

Makna Gaya Hidup Hemat Sebagai Praktik Konsumsi Ramah Lingkungan Pada Mahasiswa Di Tengah Pelemahan Nilai Rupiah

Moh. Ardianto¹, Moh. Ilham Dani², M. Hidayatullah³

¹ Program Studi Ekonomi, Universitas Nurul Jadid

² Program Studi Ekonomi, Universitas Nurul Jadid

³ Program Studi Ekonomi, Universitas Nurul Jadid

¹putraardy427@email.com, ²mohilhamdaniham@email.com, ³ajhadayat964@email.com

Abstrak

Melemahnya nilai rupiah dan meningkatnya harga berbagai kebutuhan pokok menyebabkan menurunnya daya beli masyarakat, termasuk mahasiswa. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk melakukan penyesuaian dalam pola konsumsi melalui penerapan gaya hidup hemat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk praktik gaya hidup hemat, pemaknaan gaya hidup hemat, serta makna gaya hidup hemat sebagai praktik konsumsi ramah lingkungan pada mahasiswa di tengah pelemahan nilai rupiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan penelitian berjumlah lima orang yang terdiri atas tiga mahasiswa non pekerja, satu mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, dan satu mahasiswa yang memiliki usaha. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan gaya hidup hemat dengan mengutamakan kebutuhan dibandingkan keinginan, mengurangi pengeluaran yang tidak diperlukan, mengelola keuangan secara lebih terencana, serta menyesuaikan pola konsumsi akibat kenaikan harga kebutuhan. Mahasiswa memaknai hidup hemat sebagai upaya mengelola kebutuhan secara bijaksana, mengendalikan keinginan, menjaga kestabilan keuangan, dan sebagai pilihan hidup yang perlu diterapkan secara berkelanjutan. Selain itu, gaya hidup hemat juga dimaknai sebagai praktik konsumsi ramah lingkungan karena mampu mengurangi pemborosan, penggunaan barang sekali pakai, serta penggunaan sumber daya secara berlebihan. Dengan demikian, gaya hidup hemat tidak hanya berperan dalam menjaga kondisi keuangan mahasiswa, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya perilaku konsumsi yang lebih ramah lingkungan.

Kata Kunci: Gaya Hidup Hemat, Konsumsi Ramah Lingkungan, Mahasiswa, Nilai Rupiah, Daya Beli.

PENDAHULUAN

Melemahnya nilai tukar rupiah terhadap dolar Amerika Serikat dalam beberapa tahun terakhir telah memberikan dampak terhadap kondisi ekonomi masyarakat Indonesia. Pelemahan nilai rupiah berkontribusi terhadap kenaikan harga berbagai barang dan jasa yang pada akhirnya menekan daya beli masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat harus melakukan penyesuaian dalam pola konsumsi agar kebutuhan pokok tetap dapat terpenuhi. Perubahan pola konsumsi ini tidak hanya terjadi pada kelompok rumah tangga, tetapi juga pada kalangan mahasiswa yang sebagian besar masih bergantung pada uang saku dari orang tua maupun bantuan beasiswa untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Nurkhanifah et al., 2023). Menurunnya daya beli akibat meningkatnya harga kebutuhan hidup mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam menggunakan sumber daya keuangan yang dimiliki.

Sebagai kelompok yang sedang menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi, mulai dari kebutuhan akademik, konsumsi harian, transportasi, tempat tinggal, hingga kebutuhan sosial. Di tengah kondisi ekonomi yang tidak menentu, mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola keuangan secara lebih bijaksana agar kebutuhan utama tetap dapat terpenuhi. Salah satu bentuk adaptasi yang banyak dilakukan adalah menerapkan gaya hidup hemat dalam kehidupan sehari-hari. Praktik tersebut diwujudkan melalui berbagai tindakan seperti membatasi pengeluaran yang tidak diperlukan, membeli barang sesuai kebutuhan, memanfaatkan barang yang masih layak digunakan, serta mengurangi perilaku konsumtif yang berlebihan (Ritakumalasari & Susanti, 2021).

Di sisi lain, praktik hidup hemat yang dilakukan mahasiswa ternyata memiliki keterkaitan dengan konsumsi ramah lingkungan. Perilaku membeli barang sesuai kebutuhan, mengurangi penggunaan produk sekali pakai, memanfaatkan kembali barang yang masih layak digunakan, serta menghindari pemborosan secara tidak langsung dapat mengurangi jumlah limbah dan penggunaan sumber daya secara berlebihan. Konsumsi ramah lingkungan merupakan pola konsumsi yang mempertimbangkan dampak penggunaan barang dan jasa terhadap lingkungan sehingga sumber daya dapat dimanfaatkan secara lebih berkelanjutan (Haider et al., 2022). Dengan demikian, gaya hidup hemat tidak hanya memberikan manfaat ekonomi bagi individu, tetapi juga berpotensi mendukung upaya pelestarian lingkungan.

