabkan perhitungan uang masuk dan uang keluar tidak terdeteksi dengan sempurna yang menyebabkan pengeluaran tidak terkontrol sehingga tanpa disadari mahasiswa belum menerapkan gaya hidup *frugal living* dengan baik dan tepat.

Mahasiswa belum sepenuhnya merencanakan anggaran belanja sehingga belum dapat dengan bijak mengatur keuangannya sehingga belum menerapkan gaya hidup *frugal living* dengan baik dan tepat, mahasiswa belum membatasi pengeluaran yang tidak perlu dan masih ada faktor impulsivitas pengeluaran uang sehingga belum menerapkan gaya hidup *frugal living* dengan baik dan tepat, mahasiswa belum dengan konsisten melakukan substitusi kegiatan makan di luar menjadi masak sendiri agar menghemat pengeluaran keuangan. Taktor terakhir mahasiswa sepenuhnya belum dengan baik dan tepat mengevaluasi pengeluaran bulanan untuk mengetahui hal-hal pengeluaran apa yang perlu dipertahankan anggarannya, dikurangi dan hilangkan anggaran agar lebih dapat hidup hemat.

## KESIMPULAN

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian secara parsial pada variabel persepsi *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara persepsi dengan penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro dengan nilai signifikansi 0,000.

Terdapat penelitian terdahulu yang mendukung hasil dari penelitian persepsi terhadap penerapan gaya hidup (perilaku), seperti terdapat hubungan antara persepsi dengan perilaku ibu membawa balita ke posyandu, persepsi konsumen memiliki pengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumen produk rokok mild, dan persepsi manfaat berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat pengguna menggunakan layanan uang elektronik.

Pengujian secara parsial pada variabel pengetahuan *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan dengan penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro dengan nilai signifikansi 0,148. Terdapat penelitian terdahulu yang mendukung hasil dari penelitian pengetahuan terhadap penerapan gaya hidup (perilaku), seperti Pengetahuan Limbah Elektronik Rumah Tangga tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap Praktik Penanganannya Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro.

Dari sebanyak 195 responden penelitian tersebut, hanya 72 responden (36,9%) yang memiliki pengetahuan pengelolaan limbah elektronik kategori baik dan praktik penanganan limbah elektronik dengan baik. Mahasiswa sudah dalam tahap mengetahui banyak tentang limbah elektronik, namun mereka belum menerapkannya dengan benar. Mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran mereka tentang limbah elektronik dan cara mengelolanya agar mereka lebih sadar terkait permasalahan limbah elektronik dan mengetahui bagaimana menanganinya dengan baik dan benar agar mereka dapat meminimalkan dampak buruk yang disebabkan oleh paparan zat kimia dari limbah elektronik.

Kebaruan selanjutnya yang ditemukan adalah pengujian secara simultan pada variabel persepsi dan pengetahuan *frugal living* terhadap penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara Persepsi *Frugal Living* dan Pengetahuan *Frugal Living* terhadap Penerapan Gaya Hidup pada Mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 dan besaran pengaruhnya sebesar 44% yang dikategorikan sebagai hubungan pengaruh yang moderat atau dalam ambang menengah menuju pengaruh kuat.

Faktor yang memengaruhi mengapa persepsi berpengaruh, pengetahuan tidak signifikan memengaruhi penerapan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa Universitas Diponegoro, seperti mahasiswa belum sepenuhnya membuat anggaran keuangan, mahasiswa belum sepenuhnya merencanakan anggaran belanja, mahasiswa belum membatasi pengeluaran yang tidak perlu dan masih ada faktor impulsivitas pengeluaran uang, mahasiswa belum dengan konsisten melakukan substitusi kegiatan makan di luar menjadi masak sendiri, dan mahasiswa sepenuhnya belum dengan baik dan tepat mengevaluasi pengeluaran bulanannya.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat melanjutkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil mendalam berdasarkan temuan penelitian dari informan berkaitan dengan adopsi atau penerapan gaya hidup frugal living.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agiviana, A. P., & Djastuti, I. (2015). Analisis pengaruh persepsi, sikap, pengetahuan dan tempat kerja terhadap perilaku keselamatan karyawan. *Diponegoro Journal of Management*, 21-29.
- Aslindah, A., & Indahsari, N. (2022). Menanamkan Perilaku Hidup Hemat Pada Anak Sejak Dini. *Communio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 29-33.
- Chin, W. W. (1998). *The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling*. Modern Methods for Business Research, 295, 336
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th Ed.). Pearson Education.
- Fadhlullah, M., & Luqman, Y. (2023). Pengetahuan E-Waste Yang Dipengaruhi Oleh Media, Word-Of-Mouth, Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 14(2).
- Fadhlullah, M., Nurjazuli, N., Astorina, N., & Setiani, O. (2022). Tingkat Pengetahuan Limbah Elektronik Rumah Tangga dan Praktik Penanganannya Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan*, 3(2), 62-74.
- Gagne, Robert. M. (1985). *The Conditioning of Learning and Theory of Instruction*. 4 th Ed New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ghozali, I. (2016) *Applikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Inayati, D. N. I., Jamilah, I., & Sujianto, A. E. (2024). Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 2264-2278.
- Issalillah, F., Khayru, R. K., Darmawan, D., Amri, M. W., & Purwanti, S. (2021). Analisis Perilaku Konsumen Rokok Mild Berdasarkan Persepsi dan Sikap. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 2(2), 49-53.
- Jogiyanto. (2007). *Sistem Informasi Keperilakuan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kotler, P. K. (2016). *Marketing Management*, 15th Edition, Pearson Education, Inc.
- Mahyarni, M. (2013). Theory of reasoned action dan theory of planned behavior (Sebuah kajian historis tentang perilaku). *Jurnal El-Riyasah*, 4(1), 13-23.
- Maisyarah, A., & Nur wahidin, N. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits). *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 4(2).
- Mulyana, A., & Waluyo, I. (2016). Pengaruh Persepsi Tentang Profesi Guru Dan Informasi Dunia Kerja Terhadap Minat Menjadi Guru Akuntansi. *Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 5(8).
- Priambodo, S., & Prabawani, B. (2016). Pengaruh Persepsi Manfaat, Persepsi Kemudahan Penggunaan, Dan Persepsi Risiko Terhadap Minat Menggunakan Layanan Uang Elektronik (Studi Kasus pada Masyarakat di Kota Semarang). *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 5(2), 127-135.
- Putra, D.B.P. *Proses Berpikir Siswa dalam Menyelesaikan Persamaan Trigonometri Sederhana Ditinjau dari Teori Pemrosesan Informasi*. Tesis, Universitas Negeri Malang, Malang, 2014.
- Salsabilah, R., Hidayanti, S. K., & Lazuardi, S. (2024). Pengaruh Frugal Living, Harga dan E-Wom terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pengguna Aplikasi E-Commerce Shopee. *Jemsi (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi)*, 10(2), 1220-1230.
- Suharsimi, A. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Suwanti, I., & Aprilin, H. (2017). Studi Korelasi Pengetahuan Keluarga Pasien Tentang Penularan Hepatitis Dengan Perilaku Cuci Tangan. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 13-13.
- Waligita. B. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Yount. 1999. *Jumlah Populasi Kurang dari 100 Lebih Baik Diambil Sebagai Sampel Penelitian Populasi*. Jakarta: Bina Aksara
- Zubaedi. 2013. *Pengembangan Masyarakat, Wacana Dan Praktik*. Jakarta: Kencana