FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* (STUDI PADA MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO SEMARANG)

SKRIPSI

Program Sarjana (S-1) Jurusan Sosiologi

Oleh:

Muhammad Akhdan Pratama

2106026132

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi Kepada

Yth. Dekan FISIP
UIN Walisongo Semarang Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi, dan memperbaiki sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara/i:

Nama : Muhammad Akhdan Pratama

NIM : 2106026132
Jurusan : Sosiologi

Judul Skripsi : Fenomena Gaya Hidup *Frugal living* (Studi pada Mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang)

Dengan ini telah saya setujui dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih. *Wassalamu,alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 2 Juli 2025

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi, Metodologi, dan Penulisan

Ririh Megah Safitri, M.A.
NIP. 199209072019032018

PENGESAHAN SKRIPSI

FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* (STUDI PADA MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO SEMARANG)

Disusun oleh:

Muhammad Akhdan Pratama

NIM. 2106026132

Telah dipertahankan di depan dewan penguji skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang pada ... Juni 2025 dan dinyatakan **LULUS**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang

Ririh Megah Safitri, M.A.
NIP. 19920907219032018

Sekretaris Sidang

Akhriyadi Sofian, M.A.
NIP. 197910222023211004

Penguji Utama

Endang Supriadi, M.A.
NIP. 198909152023211030

Pembimbing

Ririh Megah Safitri, M.A.
NIP. 19920907219032018

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Muhammad Akhdan pratama dengan ini memberikan pernyataan bahwa skripsi dengan judul "**Fenomena Gaya Hidup *Frugal living* (Studi pada Mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang)**" merupakan hasil dari penelitian saya sendiri dan tidak ada sangkutpaut dengan karya penulisan milik orang lain atau dari pihak manapun. Penelitian skripsi ini diperoleh dari hasil penelitian yang peneliti lakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang dan terdapat beberapa sumber yang ditulis dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 Juni 2025

Penulis,



Muhammad Akhdan Pratama

NIM. 2106026132

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi rabbil alamin segala puji bagi Allah SWT karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Fenomena Gaya Hidup *Frugal living* (Studi pada Mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang)**" tepat waktu dan tanpa ada halangan sesuatu yang berat, serta tidak lupa pula shalawat serta salam, penulis panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Penulis sadar bahwa pada penulisan skripsi milik penulis masih jauh dari kata sempurna dan masih ada beberapa hal yang tentunya perlu diperbaiki. Penulisan skripsi ini tentunya tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak ada dukungan dari berbagai pihak yang terus memberikan semangat. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini, izinkan penulis untuk menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Nizar, M.Ag yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mencari ilmu dan menyelesaikan pendidikan pada program studi sosiologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN

Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. H. Imam Yahya, M.Ag.

3. Ketua Jurusan Sosiologi FISIP UIN Walisongo Semarang, Ibu Naili Ni'matul Illiyyun, M.A.
4. Dosen pembimbing skripsi penulis, yaitu Ririh Megah Safitri, M.A. yang telah memberikan ilmu, saran, arahan saat melakukan bimbingan serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi milik penulis dengan tepat waktu.
5. Segenap jajaran dosen FISIP UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu untuk penulis sehingga penulis dapat mengimplementasikan ilmu-ilmunya untuk menulis skripsi miliki penulis kali ini.
6. Selanjutnya, dua orang yang sangat spesial dalam kehidupan penulis, yakni kedua orang tua tercinta, Ayah Salim Akhmadi dan Ibu Evi Alviyah. Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas semangat, dukungan, doa, dan motivasi yang telah diberikan. Tanpa mereka, penulisan skripsi ini mungkin tidak akan berjalan dengan lancar. Terima kasih telah menjadi tempat pulang yang selalu dirindukan. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga dan melimpahkan/

keberkahan kepada Ibu dan Ayah di setiap waktu.

7. Teman-teman obat lampung, yang terdiri dari Ansol Boy, Aziz, dan Hilmy telah memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada penulis, sehingga proses penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih atas segala perhatian dan semangat yang diberikan.
8. Intan dan Rafli, yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas segala perhatian dan motivasi yang diberikan. Semoga Intan dan Rafli selalu diberi kelancaran dan kemudahan dalam segala urusannya.
9. Sahabat-sahabat saya di Grup Anti Pisces, yaitu Intan, Rafli, Davin, Faqih, Iqbal, Ine, dan Novia, yang telah menjadi sumber keceriaan dan hiburan selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta tawa yang telah menemani perjalanan ini.
10. Teman-teman KKN Posko 114 Kelurahan Kangkung yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis di perkuliahan.
11. Para informan yang sudah bersedia dan meluangkan

waktunya untuk diwawancara sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Sekian ucapan terima kasih yang penulis sampaikan. Penulis juga memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan maupun kesalahan. Akhir kata, terima kasih atas perhatian yang diberikan, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 2 Juli 2025

Muhammad Akhdan Pratama
NIM. 2106026132

PERSEMBAHAN

Saya mempersembahkan skripsi ini untuk keluarga saya, terutama kedua orang tua tercinta, Ayah Salim Akhmadi dan Ibu Evi alviyah, yang selalu menyertakan saya dalam setiap doa-doanya, di mana pun saya berada. Terima kasih atas semangat, pengorbanan, serta kepercayaan yang diberikan kepada anaknya untuk merantau dan belajar jauh dari rumah. Semua nasihat, doa, dan dukungan yang tak pernah putus menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan ini. Terima kasih telah mengajarkan arti kedewasaan dan selalu ada di setiap masa sulit saya.

Terakhir, skripsi ini juga saya persembahkan untuk Almamater tercinta, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.

MOTTO

Those who are most radically supportive of the revolution will become the most conservative group the day after the revolution occurs – Hanna Arendt

ABSTRAK

Gaya hidup hemat (*frugal living*) adalah suatu pilihan yang dijalani secara sadar oleh seseorang untuk mengendalikan pengeluaran, sambil tetap mempertimbangkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, individu membuat keputusan yang bijak agar dapat hidup dengan layak di masa kini, serta merencanakan langkah-langkah yang realistis guna meraih tujuan di masa depan. Gaya hidup ini mengajarkan seseorang untuk melihat setiap pengeluaran sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan, bukan sekadar mengikuti keinginan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui praktik *frugal living* pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo dan mencari dampak dari penerapan prinsip gaya hidup *frugal living* terhadap mahasiswa FISIP UIN Walisongo dalam kehidupan sehari hari.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis lapangan serta pendekatan deskriptif. Jenis data yang digunakan peneliti terdapat dua, yaitu data primer dan data sekunder. Penelitian ini menggunakan dokumentasi, wawancara, dan observasi sebagai metode pengumpulan data. Teknik purposive dipilih dalam pemilihan informan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian

ini yaitu analisis data bersifat induktif yang dimana terdapat tiga alur analisis data yaitu reduksi data penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya, Teori Pilihan Rasional oleh James Coleman digunakan sebagai dasar penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini muncul sebagai respons rasional terhadap tekanan ekonomi seperti inflasi, stagnasi uang saku, dan naiknya biaya hidup. Mahasiswa menyesuaikan strategi keuangan mereka dengan mencatat pengeluaran, menyusun anggaran, mencari penghasilan tambahan, dan menghindari konsumsi yang tidak penting. Gaya hidup hemat ini tidak hanya menjadi kebutuhan ekonomi, tetapi juga membentuk karakter mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Dukungan sosial dari lingkungan pertemanan, organisasi kampus, dan media digital turut mendorong tumbuhnya kebiasaan hemat dan pengambilan keputusan finansial yang matang. Lebih dari sekadar strategi finansial, *frugal living* juga berkembang menjadi pilihan yang rasional dan peduli pada lingkungan. Beberapa mahasiswa memilih mengurangi konsumsi barang baru demi keberlanjutan lingkungan, menunjukkan bahwa keputusan rasional mereka juga didasarkan pada nilai moral dan kepedulian sosial.

Kata kunci: Gaya hidup, strategi financial, pilihan rasional, nilai moral, kepedulian sosial

ABSTRACT

Frugal living is a conscious choice made by an individual to control their spending while still considering both short-term and long-term goals. In the short term, individuals make wise decisions to live comfortably in the present while planning realistic steps to achieve future goals. This lifestyle teaches individuals to view every expenditure as a means of fulfilling needs, not merely following desires. The purpose of this study is to investigate the practice of frugal living among students at the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP) of UIN Walisongo and to examine the impact of applying the principles of frugal living on the daily lives of FISIP students at UIN Walisongo.

This study employs a qualitative research method with a field-based approach and a descriptive perspective. The researcher used two types of data: primary and secondary data. This study employed documentation, interviews, and observation as data collection methods. The purposive technique was selected for informant selection. The data analysis technique used in this study was inductive data analysis, which involved three stages: data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Furthermore, James Coleman's Rational Choice Theory was used as the basis for

this study.

The results of this study emerged as a rational response to economic pressures such as inflation, stagnant pocket money, and rising living costs. Students adjusted their financial strategies by recording expenses, creating budgets, seeking additional income, and avoiding unnecessary consumption. This frugal lifestyle is not only an economic necessity but also shapes independent, disciplined, and responsible character. Social support from peer groups, campus organizations, and digital media further encourages the development of frugal habits and mature financial decision-making. Beyond mere financial strategy, frugal living has evolved into a rational and environmentally conscious choice. Some students opt to reduce consumption of new goods for environmental sustainability, demonstrating that their rational decisions are also grounded in moral values and social concern.

Keywords: Lifestyle, financial strategy, rational choice, moral values, social concern

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING ..... **ii**

PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iii**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **v**

PERSEMBAHAN ..... **ix**

MOTTO x

ABSTRAK xi

ABSTRACT xiii

DAFTAR ISI ..... **xv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xviii**

DAFTAR TABEL ..... **xx**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 8

E. Tinjauan Pustaka 9

F. Kerangka Teori 15

G. Metode Penelitian 31

H. Sistematika Penulisan 38

BAB II GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* MAHASISWA DAN TEORI PILIHAN RASIONAL JAMES COLEMAN .. **41**

A. Gaya Hidup, Mahasiswa, *Frugal Living*, dan Gaya Hidup *Frugal Living* dalam Perspektif Islam.....41
B. Teori Pilihan Rasional James Coleman.....72

BAB III PROFIL FISIP UIN WALISONGO SEMARANG 85

A. Gambaran Umum UIN Walisongo Semarang 85
B. Gambaran Umum FISIP UIN Walisongo Semarang . 104
C. Profil Mahasiswa dengan Gaya Hidup *Frugal Living*..... *122*

BAB IV PRAKTIK DAN FAKTOR YANG MELATAR BELAKANGI PENERAPAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO ..126

A. Praktik *Frugal Living* Mahasiswa FISIP UIN Walisongo 126
B. Faktor yang Melatarbelakangi Penerapan Gaya Hidup *Frugal Living* Mahasiswa FISIP UIN Walisongo ...161

BAB V DAMPAK PENERAPAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* TERHADAP MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....201

A. Dampak Ekonomi Terhadap Mahasiswa 201
B. Dampak Sosial Terhadap Mahasiswa 214
C. Dampak Lingkungan Hidup Terhadap Mahasiswa 226

BAB VI PENUTUP 240

A. Kesimpulan 240

B. Saran 242

DAFTAR PUSTAKA 243

LAMPIRAN 247

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 252

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta UIN Walisongo Semarang 40

Gambar 2. UIN Walisongo Semarang.....44

Gambar 3. Struktur Organisasi FISIP UIN Walisongo Semarang 51

Gambar 4. Lahan Parkir FISIP 52

Gambar 5. Ruang Administrasi FISIP 52

Gambar 6. Ruang Dekanat 53

Gambar 7. Ruang Dosen FISIP.....53

Gambar 8. Ruang Kelas FISIP 53

Gambar 9. Laboratorium FISIP.....54

Gambar 10. Ruang Sidang FISIP.....54

Gambar 11. Student Forest Garden FISIP 55

Gambar 12. Ruang Prodi FISIP 55

Gambar 13. Ruang Kabag FISIP 55

Gambar 14. Perpustakaan FISIP.....56

Gambar 15. Mushola FISIP 56

Gambar 16. Toilet FISIP.....56

Gambar 17. Ruang ATK FISIP.....57

Gambar 18. Smart Class 57

Gambar 19. Ruang Bendahara.....58

Gambar 20. Outdoor Labotary.....58

Gambar 21. Lapangan.....58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Informan 18

Tabel 2. Struktur Organisasi UIN Walisongo Semarang.....49

Tabel 3. Pemasukan dan Pengeluaran Belanja Bulanan Informan 100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup *frugal living* atau hidup hemat telah menarik perhatian yang signifikan pada kalangan mahasiswa sekitar tahun 2023. Fenomena ini muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor ekonomi dan sosial yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa *modern*. Salah satu pendorong utama *tren* ini adalah peningkatan biaya pendidikan tinggi yang terus terjadi. Selain itu, kesadaran akan pentingnya literasi keuangan di kalangan generasi muda juga berkontribusi pada popularitas *frugal living*. Mahasiswa semakin memahami pentingnya menabung, berinvestasi, dan menghindari hutang yang tidak perlu. Banyak *influencer* dan *content creator* yang fokus pada edukasi keuangan, memberikan tips dan strategi pengelolaan keuangan yang praktis dan mudah diaplikasikan oleh kaum muda. Selain itu, krisis ekonomi global dan ketidakpastian pasar kerja juga mendorong generasi muda untuk lebih bijak dalam mengelola keuangan mereka. Mereka menyadari bahwa memiliki kebiasaan finansial yang baik sejak dini dapat membantu mereka menghadapi tantangan ekonomi di masa depan dengan lebih siap. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mulai

menerapkan prinsip-prinsip *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari, seperti membuat anggaran, mencari alternatif yang lebih murah untuk kebutuhan mereka, dan bahkan mulai berinvestasi dalam skala kecil.

Menurut Steve, dkk. (2024). Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar oknum melihat *frugal living* sebagai langkah positif yang mencerminkan kemandirian dan kedewasaan dalam mengatur pengeluaran. Namun, ada juga oknum yang memandangnya secara negatif, dengan anggapan bahwa gaya hidup hemat ini dapat mengurangi kualitas hidup atau mengorbankan kenyamanan hidup. Berbeda dengan penelitian saya terdapat adanya isu lingkungan hidup bahwa *frugal living* juga bedampak pada jalan menuju kesadaran lingkungan dan tanggung jawab sosial yang lebih luas. Perkembangan teknologi dan ekonomi berbagi (*sharing economy*) juga memainkan peran penting dalam memudahkan mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup hemat. Aplikasi *ride-sharing, second-hand marketplace*, dan *platform* berbagai sumber daya lainnya memungkinkan mahasiswa untuk menghemat pengeluaran tanpa mengorbankan kualitas hidup. Studi yang dilakukan oleh Hamari et al. (2016) mengonfirmasi bahwa ekonomi berbagi memiliki dampak positif pada perilaku konsumsi

yang lebih berkelanjutan. Pergeseran nilai di kalangan mahasiswa juga terlihat, dimana kesederhanaan dan keberlanjutan lebih dihargai daripada konsumerisme. Banyak mahasiswa yang mulai mempertanyakan pola konsumsi berlebihan dan mencari alternatif yang lebih berkelanjutan. Penelitian oleh Bove, dkk. (2017) menunjukkan adanya *tren* peningkatan kesadaran lingkungan dan sosial di kalangan generasi muda, yang mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sederhana.

Dalam konteks implementasi *frugal living*, perbedaan antara fokus pada kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder atau tersier menjadi penting untuk dianalisis. Mahasiswa FISIP angkatan 2021 yang menerapkan *frugal living* dengan fokus pada kebutuhan primer cenderung lebih ketat dalam pembatasan pengeluaran untuk hal-hal di luar kebutuhan dasar. Mereka mengutamakan pengeluaran untuk makanan, tempat tinggal, dan pakaian dasar, sejalan dengan hierarki kebutuhan (Maslow, 1943). Di sisi lain, *frugal living* yang berfokus pada kebutuhan sekunder atau tersier memberikan ruang lebih untuk pengeluaran pada pendidikan, hiburan, dan pengembangan diri, meskipun tetap dalam batas-batas tertentu. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UIN Walisongo Semarang merupakan fakultas yang relatif baru, didirikan pada tahun 2015 sebagai bagian dari transformasi

institusi dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) menjadi Universitas Islam Negeri (UIN). Pembentukan fakultas ini sejalan dengan perubahan status institusi yang diatur dalam Peraturan Presiden RI Nomor 130 Tahun 2014, yang ditandatangani pada tanggal 16 Oktober 2014. FISIP UIN Walisongo Semarang saat ini menawarkan dua program studi utama, yaitu Sosiologi dan Ilmu Politik, yang bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang kompeten dalam bidang ilmu sosial dan politik. Menariknya, berdasarkan hasil pra-riset yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa FISIP UIN Walisongo menunjukkan kecenderungan untuk menerapkan gaya hidup *frugal living* atau hidup hemat. Fenomena ini menjadi suatu temuan yang menarik untuk dikaji lebih lanjut, mengingat konteks sosial dan ekonomi yang mungkin mempengaruhi pilihan gaya hidup mahasiswa di fakultas yang masih tergolong baru ini.

Fenomena *frugal living* di kalangan mahasiswa FISIP mencerminkan perubahan signifikan dalam cara generasi muda memandang keuangan dan gaya hidup. Mahasiswa semakin menyadari pentingnya mengelola keuangan dengan bijak dan menghindari konsumsi berlebihan. Mereka menerapkan prinsip *frugal living* dengan berbagai cara yang

lebih detail dan terarah. Salah satunya adalah dengan membeli barang bekas yang masih layak pakai, seperti

pakaian, furnitur, atau perangkat elektronik. Langkah ini tidak hanya menghemat biaya secara signifikan, tetapi juga membantu mengurangi limbah dan dampak negatif terhadap lingkungan, khususnya dalam mengatasi masalah *fast fashion* yang menghasilkan limbah tekstil dalam jumlah besar. Selain itu, berdasarkan hasil observasi sementara peneliti dengan beberapa informan ditemukan aktor sering memasak sendiri di kos sebagai sumber daya dengan memanfaatkan dapur yang disediakan oleh kos serta bahan makanan yang dibeli secara grosir atau di pasar tradisional. Dengan cara ini, mereka tidak hanya menghemat biaya makan, tetapi juga dapat memastikan konsumsi makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan. Mahasiswa juga memanfaatkan fasilitas gratis yang tersedia, seperti meminjam buku di perpustakaan kampus atau menggunakan sumber daya digital untuk belajar. Hal ini memungkinkan mereka mengurangi pengeluaran untuk membeli buku atau materi kuliah. Dalam memilih barang, mereka memprioritaskan kualitas dibandingkan kuantitas dengan membeli produk yang tahan lama meskipun harganya sedikit lebih mahal, karena hal ini lebih ekonomis dalam jangka panjang dibandingkan membeli barang murah yang cepat rusak. Selain itu, mahasiswa aktif mencari kupon, diskon, atau promo melalui berbagai platform *online* dan aplikasi perbandingan harga sebelum melakukan

pembelian. Mereka juga memanfaatkan program loyalitas dari toko tertentu untuk mendapatkan potongan harga tambahan. Untuk mengurangi biaya transportasi, mahasiswa lebih memilih menggunakan transportasi umum seperti bus atau kereta api yang lebih terjangkau. Berdasarkan hasil temuan dari pra riset, para pelaku gaya hidup *frugal living* ini berbagi kendaraan dengan teman-teman untuk perjalanan bersama, baik menggunakan kendaraan pribadi maupun layanan *ride-sharing* atau sistem transportasi dimana 2 orang atau lebih berbagi penggunaan kendaraan agar lebih efisien. Dengan langkah-langkah tersebut, mahasiswa FISIP dapat menjalani gaya hidup hemat tanpa mengorbankan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti saat pra riset ditemukan prinsip *frugal living* ini tidak hanya membantu menjaga kestabilan keuangan jangka panjang tetapi juga mendorong gaya hidup yang lebih ramah lingkungan dan berkelanjutan. Gaya hidup *frugal living* ini juga didorong oleh kesadaran akan isu-isu lingkungan dan sosial, di mana mahasiswa cenderung mendukung produk dan layanan yang berkelanjutan dan etis. Selain itu, penggunaan teknologi dan media sosial memungkinkan mereka untuk berbagi tips penghematan dan menemukan alternatif yang lebih terjangkau untuk berbagai kebutuhan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari tren ini terhadap perilaku konsumen, kesejahteraan mahasiswa, dan ekonomi secara keseluruhan. Dari uraian di atas, gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa FISIP UIN Walisongo angkatan 2021 ini adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor ekonomi, sosial, dan teknologi. Pemahaman yang lebih mendalam tentang motivasi, implementasi, dan dampak dari gaya hidup ini tidak hanya penting untuk memahami perilaku konsumen generasi muda, tetapi juga untuk mengantisipasi tren ekonomi dan sosial di masa depan. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul ”Fenomena Gaya Hidup *Frugal living* (Studi pada Mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang)”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berikut ini disusun berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu:

1. Bagaimana praktik *frugal living* pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo*?*
2. Bagaimana dampak penerapan prinsip gaya hidup *frugal living* terhadap mahasiswa FISIP UIN Walisongo dalam kehidupan sehari-hari?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui praktik *frugal living* pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo.
2. Untuk mengetahui dampak prinsip gaya hidup *frugal living* terhadap mahasiswa FISIP UIN Walisongo dalam kehidupan sehari-hari.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang dapat diambil antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis
   a. Bagi Penulis

      Manfaat bagi penulis adalah memperoleh wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai gaya hidup *frugal living* di lingkungan kampus.

   b. Bagi Pembaca

      Manfaat bagi pembaca adalah memperoleh referensi sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan gaya hidup *frugal living* di kalangan

mahasiswa FISIP UIN Walisongo. Di samping itu, tulisan ini juga memberikan gambaran kepada pembaca dalam menentukan topik penelitian yang relevan.

c. Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah meningkatkan kesadaran tentang faktor dan mengidentifikasi gaya *frugal living*.

2. Manfaat Teoritis

a. Memberikan sumbangan pemikiran mengenai gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa.
b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam mengkaji gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang.
c. Sebagai sumber acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang.

E. Tinjauan Pustaka

Sebelum melakukan penelitian tentang "Fenomena Gaya Hidup *Frugal living* (Studi pada Mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang)", Oleh karena itu, diperlukan

tinjauan terhadap penelitian sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi sumber- sumber yang akan digunakan dalam penelitian dan untuk mencegah terjadinya plagiarisme atau duplikasi. Penelitian-penelitian yang tercantum di bawah ini relevan dengan judul dan akan dipisahkan menjadi dua tema, yakni:

1. Gaya Hidup

Berdasarkan tema ini terdapat beberapa penelitian yang dilakukan oleh Panji, dkk. (2024), Indra, dkk, (2021), Apprillia, dkk. (2023), Alga, dkk. (2025), dan Silvia, dkk.
(2024).

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Panji, dkk. (2024) menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha dipengaruhi oleh literasi keuangan. Kedua, penelitian yang dilakukan Indra, dkk. (2021). Menunjukkan bahwa komodifikasi agama, terutama Islam, telah mengubah cara masyarakat memandang dan mempraktikkan agama. Fenomena ini terlihat jelas dalam industri *fashion* Islam, di mana agama tidak hanya menjadi pedoman hidup, tetapi juga gaya hidup dan produk komersial. Hal ini mencerminkan perubahan

sosial budaya yang lebih luas, di mana nilai-nilai agama bercampur dengan kepentingan ekonomi dan sosial.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Apprilia, dkk. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan ekonomi keluarga (PEK) berpengaruh terhadap gaya hidup (GH), pendidikan ekonomi keluarga (PEK) berpengaruh terhadap perilaku konsumtif (PK), gaya hidup (GH) berpengaruh terhadap perilaku konsumtif (PK), serta pendidikan ekonomi keluarga (PEK) melalui gaya hidup (GH) berpengaruh terhadap perilaku konsumtif (PK) mahasiswa. Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Alga, dkk. (2025) menunjukkan bahwa manajemen keuangan memiliki dampak positif dalam hal pengelolaan keuangan mahasiswa penerima KIP, sedangkan gaya hidup berpengaruh negatif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa manajemen keuangan dan gaya hidup secara signifikan mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan mereka sebagai penerima beasiswa KIP.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Silvia, dkk. (2024) menunjukkan bahwa mental *accounting* dan

literasi keuangan berperan penting dalam pengelolaan keuangan terutama bagi mahasiswa kos dalam menyeimbangkan antara kebutuhan dan keinginan. Sehingga tidak harus mengorbankan kebutuhan dasar agar dapat memenuhi keinginannya.

Perbedaan penelitian yang disebutkan di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan antara literasi keuangan, manajemen keuangan, pendidikan keluarga, atau komodifikasi agama dengan gaya hidup atau perilaku konsumtif mahasiswa secara umum. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih spesifik mengkaji gaya hidup hemat sebagai fenomena sosial yang sedang berkembang di kalangan

mahasiswa FISIP angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang serta dampaknya terhadap kehidupan mereka sehari-hari.

2. *Frugal living*

Berdasarkan tema ini terdapat beberapa penelitian yang dilakukan oleh Mutia, dkk. (2024), Steve, dkk. (2024), Dessy, dkk. (2024), Naimatul, dkk. (2024), dan Syandana,

dkk. (2024).

Pertama, dalam penelitian yang dilakukan mutia, dkk (2024). Menunjukkan bahwa *frugal living* tidak hanya membantu individu mencapai stabilitas keuangan, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual, seperti rasa syukur dan kepedulian terhadap sesama. Selain itu, penerapan gaya hidup ini juga berpotensi mempersempit kesenjangan sosial- ekonomi dan meningkatkan distribusi kekayaan yang lebih adil di masyarakat. Dengan demikian, *frugal living* dapat menjadi alternatif yang relevan dan sesuai dengan nilai- nilai ekonomi Islam dalam membangun masyarakat yang lebih sejahtera dan berkeadilan di Indonesia.

Kedua, Selanjutnya dalam jurnal Steve, dkk. (2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar oknum melihat *frugal living* sebagai langkah positif yang mencerminkan kemandirian dan kedewasaan dalam mengatur pengeluaran. Namun, ada juga oknum yang memandangnya secara negatif, dengan anggapan bahwa gaya hidup hemat ini dapat mengurangi kualitas hidup atau mengorbankan kenyamanan hidup. Kesimpulannya, persepsi terhadap

frugal living sangat bergantung pada sudut pandang dan latar belakang ekonomi para oknum. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai mahasiswa perantauan dan rencana adaptasi mereka dalam menghadapi tantangan finansial.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Dessy, dkk. (2024). Tulisan ini bertujuan untuk menggali tentang konsep *frugal living* serta bagaimana penerapan konsep *frugal living* dalam mendukung perencanaan keuangan individu. Dilakukan studi pustaka dengan pendekatan deskriptif yang mendalam untuk memahami konsep *frugal living* dan bagaimana peran *frugal living* dalam mendukung keberhasilan perencanaan keuangan pribadi.

Keempat, Naimatul, dkk. (2024). Dalam hasil penelitian nya menunjukan bahwa Generasi Z memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya mengelola keuangan

secara bijaksana. Mereka mengaitkan *frugal living* dengan konsep keberlanjutan dan tanggung jawab sosial. Meskipun demikian, terdapat tantangan dalam menerapkan *frugal living*, termasuk godaan konsumsi tinggi dan tekanan dari lingkungan sosial. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang

bagaimana faktor-faktor seperti pengaruh teman sebaya dan akses terhadap informasi melalui media sosial memengaruhi keputusan keuangan Generasi Z.

Kelima, Syandana, dkk. (2024). Hasil dari penelitian ini menganalisis tampilan desain visual pada sebuah konten YouTube yang membahas mengenai gaya hidup *frugal living*. Kebaruan dari artikel ini adalah mendapatkan sebuah pemahaman yang baru mengenai bagaimana cara menghasilkan sebuah desain visual yang sesuai dengan penerapan gaya hidup *frugal living*. Harapannya akan tercipta sebuah landasan yang kokoh untuk membantu para desainer merancang suatu desain visual dengan pesan yang efektif agar dapat membentuk persepsi dan perilaku positif masyarakat di era post-modern yang cukup rumit ini.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada penggunaan teori pilihan rasional james coleman untuk menganalisis fenomena *frugal living* pada khususnya mahasiswa FISIP UIN Walisongo.

F. Kerangka Teori

1. Definisi Konseptual

a. Gaya Hidup

Gaya hidup dapat didefinisikan sebagai cara seseorang menghabiskan waktu dan uangnya untuk melengkapi kebutuhannya. Perspektif ini menggambarkan bahwa gaya hidup merupakan aspek integral dari kehidupan manusia sehari-hari, yang tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan dasar dan pilihan- pilihan yang dibuat dalam menjalani hidup. Pandangan ini menjelaskan bahwa wujud gaya hidup menyentuh setiap lini kehidupan manusia, mulai dari hal-hal kecil hingga keputusan besar, serta meliputi seluruh lapisan masyarakat yang tercermin dalam perilaku di ruang publik. Sebagai suatu fakta, gaya hidup merupakan sebuah keniscayaan yang tidak terhindarkan dan seringkali berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan seseorang. Manifestasi gaya hidup ini tampak hampir

pada seluruh aktivitas manusia, mencakup berbagai aspek seperti gaya berkomunikasi yang mencerminkan preferensi dan latar belakang sosial seseorang, gaya berpakaian yang dapat menunjukkan identitas dan status, serta gaya bertransportasi yang merefleksikan pilihan dan kemampuan ekonomi. Selain itu, gaya hidup juga tercermin dalam pilihan makanan, hobi, cara mengisi waktu luang, dan

berbagai aspek kehidupan lainnya yang secara kolektif membentuk identitas dan citra diri seseorang di mata masyarakat. (Lubis & Izzah, 2021).

Gaya hidup merupakan pola hidup yang menentukan bagaimana seseorang memilih untuk menggunakan waktu, uang, dan energi, serta merefleksikan nilai- nilai, rasa, dan kesukaan individu tersebut. Konsep ini mencakup berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari keputusan sehari-hari hingga pilihan jangka panjang yang membentuk identitas mereka. Gaya hidup seseorang dapat terlihat dari cara mereka mengalokasikan sumber daya mereka, baik itu waktu luang, pendapatan, maupun tenaga, untuk aktivitas-aktivitas yang mereka anggap penting atau menyenangkan. Misalnya, seseorang yang menghargai kesehatan mungkin akan menghabiskan lebih banyak waktu dan uang untuk olahraga dan makanan bergizi, sementara yang lain mungkin lebih fokus pada pengembangan karir atau hobi tertentu. Selain itu, gaya hidup juga mencerminkan nilai-nilai yang dipegang seseorang, seperti prioritas terhadap keluarga, karir, atau pengembangan diri.

Rasa estetika dan preferensi personal juga termanifestasi dalam gaya hidup, terlihat dari pilihan fashion, dekorasi rumah, atau jenis hiburan yang disukai. Dengan demikian, gaya hidup menjadi cerminan kompleks dari kepribadian, latar belakang, dan aspirasi seseorang yang terwujud dalam pola perilaku dan keputusan sehari-hari. Menurut Zakia, dkk, 2022 Gaya hidup sering kali digambarkan melalui kegiatan, minat, dan opini dari seseorang, mencerminkan bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Kegiatan dapat mencakup hobi, pekerjaan, atau cara menghabiskan waktu luang, sementara minat menunjukkan apa yang dianggap penting atau menarik bagi seseorang. Opini, di sisi lain, merefleksikan pandangan dan sikap seseorang terhadap berbagai aspek kehidupan. Penting untuk dicatat bahwa gaya hidup seseorang biasanya tidak bersifat permanen dan dapat berubah dengan cepat seiring dengan perubahan dalam kehidupan mereka.

Fleksibilitas ini terlihat jelas dalam cara seseorang dapat dengan cepat mengganti model dan merek pakaian yang mereka kenakan. Perubahan

gaya hidup ini mungkin dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan status ekonomi, perkembangan karir, perubahan lingkungan sosial, atau bahkan tren yang sedang populer. Misalnya, seseorang yang baru saja mendapatkan promosi di tempat kerja mungkin akan mengubah gaya berpakaiannya untuk mencerminkan posisi barunya, atau seseorang yang mulai menjalani gaya hidup yang lebih sehat mungkin akan mengubah pilihan makanan dan aktivitas fisiknya. Kemampuan untuk beradaptasi dan mengubah gaya hidup ini menunjukkan bahwa identitas dan ekspresi diri seseorang bersifat dinamis dan responsif terhadap perubahan keadaan dan pengalaman hidup. (Sumarga & Lestasi, 2019).

Dengan demikian, maka gaya hidup adalah suatu pola yang mencerminkan cara seseorang dalam menghabiskan waktu, uang, dan energi. Ini bukan hanya sekadar aktivitas sehari-hari, tetapi juga mencakup nilai-nilai, preferensi, dan rasa yang dimiliki individu. Gaya hidup berhubungan erat dengan kebutuhan manusia dan terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti gaya berkomunikasi, bertransportasi, dan kegiatan lainnya. Sebagai suatu fenomena sosial, gaya hidup tidak

dapat dipisahkan dari tingkat kesejahteraan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi ekonomi dan sosial seseorang memengaruhi pilihan gaya hidup yang diambil. Misalnya, individu dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi mungkin memiliki akses ke barang dan layanan yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang berada pada tingkat kesejahteraan yang lebih rendah.

b. **Mahasiswa**

Seseorang yang tengah menempuh pendidikan lanjutan di institusi akademik tingkat atas, seperti universitas, institut, atau sekolah tinggi, baik yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta, dapat disebut sebagai mahasiswa. Definisi ini juga mencakup mereka yang belajar di lembaga-lembaga setara perguruan tinggi lainnya. Dengan kata lain, mahasiswa adalah peserta didik yang mengenyam pendidikan formal pada jenjang tertinggi dalam sistem pendidikan. (Siswoyo, 2007) Berdasarkan definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai individu yang menempuh pendidikan di

institusi perguruan tinggi.

Status mahasiswa disandang oleh seseorang yang memiliki keterkaitan dengan lembaga pendidikan tinggi, dengan harapan bahwa mereka akan menjadi calon intelektual di masa depan. Alternatif pengertian mahasiswa juga mencakup mereka yang sedang mengejar ilmu pengetahuan atau mengikuti proses pembelajaran di berbagai jenis perguruan tinggi, termasuk universitas, institut, maupun akademi. Menurut kamus besar bahasa indonesia (2008), definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian-sebagian siswa yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi.

c. ***Frugal living***

Frugal living atau hidup hemat, yang juga dikenal sebagai hidup sederhana atau minimalis, adalah gaya hidup yang menekankan hidup sesuai kemampuan dan membuat pilihan yang disengaja untuk mengurangi pengeluaran. Pada hakikatnya, hidup hemat adalah tentang memperhatikan bagaimana kita menghabiskan uang dan sumber daya,

dan menemukan cara untuk menjalani kehidupan yang memuaskan sekaligus bertanggung jawab secara finansial (Rinstorm, 2023).