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa memaknai gaya hidup hemat dengan cara yang sama. Sebagian mahasiswa memandang hidup hemat sebagai strategi untuk bertahan dalam kondisi ekonomi yang sulit, sebagian lainnya menganggapnya

sebagai kebiasaan yang telah terbentuk sejak lama, sementara sebagian mahasiswa mulai mengaitkan praktik tersebut dengan tanggung jawab terhadap lingkungan. Perbedaan pemaknaan ini penting untuk dipahami karena makna yang diberikan individu terhadap suatu tindakan akan memengaruhi konsistensi dan keberlanjutan tindakan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Wicaksono et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa memaknai gaya hidup hemat di tengah melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli.

Solusi yang dapat ditawarkan dalam menghadapi kondisi tersebut adalah mendorong penerapan gaya hidup hemat yang tidak hanya berorientasi pada penghematan ekonomi, tetapi juga diarahkan sebagai praktik konsumsi yang lebih bertanggung jawab terhadap lingkungan. Pemahaman mengenai makna hidup hemat yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan kesadaran konsumsi berkelanjutan di kalangan generasi muda. Dengan memahami alasan dan pengalaman mahasiswa dalam menerapkan hidup hemat, berbagai pihak, termasuk perguruan tinggi, dapat merancang program edukasi yang lebih efektif dalam meningkatkan literasi keuangan sekaligus kesadaran lingkungan.

Penelitian mengenai gaya hidup hemat dan perilaku konsumsi mahasiswa telah banyak dilakukan sebelumnya. Penelitian oleh Irawati dan Kasemtan (2023) menunjukkan bahwa literasi keuangan berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan dan menerapkan perilaku hidup hemat. Penelitian Putra dan Sinarwati (2023) menemukan bahwa pengendalian diri memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku konsumtif mahasiswa. Penelitian Nathasya (2024) menjelaskan bahwa pengetahuan lingkungan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mahasiswa dalam memilih produk yang lebih ramah lingkungan. Penelitian Nurkhanifah et al. (2023) menunjukkan bahwa inflasi dan menurunnya daya beli menyebabkan masyarakat lebih memprioritaskan kebutuhan pokok dibandingkan kebutuhan sekunder dan tersier. Sementara itu, penelitian Haider et al. (2022) menjelaskan bahwa perilaku konsumsi berkelanjutan dapat terbentuk tidak hanya karena motivasi lingkungan, tetapi juga karena pertimbangan ekonomi yang mendorong individu untuk menggunakan sumber daya secara lebih efisien.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada perilaku konsumtif mahasiswa, literasi keuangan, pengendalian diri, maupun konsumsi ramah lingkungan secara terpisah. Selain itu, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan menguji hubungan antarvariabel. Penelitian yang secara khusus mengkaji makna gaya hidup hemat sebagai praktik konsumsi ramah lingkungan dari perspektif mahasiswa melalui pendekatan fenomenologi masih relatif terbatas. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, yaitu pemahaman mengenai bagaimana mahasiswa memaknai gaya hidup hemat dan bagaimana praktik tersebut dipahami sebagai bagian dari konsumsi ramah lingkungan di tengah melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk praktik gaya hidup hemat yang diterapkan mahasiswa, memahami pemaknaan mahasiswa terhadap gaya hidup hemat, serta mengkaji makna gaya hidup hemat sebagai praktik konsumsi ramah lingkungan di tengah melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai perilaku konsumsi mahasiswa, literasi keuangan, serta konsumsi berkelanjutan, sekaligus menjadi referensi bagi perguruan tinggi dalam mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih bijaksana dan ramah lingkungan.

METODE

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian
Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman serta makna yang dibangun mahasiswa terhadap gaya hidup hemat sebagai praktik konsumsi ramah lingkungan di tengah melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalankan gaya hidup hemat berdasarkan kondisi dan latar belakang ekonomi yang berbeda.
2. Lokasi dan Subjek Penelitian
Penelitian dilaksanakan di Universitas Nurul Jadid, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang menerapkan gaya hidup hemat dalam kehidupan sehari-hari. Informan terdiri atas lima mahasiswa yang memiliki latar belakang aktivitas ekonomi berbeda, yaitu tiga mahasiswa non-pekerja, satu mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, dan satu mahasiswa yang memiliki usaha sambil kuliah.
3. Teknik Pengumpulan Data
Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman dan pemaknaan mahasiswa terhadap gaya hidup hemat. Observasi dilakukan untuk mengamati praktik konsumsi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan dan dokumentasi kegiatan penelitian.
4. Teknik Analisis Data
Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*). Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari informan yang memiliki latar belakang ekonomi berbeda.

5. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dilakukan secara sistematis untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tahapan tersebut meliputi:

- a) Identifikasi masalah terkait gaya hidup hemat mahasiswa di tengah melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli.
- b) Penyusunan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara.
- c) Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*.
- d) Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- e) Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña.
- f) Triangulasi sumber untuk menguji keabsahan data.
- g) Penyusunan hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

Tabel 1. Tahapan Penelitian

Tahap	Kegiatan
1	Identifikasi masalah penelitian
2	Penyusunan instrumen penelitian
3	Penentuan informan
4	Pengumpulan data
5	Analisis data
6	Triangulasi data
7	Penarikan kesimpulan dan penyusunan laporan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Informan Penelitian

Penelitian ini melibatkan lima orang informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan terdiri atas mahasiswa dengan latar belakang aktivitas ekonomi yang berbeda, yaitu tiga mahasiswa non-pekerja, satu mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, dan satu mahasiswa yang menjalankan usaha sambil kuliah. Perbedaan latar belakang tersebut dipilih untuk memperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup hemat di tengah melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli.

Tabel 2. Profil Informan Penelitian

Informan	Status
Informan 1	Mahasiswa non-pekerja
Informan 2	Mahasiswa non-pekerja
Informan 3	Mahasiswa non-pekerja
Informan 4	Mahasiswa bekerja sambil kuliah
Informan 5	Mahasiswa memiliki usaha sambil kuliah

Praktik Gaya Hidup Hemat Mahasiswa di Tengah Melemahnya Nilai Rupiah dan Menurunnya Daya Beli

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai bentuk gaya hidup hemat sebagai respons terhadap melemahnya nilai rupiah dan meningkatnya harga kebutuhan sehari-hari. Kondisi ekonomi yang menyebabkan daya beli menurun mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam mengelola pengeluaran agar kebutuhan utama tetap dapat terpenuhi. Praktik hidup hemat yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan, mengurangi pengeluaran yang tidak diperlukan, mengelola keuangan secara terencana, serta menyesuaikan pola konsumsi terhadap kenaikan harga barang dan jasa.

Salah satu informan menyampaikan:

"Sekarang saya lebih sering memikirkan kebutuhan daripada keinginan. Kalau dulu masih sering jajan atau beli barang yang tidak terlalu penting, sekarang lebih memilih menyimpan uang untuk kebutuhan kuliah dan makan." (Informan 1)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menerapkan pola konsumsi yang lebih rasional dengan mempertimbangkan prioritas kebutuhan. Kondisi ekonomi yang semakin tidak menentu mendorong mahasiswa untuk mengurangi berbagai pengeluaran yang dianggap kurang penting.

Informan lain juga mengungkapkan:

"Kalau mau beli sesuatu sekarang saya pikir dulu, apakah memang butuh atau cuma ingin saja. Kalau tidak terlalu penting biasanya saya tunda." (Informan 3) Pernyataan tersebut menunjukkan adanya proses pengendalian diri dalam perilaku konsumsi mahasiswa. Pengendalian diri menjadi salah satu bentuk adaptasi yang dilakukan agar kondisi keuangan tetap stabil meskipun harga berbagai kebutuhan mengalami peningkatan.

Selain mengurangi pengeluaran yang tidak diperlukan, mahasiswa juga mulai menerapkan pengelolaan keuangan yang lebih terencana. Sebagian informan mengaku telah membiasakan diri mencatat pengeluaran dan menyisihkan sebagian uang untuk tabungan maupun dana darurat.

"Saya sekarang mulai mencatat pengeluaran supaya tahu uang habis untuk apa saja dan bisa mengurangi pengeluaran yang sebenarnya tidak perlu." (Informan 4)

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berupaya mengurangi konsumsi, tetapi juga meningkatkan kesadaran dalam mengelola keuangan secara lebih sistematis. Perilaku tersebut membantu mahasiswa menghadapi tekanan ekonomi akibat menurunnya daya beli.

Tabel 3. Bentuk Praktik Gaya Hidup Hemat Mahasiswa

Praktik Hidup Hemat	Bentuk Praktik
Memprioritaskan kebutuhan	Mendahulukan biaya kuliah, makan, transportasi, dan kebutuhan akademik
Mengurangi pengeluaran tidak penting	Mengurangi jajan, membeli minuman mahal, merokok, dan pembelian barang konsumtif
Mengelola keuangan	Menyisihkan dana darurat, menabung, dan mencatat pengeluaran
Menyesuaikan pola konsumsi	Menunda pembelian barang yang belum mendesak dan membeli sesuai kebutuhan

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menunjukkan kecenderungan untuk mendahulukan kebutuhan pokok dibandingkan keinginan. Kebutuhan seperti biaya kuliah, konsumsi harian, transportasi, dan kebutuhan akademik dipandang sebagai prioritas utama yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Sebaliknya, pengeluaran yang dianggap tidak mendesak cenderung ditunda atau dikurangi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menerapkan pola konsumsi yang lebih rasional dengan mempertimbangkan manfaat dan urgensi suatu pengeluaran sebelum melakukan pembelian.

