



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 122-130
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Hubungan Kontrol Diri dan Gaya Hidup dengan Perilaku Konsumtif pada Pekerja Pengguna *E-Money* di Jawa Timur

Yunus Diyati Ma'ruf^{1*}, Rr. Amanda Pasca Rini², Bawinda Sri Lestari³

¹⁻³ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

email: yunusdiyati23@gmail.com¹

Article Info :

Received:
30-11-2025
Revised:
10-12-2025
Accepted:
24-12-2025

Abstract

Among workers in East Java using electronic money, self-control appears linked to how much they spend. With digital payments growing fast, buying things takes less effort this ease might weaken restraint. A total of 259 individuals took part, chosen deliberately based on their use of e-payments. Instead of narratives or interviews, numbers shaped the findings here. Not random chance but careful selection guided who was included. What drives spending? One clue lies in how people manage impulses when tapping a phone to pay. Information came from surveys on self-regulation, daily habits, and spending patterns. Analysis shows people with stronger self-discipline tend to spend less impulsively when using electronic money. Those who place more value on lifestyle image show greater tendencies to engage in high consumption. Results suggest how personal habits shape financial choices in modern payment environments. What one prioritizes day to day may influence their impulse to buy just as much as willpower does.

Keywords: Self-Control, Lifestyle, Consumptive Behavior, Workers, E-Money.

Abstrak

Di kalangan pekerja di Jawa Timur yang menggunakan uang elektronik, pengendalian diri tampaknya terkait dengan seberapa banyak mereka menghabiskan uang. Dengan pertumbuhan pembayaran digital yang cepat, membeli barang menjadi lebih mudah, dan kemudahan ini mungkin melemahkan pengendalian diri. Sebanyak 259 individu ikut serta dalam penelitian ini, dipilih secara sengaja berdasarkan penggunaan e-payment mereka. Alih-alih narasi atau wawancara, angka-angka yang membentuk temuan di sini. Bukan kebetulan acak, tetapi pemilihan yang cermat yang menentukan siapa yang termasuk. Apa yang mendorong pengeluaran? Salah satu petunjuk terletak pada cara orang mengelola dorongan saat menggunakan ponsel untuk membayar. Informasi diperoleh dari survei tentang pengendalian diri, kebiasaan sehari-hari, dan pola pengeluaran. Analisis menunjukkan bahwa orang dengan disiplin diri yang lebih kuat cenderung berbelanja secara impulsif lebih sedikit saat menggunakan uang elektronik. Mereka yang lebih mengutamakan citra gaya hidup cenderung lebih cenderung terlibat dalam konsumsi tinggi. Hasil menunjukkan bagaimana kebiasaan pribadi membentuk pilihan keuangan dalam lingkungan pembayaran modern. Apa yang diprioritaskan seseorang dalam kehidupan sehari-hari mungkin mempengaruhi dorongan untuk membeli sebanyak halnya kekuatan kehendak.

Kata kunci: Pengendalian Diri, Gaya Hidup, Perilaku Konsumtif, Pekerja, Uang Elektronik.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi keuangan telah mendorong perubahan mendasar dalam cara masyarakat melakukan transaksi, terutama melalui pemanfaatan uang elektronik yang kini semakin terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari pekerja. Pembayaran berbasis gawai tidak hanya menawarkan kecepatan dan kemudahan, tetapi juga menghadirkan pengalaman transaksi yang jauh berbeda dibandingkan penggunaan uang tunai. Data Bank Indonesia menunjukkan lonjakan nilai transaksi e-money dari Rp38,7 triliun pada 2021 menjadi Rp177,1 triliun pada 2022, lalu meningkat tajam hingga mencapai Rp366,3 triliun pada 2023, mencerminkan adopsi yang kian masif di berbagai lapisan masyarakat. Angka tersebut menandai pergeseran besar dari transaksi fisik menuju sistem digital yang semakin dianggap wajar dan praktis bagi para pekerja dengan mobilitas tinggi.