Istilah *frugal living* digunakan untuk menggambarkan seni bertahan hidup dalam keadaan yang tidak selamanya ideal. *Frugal living* adalah membuat pilihan yang diperlukan untuk hidup dengan cara kita sendiri. Hidup dengan caramu untuk menjaga diri dan keluarga dari lingkaran hutang konsumtif. Frugal living tidak sama dengan hidup secara menyedihkan, menjadi frugal tidak sama dengan murahan. *Frugal living* secara sederhana adalah menggunakan sumber daya secara ekonomis (Inayati dkk, 2024).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *frugal living*, atau hidup hemat, adalah sebuah gaya hidup yang menekankan pada pengelolaan keuangan yang bijaksana dan kesadaran dalam menghabiskan sumber daya. Konsep ini mendorong individu untuk hidup sesuai kemampuan dan membuat pilihan yang disengaja untuk mengurangi pengeluaran, sambil tetap menjalani kehidupan yang memuaskan dan bertanggung jawab secara finansial. *Frugal living* bukan hanya sekadar bertahan dalam keadaan yang

kurang ideal, tetapi juga mencerminkan seni

dalam mengelola kehidupan dengan cara yang lebih berkelanjutan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip hidup hemat, individu dapat menjaga diri dan keluarga dari siklus hutang konsumtif, serta menggunakan sumber daya secara ekonomis. Penting untuk dicatat bahwa *frugal living* tidak berarti hidup dalam kesedihan atau memilih barang-barang murahan; melainkan, ini adalah tentang menemukan cara yang lebih cerdas dan lebih bijaksana dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari- hari.

2. Gaya Hidup *Frugal living* Menurut Perspektif Islam

Di tengah maraknya gaya hidup konsumtif saat ini, konsep *frugal living* atau hidup hemat semakin banyak diminati. Gaya hidup ini sejalan dengan nilai-nilai dalam Islam yang selalu mengajarkan kesederhanaan dan rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT. Islam secara tegas melarang perilaku boros dan hidup berlebihan, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an. Larangan tersebut bukan dimaksudkan untuk membatasi kebahagiaan, melainkan agar umat Muslim dapat menjadi pengelola harta yang cerdas dan bertanggung jawab. Dalam Al-Qur'an, Allah secara gamblang

menyampaikan larangan berperilaku boros dan berlebihan, seperti yang terdapat pada surah Al-Isra ayat 26-27. Allah berfirman

إِنَّ الْمُبَذِّرِيْنَ كَانُوْٓا اِخْوَانَ الشَّيٰطِيْنِ ۗوَكَانَ الشَّيْطٰنُ لِرَبِّهٖ كَفُوْرًا ﴿٢٧﴾

وَاٰتِ ذَا الْقُرْبٰى حَقَّهٗ وَالْمِسْكِيْنَ وَابْنَ السَّبِيْلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيْرًا ﴿٢٦﴾

Artinya: "Berikanlah kepada kerabat dekat haknya, (juga kepada) orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. [26]. Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya. [27]" (QS, Al-Isra ayat 26-27).

Makki bin Abi Thalib dalam kitabnya, al-Hidayah ila Bulugh an-Nihayah, menerangkan bahwa ayat tersebut melarang umat Islam menyia-nyiakan harta yang telah dianugerahkan Allah untuk melakukan maksiat. Selain itu, ayat ini juga menegaskan pentingnya memanfaatkan harta secara bijaksana dan penuh tanggung jawab, serta menjauhi sikap boros dan berlebihan. Islam sejak dahulu telah menanamkan

prinsip hidup sederhana. Dalam Al-Qur'an, Allah dengan -tegas melarang perilaku konsumsi berlebihan, baik dalam makanan, minuman, maupun barang, karena sikap seperti itu dipandang sebagai kesalahan yang serupa dengan perbuatan setan.

3. Teori Pilihan Rasional James Coleman

a. Asumsi Dasar

Menurut Coleman (2008), teori pilihan rasional menyoroti bahwa setiap individu melakukan tindakan dengan memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya demi mencapai tujuan tertentu. Dengan kata lain, tindakan yang dilakukan seseorang bersifat purposif atau memiliki tujuan jelas. Dalam teori ini, terdapat dua elemen utama, yaitu aktor dan sumber daya. Sumber daya di sini merujuk pada segala sesuatu yang dapat digunakan oleh individu untuk mendukung tindakannya dalam meraih tujuan, yang sering kali belum dimanfaatkan secara optimal oleh pemiliknya. Namun, tindakan yang dianggap rasional oleh seseorang bisa saja dinilai tidak rasional oleh orang lain.

Penilaian terhadap rasionalitas tindakan seseorang sebaiknya dilihat dari sudut pandang

pelaku, bukan dari perspektif orang lain (Coleman, 2008). Coleman juga mengakui bahwa dalam kenyataannya, tidak semua orang selalu bertindak rasional, namun ia berpendapat bahwa hal ini tidak terlalu memengaruhi teorinya. Ia menggunakan teori ini untuk memprediksi apakah seorang aktor bertindak sesuai dengan prinsip rasionalitas atau justru menyimpang dari perilaku rasional yang diamati. Fokus Coleman pada tindakan rasional individu kemudian berkembang pada persoalan hubungan antara tingkat makro dan mikro, yaitu bagaimana kumpulan tindakan individu dapat membentuk perilaku sistem sosial secara keseluruhan. Intinya, ia menitikberatkan pada hubungan antara tindakan individu dan dampaknya terhadap individu lain. Salah satu aspek penting dalam peralihan dari tingkat mikro ke makro adalah pengakuan terhadap hak dan wewenang yang dimiliki individu atas individu lainnya (Ritzer & Douglas, 2010).

b. **Konsep Kunci**

Coleman (2008), menyebutkan ada beberapa konsep dalam pilihan rasional.

Antara lain sebagai berikut:

1) Aktor

Teori pilihan rasional memandang individu sebagai aktor yang mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan logis demi mencapai tujuan pribadi mereka. Teori ini berasumsi bahwa setiap orang memiliki informasi yang memadai untuk memilih tindakan paling efektif dalam mencapai sasarannya. Dalam perspektif ini, keputusan individu dilihat sebagai hasil kalkulasi rasional yang mempertimbangkan potensi untung dan rugi. Lebih lanjut, teori ini mengakui bahwa setiap individu memiliki preferensi dan nilai yang khas. Keputusan mereka tidak selalu didasarkan pada logika umum, melainkan pada penilaian subjektif terhadap preferensi dan nilai personal tersebut. Dengan demikian, perilaku sosial dapat dijelaskan melalui perhitungan rasional yang dilakukan individu dalam menghadapi berbagai pilihan yang ada. Konsep ini menjadi dasar logika teori ekonomi kapitalis, yang menjelaskan dinamika pasar ekonomi dengan sumber daya terbatas. Para ahli ekonomi berpendapat bahwa

individu berupaya memaksimalkan keuntungan melalui strategi investasi dan konsumsi yang cermat. Pemikiran ini, sebagaimana dikemukakan oleh Agger (2008), menjadi landasan dalam memahami perilaku ekonomi masyarakat.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, mahasiswa FISIP angkatan 2021 sebagai aktor, menerapkan gaya hidup *frugal living* dengan cara membuat anggaran dan melacak pengeluaran untuk mengoptimalkan penggunaan sumber daya keuangan yang terbatas dan memaksimalkan sumber daya dengan biaya lebih rendah .

2) Sumber daya

Sumber daya merupakan sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan oleh para aktor. Ketidakseimbangan dalam penguasaan sumber daya ini menyebabkan terjadinya ketimpangan dalam struktur hubungan, yang kemudian menimbulkan berbagai konsekuensi. Oleh karena itu, perbedaan dalam penguasaan sumber daya juga berujung pada perbedaan tingkat

kekuasaan di antara para aktor dalam suatu hubungan. Hal ini menjadi perhatian utama dalam teori pertukaran, khususnya menurut Blau dan Emerson. Coleman (2011) juga berpendapat bahwa syarat minimal terjadinya tindakan sosial adalah adanya interaksi antara dua aktor yang masing-masing mengendalikan sumber daya yang berbeda. Setiap aktor yang terlibat dalam interaksi tersebut berusaha untuk semaksimal mungkin memenuhi kepentingan pribadinya (Sindung, 2012). Dalam bertindak, aktor terlebih dahulu akan memilih dari berbagai opsi yang ada dengan mempertimbangkan berbagai aspek, seperti tujuan utama, sumber daya yang dimiliki, serta peluang keberhasilan dari tindakan yang akan diambil. Seorang aktor bisa saja memutuskan untuk tidak mengejar tujuan yang paling bernilai apabila sumber daya yang dimilikinya tidak memadai, peluang keberhasilannya kecil, atau bahkan dapat mengancam tujuan lain yang juga diinginkan. Dengan demikian, aktor selalu berupaya untuk memaksimalkan keuntungan yang bisa didapatkan. Menurut teori pilihan rasional yang

dikemukakan oleh James S. Coleman, tindakan individu selalu diarahkan pada tujuan tertentu, di mana tujuan dan tindakannya dipengaruhi oleh nilai atau pilihan (Ritzer, 2007). Teori pilihan rasional dari James S. Coleman ini dapat dijadikan sebagai kerangka dalam memahami perilaku mahasiswa dalam menentukan gaya hidup mereka, karena teori ini menekankan bahwa individu bertindak secara rasional dalam memilih dan melakukan tindakan demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Coleman mengemukakan bahwa sumber daya adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh aktor. Dalam konteks ini, sumber daya yang dimiliki mahasiswa di lingkungan kampus yaitu fasilitas seperti perpustakaan, bus kampus, dan gazebo. Sedangkan di luar lingkungan kampus seperti dapur kosan, angkutan umum (BRT)

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa FISIP angkatan 2021 sebagai aktor mengelola sumber daya yang ada, contohnya seperti mahasiswa dengan gaya hidup frugal yang di kostnya memiliki fasilitas dapur untuk membantu aktor agar menghemat pengeluaran

dalam hal ini lebih memilih untuk memasak sendiri daripada membeli makanan di luar. Selanjutnya, mahasiswa memilih menggunakan transportasi umum seperti BRT atau angkutan umum lainnya karena dinilai biaya lebih murah, lebih efisien, dan dapat menghemat sumber daya pribadi seperti uang dan waktu. Selain itu, mahasiswa FISIP angkatan 2021 menggunakan fasilitas umum seperti perpustakaan sebagai sumber daya

agar menghemat pengeluaran. Keputusan ini diambil secara rasional dengan mempertimbangkan manfaat kolektif dan efisiensi penggunaan sumber daya.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu strategi ilmiah dalam pengumpulan data yang digunakan oleh penulis melalui studi empiris untuk mengumpulkan informasi penting. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan berikut:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan, yaitu peneliti mendatangi langsung objek yang diteliti. Metode yang digunakan adalah metode

penelitian kualitatif, dengan data yang diberikan dalam bentuk kata-kata, deskripsi, dan cerita pendek (Rofiah dan Bungin, 2021). Penelitian ini juga menggunakan pendekatan naratif deskriptif untuk menggambarkan situasi, fakta, atau peristiwa terkini. Data yang dikumpulkan langsung dari lapangan disajikan dengan kata-kata yang jelas dan ilmiah, berdasarkan pengalaman yang diceritakan kepada kelompok kecil (Mawardi, 2018).

2. Sumber dan Jenis Data

a. Data Primer

Data primer dikumpulkan langsung dari sumber aslinya, tanpa menggunakan perantara, seperti orang atau kelompok. Informasi ini dikumpulkan secara khusus untuk membahas topik penelitian (Syafnidawaty, 2020). Peneliti memperoleh data primer dengan mengamati tindakan dan kejadian tertentu (Qotrun, 2021). Data primer nantinya akan dikumpulkan oleh peneliti melalui proses observasi serta wawancara terhadap informan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.

b. Data Sekunder

Data sekunder mengacu pada data yang dikumpulkan secara tidak langsung oleh peneliti. Sumber ini dapat diperoleh dari informasi yang dicatat atau diberikan oleh pihak ketiga. Bahan ini dapat berupa wawancara, catatan, catatan sejarah yang dikumpulkan dari arsip atau dokumen lain yang ditemukan selama studi lapangan (Fathoni, 2006).

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merujuk pada cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data penelitian, meliputi:

a. Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan terhadap hal-hal yang diteliti (Arikunto 2006). Dalam konteks ini, observasi mencakup praktik melihat dan mencatat. Metode ini dipilih karena objek penelitian berkaitan langsung dengan kondisi di lapangan (Mawardi, 2018). Dengan demikian, Peneliti melakukan observasi dengan cara mengamati langsung perubahan yang terjadi guna mengetahui gaya hidup *frugal living* di

kalangan mahasiswa. Dalam hal ini, penulis melakukan observasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.

b. Wawancara

Salah satu metode yang paling populer untuk mengumpulkan data dari informan adalah melakukan wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Peneliti menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, yang berarti bahwa tidak setiap informan ditanyai pertanyaan yang sama selama wawancara. Pertanyaan mungkin berbeda tergantung pada apa yang diinginkan informan (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, informan dipilih dengan menggunakan pendekatan *purposive* digunakan untuk menentukan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian Sugiyono (2015). Adapun kriterianya sebagai berikut:

1) Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang menjadi pelaku gaya

hidup *frugal living*

2) Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang memiliki perencanaan dalam pengeluaran antara kebutuhan dan keinginan
3) Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik yang memiliki pengeluaran di bawah Rp. 1,500.000/bulan dan pemasukan sebesar 2.000.000/bulan.

Berdasarkan dari kriteria tersebut, maka informan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 1. Kriteria Informan

Nama	Prodi	Angkatan
AL	Ilmu politik	2023
SS	Ilmu Politik	2022
IR	Ilmu Politik	2022
SK	Sosiologi	2023
IP	Sosiologi	2021
KA	Sosiologi	2021

c. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi diartikan sebagai proses pengumpulan informasi dari dokumen-

dokumen yang relevan, baik yang bersumber dari lembaga atau organisasi maupun dari individu (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan alat dokumentasi berupa rekaman suara dan foto-foto di FISIP UIN Walisongo Semarang.

4. Teknik Analisis Data

Prosedur utama yang menghasilkan temuan dan saran disebut sebagai proses analisis data dalam penelitian. Strategi analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah induktif. Ketika menggunakan metode induktif untuk analisis data, seseorang harus mengumpulkan bahan pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian dan memulai analisis dengan aspek-aspek tertentu untuk menarik kesimpulan yang luas (Achmadi, 2016). Peneliti dalam sistem analisis data lapangan mengevaluasi data yang berkaitan dengan penelitian kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman. Protokol ini diterapkan selama dan setelah proses pengumpulan data. Menurut Miles dan Huberman (2014), analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga mencapai titik jenuh. Prosedur berikut terlibat dalam melakukan

analisis data Miles dan Huberman: reduksi data, visualisasi data, dan penarikan/verifikasi kesimpulan (Sugiyono, 2019).

a. Data reduksi

Data reduction berarti merangkum, merujuk pada adanya pemilihan bagian-bagian yang penting, serta memfokuskan pada aspek-aspek utama, selanjutnya mencari pola dan tema. Peneliti mereduksi jumlah data dalam penelitian ini dengan menggunakan hipotesis yang dipilih. Data dari observasi lapangan dicatat dan hasil wawancara dianalisis oleh peneliti. Setelah itu, data disortir dan dibagi ke dalam beberapa kelompok berdasarkan teori yang digunakan. Setelah prosedur reduksi, data ditampilkan dengan cara yang mirip dengan ringkasan singkat (Sugiyono, 2019).

b. Penyajian data

Langkah lain dalam metodologi analisis data kualitatif adalah penyajian atau tampilan data. Penyajian data dalam prosedur ini memerlukan penataan sekumpulan data secara metodis dan mudah dipahami. Penyajian data

kualitatif dapat dilakukan dalam beberapa bentuk, termasuk teks naratif (seperti catatan lapangan), matriks, grafik, jaringan, dan diagram. Hasilnya, data akan mudah dipahami karena struktur dan organisasinya dalam pola hubungan (Sugiyono, 2019)

c. Kesimpulan

Merujuk pada hasil reduksi data sesuai dengan tujuan analisis yang ingin dicapai, seseorang dapat menarik kesimpulan dan memvalidasi data dalam tahap pendekatan analisis data kualitatif ini. Mencari cara terkait hubungan, persamaan dan perbedaan supaya mampu menarik kesimpulan dari permasalahan yang ada merupakan tujuan dilakukannya sebuah penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019).

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk memastikan laporan penelitian disusun secara terstruktur dan mudah dipahami. Peneliti telah merancang laporan ini dengan 6 bab, di mana setiap bab akan mencakup beberapa sub-bab yang relevan. Berikut adalah sistematika penulisan yang telah disusun oleh peneliti:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini akan memaparkan dan menguraikan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II : TEORI PEMILIHAN RASIONAL JAMES COLEMAN

Bab ini akan memaparkan dan menjelaskan kerangka teori pemilihan rasional oleh jean coleman.

BAB III : GAMBARAN UMUM FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING*

PADA MAHASISWA FISIP AKTIF UIN WALISONGO

Bab ini akan memberikan gambaran umum tentang fenomena gaya hidup *frugal living* sebagai objek penelitian. Penjelasan tersebut mencakup berbagai aspek, seperti letak geografis, profil FISIP, demografi mahasiswa FISIP.

BAB IV : FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO MENERAPKAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING*

Bab ini akan memaparkan alasan-alasan dan praktik *frugal living* yang membuat mahasiswa mengimplementasikan prisip-prinsip dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V : DAMPAK PENERAPAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* TERHADAP MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Bab ini akan memaparkan dampak penerapan yang timbul dari menggunakan prinsip gaya hidup *frugal living,* pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo seperti dampak sosial, dampak ekonomi, dampak lingkungan dalam kehidupan sehari hari.

BAB VI : PENUTUP

Bab ini akan menyajikan kesimpulan dari keseluruhan penelitian yang telah dilakukan sebagai jawaban akhir terhadap rumusan masalah. Selain itu, bab ini juga akan mencakup saran-saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

BAB II

GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* MAHASISWA DAN TEORI PILIHAN RASIONAL JAMES COLEMAN

C. Gaya Hidup, Mahasiswa, *Frugal Living*, dan Gaya Hidup *Frugal Living* dalam Perspektif Islam

1. Gaya Hidup

Menurut Kotler dan Keller (2012) gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Sedangkan menurut Setiadi (2008) gaya hidup adalah secara luas diidentifikasikan sebagai cara hidup yang diidentifikasikan oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas) apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga sekitarnya (pendapat).

Gaya hidup didefinisikan sebagai pola di mana orang hidup dan menghabiskan waktu serta uang. Gaya hidup

adalah fungsi motivasi konsumen dan pembelajaran sebelumnya, kelas sosial, demografi, dan variabel lain. Gaya hidup adalah konsepsi ringkasan yang mencerminkan nilai konsumen (Engel, dkk., 1994). Menurut Ningsih (2010) gaya hidup berbeda dengan kepribadian. Kepribadian lebih menggambarkan karakteristik terdalam yang ada pada diri manusia. Sering disebut juga sebagai cara seseorang berpikir, merasa dan berpersepsi. Walaupun kedua konsep tersebut berbeda, namun gaya hidup dan kepribadian saling berhubungan. Kepribadian merefleksi karakteristik internal dari konsumen, gaya hidup menggambarkan manifestasi eksternal dari karakteristik tersebut, yaitu perilaku seseorang.

Menurut Amstrong (2014) gaya hidup dapat dilihat melalui perilaku yang dilakukan oleh setiap individu dalam melakukan berbagai kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang dan jasa. Lebih lanjut Amstrong (2014) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor

yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal).

a. Faktor Internal:

1) Sikap

Sikap dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan pikiran dan kondisi jiwa yang telah terbentuk dan dipersiapkan sedemikian rupa sehingga individu mampu memberikan tanggapan atau reaksi terhadap suatu objek, situasi, atau peristiwa tertentu. Sikap ini tidak muncul begitu saja, melainkan terorganisasi melalui berbagai pengalaman yang dialami seseorang sepanjang hidupnya. Lebih dari itu, sikap sangat memengaruhi perilaku individu dalam bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya. Keadaan jiwa yang membentuk sikap tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti kebiasaan yang diterapkan sehari-hari, tradisi yang dipegang teguh dalam masyarakat, nilai- nilai kebudayaan yang dianut, serta lingkungan sosial tempat individu berada. Semua unsur ini bekerja bersama-sama untuk membentuk pola pikir dan perasaan yang konsisten terhadap objek tertentu, sehingga sikap menjadi salah satu aspek penting dalam memahami bagaimana seseorang menilai dan

merespons dunia di sekitarnya.

2) Pengalaman dan Pengamatan

Pengalaman seseorang sangat dipengaruhi oleh pengamatan sosial yang dilakukan dalam konteks tingkah laku individu. Pengalaman ini bukan hanya berasal dari kejadian langsung yang dialami, tetapi juga diperoleh melalui proses pembelajaran dari berbagai tindakan yang terjadi di masa lalu. Dengan mengamati dan mempelajari perilaku orang lain, seseorang dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan baru yang kemudian menjadi bagian dari pengalamannya sendiri. Proses belajar ini memungkinkan individu untuk memahami berbagai situasi sosial, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih matang. Hasil dari pengalaman yang diperoleh tersebut kemudian dapat membentuk pandangan atau persepsi individu terhadap suatu objek, fenomena, atau situasi tertentu. Dengan kata lain, pengalaman berperan sebagai dasar dalam pembentukan sikap dan interpretasi

seseorang terhadap dunia di sekitarnya, yang pada akhirnya memengaruhi cara individu bertindak dan bereaksi dalam berbagai kondisi.

3) Kepribadian

Kepribadian adalah sekumpulan karakteristik unik yang dimiliki oleh setiap individu, mencakup pola pikir, perasaan, dan cara berperilaku yang konsisten dalam berbagai situasi. Karakteristik ini membentuk ciri khas seseorang yang membedakannya dari orang lain, sehingga menjadi faktor utama dalam menjelaskan perbedaan perilaku antar individu. Kepribadian tidak hanya mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, tetapi juga menentukan respons emosional, gaya komunikasi, serta cara individu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kepribadian berfungsi sebagai landasan penting dalam membentuk identitas dan pola tindakan yang khas bagi setiap orang, menciptakan keragaman perilaku yang dapat diamati dalam masyarakat.

4) Konsep Diri

Konsep diri merupakan inti atau fondasi utama dalam pembentukan pola kepribadian seseorang, yang berperan sangat penting dalam menentukan bagaimana individu tersebut merespons dan menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Konsep diri mencakup gambaran dan persepsi seseorang tentang siapa dirinya, termasuk nilai, keyakinan, kemampuan, serta keterbatasan yang dimilikinya. Dengan memiliki konsep diri yang kuat dan positif, individu cenderung mampu mengelola stres, mengambil keputusan yang tepat, serta beradaptasi dengan tantangan yang muncul secara lebih efektif. Sebaliknya, konsep diri yang lemah atau negatif dapat menyebabkan kesulitan dalam menghadapi masalah, menimbulkan rasa tidak percaya diri, dan bahkan memengaruhi perilaku yang kurang konstruktif. Oleh karena itu, pemahaman dan pengembangan konsep diri menjadi aspek krusial dalam proses pembentukan kepribadian yang sehat dan kemampuan individu untuk bertahan serta

berkembang dalam berbagai situasi kehidupan.

5) Motif

Perilaku individu biasanya muncul sebagai respons terhadap motif yang berasal dari kebutuhan dasar untuk merasa aman dan nyaman dalam kehidupannya. Ketika motif atau dorongan seseorang terhadap kebutuhan tersebut semakin kuat dan mendominasi, hal ini dapat memengaruhi pola pikir serta pilihan gaya hidup yang diambil. Dalam kondisi seperti ini, individu cenderung mengembangkan gaya hidup yang berorientasi pada pemenuhan kesenangan dan kenikmatan sesaat, yang dikenal sebagai gaya hidup hedonis. Gaya hidup hedonis ini ditandai dengan kecenderungan untuk mengutamakan kepuasan pribadi dan kenikmatan materi, yang pada akhirnya bisa memengaruhi keputusan serta perilaku sehari-hari dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari konsumsi barang hingga aktivitas sosial. Oleh karena itu, motif yang kuat terhadap kebutuhan tertentu tidak hanya memicu munculnya perilaku, tetapi juga berperan dalam membentuk pola hidup yang bisa bersifat positif

maupun negatif tergantung pada bagaimana individu mengelolanya.

6) Persepsi

Persepsi merupakan sebuah proses kompleks yang dilakukan oleh seseorang dalam memilih, mengatur, serta menginterpretasikan berbagai informasi yang diterima melalui panca indera. Proses ini memungkinkan individu untuk membentuk gambaran atau pemahaman tentang dunia di sekitarnya. Dengan kata lain, persepsi berperan penting dalam bagaimana seseorang menafsirkan realitas, memberikan makna pada stimulus yang ada, serta menentukan respon atau tindakan yang akan diambil berdasarkan interpretasi tersebut. Karena itu, persepsi tidak hanya sekadar penerimaan informasi, melainkan juga melibatkan proses kognitif yang aktif dan subjektif, yang dipengaruhi oleh pengalaman, latar belakang, serta kondisi emosional individu.

b. Faktor Eksternal

1) Kelompok Referensi

Kelompok referensi merupakan kelompok

yang dapat memberi pengaruh langsung ataupun tidak langsung kepada sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberi pengaruh langsung adalah kelompok dimana didalamnya terdapat individu yang saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tersebut tidak menjadi anggota dalam kelompok tersebut. Pengaruh tersebut akan menghadapkan individu pada gaya hidup dan perilaku tertentu.

2) Keluarga

Pola asuh orang tua memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk kebiasaan dan karakter anak sejak dini, yang pada gilirannya akan memengaruhi pola hidup dan cara anak tersebut berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui cara mendidik, memberikan contoh, serta membimbing, orang tua secara langsung menanamkan nilai-nilai, norma, dan kebiasaan yang akan melekat dan berkembang dalam diri anak sepanjang hidupnya. Selain itu, keluarga sebagai unit sosial pertama yang

dialami oleh individu memegang peranan terbesar dan terlama dalam proses pembentukan sikap, kepribadian, serta perilaku anak. Lingkungan keluarga menyediakan fondasi utama di mana anak belajar tentang cara berperilaku, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial. Oleh karena itu, pola asuh yang diterapkan dalam keluarga tidak hanya menentukan kebiasaan sehari-hari, tetapi juga berkontribusi besar dalam membentuk identitas dan pola hidup anak di masa depan.

3) Kelas Sosial

Kelas sosial merupakan sebuah kelompok dalam masyarakat yang memiliki keberlangsungan dan stabilitas jangka panjang, di mana anggotanya berbagi posisi sosial yang relatif sebanding. Kelas sosial ini terbagi menjadi 16 jenjang atau strata yang berbeda, yang masing-masing memiliki ciri khas tersendiri. Setiap jenjang kelas sosial di dalam masyarakat ini mencerminkan perbedaan dalam hal nilai-nilai, minat, gaya hidup, serta pola tingkah laku yang serupa di antara para anggotanya. Dengan

demikian, individu yang berada pada satu jenjang kelas sosial tertentu cenderung menunjukkan kesamaan dalam cara pandang, kebiasaan, serta interaksi sosial mereka. Fenomena ini menciptakan batas-batas sosial yang membedakan kelompok satu dengan yang lain, sekaligus membentuk struktur sosial yang kompleks dan dinamis dalam masyarakat. Kelas sosial bukan hanya menentukan status ekonomi, tetapi juga berpengaruh pada akses terhadap sumber daya, peluang, dan pengaruh dalam kehidupan sosial.

Menurut Sunarto dalam Silvya (2009) terdapat 6 indikator gaya hidup diantaranya:

a. Aktivitas (kegiatan) merupakan apa saja yang dikerjakan oleh individu, produk apa saja yang digunakan, dan kegiatan apa saja yang dilakukan untuk mengisi waktu luang.
b. Interest (minat) berisi minat, kesukaan, prioritas dan kegemaran dalam hidup setiap individu.
c. Opinion (opini) merupakan pandangan

dan perasaan konsumen dalam menanggapi isu isu global, lokal ekonomi, dan sosial. Opini digunakan sebagai mendeskripsikan penafsiran, evaluasi dan harapan, seperti kepercayaan tentang maksud orang lain, mengantisipasi peristiwa yang akan datang dan penimbangan konsekuensi yang memberikan hukuman dari tindakan alternatif.

2. Mahasiswa

Secara etimologis, mahasiswa berasal dari kata "maha" besar dan "siswa" (murid). Jadi mahasiswa ialah murid besar. Murid besar, diandaikan berbeda kelakuan dan perlakuan terhadapnya dibandingkan dengan murid biasa. Perbedaan yang paling mencolok ialah sikap mental (attitude), perilaku, serta aspek kemandirian (Ganda, 2004). Menurut Ganda, (2004) tujuan mahasiswa adalah untuk mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, artinya ia ingin menjadi sarjana yang sujana, yang menguasai suatu ilmu serta memahami wawasan ilmiah yang luas sehingga mampu bersikap dan bertindak ilmiah dalam segala hal yang

berkaitan dengan keilmuannya untuk diabdikan kepada masyarakatnya dan umat manusia. Mahasiswa harus mempunyai tujuan dan memahami benar tujuan itu. Mahasiswa yang tidak memiliki tujuan pada hakikatnya hanyalah sekedar robot atau tidak ada bedanya dengan perahu yang hanyut terapung tidak karuan.

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, berada dalam suatu struktur pendidikan tertentu dan merupakan tingkatan pendidikan tertinggi dibandingkan yang lainnya.

Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010)

mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain :

a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensi.
b. Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.
d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas. Gunarsa (2011) menguraikan beberapa ciri dari mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

a. Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menatap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi menunggu dan

sedikit demi sedikit mulai menerima keadaan.

b. Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya

c. Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat

   kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

d. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting,

tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang akan ditiru dan memberikan pengarahan bagamana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

e. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penelitian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpuruk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai
f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun moral. Nilai pribadi ada kalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku di lingkungannya.
g. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan

menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda

3. *Frugal Living*

Frugal living merupakan strategi yang digunakan individu dalam mencapai tujuan. Pilihan ini dipengaruhi oleh berbagai dinamika ekonomi dan sosial dalam masyarakat. Salah satu faktor utama yang mendorong penggunaan strategi ini yaitu gerakan Financial Independence Retire Early (FIRE) (Nur et al., 2024). Gerakan FIRE bertujuan untuk mencapai kemerdekaan finansial melalui investasi dan akumulasi kekayaan, dengan menggunakan kebebasan tersebut untuk pensiun dini. FIRE menganggap uang sebagai alat untuk mencapai tujuan hidup yang memuaskan, bukan sebagai tujuan itu sendiri (Carlesso, 2023).

Pada awal 1990-an, gerakan FIRE mulai menarik perhatian para pekerja dan mengalami pertumbuhan signifikan pada era 2000-an berkat dukungan forum, blog, serta platform daring lainnya. Komunitas FIRE terdiri dari individu-individu yang secara sadar mengurangi pola konsumsi mereka demi mencapai

tingkat kebebasan finansial yang mencukupi untuk menopang kehidupan (Taylor & Davies, 2021). Dalam konteks pendapatan yang stagnan dan kemudahan akses terhadap gaya hidup konsumtif melalui berbagai media digital, *frugal living* menjadi pilihan yang rasional. Gaya hidup ini menawarkan solusi bagi kalangan masyarakat kelas menengah ke bawah untuk bertahan dengan menekan pengeluaran serendah mungkin sesuai dengan keterbatasan penghasilan yang dimiliki (Maisyarah & Nurwahidin, 2022). Pandangan ini sejalan dengan prinsip gerakan FIRE, yakni mencapai kebebasan finansial sebagai cara untuk menikmati hidup yang lebih bermakna.

Frugal living merupakan tren gaya hidup yang kini semakin diminati, karena mencerminkan kemampuan individu untuk tetap bertahan dalam kondisi yang tidak selalu menguntungkan. Gaya hidup ini berfokus pada pengambilan keputusan berdasarkan kebutuhan nyata, bukan keinginan semata, serta berupaya melindungi diri dan keluarga dari risiko hutang dan perilaku konsumtif yang berlebihan. Perlu ditekankan bahwa hidup hemat tidak berarti menjalani kehidupan yang menyedihkan, melainkan menunjukkan kebijaksanaan dalam mengelola pengeluaran tanpa harus mengorbankan

kenyamanan atau kualitas hidup (Nur, dkk., 2024).

Frugal living, atau gaya hidup hemat yang juga dikenal sebagai hidup sederhana atau minimalis, merupakan pendekatan hidup yang menekankan pentingnya menyesuaikan gaya hidup dengan kemampuan finansial serta secara sadar memilih untuk menekan pengeluaran. Pada dasarnya, hidup hemat berkaitan dengan kesadaran dalam menggunakan uang dan sumber daya, sekaligus mencari cara untuk menjalani hidup yang memuaskan namun tetap bertanggung jawab secara keuangan (Rinstorm, 2023). Istilah *frugal living* menggambarkan seni bertahan dalam kondisi yang tidak selalu ideal. Ini berarti membuat keputusan yang tepat untuk hidup sesuai dengan prinsip dan kebutuhan pribadi, demi melindungi diri dan keluarga dari jebakan hutang konsumtif. *Frugal living* bukanlah hidup dalam kesengsaraan, dan menjadi frugal tidak berarti menjadi murah. Inti dari *frugal living* adalah penggunaan sumber daya secara bijak dan efisien (Inayati dkk, 2024).

Frugal living kerap dipahami sebagai gaya hidup hemat dan sederhana, meskipun sering disalahartikan oleh sebagian orang sebagai sifat pelit. Padahal,

kenyataannya *frugal living* sangat berbeda dengan sikap pelit. Gaya hidup ini menekankan pada pengelolaan keuangan yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan kehati-hatian, disertai dengan perencanaan serta strategi yang matang, guna mencapai target keuangan yang jelas dan terukur di masa depan (Sibuea, 2022).

Frugal living memiliki perbedaan dengan gaya hidup konsumtif. *Frugal living* memiliki ciri-ciri tersendiri. Berikut beberapa ciri-ciri dari *frugal living*:

a. Hemat dalam Pengeluaran

Uang merupakan sarana untuk memperoleh barang atau jasa. Oleh karena itu, penggunaannya perlu dikelola secara bijak. Setiap individu memiliki tanggung jawab dalam mengatur keuangannya agar dapat membentuk kebiasaan hidup hemat dan menabung. Menabung sendiri adalah upaya seseorang untuk melatih kemampuan dalam mengontrol pengeluaran. Orang yang memiliki kebiasaan hemat cenderung lebih disiplin dalam mengelola uang, sedangkan mereka yang boros sering kesulitan dalam

mengendalikan diri. Berhemat mencerminkan pola pikir yang berusaha menghindari gaya hidup konsumtif yang berlebihan. Tindakan menghemat bukanlah bentuk penyangkalan diri atau pengorbanan, melainkan merupakan kunci menuju kebahagiaan dan memiliki makna hidup yang mendalam. Dengan berhemat, seseorang dapat menjaga kondisi keuangan secara lebih baik dan mempersiapkan masa depan yang lebih stabil (Maria, 2023).

b. Kemandirian Finansial

Salah satu tujuan utama dalam kehidupan adalah mencapai kemandirian finansial. Kemandirian ini berawal dari cara pandang seseorang terhadap uang. Penting dipahami bahwa kemandirian finansial tidak berarti hidup dalam kemewahan, melainkan hidup dengan perasaan cukup dan puas atas apa yang dimiliki. Aspek ini juga sangat berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang, di mana individu yang mandiri secara finansial terbebas dari tekanan dan kekhawatiran yang berhubungan dengan uang.