Selain itu, mahasiswa juga melakukan pengurangan terhadap berbagai pengeluaran yang dianggap tidak terlalu penting. Beberapa informan mengurangi frekuensi membeli minuman kemasan, menunda pembelian pakaian baru, mengurangi aktivitas konsumtif, hingga mengurangi kebiasaan merokok. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan adanya upaya pengendalian konsumsi sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi ekonomi yang sedang dihadapi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah menerapkan pengelolaan keuangan yang lebih terencana melalui pembagian anggaran, penyisihan dana darurat, pencatatan pengeluaran, serta kebiasaan menabung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Irawati dan Kasemetan (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola keuangan berperan penting dalam membantu seseorang menerapkan gaya hidup hemat secara konsisten. Dengan pengelolaan keuangan yang baik, mahasiswa lebih mampu menghadapi perubahan kondisi ekonomi dan kenaikan harga kebutuhan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga mendukung pendapat Ritakumalasari dan Susanti (2021) yang menjelaskan bahwa gaya hidup hemat merupakan pola hidup yang mengutamakan kebutuhan dibandingkan keinginan sebagai upaya menjaga kestabilan finansial. Dalam konteks penelitian ini, hidup hemat menjadi strategi adaptasi mahasiswa untuk mempertahankan kemampuan memenuhi kebutuhan di tengah menurunnya daya beli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku konsumsi mahasiswa tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses adaptasi terhadap perubahan kondisi ekonomi yang mereka hadapi. Kenaikan harga kebutuhan sehari-hari mendorong mahasiswa untuk lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan pembelian. Sebelum melakukan pengeluaran, mahasiswa cenderung mempertimbangkan tingkat urgensi kebutuhan serta kemampuan keuangan yang dimiliki. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dapat membentuk pola konsumsi yang lebih rasional dan terencana.

Selain itu, praktik hidup hemat yang dilakukan mahasiswa menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan keuangan pribadi. Mahasiswa mulai menyadari bahwa keterbatasan sumber daya keuangan menuntut kemampuan dalam menentukan prioritas kebutuhan. Kesadaran tersebut terlihat dari kebiasaan menabung, mencatat pengeluaran, serta mengurangi pembelian yang tidak memiliki manfaat jangka panjang. Perilaku tersebut menjadi indikator bahwa mahasiswa tidak hanya berupaya menghemat pengeluaran, tetapi juga belajar membangun kebiasaan keuangan yang lebih sehat.

Dari perspektif ekonomi perilaku, keputusan mahasiswa untuk mengurangi konsumsi yang tidak diperlukan mencerminkan adanya perubahan orientasi dari pemenuhan keinginan jangka pendek menuju pemenuhan kebutuhan yang lebih penting. Perubahan ini menunjukkan bahwa kondisi ekonomi tidak hanya memengaruhi kemampuan membeli seseorang, tetapi juga memengaruhi cara individu menilai manfaat suatu barang atau jasa sebelum memutuskan untuk mengonsumsinya.

Pemaknaan Gaya Hidup Hemat oleh Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemaknaan yang beragam terhadap gaya hidup hemat. Meskipun terdapat perbedaan pengalaman dan latar belakang ekonomi, secara umum hidup hemat dimaknai sebagai kemampuan mengelola kebutuhan secara bijaksana, mengendalikan keinginan, beradaptasi terhadap kondisi ekonomi, serta sebagai prinsip hidup yang perlu dipertahankan.

Salah satu informan menjelaskan:

"Menurut saya hidup hemat bukan berarti pelit, tetapi tahu kapan harus menggunakan uang dan kapan harus menahan diri." (Informan 2)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memandang hidup hemat sebagai bentuk keterbatasan semata. Hidup hemat justru dipahami sebagai kemampuan mengelola sumber daya yang dimiliki agar dapat digunakan secara optimal.

Selain itu, hidup hemat juga dimaknai sebagai bentuk pengendalian diri terhadap berbagai keinginan konsumtif.

"Kadang ada keinginan ikut tren seperti teman-teman, tetapi saya lebih memilih membeli barang yang memang benar-benar dibutuhkan." (Informan 5)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha menghindari perilaku konsumtif yang didasarkan pada gengsi atau dorongan sesaat. Mereka lebih mempertimbangkan manfaat suatu barang sebelum melakukan pembelian.

Beberapa informan bahkan memandang hidup hemat sebagai prinsip hidup yang perlu diterapkan dalam jangka panjang.

"Walaupun nanti kondisi ekonomi saya lebih baik, saya tetap ingin hidup hemat karena sudah menjadi kebiasaan yang baik." (Informan 5)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hidup hemat tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi ekonomi saat ini, tetapi juga telah menjadi bagian dari nilai dan kebiasaan hidup yang diyakini oleh mahasiswa.