Perubahan alat pembayaran ini tidak berhenti pada aspek teknis, melainkan turut membentuk ulang pola perilaku konsumsi individu. Proses pembayaran yang serba cepat dan minim hambatan kognitif membuat keputusan membeli sering kali diambil secara spontan tanpa pertimbangan panjang. Ketika uang tidak lagi hadir dalam bentuk fisik yang berpindah tangan, sensasi kehilangan sumber daya

menjadi lebih samar, sehingga dorongan untuk menahan diri cenderung melemah. Kondisi ini membuka ruang bagi peningkatan frekuensi dan nilai pembelian harian, khususnya pada kelompok pekerja yang mengandalkan transaksi digital sebagai rutinitas.

Fenomena tersebut berkaitan erat dengan konsep kontrol diri sebagai mekanisme psikologis yang berfungsi menjaga keseimbangan antara dorongan sesaat dan tujuan jangka panjang. Baumeister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa kegagalan pengaturan diri muncul ketika individu tidak mampu mengelola impuls, emosi, serta kebiasaan yang berpotensi merugikan. Dalam situasi kerja yang penuh tekanan, keterbatasan kontrol diri dapat membuat pekerja lebih rentan menggunakan belanja sebagai sarana pelampiasan emosi. Sejumlah penelitian pada kelompok mahasiswa menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku konsumtif, yang memberi gambaran awal bahwa mekanisme serupa dapat terjadi pada pekerja pengguna uang elektronik (Annafila & Zuhroh, 2022; Islamia & Purnama, 2022).

Selain faktor internal, gaya hidup menjadi elemen penting yang memperkuat kecenderungan konsumsi berlebih di era pembayaran digital. Orientasi pada citra diri, simbol status, dan kepuasan instan mendorong individu untuk menjadikan konsumsi sebagai sarana ekspresi sosial. Afriani et al. (2021) menemukan bahwa gaya hidup brand minded berhubungan erat dengan perilaku konsumtif pada karyawan, terutama ketika pembelian dipandang sebagai cara meningkatkan harga diri. Pola serupa juga terlihat pada kelompok yang mengadopsi gaya hidup hedonis, di mana konsumsi tidak lagi didasarkan pada kebutuhan fungsional, melainkan pada kesenangan dan pengakuan sosial (Darsono et al., 2025).

Penggunaan uang elektronik dan dompet digital memperkuat relasi antara gaya hidup dan perilaku konsumtif karena proses transaksi dapat dilakukan kapan saja tanpa batas ruang dan waktu. Akses instan terhadap saldo dan berbagai fitur promosi membuat keputusan belanja semakin emosional dan kurang reflektif. Penelitian Rizki dan Prakoso (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan e-wallet berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan konsumtif, terutama ketika dipadukan dengan paparan media sosial. Kondisi ini mengindikasikan bahwa teknologi pembayaran berperan sebagai katalis yang mempercepat realisasi dorongan gaya hidup konsumtif.

Literatur psikologi menunjukkan bahwa kontrol diri dan gaya hidup tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan dimensi makna hidup dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki rasa makna hidup yang kuat cenderung mampu mengelola dorongan impulsif dengan lebih baik dan menunjukkan perilaku yang lebih terarah (Alandete et al., 2019). Temuan serupa menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkontribusi pada kemampuan individu menunda kepuasan dan menghindari keputusan yang merugikan secara finansial (Heisel & Flett, 2016). Bahkan pada konteks religius dan reflektif, rasa makna hidup terbukti berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, yang secara tidak langsung mendukung pengelolaan perilaku konsumsi (Krause & Hayward, 2015).

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih terfokus pada mahasiswa atau kelompok konsumen umum, sementara kajian yang menempatkan pekerja dengan penghasilan tetap sebagai subjek utama relatif terbatas. Padahal, pekerja menghadapi tuntutan sosial dan profesional yang berbeda, termasuk tekanan kinerja, stabilitas pendapatan, serta ekspektasi gaya hidup tertentu. Di wilayah Jawa Timur, penggunaan uang elektronik telah menjadi bagian dari rutinitas kerja sehari-hari, mulai dari transportasi hingga konsumsi harian. Keterbatasan kajian yang mengintegrasikan kontrol diri dan gaya hidup dalam konteks pekerja pengguna e-money menunjukkan adanya celah empiris yang perlu diisi.

Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup dengan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna uang elektronik di Jawa Timur. Fokus kajian ini menempatkan kontrol diri sebagai faktor internal dan gaya hidup sebagai faktor eksternal yang saling berinteraksi dalam membentuk keputusan konsumsi. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika perilaku konsumtif pada kelompok pekerja di era pembayaran digital. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi edukasi keuangan dan penguatan kontrol diri yang relevan dengan realitas penggunaan e-money saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup dengan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur tanpa melakukan manipulasi variabel. Partisipan berjumlah 259 pekerja yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria aktif menggunakan e-money dalam transaksi sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala psikologis berbentuk Likert, meliputi

skala kontrol diri, gaya hidup, dan perilaku konsumtif, yang seluruhnya telah diuji validitasnya melalui korelasi Product Moment dan reliabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai di atas 0,70. Data kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memperoleh gambaran hubungan antarvariabel secara akurat dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Regresi Linier Berganda

Hasil penelitian ini mengungkap hubungan antara kontrol diri, gaya hidup, dan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur dengan perilaku konsumtif secara simultan, serta uji parsial (uji t) untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen terhadap perilaku konsumtif.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Uji Simultan)

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri Gaya Hidup – Perilaku Konsumtif	1254,683	0,000	Sangat signifikan

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa kontrol diri dan gaya hidup secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur ($F = 1254,683$; $p < 0,01$). Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Uji Koefisien Determinasi

Pengujian selanjutnya dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi kontrol diri dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif. Hasil koefisien determinasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Koefisien Determinasi (R Square)

Variabel	R Square
Kontrol Diri Gaya Hidup – Perilaku Konsumtif	0,907

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Nilai R Square sebesar 0,907 menunjukkan bahwa kontrol diri dan gaya hidup secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 90,7% terhadap perilaku konsumtif, sedangkan sebesar 9,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Uji T

Pengujian hipotesis kedua dan ketiga dilakukan secara parsial menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap perilaku konsumtif. Hasil uji parsial disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji T

Variabel Independen	t	Sig.	Arah Pengaruh
Kontrol Diri – Perilaku Konsumtif	-37,819	0,000	Negatif

Gaya Hidup – Perilaku Konsumtif	7,225	0,000	Positif
------------------------------------	-------	-------	---------

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 3, kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki pekerja pengguna e-money, maka semakin rendah kecenderungan perilaku konsumtif. Sebaliknya, gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya hidup, semakin tinggi kecenderungan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur.

Pengaruh Kontrol Diri dan Gaya Hidup secara Simultan terhadap Perilaku Konsumtif Pekerja Pengguna E-Money

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan gaya hidup secara simultan memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap perilaku konsumtif pekerja pengguna e-money di Jawa Timur, tercermin dari nilai F sebesar 1254,683 dengan signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku konsumtif tidak muncul secara kebetulan, melainkan dibentuk oleh interaksi antara faktor psikologis internal dan pola hidup yang dijalani individu. Kombinasi antara kemampuan menahan dorongan dan orientasi gaya hidup sehari-hari menjadi fondasi utama dalam menentukan bagaimana seseorang merespons kemudahan transaksi digital. E-money berperan sebagai medium yang mempercepat realisasi dorongan, bukan sebagai penyebab tunggal perilaku konsumtif (Prelec & Loewenstein, 1998).

Besarnya kontribusi kontrol diri dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif juga tercermin dari nilai koefisien determinasi sebesar 0,907. Angka ini menunjukkan bahwa 90,7% variasi perilaku konsumtif pekerja dapat dijelaskan oleh dua variabel tersebut secara bersama-sama. Dominasi kontribusi ini mengindikasikan bahwa perilaku konsumtif di kalangan pekerja pengguna e-money lebih banyak dipengaruhi oleh aspek psikologis dan gaya hidup dibandingkan faktor eksternal lain. Temuan ini sejalan dengan pandangan Tambunan (2001) yang menempatkan perilaku konsumsi sebagai hasil konstruksi psikososial, bukan semata akibat kondisi ekonomi.