Kemandirian inansial mendorong individu untuk memanfaatkan apa yang dimiliki tanpa merasa malu atau tertekan oleh norma sosial. Orang yang telah mencapai kemandirian ini tidak dikendalikan oleh keadaan, melainkan mengatur hidupnya berdasarkan kemampuan finansial yang dimiliki. Dari sini, jelas bahwa uang bukanlah segalanya, melainkan alat penunjang agar seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Jika seseorang mampu mengatur keuangannya dengan baik dan penuh tanggung jawab, maka ia tidak akan merasa kesulitan dalam menjalani hidup dan akan senantiasa merasa cukup (Robin & Dominguez, 1992).

c. Investasi Untuk Kebahagiaan

Gaya hidup hemat (*frugal living*) merupakan bentuk keseimbangan yang diidamkan banyak orang. Berhemat mencerminkan sikap efisien dalam menggunakan sumber daya demi meraih kebahagiaan di tengah kehidupan yang dijalani. *Frugal living* mendorong setiap

individu untuk membelanjakan uang dengan bijak dan penuh tanggung jawab. Gaya hidup ini bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kesederhanaan serta kecukupan. Aktivitas ini juga melibatkan dukungan dari orang tua dan teman-teman dalam mengembangkan potensi yang ada tanpa harus menghabiskan banyak biaya. Dengan menerapkan hidup hemat, seseorang akan cenderung merasa bahagia meskipun hidup dalam ketercukupan dan kesederhanaan (Robin & Dominguez, 1992).

Ada beberapa manfaat yang bisa seseorang dapatkan ketika menerapkan konsep *frugal living* seperti:

a. Mengurangi Stress

Masalah keuangan sering menjadi sumber stres dalam kehidupan masyarakat, yang biasanya disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya menabung dan mengatur kebutuhan hidup. Banyak orang terpaksa berhutang untuk memenuhi kebutuhan

sehari-hari, dan jika hutang tersebut terus menumpuk, hal ini dapat menimbulkan tekanan mental yang berat. Dengan menerapkan gaya hidup *frugal living*, seseorang dapat mengurangi tingkat stres yang berlebihan akibat masalah keuangan. Hidup hemat membantu individu menghindari kesulitan finansial dengan cara menyisihkan sebagian penghasilan untuk kebutuhan yang tak terduga. Selain itu, *frugal living* mengajarkan seseorang untuk melepaskan ambisi berlebihan dalam memiliki segala sesuatu. Gaya hidup ini membuat seseorang selalu merasa cukup dan bersyukur atas apa yang telah dimiliki (Indahsari, 2021).

Frugal living membantu seseorang merasakan kebahagiaan sekaligus mengurangi stres yang dapat memengaruhi kondisi mental dan psikis, sehingga aktivitas sehari-hari tetap berjalan lancar. Individu yang

menerapkan gaya hidup ini cenderung memiliki pola pikir positif terhadap apa pun yang terjadi dalam hidupnya. Mereka tidak merasa iri karena sudah merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Dengan demikian, mereka merasa tenang dan terhindar dari stres akibat membandingkan harta dengan orang lain, serta tidak mudah terpengaruh oleh sikap gengsi atau pamer kekayaan. *Frugal living* tidak hanya soal pengelolaan keuangan yang bijak, tetapi juga menciptakan kehidupan yang damai dan bebas dari beban masalah finansial (Indahsari, 2021).

b. Membantu Seseorang untuk Mencapai Tujuan Keuangan yang Stabil

Di era modern saat ini, banyak sekali tawaran yang mendorong seseorang untuk membeli berbagai produk. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan dalam pengambilan keputusan berdasarkan kebutuhan nyata.

Perencanaan pengeluaran pribadi harus disesuaikan dengan rencana keuangan agar tujuan hidup yang diinginkan dapat tercapai. Salah satu bentuk perencanaan keuangan yang penting adalah menerapkan hidup hemat. Gaya hidup hemat ini memberikan kebebasan finansial serta membantu seseorang menghindari kesulitan keuangan yang sering kali timbul akibat hutang (Indahsari, 2021).

Orang yang menerapkan *frugal living* dalam kehidupannya cenderung lebih cepat mencapai target dan tujuan keuangan. Hal ini karena konsep tersebut mengajarkan pentingnya menabung sejak dini. Dengan demikian, saat membutuhkan dana dalam jumlah besar di masa depan, mereka sudah memiliki persiapan keuangan yang memadai. Selain itu, ketika mendekati masa pensiun dini, mereka tidak perlu merasa khawatir karena telah memiliki cukup dana untuk menopang kehidupan

setelah pensiun. Viki Robin menekankan bahwa kestabilan keuangan merupakan aspek penting dalam menjalani gaya hidup *frugal living*. Seperti halnya dalam meraih kebebasan finansial, seseorang perlu hidup dengan rasa cukup dan mencapai kestabilan ekonomi (Robin & Dominguez, 1992).

c. *Frugal living* Mengajak Seseorang untuk Melatih Kesabaran

Konsep *frugal living* atau gaya hidup hemat mengajarkan seseorang untuk bersabar dan memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan. Dengan kesabaran ini, individu dapat menjaga kestabilan keuangan secara lebih baik, sehingga bisa menikmati hasilnya di masa depan. Seseorang perlu menabung dengan tekun untuk memastikan kebutuhan utama terpenuhi terlebih dahulu, bukan sekadar memenuhi keinginan. Dalam prinsip

> *frugal living*, sebaiknya menghindari hutang karena hal tersebut bertentangan dengan semangat hidup hemat. Kebiasaan berhutang sering kali berkaitan dengan kecanduan dan perilaku yang sulit dikendalikan (Robin & Dominguez, 1992).

Frugal living mengajarkan seseorang untuk tetap sabar meskipun kondisi keuangan sedang tidak stabil. Selain itu, gaya hidup ini mendorong individu untuk menabung terlebih dahulu sebelum membeli barang, dan selalu mengutamakan kebutuhan daripada keinginan. Orang yang menjalani *frugal living* biasanya bersifat sabar dan selalu bersyukur atas apa yang dimilikinya. Sikap sabar ini tampak ketika seseorang ingin membeli sesuatu, tetapi belum memiliki dana yang cukup, sehingga menunda pembelian tersebut. Mereka lebih mengutamakan penggunaan pendapatan untuk memenuhi kebutuhan pokok, dan menyisihkan sisa uang untuk ditabung (Fahlevi, 2022).

4. Gaya Hidup *Frugal Living* dalam Perspektif Islam

Di tengah maraknya gaya hidup konsumtif dan hedonistik yang semakin menjamur di era modern ini, konsep *frugal living* atau hidup hemat mulai mendapat perhatian yang lebih besar dari berbagai kalangan masyarakat. Gaya hidup ini menekankan pentingnya pengelolaan keuangan yang bijak, hidup sesuai kebutuhan, serta menjauhkan diri dari pemborosan demi mencapai kestabilan finansial dan kedamaian batin. Menariknya, prinsip-prinsip *frugal living* sejatinya sejalan dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Islam, yang sejak dahulu telah menanamkan pentingnya kesederhanaan, rasa syukur, dan tanggung jawab dalam menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.

Islam tidak hanya mengajarkan umatnya untuk senantiasa bersyukur, tetapi juga menekankan agar tidak terjerumus dalam perilaku konsumtif yang berlebihan. Dalam Al-Qur'an, larangan untuk bersikap boros dan hidup bermewah-mewahan ditegaskan dengan sangat jelas. Salah satu ayat yang mencerminkan hal ini terdapat dalam Surah Al-Isra ayat 26–27, di mana Allah berfirman:

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

وَآتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾

Artinya: "Berikanlah kepada kerabat dekat haknya, (juga kepada) orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. [26]. Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya. [27]" (QS, Al-Isra ayat 26-27).

Berdasarkan *Tafsir Al-Mishbah* Jilid 7, penjelasan mengenai Surah Al-Isra ayat 26– 27 menegaskan bahwa Islam sangat menjunjung tinggi prinsip keadilan sosial dan kepedulian terhadap sesama melalui pemberian hak kepada pihak-pihak yang berhak. Hak tersebut tidak hanya terbatas pada keluarga inti dari garis ayah maupun ibu, tetapi juga mencakup keluarga yang lebih jauh. Bentuk pemberian ini dapat berupa bantuan materi, seperti zakat, sedekah, dan infak, namun juga meliputi bantuan nonmateri seperti dukungan emosional, nasihat yang menenangkan, serta pemeliharaan hubungan kekeluargaan

melalui silaturahmi. Seruan ini bahkan meluas kepada orang miskin dan musafir, tanpa memandang apakah mereka memiliki hubungan darah atau tidak, selama mereka berada dalam kondisi yang membutuhkan uluran tangan.

Dalam ayat yang sama, Allah SWT juga secara tegas melarang perilaku boros, yakni penghamburan harta pada hal-hal yang tidak membawa manfaat atau kebaikan. Mereka yang bersikap boros disamakan dengan saudara-saudara setan, karena memiliki sifat yang serupa dalam hal penyia-nyiaan nikmat, ketidaksyukuran, dan pembangkangan terhadap kehendak Tuhan. Penyamaan ini bukan semata-mata bentuk celaan, tetapi sebuah peringatan serius bahwa pemborosan merupakan bentuk ketidaktanggungjawaban yang bertentangan dengan etika Islam dalam mengelola amanah harta.

Penafsiran ini memperjelas bahwa ajaran Islam tentang pengelolaan harta bukan hanya menyentuh aspek ekonomi, tetapi juga merangkul dimensi sosial dan spiritual secara utuh. Islam tidak hanya mengatur bagaimana harta digunakan, tetapi juga mengapa dan untuk siapa ia digunakan. Menariknya, mayoritas ulama menilai bahwa perintah dalam ayat ini bersifat anjuran (*mandub*), bukan kewajiban mutlak. Namun, Imam Abu

Hanifah menyuarakan pandangan yang lebih ketat, yakni bahwa perintah ini wajib dijalankan oleh mereka yang mampu, khususnya kepada keluarga dekat. Perbedaan pandangan ini mencerminkan fleksibilitas dalam hukum Islam, yang mempertimbangkan kondisi sosial, ekonomi, serta kapasitas individu dalam pelaksanaan kewajiban syar'i.

D. Teori Pilihan Rasional James Coleman

1. Asumsi Dasar Teori Pilihan Rasional James Coleman

Teori pilihan sosial yang dirumuskan oleh James S. Coleman secara jelas menitikberatkan pada analisis tindakan individu yang diarahkan pada pencapaian suatu tujuan tertentu. Dalam kerangka teorinya, setiap tindakan yang dilakukan oleh individu senantiasa dilandaskan pada nilai-nilai atau pilihan-pilihan rasional yang dipertimbangkan secara sadar. Konsep ini menempatkan aktor sebagai pusat dari proses sosial, di mana setiap aktor memiliki tujuan yang kemudian memengaruhi rangkaian tindakan yang mereka ambil untuk mencapainya (Coleman, 2008).

Dalam bukunya yang berjudul *Foundations of Social Theory* atau dalam versi terjemahannya *Dasar-dasar*

*Teori Sosial***,** Coleman mengemukakan bahwa sosiologi seharusnya tidak hanya fokus pada kajian sistem sosial secara makro, tetapi juga perlu memberikan perhatian yang serius pada perilaku individual. Menurut Coleman, data atau struktur dalam sistem sosial sejatinya merupakan akumulasi dari tindakan- tindakan individu yang dikumpulkan, diorganisasi, dan kemudian dianalisis secara sistematis. Oleh karena itu, pendekatan mikro yang mempelajari motif, pilihan, dan tindakan individu menjadi sangat penting dalam memahami dinamika sosial secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, Coleman (2008) menekankan bahwa teori sosial tidak boleh berhenti sebagai sebatas kajian akademik atau wacana teoretis belaka. Ia harus memiliki relevansi praktis dan kontribusi nyata terhadap kehidupan sosial, yakni dengan mampu menjelaskan serta memberikan pemahaman yang mendalam terhadap fenomena sosial yang terjadi di masyarakat. Dengan kata lain, teori sosial harus bisa menjadi alat analisis yang membantu dalam membentuk kebijakan sosial maupun perubahan sosial yang lebih baik. Prinsip-prinsip dasar dalam teori pilihan rasional memiliki akar yang kuat dalam pemikiran ekonomi neoklasik. Dalam perspektif ekonomi neoklasik, individu atau aktor sosial

diasumsikan berperan dalam suatu pasar yang bersifat bebas, terbuka, dan kompetitif. Dalam konteks tersebut, aktor dianggap memiliki akses penuh terhadap informasi yang relevan, serta diberi kebebasan untuk menentukan tindakan berdasarkan kalkulasi rasional terhadap berbagai alternatif pilihan yang tersedia (Coleman, 2008).

Dengan demikian, seorang aktor akan menganalisis berbagai kemungkinan tindakan yang dapat diambil dan mempertimbangkan kemampuan serta sumber daya yang dimilikinya. Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk memaksimalkan keuntungan yang mungkin diperoleh dan, secara bersamaan, meminimalisasi potensi kerugian. Asumsi dasar ini mencerminkan bahwa dalam kerangka ekonomi neoklasik, aktor diasumsikan sebagai entitas yang bertindak secara rasional, yang berarti mereka selalu berusaha membuat keputusan terbaik berdasarkan pertimbangan logis dan efisien. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam pendekatan ini terdapat dugaan kuat bahwa rasionalitas adalah sifat inheren dari setiap aktor. Hal ini terlihat dari kecenderungan aktor untuk mengevaluasi setiap pilihan dengan cermat, menggunakan informasi yang tersedia, dan mengarahkan tindakannya untuk mencapai hasil

yang optimal. Dengan kata lain, aktor tidak bertindak secara acak atau emosional, melainkan berdasarkan prinsip efisiensi dan logika untung-rugi yang menjadi landasan utama dalam teori pilihan rasional.

Teori pilihan rasional ditujukan untuk menjelaskan tindakan yang rasional, tindakan rasional merupakan tindakan yang dilakukan sesuai keinginan supaya diketahui dugaan bahwa orang bertindak sesuai pola pikir pada logika yang logis (Coleman, 2008). Aktor dalam teori pilihan rasional dalam melakukan sebuah tindakan selalu mempertimbangkan tujuannya, aktor juga mempunyai sebuah pilihan yang sifatnya stabil. Aktor merupakan seseorang yang rasional karena dalam membuat keputusan atau memilih sesuatu selalu mengutamakan kepuasan keinginannya. Teori pilihan rasional mengutamakan dan memfokuskan kecenderungan seorang aktor pada pilihan individual yang masing-masing aktor memiliki sumber daya yang berbeda dengan aktor lain begitu juga dalam mengakses sumber daya tersebut (Coleman, 2008). Tindakan yang dilakukan secara rasional memiliki kegunaan tersendiri untuk aktor dan tindakan-tindakan tersebut slalu berlandaskan pada prinsip memaksimalkan kegunaannya, aktor akan mempertimbangkan sejauh

mana pilihannya memenuhi segala tujuannya, kemudian akan jatuh pada pilihan yang membawanya pada sebuah keuntungan yang lebih besar, Aktor dalam teori pilihan rasional dalam melakukan sebuah tindakan selalu mempertimbangkan tujuannya, aktor juga mempunyai sebuah pilihan yang sifatnya stabil.

Menurut Coleman, aktor tidak selamanya melakukan tindakan yang rasional, terkadang aktor dapat bertindak merusak dirinya sendiri, namun Coleman tidak memperdebatkan hal ini, karena fokus kajiannya untuk memahami organisasi sosial yang melakukan berbagai tindakan-tindakan yang berasal dari individu (Coleman, 2008). Pada hakikatnya jika ingin memahami tindakan individu maka perlu dicari tahu alasan yang mendasari individu memilih tindakan tersebut, jika tindakan individu dianggap nonrasional itu karena pengamat belum mengetahui alasan dari sudut pandang pelaku, karena bagi pelaku tindakan yang dipilihnya sudah rasional. Secara tidak gamblang Coleman menyatakan bahwa teori pilihan rasional merupakan teori tindakan yang digunakan untuk mendasari pemahaman kepada aktor tentang tindakan yang dilakukannya sendiri maupun tindakan orang lain, hal ini merupakan tindakan ketika seorang aktor menerima tindakan aktor lain

dengan cara memahami alasan mengapa aktor lain bertindak dengan cara tertentu, yang berati membawa jalinan keterlibatan dengan aktor lain karena telah berkonstribusi terhadap tujuan aktor lain.

2. Konsep Kunci Teori Pilihan Rasional James Coleman

Fokus utama dari teori pilihan rasional adalah menganalisis tindakan seorang aktor yang dilakukan melalui proses pengambilan keputusan secara sadar, dengan orientasi utama untuk memperoleh keuntungan atau hasil yang dianggap paling menguntungkan. Teori ini menekankan bahwa setiap tindakan sosial tidak dilakukan secara sembarangan, melainkan sebagai hasil dari pertimbangan rasional terhadap berbagai alternatif yang tersedia. Selain itu, teori pilihan rasional juga memperluas kajiannya dengan mengintegrasikan gagasan bahwa kepentingan individu tidak hanya bersifat pribadi, melainkan juga turut berpartisipasi dalam membentuk dan dipengaruhi oleh kepentingan sosial yang lebih luas (Coleman, 2008).

James S. Coleman merupakan salah satu tokoh penting yang mengembangkan teori pilihan rasional dengan pendekatan yang lebih sosiologis. Ia memulai dengan menganalisis tindakan individual dan relasi sosial yang bersifat esensial dalam kehidupan

bermasyarakat. Menurut Coleman (2008), seorang aktor memiliki kepentingan untuk mengontrol sumber daya dan memenangkan persaingan dalam ruang sosial tertentu. Namun, dalam praktiknya, aktor tidak selalu memiliki kemampuan atau sumber daya yang cukup untuk secara langsung memenuhi seluruh kepentingannya. Oleh karena itu, demi mencapai tujuan tersebut, aktor akan terlibat dalam proses pertukaran sosial, yaitu menukar sumber daya yang dimilikinya dengan sumber daya lain yang diperlukan melalui interaksi dengan aktor-aktor sosial lainnya. Melalui mekanisme pertukaran ini, tercipta hubungan timbal balik yang menjadi dasar terbentuknya struktur sosial. Dengan kata lain, teori pilihan rasional tidak hanya berfokus pada rasionalitas individu, tetapi juga pada bagaimana keputusan individual tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya keteraturan sosial melalui interaksi dan pertukaran sumber daya dalam masyarakat.

Teori pilihan rasional mengutamakan pada pengaturan tindakan yang yang fokus pada kewenangan, tindakan kolektif, sistem kepercayaan dan norma. Dalam teori pilihan rasional terdapat dua unsur uatama yaitu aktor dan sumber daya (Coleman, 2008).

a. Aktor

Aktor adalah individu yang mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai keuntungan yang dapat diperoleh dari tindakannya. Setiap tindakan yang dilakukan oleh seorang aktor bersifat sadar dan didasari oleh orientasi untuk mencapai keuntungan atau manfaat tertentu. Dalam konteks penelitian ini, perempuan diposisikan sebagai aktor yang secara aktif membuat keputusan untuk menunda pernikahan. Keputusan tersebut tidak diambil secara sembarangan, melainkan melalui proses pertimbangan yang matang, di mana perempuan menilai berbagai faktor yang dapat memberikan keuntungan atau manfaat bagi dirinya, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun psikologis.

b. Sumber Daya

Sumber daya merupakan segala sesuatu yang menarik perhatian aktor dan dapat mereka kendalikan atau manfaatkan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam teori pilihan rasional James Coleman, sumber daya

diklasifikasikan ke dalam dua bentuk utama, yaitu sumber daya alam dan sumber daya manusia. Sumber daya alam ialah berbagai potensi yang disediakan oleh lingkungan, sedangkan sumber daya manusia merujuk pada kemampuan yang dimiliki oleh individu. Keduanya digunakan oleh aktor, baik individu maupun kelompok, untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks penelitian ini, sumber daya diartikan sebagai berbagai peluang dan kemampuan yang dimiliki perempuan untuk berperan lebih aktif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dunia kerja, pendidikan, serta partisipasi sosial di masyarakat. Sumber daya tersebut menjadi modal penting bagi perempuan dalam mengambil keputusan, termasuk keputusan untuk menunda pernikahan, karena dengan adanya sumber daya tersebut mereka dapat memperluas kesempatan dan meningkatkan kualitas hidupnya secara mandiri.

Teori pilihan rasional sangat relevan untuk digunakan dalam menganalisis fenomena gaya hidup *frugal living* pada mahasiswa FISIP UIN

Walisongo Semarang karena teori ini menekankan bahwa setiap tindakan individu merupakan hasil dari pilihan yang dibuat secara sadar demi memperoleh keuntungan atau manfaat tertentu. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa sebagai aktor secara aktif membuat keputusan untuk menjalani gaya hidup hemat. Keputusan tersebut tidak diambil secara sembarangan, melainkan melalui proses pertimbangan yang matang di mana mahasiswa menilai berbagai faktor yang dapat memberikan keuntungan bagi dirinya, terutama dalam hal pengelolaan sumber daya yang terbatas, seperti keuangan dan waktu.

Sumber daya yang dimiliki mahasiswa berupa modal finansial, waktu, serta pengetahuan tentang manajemen keuangan menjadi modal utama dalam mengambil keputusan untuk memilih gaya hidup *frugal living*. Karena keterbatasan sumber daya tersebut, mahasiswa berusaha mengoptimalkan penggunaannya agar kebutuhan akademik dan hidup sehari-hari tetap terpenuhi dengan efektif dan efisien.

Melalui gaya hidup hemat, mereka berupaya mengontrol pengeluaran, mengurangi pemborosan, dan memanfaatkan peluang untuk menabung atau mengalokasikan sumber daya ke hal-hal yang lebih produktif, sehingga keputusan mereka bersifat rasional dan menguntungkan.

Selain keuntungan individu, teori pilihan rasional juga memperluas analisisnya dengan memasukkan unsur kepentingan sosial yang turut memengaruhi pilihan individu. Dalam hal ini, gaya hidup *frugal living* yang dijalankan mahasiswa juga dapat dilihat sebagai respons terhadap norma dan nilai sosial yang ada di lingkungan mereka. Misalnya, tekanan sosial dari teman sebaya yang juga mengadopsi gaya hidup hemat, kesadaran akan pentingnya konsumsi berkelanjutan, atau pandangan masyarakat terhadap penggunaan sumber daya yang bijak. Dengan demikian, pilihan mahasiswa untuk hidup frugal tidak hanya dilatarbelakangi oleh kepentingan pribadi, tetapi juga mempertimbangkan hubungan sosial dan norma yang ada di komunitasnya.

Lebih jauh lagi, dalam menghadapi keterbatasan sumber daya dan persaingan, mahasiswa juga melakukan pertukaran sumber daya melalui tindakan kolektif, seperti berbagi informasi tentang cara menghemat, bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan bersama, dan membangun jejaring sosial yang mendukung gaya hidup hemat. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan mahasiswa dalam menerapkan *frugal living* tidak hanya berdimensi individual, melainkan juga sosial, di mana mereka secara rasional mengatur dan memanfaatkan sumber daya yang ada agar tujuan hidup yang diinginkan dapat tercapai secara optimal.

Dengan demikian, teori pilihan rasional membantu menjelaskan bahwa gaya hidup *frugal living* yang terjadi pada mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang merupakan hasil dari proses pengambilan keputusan yang rasional, yang mempertimbangkan keuntungan ekonomi dan sosial, serta keterbatasan sumber daya yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa *frugal living* bukan sekadar gaya hidup,

tetapi merupakan strategi sadar dan terukur dalam menghadapi dinamika kebutuhan dan tantangan kehidupan mahasiswa.

BAB III

PROFIL FISIP UIN WALISONGO SEMARANG

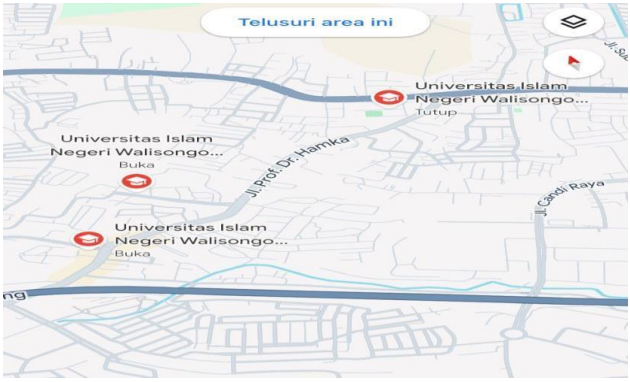
A. Gambaran Umum UIN Walisongo Semarang

1. Letak Geografis UIN Walisongo Semarang

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang adalah salah satu institusi pendidikan tinggi Islam negeri yang berlokasi di Semarang, Jawa Tengah, Indonesia. Kampus ini berdiri di kawasan strategis di pesisir utara Pulau Jawa, tepatnya di Jalan Walisongo No. 3-5, Kecamatan Ngaliyan, dan menjadi pusat penting dalam perkembangan pendidikan tinggi Islam di wilayah tersebut. Sejak didirikan pada 6 April 1970, UIN Walisongo mengalami pertumbuhan yang signifikan dan kini menaungi berbagai fakultas serta pusat studi yang menunjang kegiatan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan (Huda, 2023). Letaknya yang berada di jalur utama Jalan Raya Pos atau Jalan Daendels yang kini dikenal sebagai Jalan Walisongo menjadikannya sangat strategis. Jalan ini merupakan salah satu jalur utama transportasi dan ekonomi di Pulau Jawa karena menghubungkan sejumlah kota besar di pesisir utara.

Posisi kampus yang berada di jalur ini tidak hanya mempermudah akses bagi mahasiswa dan civitas akademika, tetapi juga memperkuat peran UIN Walisongo dalam dinamika sosial, ekonomi, dan budaya di wilayah Semarang dan sekitarnya. Berikut detail lokasi kampus UIN Walisongo Semarang:

Gambar 1. Peta UIN Walisongo Semarang



Sumber: Google Maps

a. Kampus 1: Terletak di Jalan Walisongo No. 3-5, Jrakah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185. Lokasinya tepat di seberang Pasar Jrakah, sehingga sangat mudah diakses, baik melalui jalur utama Kota Semarang maupun dengan menggunakan transportasi umum.

b. Kampus 2: Terletak di Jalan Prof. Hamka,

Ngaliyan, Kota Semarang 50185, tepat berhadapan dengan Vila Ngaliyan 2. Lokasinya mudah diakses dari Jalan Prof. Hamka, baik melalui pintu gerbang utama maupun melalui jalur alternatif Jurang Asmara (Juras) yang menghubungkan Kampus 2 dan Kampus 3.

c. Kampus 3: Terletak di Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185, kawasan ini berada pada jalur yang sama dengan Kampus 2. Akses menuju lokasi ini sangat mudah dan tersedia jalur langsung yang menghubungkannya. Kampus 1 berfungsi sebagai pusat administrasi utama UIN Walisongo. Di area ini berdiri Gedung Rektorat yang menjadi pusat pengelolaan kebijakan dan aktivitas kampus secara menyeluruh. Selain sebagai pusat administrasi, Kampus 1 juga menjadi lokasi perkuliahan bagi mahasiswa program pascasarjana dan sebagian mahasiswa program sarjana, dengan dukungan gedung-gedung perkuliahan yang representatif. Fasilitas penunjang di kawasan ini pun sangat

lengkap, meliputi wisma mahasiswa yang nyaman, Koperasi Pegawai Republik Indonesia (KPRI) Nusantara yang melayani kebutuhan harian civitas akademika, serta Klinik Pratama yang menyediakan layanan kesehatan gratis khusus bagi mahasiswa. Tak hanya itu, tersedia pula Auditorium I untuk menyelenggarakan berbagai acara besar, lapangan tenis sebagai sarana olahraga, masjid untuk kegiatan keagamaan, serta RA Al-Hidayah, sekolah usia dini bagi anak-anak.

Sementara itu, Kampus 2 lebih difokuskan sebagai kawasan akademik yang menjadi pusat kegiatan belajar-mengajar bagi beberapa fakultas utama. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, serta Fakultas Sains dan Teknologi menempati gedung-gedung modern yang berada di kawasan ini. Selain ruang perkuliahan, Kampus 2 juga dilengkapi dengan fasilitas penunjang seperti Taman EduPark, Taman Revolusi, Taman

Nyamuk, dan Taman Jati yang menambah suasana hijau dan nyaman. Fasilitas olahraga seperti lapangan futsal turut tersedia, disertai masjid yang berfungsi sebagai pusat ibadah.

Fasilitas penunjang seperti perpustakaan yang memadai, Ma'had Al-Jamiah sebagai tempat tinggal bagi mahasiswa baru, serta gedung Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) turut melengkapi sarana pengembangan diri mahasiswa di luar kegiatan perkuliahan. Kampus 3 dikenal sebagai kawasan paling padat dan representatif di lingkungan UIN Walisongo. Area ini menjadi pusat perkuliahan bagi sejumlah fakultas utama, antara lain Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), Fakultas Syariah dan Hukum (FSH), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), serta Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK).

Selain gedung-gedung perkuliahan, Kampus 3 juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas unggulan, seperti Pusat

Pengembangan Bahasa, masjid, perpustakaan, serta pusat layanan teknologi informasi melalui PTIPD (Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data) dan ICT (Information and Communication Technology). Area ini juga memiliki Auditorium 2, Walisongo Center, food court, taman-taman hijau, dan area lapang yang menjadi tempat interaksi dan aktivitas mahasiswa. Berbagai sarana pendukung lainnya, seperti Gedung Serbaguna (GSG), Planetarium dan Observatorium, Gedung Rektorat, Laboratorium Terpadu, serta Gedung Islamic Development Bank (IsDB) yang menaungi beberapa fakultas, semakin memperkuat posisi Kampus 3 sebagai pusat utama kegiatan akademik maupun non-akademik di lingkungan universitas (Humas, 2023).

2. Sejarah UIN Walisongo Semarang

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang resmi didirikan pada 6 April 1970 melalui Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia (KH. M.

Dachlan) Nomor 30 dan 31 Tahun 1970. Pada awal berdirinya, institusi ini bernama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo (Mustafidah, 2021). Perubahan status dari IAIN menjadi UIN mencerminkan komitmen institusi ini dalam memperluas cakupan keilmuan, tidak hanya terbatas pada studi keislaman, tetapi juga mencakup disiplin ilmu umum yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

Lahirnya UIN Walisongo tidak terlepas dari tingginya kebutuhan masyarakat santri di Jawa Tengah yang ingin melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi setelah menamatkan studi di pesantren. Jawa Tengah dikenal sebagai salah satu wilayah dengan konsentrasi pesantren terbesar di Indonesia, sehingga keberadaan lembaga pendidikan tinggi berbasis Islam menjadi suatu kebutuhan mendesak saat itu. Dengan berdirinya UIN Walisongo, para alumni pesantren mendapatkan peluang yang lebih luas untuk menimba ilmu dan mengembangkan keterampilan, serta turut berperan dalam pembangunan nasional melalui pendidikan yang dilandasi oleh nilai-nilai Islam. Upaya pendirian IAIN Walisongo telah dirintis sejak tahun 1963 dengan

dimulainya pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam di Kudus. Inisiatif ini diprakarsai oleh Drs. Soenarto Notowidagdo yang memiliki visi mendirikan perguruan tinggi Islam di wilayah pesisir utara Jawa Tengah, khususnya Kudus wilayah yang mayoritas penduduknya beragama Islam dan banyak berprofesi sebagai petani serta pedagang. Setelah melalui berbagai diskusi dan pertemuan, disepakati pembentukan dua fakultas di Kudus, yaitu fakultas agama dan fakultas ekonomi. Fakultas ekonomi berada di bawah pembinaan Universitas Diponegoro, sementara fakultas agama, yang awalnya dirancang sebagai fakultas dakwah, kemudian dialihkan menjadi fakultas tarbiyah dengan jurusan pendidikan agama. Perubahan ini dilakukan atas pertimbangan kesiapan sumber daya dan hasil konsultasi dengan IAIN Sunan Kalijaga.

Semangat pendirian IAIN Walisongo semakin kuat ketika Drs. Soenarto Notowidagdo menjabat sebagai Ketua Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Jawa Tengah sekaligus Bupati Kudus pada tahun 1962. Selain di Kudus, inisiatif pendirian juga berlangsung di Semarang, melalui perintisan Fakultas Syariah.

Pada 22 Mei 1969, panitia pendiri IAIN Walisongo resmi dibentuk berdasarkan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia No. 40 Tahun 1969, dengan Drs. Soenarto Notowidagdo sebagai ketua. Dukungan dari berbagai tokoh masyarakat dan pejabat daerah turut memperkuat proses pendirian, hingga akhirnya IAIN Walisongo resmi didirikan secara nasional pada tahun 1970. K.H. Zubair diangkat sebagai rektor pertama, memimpin institusi ini dari tahun 1970 hingga 1972 (Mustafidah, 2021).

Pada masa awal pendiriannya, IAIN Walisongo memiliki lima fakultas yang tersebar di berbagai kota di Provinsi Jawa Tengah. Fakultas-fakultas tersebut meliputi

Fakultas Dakwah yang berlokasi di Semarang, Fakultas Syari'ah yang berada di Bumiayu dan Demak, Fakultas Ushuluddin di Kudus, serta Fakultas Tarbiyah di Salatiga. Penyebaran geografis ini mencerminkan komitmen IAIN Walisongo untuk memperluas jangkauan pendidikan tinggi Islam, sehingga dapat diakses oleh calon mahasiswa dari berbagai wilayah dan latar belakang.

Fakultas Dakwah di Semarang menjadi salah satu fakultas tertua dalam lingkungan IAIN Walisongo

(Mustafidah, 2021). Fakultas ini memiliki sejarah panjang dalam pengembangan keilmuan dakwah dan komunikasi Islam, serta memainkan peran strategis dalam mencetak tenaga profesional di bidang tersebut. Melalui beragam program studi dan kegiatan akademik yang terus berkembang, Fakultas Dakwah berkomitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan dan riset, serta memberikan kontribusi signifikan dalam penguatan dakwah dan komunikasi Islam di Indonesia.

Gambar 2. UIN Walisongo Semarang



Sumber: Website UIN Walisongo Semarang

Seiring waktu, IAIN Walisongo mengalami perkembangan yang signifikan, baik dalam jumlah fakultas maupun program studi yang tersedia. Institusi ini terus berinovasi dengan menghadirkan

berbagai jurusan baru yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan perkembangan ilmu pengetahuan. Selain mengutamakan studi keislaman, IAIN Walisongo juga mulai mengembangkan program studi di bidang sains, sosial, dan humaniora. Perkembangan tersebut menunjukkan komitmen kuat institusi dalam menyediakan pendidikan berkualitas yang kompetitif dan mampu menjawab tantangan zaman.

Puncak dari perjalanan ini terjadi pada 19 Desember 2014, saat IAIN Walisongo secara resmi berubah status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 130 Tahun 2014. Peresmian perubahan ini dilakukan langsung oleh Presiden Joko Widodo di Istana Merdeka, Jakarta, bersamaan dengan dua UIN lainnya, yakni UIN Raden Patah Palembang dan UIN Sumatera Utara. Perubahan status ini membuka peluang lebih luas bagi UIN Walisongo untuk berkembang sebagai universitas Islam unggulan dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional, sekaligus memperkuat perannya dalam mencetak generasi intelektual Muslim yang memberikan kontribusi nyata bagi bangsa dan negara.

Nama “Walisongo” dipilih sebagai simbol sekaligus sumber inspirasi bagi sejarah perguruan tinggi agama Islam terbesar di Jawa Tengah. Nama ini tidak sekadar menjadi identitas, tetapi juga mencerminkan cita-cita mulia untuk melanjutkan tradisi Islam yang inklusif dan toleran sebagaimana diwariskan oleh para wali sembilan (Walisongo). Dengan mengadopsi nama ini, perguruan tinggi berkomitmen untuk terus berinovasi dan menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman, sehingga dapat berperan aktif dalam mencerdaskan bangsa serta berkontribusi dalam pembangunan peradaban umat yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Lebih dari sekadar nama, UIN Walisongo dikenal sebagai kampus yang mengembangkan paradigma keilmuan Unity of Science atau Wahdatul Ulum (Kesatuan Ilmu). Paradigma ini diilustrasikan dengan metafora “Intan Berlian Ilmu,” yang menggambarkan harmonisasi antara ilmu agama dan ilmu umum secara terpadu (Mustafidah, 2021). Melalui pendekatan ini, UIN Walisongo berusaha mencetak lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki karakter dan spiritualitas yang kuat. Dengan demikian, kampus ini menjadi pelopor

dalam membentuk generasi intelektual muslim yang siap menghadapi tantangan global tanpa kehilangan identitas keislamannya.