Tabel 4. Pemaknaan Gaya Hidup Hemat oleh Mahasiswa

Tema Pemaknaan	Makna yang Dibangun Mahasiswa
Pengelolaan kebutuhan	Menggunakan uang sesuai kebutuhan dan prioritas
Pengendalian keinginan	Menghindari perilaku konsumtif dan gengsi
Respons kondisi ekonomi	Bentuk adaptasi terhadap kenaikan harga dan menurunnya daya beli
Pilihan hidup	Menjadi kebiasaan dan prinsip hidup yang berkelanjutan

Sebagian besar informan memaknai hidup hemat sebagai kemampuan menggunakan uang secara tepat sesuai kebutuhan. Hidup hemat tidak dipahami sebagai sikap pelit atau enggan mengeluarkan uang, melainkan sebagai kemampuan mengelola pengeluaran agar tetap sesuai dengan kondisi keuangan yang dimiliki. Mahasiswa menyadari bahwa tidak semua keinginan harus dipenuhi dan setiap pengeluaran perlu dipertimbangkan berdasarkan tingkat kepentingannya.

Selain itu, hidup hemat juga dimaknai sebagai bentuk pengendalian diri terhadap berbagai keinginan konsumtif. Beberapa informan menyatakan bahwa hidup hemat berarti tidak mudah tergoda oleh tren, tidak mengikuti gengsi, serta tidak membeli barang hanya karena keinginan sesaat. Temuan ini mendukung penelitian Putra dan Sinarwati (2023) yang menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan faktor penting dalam penerapan gaya hidup hemat dan pengurangan perilaku konsumtif.

Menariknya, sebagian mahasiswa memandang hidup hemat bukan hanya sebagai akibat keterbatasan ekonomi, tetapi juga sebagai prinsip hidup yang tetap perlu dijalankan meskipun kondisi keuangan membaik. Bagi mereka, hidup hemat merupakan kebiasaan positif yang membantu menjaga stabilitas keuangan dan mempersiapkan kebutuhan di masa depan. Dalam perspektif fenomenologi, pemaknaan tersebut terbentuk melalui pengalaman hidup, kondisi ekonomi, serta proses refleksi individu terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi sehari-hari.

Dalam pendekatan fenomenologi, makna hidup hemat yang dibangun mahasiswa tidak hanya berasal dari kondisi ekonomi yang mereka alami, tetapi juga dari proses interaksi sosial di lingkungan sekitar. Pengalaman melihat kenaikan harga kebutuhan, keterbatasan uang saku, serta tuntutan untuk memenuhi kebutuhan akademik membentuk kesadaran baru mengenai pentingnya hidup hemat.

Menariknya, sebagian mahasiswa tidak lagi memandang hidup hemat sebagai simbol keterbatasan ekonomi. Hidup hemat justru dimaknai sebagai bentuk kedewasaan dalam mengelola keuangan. Mahasiswa merasa bahwa kemampuan mengendalikan keinginan dan menentukan prioritas kebutuhan merupakan keterampilan penting yang akan berguna di masa depan.

Temuan ini menunjukkan bahwa hidup hemat telah mengalami pergeseran makna dari sekadar strategi bertahan hidup menjadi bagian dari nilai hidup yang diyakini dan dijalankan secara sadar oleh mahasiswa.

Makna Gaya Hidup Hemat sebagai Praktik Konsumsi Ramah Lingkungan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memaknai hidup hemat dari sisi ekonomi, tetapi juga mengaitkannya dengan praktik konsumsi yang lebih ramah lingkungan. Meskipun sebagian besar informan menerapkan hidup hemat karena alasan finansial, mereka menyadari bahwa kebiasaan tersebut secara tidak langsung memberikan dampak positif terhadap lingkungan.

Salah satu informan mengungkapkan:

"Saya sekarang lebih sering membawa tumbler sendiri daripada membeli minuman kemasan karena lebih hemat dan tidak menghasilkan banyak sampah plastik." (Informan 4)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa praktik hidup hemat dapat mendorong mahasiswa untuk mengurangi penggunaan produk sekali pakai. Selain memberikan manfaat ekonomi, tindakan tersebut juga berkontribusi dalam mengurangi jumlah sampah plastik.

Informan lain juga menjelaskan:

"Kalau barang masih bisa dipakai, saya biasanya tidak langsung membeli yang baru." (Informan 1)

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran untuk memaksimalkan penggunaan barang sebelum menggantinya dengan barang baru. Perilaku tersebut sejalan dengan prinsip konsumsi berkelanjutan yang menekankan efisiensi penggunaan sumber daya.

Selain itu, beberapa mahasiswa mengaitkan hidup hemat dengan penghematan penggunaan listrik, air, dan bahan bakar.

"Saya berusaha mematikan lampu kalau tidak digunakan dan menghemat air karena selain mengurangi biaya juga tidak boros sumber daya." (Informan 2)

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memahami bahwa tindakan sederhana dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif terhadap lingkungan. Meskipun awalnya didorong oleh alasan ekonomi, praktik hidup hemat secara tidak langsung membentuk perilaku konsumsi yang lebih bertanggung jawab dan berkelanjutan.