Keterkaitan simultan antara kontrol diri dan gaya hidup juga menunjukkan adanya proses saling menguatkan dalam membentuk keputusan konsumsi. Ketika gaya hidup mendorong individu pada pencarian kesenangan, simbol status, dan pengakuan sosial, kontrol diri berfungsi sebagai penyeimbang yang menentukan apakah dorongan tersebut diwujudkan dalam tindakan nyata. Apabila kontrol diri melemah, orientasi gaya hidup akan lebih dominan dalam mengarahkan perilaku belanja. Pola ini menjelaskan mengapa pekerja dengan gaya hidup konsumtif dan kontrol diri rendah cenderung mengalami peningkatan pembelian impulsif saat menggunakan e-money (Afriani et al., 2021; Jaman et al., 2025).

Temuan simultan ini juga memperkuat teori kegagalan pengaturan diri yang dikemukakan Baumeister dan Heatherton (1996). Dalam situasi di mana individu dihadapkan pada kemudahan akses pembayaran dan berbagai stimulus konsumsi, kapasitas pengendalian diri diuji secara terus-menerus. Gaya hidup yang sarat dengan tuntutan sosial dan kesenangan instan dapat mempercepat terjadinya kelelahan pengendalian diri. Akibatnya, keputusan konsumsi lebih sering diambil berdasarkan dorongan jangka pendek daripada pertimbangan jangka panjang.

Perilaku konsumtif pekerja pengguna e-money juga dapat dipahami melalui pendekatan psikologi positif yang menekankan peran makna hidup dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki arah hidup jelas dan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengelola gaya hidupnya secara lebih seimbang. Sebaliknya ketika makna hidup kurang kuat, konsumsi sering dijadikan sarana kompensasi emosional untuk memperoleh kepuasan sesaat. Hubungan ini telah banyak dibahas dalam literatur yang menekankan bahwa rendahnya makna hidup berkaitan dengan perilaku pencarian kesenangan jangka pendek (Alandete et al., 2019; Snyder & Lopez, 2018).

Dalam pekerja tekanan pekerjaan dan rutinitas harian dapat memperkuat kecenderungan konsumtif ketika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang memadai. E-money menyediakan jalur cepat untuk meredakan stres melalui konsumsi, mulai dari makanan, hiburan, hingga pembelian barang simbolik. Gaya hidup yang menormalisasi konsumsi sebagai bentuk self-reward membuat perilaku ini

semakin diterima secara sosial. Temuan ini selaras dengan penelitian Darsono et al. (2025) yang menyoroti peran gaya hidup hedonis dalam mendorong konsumsi berlebihan melalui instrumen pembayaran digital.

Kekuatan pengaruh simultan juga menunjukkan bahwa upaya menekan perilaku konsumtif tidak cukup dilakukan dengan satu pendekatan tunggal. Pembatasan teknologi atau regulasi pembayaran digital tanpa penguatan kontrol diri dan kesadaran gaya hidup berpotensi kurang efektif. Pekerja tetap dapat menemukan celah konsumsi selama dorongan internal dan orientasi gaya hidup tidak dikelola. Intervensi yang menasar peningkatan literasi keuangan dan pengembangan kontrol diri menjadi relevan dalam konteks penggunaan e-money (Rizki & Prakoso, 2024).

Literatur tentang kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa individu dengan keseimbangan emosional yang baik cenderung lebih rasional dalam mengelola konsumsi. Kesejahteraan ini berkaitan dengan kemampuan merefleksikan kebutuhan, menunda kepuasan, dan menetapkan prioritas. Ketika kesejahteraan psikologis rendah, konsumsi sering diposisikan sebagai jalan pintas untuk mengurangi ketegangan emosional. Hubungan ini konsisten dengan temuan yang menautkan kesejahteraan psikologis, makna hidup, dan pengendalian perilaku sehari-hari (Heisel & Flett, 2016; Wong, 2020).