3. **Visi**

Misi, dan Tujuan UIN Walisongo Semarang Visi

Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038.

Misi

a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran IPTEKS (Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni) berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan profesional dan berakhlak al-karimah.
b. Meningkatkan kualitas penelitian untuk kepentingan Islam, ilmu, dan masyarakat.
c. Menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
d. Menggali, mengembangkan, dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal.
e. Mengembangkan kerja sama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan

internasional.

f. Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan profesional berstandar internasional.

Tujuan

a. Melahirkan lulusan yang memiliki kapasitas akademik, profesional, dan berakhlakul karimah yang mampu menerapkan dan mengembangkan kesatuan ilmu pengetahuan.
b. Menghasilkan karya penelitian yang bermanfaat untuk kepentingan Islam, ilmu, dan masyarakat.
c. Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
d. Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma perguruan tinggi.
e. Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerja sama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.
f. Lahirnya tata kelola perguruan tinggi yang profesional berstandar internasional.

4. Fakultas dan Program Studi UIN Walisongo Semarang

UIN Walisongo Semarang adalah salah satu perguruan tinggi Islam negeri yang menyediakan 47elola47kan di berbagai jenjang dan bidang ilmu. Saat ini, universitas ini memiliki delapan fakultas pada tingkat sarjana, satu fakultas pascasarjana, serta puluhan program studi yang meliputi ilmu agama, sosial, sains, dan terapan. Keragaman program studi ini memberi kesempatan luas bagi calon mahasiswa untuk memilih bidang yang sesuai dengan minat dan perkembangan zaman, mulai dari pendidikan agama hingga ilmu terapan modern.

Fakultas pertama adalah Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang menawarkan program studi seperti Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Manajemen Dakwah, Pengembangan Masyarakat Islam, serta Manajemen Haji dan Umroh. Kedua, Fakultas Syariah dan Hukum menjadi salah satu pilar utama dengan program studi meliputi Hukum Pidana Islam, Hukum Keluarga Islam (Ahwal Al Syakhshiyyah), Hukum Ekonomi Syariah, Ilmu Falak, dan Ilmu Hukum. Setiap program studi dirancang untuk membekali mahasiswa dengan ilmu dan keterampilan yang relevan, baik dari perspektif keislaman maupun kebutuhan masyarakat modern, sehingga lulusan UIN Walisongo siap berkontribusi di berbagai bidang profesional.

Ketiga, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di UIN Walisongo Semarang menawarkan berbagai program studi yang fokus pada pendidikan dan pengembangan tenaga pendidik profesional. Program yang tersedia mencakup Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Manajemen Pendidikan Islam, serta Pendidikan Profesi Guru. Fakultas ini berkomitmen untuk melahirkan lulusan yang kompeten, berintegritas, dan siap memberikan kontribusi di dunia pendidikan, baik di madrasah, sekolah umum, maupun lembaga pendidikan lainnya.

Keempat, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki peran penting dalam mengembangkan ilmu keislaman dan humaniora di UIN Walisongo. Fakultas ini membawahi program studi seperti Aqidah dan Filsafat Islam, Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir/Tafsir dan Hadis, Tasawuf dan Psikoterapi, serta Ilmu Seni dan Arsitektur Islam. Melalui program-program tersebut, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berusaha memperluas wawasan keilmuan mahasiswa, mencakup pemikiran Islam, kajian lintas agama, serta pengembangan seni dan arsitektur yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Kelima, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) UIN Walisongo Semarang menyediakan berbagai program studi yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan ekonomi modern dengan landasan nilai-nilai syariah. Program yang ditawarkan meliputi Ekonomi Syariah/Ekonomi Islam, Perbankan Syariah, Akuntansi Syariah, dan Manajemen. Dengan kurikulum yang aplikatif serta perpaduan teknologi dan nilai Islam, FEBI berkomitmen mencetak lulusan yang tidak hanya ahli di bidang ekonomi dan bisnis, tetapi juga memiliki integritas dan pemahaman mendalam tentang prinsip ekonomi Islam.

Keenam, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UIN Walisongo menawarkan program studi Sosiologi dan Ilmu Politik yang fokus pada kajian sosial dan dinamika politik di masyarakat modern. Fakultas ini bertujuan melahirkan lulusan yang kritis, analitis, serta mampu memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan sosial dan politik di tingkat lokal maupun nasional.

Ketujuh, Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) memiliki dua program unggulan, yakni Psikologi dan Gizi. Program Psikologi menonjolkan pendekatan klinis yang mengintegrasikan ilmu psikologi dengan nilai-nilai keislaman melalui konsep unity of sciences, sementara program Gizi berfokus pada penelitian dan pengembangan

gizi halal serta kesehatan masyarakat.

Kedelapan, Fakultas Sains dan Teknologi (FST) UIN Walisongo Semarang merupakan salah satu fakultas unggulan yang menyediakan berbagai program studi di bidang sains murni, pendidikan, dan teknologi terapan. Fakultas ini memiliki sepuluh program studi, yaitu Biologi, Fisika, Kimia, Matematika, Pendidikan Matematika, Pendidikan Fisika, Pendidikan Kimia, Pendidikan Biologi, Teknologi Informasi, dan Teknik Lingkungan. Setiap program studi dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan industri, pendidikan, dan riset, serta didukung oleh fasilitas laboratorium modern, perpustakaan yang lengkap, dan dosen- dosen berkualifikasi tinggi.

Selain program sarjana, UIN Walisongo juga menawarkan program pascasarjana dengan dua fokus utama, yakni Ilmu Agama Islam dan Studi Islam. Program pascasarjana ini menekankan pada penguasaan manajemen, kajian keislaman, serta pendekatan pembangunan yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

5. Struktur Organisasi UIN Walisongo Semarang

Tabel 2. Struktur Organisasi UIN Walisongo Semarang

Rektor	Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag.
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan	Prof. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag.
Wakil Rektor Bidang Administrasi, Perencanaan, dan Keuangan	Dr. H. Ahmad Ismail, M.Ag.
Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama	Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'I, M.Ag.
Biro Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan	Drs. H. Teguh Sarwono, M.Si.
Biro Administrasi Akademik, Kemahasiswaan, dan Kerjasama	H. M. Fatah, S.Ag., M.Ed.
Kepala Pusat Penjaminan Asuransi	Dr. H. Tolkah, M. A.
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyakarat	Prof. H. Akhmad Arif Junaidi, M.Ag.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag.
Dekan Fakultas Syariah dan Hukum	Prof. Dr. H. Abdul Ghofur, M.Ag.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Tarbiyah	Prof. Dr. H. Fatah Syukur, M.Ag.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag.
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Dr. H. Nur Fatoni, M.Ag.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	Prof. Dr. Imam Yahya, M.Ag.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan	Prof. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
Dekan Fakultas Sains dan Teknologi	Prof. Dr. Musahadi, M.Ag.
Direktur Pascasarjana	Prof. Muhyar Fanani, M.Ag.

Sumber:web PTIPD UIN Walisongo, 2024

B. Gambaran Umum FISIP UIN Walisongo Semarang

1. Letak Geografis FISIP UIN Walisongo Semarang

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UIN Walisongo Semarang berlokasi di Jalan Prof. Dr. Hamka, Kampus III, Gedung A, daerah Tambakaji, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Letak kampus ini sangat strategis, berada di jalur utama Jalan Prof. Dr. Hamka yang juga berfungsi sebagai salah satu akses vital menuju pusat Kota

Semarang. Lokasi ini tidak hanya memudahkan mobilitas bagi civitas akademika, tetapi juga menjadikan FISIP UIN Walisongo sebagai salah satu titik strategis dalam perkembangan akademik dan sosial di kawasan tersebut.

2. Sejarah FISIP UIN Walisongo Semarang

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UIN Walisongo Semarang resmi berdiri pada tahun 2015, seiring dengan perubahan status IAIN menjadi UIN berdasarkan Peraturan Presiden RI No. 130 Tahun 2014 yang ditetapkan pada 16 Oktober 2014. Setahun kemudian, diterbitkan Surat Keputusan No. 57 Tahun 2015 tanggal 9 September 2015 terkait status UIN Walisongo, yang juga menjadi landasan berdirinya FISIP. Pada awal pendiriannya, FISIP membuka dua program studi, yakni Sosiologi dan Ilmu Politik. Gagasan pendirian FISIP tumbuh dari semangat untuk memperkuat transformasi status IAIN menjadi UIN Walisongo Semarang, serta dari keinginan memberikan kontribusi nyata bagi perkembangan sosial dan politik di tingkat lokal maupun nasional. FISIP juga bercita-cita mencetak generasi penerus dengan karakter Islami dan etika religius yang dapat berkontribusi positif bagi kehidupan sosial dan politik.

Pada periode pertama (2015–2019), FISIP dipimpin oleh Dr. H. Muhyar Fanani, M.Ag. sebagai Dekan, dengan Wakil Dekan I dijabat oleh Dr. Hj. Misbah Zulfa Elisbateh, M.Hum., Wakil Dekan II oleh Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag., dan Wakil Dekan III oleh Drs. Gufron Ajib, M.Ag. Selanjutnya, untuk periode 2019–2023, Dekan FISIP dijabat Prof. Dr. Hj. Misbah Zulfa Elizabeth, M.Hum. dengan Wakil Dekan I Prof. Dr. Ahwan Fanani, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. H. Tholkhatul Khoir, M.Ag., dan Wakil Dekan III Dr. H. Moh. Khasan, M.Ag. Pada tingkat program studi, Ketua Program Studi Sosiologi pertama dijabat oleh Drs. H. Moc. Parmudi, M.Si. dengan Sekretaris Prodi Dr. Thohir Yuli Kusmanto, M.Si. Untuk Program Studi Ilmu Politik, Ketua Prodi dijabat oleh H. Amin Farih, M.Ag. dan Sekretaris Prodi dijabat oleh Drs. Nur Syamsudin, M.Ag. (2015–2019). Selanjutnya, untuk periode 2019–2023, Ketua Prodi Sosiologi dijabat oleh Dr. H. Moh. Parmudi, M.Si. dengan Sekretaris Prodi Akhriyadi Sofian, M.A., sedangkan Ketua Prodi Ilmu Politik dijabat oleh Drs. Nur Syamsuddin, M.A. dan Sekretaris Prodi dijabat oleh Muhammad Mahsun, M.A.

Pada masa-masa awal berdirinya, FISIP UIN Walisongo menghadapi berbagai keterbatasan, mulai dari aspek sarana dan prasarana, anggaran, hingga jumlah

tenaga pengajar dan tenaga kependidikan. Awalnya, FISIP menempati Gedung Fakultas Dakwah dan Komunikasi lantai 1 sebagai kantor dan tempat pelayanan akademik, sedangkan perkuliahan semester pertama juga memanfaatkan ruang kelas dari fakultas tersebut. Meskipun berada dalam berbagai keterbatasan, FISIP tetap berusaha maksimal dalam memberikan pelayanan akademik dan kemahasiswaan, dengan fokus memantapkan pondasi bagi perkembangan dan keberlanjutan fakultas di masa mendatang.

3. Visi Misi FISIP UIN Walisongo Semarang

Visi: Program Studi yang Terdepan dalam Riset Sosiologi berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban di Tingkat Internasional pada tahun 2038.

Misi:

a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Sosiologi berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan profesional dan berakhlak al-karimah.
b. Meningkatkan kualitas penelitian dalam Sosiologi untuk kepentingan Islam, ilmu dan masyarakat.
c. Menyelenggarakan pengabdian masyarakat

berbasis Sosiologi yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.

d. Menggali, mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal dalam kerangka Sosiologi.
e. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala nasional dan internasional dalam kerangka Sosiologi.
f. Mengembangkan tata kelola kelembagaan berbasis quality assurance (penjaminan mutu).

4. Struktur Organisasi FISIP UIN Walisongo Semarang

Gambar 3. Struktur Organisasi FISIP UIN Walisongo Semarang



Sumber: Website FISIP UIN Walisongo Semarang

5. Program Studi FISIP UIN Walisongo Semarang

a. Sosiologi

Program Studi Sosiologi merupakan salah satu program studi di bawah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UIN Walisongo yang berdiri sejak tahun 2015. Sejak berdiri, Prodi Sosiologi telah melalui satu kali proses akreditasi dan berhasil meraih predikat Unggul dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT). Dalam kurun waktu 2019 hingga Desember 2022, program studi ini telah menghasilkan 229 lulusan bergelar Sarjana Ilmu Sosial. Lulusan Prodi Sosiologi umumnya diarahkan untuk berkarier sebagai asisten dosen, asisten peneliti, maupun aparatur negara. Selain itu, terdapat juga sejumlah profil kerja lain yang dapat dijalani, seperti calon tenaga pengajar, pekerja media, pekerja sosial, praktisi politik, hingga mediator konflik. Jumlah mahasiswa aktif di prodi Sosiologi yaitu 812 mahasiswa (FISIP 2025).

b. Ilmu Politik

Program Studi Ilmu Politik yang berdiri pada tahun 2015 telah melalui satu kali proses akreditasi dan berhasil meraih predikat Unggul. Pencapaian ini tidak hanya memberikan jaminan kualitas bagi para mahasiswa, tetapi juga menjadi bentuk evaluasi internal terhadap tata kelola dan pelaksanaan proses pendidikan yang merupakan fokus utama dari program studi ini. Lulusan Prodi Ilmu Politik diproyeksikan dapat berkarier sebagai aparatur negara, ilmuwan politik, asisten konsultan politik, maupun peneliti di bidang politik. Selain itu, terdapat juga peluang kerja lainnya bagi lulusan, seperti menjadi tenaga pendidik atau asisten dosen. Jumlah mahasiswa aktif di prodi Ilmu Politik yaitu 512 mahasiswa (FISIP, 2025).

6. Fasilitas FISIP UIN Walisongo Semarang

a. Lahan Parkir

Gambar 4. Lahan Parkir FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Lahan parkir menjadi fasilitas penting untuk kendaraan pribadi dosen, staf, dan mahasiswa, serta untuk kendaraan tamu yang berkunjung ke FISIP.

b. Ruang Administrasi

Gambar 5. Ruang Administrasi FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang administrasi merupakan pusat pelayanan akademik untuk mahasiswa, seperti pengurusan KRS, KHS, surat menyurat, dan administrasi lainnya. Ruangan ini dikelola oleh staf tata usaha yang memberikan layanan harian kepada mahasiswa dan dosen

c. Ruang Dekanat

Gambar 6. Ruang Dekanat



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang dekanat adalah ruang kerja dekan beserta jajaran wakil dekan, tempat di mana kebijakan dan strategi pengelolaan fakultas dirumuskan.

d. Ruang Dosen

Gambar 7. Ruang Dosen FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang dosen disediakan sebagai tempat bagi para dosen untuk bekerja, berdiskusi, membaca, dan menerima konsultasi mahasiswa. Fasilitas ini mendorong interaksi akademik secara informal maupun terjadwal.

e. Ruang Kelas

Gambar 8. Ruang Kelas FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang kelas adalah sarana utama pembelajaran tatap muka yang dilengkapi dengan papan tulis, kursi, meja, serta perangkat proyektor atau TV layar datar untuk menunjang kegiatan belajar mengajar. Setiap ruang kelas dirancang agar nyaman dan kondusif untuk diskusi serta penyampaian materi.

f. Laboratorium FISIP

Gambar 9. Laboratorium FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Laboratorium FISIP menyediakan ruang eksperimen dan praktikum yang menunjang penelitian mahasiswa. Laboratorium ini bisa berisi perangkat komputer untuk analisis data, software statistik, atau peralatan untuk simulasi kebijakan dan komunikasi.

g. Ruang Sidang

Gambar 10. Ruang Sidang FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang sidang difungsikan untuk kegiatan resmi seperti ujian skripsi, seminar proposal, rapat dosen, hingga kegiatan diskusi ilmiah berskala kecil. Ruang ini dilengkapi meja panjang, mikrofon, dan sistem proyeksi.

h. Student Forest Garden FISIP

Gambar 11. Student Forest Garden FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Student Forest Garden FISIP adalah area hijau terbuka yang disediakan untuk rekreasi, belajar di luar ruang, atau kegiatan nonformal mahasiswa. Kehadiran ruang ini memberi nuansa sejuk dan alami yang mendukung kesehatan mental dan kebugaran civitas akademika.

i. Ruang Prodi

Gambar 12. Ruang Prodi FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang Prodi adalah pusat aktivitas akademik program studi, tempat pengelolaan kurikulum, administrasi dosen, dan koordinasi kegiatan keilmuan di tingkat jurusan.

j. Ruang Kabag

Gambar 13. Ruang Kabag FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang Kabag menjadi kantor bagi Kepala Bagian Tata Usaha, yang bertanggung jawab atas

kelancaran operasional administrasi fakultas secara keseluruhan.

k. Perpustakaan

Gambar 14. Perpustakaan FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Perpustakaan menyediakan referensi buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan literatur lainnya yang dapat diakses mahasiswa untuk mendukung studi dan penelitian.

l. Mushola

Gambar 15. Mushola FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Musholla disediakan sebagai tempat ibadah bagi mahasiswa, dosen, dan pegawai. Musholla dilengkapi tempat wudu dan area shalat pria serta wanita yang terpisah.

m. Toilet

Gambar 16. Toilet FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Toilet tersedia di setiap lantai gedung untuk menjaga kenyamanan dan kebersihan civitas akademika.

n. Ruang ATK

Gambar 17. Ruang ATK FISIP



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang ATK digunakan untuk menyimpan peralatan kantor, alat tulis, serta perlengkapan kegiatan akademik dan kemahasiswaan. Fasilitas ini menjamin ketersediaan logistik fakultas.

o. Smart Class

Gambar 18. Smart Class



Sumber: Website FISIP 2025

Smart Class merupakan pengembangan dari ruang kelas konvensional dengan teknologi

pembelajaran digital. Fasilitas ini dilengkapi dengan sistem audio-visual canggih, akses internet cepat, layar interaktif, dan tata pencahayaan ergonomis. Smart class ditujukan untuk mendukung pembelajaran yang lebih inovatif dan berbasis digital.

p. Ruang Bendahara

Gambar 19. Ruang Bendahara



Sumber: Website FISIP 2025

Ruang bendahara menangani manajemen keuangan, termasuk anggaran operasional, pembayaran honor, hingga pengeluaran kegiatan mahasiswa dan fakultas.

q. Outdoor Labotary

Gambar 20. Outdoor Labotary



Sumber: Website FISIP 2025

Outdoor Laboratory adalah konsep ruang terbuka yang digunakan sebagai tempat praktik lapangan.

r. Lapangan

Gambar 22. Lapangan



Sumber: Website FISIP 2025

Lapangan digunakan untuk kegiatan olahraga, upacara, lomba, dan berbagai kegiatan

kemahasiswaan lainnya. Lapangan juga menjadi ruang interaksi sosial antar mahasiswa lintas jurusan.

C. Profil Mahasiswa dengan Gaya Hidup *Frugal Living*

Penelitian ini melibatkan enam informan yang merupakan mahasiswa aktif dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan prodi Ilmu Politik dan Sosiologi. Mereka berada dalam rentang usia 20 hingga 23 tahun, yang merupakan fase krusial dalam perjalanan menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu umumnya mulai menghadapi berbagai tantangan terkait kemandirian, termasuk dalam aspek pengelolaan keuangan pribadi. Masa transisi ini juga menjadi periode penting dalam pembentukan karakter, kebiasaan hidup, serta nilai-nilai yang berhubungan dengan konsumsi dan pengeluaran. Oleh karena itu, kelompok usia ini sangat potensial untuk menjadi subjek kajian dalam mengeksplorasi penerapan gaya hidup *frugal living*, yakni gaya hidup hemat yang menitikberatkan pada pengeluaran berdasarkan kebutuhan esensial, bukan keinginan konsumtif semata.

1. IR, mahasiswa Ilmu Politik angkatan 2022, mulai mempraktikkan *frugal living* dengan membawa bekal dari rumah dan meminimalkan makan di luar.

Ia juga memilih menggunakan transportasi umum atau sepeda untuk mengurangi biaya transportasi, serta lebih memanfaatkan fasilitas kampus seperti perpustakaan dan area diskusi sebagai tempat belajar dan berkegiatan tanpa harus mengeluarkan biaya ekstra.

2. AL, mahasiswa Sosiologi angkatan 2022, memaknai *frugal living* sebagai pola hidup yang selaras dengan kebutuhan jangka panjang. Ia memprioritaskan pola makan yang sehat dan hemat, membuat daftar belanja bahan makanan sebelum ke pasar, dan memanfaatkan diskon dari pedagang lokal. Ia juga aktif membuat anggaran pribadi dan lebih memilih tempat kost dengan biaya terjangkau guna mengalokasikan sisa anggaran untuk kebutuhan akademik dan tabungan masa depan.
3. SK, mahasiswa Sosiologi angkatan 2023, menjadikan *frugal living* sebagai strategi untuk tetap sejahtera di tengah kebutuhan akademik yang tinggi. Ia membawa tumbler sendiri untuk mengurangi pembelian air mineral kemasan, memanfaatkan pakaian atau buku bekas dari kakak tingkat, dan meminimalkan pola jajan dengan membawa cemilan dari rumah. Dengan pola ini, *SK*

dapat tetap menjaga kualitas hidup sambil meminimalkan pengeluaran sehari-hari.

4. IP, mahasiswa Sosiologi angkatan 2021, memaknai *frugal living* dengan membuat prioritas kebutuhan sebelum menerima uang bulanan dari orang tua. Ia memilih memanfaatkan transportasi ramah kantong, seperti bus atau sepeda, dan aktif meminjam buku dari perpustakaan atau meminjam dari teman dibandingkan membeli sendiri. Hal ini membuat *IP* dapat mengontrol pengeluaran, menyisihkan sebagian dari uang saku untuk kebutuhan tak terduga, dan belajar mengelola uang dengan bijak.
5. KA, mahasiswa Sosiologi angkatan 2021, memulai pola *frugal living* dengan membuat daftar kebutuhan sebelum berbelanja di pasar atau toko kebutuhan sehari-hari. Ia juga aktif memanfaatkan fasilitas kampus, seperti wifi dan tempat diskusi, agar tidak perlu mengeluarkan biaya tambahan untuk kebutuhan akademik. *KA* juga lebih memilih membeli kebutuhan pribadi dari usaha kecil atau toko lokal guna mendapatkan harga lebih terjangkau dan kualitas yang memadai.
6. SS, mahasiswa Ilmu Politik angkatan 2022, menjadikan *frugal living* sebagai bentuk disiplin

dan kemandirian finansial. Ia aktif membuat rincian pengeluaran bulanan, memprioritaskan kebutuhan pokok, dan memangkas pengeluaran dari kebutuhan hiburan dengan memanfaatkan acara gratis di kampus atau daerah sekitar. SS juga aktif

membawa bekal dari rumah dan meminimalkan jajan di luar, sebagai langkah kecil yang berdampak signifikan bagi pengelolaan keuangannya.

Keenam informan ini dipilih secara purposif karena berada dalam tahap kehidupan yang sangat berkaitan erat dengan implementasi gaya hidup *frugal living*. Latar belakang mereka sebagai mahasiswa FISIP UIN Walisongo Semarang memberikan dimensi tambahan dalam penelitian ini, karena mereka diasumsikan memiliki kepekaan terhadap fenomena sosial-ekonomi serta budaya konsumsi yang berkembang di masyarakat. Dengan begitu, pengalaman dan pandangan mereka tidak hanya bersifat individual, tetapi juga mampu merefleksikan kecenderungan yang lebih luas dalam konteks generasi muda urban yang tengah membentuk identitas finansialnya di tengah arus konsumsi modern.

BAB IV

PRAKTIK DAN FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI PENERAPAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO

A. Praktik *Frugal Living* Mahasiswa FISIP UIN Walisongo

1. Perencanaan dan Pengelolaan Anggaran Bulanan

Dalam mencapai hasil yang optimal, kita perlu menerapkan strategi perencanaan keuangan yang sejalan dengan konsep hidup hemat (*frugal living*) (Nur et al., 2024). Untuk mengelola keuangan secara optimal, mulailah dengan menyusun anggaran realistis yang membagi pemasukan menjadi 50% untuk kebutuhan pokok, 30% untuk kebutuhan sekunder, dan 20% untuk tabungan atau investasi. Tetapkan prioritas pada kebutuhan utama sebelum memuaskan keinginan non-esensial, serta terapkan prinsip "30 hari" untuk menunda pembelian barang keinginan. Hal ini disampaikan oleh *AL* pada hasil wawancara nya, yaitu:

"Biasanya sih tiap awal bulan, aku langsung bikin ca*AL*n pengeluaran. Jadi aku pisahin tuh, mana buat makan, kos, transport, sama yang lain-lain. Kalau enggak kayak gitu,

uang bisa habis duluan padahal bulan masih panjang. Kadang juga aku pakai aplikasi di HP biar lebih gampang ngawasin pengeluaran harian." (wawancara dengan *AL*, Mahasiswa Ilmu Politik 23, 2 Juni 2025)

AL mengungkapkan bahwa ia terbiasa membuat perencanaan dan pengelolaan anggaran bulanan sejak awal kuliah. Menurutnya, hal ini penting dilakukan agar pengeluaran bisa lebih terkontrol dan tidak melebihi batas uang saku yang diberikan orang tua. Ia menjelaskan bahwa setiap awal bulan, ia menyusun daftar kebutuhan rutin seperti biaya makan, uang kos, transportasi, serta kebutuhan tak terduga lainnya. Dengan cara ini, ia merasa lebih mudah untuk memisahkan mana pengeluaran yang sifatnya prioritas dan mana yang bisa ditunda.

Selain mencatat secara manual, informan juga memanfaatkan aplikasi keuangan di ponselnya sebagai alat bantu dalam memantau arus keluar masuk uang secara harian. Aplikasi tersebut membantunya melihat apakah ada pemborosan yang perlu dikurangi dan apakah masih ada ruang untuk menabung. Ia menyadari bahwa tanpa perencanaan yang jelas, uang sering kali habis lebih cepat dari yang seharusnya, terutama ketika

tergoda untuk belanja impulsif atau nongkrong terlalu

sering. Dengan perencanaan anggaran yang lebih terstruktur, ia merasa lebih tenang dan bisa mengalokasikan dana untuk kebutuhan darurat maupun kegiatan kampus. Serupa dengan pernyataan *AL*, *IP* menyatakan bahwa, sebelum menerapkan pengelolaan keuangan dengan baik, ia sering kali mengalami kesulitan keuangan di pertengahan bulan. Hal ini terjadi karena tidak adanya perencanaan sejak awal menerima uang saku dari orang tua. Ia mengatakan bahwa kebiasaan tersebut sempat membuatnya merasa stres, terutama ketika ada kebutuhan mendadak yang muncul di luar dugaan. Hal ini disampaikan oleh *IP* pada hasil wawancara nya, yaitu:

> "Dulu sih aku sering banget kehabisan uang di tengah bulan, jadi sekarang aku coba ubah cara ngatur keuangan. Setiap kali dapet kiriman dari orang tua, langsung aku bagi-bagi: buat kebutuhan pokok kayak makan, terus bayar kos, sama sisanya buat jajan atau keperluan mendadak. Aku juga nyatet semuanya di notes HP biar nggak lupa udah keluarin uang buat apa aja. Sekarang lebih kerasa sih bedanya, jadi nggak boros kayak dulu." (wawancara pada *IP*, Mahasiswa Sosiologi 21, 2 juni 2025)

IP mengungkapkan bahwa, dari Pernyataan ini menunjukkan adanya proses reflektif terhadap pengalaman pribadi dalam mengelola keuangan sebagai mahasiswa. Awalnya, informan mengalami kesulitan keuangan akibat pola pengeluaran yang tidak terkontrol, yang seringkali menyebabkan kehabisan uang sebelum akhir bulan. Hal ini menjadi titik tolak perubahan perilaku finansial yang lebih terencana dan sadar. Langkah yang dilakukan informan, seperti membagi uang saku ke dalam pos-pos kebutuhan dan mencatat pengeluaran secara rutin, merupakan bentuk kontrol diri (*self- control*) dalam konteks keuangan pribadi. Penggunaan notes di HP sebagai media pencatatahn menunjukkan bahwa meskipun sederhana, teknologi tetap dimanfaatkan untuk mendukung perilaku finansial yang lebih tertib. Tindakan ini mencerminkan kesadaran akan pentingnya perencanaan dan pengelolaan anggaran bulanan, yang menjadi salah satu ciri khas dari gaya hidup *frugal living*. Informan juga menyampaikan bahwa walaupun hanya mencatat di notes HP dan belum menggunakan aplikasi khusus keuangan, hal tersebut cukup efektif dalam membantunya lebih disiplin. Kini, ia merasa lebih tenang karena tidak lagi khawatir kehabisan uang secara tiba-tiba. Perubahan ini menjadi langkah awal baginya dalam membentuk kebiasaan hidup hemat dan terencana, yang

sejalan dengan prinsip *frugal living* yang mulai ia terapkan selama menjadi mahasiswa.

Berbeda dengan pernyataan *IP*, *IR* menyatakan bahwa dirinya cenderung mudah tergoda untuk melakukan pengeluaran konsumtif, terutama untuk kebutuhan seperti jajan atau belanja yang tidak terlalu mendesak. Pengalaman ini membuatnya menyadari pentingnya memiliki kontrol terhadap kebiasaan keuangannya sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, ia mulai menerapkan perencanaan keuangan setiap awal bulan, tepat setelah menerima kiriman uang dari orang tua. Hal ini disampaikan oleh *IR* pada hasil wawancaranya, yaitu:

> "Aku tuh orangnya gampang tergoda jajan kalau nggak dikontrol. Jadi tiap awal bulan, pas baru dikirimin uang, aku langsung atur dan catat mau dipakai buat apa aja. Biasanya aku bagi-bagi dulu, mana buat bayar sewa kos, buat makan sehari- hari, sama transport. Biar gampang, sekarang aku juga pakai aplikasi keuangan, soalnya kadang suka lupa uang habis ke mana aja. Lumayan ngebantu sih, jadi bisa lebih hemat dan nggak panik di akhir bulan." (wawancara pada *IR*, Mahasiswa Ilmu Politik 22, 3 juni 2025)

IR mengungkapkan bahwa adanya langkah awal yang ia lakukan untuk mengatur alokasi dana untuk berbagai kebutuhan pokok, seperti biaya sewa kos, makan sehari-hari, dan transportasi. Pengalokasian ini bertujuan untuk memastikan bahwa pengeluaran dilakukan secara terstruktur, agar uang tidak cepat habis tanpa arah yang jelas. Ia merasa bahwa kebiasaan ini sangat membantu menjaga kestabilan finansialnya selama satu bulan penuh. Tidak hanya mencatat secara manual, informan juga menggunakan aplikasi pencatat keuangan di ponselnya untuk memudahkan proses monitoring pengeluaran harian. Ia mengakui bahwa tanpa bantuan aplikasi tersebut, sering kali ia lupa ke mana saja uangnya telah dibelanjakan. Kehadiran teknologi ini mempermudahnya untuk merekam transaksi harian secara praktis dan rapi, sekaligus menjadi alat refleksi untuk melihat kebiasaan belanja yang perlu dikoreksi. Dampak dari perubahan kebiasaan ini cukup signifikan. Informan merasa dirinya menjadi lebih disiplin, hemat, dan tidak lagi mengalami kepanikan menjelang akhir bulan karena kehabisan uang. Ini menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri dan kesadaran finansial yang lebih matang dibandingkan sebelumnya. Kebiasaan tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk penerapan gaya hidup *frugal living*, yaitu hidup hemat secara sadar, terencana, dan

rasional.

Berdasarkan pernyataan informan-informan di atas, menyampaikan bahwa Penerapan gaya hidup *frugal living* menjadi strategi penting dalam mencapai pengelolaan keuangan yang optimal di kalangan mahasiswa. Penelitian oleh Lusardi dan Mitchell (2014) menunjukkan bahwa literasi keuangan yang baik di usia muda dapat berdampak positif pada kesejahteraan finansial di masa depan.

Hal ini ditunjukkan oleh beberapa informan yang mulai menyusun perencanaan anggaran sejak awal menerima uang saku dari orang tua. Dengan membagi pengeluaran ke dalam pos-pos seperti biaya makan, kos, transportasi, serta tabungan atau kebutuhan darurat, mereka mampu mengontrol keuangan lebih baik dan menghindari keborosan. *AL*, misalnya, terbiasa mencatat pengeluaran harian secara manual maupun dengan bantuan aplikasi untuk memantau keuangannya. Pengalaman serupa juga dialami *IP*, yang sebelumnya sering kehabisan uang di pertengahan bulan namun kini telah menerapkan perencanaan dan penca*AL*n anggaran dengan lebih disiplin. *IR*, yang mengaku mudah tergoda untuk konsumsi berlebihan, mulai belajar mengatur keuangan menggunakan aplikasi pencatat keuangan untuk menghindari pengeluaran impulsif. Ketiganya menunjukkan bahwa dengan kontrol

diri, kebiasaan mencatat pengeluaran, dan penggunaan teknologi sederhana, mereka dapat hidup lebih hemat, terencana, serta terhindar dari stres akibat kondisi keuangan yang tidak stabil. Hal ini menjadi bukti bahwa *frugal living* bukan hanya sekadar gaya hidup, tetapi juga bentuk kesadaran dan tanggung jawab finansial yang berkembang melalui pengalaman pribadi.

Hal tersebut selaras dengan pernyataan coleman (2008) dalam teori pilihan rasional, fenomena ini mencerminkan bagaimana individu sebagai aktor rasional mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan terhadap sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks ini, para mahasiswa bertindak sebagai aktor yang memiliki sumber daya terbatas berupa uang saku bulanan. Dengan kesadaran akan keterbatasan tersebut, mereka secara rasional memilih strategi hidup hemat (*frugal living*) sebagai sarana untuk mengelola sumber daya agar tetap mencukupi hingga akhir bulan. Konsep kunci dari Coleman, yakni ”aktor” dan ”sumber daya”, sangat relevan dalam ini. Aktor (mahasiswa) mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan dan memilih yang paling efisien untuk mencapai tujuan finansial mereka, seperti kestabilan keuangan, penghindaran stres akibat kekurangan dana, dan tabungan untuk kebutuhan mendesak. Mereka memanfaatkan berbagai sumber daya

yang tersedia, baik itu uang saku, aplikasi pencatat keuangan, maupun pengalaman pribadi sebagai dasar untuk membentuk perilaku keuangan yang rasional dan efisien. Dengan demikian, penerapan gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa dapat dipahami sebagai hasil dari proses pengambilan keputusan rasional dalam konteks keterbatasan sumber daya.