Tabel 5. Hubungan Gaya Hidup Hemat dan Konsumsi Ramah Lingkungan

Praktik Hidup Hemat	Dampak terhadap Lingkungan
Membeli sesuai kebutuhan	Mengurangi pemborosan dan sampah

Mengurangi jajan kemasan	Mengurangi sampah plastik
Menggunakan tumbler	Mengurangi penggunaan plastik sekali pakai
Menghemat listrik dan air	Mengurangi penggunaan sumber daya
Menggunakan barang hingga habis	Meminimalkan limbah konsumsi

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memahami bahwa membeli barang sesuai kebutuhan dapat mengurangi pemborosan sekaligus mengurangi jumlah sampah yang dihasilkan. Beberapa informan secara khusus mengaitkan hidup hemat dengan pengurangan penggunaan plastik, pembatasan konsumsi berlebihan, serta penggunaan barang secara lebih bijaksana. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi yang lebih terkendali tidak hanya berdampak pada kondisi keuangan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap keberlanjutan lingkungan.

Selain itu, mahasiswa juga mengaitkan hidup hemat dengan penghematan sumber daya seperti listrik, air, bahan bakar, dan penggunaan plastik. Kebiasaan berjalan kaki untuk jarak dekat, menggunakan tumbler, mengurangi pembelian minuman kemasan, serta menghemat penggunaan listrik merupakan bentuk nyata perilaku hemat yang sekaligus mendukung upaya pelestarian lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menyadari hubungan antara perilaku konsumsi sehari-hari dengan dampaknya terhadap lingkungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep konsumsi ramah lingkungan yang dikemukakan oleh Haider et al. (2022), yang menjelaskan bahwa konsumsi berkelanjutan tidak hanya berkaitan dengan produk yang dibeli, tetapi juga cara seseorang menggunakan, memanfaatkan, dan mengelola produk tersebut secara bertanggung jawab. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan perilaku yang selaras dengan konsep tersebut melalui kebiasaan mengurangi pembelian yang tidak diperlukan dan menggunakan sumber daya secara lebih efisien.

Temuan penelitian juga mendukung penelitian Nathasya (2024) yang menjelaskan bahwa perilaku konsumsi ramah lingkungan dapat terbentuk bukan hanya karena kesadaran ekologis yang tinggi, tetapi juga karena pertimbangan ekonomi. Dalam penelitian ini, mahasiswa pada awalnya menerapkan hidup hemat untuk menghemat pengeluaran. Namun, praktik tersebut secara tidak langsung menghasilkan perilaku konsumsi yang lebih efisien, mengurangi pemborosan, dan mendukung keberlanjutan lingkungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hidup hemat bagi mahasiswa tidak hanya dimaknai sebagai strategi ekonomi untuk menghadapi menurunnya daya beli, tetapi juga berkembang menjadi praktik konsumsi yang lebih bertanggung jawab terhadap lingkungan. Pengalaman hidup mahasiswa dalam menghadapi keterbatasan ekonomi membentuk kesadaran bahwa tindakan sederhana seperti mengurangi pembelian yang tidak diperlukan, menghemat sumber daya, dan membatasi penggunaan plastik memiliki manfaat yang lebih luas, baik bagi kondisi keuangan pribadi maupun bagi lingkungan sekitar.

Keterkaitan Pelemahan Nilai Rupiah dengan Perubahan Perilaku Konsumsi Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, melemahnya nilai rupiah dan meningkatnya harga berbagai kebutuhan pokok memberikan pengaruh nyata terhadap pola konsumsi mahasiswa. Sebagian besar informan mengaku mengalami perubahan dalam pengalokasian pengeluaran sehari-hari. Kenaikan harga makanan, biaya transportasi, serta kebutuhan akademik menyebabkan mahasiswa harus melakukan penyesuaian agar kebutuhan utama tetap dapat terpenuhi.

Informan 3 mengungkapkan:

"Sekarang uang yang biasanya cukup untuk kebutuhan satu minggu kadang terasa kurang karena harga makanan dan kebutuhan lain naik."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perubahan kondisi ekonomi mendorong mahasiswa untuk melakukan evaluasi terhadap pola konsumsi yang selama ini dijalankan. Mahasiswa menjadi lebih berhati-hati dalam menggunakan uang dan lebih mempertimbangkan manfaat setiap pengeluaran yang dilakukan.

Selain itu, mahasiswa yang memiliki pekerjaan maupun usaha sambil kuliah menunjukkan kemampuan adaptasi yang berbeda dibandingkan mahasiswa non-pekerja. Informan yang memiliki sumber pendapatan sendiri cenderung lebih memahami perubahan harga dan dampaknya terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Namun demikian, seluruh informan memiliki kesamaan dalam hal meningkatkan prioritas terhadap kebutuhan pokok dibandingkan kebutuhan yang bersifat konsumtif.

Temuan ini menunjukkan bahwa pelemahan nilai rupiah tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi makro, tetapi juga memengaruhi perilaku ekonomi individu pada tingkat mikro, termasuk mahasiswa. Kondisi tersebut mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih rasional dan terencana.

Diskusi Temuan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup hemat yang diterapkan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Faktor ekonomi terlihat dari adanya kebutuhan untuk menyesuaikan pengeluaran akibat meningkatnya harga berbagai kebutuhan. Sementara itu, faktor psikologis tampak dari kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan keinginan dan menunda pembelian yang tidak mendesak.

Dari perspektif fenomenologi, pengalaman menghadapi keterbatasan ekonomi membentuk cara mahasiswa memaknai hidup hemat. Pengalaman tersebut menghasilkan kesadaran bahwa penggunaan uang perlu dilakukan secara bijaksana agar kebutuhan jangka pendek maupun jangka panjang dapat terpenuhi. Oleh karena itu, hidup hemat tidak lagi dipahami sebagai keterpaksaan, melainkan sebagai bentuk pengelolaan sumber daya yang bertanggung jawab.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara perilaku hidup hemat dengan prinsip konsumsi berkelanjutan (*sustainable consumption*). Ketika mahasiswa membeli barang sesuai kebutuhan dan mengurangi pemborosan, mereka secara tidak langsung telah menerapkan prinsip efisiensi sumber daya yang menjadi bagian penting dari

pembangunan berkelanjutan. Dengan demikian, hidup hemat dapat dipandang sebagai salah satu bentuk perilaku yang mendukung tercapainya tujuan keberlanjutan lingkungan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara hidup hemat dan konsumsi ramah lingkungan bersifat saling mendukung. Ketika mahasiswa berupaya mengurangi pengeluaran, mereka cenderung mengurangi pembelian barang yang tidak diperlukan. Tindakan tersebut secara tidak langsung mengurangi penggunaan sumber daya dan jumlah limbah yang dihasilkan dari aktivitas konsumsi.

Kesadaran lingkungan yang muncul dalam penelitian ini tidak selalu berasal dari motivasi ekologis. Sebagian besar informan mengaku menerapkan perilaku hemat karena alasan ekonomi, namun praktik tersebut menghasilkan dampak positif terhadap lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku ramah lingkungan dapat terbentuk melalui berbagai jalur, termasuk melalui pertimbangan efisiensi ekonomi.

Dalam konteks pembangunan berkelanjutan, temuan ini memiliki arti penting karena menunjukkan bahwa perilaku konsumsi yang sederhana dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari mampu memberikan kontribusi terhadap pengurangan pemborosan sumber daya. Oleh karena itu, gaya hidup hemat dapat dipandang sebagai salah satu bentuk perilaku yang mendukung terciptanya pola konsumsi berkelanjutan di kalangan generasi muda.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah informan yang digunakan hanya lima orang sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan keseluruhan pengalaman mahasiswa secara luas. Kedua, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid sehingga kemungkinan terdapat perbedaan pengalaman apabila penelitian dilakukan pada perguruan tinggi lain dengan kondisi sosial dan ekonomi yang berbeda. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang berfokus pada pengalaman subjektif informan sehingga tidak mengukur secara kuantitatif tingkat penghematan maupun pengaruhnya terhadap kondisi ekonomi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah informan yang lebih beragam atau menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup hemat memiliki manfaat yang tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi, tetapi juga aspek lingkungan. Praktik hidup hemat mampu membantu mahasiswa mempertahankan kemampuan memenuhi kebutuhan di tengah menurunnya daya beli sekaligus mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih berkelanjutan.

Temuan ini menunjukkan bahwa literasi keuangan dan kesadaran lingkungan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam membentuk perilaku konsumsi mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi dapat mengembangkan berbagai program edukasi yang tidak hanya berfokus pada pengelolaan keuangan, tetapi juga pada pentingnya konsumsi yang bertanggung jawab terhadap lingkungan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara kondisi ekonomi, perilaku konsumsi, dan keberlanjutan lingkungan pada kelompok masyarakat yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai bentuk gaya hidup hemat sebagai respons terhadap melemahnya nilai rupiah dan menurunnya daya beli. Praktik hidup hemat yang dilakukan meliputi memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan, mengurangi pengeluaran yang tidak diperlukan, mengelola keuangan secara lebih terencana, serta menyesuaikan pola konsumsi terhadap kenaikan harga barang dan jasa. Kondisi ekonomi yang semakin menantang mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam menggunakan sumber daya keuangan agar kebutuhan utama tetap dapat terpenuhi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemaknaan yang beragam terhadap gaya hidup hemat. Sebagian mahasiswa memaknai hidup hemat sebagai cara mengelola kebutuhan secara bijaksana dan mengendalikan keinginan konsumtif, sementara sebagian lainnya memandang hidup hemat sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi ekonomi yang sedang dihadapi. Selain itu, terdapat mahasiswa yang memaknai hidup hemat sebagai prinsip atau pilihan hidup yang perlu dipertahankan meskipun kondisi keuangan di masa depan menjadi lebih baik. Perbedaan pemaknaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman, kondisi ekonomi, serta latar belakang aktivitas masing-masing mahasiswa.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup hemat tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan praktik konsumsi ramah lingkungan. Kebiasaan membeli barang sesuai kebutuhan, mengurangi penggunaan produk sekali pakai, menghemat penggunaan listrik dan air, serta memanfaatkan barang secara optimal merupakan bentuk perilaku hemat yang sekaligus memberikan dampak positif terhadap lingkungan. Meskipun sebagian besar mahasiswa menerapkan hidup hemat karena pertimbangan ekonomi, praktik tersebut secara tidak langsung mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih efisien, bertanggung jawab, dan berkelanjutan. Dengan demikian, gaya hidup hemat dapat dimaknai sebagai strategi adaptasi ekonomi sekaligus praktik konsumsi ramah lingkungan yang berkontribusi terhadap keberlanjutan sumber daya dan lingkungan di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak Moh. Fakhri Siddiqi, M.Akun selaku dosen