2. Penghematan dalam Konsumsi Harian

Dalam kehidupan perkuliahan, pengelolaan keuangan menjadi salah satu aspek penting yang menuntut kemandirian mahasiswa. Pada umumnya, orang tua hanya memberikan sejumlah uang saku kepada anaknya dalam jangka waktu tertentu, seperti setiap bulan atau setiap pekan, tanpa menentukan secara spesifik alokasi penggunaannya. Hal ini berarti, tanggung jawab untuk mengatur pengeluaran sehari- hari, menyesuaikan dengan kebutuhan dan prioritas, sepenuhnya berada di tangan mahasiswa. Situasi ini menjadi tantangan tersendiri karena pada fase ini mahasiswa sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, termasuk dalam hal pengambilan keputusan finansial. Pada titik inilah kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan secara mandiri diuji. Sayangnya, banyak mahasiswa yang masih belum memiliki pemahaman memadai terkait prinsip-

prinsip dasar pengelolaan keuangan. Hal ini tercermin dari berbagai kasus kesulitan finansial yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, mulai dari ketidakmampuan memenuhi kebutuhan pokok hingga keterlambatan dalam membayar kewajiban akademik seperti SPP atau kegiatan kampus lainnya (Ratnaningtyas, 2022). Hal ini disampaikan oleh SK pada hasil wawancaranya yaitu:

"Kalau saya pribadi, salah satu cara saya menghemat pengeluaran harian itu dengan membatasi jajan di luar. Dulu hampir tiap sore saya beli makanan atau minuman kekinian, tapi sekarang saya lebih sering masak sendiri di kos. Selain lebih hemat, saya juga bisa atur menu sesuai kebutuhan. Kadang saya masak bareng teman sekamar biar bahan makanannya bisa patungan, jadi lebih murah lagi." (wawancara pada *SK*, Mahasiswa Sosiologi 23, 1 juni 2025)

SK, mahasiswa UIN Walisongo, menunjukkan bentuk penghematan harian dengan berhenti jajan di luar dan memilih memasak sendiri di kos. Perubahan ini dilatarbelakangi oleh kesadaran akan pentingnya mengelola keuangan. Selain lebih hemat, memasak sendiri memberinya kontrol atas menu makanan dan kebutuhan gizi. Ia juga berbagi bahan makanan dan memasak bersama teman sekamar, sehingga pengeluaran bisa ditekan secara

kolektif. Praktik ini tak hanya ekonomis, tapi juga mempererat hubungan sosial dan mendukung kehidupan mahasiswa yang serba terbatas. Kebiasaan ini mencerminkan strategi kreatif mahasiswa dalam menghadapi keterbatasan finansial dan menuju kemandirian hidup. Serupa dengan pernyataan imron, amrin menyatakan Kesadaran akan pentingnya hidup hemat kerap kali muncul sebagai respons langsung terhadap realitas ekonomi yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dialami oleh amrin sebagai mahasiswa UIN Walisongo, keterbatasan uang saku yang diberikan orang tua menjadi pemicu utama untuk mulai menerapkan kebiasaan hidup hemat. Ia menyadari bahwa meskipun kebutuhan sehari-hari terus meningkat seiring dengan kenaikan harga barang dan jasa, nominal uang saku yang ia terima setiap bulan cenderung stagnan dan tidak mengalami penyesuaian. Dalam hal ini dalam wawancaranya *KA* menyampaikan:

> “Saya mulai sadar pentingnya hemat sejak uang saku dari orang tua nggak naik- naik, padahal harga-harga makin mahal. Sekarang saya biasain bawa botol minum sendiri ke kampus, jadi nggak perlu beli air mineral atau es kopi tiap hari. Saya juga sering bawa bekal kalau kuliah dari pagi sampai sore, lumayan

> bisa hemat sampai 20-30 ribu per hari.” (wawancara pada *KA*, Mahasiwa Sosiologi 21, 28 mei 2025)

Dalam wawancara di atas *KA* menyatakan bahwa kondisi ini mendorongnya untuk melakukan evaluasi terhadap pola konsumsi hariannya, khususnya dalam hal pengeluaran kecil namun bersifat rutin. Salah satu langkah sederhana yang ia ambil adalah dengan membawa botol minum sendiri ke kampus. Praktik ini secara tidak langsung telah mengurangi kebiasaan membeli air mineral atau minuman seperti es kopi yang selama ini menjadi bagian dari konsumsi harian. Kebiasaan membawa botol minum tidak hanya efektif dalam menghemat pengeluaran, tetapi juga memberikan dampak positif dari sisi lingkungan karena mengurangi penggunaan botol plastik sekali pakai.

Selain itu, ia juga mulai membiasakan diri untuk membawa bekal makanan dari rumah atau dari tempat kos, terutama ketika jadwal kuliah berlangsung dari pagi hingga sore. Dengan membawa bekal sendiri, ia bisa menghindari pembelian makanan di kantin kampus atau warung sekitar yang harganya relatif lebih mahal. Dalam sehari, penghematan dari membawa bekal dan air minum sendiri bisa mencapai sekitar 20.000 hingga 30.000 rupiah. Jika dikalkulasi dalam satu bulan, jumlah tersebut menjadi

signifikan dan dapat dialihkan untuk keperluan lain yang lebih mendesak atau ditabung sebagai cadangan keuangan. Kebiasaan ini mencerminkan bentuk konkret dari penerapan gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa. Dengan mengedepankan efisiensi dalam pengeluaran dan membuat keputusan konsumsi secara sadar, mahasiswa tidak hanya belajar untuk bertahan dalam kondisi keuangan yang terbatas, tetapi juga membentuk karakter yang mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab dalam mengelola sumber daya yang dimilikinya.

Berbeda dengan pernyataan *SK* dan *KA*, *SS* mentransformasi kebiasaan dari mahasiswa yang boros menjadi strategis dahulu, ia akrab dengan kebiasaan impulsif, setiap kali bosan menunggu kelas, cemilan eceran jadi teman setia mulai dari keripik hingga minuman ringan. Namun, semuanya berubah setelah ia terpapar konsep *frugal living* melalui konten TikTok dan diskusi di organisasinya. Prinsip hidup hemat mengutamakan penghematan tanpa mengorbankan kebutuhan menginspirasinya untuk berpikir ulang. Dalam hal ini *SS* menyatakan dalam wawancaranya yaitu:

> "Saya itu dulu suka banget beli cemilan pas lagi bosan nunggu kelas. Tapi setelah belajar tentang *frugal living* dari konten di TikTok dan diskusi di organisasi,

> saya mulai ubah kebiasaan. Sekarang saya beli cemilan dalam jumlah banyak di pasar atau grosir, terus simpan di kos. Jadi lebih irit daripada beli eceran tiap hari." (wawancara pada *SS*, Mahasiswa Ilmu Politik 22, 29 mei 2025)

Dalam hasil wawancaranya *SS*, ia mempunyai strategi baru yaitu membeli cemilan dalam jumlah banyak dari pasar atau grosir, lalu menyimpannya di kos. Ide ini bukan sekadar praktis, tapi juga efisien membeli grosiran menekan harga per bungkus dan mencegah pengeluaran tiap hari, sesuai prinsip unit price dan bulk buying. "Awalnya saya habis banyak Cuma untuk cemilan harian. Sekarang, saya belinya sekaligus banyak, bisa irit," ujarnya. Pendekatan ini mengurangi frekuensi belanja dan meminimalkan penggunaan uang untuk kebutuhan impulsif salah satu kunci gaya hidup hemat.

Berdasarkan pernyataan informan informan di atas mereka menyampaikan bahwa di masa perkuliahan, mahasiswa dituntut mengelola keuangan sendiri sebuah tantangan besar karena sumber dana terbatas dan kebutuhan terus meningkat. Umumnya, orang tua hanya memberikan uang saku rutin tanpa panduan penggunaan, sehingga mahasiswa harus mengambil alih pengaturan pengeluaran

harian. Kemandirian dalam hal ini bukan sekadar kemampuan mandiri dari orang tua, namun juga pengasahan kedewasaan dalam pengambilan keputusan finansial.

Pada awalnya, masih banyak mahasiswa yang belum paham prinsip dasar pengelolaan keuangan; hal ini tercermin dari berbagai masalah seperti kekurangan dana untuk kebutuhan pokok atau tertundanya pembayaran biaya kampus dan lainnya. Namun, seiring waktu, kesadaran akan pentingnya efisiensi dan gaya hidup hemat mulai muncul baik dari situasi ekonomi yang menekan maupun inspirasi dari lingkungan sosial dan media digital.

Misalnya, *SK* nmahasiswa FISIP UIN Walisongo, yang awalnya sering jajan makanan kekinian tiap sore, kini memilih memasak sendiri di kos. Selain lebih hemat, aktivitas ini memberi keleluasaan mengatur gizi dan sekaligus meningkatkan solidaritas dengan teman sekamar melalui patungan bahan makanan, sehingga biaya bisa jauh ditekan. Langkah ini bukan hanya soal bertahan, tetapi sebuah strategi nyata menuju efisiensi dan kemandirian finansial. Begitu pula *KA*, yang menyadari bahwa nominal uang sakunya tetap sementara harga kebutuhan terus naik. Ia mengubah kebiasaan dengan membawa botol minum sendiri ke kampus, menghindari pembelian minuman sekali

pakai, serta membawa bekal setiap hari. Kebiasaan sederhana itu mampu menghemat sekitar 20–30 ribu rupiah per hari jumlah yang signifikan bila dijumlahkan per bulan serta memberikan manfaat lingkungan karena mengurangi penggunaan plastik.

Lebih lanjut, *SS* juga melakukan strategi *bulk buying* untuk cemilan daripada membeli eceran tiap hari, ia belanja grosir sekali banyak, menyimpannya di kos, dan mengonsumsi perlahan. Pendekatan ini mengadopsi prinsip unit price harga grosoran membantu menekan frekuensi pengeluaran impulsif. Dari rangkaian strategi sederhana ini mulai dari memasak bersama, membawa bekal dan botol minum sendiri, hingga belanja grosir terlihat bagaimana mahasiswa secara kreatif dan solutif menyesuaikan diri dengan kondisi keuangan terbatas. Pola konsumsi yang lebih bijak dan efisien membentuk karakter keuangan yang mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Inilah esensi dari keberhasilan *frugal living* mahasiswa bukan sekadar bertahan secara finansial, melainkan bertransformasi menjadi pribadi yang dewasa dan siap mengambil alih kendali hidupnya.

Hal tersebut selaras dengan Robin & Dominguez (1992), yang menyebutkan bahwa jika seseorang mampu mengatur keungannya dengan baik dan penuh tanggung

jawab, maka ia tidak akan merasa kesulitan dalam menjalani hidupa dan akan merasa cukup. Mereka bukan sekadar bertahan dalam keterbatasan, melainkan secara aktif menyusun strategi untuk mencapai tujuan-tujuan penting dalam kehidupan mereka, seperti pengelolaan keuangan, stabilitas hidup sehari-hari, serta pembentukan kemandirian. Semua langkah yang diambil mulai dari memasak bersama, membawa bekal dan botol minum sendiri, hingga membeli bahan makanan secara grosir bukanlah tindakan impulsif semata, melainkan hasil dari pertimbangan rasional atas sumber daya yang mereka miliki. Keputusan tersebut didorong oleh kalkulasi efisiensi yang realistis dan praktis. Sebagai contoh, membawa botol minum sendiri bisa menghemat sekitar 20 hingga 30 ribu rupiah per hari. Jumlah ini, jika diakumulasi dalam jangka waktu tertentu, memberikan penghematan yang signifikan, sementara usaha yang dibutuhkan relatif kecil. Rasionalitas seperti ini menjadi fondasi dari setiap tindakan, di mana mahasiswa mencoba memaksimalkan manfaat dengan modal dan tenaga seminimal mungkin.

Dalam perspektif Coleman (2008), sumber daya yang dimiliki individu tidak semata-mata terbatas pada hal-hal yang bersifat material seperti uang saku, bahan makanan, atau fasilitas fisik. Lebih dari itu, Coleman menekankan

pentingnya sumber daya sosial dan kultural yang justru sering menjadi penopang utama dalam pengambilan keputusan rasional, terutama dalam konteks kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa yang menerapkan gaya hidup frugal living tidak hanya bergantung pada kecukupan finansial, melainkan juga mengoptimalkan relasi sosial di lingkungan tempat tinggal mereka seperti kos-kosan atau kontrakan untuk membentuk pola hidup yang lebih hemat namun tetap produktif dan sehat.

Salah satu wujud nyata dari pemanfaatan sumber daya sosial ini terlihat dalam praktik kolaboratif antar penghuni kos. Mereka saling berkoordinasi untuk patungan belanja kebutuhan dapur, berbagi jadwal memasak, hingga saling mengingatkan dalam disiplin pengelolaan uang. Praktik ini bukan hanya soal efisiensi, melainkan juga membangun ikatan solidaritas dan tanggung jawab kolektif. Aktivitas bersama ini secara tidak langsung melahirkan struktur interaksi sosial yang penuh makna, di mana setiap individu memiliki peran dan kontribusi dalam menjaga keberlangsungan gaya hidup hemat yang dijalankan bersama. Lebih jauh, keterampilan kultural seperti kemampuan memasak sederhana, manajemen waktu, hingga kesadaran akan pentingnya pola hidup teratur menjadi aset penting dalam strategi bertahan hidup di tengah

keterbatasan. Bagi mahasiswa, hal ini bukan sekadar kemampuan teknis, melainkan bentuk internalisasi nilai-nilai kemandirian, efisiensi, dan tanggung jawab pribadi. Dalam terminologi Coleman, nilai-nilai ini adalah bagian dari sumber daya kultural yang mendukung terciptanya tindakan rasional yang efektif. Selain itu, terbentuknya norma sosial yang tidak tertulis misalnya kesepakatan giliran memasak, pembagian dana belanja, atau aturan kebersihan bersama merupakan contoh nyata dari regulasi sosial informal yang memperkuat efektivitas kolektif. Kepercayaan dan saling pengertian yang berkembang dalam komunitas kecil ini menciptakan stabilitas dan rasa aman, yang pada akhirnya mempermudah mahasiswa untuk membuat pilihan-pilihan yang rasional dalam konteks keterbatasan. Dalam pandangan Coleman, pola hubungan seperti ini tidak hanya berfungsi sebagai jalur distribusi sumber daya dan informasi, tetapi juga sebagai mekanisme pembentuk norma yang memperkuat struktur sosial dari bawah.

Secara keseluruhan, tindakan mahasiswa dalam mengelola kehidupan mereka melalui frugal living mencerminkan penerapan prinsip rasionalitas dalam bentuk yang kompleks namun sistematis. Mereka tidak bertindak secara impulsif, melainkan membuat keputusan yang

dipikirkan dengan matang berdasarkan sumber daya yang mereka miliki baik material, sosial, maupun kultural. Inilah contoh konkret bagaimana tindakan individu tidak hanya dipengaruhi oleh struktur sosial, tetapi juga secara aktif membentuk struktur itu sendiri. Dalam dinamika antara agensi dan struktur, mahasiswa berperan sebagai aktor rasional yang mampu menavigasi tantangan hidup melalui strategi kolektif yang bermakna

3. Pemilihan Transportasi yang Ekonomis

mengutip dari buku westacott, E (2016) yang berjudul *the wisdom of frufality princeton,* mengungkapkan bahwa salah satu indikator utama dari gaya hidup frugal adalah kebiasaan menggunakan transportasi umum. Penggunaan moda transportasi ini dipilih karena dinilai lebih ekonomis dibandingkan dengan kepemilikan dan penggunaan kendaraan pribadi, sehingga menjadi salah satu bentuk konkret dari upaya pengelolaan keuangan yang bijak. Strategi ini tidak hanya mencerminkan kesadaran individu terhadap pentingnya penghematan dalam pengeluaran sehari-hari, tetapi juga menunjukkan komitmen terhadap gaya hidup yang sederhana dan efisien, yang pada akhirnya dapat memberikan ruang lebih untuk alokasi dana ke arah yang lebih produktif seperti investasi. Seperti yang

disampaikan oleh *IR* dalam wawancara nya yaitu:

"Sebagai mahasiswa, pengeluaran transportasi itu bisa cukup besar kalau nggak dikelola dengan bijak. Karena saya menerapkan gaya hidup *frugal living*, saya lebih memilih naik BRT daripada ojek *online*, kecuali benar-benar darurat. Selain lebih murah, saya juga jadi lebih sadar mana kebutuhan dan mana keinginan." (wawancara pada *IR,* Mahasiswa Ilmu Politik 22, 3 juni 2025)

Dalam kutipan yang disampaikan, *IR* menjelaskan bahwa ia lebih memilih menggunakan BRT dibandingkan ojek *online*, kecuali dalam kondisi darurat. Pilihan ini tidak hanya dilandasi oleh pertimbangan harga yang lebih murah, tetapi juga merupakan bagian dari pola hidup yang menekankan efisiensi, kesadaran, dan kedisiplinan dalam pengeluaran. Baginya, *frugal living* bukan berarti hidup serba kekurangan, melainkan hidup dengan penuh pertimbangan, dengan membedakan secara jelas antara kebutuhan dan keinginan. Penerapan gaya hidup ini tidak hanya berdampak pada kondisi finansialnya, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih rasional dan bertanggung jawab. Ia belajar untuk menentukan prioritas dan menggunakan sumber daya yang ada secara optimal.

Dari narasi ini, terlihat bahwa gaya hidup *frugal living* mampu membantu mahasiswa membangun kebiasaan baik, bukan hanya dalam hal keuangan, tetapi juga dalam membentuk karakter yang bijak, mandiri, dan berorientasi pada keberlanjutan. Pilihan-pilihan kecil seperti moda transportasi ternyata bisa mencerminkan nilai-nilai besar yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal serupa juga disampaikan oleh *AL* sebagai mahasiswa aktif FISIP UIN Walisongo yang menerapkan prinsip *frugal living* menyampaikan pengalamannya dalam mengelola pengeluaran transportasi sehari-hari. Pada awalnya, ia terbiasa menggunakan ojek *online* karena alasan kepraktisan. Namun, setelah melakukan perhitungan sederhana, ia menyadari bahwa biaya transportasi yang dikeluarkan cukup besar, yakni sekitar Rp30.000 per hari atau mencapai Rp150.000 dalam seminggu. Jumlah ini bahkan bisa bertambah apabila terdapat aktivitas di luar jam kuliah. Kesadaran tersebut mendorongnya untuk mengevaluasi ulang kebiasaan transportasinya. Hal ini disampaikan oleh *AL* yaitu:

> ”Dulu saya sering naik ojek *online* karena merasa lebih praktis, tapi setelah saya hitung, sehari bisa habis sampai Rp30.000 untuk pulang-pergi. Dalam seminggu

> itu sudah Rp150.000, belum kalau ada aktivitas di luar jam kuliah. Sekarang, dengan naik bus dan jalan kaki, pengeluaran saya untuk transportasi turun drastis, bahkan bisa hemat sampai Rp200.000-Rp300.000 per bulan. Saya jadi bisa alihkan dana itu untuk keperluan yang lebih penting, seperti beli buku kuliah, nabung, atau sesekali beli makanan bergizi." (wawancara pada *AL,* Mahasiswa Ilmu Politik 23, 1 juni 2025)

Dalam kutipan di atas bahwa, sebagai bentuk implementasi dari gaya hidup *frugal living*, ia kemudian memutuskan untuk beralih menggunakan moda transportasi yang lebih ekonomis, seperti bus kota (BRT) dan berjalan kaki. Perubahan ini berdampak signifikan terhadap keuangan pribadinya. Ia menyebutkan bahwa dengan kebiasaan baru tersebut, pengeluarannya untuk transportasi menurun drastis, dan ia berhasil menghemat sekitar Rp200.000 hingga Rp300.000 per bulan.

Lebih lanjut, dana yang berhasil dihemat kemudian dialokasikan untuk keperluan lain yang lebih prioritas, seperti membeli buku kuliah, menabung, serta memenuhi kebutuhan nutrisi dengan membeli makanan yang lebih bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup *frugal living* bukan sekadar strategi untuk berhemat, tetapi juga

mencerminkan pola pikir yang lebih matang dan terencana. Narasumber tidak hanya berusaha menekan pengeluaran, tetapi juga memperbaiki kualitas hidupnya secara menyeluruh. Berbeda dengan pernyataan informan di atas, *IP* berpendapat motivasi utamanya dalam memilih transportasi umum adalah untuk mengurangi pengeluaran. Namun, seiring berjalannya waktu, perubahan ini turut membentuk kedisiplinan waktu, kepedulian terhadap lingkungan, serta kesadaran akan pentingnya gaya hidup yang lebih berkelanjutan.

Penggunaan transportasi umum memaksa narasumber untuk lebih terencana dan tertib. Ia harus menyesuaikan jadwal keberangkatan dan kedatangan bus, serta mempersiapkan diri lebih awal agar tidak terlambat menghadiri aktivitas kuliah atau organisasi. Dari sini, dapat dilihat bahwa *frugal living* mendorong pembentukan karakter yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. *Frugal living* dalam konteks ini bukan hanya praktik hemat secara ekonomi, tetapi juga mendorong efisiensi dan pengelolaan waktu yang lebih baik. Hal ini disampaikan oleh *IP* dalam wawancaranya yaitu:

> “Dampaknya bukan hanya terasa di dompet, tapi juga dalam kebiasaan hidup saya sehari-hari. Saya jadi lebih

> disiplin soal waktu, karena transportasi umum butuh perencanaan lebih. Saya juga jadi lebih peduli dengan lingkungan, karena memilih moda transportasi yang lebih ramah lingkungan. Jadi, gaya hidup frugal ini sebenarnya memberikan banyak manfaat, bukan Cuma hemat tapi juga membentuk karakter dan gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan." (wawancara pada *1P,* Mahasiswa Sosiologi 21, 2 juni 2025)

Selain itu, ia juga menyadari bahwa moda transportasi yang dipilih memiliki dampak ekologis. Dengan beralih dari ojek *online* yang menggunakan kendaraan pribadi ke transportasi umum dan berjalan kaki, ia merasa turut berkontribusi terhadap pengurangan polusi udara dan konsumsi bahan bakar. Ini menandakan adanya perkembangan kesadaran lingkungan (*environmental awareness*), yang tumbuh seiring dengan gaya hidup hemat yang dijalani.

Frugal living dalam pengalaman narasumber bukanlah bentuk pembatasan diri yang kaku atau hidup dalam kekurangan. Sebaliknya, ia memaknai *frugal living* sebagai gaya hidup yang berorientasi pada kesadaran, efisiensi, dan tanggung jawab dalam membuat keputusan konsumsi. Pilihan-pilihan kecil yang dilakukan dengan pertimbangan

yang matang justru memberikan dampak positif secara luas, baik terhadap kondisi finansial, keseharian, maupun kontribusi sosial dan lingkungan.

Penelitian Sekar Salsabila dan Elisabeth (2025) menunjukkan bahwa penggunaan transportasi umum merupakan salah satu indikator utama gaya hidup hemat (*frugal living*), karena dinilai lebih ekonomis dan mencerminkan kesadaran akan efisiensi pengeluaran. Mahasiswa yang menerapkan *frugal living* cenderung memilih moda transportasi murah seperti angkot, bus kota (BRT), sepeda, atau berjalan kaki daripada ojek *online*, kecuali dalam keadaan darurat.

Dalam wawancara, beberapa mahasiswa FISIP UIN Walisongo membagikan pengalaman mereka. *IR* menyatakan bahwa *frugal living* membantunya membedakan kebutuhan dan keinginan, serta mengutamakan efisiensi dan kedisiplinan. *AL* mengungkapkan bahwa ia dulu sering menggunakan ojek *online*, namun setelah menyadari besarnya pengeluaran, ia beralih ke bus dan jalan kaki, sehingga dapat menghemat Rp200.000–Rp300.000 per bulan yang kemudian dialokasikan untuk kebutuhan prioritas seperti buku kuliah dan makanan bergizi. Sementara itu, *IP* menekankan bahwa selain menghemat uang, penggunaan transportasi umum

membentuk kedisiplinan waktu dan kesadaran terhadap dampak lingkungan. Ketiga narasumber menunjukkan bahwa *frugal living* bukan hanya tentang mengurangi pengeluaran, tetapi juga membentuk karakter yang lebih disiplin, bijak, bertanggung jawab, dan berorientasi pada keberlanjutan. Gaya hidup ini mencerminkan keputusan konsumsi yang sadar dan terencana, serta berdampak positif secara finansial, pribadi, dan sosial-lingkungan.

Selaras dengan teori pilihan rasional james coleman Penerapan gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa, seperti yang diungkap oleh *IR*, *AL*, dan *IP*, menggambarkan proses pengambilan keputusan yang sejalan dengan teori pilihan rasional James Coleman. Dalam teori ini, individu dipandang sebagai aktor rasional yang bertindak berdasarkan pertimbangan logis demi mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara efisien.

Dalam konteks ini, para mahasiswa bertindak sebagai aktor yang memiliki keterbatasan sumber daya, terutama dalam hal finansial (uang saku terbatas). Mereka kemudian membuat pilihan yang rasional dengan mengalihkan moda transportasi dari yang mahal (ojek *online*) ke yang lebih ekonomis (BRT atau jalan kaki). Pilihan ini bukan sekadar penghematan, tetapi merupakan strategi untuk

mengalokasikan sumber daya ke arah yang lebih produktif, seperti kebutuhan pendidikan (buku kuliah), nutrisi (makanan bergizi), dan tabungan. Dengan demikian, pilihan transportasi dalam *frugal living* merupakan hasil kalkulasi rasional dari para aktor (mahasiswa) dalam menggunakan sumber daya (uang, waktu, energi) secara bijak. Teori Coleman menjelaskan bahwa tindakan individu dipengaruhi oleh struktur sosial dan pilihan strategis, dan dalam hal ini, gaya hidup hemat menjadi strategi adaptif yang dilakukan aktor demi mencapai tujuan jangka panjang secara efisien dan berkelanjutan.

4. Prioritas pada Kebutuhan Akademik

Menurut Philip Kotler dalam karyanya mengenai prinsip-prinsip pemasaran, kebutuhan merupakan suatu kondisi yang muncul sebagai respons terhadap kekurangan atas sesuatu yang dianggap penting bagi individu. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan tidak sesuai dengan harapan dasar manusia (Kotler et al., 1996). Dalam konteks mahasiswa, khususnya di lingkungan UIN Walisongo, kebutuhan akan pendidikan menjadi aspek yang sangat fundamental. Pendidikan tidak hanya dipandang sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga

sebagai jalan untuk meningkatkan taraf hidup, membangun masa depan yang lebih baik, serta berkontribusi dalam masyarakat. Namun, tantangan finansial yang dihadapi oleh sebagian mahasiswa sering kali menjadi hambatan dalam pemenuhan kebutuhan pendidikan, seperti pembelian buku referensi, akses internet untuk pembelajaran daring, biaya fotokopi bahan kuliah, maupun keperluan akademik lainnya. Hal ini disampaikan oleh *KA* dalam wawancara nya yaitu:

> ”Dulu saya sering boros, tapi sekarang lebih selektif. Misalnya, uang saya alokasikan buat beli kuota internet yang cukup karena banyak tugas *online*. Saya juga lebih sering pinjam buku di perpustakaan daripada beli. Intinya, saya prioritaskan yang menunjang kuliah dulu.” (wawancara pada *KA,* Mahasiswa Sosiologi 21, 5 juni 2025)

Pada pernyataan di atas *KA* bahwa memiliki perubahan perilaku keuangan yang tampak jelas dalam pengalaman yang sebelumnya mengaku cenderung boros. Seiring berjalannya waktu, ia mulai menerapkan gaya hidup *frugal living* dengan lebih selektif dalam mengelola pengeluaran. Kesadaran akan kebutuhan akademik yang semakin kompleks mendorongnya untuk mengubah prioritas keuangan secara signifikan. Dalam narasinya, ia

menekankan pentingnya alokasi dana untuk kebutuhan yang mendukung aktivitas perkuliahan. Kuota internet menjadi salah satu kebutuhan utama, mengingat sebagian besar tugas dan proses pembelajaran kini dilakukan secara daring. Selain itu, ia juga lebih memilih memanfaatkan fasilitas perpustakaan kampus dibanding membeli buku baru, sebagai bentuk efisiensi tanpa mengurangi akses terhadap sumber belajar.

Pilihan-pilihan ini menunjukkan adanya pola pikir strategis dalam mengelola anggaran mahasiswa. Bagi mahasiswi tersebut, gaya hidup hemat bukan berarti menahan diri dari semua pengeluaran, tetapi lebih pada menyusun skala prioritas yang rasional dan berbasis kebutuhan akademik. Sikap ini mencerminkan bentuk adaptasi terhadap tuntutan kuliah sekaligus bentuk tanggung jawab personal dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Serupa dengan pernyataan *KA*, *SS* memaknai *frugal living* tidak sekadar sebagai perilaku menghemat uang, tetapi sebagai bentuk manajemen prioritas yang cermat. Dalam pandangannya, menjadi hemat bukan berarti menahan semua bentuk pengeluaran, melainkan menata kembali mana yang benar- benar dibutuhkan dan mana yang bisa ditekan. Gaya hidup ini menjadi respons terhadap realitas kehidupan akademik yang penuh tuntutan, namun sering

kali tidak sejalan dengan ketersediaan dana yang cukup.

Ia menyadari bahwa sebagai mahasiswa FISIP, tugas-tugas yang diberikan kerap memerlukan sumber referensi yang valid dan kredibel. Untuk menunjang hal tersebut, ia memilih untuk berlangganan jurnal *online* berbayar yang biayanya terjangkau. Langkah ini dipandang sebagai investasi akademik, karena memberikan akses terhadap bahan bacaan yang relevan dan mendalam, sekaligus membantunya menghasilkan karya tulis yang lebih bermutu. Hal ini disampaikan oleh *SS* pada wawancaranya yaitu:

> ”*Frugal living* itu bukan Cuma soal ngirit, tapi soal manajemen prioritas. Di FISIP, banyak tugas yang butuh referensi. Jadi saya langganan jurnal *online* murah dan hemat pengeluaran lain, seperti transportasi, dengan lebih sering jalan kaki kalau ke kampus.” (wawancara pada *SS*, Mahasiswa Ilmu Politik 22, 1 juni 2025)

Dari hasil wawancara tersebut bahwa *SS*, untuk menyeimbangkan pengeluaran nya ia kemudian mencari cara untuk menghemat di sektor lain yang dianggap tidak krusial. Salah satu caranya adalah dengan mengurangi biaya transportasi harian dengan berjalan kaki saat menuju kampus. Meskipun tampak sederhana, langkah ini

menunjukkan bentuk konkret dari kemampuan menyeimbangkan kebutuhan akademik dan keterbatasan finansial melalui keputusan-keputusan yang rasional. Narasi tersebut mencerminkan bagaimana *frugal living* menjadi lebih dari sekadar penghematan ia menjadi strategi adaptif yang memungkinkan mahasiswa tetap memenuhi tuntutan akademik tanpa harus mengorbankan aspek lain dari kehidupannya. Dalam konteks ini, *frugal living* diartikan sebagai bentuk kedewasaan dalam mengelola kehidupan sehari- hari, dengan mempertimbangkan nilai jangka panjang yang diperoleh dari setiap pengeluaran yang dilakukan.

Berbeda dengan pernyataan *SS*, *SK* menyatakan bahwa di FISIP UIN Walisongo ia menerapkan gaya hidup *frugal living* sejak awal masa perkuliahan. Meskipun masih berada di tahap awal adaptasi terhadap lingkungan kampus, ia telah menunjukkan kesadaran finansial yang cukup matang. Baginya, hidup hemat bukanlah hal baru, melainkan sebuah kebiasaan yang sudah dibentuk sejak awal baik dari pengaruh lingkungan keluarga maupun kesadaran pribadi akan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Dalam kesehariannya, ia lebih memprioritaskan pengeluaran yang mendukung kegiatan akademik. Salah satu contohnya adalah keputusan untuk membeli perlengkapan alat tulis secara

lengkap di awal semester, sehingga kebutuhan dasar untuk mengikuti perkuliahan dapat terpenuhi tanpa harus mengeluarkan uang secara bertahap. Selain itu, ia juga menyisihkan uangnya secara khusus untuk keperluan fotokopi bahan kuliah, yang menjadi kebutuhan penting dalam menunjang proses pembelajaran, terutama di tengah keterbatasan akses buku atau materi digital. Dalam hasil wawancaranya tita menyampaikan bahwa:

> ”Saya masih baru di kampus, tapi dari awal udah dibiasakan untuk hemat. Saya lebih memilih beli alat tulis lengkap dan simpan uang buat fotokopi bahan kuliah, daripada jajan tiap hari. Saya rasa itu bentuk tanggung jawab sebagai mahasiswa juga.” (wawancara pada *SK,* Mahasiswa Sosiologi 23, 4 juni 2025)

Dari hasil wawancara di atas *SK*, secara sadar memilih untuk membatasi pengeluaran yang bersifat konsumtif, seperti jajan harian. Baginya, keputusan tersebut bukan hanya soal menghemat uang, tetapi juga cerminan dari bentuk tanggung jawab sebagai mahasiswa. Ia menempatkan pendidikan sebagai prioritas utama, dan menjadikan pengelolaan keuangan sebagai bagian dari disiplin diri yang mendukung tujuan akademiknya. Hal ini menggambarkan bagaimana kesadaran akan pentingnya

pengelolaan prioritas finansial dapat muncul bahkan sejak awal masa perkuliahan. Dalam konteks *frugal living*, tindakan sederhana seperti menyiapkan alat tulis dan mengalokasikan dana untuk fotokopi mencerminkan sikap strategis dan pemikiran jangka panjang. Mahasiswi ini menunjukkan bahwa gaya hidup hemat bukan hanya milik mereka yang berada di semester lanjut atau terdesak keadaan, tetapi juga bisa menjadi bagian dari sikap proaktif dan tanggung jawab akademik sejak awal memasuki dunia pendidikan tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa FISIP UIN Walisongo, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup *frugal living* dipahami dan diterapkan sebagai bentuk manajemen prioritas, bukan sekadar penghematan tanpa arah. Para mahasiswa menyadari bahwa kebutuhan akademik seperti akses internet, bahan bacaan, alat tulis, dan biaya fotokopi merupakan aspek fundamental dalam mendukung kelancaran studi mereka. Oleh karena itu, mereka cenderung mengalihkan pengeluaran dari kebutuhan konsumtif ke hal-hal yang lebih mendukung perkuliahan.

Baik *KA*, *SS*, maupun *SK* menunjukkan bahwa *frugal living* menjadi strategi adaptif yang lahir dari kesadaran akan keterbatasan finansial, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai penghambat dalam pencapaian tujuan akademik.

Mereka secara aktif menyusun skala prioritas, mengefisienkan pengeluaran, dan mengambil keputusan-keputusan rasional yang menunjukkan kedewasaan dalam pengelolaan keuangan. Kesadaran ini muncul tidak hanya dari pengalaman pribadi atau tuntutan situasional, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab sebagai mahasiswa. *Frugal living*, dalam konteks ini, menjadi bagian dari pembentukan karakter yang mandiri, tangguh, dan berorientasi pada masa depan akademik yang lebih baik. Mahasiswa FISIP UIN Walisongo menunjukkan penerapan gaya hidup *frugal living* sebagai respons terhadap tantangan finansial yang mereka hadapi selama studi. Gaya hidup ini tidak hanya berkaitan dengan penghematan, tetapi juga mencerminkan kemampuan dalam menyusun prioritas dan mengambil keputusan secara rasional.

Dalam pandangan James Coleman, individu termasuk mahasiswa dipahami sebagai aktor rasional yang bertindak berdasarkan pertimbangan untung dan rugi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks kehidupan kampus, tujuan utama mahasiswa adalah keberhasilan akademik. Untuk itu, mereka dihadapkan pada berbagai pilihan dan keterbatasan, terutama dalam hal sumber daya finansial. Mahasiswa tidak sekadar menjadi penerima kondisi ekonomi, tetapi juga agen aktif yang menyusun strategi demi memaksimalkan hasil

dengan modal yang terbatas. *KA*, *SS*, dan *SK* adalah contoh mahasiswa yang secara sadar memilih untuk mengalihkan pengeluaran dari kebutuhan konsumtif ke kebutuhan akademik. Mereka mengalokasikan dana untuk kuota internet, jurnal *online*, alat tulis, dan fotokopi bahan kuliah, serta menghemat transportasi dan jajan harian. Keputusan-keputusan ini menunjukkan adanya pertimbangan untung-rugi yang rasional dalam penggunaan sumber daya.