pengampu Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman-teman, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggresa, J., Perwira Ompusunggu, D., Makdalena, J., Togatorop, M., Ananda Putri, T., Anjelina Lumban Gaol, D., Studi Ekonomi Pembangunan, P., Ekonomi dan Bisnis, F., Palangkaraya, U., & Yos Sudarso -Palangka -Kec Jekan Raya -Kota Palangka Raya -Kalimantan Tengah, J. (2026). Pengaruh Inflasi Terhadap Daya Beli Masyarakat Di Indonesia The Effect Of Inflation On The Purchasing Power Of The Indonesian People Artikel Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 9(1), 129–136. <https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.9796>
- Farhan, A. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Di Kalangan Pekerja. *Media Mahardhika*, 18(2), 215–219. <https://doi.org/10.29062/mahardhika.v18i2.150>
- Freitas, L. M. F., Mau, Y., Amaral, C. K., & Lawalu, E. M. (2025). Dampak Inflasi terhadap Pola Konsumsi Rumah Tangga di Kota Kupang. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management and Business*, 8(3), 772–777. <https://doi.org/10.37481/sjr.v8i3.1133>
- Haider, M., Shannon, R., & Moschis, G. P. (2022). Sustainable Consumption Research and the Role of Marketing: A Review of the Literature (1976–2021). *Sustainability (Switzerland)*, 14(7), 1–36. <https://doi.org/10.3390/su14073999>
- Irawati, R., & Kasemetan, S. L. E. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Sikap Keuangan Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa. *Jurnal EMA*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.51213/ema.v8i1.312>
- Lubis, N. H., & Syarvina, W. (2024). Analisis Pengaruh Nilai Tukar (Kurs) dan Inflasi terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia. *Al-Istimrar: Jurnal Ekonomi Syariah*, 2(2), 150–162. <https://doi.org/10.59342/istimrar.v2i2.393>
- Lusardi, A., George, T., Street, G., Suite, N. W., Hall, D., & Mitchell, O. S. (2017). *Financial literacy and financial sophistication in the older population annamaria*. 13(4), 347–366. <https://doi.org/10.1017/S1474747214000031>.Financial
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2023). Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook. *Experiencing Citizenship: Concepts and Models for Service-Learning in Political Science*, 109–118.
- Nathasya, H. (2024). No TitleEAENH. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Nurkhanifah, E., Syamsuddin, Arifin, S., & Tamamudin. (2023). Analisis Dampak Menurunnya Daya Beli Di Lingkungan Masyarakat Indonesia Akibat Inflasi. *Jurnal Sahmiyya*, 2(1), 240–248. <https://e-journal.uingusdur.ac.id/sahmiyya/article/view/897>
- Putra, I. G. L. P., & Sinarwati, N. K. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha. *Jurnal Manajemen Perhotelan Dan Pariwisata*, 6(2), 717–726. <https://doi.org/10.23887/jmpp.v6i2.71877>
- Reisch, L. A., & Thøgersen, J. (2015). Research on sustainable consumption: Introduction and overview. *Handbook of Research on Sustainable Consumption*, (Part I), 1–16. <https://doi.org/10.4337/9781783471270.00006>
- Ritakumalasari, N., & Susanti, A. (2021). Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Locus of Control, Dan Parental Income Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(4), 1440–1450. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n4.p1440-1450>
- Saragih, R. F., Nasution, J., & Daulay, A. N. (1970). Pengaruh Inflasi, Nilai Tukar Rupiah dan Penyaluran Dana Zakat

terhadap Daya Beli Masyarakat di Sumatera Utara. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(2), 157–166.

<https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i2.19365>

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Wicaksono, B., Nursanti, S., & Utamidewi, W. (2020). Motif dan Makna Penggunaan Bahasa “Jaksel” di Kalangan Mahasiswa Pengguna dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 388–396.