Dengan demikian, penerapan *frugal living* oleh mahasiswa ini bukan sekadar bentuk pengiritan, melainkan strategi rasional untuk mengelola keterbatasan secara efisien. Dalam kerangka teori Coleman, tindakan ini mencerminkan cara berpikir logis dalam mencapai tujuan, di mana mahasiswa bertindak sebagai agen aktif yang mengatur pilihan finansial demi keberlangsungan studi mereka.

B. Faktor yang Melatarbelakangi Penerapan Gaya Hidup *Frugal Living* Mahasiswa FISIP UIN Walisongo

1. Tekanan Keuangan dan Kenaikan Gaya Hidup

Kualitas hidup di Indonesia tidak lagi murah. Hal ini sejalan dengan Survei Konsumen yang dirilis Bank Indonesia pada Juni 2023. Menurut Survei Konsumen Juni 2023, terdapat tekanan di antara mereka yang memiliki

hutang dengan penghasilan rata-rata di bawah 2 juta rupiah setiap bulannya. Penurunan porsi tabungan, penurunan Indeks Ketersediaan Lapangan Kerja sebesar 6,7 poin, dan peningkatan porsi hutang terhadap pendapatan menjadi tekanan bagi kelompok pendapatan ini. Tingginya rata-rata kemakmuran untuk tangga konsumsi mencapai 75,4%. (Inayati, 2024). Tekanan ekonomi yang meningkat dan ketidakseimbangan antara kenaikan biaya hidup dan pendapatan yang stagnan telah menciptakan tantangan besar bagi masyarakat, terutama bagi mereka yang memiliki pendapatan rendah dan tetap setiap periode. Kesulitan dalam meningkatkan pendapatan seringkali memaksa individu untuk mencari solusi alternatif, seperti mengurangi pengeluaran atau mengadopsi gaya hidup yang lebih bijak secara finansial yakni *frugal living* (Salsabila & Metekohy, 2024). Hal ini disampaikan oleh *IR*, yaitu:

> ”Sekarang ini, harga-harga kebutuhan pokok dan keperluan sehari-hari terasa semakin mahal, mulai dari makanan, transportasi, hingga kuota internet. Mau tidak mau, saya harus lebih bijak dalam mengatur uang saku yang diberikan orang tua, karena jumlahnya tidak ikut naik. Dari situlah saya mulai menerapkan gaya hidup *frugal living*

> agar pengeluaran tetap terkendali dan kebutuhan tetap bisa terpenuhi." (wawancara pada *IR,* Mahasiswa Ilmu Politik 22, 28 mei 2025)

Merujuk pada pernyataan informan di atas, ia menyampaikan bahwa dalam beberapa waktu terakhir, kenaikan harga kebutuhan pokok dan keperluan sehari-hari semakin terasa memberatkan. Mulai dari makanan, transportasi, hingga kuota internet, semuanya mengalami lonjakan harga yang signifikan. Sementara itu, uang saku yang diterima dari orang tua tidak mengalami perubahan, sehingga memaksa mahasiswa untuk lebih cermat dalam mengelola keuangan pribadi. Situasi ini mendorong munculnya kesadaran akan pentingnya hidup hemat. Banyak mahasiswa, termasuk di lingkungan FISIP UIN Walisongo, mulai menerapkan gaya hidup *frugal living* sebagai solusi. Gaya hidup ini dilakukan dengan cara mengurangi pengeluaran yang tidak penting, memprioritaskan kebutuhan pokok, dan menahan diri dari konsumsi berlebihan. Tujuannya bukan hanya agar pengeluaran tetap terkendali, tetapi juga agar kebutuhan dasar tetap terpenuhi meski di tengah tekanan ekonomi yang semakin berat. Serupa dengan pernyataan *IR*, *SS* menyatakan bahwa uang saku yang diberikan oleh orang tuanya sebenarnya tidak terlalu besar. Karena keterbatasan

dana tersebut, dia merasa perlu mencari alternatif atau cara lain untuk memenuhi kebutuhan sehari- harinya selama tinggal di sini. Situasi menjadi semakin menantang karena harga kebutuhan pokok dan biaya hidup terus mengalami kenaikan, sehingga membuatnya harus lebih bijak dan kreatif dalam mengatur keuangan agar kebutuhan tetap terpenuhi.

> ”Kalo dari aku sih mas, kan uang saku yang diberikan orang tua aku tidak terlalu banyak, jadi aku cari alternatif lain buat kebutuhan disini, udah itu apa-apa serba naik nih” (wawancara pada *SS,* Mahasiswa Ilmu Politik 22, 24 mei 2025)

Merujuk pada pernyataaan informan di atas, ia menyampaikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengelolaan keuangan mahasiswa adalah keterbatasan dana dari orang tua. Ia menyatakan bahwa uang saku yang diterimanya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, terutama mengingat kenaikan harga kebutuhan pokok dan layanan yang signifikan. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk mencari alternatif sumber penghasilan tambahan serta menerapkan strategi pengelolaan keuangan yang lebih cermat dan efisien.

Berbeda dengan pertanyaan di atas, *SK* menyatakan bahwa dirinya pribadi mendapatkan uang saku yang jumlahnya cukup terbatas dari orang tua. Karena itu, ia harus pintar-pintar mencari cara agar kebutuhan sehari-hari tetap bisa terpenuhi. Salah satu langkah yang ia ambil adalah mencari alternatif sumber pendapatan tambahan, seperti bekerja paruh waktu atau mengambil proyek *freelance* yang sesuai dengan kemampuannya. Kondisi ini semakin menantang karena belakangan ini harga-harga barang terus mengalami kenaikan, mulai dari kebutuhan pokok, transportasi, hingga biaya lainnya. Jadi, mau tidak mau ia harus lebih kreatif dan berhemat dalam mengelola keuangan agar semuanya tetap bisa tercukupi.

> ”Saya sendiri uang sakunya terbatas, Mas, jadi saya cari alternatif pendapatan untuk biaya di sini, ditambah semua harga barang lagi melonjak.” (wawancara pada *SK,* Mahasiswa Sosiologi 23, 24 mei 2025)

Merujuk pada pernyataan infroman di atas, ia menyampaikan bahwa kondisi keuangannya cukup terbatas karena uang saku yang diterima dari orang tua tidak mencukupi untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidup selama menjalani studi. Keterbatasan ini mendorongnya untuk mencari alternatif pendapatan

tambahan guna mencukupi biaya sehari-hari, seperti kebutuhan makan, transportasi, hingga keperluan akademik. Lebih lanjut, ia juga menyampaikan bahwa kenaikan harga barang kebutuhan pokok semakin memperberat beban keuangan yang dihadapinya. Fenomena inflasi yang terjadi akhir-akhir ini membuat harga-harga barang dan jasa terus merangkak naik, sementara pemasukan tetap stagnan. Dalam situasi seperti ini, banyak mahasiswa, termasuk *SK*, terpaksa menyesuaikan gaya hidup mereka dengan lebih selektif dalam pengeluaran dan mencari sumber penghasilan tambahan sebagai bentuk strategi bertahan di tengah tekanan ekonomi yang meningkat. Hal ini menjadi salah satu faktor penting yang mendorong penerapan gaya hidup *frugal living* di kalangan mahasiswa.

Dari pernyataan informan informan di atas, bahwa kenaikan harga kebutuhan pokok mulai dari bahan makanan, transportasi, hingga kuota internet telah melampaui kemampuan pendapatan, khususnya bagi mereka yang berpenghasilan rendah dan mahasiswa yang mengandalkan uang saku orang tua. Dalam situasi di mana inflasi terus menggigit sementara uang saku tidak kunjung naik, para mahasiswa seperti *IR*, *SS*, dan *SK* terpaksa menata ulang strategi pengelolaan keuangan mereka.

Kesadaran akan pentingnya hidup hemat mendorong mereka mengurangi pengeluaran yang dianggap tidak esensial, memprioritaskan pemenuhan kebutuhan dasar, dan menahan diri dari gaya hidup konsumtif. Ketika pengeluaran sehari-hari sudah sedemikian ketat, upaya mencari sumber pendapatan alternatif seperti kerja paruh waktu atau proyek freelance menjadi langkah logis untuk menutup selisih antara biaya hidup yang kian melambung dan pemasukan yang stagnan. Dari pengalaman mereka terlihat bahwa *frugal living* bukan sekadar pilihan gaya hidup, melainkan kebutuhan mendesak untuk menjaga keseimbangan keuangan dan menjamin terpenuhinya kebutuhan pokok. Di tengah tekanan ekonomi yang terus meningkat, kemampuan beradaptasi melalui penghematan cermat dan kreativitas mencari penghasilan tambahan menjadi kunci bagi mahasiswa agar tetap dapat melanjutkan studi tanpa harus terjebak pada masalah hutang yang semakin menumpuk.

Hal ini selaras dengan konteks teori pilihan rasional James Coleman, mengenai aktor dan sumber daya. Tulisan di atas menggambarkan bagaimana mahasiswa merespons tekanan ekonomi melalui pengelolaan keuangan yang cermat dan pencarian sumber penghasilan tambahan. Perilaku ini sejalan dengan Teori Pilihan Rasional James

S. Coleman, yang menekankan dua konsep kunci: aktor dan sumber daya. Dalam Teori Pilihan Rasional, aktor adalah individu yang memiliki tujuan dan preferensi tertentu, serta kekuatan untuk memilih tindakan yang memaksimalkan manfaat sesuai preferensi tersebut. Mahasiswa seperti *IR*, *SS*, dan *SK* bertindak sebagai aktor rasional dengan tujuan utama menjaga keseimbangan keuangan dan memenuhi kebutuhan dasar di tengah kenaikan biaya hidup. Kesadaran mereka untuk berhemat dan mencari alternatif pendapatan mencerminkan kemampuan aktor dalam menentukan tindakan berdasarkan nilai dan tujuan yang ingin dicapai.

Sumber daya menurut Coleman mencakup segala potensi yang dimiliki aktor mulai dari uang saku, waktu, hingga keterampilan yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan. Dalam konteks mahasiswa, keterbatasan dana dari orang tua dan stagnasi uang saku menjadi batasan sumber daya yang mendorong mereka untuk memaksimalkan alokasi dana dengan gaya hidup frugal. Selain itu, waktu dan kemampuan yang dimiliki diarahkan untuk bekerja paruh waktu atau mengambil proyek freelance, strategi yang dipilih secara rasional untuk menambah sumber daya finansial.

Dengan memandang mahasiswa sebagai aktor rasional yang memanfaatkan sumber daya terbatas, fenomena adopsi *frugal living* dan pencarian penghasilan alternatif muncul sebagai upaya memaksimalkan utilitas dalam kondisi ekonomi menantang. Pendekatan ini menegaskan bahwa tindakan kolektif individu dalam menyeimbangkan preferensi dan ketersediaan sumber daya adalah inti dari dinamika sosial sesuai kerangka Coleman.

2. Keinginan untuk Menabung

Frugal living mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kebiasaan menabung dengan mengutamakan pengeluaran yang bijak dan tujuan finansial jangka panjang. Mahasiswa memupuk keinginan menabung melalui kombinasi inisiatif diri, dukungan keluarga, dan pengaruh teman sebaya, lalu menerapkannya lewat budgeting, membatasi makan di luar, memanfaatkan promo, dan mencari penghasilan tambahan. Dengan demikian, mereka memperoleh manfaat berupa kemandirian finansial, kontrol pengeluaran, serta tabungan untuk kebutuhan mendesak dan investasi masa depan. Keinginan menabung muncul sebagai dorongan internal untuk menyimpan sebagian pendapatan demi memenuhi

kebutuhan di masa depan. Menurut John Maynard Keynes (1935), tabungan adalah bagian dari pendapatan dalam satu periode tertentu yang tidak digunakan untuk konsumsi. Dengan kata lain, menabung adalah kelebihan pendapatan setelah dikurangi seluruh pengeluaran konsumsi dalam periode tersebut, atau dapat pula dilihat sebagai selisih antara kekayaan bersih pada akhir periode dan kekayaan bersih pada awal periode. Singkatnya, tabungan juga dapat diartikan sebagai sisa pendapatan yang tidak dibelanjakan untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini disampaikan oleh *IP*

> "Kalau dari saya pribadi, Mas, salah satu alasan utama kenapa saya mulai menerapkan gaya hidup *frugal living* itu karena saya pengin punya tabungan. Saya sadar, kebutuhan mendadak bisa datang kapan aja, entah itu buat tugas kampus, keperluan organisasi, atau bahkan hal-hal darurat kayak sakit. Jadi, saya mulai belajar buat nggak boros, lebih selektif dalam belanja, dan ngurangin jajan-jajan yang nggak penting. Pokoknya, kalau bisa disimpan, ya saya simpan. Walaupun uang saku pas-pasan, tapi kalau disisihin dikit-dikit, lama-

> lama juga jadi." (wawancara pada *IP,* Mahasiswa Sosiologi 21, 25 mei 2025)

Merujuk pada pernyataan informan di atas, ia menyampaikan bahwa keinginannya untuk memiliki tabungan menjadi salah satu alasan utama mengapa ia mulai menerapkan gaya hidup *frugal living*. Ia menyadari bahwa dalam kehidupan perkuliahan, kebutuhan mendadak bisa muncul kapan saja baik untuk keperluan tugas, kegiatan organisasi, maupun situasi darurat seperti sakit. Dengan kondisi uang saku yang terbatas, pengelolaan keuangan menjadi aspek yang sangat penting. Ia pun mulai membiasakan diri untuk tidak boros, lebih selektif dalam berbelanja, dan mengurangi pengeluaran yang dianggap tidak mendesak, seperti jajan di luar atau membeli barang yang kurang diperlukan.

Serupa dengan pernyataan *IP*, *KA* menyatakan bahwa sejak awal memasuki dunia perkuliahan, muncul kesadaran dalam dirinya untuk mulai menabung secara mandiri. Ia merasa tidak nyaman jika harus terus-menerus bergantung pada orang tua setiap kali ada kebutuhan mendadak. Hidup sebagai mahasiswa ternyata membawa banyak pengeluaran tak terduga mulai dari biaya untuk

mengikuti seminar, *study tour*, hingga kebutuhan akademik seperti membeli buku atau mencetak tugas. Semua itu tidak selalu bisa diprediksi dan sering kali muncul secara tiba-tiba. Berangkat dari situ, ia mulai membenahi cara saya mengatur keuangan.

> ”Sejak masuk kuliah, saya mulai mikir buat punya tabungan sendiri. Soalnya nggak enak juga kalau tiap kali butuh sesuatu harus minta terus sama orang tua. Apalagi kalau ada kebutuhan mendadak, kayak ikut seminar, study tour, atau beli buku. Makanya saya mulai mengatur pengeluaran lebih ketat, beli yang penting aja, supaya bisa sisihkan sedikit uang saku buat ditabung tiap bulan.” (wawancara pada *KA,* Mahasiswa Sosiologi 21, 26 mei 2025)

Mengacu pada pernyataan informan di atas, ia menyampaikan bahwa sejak memasuki masa kuliah, ia mulai menyadari pentingnya memiliki tabungan sendiri. Ia merasa kurang nyaman jika setiap kali membutuhkan sesuatu harus terus-menerus meminta uang kepada orang tua, terutama saat menghadapi kebutuhan mendadak seperti mengikuti seminar, study tour, atau membeli buku pelajaran. Karena alasan tersebut, ia mulai lebih

disiplin dalam mengatur pengeluaran sehari-hari dengan hanya membeli hal-hal yang benar-benar penting. Dengan cara ini, ia berusaha menyisihkan sebagian uang saku setiap bulan untuk ditabung, sebagai langkah persiapan menghadapi kebutuhan-kebutuhan tak terduga di masa depan. Lalu *AL* menyampaikan hal yang berbeda dengan *IP* dan *KA*, yaitu:

> ”Kalau saya pribadi, keinginan buat menabung itu lebih karena saya punya target jangka panjang. Saya pengin bisa beli laptop sendiri tanpa harus nunggu dikasih orang tua. Dari situ saya mulai belajar ngatur keuangan, mulai dari nyatet semua pengeluaran harian sampai bedain mana kebutuhan dan mana keinginan. Saya juga mulai kurangi kebiasaan beli makanan di luar, lebih sering masak sendiri di kos.Lumayan banget bisa ngirit dan ada sisa buat ditabung tiap minggu.” (wawancara pada *AL,* Mahasiswa Ilmu Politik 2023, 26 mei 2025)

Merujuk pada pernyataan informan di atas bahwa, motivasi utamanya untuk menabung bukan semata karena tuntutan keadaan, melainkan karena memiliki target pribadi, yaitu membeli laptop secara mandiri tanpa harus menunggu atau bergantung pada orang tua. Target

tersebut menjadi dorongan yang kuat baginya untuk mulai menerapkan kebiasaan mengelola keuangan secara lebih teratur.

Langkah pertama yang diambil adalah mencatat seluruh pengeluaran harian. Hal ini dilakukan agar ia dapat memantau ke mana saja uangnya digunakan, sekaligus mengevaluasi pos-pos pengeluaran yang bisa ditekan. Dalam proses ini, ia juga mulai belajar membedakan dengan jelas antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan yang bersifat mendesak seperti biaya makan dan transportasi menjadi prioritas utama, sementara pengeluaran untuk hal-hal yang bersifat konsumtif atau impulsif mulai dikurangi bahkan dihindari. Salah satu perubahan gaya hidup yang cukup signifikan adalah mengurangi kebiasaan membeli makanan di luar. Ia mulai lebih sering memasak sendiri di kos, yang terbukti jauh lebih hemat. Dengan penghematan tersebut, ia berhasil menyisihkan sebagian dari uang sakunya setiap minggu untuk ditabung. Kebiasaan ini tidak hanya membantunya lebih bijak dalam menggunakan uang, tetapi juga mendekatkannya pada pencapaian target jangka panjang yang telah ia tetapkan.

Dari pernyataan informan-informan di atas, menyatakan bahwa penerapan gaya hidup *frugal living* mendorong mahasiswa untuk menumbuhkan kebiasaan menabung melalui pengelolaan keuangan yang bijak dan disiplin. Mahasiswa tidak hanya menekan pengeluaran konsumtif, seperti mengurangi jajan dan membeli barang yang tidak mendesak, tetapi juga aktif membuat perencanaan keuangan, mencatat pengeluaran, serta memanfaatkan berbagai cara untuk berhemat dan memperoleh penghasilan tambahan. Dorongan untuk menabung muncul dari berbagai motivasi, mulai dari kesadaran akan kebutuhan mendadak, keinginan untuk tidak membebani orang tua, hingga pencapaian target finansial pribadi seperti membeli barang bernilai. Wawancara dengan informan seperti *IP*, *KA* , dan *AL* menunjukkan bahwa keinginan menabung berakar dari motivasi internal yang kuat dan diperkuat oleh pengalaman hidup sebagai mahasiswa yang penuh tantangan finansial. Dengan

menabung, mereka tidak hanya menciptakan cadangan dana darurat, tetapi juga membangun kemandirian dan kesiapan menghadapi kebutuhan masa depan. Hal ini sejalan dengan pandangan ekonomi John Maynard

Keynes bahwa tabungan adalah bagian dari pendapatan yang tidak dikonsumsi, melainkan disisihkan untuk masa depan. Gaya hidup frugal menjadi strategi adaptif mahasiswa dalam menjaga stabilitas keuangan pribadi di tengah keterbatasan dan ketidakpastian.

Hal ini selaras dengan konteks teori pilihan rasional James Coleman Mahasiswa yang menerapkan gaya hidup *frugal living* menunjukkan perilaku yang sejalan dengan teori pilihan rasional yang dikemukakan oleh James S. Coleman. Dalam teori ini, individu dipandang sebagai aktor rasional yang membuat keputusan berdasarkan pertimbangan untung dan rugi demi mencapai tujuan tertentu. Setiap tindakan dipilih dengan memperhitungkan manfaat yang akan diperoleh dibandingkan dengan biaya atau pengorbanan yang harus dikeluarkan. Dalam konteks mahasiswa, keputusan untuk menabung dan hidup hemat bukanlah semata-mata reaksi spontan terhadap kondisi ekonomi, melainkan hasil dari proses berpikir rasional dan perencanaan jangka panjang.

Pilihan mahasiswa untuk membatasi pengeluaran, menghindari pembelian impulsif, serta menyisihkan uang saku sebagai tabungan merupakan bentuk nyata dari tindakan rasional tersebut. Mereka menyadari bahwa

dalam situasi keuangan yang terbatas, setiap rupiah memiliki nilai penting. Dengan mengurangi jajan, memasak sendiri di kos, mencatat pengeluaran harian, dan bahkan mencari penghasilan tambahan, mereka berupaya mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan finansial, seperti memiliki dana darurat, membeli barang kebutuhan pribadi tanpa harus bergantung pada orang tua, hingga investasi masa depan.

Dalam kerangka pemikiran Coleman, mahasiswa bertindak sebagai aktor yang berusaha mencapai tujuannya melalui pemanfaatan sumber daya yang tersedia. Sumber daya tersebut tidak hanya berupa uang saku dari orang tua, tetapi juga waktu, tenaga, informasi, dan relasi sosial. Misalnya, memasak sendiri memerlukan waktu dan tenaga, namun hal itu menjadi strategi yang efektif untuk menghemat pengeluaran harian. Begitu pula dengan pengeluaran atau memanfaatkan promo, yang menunjukkan bahwa mahasiswa aktif menggunakan informasi sebagai sumber daya dalam pengambilan keputusan keuangan.

Pernyataan para informan dalam tulisan sebelumnya mencerminkan dinamika tersebut. *IP* menekankan pentingnya tabungan sebagai antisipasi terhadap kebutuhan mendadak. *KA* merasa tidak nyaman

jika harus terus meminta uang kepada orang tua, sehingga ia mulai membenahi manajemen keuangannya. Sementara itu, *AL* memiliki motivasi yang lebih spesifik dan jangka panjang, yaitu membeli laptop sendiri tanpa bantuan orang tua. Meskipun latar belakang dan tujuannya berbeda, ketiganya memperlihatkan kesamaan dalam cara berpikir: mereka rasional dalam memilih strategi hidup yang paling sesuai dengan kondisi dan target masing-masing.

Dengan demikian, gaya hidup frugal yang dijalani mahasiswa bukan sekadar bentuk penghematan biasa, melainkan representasi dari tindakan sosial yang dipandu oleh pertimbangan rasional. Melalui teori pilihan rasional Coleman, dapat dipahami bahwa keputusan mahasiswa untuk menabung dan mengatur keuangan dengan cermat merupakan upaya sadar untuk mengelola sumber daya secara efisien demi mencapai kesejahteraan dan kemandirian finansial di masa depan.

3. Pengaruh Lingkungan dan Teman

Lingkungan dan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup, termasuk dalam penerapan *frugal living*, terutama di kalangan generasi muda seperti Generasi Z. Lingkungan dan teman sebaya

dapat mendorong individu untuk menyesuaikan perilaku konsumsi mereka agar sesuai dengan kelompoknya (Hasanah & Badria, 2024). Lingkungan sosial dan teman sebaya memegang peran yang sangat signifikan dalam membentuk gaya hidup individu, khususnya dalam konteks penerapan *frugal living* di kalangan generasi muda seperti mahasiswa FISIP UIN aktif UIN Walisongo. Sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital dan globalisasi, mahasiswa UIN Walisongo ini sangat terpapar oleh berbagai bentuk pengaruh eksternal, termasuk dari lingkungan sekitar dan komunitas sosial yang mereka ikuti. Dalam hal ini, kelompok pertemanan dan lingkungan kampus sering kali menjadi arena utama tempat terjadinya proses sosialisasi nilai-nilai konsumsi dan pengelolaan keuangan. Hal ini disampaikan oleh *SK* bahwa:

> ”Kalau saya pribadi, awalnya belum terlalu kepikiran soal *frugal living*, Mas. Tapi lama-lama setelah sering ngobrol dan nongkrong sama teman-teman satu jurusan yang suka bahas soal cara hemat, saya jadi ikut terinspirasi. Mereka sering sharing tips-tips hemat, kayak bawa bekal ke kampus, manfaatin diskon-diskon mahasiswa, bahkan sampai nyari tempat kos yang lebih murah tapi nyaman.

> Dari situ saya mulai pelan-pelan ubah gaya hidup saya, nggak boros lagi kayak dulu." (wawancara pada *SK,* Mahasiswa Sosiologi 23, 25 mei 2025)

Merujuk pada pernyataan informan, pada awalnya. Gaya hidup *frugal living* bukanlah sesuatu yang secara sadar dipikirkan atau direncanakan oleh narasumber. Ia mengaku tidak terlalu memerhatikan pengelolaan keuangan secara ketat dan cenderung menjalani hidup seperti biasa tanpa mempertimbangkan pengeluaran secara detail. Namun seiring waktu, kebiasaannya mulai berubah, terutama setelah sering berinteraksi dan berdiskusi dengan teman-teman satu jurusan yang memiliki kepedulian tinggi terhadap cara hidup hemat. Dalam berbagai kesempatan nongkrong atau sekadar berbincang santai, teman-temannya kerap membagikan pengalaman dan tips-tips sederhana tentang bagaimana mereka mengelola uang saku agar lebih efisien. Mulai dari kebiasaan membawa bekal sendiri ke kampus untuk mengurangi pengeluaran makan di luar, memanfaatkan berbagai diskon dan promo khusus mahasiswa, hingga mencari tempat kos yang lebih terjangkau namun tetap nyaman untuk ditinggali. Semua praktik tersebut disampaikan secara terbuka dan sering kali didiskusikan

secara informal dalam pergaulan sehari-hari. Paparan terhadap kebiasaan teman-temannya itu perlahan-lahan memberikan pengaruh yang cukup besar. Ia mulai terinspirasi dan secara bertahap mengubah pola hidupnya. Kesadaran untuk tidak lagi boros tumbuh seiring dengan pemahaman bahwa hidup hemat bukan berarti hidup dalam keterbatasan, tetapi justru sebagai bentuk pengelolaan sumber daya secara bijak. Gaya hidup yang awalnya dianggap biasa-biasa saja mulai diarahkan menuju *frugal living*, sebagai bagian dari usaha menciptakan kestabilan finansial selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.

Serupa dengan pernyataan *SK*, *IP* menyatakan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan dan pola hidup seseorang, termasuk dalam hal mengelola keuangan. Hal ini juga dirasakan oleh narasumber yang mengaku bahwa lingkungan sekitarnya sangat mendukung untuk menjalani gaya hidup hemat. Ia tinggal di sebuah kos bersama teman-teman yang memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya pengelolaan keuangan secara bijak, terutama sebagai mahasiswa yang hidup jauh dari orang tua dan harus pandai-pandai mengatur uang saku bulanan. Kebiasaan hemat tersebut tercermin dalam

berbagai aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan bersama. Salah satu kebiasaan yang paling terasa manfaatnya adalah memasak sendiri di dapur kos. Hampir setiap hari, mereka saling berbagi tugas, mulai dari menyiapkan bahan makanan hingga memasak bersama. Tidak jarang mereka juga melakukan patungan untuk membeli bahan makanan secara kolektif agar lebih murah dan efisien. Kebersamaan ini tidak hanya menciptakan suasana akrab di antara penghuni kos, tetapi juga mendorong tumbuhnya kesadaran kolektif untuk hidup sederhana tanpa mengorbankan kebutuhan dasar. Hal ini disampaikan oleh *IP*, yaitu:

> "Lingkungan sekitar saya cukup mendukung buat hidup hemat. Teman-teman kos saya contohnya, mereka juga sama-sama sadar pentingnya ngatur keuangan. Kami sering bareng masak di dapur kos biar hemat uang makan, bahkan kadang patungan beli bahan masakan. Karena kebiasaan itu, saya jadi lebih bisa kontrol pengeluaran, dan uang saku juga lebih awet sampai akhir bulan." (wawancara pada *IP,* Mahasiswa Sosiologi 21, 26 mei 2025)

Merujuk pada informan *IP*, menjelaskan bahwa lingkungan tempat tinggalnya memiliki peran yang

sangat penting dalam membentuk kebiasaannya menjalani gaya hidup hemat. Teman-teman kos yang memiliki kesadaran serupa terhadap pentingnya pengelolaan keuangan turut mendorong terciptanya budaya hidup hemat di antara mereka. Salah satu bentuk kebiasaan yang paling sering dilakukan bersama adalah memasak sendiri di dapur kos. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk menghemat pengeluaran, tetapi juga mempererat hubungan sosial antar penghuni kos. Mereka sering kali saling berbagi bahan makanan atau patungan untuk belanja kebutuhan dapur, yang secara tidak langsung menanamkan nilai kebersamaan sekaligus efisiensi dalam pengeluaran harian. Dari kebiasaan ini, narasumber merasakan dampak positif yang jelas. Pada pengeluarannya menjadi lebih terkendali dan uang saku yang dimiliki pun bisa bertahan hingga akhir bulan tanpa mengalami kesulitan berarti. Ia menyadari bahwa jika tidak berada dalam lingkungan yang mendukung, kemungkinan besar ia tidak akan sehemat itu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Lingkungan sosial seperti ini memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan pola pikir

dan perilaku keuangan mahasiswa. Ketika seseorang dikelilingi oleh teman-teman yang memiliki visi hidup yang serupa, khususnya dalam hal manajemen keuangan, maka peluang untuk mengadopsi gaya hidup frugal pun menjadi lebih besar. Dalam hal ini, *frugal living* tidak hanya dilihat sebagai bentuk penghematan semata, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi sosial yang membentuk cara pandang kolektif terhadap pentingnya hidup sederhana dan bijak dalam mengatur keuangan. Berbeda dengan pernyataan di atas, *IR* menyatakan Pengalaman mengikuti organisasi kampus ternyata memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap pola pikir narasumber dalam mengelola keuangan pribadi. Ia mengaku bahwa sebelum aktif di organisasi, dirinya jarang memikirkan pengeluaran secara serius. Keuangan dianggap sebagai sesuatu yang mengalir begitu saja, tanpa perencanaan khusus. Namun, sejak terlibat lebih dalam di lingkungan organisasi, terutama melalui interaksi dengan kakak tingkat, ia mulai menyadari pentingnya hidup hemat dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap keuangan sehari-hari.

Para senior di organisasi tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga menjadi teladan dalam hal

pengelolaan keuangan yang bijak. Mereka sering berbagi pengalaman tentang pentingnya menyisihkan sebagian uang saku untuk kebutuhan darurat atau mendadak, seperti biaya kegiatan kampus, transportasi mendadak, atau pengeluaran tak terduga lainnya. Tak hanya itu, beberapa di antaranya bahkan memperkenalkan cara-cara praktis untuk mengatur keuangan secara lebih sistematis, salah satunya dengan menggunakan aplikasi pencatat anggaran bulanan di smartphone. Hal ini disampaikan oleh *IR* dalam sesi wawancara yaitu:

"Di organisasi kampus, saya banyak belajar dari kakak tingkat soal pentingnya hidup hemat. Mereka sering kasih nasihat buat nyisihin uang buat kebutuhan darurat atau kegiatan kampus. Bahkan ada yang ngajarin cara nyusun anggaran bulanan pakai aplikasi. Pengaruh itu cukup besar buat saya, karena sebelumnya saya jarang banget mikirin pengeluaran." (wawancara pada *IR,* Mahasiswa Ilmu Politik 22, 26 mei 2025)

Merujuk pada pernyataan informan di atas, ia menyampaikan bahwa bimbingan informal ini menjadi titik balik bagi narasumber dalam memahami pentingnya perencanaan keuangan. Ia mulai mencoba

mencatat pengeluaran harian, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta menargetkan berapa besar uang yang bisa ditabung setiap bulannya. Dengan perubahan kebiasaan tersebut, ia merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sebagai mahasiswa, karena tidak lagi mengalami kekhawatiran berlebihan soal keuangan, terutama ketika menghadapi kebutuhan mendadak. Organisasi kampus, dalam hal ini, tidak hanya menjadi wadah pengembangan soft skill dan pengalaman sosial, tetapi juga berfungsi sebagai ruang belajar informal tentang kehidupan yang lebih luas, termasuk dalam hal manajemen keuangan pribadi. Dukungan dan pengaruh positif dari lingkungan organisasi menjadi faktor penting yang mendorong narasumber untuk menerapkan gaya hidup frugal secara lebih sadar dan terencana.

Dari pernyataan informan-informan di atas, menyatakan bahwa Lingkungan sosial dan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk gaya hidup generasi muda, termasuk dalam penerapan *frugal living*. Hal ini terlihat jelas di kalangan mahasiswa FISIP UIN Walisongo, yang dalam kesehariannya terpapar oleh berbagai bentuk interaksi sosial yang berpengaruh pada cara mereka

mengelola keuangan. Sebagai bagian dari Generasi Z yang hidup di tengah derasnya arus digitalisasi dan globalisasi, mahasiswa tidak hanya mendapat pengaruh dari media, tetapi juga dari lingkungan sekitar seperti teman seangkatan, teman kos, maupun komunitas organisasi kampus. Melalui ketiga pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh lingkungan sosial baik dari teman sebaya, teman kos, maupun komunitas organisasi memegang peran penting dalam mendorong mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup frugal. *Frugal living* dalam konteks ini bukan sekadar upaya untuk menghemat pengeluaran, melainkan juga hasil dari proses sosialisasi nilai, penguatan kebiasaan positif, serta pertukaran pengalaman praktis yang berlangsung secara terus-menerus. Gaya hidup ini tumbuh bukan karena paksaan, melainkan karena kesadaran kolektif yang terbentuk dari pengalaman hidup bersama di lingkungan yang mendukung dan menginspirasi.

Hal ini selaras dengan konteks teori pilihan rasional James Coleman Dalam penerapan *frugal living* di kalangan mahasiswa FISIP UIN Walisongo, para mahasiswa bertindak sebagai *aktor rasional* yang berupaya mengelola keuangan mereka seefisien

mungkin untuk mencapai tujuan tertentu, seperti kestabilan finansial, tabungan jangka panjang, atau kesiapan menghadapi kebutuhan mendesak. Keputusan mereka untuk hidup hemat tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi merupakan hasil pertimbangan rasional atas keterbatasan sumber daya (misalnya uang saku bulanan

yang terbatas) dan peluang yang tersedia (misalnya berbagi bahan makanan, memanfaatkan diskon mahasiswa, menggunakan aplikasi keuangan).

Dalam kasus *SK*, keputusan untuk mulai menjalani *frugal living* dipengaruhi oleh interaksinya dengan teman-teman satu jurusan yang juga aktor rasional. Melalui proses sosial ini, ia mendapatkan informasi dan strategi hemat sebagai *sumber daya sosial* yang memperluas pilihan rasionalnya. Ia menilai bahwa mengikuti pola hidup hemat teman-temannya akan menghasilkan keuntungan jangka panjang, seperti pengeluaran yang lebih terkontrol dan uang saku yang cukup hingga akhir bulan.

IP pun menunjukkan bahwa lingkungan kos menjadi sumber daya kolektif yang sangat berharga. Melalui praktik bersama seperti memasak kolektif dan patungan belanja, ia dapat mengoptimalkan sumber

daya ekonomi (uang saku) sekaligus memperoleh dukungan sosial yang memperkuat kebiasaan hemat. Di sini, sumber daya tidak hanya bersifat material, tetapi juga sosial berupa norma, kebiasaan, dan solidaritas kelompok.

Dalam pengalaman *IR*, organisasi kampus menjadi arena penting untuk mengakses sumber daya kognitif dan instrumental, seperti nasihat kakak tingkat, contoh nyata pengelolaan keuangan, serta pengetahuan praktis dalam bentuk penggunaan aplikasi anggaran. Aktor dalam teori Coleman tidak bertindak dalam kekosongan sosial, melainkan berinteraksi dengan aktor lain dan memanfaatkan sumber daya sosial yang tersedia untuk mencapai tujuan yang rasional bagi dirinya.

Dengan demikian, teori pilihan rasional James Coleman menjelaskan bahwa *frugal living* yang dijalani para mahasiswa bukan sekadar kebiasaan spontan atau dipaksakan, tetapi merupakan hasil dari pilihan sadar yang rasional. Mereka menimbang kondisi ekonomi pribadi, belajar dari pengalaman sosial, dan memanfaatkan sumber daya sosial, kognitif, dan material yang tersedia di lingkungan mereka. Setiap keputusan hidup hemat merupakan tindakan

rasional yang dipengaruhi oleh konteks sosial tempat para aktor berada, sesuai dengan kerangka analisis teori ini.

4. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, terutama dalam konteks pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku sehari-hari. Konsep ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengarahkan tindakannya agar tetap sejalan dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan sosialnya. Norma tersebut bisa berupa nilai moral, aturan sosial, maupun standar etika yang telah diterima secara kolektif oleh masyarakat. Menurut Suratno et al. (2021), kontrol diri bukan sekadar kemampuan untuk menahan diri dari dorongan sesaat, melainkan juga mencakup upaya sadar dalam menyelaraskan tindakan dengan nilai-nilai yang dianggap benar dan patut. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu berpikir jangka panjang, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan, serta lebih disiplin dalam mengatur perilaku mereka agar mengarah pada hal-hal yang positif. Fenomena *frugal living* di kalangan mahasiswa

FISIP UIN Walisongo muncul sebagai respons terhadap berbagai tantangan ekonomi, seperti keterbatasan uang saku, kenaikan harga kebutuhan sehari-hari, serta kebutuhan untuk mempersiapkan masa depan secara mandiri. Dalam kondisi ini, kontrol diri memainkan peran utama. Mahasiswa dituntut untuk mampu menahan keinginan konsumtif, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta disiplin dalam menyusun dan menjalankan anggaran pribadi. Hal ini disampaikan oleh *AL*, yaitu:

> "Kadang susah juga sih, apalagi kalau diajak nongkrong terus. Tapi saya belajar buat bilang 'nggak' kalau memang itu di luar anggaran saya. Itu bagian dari kontrol diri juga menurut saya." (wawancara pada *AL,* Mahasiswa Ilmu Politik 23, 26 mei 2025)

Merujuk pada pernyataaan informan di atas, bagi sebagian mahasiswa, menjaga kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari bukanlah hal yang mudah, apalagi dalam situasi sosial seperti ajakan untuk nongkrong atau makan di luar bersama teman-teman. Hal ini juga dirasakan oleh tutik sebagai mahasiswa aktif FISIP UIN Walisongo, yang mengakui bahwa

godaan untuk mengikuti gaya hidup konsumtif di kalangan teman sebaya memang cukup besar. “Kadang susah juga sih, apalagi kalau diajak nongkrong terus,” ungkapnya. Namun seiring waktu, ia mulai menyadari pentingnya mengatur keuangan secara bijak. Ia belajar untuk menolak ajakan yang tidak sesuai dengan anggaran yang telah ia tetapkan. Menurutnya, kemampuan untuk mengatakan ‘tidak’ pada hal-hal yang tidak mendesak adalah bentuk konkret dari kontrol diri.

Ia menambahkan bahwa *frugal living* bukan sekadar soal berhemat, tetapi juga tentang kesadaran penuh terhadap prioritas keuangan. Menolak ajakan nongkrong bukan berarti menghindari interaksi sosial, melainkan bentuk usaha menjaga stabilitas finansial agar bisa memenuhi kebutuhan utama seperti biaya kuliah, makanan, dan tabungan darurat. Dalam proses ini, kontrol diri menjadi kunci penting untuk tetap konsisten dalam menerapkan prinsip hidup hemat. Serupa dengan pernyataan tutik, tutak menyatakan bahwa Dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, godaan untuk bersikap konsumtif sering kali datang tanpa disadari. Salah satunya adalah melalui berbagai promo dan diskon besar-besaran,

seperti yang umum terjadi di tanggal kembar atau saat Hari Belanja *Online* Nasional (Harbolnas). Dalam kondisi seperti ini, kemampuan untuk mengendalikan diri menjadi sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang berusaha menerapkan prinsip *frugal living*. Hal ini disampaikan oleh *KA*:

> ”Kontrol diri itu penting banget sih, apalagi pas ada diskon besar-besaran, kayak di tanggal kembar atau Harbolnas. Teman-teman banyak yang belanja barang-barang lucu dan murah, tapi saya harus ingat tujuan saya, yaitu nabung buat beli laptop sendiri. Jadi saya tahan diri dan nggak ikutan impulsif, meskipun sebenarnya tergoda juga. Saya lebih memilih fokus ke prioritas jangka panjang daripada kesenangan sesaat.” (wawancara pada *KA*, Mahasiswa Sosiologi 21, 27 mei 2025)

Salah satu informan, yang bernama *KA* seorang mahasiswa FISIP UIN Walisongo, mengungkapkan bahwa ia menyadari pentingnya kontrol diri, terutama saat diskon sedang marak. Ia melihat banyak teman-temannya tergoda untuk membeli barang- barang lucu dan terjangkau, meskipun sering kali tidak dibutuhkan secara mendesak. Dalam situasi tersebut, ia memilih

untuk tidak ikut-ikutan, karena telah menetapkan tujuan jangka panjang yang ingin ia capai, yaitu menabung untuk membeli laptop sendiri. Meskipun mengakui bahwa dirinya juga merasa tergoda, ia berusaha menahan diri dan tetap berpegang pada komitmen finansial yang telah ia buat. Sikap ini menunjukkan bahwa *frugal living* bukan sekadar soal menekan pengeluaran, tetapi juga melibatkan kesadaran dan kedisiplinan dalam mengambil keputusan finansial. Bagi mahasiswa tersebut, menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang merupakan bagian penting dari proses belajar mengelola keuangan secara mandiri. Berbeda dari kedua informan di atas totok menyatakan bahwa, Penerapan gaya hidup *frugal living* telah membawa perubahan signifikan dalam pola pikir dan kebiasaan finansial sebagian mahasiswa. Salah satunya adalah peningkatan kesadaran diri dalam mengelola pengeluaran sehari-hari. Seorang mahasiswa FISIP UIN Walisongo mengungkapkan bahwa sejak mengenal konsep *frugal living*, ia menjadi lebih reflektif dalam mengambil keputusan keuangan. Pada wawancaranya *SS* menyampaikan:

"*Frugal living* bikin saya lebih sadar diri soal cara

> saya menggunakan uang. Sekarang kalau pengen beli sesuatu, saya tanya dulu ke diri sendiri: ini benar- benar kebutuhan atau Cuma keinginan sesaat? Dari situ saya jadi lebih hati-hati dalam belanja dan nggak gampang tergoda sama hal-hal yang sebenarnya nggak terlalu penting." (wawancara pada *SS,* Mahasiswa Ilmu Politik 22, 29 mei 2025)

Pada wawancara dilakukan, *SS* mengungkapkan bahwa ia mengaku bahwa kini setiap kali ingin membeli sesuatu, ia membiasakan diri untuk bertanya kepada dirinya sendiri, "Apakah ini benar-benar kebutuhan, atau hanya keinginan sesaat?" Pertanyaan sederhana itu menjadi alat kontrol diri yang efektif dalam menyaring dorongan konsumtif yang sering kali muncul secara impulsif. Ia mulai memahami bahwa tidak semua yang diinginkan harus segera dimiliki, dan tidak semua yang tampak menarik di etalase atau media sosial layak dibeli.

Melalui proses itu, ia menjadi lebih hati-hati dalam membelanjakan uang saku yang terbatas. Ia belajar membedakan antara apa yang benar-benar mendesak dan penting, dengan apa yang bisa ditunda

atau bahkan diabaikan. Kepekaan terhadap prioritas ini membuatnya tidak lagi mudah tergoda oleh promosi, tren sesaat, atau ajakan belanja yang tidak sesuai dengan kebutuhan utamanya. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa *frugal living* bukan hanya soal mengurangi pengeluaran, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan impuls dalam kehidupan sehari-hari. Dengan bersikap lebih selektif dan penuh pertimbangan, mahasiswa tersebut telah membentuk pola konsumsi yang lebih bijak, yang tidak hanya berdampak pada kondisi finansial saat ini, tetapi juga menjadi bekal penting dalam membangun kemandirian ekonomi di masa depan.

Dari pernyataan informan-informan di atas, menyatakan bahwa Kontrol diri merupakan aspek penting dalam membentuk perilaku individu, terutama dalam konteks pengambilan keputusan sehari-hari. Menurut Suratno et al. (2021), kontrol diri tidak hanya sekadar menahan diri dari dorongan sesaat, tetapi juga merupakan upaya sadar untuk menyelaraskan tindakan dengan norma sosial dan nilai-nilai moral yang berlaku di masyarakat. Dalam kehidupan mahasiswa, kontrol diri menjadi salah satu kemampuan kunci yang mendukung pola hidup yang lebih terarah dan

bertanggung jawab, terutama dalam menghadapi tantangan ekonomi dan tekanan sosial.

Fenomena *frugal living* atau hidup hemat di kalangan mahasiswa FISIP UIN Walisongo muncul sebagai respons terhadap kondisi finansial yang menuntut mereka untuk lebih bijak dalam mengatur keuangan. Mulai dari terbatasnya uang saku, meningkatnya biaya hidup, hingga kebutuhan akan kemandirian ekonomi membuat mahasiswa terdorong untuk menyesuaikan pola konsumsi mereka. Dalam konteks ini, kontrol diri menjadi fondasi utama dalam menerapkan gaya hidup hemat, yang terlihat dalam pengalaman beberapa mahasiswa. Pengalaman mahasiswa ini menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi faktor kunci dalam penerapan *frugal living*. Mereka tidak hanya menahan diri dari godaan belanja atau pengeluaran yang tidak penting, tetapi juga melakukan refleksi diri dan pengambilan keputusan yang terencana. Dalam kondisi sosial yang penuh tekanan dan ajakan konsumtif, kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang, membuat keputusan berdasarkan prioritas, dan menahan keinginan impulsif menjadi indikator kuat dari kontrol diri yang matang. *Frugal living* dalam konteks ini tidak

sekadar strategi penghematan, melainkan juga proses pembentukan karakter yang berorientasi pada kemandirian dan tanggung jawab. Hal ini selaras dengan konteks teori pilihan rasional James Coleman Teori ini memandang bahwa individu bertindak sebagai aktor rasional yang membuat keputusan berdasarkan perhitungan untung-rugi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam teori ini, dua konsep kunci yang sangat relevan adalah aktor dan sumber daya.

Dalam konteks ini, mahasiswa berperan sebagai aktor yang memiliki tujuan spesifik, seperti menabung untuk membeli laptop, mencukupi kebutuhan kuliah, atau menjaga kestabilan keuangan pribadi. Untuk mencapai tujuan tersebut, mereka memanfaatkan sumber daya yang tersedia, seperti uang saku dari orang tua, waktu, informasi, dan kemampuan kontrol diri. Karena sumber daya tersebut terbatas, para mahasiswa harus mengambil keputusan secara rasional dalam mengalokasikannya.

Misalnya, *AL* sebagai aktor menyadari bahwa uang sakunya terbatas, sehingga ia memutuskan untuk menolak ajakan nongkrong yang tidak sesuai dengan anggarannya. Pilihan tersebut bukan semata-mata

karena keengganan bersosialisasi, tetapi lebih sebagai strategi rasional untuk mempertahankan stabilitas keuangan. Dalam kerangka teori Coleman, tindakan ini mencerminkan upaya aktor dalam mengelola sumber daya secara efisien untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Begitu pula *KA* yang menghadapi godaan belanja saat promo besar-besaran. Sebagai aktor rasional, ia menimbang manfaat jangka panjang membeli laptop dengan uang sendiri dibanding kepuasan sesaat dari belanja impulsif. Ia menggunakan kontrol diri sebagai bentuk pengelolaan sumber daya internal, yakni kemampuan kognitif dan psikologis untuk menahan dorongan yang tidak menguntungkan secara jangka panjang.

Sementara itu, *SS* menunjukkan bagaimana proses reflektif dalam mempertanyakan kebutuhan versus keinginan menjadi bagian dari kalkulasi rasional seorang aktor. Dengan bertanya pada diri sendiri sebelum membeli sesuatu, ia mempertimbangkan konsekuensi dari keputusan tersebut terhadap tujuan finansialnya. Di sini, kontrol diri bertindak sebagai mekanisme penyeimbang antara dorongan konsumtif dan pemanfaatan sumber daya (uang saku) yang

terbatas.

Dengan demikian, *frugal living* yang dijalani oleh para mahasiswa tidak hanya dapat dilihat sebagai bentuk penghematan, tetapi juga sebagai hasil dari kalkulasi rasional aktor dalam mengatur sumber daya demi mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa sebagai aktor membuat keputusan berdasarkan pertimbangan rasional yang melibatkan prioritas, konsekuensi, dan tujuan jangka panjang. Dalam kerangka teori Coleman, keputusan-keputusan ini menggambarkan bagaimana individu secara sadar dan strategis mengelola pilihan hidupnya untuk memaksimalkan manfaat dari sumber daya terbatas yang dimilikinya.

BAB V
DAMPAK PENERAPAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* TERHADAP MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

A. Dampak Ekonomi Terhadap Mahasiswa

Dampak ekonomi dari penerapan gaya hidup hemat (*frugal living*) dalam masyarakat Indonesia mulai terlihat nyata, terutama setelah berbagai survei dan penelitian menunjukkan adanya tren positif dalam pengelolaan keuangan pribadi maupun keluarga. Konsep *frugal living* tidak hanya menjadi alternatif dalam menekan pengeluaran, tetapijuga menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif terhadap barang- barang yang bersifat materialistis dan berlebihan. Dengan menerapkan pola hidup hemat, individu terdorong untuk lebih selektif dalam membelanjakan uang, sehingga memungkinkan terciptanya kontrol keuangan yang lebih sehat. Seperti yang di sampaikan oleh SS pada sesi wawancara yaitu:

> ”Dampak paling terasa itu dari segi ekonomi. Saya jadi lebih bisa ngatur uang saku bulanan supaya cukup sampai akhir bulan. Dulu sering kehabisan sebelum tanggal tua, sekarang malah bisa nabung dikit-dikit.

> *Frugal living* bikin saya belajar buat milih prioritas, dan itu sangat membantu, apalagi di tengah harga-harga yang makin naik." (wawancara pada *AL,* Mahasiswa Ilmu Politik 23, 1 juni 2025)

Hasil wawancara bersama *AL* menyatakan bahwa ia mengakui sebelumnya sering mengalami kesulitan keuangan di akhir bulan karena kurangnya pengelolaan uang yang baik. Uang saku bulanan dari orang tua sering kali habis sebelum waktunya, dan kondisi ini membuatnya merasa tertekan, terutama ketika muncul kebutuhan mendadak. Namun, sejak mengenal konsep *frugal living* melalui diskusi di organisasi kampus dan konten- konten edukatif di media sosial, *AL* mulai menerapkan kebiasaan baru dalam mengelola keuangan. Ia mulai menyusun anggaran sederhana setiap awal bulan dan belajar untuk membedakan antara kebutuhan primer dan keinginan semata. Dengan pendekatan ini, ia dapat mengatur pengeluaran lebih bijak sehingga uang saku tidak hanya cukup hingga akhir bulan, tetapi juga masih bisa disisihkan sedikit demi sedikit untuk ditabung.

Menurutnya, salah satu pelajaran penting dari gaya hidup hemat ini adalah kemampuan untuk menetapkan skala prioritas. Misalnya, ia lebih memilih

membawa bekal daripada membeli makanan di luar, serta membeli barang-barang kebutuhan secara grosir agar lebih hemat dalam jangka panjang. Ia merasa *frugal living* menjadi solusi yang sangat relevan di tengah situasi ekonomi yang tidak menentu dan kenaikan harga kebutuhan pokok yang terus terjadi. Kini, ia merasa lebih stabil secara finansial dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap pola pengeluarannya.

Serupa dengan pernyataan *AL*, *IP* menyatakan perubahan signifikan yang ia alami sejak menerapkan gaya hidup *frugal living*. Menurutnya, salah satu kebiasaan yang paling terasa manfaatnya adalah membuat anggaran belanja mingguan. Sebelumnya, ia cenderung membelanjakan uang secara impulsif tanpa perencanaan, yang menyebabkan pengeluarannya sering tidak terkontrol. Namun setelah memahami pentingnya hidup hemat, ia mulai menyusun rencana pengeluaran mingguan agar lebih terstruktur dan terarah. Dalam pernyataannya ia mengatakan bahwa:

> ”Setelah menerapkan gaya hidup hemat, saya jadi terbiasa bikin anggaran mingguan. Saya juga belajar belanja di tempat grosir biar lebih murah. Kalau dijumlahin, saya bisa hemat

> sampai Rp300.000 sebulan. Uang itu saya pakai buat kebutuhan kuliah kayak beli buku, ikut seminar, atau bahkan bantu bayar UKT." (wawancara pada *IP,* Mahasiswa Sosiologi 21, 25 mei 2025)

Penerapan gaya hidup *frugal living* yang dilakukan oleh *IP* memberikan dampak ekonomi yang sangat nyata dalam kehidupannya sebagai mahasiswa. Dengan kebiasaan membuat anggaran mingguan dan berbelanja di tempat grosir, ia berhasil menciptakan efisiensi dalam pengeluarannya. Penghematan hingga Rp300.000 per bulan menjadi bukti konkret bahwa gaya hidup hemat tidak hanya sekadar teori, tetapi memberikan manfaat langsung dalam mengurangi beban finansial. Dampak ekonomi dari penerapan prinsip ini terlihat dari bagaimana *IP* mampu mengelola uang saku secara lebih optimal. Uang yang sebelumnya habis untuk kebutuhan konsumtif kini bisa dialihkan untuk hal-hal yang mendukung pendidikan, seperti pembelian buku, mengikuti seminar, hingga membantu pembayaran UKT. Artinya, *frugal living* telah memberikan ruang baginya untuk meningkatkan kualitas pendidikannya tanpa harus menambah beban ekonomi keluarga.

Berbeda dengan pernyataan kedua informan di

atas, *KA* menyatakan mengatur keuangan pribadi bukanlah hal yang mudah di awal masa perkuliahan. Banyaknya kebutuhan kampus membuatnya kesulitan membagi uang saku secara efisien. Namun, setelah mendapatkan pemahaman tentang pengelolaan keuangan dari lingkungan organisasi tempat ia aktif, *KA* mulai menerapkan kebiasaan mencatat setiap pengeluaran dan mengidentifikasi mana yang termasuk kebutuhan pokok dan mana yang hanya keinginan. Seiring waktu, ia berhasil menyisihkan sebagian uangnya setiap bulan sebagai dana darurat. Kini, ia merasa lebih tenang dan siap menghadapi situasi tak terduga karena memiliki cadangan keuangan yang cukup. Dalam pernyataan nya pada hasil wawancara nya, *KA* mengatakan bahwa:

"Dulu saya agak kewalahan ngatur uang karena banyak banget kebutuhan kampus. Tapi setelah aktif di organisasi dan belajar cara ngatur keuangan dari teman-teman, saya mulai rajin nyatat pengeluaran dan belajar bedain mana kebutuhan dan mana keinginan. Sekarang saya bisa sisihin uang tiap bulan buat dana darurat. Jadi kalau ada keperluan mendadak, saya nggak panik lagi." (wawancara pada *KA,* Mahasiwa Sosiologi 21, 26 mei 2025)

KA, mahasiswa Sosiologi FISIP UIN Walisongo, mengaku sempat kesulitan mengatur keuangan karena banyaknya kebutuhan kampus. Namun setelah aktif di

organisasi dan belajar dari teman-temannya, ia mulai mencatat pengeluaran dan belajar membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kebiasaan ini membuatnya bisa menyisihkan uang setiap bulan untuk dana darurat. Kini, ia merasa lebih tenang karena memiliki cadangan keuangan saat menghadapi keperluan mendesak. Serupa dengan pernyataan azzura, irsad juga menyampaikan bahwa:

”Sebelum menerapkan *frugal living*, uang saku saya sering habis di minggu kedua. Tapi sejak mulai bikin anggaran dan fokus beli yang benar-benar dibutuhkan, saya bisa punya sisa uang buat ditabung. Sekarang saya juga nggak panik kalau tiba- tiba ada keperluan mendadak.”(wawancara pada *IR,* Mahasiswa Ilmu Politik 22, 26 mei 2025)

Berdasarkan pernyataan informan di atas, *IR* menyampaikan bahwa ia menggambarkan transformasi ekonomi mikro seorang mahasiswa dari pola konsumtif dan rentan hutang kecil, menuju pengelolaan kas yang terukur dan berorientasi masa depan. Berdasarkan

pengalaman ini menegaskan bahwa penerapan *frugal living* tidak identik dengan menahan diri secara ekstrem melainkan mengenali prioritas, membangun disiplin anggaran, dan menumbuhkan rasa aman finansial sejak dini.

Perilaku konsumtif yang dipicu oleh dorongan sosial seperti mengikuti tren, gaya hidup teman sebaya, dan keinginan sesaat membuat informan terbiasa menghabiskan uang tanpa perencanaan yang matang. Aktivitas seperti sering jajan di luar dan membeli barang- barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan menjadi bagian dari rutinitas harian, yang pada akhirnya menyebabkan pemborosan dan tidak adanya alokasi dana untuk kebutuhan jangka panjang atau darurat.

”Saya dulu sering jajan di luar dan beli barang-barang karena ikut tren. Tapi setelah belajar gaya hidup hemat, saya sadar pengeluaran saya nggak sesuai prioritas. Sekarang saya lebih selektif dan pengeluaran per bulan jadi turun hampir setengahnya.” (wawancara pada *SS*, Mahasiswa Ilmu Politik 22, 27 mei 2025)

Berdasarkan pernyataan *SS*, mencerminkan pergeseran sikap dan perilaku keuangan dari seorang mahasiswa yang sebelumnya terbiasa menjalani gaya

hidup konsumtif. Fenomena membeli barang demi mengikuti tren atau kebiasaan jajan tanpa pertimbangan anggaran merupakan cerminan dari dorongan eksternal dan ketidaksadaran akan pentingnya manajemen keuangan pribadi. Dalam konteks ini, gaya hidup *frugal living* hadir sebagai respons terhadap kebutuhan untuk lebih rasional dalam mengambil keputusan ekonomi.

Berikut adalah tabel dari pemasukan sampai pengeluaran belanja bulanan mahasiswa serta total saving yang dilakukan oleh informan:

Tabel 4. Pemasukan dan Pengeluaran Belanja Bulanan Informan

NO	NAMA	JURU SAN	PEMASUKAN (Rp) /bulan	SAVING (Rp)/bulan	Makan (Rp)/bulan	Transport (Rp)/ bulan	Internet (Rp)/ bulan	Kebutuhan Akademik (Rp)/bulan	Hiburan & Lainnya (Rp) /bulan	Total pengeluaran (Rp)/bulan
1	SK	Sos23	1.450.000	250.000	600.000	150.000	50.000	150.000	250.000	1.200.000
2	SS	Pol 22	1.800.000	400.000	700.000	200.000	100.000	100.000	300.000	1.400.000
3	Al	Pol 23	1.900.000	400.000	800.000	250.000	75.000	150.000	225.000	1.475.000
4	IR	Pol 22	1.600.000	300.000	700.000	200.000	100.000	100.000	200.000	1.300.000
5	KA	Sos21	1.800.000	350.000	750.000	200.000	100.000	200.000	200.000	1.450.000

6	IP	Sos21	1.750.000	300.000	700.000	200.000	50.000	300.000	200.000	1.700.000

Sumber: Hasil wawancara

Dalam upaya memahami bagaimana mahasiswa menerapkan gaya hidup hemat atau *frugal living*, data dalam tabel ini merepresentasikan enam mahasiswa dari berbagai jurusan di lingkungan FISIP UIN Walisongo. Mereka adalah SK, SS, AL, IR, KA, dan IP, yang masing-masing berasal dari jurusan Sosiologi dan Ilmu Politik dengan rentang anggaran pemasukan antara Rp1.450.000 hingga Rp1.900.000 per bulan. Dari total pemasukan tersebut, mereka mengalokasikan dana untuk berbagai kebutuhan pokok dan sekunder seperti makan, transportasi, internet, kebutuhan akademik, serta hiburan atau keperluan lainnya. Yang menarik, konsep *frugal living* mulai tampak dalam pola alokasi pengeluaran dan besarnya nominal *saving* (tabungan) tiap bulan. Misalnya, SK dengan pemasukan Rp1.450.000 mampu menyisihkan Rp250.000 (sekitar 17% dari pendapatan) untuk ditabung. Ia mengalokasikan pengeluaran makan sebesar Rp600.000 dan hanya Rp50.000 untuk internet. Sementara itu, pengeluaran untuk hiburan tidak lebih besar dari Rp250.000, yang menunjukkan sikap selektif terhadap kebutuhan rekreatif.

SS justru menjadi contoh mahasiswa dengan kemampuan mengelola keuangan yang cukup ideal. Dari total pemasukan Rp1.800.000, ia mampu menabung Rp400.000 artinya lebih dari 22% dari total pendapatan. Ia tetap

mengalokasikan dana untuk makan dan transportasi dalam jumlah moderat, namun menekan pengeluaran akademik dan hiburan hanya sebesar Rp100.000–300.000. Hal serupa terlihat pada AL dan IR, yang juga menabung hingga Rp400.000 dan Rp300.000 per bulan. Keduanya tampak menerapkan prinsip prioritas dalam membelanjakan uang: kebutuhan makan tetap menjadi yang terbesar, namun mereka cukup menahan diri dalam pengeluaran hiburan dan akademik. Misalnya, AL hanya mengeluarkan Rp75.000 untuk internet, jauh lebih hemat dibanding rerata umum mahasiswa saat ini. KA dan IP juga menunjukkan konsistensi dalam pengelolaan pengeluaran. Hal ini bisa menjadi indikator bahwa gaya hidup frugal belum sepenuhnya tertanam, atau mungkin ada pengeluaran tak terduga yang tidak tercatat dalam tabel. Jika dilihat dari total pengeluaran seluruh responden, rerata mereka mampu mengatur anggaran antara Rp1.200.000 hingga Rp1.475.000, dengan besaran tabungan berkisar antara Rp250.000 hingga Rp400.000 per bulan. Ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya pengelolaan keuangan mulai tumbuh di kalangan mahasiswa, terutama di tengah tantangan ekonomi dan tekanan gaya hidup konsumtif yang banyak menjangkiti generasi muda.

Secara keseluruhan, data ini mencerminkan implementasi *frugal living* dalam kehidupan mahasiswa yang nyata dan terukur. Mereka mulai membedakan kebutuhan dan

keinginan, menyusun prioritas pengeluaran, serta memupuk kebiasaan menabung dari jumlah sekecil apapun. Meskipun belum semuanya sepenuhnya ideal, pola ini mengarah pada kestabilan finansial yang lebih baik dan kesiapan menghadapi kebutuhan mendesak di masa depan. Melalui proses pembelajaran dan refleksi, informan mulai menyadari bahwa pola pengeluarannya selama ini tidak selaras dengan kebutuhan yang sebenarnya. Hal ini menandai adanya pergeseran dari pola konsumsi emosional menuju pola konsumsi rasional dan terencana. Kesadaran akan pentingnya memprioritaskan kebutuhan dibanding keinginan menjadi titik balik yang memungkinkan pengelolaan keuangan yang lebih sehat. Pengaruh positifnya langsung terlihat: pengeluaran bulanan dapat ditekan hingga hampir separuhnya.

Bedasarkan pernyataan pernyataan informan di atas bahwa penerapan gaya hidup hemat atau *frugal living* di kalangan mahasiswa, khususnya di lingkungan FISIP UIN Walisongo, memberikan dampak ekonomi yang nyata dan positif. Berdasarkan berbagai pernyataan informan, terlihat adanya pergeseran perilaku keuangan dari yang sebelumnya konsumtif dan impulsif menjadi lebih terencana, selektif, dan bertanggung jawab. *Frugal living* tidak hanya dipahami sebagai tindakan mengurangi pengeluaran, tetapi juga sebagai strategi hidup yang rasional dalam menghadapi tekanan ekonomi,

seperti kenaikan harga kebutuhan pokok, keterbatasan uang saku, dan tingginya biaya pendidikan. Beberapa di antaranya mulai menyusun anggaran belanja secara teratur, mencatat setiap pengeluaran, dan berusaha membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Secara keseluruhan, gaya hidup *frugal living* berperan besar dalam membentuk karakter mahasiswa yang cerdas secara finansial. Dalam konteks yang lebih luas, perubahan ini dapat menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi muda yang tidak hanya kritis dan produktif secara akademis, tetapi juga mampu membuat keputusan ekonomi yang bijak dalam kehidupan sehari-hari.

B. Dampak Sosial Terhadap Mahasiswa

Semakin kesini dorongan dari content creator di sosial media memberikan beberapa alasan agar *frugal living* sudah seharusnya digunakan, krisis dan inflasi di Indonesia sudah sangat tinggi belum dengan program pendidikan keungan yang sudah banyak mengadopsi gaya hidup hemat ini, akan tetapi untuk doronganbesar ini hanya ada dua sebab yang pertama adalah dari dampaknya sosial media dan harga global kebutuhan sudah sangat mahal. (Mutia, dkk 2024) Media sosial menjadi ruang produktif bagi penyebaran nilai-nilai hidup hemat. Komunitas daring ini berperan sebagai agen perubahan

sosial dengan mendorong perilaku kolektif yang lebih sadar dalam mengonsumsi. Fenomena ini juga memperlihatkan bagaimana teknologi dapat memperkuat solidaritas sosial berbasis kebutuhan bersama, terutama dalam menghadapi tekanan ekonomi. Dampak sosial dari tren ini terlihat dalam perubahan pola konsumsi masyarakat yang lebih selektif dan bertanggung jawab. Gaya hidup frugal yang semula bersifat individual kini menjadi bagian dari gerakan sosial yang melibatkan partisipasi lintas kelompok usia, terutama generasi muda. Hal ini disampaikan oleh SK yaitu:

> "Semenjak saya mulai menjalani gaya hidup hemat, saya jadi lebih sering diskusi sama teman-teman tentang cara ngatur uang. Kadang kita tukar tips, kayak aplikasi apa yang dipakai, atau tempat belanja murah di sekitar kampus. Awalnya sih cuma buat bantu diri sendiri, tapi lama-lama jadi saling bantu juga. Bahkan ada teman yang ngajak bikin kelompok kecil buat belajar bareng soal keuangan," (wawancara pada *SK*, Mahasiswa Sosiologi 23, 1 juni 2025)

Dari pernyataan SK, terlihat bahwa *frugal living* tidak hanya berdampak pada perilaku konsumsi pribadi, tetapi juga mendorong terbentuknya interaksi sosial baru di kalangan mahasiswa. Gaya hidup ini menciptakan ruang kolaboratif, di

mana mahasiswa saling bertukar informasi, mendukung satu sama lain, dan membangun kesadaran bersama mengenai pentingnya manajemen keuangan. Dalam konteks ini, *frugal living* berfungsi sebagai jembatan sosial yang mempererat hubungan antarindividu melalui nilai kebersamaan dan kepedulian.

Serupa dengan SK, IR menyatakan, mencerminkan bagaimana gaya hidup frugal di kalangan mahasiswa tidak hanya berdampak pada kemampuan mengelola keuangan pribadi, tetapi juga memberi pengaruh yang signifikan terhadap dinamika sosial di lingkungan kampus. Awalnya, *IR* menganggap pengaturan keuangan adalah persoalan individual. Namun, setelah aktif dalam organisasi kampus, ia mulai menyadari bahwa pengelolaan keuangan justru menjadi topik yang sering dibahas bersama teman-temannya.

Hal ini dinyatakan oleh IR, yaitu

> "Dulu saya mikir ngatur keuangan itu urusan pribadi. Tapi setelah ikut organisasi kampus, saya jadi sering ngobrolin soal keuangan bareng teman-teman. Ternyata banyak juga yang punya cara masing-masing buat hemat, dari mulai bawa bekal, patungan belanja bulanan, sampai bikin jadwal belajar bareng biar nggak sering nongkrong di luar. Sekarang saya

> ngerasa lebih terbantu dan nggak merasa sendiri," (wawancara pada *IR*, Mahasiswa Ilmu Politik 22, 2 juni 2025)

IR menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup *frugal* tidak hanya berdampak pada pengelolaan keuangan pribadi, tetapi juga memperluas relasi sosial antar mahasiswa. Melalui keterlibatannya dalam organisasi kampus, ia menemukan bahwa banyak temannya juga menjalani hidup hemat dengan cara-cara yang beragam, seperti membawa bekal,berbelanja bersama, hingga menyusun jadwal belajar kelompok untuk menghindari pengeluaran berlebih saat nongkrong di luar.

Interaksi semacam ini menciptakan iklim sosial yang suportif, di mana mahasiswa saling berbagi strategi penghematan dan membangun rasa kebersamaan. *Frugal living*, dalam konteks ini, bukan sekadar praktik ekonomi individual, tetapi juga menjadi alat penguat solidaritas dan kolaborasi di lingkungan kampus. Hal ini membuktikan bahwa kesadaran finansial mampu mendorong terbentuknya jaringan sosial baru yang didasarkan pada nilai gotong royong dan kepedulian terhadap sesama. Berbeda denganm SK dan IR, AL menunjukkan bahwa *frugal living* tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatur keuangan, tetapi juga mempererat hubungan sosial. Awalnya kesulitan mengelola kebutuhan sendiri saat ngekos, ia kemudian belajar dari teman-teman kos

untuk hidup hemat, seperti memasak bersama dan membeli kebutuhan secara kolektif. Kebiasaan ini tak hanya mengurangi pengeluaran, tetapi juga menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh kebersamaan, membangun solidaritas antar penghuni kos dalam menghadapi tantangan hidup sebagai mahasiswa perantauan. Dalam hal ini AL menyampaikan bahwa:

> ”Waktu awal-awal ngekos, saya ngerasa berat banget karena semua kebutuhan harus diatur sendiri. Tapi lama-lama saya belajar dari teman-teman kos. Kita sering ngobrol soal cara hemat, kayak masak bareng di dapur kos atau beli barang-barang kebutuhan secara kolektif biar lebih murah. Sekarang malah jadi kebiasaan, dan kami jadi makin akrab. Jadi selain hemat, saya juga dapet lingkungan yang suportif,” (wawancara pada *AL*, Mahasiswa Ilmu Politik 23, 3 juni 2025)

Dari pernyataan AL, menunjukkan bahwa gaya hidup *frugal* tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola keuangan, tetapi juga mendorong terbentuknya relasi sosial yang lebih erat. Dari yang awalnya merasa kewalahan mengatur kebutuhan secara mandiri, interaksi bersama teman-teman kos membuat *SS* menemukan cara-cara baru untuk berhemat secara kolektif. Aktivitas seperti memasak bersama dan belanja kebutuhan secara patungan menjadi ruang untuk saling

mengenal dan mendukung satu sama lain. Hal ini memperlihatkan bahwa *frugal living* mampu menciptakan lingkungan sosial yang hangat dan kooperatif di tengah keterbatasan finansial yang dialami mahasiswa perantauan. Serupa dengan di atas:

> "Dulu saya sering nongkrong setiap akhir pekan, kadang cuma buat ikut-ikutan teman. Tapi setelah mulai menerapkan *frugal living*, saya mulai lebih selektif. Saya tetap menjaga hubungan sosial, tapi sekarang lebih banyak memilih aktivitas yang nggak butuh banyak biaya, kayak diskusi bareng di kampus atau main ke rumah teman. Ternyata hubungan sosial tetap bisa jalan tanpa harus boros." (wawancara pada *IP*, Mahasiswa Sosiologi 21, 5 juni 2025)

Berdasarkan pernyataan informan di atas bahwa ia setiap akhir pekan hampir selalu menghabiskan waktu untuk nongkrong. Entah itu di kafe, restoran, atau pusat perbelanjaan, yang penting bisa ikut kumpul bersama teman-teman. Sering kali, alasan ia datang bukan karena benar-benar ingin, tapi lebih karena takut dianggap tidak gaul atau tertinggal dari pergaulan. Pengeluaran pun tak jarang membengkak hanya demi mempertahankan eksistensi di lingkungan sosial. Namun, semuanya mulai berubah ketika saya mengenal

konsep *frugal living*. Saya mulai menyadari bahwa tidak semua aktivitas sosial harus diikuti, apalagi jika tidak sesuai dengan kondisi keuangan atau kebutuhan pribadi.

Berbeda, dengan pernyataan narasumber lainnya KA menjalani gaya hidup frugal di tengah dinamika kehidupan kampus. Ia mengaku pernah merasa tersudut secara sosial hanya karena memilih untuk tidak ikut patungan makan di luar bersama teman-temannya. Dalam hal ini KA menyatakan:

> "Saya pernah dibilang pelit karena nggak ikut patungan makan di luar. Padahal saya cuma lagi ngejaga *budget*. Kadang teman nggak paham niat kita," (wawancara pada *KA*, Mahasiwa Sosiologi 21, 20 juni 2025)

Keputusan untuk tidak ikut serta bukan karena tidak ingin bersosialisasi, tetapi karena sudah menetapkan anggaran yang ketat demi bisa mencukupi kebutuhan hidup selama sebulan. Ia sudah menghitung pengeluaran dengan cermat, dan dana yang dimiliki saat itu memang tidak memungkinkan untuk sekadar makan di luar bersama teman. Namun sayangnya, keputusan yang didasarkan pada kesadaran finansial itu justru dipersepsikan negatif oleh lingkungannya.

Berdasarkan informan informan di atas bahwa *frugal living* tidak sekadar menjadi cara untuk menekan

pengeluaran, namun juga menciptakan ruang-ruang baru yang mempererat interaksi sosial. SK, misalnya, menceritakan bahwa sejak menjalani gaya hidup hemat, ia justru lebih sering berdiskusi dengan teman-temannya mengenai cara mengatur keuangan, mulai dari rekomendasi aplikasi pengelola keuangan hingga tips belanja murah di sekitar kampus. Awalnya dilakukan demi kepentingan pribadi, kebiasaan ini kemudian berkembang menjadi inisiatif kolektif yang memperkuat solidaritas antarmahasiswa. IR juga mengalami perubahan serupa. Ia yang dulu menganggap keuangan sebagai urusan pribadi, mulai menyadari bahwa pengelolaan keuangan justru menjadi topik umum dalam lingkaran pertemanannya di organisasi kampus. Melalui percakapan santai dan pengalaman berbagi, muncul kebiasaan baru seperti membawa bekal sendiri, patungan belanja, dan membuat jadwal belajar kelompok agar tidak sering nongkrong di luar yang boros biaya. Gaya hidup *frugal* menjelma menjadi katalis pembentukan jejaring sosial yang lebih saling mendukung.

Kisah serupa juga dialami oleh AL. Mahasiswa perantauan ini mengakui bahwa awal masa kos terasa berat karena semua kebutuhan harus diurus sendiri. Namun, dari obrolan ringan dengan teman-teman kos, tercipta ide-ide kolektif seperti memasak bersama dan belanja patungan.

Aktivitas itu tidak hanya menekan pengeluaran, tapi juga membentuk kedekatan emosional yang memperkuat rasa kebersamaan di tengah kehidupan yang serba terbatas. Gaya hidup hemat menjadi pintu masuk bagi terbentuknya lingkungan yang kooperatif dan suportif. Sementara itu, IP membagikan refleksi bahwa ia dulu kerap nongkrong hanya untuk menjaga eksistensi sosial. Namun setelah menerapkan *frugal living*, ia mulai memilih aktivitas sosial yang lebih sederhana dan bermakna, seperti diskusi di kampus atau kunjungan ke rumah teman. Ia membuktikan bahwa relasi sosial tetap dapat berjalan hangat tanpa harus mengorbankan keuangan pribadi. Namun, tidak semua pengalaman tentang *frugal living* berjalan mulus. KA, misalnya, pernah dianggap pelit karena menolak ikut patungan makan bersama teman-temannya. Padahal keputusannya didasari oleh kebutuhan untuk menjaga anggaran agar tetap cukup hingga akhir bulan. Pengalamannya menunjukkan bahwa kesadaran finansial belum sepenuhnya dipahami dalam lingkup sosial mahasiswa, dan masih ada stigma negatif terhadap pilihan hidup hemat.

Dari berbagai uraian tersebut, tergambar bahwa *frugal living* bukan hanya tentang bagaimana mahasiswa mengatur pengeluaran, tetapi juga tentang bagaimana mereka membangun hubungan sosial yang lebih kuat, sehat, dan saling mendukung. Gaya hidup ini mengajarkan nilai gotong

royong, kemandirian, dan empati, sekaligus memperkuat kapasitas mahasiswa dalam menghadapi tantangan ekonomi. *Frugal living* tidak lagi berdiri sebagai konsep ekonomi semata, melainkan telah menjelma menjadi gerakan sosial yang hidup dalam dinamika keseharian mahasiswa.

Fenomena ini selaras dengan teori Pilihan Rasional James Coleman, yang menempatkan individu sebagai aktor rasional yang membuat keputusan berdasarkan perhitungan untung-rugi terhadap sumber daya yang mereka miliki. Dalam kerangka ini, mahasiswa bertindak sebagai aktor rasional yang dihadapkan pada keterbatasan sumber daya, terutama dalam bentuk uang saku yang terbatas setiap bulan. Mereka harus membuat pilihan rasional untuk bertahan di lingkungan yang menuntut banyak pengeluaran, tanpa mengorbankan kebutuhan dasar maupun hubungan sosial. Misalnya, SK memilih untuk mendiskusikan pengelolaan uang bersama teman- temannya. Dari sinilah tampak bahwa aktor (mahasiswa) mengaktifkan jaringan sosial sebagai salah satu bentuk sumber daya sosial yang bisa dimanfaatkan untuk mengurangi ketidakpastian dalam pengambilan keputusan ekonomi.

Begitu pula IR, yang awalnya menganggap pengelolaan keuangan sebagai persoalan privat, berubah pandangan setelah aktif dalam organisasi kampus. Ia

menemukan bahwa melalui interaksi sosial, ia dapat memperoleh sumber daya tambahan berupa pengetahuan, strategi hemat, bahkan dukungan moral. Hal ini sejalan dengan Coleman yang menekankan bahwa dalam tindakan sosial, aktor akan mengkalkulasi manfaat dari tindakan berdasarkan apa yang bisa diperoleh dari lingkungan sosialnya. AL, sebagai mahasiswa perantauan, menggunakan pendekatan *frugal* tidak hanya untuk berhemat, tetapi juga untuk memperkuat hubungan sosial dengan sesama penghuni kos. Melalui praktik seperti memasak dan belanja bersama, ia tidak hanya menghemat uang, tetapi juga menciptakan solidaritas yang pada akhirnya menjadi sumber daya kolektif yang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam perspektif Coleman, ini menunjukkan bahwa hubungan sosial (*social capital*) juga merupakan bentuk sumber daya yang dapat dimobilisasi untuk kepentingan rasional individu.

Namun demikian, keputusan rasional yang diambil individu tidak selalu bebas dari implikasi sosial. Sebagaimana dialami oleh KA, upaya menjaga stabilitas keuangan pribadi melalui praktik frugal living, seperti menolak ajakan patungan makan demi penghematan anggaran, justru menimbulkan konsekuensi berupa pelabelan negatif dari lingkungan sosialnya dalam hal ini, dicap sebagai “pelit”. Fenomena ini menunjukkan bahwa tindakan yang secara

ekonomi rasional belum tentu selaras dengan norma dan ekspektasi sosial yang berlaku dalam kelompok. Dalam perspektif teori pilihan rasional James Coleman, kondisi semacam ini merupakan bagian dari dinamika antara tindakan individu dan struktur sosial. Meskipun individu memiliki kebebasan untuk mengambil keputusan yang efisien guna mencapai tujuannya, pilihan tersebut tetap berada dalam kerangka norma dan sanksi sosial yang melekat dalam jaringan hubungan antar-aktor. Dengan kata lain, terdapat "biaya sosial" yang mungkin harus ditanggung individu sebagai konsekuensi atas deviasi dari konvensi sosial kelompok, meskipun keputusan tersebut secara instrumental bersifat logis dan menguntungkan secara pribadi.

Sementara itu, IP menunjukkan bahwa pilihan untuk menghindari kegiatan sosial yang boros merupakan bentuk rasionalisasi preferensi. Ia tidak serta-merta memutus hubungan sosial, melainkan memilih aktivitas yang lebih hemat namun tetap menjaga kedekatan interpersonal, seperti berdiskusi atau berkunjung ke rumah teman. Ini menggambarkan bahwa aktor tetap mempertimbangkan keseimbangan antara kebutuhan ekonomi dan kebutuhan sosial sebagai bagian dari strategi bertahan di lingkungan kampus. Secara keseluruhan, melalui teori Pilihan Rasional James Coleman, mahasiswa sebagai aktor membuat

keputusan berdasarkan pertimbangan logis terhadap keterbatasan sumber daya mereka. Mereka berusaha memaksimalkan manfaat dari interaksi sosial (aktor-aktor lain) untuk mengimbangi keterbatasan ekonomi. *Frugal living* menjadi strategi rasional yang tidak hanya berfungsi untuk mengatur keuangan, tetapi juga memperkuat jaringan sosial sebagai modal penting dalam menghadapi kehidupan akademik dan sosial. Maka, dalam konteks mahasiswa, gaya hidup frugal bukan hanya bentuk penghematan, tetapi juga cerminan dari strategi adaptif yang kompleks, logis, dan penuh pertimbangan sosial.

C. Dampak Lingkungan Hidup Terhadap Mahasiswa

Frugal living didefinisikan sebagai gaya hidup hemat dengan mengelola anggaran ketat, memprioritaskan kebutuhan, dan meminimalkan pemborosan termasuk dalam pilihan pakaian (Elsa, 2025). Menurut penelitian kualitatif yang dilakukan di Klaten pada tahun 2022, mahasiswa yang menerapkan *frugal living* memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya efisiensi pengeluaran dan pengelolaan sumber daya. Mereka selalu memastikan setiap pengeluaran memiliki nilai maksimal dan berusaha menghindari konsumsi berlebihan yang dapat berdampak negatif pada lingkungan.

Prinsip 3R (*reduce, reuse, recycle*) pun menjadi bagian dari gaya hidup mereka, sehingga jumlah sampah yang dihasilkan dapat ditekan secara signifikan.

Menurut laporan dari Kompas (2023), generasi Z, termasuk mahasiswa, mengaitkan *frugal living* dengan konsep keberlanjutan dan tanggung jawab sosial. Mereka meyakini bahwa mengurangi pengeluaran yang tidak perlu tidak hanya bermanfaat bagi keuangan pribadi, tetapi juga berdampak positif pada lingkungan dan masyarakat luas. Harga yang rendah dari produk *fast fashion* memang sering kali menjadi daya tarik tersendiri, terutama bagi kalangan mahasiswa yang memiliki keterbatasan anggaran. Di tengah tekanan ekonomi dan kebutuhan gaya hidup, pilihan terhadap pakaian murah dan tren terbaru tampak logis dan efisien. Namun di balik daya tarik itu, tersembunyi konsekuensi jangka panjang yang serius, terutama terhadap lingkungan. Industri *fast fashion* dikenal sebagai salah satu penyumbang terbesar terhadap kelangkaan air bersih, polusi limbah kimia, dan emisi karbon yang memperparah perubahan iklim. Dalam konteks *frugal living*, konsumen didorong untuk lebih selektif dan bijak, misalnya dengan membeli pakaian yang lebih tahan lama meskipun harganya sedikit lebih tinggi, karena nilai guna yang lebih panjang akan menghemat biaya dalam jangka

waktu lama dan sekaligus mengurangi beban terhadap lingkungan. Hal ini disampaikan oleh SS, bahwa:

> "Saya dulu sering beli baju murah di *online shop*, apalagi yang modelnya lucu dan lagi tren. Tapi setelah ikut diskusi kampus soal dampak *fast fashion* terhadap lingkungan, saya mulai mikir ulang. Ternyata industri ini nyumbang limbah dan boros air banget. Sekarang saya lebih milih beli baju yang kualitasnya bagus, walaupun agak mahal, tapi awet dipakai lama. Saya juga sering cari di thrift shop, soalnya selain lebih hemat, kita juga bisa bantu ngurangin limbah tekstil." (wawancara pada *SS*, Mahasiswa Ilmu Politik 22, 20 juni 2025)

Pernyataan SS mencerminkan kesadaran lingkungan yang mulai berkembang di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang menerapkan gaya hidup *frugal living*. Dalam wawancaranya, ia menunjukkan adanya pergeseran nilai konsumsi dari pembelian impulsif terhadap produk *fast fashion* menuju pola konsumsi yang lebih sadar dan berkelanjutan. Kesadaran akan dampak lingkungan, seperti penggunaan air berlebihan dan pencemaran limbah dari industri tekstil, menjadi salah satu faktor pendorong perubahan perilaku ini. Pilihan untuk membeli pakaian yang

lebih tahan lama atau mencari alternatif melalui thrift shop menunjukkan bahwa prinsip *frugal living* tidak hanya soal menghemat uang, tetapi juga mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap lingkungan. Hal ini selaras dengan konsep konsumsi yang bertanggung jawab, yang tidak hanya menguntungkan secara ekonomi bagi individu, tetapi juga mendukung keberlanjutan ekosistem secara kolektif.

Serupa dengan SS, SK, mengungkapkan adanya perubahan pandangan terhadap kebiasaan konsumsi pakaian. Pada awalnya, ia tidak terlalu memedulikan dampak dari *fast fashion*. Baginya, yang terpenting saat itu adalah harga murah dan kemampuan untuk tampil bergaya. Namun, setelah mengikuti seminar kampus yang membahas krisis iklim dan mengetahui bagaimana industri pakaian berkontribusi besar terhadap pencemaran lingkungan, kesadarannya mulai tumbuh. Ia mengaku merasa bersalah atas kebiasaan membeli pakaian tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap lingkungan. Hal ini disampaikan oleh SK, yaitu:

> "Awalnya saya nggak terlalu peduli soal *fast fashion*, yang penting murah dan bisa ganti gaya. Tapi pas ikut seminar kampus soal krisis iklim dan tahu gimana industri pakaian nyumbang polusi, saya jadi ngerasa bersalah. Sekarang saya lebih pilih buat nggak sering

> beli baju. Kalau beli pun, saya cari yang tahan lama atau kadang minjem dari teman kalau cuma buat acara tertentu. Buat saya, hidup hemat sekarang nggak cuma soal uang, tapi juga tanggung jawab ke lingkungan." (wawancara pada *SK,* Mahasiswa Sosiologi 23, 3 juni 2025)

Pernyataan SK menunjukkan adanya transisi kesadaran dari sekadar gaya hidup hemat menuju praktik konsumsi yang lebih etis dan berwawasan lingkungan. Pengalaman mengikuti seminar tentang krisis iklim menjadi titik balik yang memperkuat refleksi dirinya terhadap konsekuensi dari kebiasaan membeli produk *fast fashion*. Dalam konteks ini, *fast fashion* tidak hanya menjadi masalah konsumsi berlebih, tetapi juga menjadi ancaman ekologis yang nyata.

Pilihan SK untuk mengurangi pembelian, lebih selektif dalam memilih pakaian, dan bahkan meminjam pakaian untuk kebutuhan tertentu adalah wujud nyata dari prinsip *frugal living* yang adaptif dan bertanggung jawab. Praktik ini menandakan bahwa gaya hidup hemat tidak identik dengan kekurangan, melainkan dengan efisiensi dan kesadaran terhadap dampak yang lebih luas baik terhadap lingkungan maupun generasi mendatang.

Berbeda dengan pernyataan kedua informan di atas, konsumsi pakaian KA mengalami perubahan setelah terlibat dalam kegiatan *volunteer* lingkungan di luar kampus. Sebelumnya, ia tidak terlalu memedulikan asal-usul pakaian yang ia beli. Yang penting, menurutnya, pakaian tersebut murah dan sedang diskon, tanpa mempertimbangkan dampak produksinya terhadap lingkungan. Namun, keterlibatannya dalam aksi lingkungan tersebut menjadi titik balik kesadarannya. Di lapangan, ia menyaksikan langsung bagaimana limbah tekstil dari industri *fast fashion* berkontribusi besar terhadap pencemaran dan kerusakan lingkungan. Pengetahuan itu membuatnya mempertanyakan kembali kebiasaan konsumtif yang selama ini ia anggap wajar. Hal ini disampaikan oleh KA, yaitu:

> "Dulu saya nggak terlalu mikirin dari mana baju saya berasal. Pokoknya asal diskon, ya saya beli. Tapi waktu ikut kegiatan volunteer lingkungan di luar kampus, saya baru tahu betapa parahnya limbah tekstil, apalagi dari pabrik *fast fashion*. Sekarang saya lebih milih beli baju bekas di thrift store atau barter sama teman. Selain lebih hemat, saya juga merasa ikut bantu ngurangin sampah industri fashion." (wawancara pada *KA*, Mahasiwa Sosiologi 21, 4 juni 2025)

Merujuk pada informan KA bahwa, pandangannya terhadap konsumsi pakaian mengalami perubahan setelah terlibat dalam kegiatan *volunteer* lingkungan di luar kampus. Sebelumnya, ia tidak terlalu memedulikan asal-usul pakaian yang ia beli. Yang penting, menurutnya, pakaian tersebut murah dan sedang diskon, tanpa mempertimbangkan dampak produksinya terhadap lingkungan. Namun, keterlibatannya dalam aksi lingkungan tersebut menjadi titik balik kesadarannya. Di lapangan, ia menyaksikan langsung bagaimana limbah tekstil dari industri *fast fashion* berkontribusi besar terhadap pencemaran dan kerusakan lingkungan. Pengetahuan itu membuatnya mempertanyakan kembali kebiasaan konsumtif yang selama ini ia anggap wajar. Sejak saat itu, ia memutuskan untuk mengubah perilaku konsumsinya. Ia mulai memilih membeli pakaian bekas dari *thrift store* dan kadang melakukan barter dengan teman untuk memenuhi kebutuhannya. Menurutnya, cara ini tidak hanya membantu menghemat pengeluaran, tetapi juga menjadi bentuk kontribusi pribadi dalam mengurangi limbah industri *fashion* yang semakin mengkhawatirkan. Berbeda dengan KA, SS, dan SK. AL menyatakan bahwa

> ”Semenjak menerapkan *frugal living*, saya jadi lebih sadar soal sampah yang saya hasilkan. Misalnya, saya

> mulai bawa tempat makan dan botol minum sendiri ke kampus supaya nggak terus-terusan beli minuman kemasan atau makanan bungkus," (wawancara pada *AL*, Mahasiswa Ilmu Politik 23, 5 juni 2025)

Menurut informan AL, perubahan ini tidak hanya menghemat uang, tetapi juga memperkuat identitasnya sebagai individu yang lebih peduli pada keberlanjutan. Dalam kesehariannya, ia pun mulai mengikuti akun-akun media sosial yang membahas gaya hidup zero waste, daur ulang, dan konsumsi sadar.

> "*Frugal living* itu bukan cuma soal hemat uang, tapi juga soal hemat sumber daya. Saya nggak nyangka kalau keputusan-keputusan kecil saya bisa berdampak pada lingkungan sekitar." (wawancara pada *AL*, Mahasiswa Ilmu Politik 23, 5 juni 2025)

Melalui praktik *frugal living*, AL mengalami perubahan cara pandang terhadap relasi antara konsumsi pribadi dan tanggung jawab ekologis. Ia menjadi contoh kecil bahwa

penghematan finansial dan kepedulian terhadap lingkungan bukanlah dua hal yang bertentangan, melainkan bisa saling memperkuat.

Gaya hidup *frugal living* yang dijalankan oleh mahasiswa tidak hanya sebatas strategi untuk bertahan dalam tekanan ekonomi dan keterbatasan anggaran, tetapi juga menjadi jalan menuju kesadaran lingkungan dan tanggung jawab sosial yang lebih luas. Dalam praktiknya, *frugal living* menuntut mahasiswa untuk memilah pengeluaran dengan cermat, memprioritaskan kebutuhan di atas keinginan, dan menghindari konsumsi berlebih yang berdampak negatif terhadap lingkungan. Hal ini tercermin dari perubahan pola konsumsi mereka, terutama dalam hal memilih pakaian, yang sebelumnya berorientasi pada tren dan harga murah, kini bergeser ke arah keberlanjutan.

Misalnya, melalui pernyataan SS, terlihat bagaimana diskusi kampus mengenai dampak *fast fashion* memicu refleksi pribadi. Ia mulai menghindari pembelian baju murah dari *online shop* dan lebih memilih pakaian berkualitas yang tahan lama atau membeli di *thrift store*. Keputusan ini tidak hanya memperpanjang usia pakai pakaian, tetapi juga mengurangi kontribusi terhadap limbah tekstil. Perubahan serupa dialami oleh SK yang sebelumnya lebih mementingkan penampilan dan harga terjangkau. Setelah mengikuti seminar tentang krisis iklim, ia merasa bersalah atas kebiasaan konsumtifnya dan beralih ke kebiasaan yang

lebih selektif, termasuk meminjam pakaian saat dibutuhkan. Dalam hal ini, *frugal living* berkembang menjadi bentuk konsumsi etis yang mempertimbangkan dampak sosial dan lingkungan secara menyeluruh.

Transformasi yang lebih emosional tampak dalam KA. Sebelumnya terbiasa membeli pakaian karena diskon, ia mengalami titik balik setelah terlibat dalam kegiatan *volunteer* lingkungan. Melihat langsung dampak limbah tekstil terhadap alam mendorongnya untuk mengubah cara berpakaian. Kini, KA mengandalkan *thrift store* dan sistem barter sebagai bentuk kontribusi terhadap pengurangan limbah industri fashion. Sementara itu, perspektif AL memperluas cakupan *frugal living* tidak hanya pada pakaian, tetapi juga konsumsi harian. Ia mulai membawa wadah makan dan botol minum sendiri ke kampus untuk menghindari sampah da\ri makanan kemasan. Dalam praktiknya,

AL memperlihatkan bahwa penghematan uang bisa sejalan dengan penghematan sumber daya alam, serta menunjukkan bahwa keputusan-keputusan kecil sehari-hari mampu memberikan dampak ekologis yang signifikan.

Secara keseluruhan, praktik *frugal living* yang dijalankan mahasiswa mencerminkan integrasi antara efisiensi finansial dan kepedulian ekologis. Kesadaran ini

terbentuk bukan secara instan, melainkan melalui pengalaman reflektif, edukasi lingkungan, serta partisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Mereka mulai memahami bahwa setiap pilihan konsumsi bukan hanya berdampak pada dompet pribadi, tetapi juga berkontribusi pada keberlangsungan lingkungan global.

Hal ini selaras dengan konteks teori pilihan rasional James Coleman, bahwa setiap mahasiswa dapat dipahami sebagai aktor subjek otonom yang berupaya memaksimalkan kegunaan (*utility*) pribadi sekaligus menyeimbangkan beragam sumber daya yang mereka miliki. Sumber daya itu bukan hanya berupa uang tunai, tetapi juga pengetahuan tentang dampak lingkungan, waktu, jejaring sosial, bahkan rasa tanggung jawab moral.

SS, misalnya, mulanya mengalokasikan sumber daya finansialnya untuk *fast fashion* murah demi kepuasan instan. Namun setelah memperoleh pengetahuan baru di diskusi kampus (sumber daya kognitif), fungsi utilitasnya bergeser: ia kini menilai keberlanjutan lingkungan sebagai bagian dari "keuntungan" yang mesti dioptimalkan, sehingga memilih pakaian berkualitas atau thrift strategi yang secara rasional menekan biaya jangka panjang dan mengurangi eksternalitas negatif. SK memperlihatkan dinamika yang sama. Seminar

tentang krisis iklim memberinya informasi baru yang meningkatkan "biaya moral" membeli pakaian sekali pakai. Rasionalitasnya kemudian menuntun pada opsi meminjam baju dari teman cara yang mengefisiensikan sumber daya finansial sekaligus memanfaatkan sumber daya sosial (*trust* dan norma saling berbagi) yang tersedia dalam lingkaran pertemanan.

KA, yang tersentuh langsung oleh realitas limbah tekstil saat menjadi relawan lingkungan, mengalami peningkatan drastis pada persepsi biaya ekologis. Bagi Coleman, perubahan persepsi biaya manfaat itulah yang menggerakkan aktor untuk merestrukturisasi penggunaan sumber daya KA kini menukar "diskon" jangka pendek dengan manfaat reputasional dan kepuasan moral jangka panjang melalui pembelian thrift atau barter. AL menambahkan dimensi lain sumber daya material (botol dan wadah makan pribadi) dipakai berulang untuk menekan biaya harian, sementara sumber daya simbolik identitas sebagai individu berorientasi keberlanjutan memberi kepuasan sosial dan psikologis. Keputusan membawa botol sendiri adalah tindakan rasional karena memaksimalkan utilitas finansial (menghindari pembelian minuman kemasan) sekaligus utilitas moral-lingkungan.

Melalui lensa teori rasionalitas tindakan James Coleman, dapat dipahami bahwa rasionalitas tidak semata-mata dimaknai dalam kerangka finansial atau ekonomi sempit. Rasionalitas individu mencerminkan proses pertimbangan yang dinamis, di mana preferensi dan tujuan terus diperbarui seiring dengan masuknya informasi baru, serta dipengaruhi oleh norma sosial dan nilai-nilai moral yang diinternalisasi oleh aktor. Dalam konteks ini, mahasiswa tidak hanya bertindak berdasarkan kalkulasi efisiensi ekonomi, tetapi juga mempertimbangkan konsekuensi sosial dan ekologis dari tindakannya. Sebagai contoh, meningkatnya kesadaran akan dampak negatif fast fashion dan penggunaan plastik sekali pakai yang terungkap melalui media, kampanye lingkungan, atau diskursus akademik telah memunculkan apa yang dapat disebut sebagai "biaya tersembunyi" dari konsumsi modern.

Ketika informasi ini terinternalisasi, mahasiswa menyesuaikan strategi penggunaan sumber daya mereka. Frugal living yang sebelumnya difokuskan pada penghematan finansial, kini dimodifikasi untuk juga mengakomodasi nilai keberlanjutan dan tanggung jawab lingkungan. Alokasi sumber daya pun diarahkan pada pilihan-pilihan yang lebih ramah lingkungan, seperti membeli pakaian bekas, membawa

wadah makanan sendiri, atau mengurangi pembelian barang sekali pakai. Dalam kerangka Coleman, hal ini menunjukkan bahwa tindakan frugal living merupakan hasil dari kalkulasi rasional yang kompleks, di mana aktor memadukan berbagai bentuk modal ekonomi, sosial, dan moral dalam proses pengambilan keputusan. Mahasiswa tidak hanya mengejar efisiensi dalam arti individual, tetapi juga berupaya meminimalkan eksternalitas negatif terhadap lingkungan sebagai bagian dari tujuan kolektif yang lebih luas.

BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

Pertama, Fenomena *frugal living* di kalangan mahasiswa FISIP UIN Walisongo muncul sebagai respons rasional terhadap tekanan ekonomi yang semakin berat, seperti inflasi, stagnasi uang saku, dan naiknya biaya hidup. Gaya hidup hemat ini tidak sekadar menjadi pilihan, tetapi sudah menjadi kebutuhan untuk menjaga stabilitas ekonomi pribadi dan melanjutkan pendidikan tanpa terbebani hutang. Pengelolaan keuangan yang bijak, seperti mencatat pengeluaran, memanfaatkan diskon, serta mengatur anggaran, menjadi langkah konkret mahasiswa dalam menghadapi kondisi yang serba terbatas. Selain tekanan ekonomi, faktor sosial seperti lingkungan pertemanan dan komunitas kampus juga berperan penting dalam membentuk gaya hidup frugal mahasiswa. Dukungan teman kos, diskusi santai tentang strategi penghematan, dan pengalaman dalam organisasi kampus turut memperkuat kesadaran mahasiswa akan pentingnya kontrol diri dan pengambilan keputusan yang matang dalam hal keuangan. Kontrol diri ini tampak dalam kemampuan menolak ajakan konsumtif, menunda

kepuasan sesaat, serta refleksi terhadap kebutuhan dan keinginan. Dengan demikian, *frugal living* di kalangan mahasiswa tidak hanya menjadi solusi finansial, tetapi juga sarana pembentukan karakter mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan ekonomi masa kini.

Kedua, *Frugal living*, dalam hal ini, mencerminkan peran mahasiswa sebagai aktor yang mengelola sumber daya secara cerdas demi kesejahteraan pribadi, sosial, dan lingkungan. Gaya hidup frugal living berdampak positif bagi mahasiswa, baik secara ekonomi, sosial, maupun lingkungan. Secara ekonomi, mereka jadi lebih bijak dalam mengatur pengeluaran, memprioritaskan kebutuhan, dan menghindari konsumsi berlebihan. Dari sisi sosial, kebiasaan hemat ini mendorong terciptanya kebersamaan, seperti belanja patungan, masak bareng, atau saling tukar tips keuangan, yang mempererat hubungan antar teman. Sementara itu, secara lingkungan, frugal living membuat mahasiswa lebih sadar akan dampak konsumsi mereka, seperti mengurangi belanja fast fashion, membawa wadah sendiri, dan memilih barang yang lebih tahan lama. Jadi, hidup hemat bukan cuma soal uang, tapi juga soal kepedulian terhadap sekitar.

B. Saran

1. Mahasiswa
    a. Mahasiswa perlu menghindari tekanan sosial yang mendorong konsumerisme berlebihan, seperti gaya hidup berdasarkan tren, gengsi, atau pengaruh media digital.
    b. Mahasiswa menjadikan *frugal living* bukan hanya sebagai strategi penghematan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup yang mencerminkan kedewasaan dan tanggung jawab.
2. Peneliti Selanjutnya
    a. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed method*) untuk mendapatkan data yang lebih variatif dan terukur.
    b. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti pengaruh media sosial, latar belakang ekonomi keluarga, atau tingkat literasi finansial terhadap penerapan *frugal living*.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, S., & Dewi, I. K. (n.d.). *Menilik Peran Mental Accounting dan Tingkat Literasi Keuangan dalam Memaknai Kebahagian Dari Sisi Lain Gaya Hidup Mahasiswa Kos (Studi Fenomenologi Mahasiswa Akuntansi Politeknik Negeri Jember)*. 65–71.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Bove, L. L., Nagpal, A., & Dorsett, A. D. S. (2009). Exploring the determinants of the frugal shopper. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 16(4), 291-297.

Coleman, James S. 2008. *Dasar-Dasar Teori Sosial (Foundations of Social theory)*. Bandung: Nusa Media

Fathoni, Abdurrahmat. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Hamari, J., Sjöklint, M., & Ukkonen, A. (2016). The sharing economy: Why people participate in collaborative consumption. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 67(9), 2047-2059.

Hasanah, N., & Badria, N. (2024). *Frugal living* : Perspektif

Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif. *Ekspektasi (Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi)*, 9(1), 1–8.

Inayati, dkk. (2024). ”Penerapan Konsep *Frugal living* dalam perencanaan keuangan pribadi”. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4 (1), 2264-2278

Lubis & Izzah, (2021). Faktor *Penentu Gaya Hidup Halal Generasi Z di Sumatera Utara*. Padang Sidempuan: Lembaga Penelitian dan Penernbitan (LPP) IAIN Padangsidimpuan

Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *American Economic Journal: Journal of Economic Literature*, *52*(1), 5-44.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Miles dan Mattew. 2014. *Qualitative Data Analysi: a Methods Sourcebook*. London: SAGE Publications-Third Edition

Qotrun.2021.*PengertianMetodeObservasidanContohnya*. https://gramedia.com/literasi/pengertian-metode-

observasiu-dan-contohnya/. Diakses pada 29 November 2024

Rinstorm, Luna. 2023. *Frugal living Mastery*. New Zeland: XSPURTS

Ritzer, George dan Douglas Goodman. 2010. *Teori Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Mutakhir*. Yogyakarta: Kreasi Wacana

Rofiah, & Bungin. (2021). "Qualitative Methods: Simple Research with Triangulation Theori Design". *Develop*, 5 (1), 18-28

Steve, M., Millian, F., Al, E., Santri, Q., & Patris, F. (2024). Persepsi Oknum Tentang Mahasiswa Baru Perantauan Yang Menerapkan Sifat Frugal living. 908–914.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sumarga & Lestari. 2019. "Pengaruh Gaya Hidup dan Kelas Sosial terhadap Keputusan Pembelian Konsumen". *Dynamic Management*, 3 (2), 76-89

Westacott, E. (2016). The Wisdom of Frugality. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Zakia, dkk. (2022). ”Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelas Sosial: Gaya Hidup, Daya Beli, dan Tingkat Konsumsi”. *JIMT: Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 3 (5), 2686-5246

LAMPIRAN

Lampiran 1

Pedoman wawancara

1. Bagaimana Mahasiswa FISIP UIN Walisongo menerapkan gaya hidup *frugal living* dalam kehidupan sehari-hari?
2. Bagaimana strategi Mahasiswa dalam mengatur anggaran bulanan secara hemat?
3. Apakah terdapat pengaruh dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, media sosial) terhadap praktik *frugal living* Mahasiswa?
4. Apakah Mahasiswa merasa terbantu secara finansial setelah menerapkan *frugal living*?
5. Apakah terdapat pengaruh dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, media sosial) terhadap praktik *frugal living* Mahasiswa?
6. Bagaimana Mahasiswa menyikapi tantangan sosial saat menerapkan *frugal living,* seperti dikira pelit atau tidak mau ikut kegiatan bersama?
7. Bagaimana Mahasiswa mengelola keuangan pribadi setelah menerapkan *frugal living*?

8. Apakah terdapat perubahan dalam kesadaran lingkungan (misalnya mengurangi sampah, konsumsi berkelanjutan) setelah menerapkan *frugal living*?
9. Bagaimana persepsi teman sebaya terhadap Mahasiswa yang menjalani gaya hidup *frugal living*?

Lampiran 2

Dokumentasi Wawancara



wawancara dengan IR



wawancara dengan IR



Wawancara dengan IP



Wawancara dengan IP



wawancara dengan KA



wawancara dengan AL

Lampiran 3

Pernyataan Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: IP
Jenis Kelamin	: Perempuan
Umur	: 22 Tahun
Angkatan	: 2021

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian ini yang berjudul **"FENOMENA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* (STUDI PADA MAHASISWA FISIP UIN WALISONGO SEMARANG)"** yang diteliti oleh:

Peneliti	: Muhammad Akhdan Pratama
NIM	: 2106026132
Prodi	: S1 Sosiologi
Instansi	: UIN Walisongo Semarang

Saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai informan dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Semarang,

Peneliti
Yang Menyetujui

Muhammad Akhdan Pratama

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama	:Muhammad Akhdan Pratama
Tempat/Tanggal Lahir	: Jakarta, 10 Juni 2003
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat	: Villa Nusa Indah 3, Blok KE8/20, Bojong Kulur, Kab.Bogor
No. WhatsApp	:089604295618
Email	: Akhdanmuhammad86@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1.	TK Al-Hasanah	2007-2009
2.	SDIT YAPIDH	2009-2015
3.	SMPIT YAPIDH	2015-2018
4.	SMA Al-Fajar Kota Bekasi	2018-2021