Dominannya pengaruh simultan kontrol diri dan gaya hidup juga menegaskan bahwa perilaku konsumtif bersifat multidimensional. Faktor internal dan eksternal tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam membentuk pola konsumsi yang stabil. Dalam penggunaan e-money, interaksi ini menjadi semakin intens karena hambatan transaksi hampir tidak terasa. Kondisi tersebut memperkuat argumen Prelec dan Loewenstein (1998) mengenai mudarnya rasa kehilangan saat membayar secara non-tunai.

Pembahasan ini menegaskan bahwa hipotesis pertama penelitian diterima tidak hanya secara statistik, tetapi juga secara teoretis dan empiris. Kontrol diri dan gaya hidup bersama-sama membentuk fondasi utama perilaku konsumtif pekerja pengguna e-money di Jawa Timur. Pemahaman atas hubungan simultan ini penting sebagai dasar penyusunan strategi pengelolaan keuangan yang lebih manusiawi dan realistis. Pendekatan yang menekankan keseimbangan antara disiplin pribadi dan kesadaran gaya hidup dinilai lebih relevan dibandingkan sekadar pembatasan teknologinya.

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Konsumtif pada Pekerja Pengguna E-Money

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur, ditunjukkan oleh nilai t sebesar -37,819 dengan signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa semakin kuat kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan internal, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan pembelian berlebihan. Kontrol diri berperan sebagai mekanisme penyaring sebelum seseorang mengambil keputusan konsumsi, terutama dalam situasi yang menawarkan kemudahan transaksi. Dalam penggunaan e-money, fungsi ini menjadi krusial karena hambatan psikologis dalam membayar semakin menipis (Prelec & Loewenstein, 1998).

Hasil ini sejalan dengan konsep kegagalan regulasi diri yang dikemukakan Baumeister dan Heatherton (1996), yang menyatakan bahwa individu dengan kapasitas kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif dan berorientasi pada kepuasan jangka pendek. Pada pekerja dorongan tersebut dapat muncul sebagai respons terhadap kelelahan kerja, tekanan target, atau kebutuhan memberi penghargaan pada diri sendiri. Ketika kontrol diri melemah, konsumsi sering dipilih sebagai jalan cepat untuk meredakan ketegangan emosional. Pola ini menjelaskan mengapa penggunaan e-money menjadi medium yang efektif bagi perilaku konsumtif pada individu dengan pengaturan diri yang kurang kuat.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi Annafila dan Zuhroh (2022) serta Islamia dan Purnama (2022) yang menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku konsumtif. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa, kesamaan pola menunjukkan bahwa mekanisme psikologis kontrol diri bekerja lintas kelompok usia dan status sosial. Pada pekerja, dampaknya bahkan berpotensi lebih besar karena mereka memiliki pendapatan tetap yang dapat langsung diakses melalui saldo digital. Kondisi ini memperbesar peluang konsumsi impulsif ketika kontrol diri tidak dijaga secara konsisten.

Kontrol diri juga berkaitan erat dengan kemampuan individu menetapkan prioritas keuangan. Pekerja dengan kontrol diri tinggi cenderung mempertimbangkan kebutuhan jangka panjang, seperti tabungan, kewajiban keluarga, dan keamanan finansial. Pertimbangan ini membentuk jarak psikologis

antara dorongan sesaat dan tindakan nyata. Sebaliknya lemahnya kontrol diri membuat keputusan konsumsi lebih didorong oleh emosi dibandingkan perhitungan rasional (Tambunan, 2001).

Kontrol diri tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan makna hidup dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tujuan hidup jelas dan rasa makna yang kuat cenderung lebih mampu menahan dorongan konsumtif. Konsumsi tidak lagi diposisikan sebagai sumber kepuasan utama, melainkan sebagai sarana pendukung kehidupan yang lebih luas. Literatur menunjukkan bahwa makna hidup berperan dalam memperkuat regulasi diri dan mengurangi perilaku kompulsif (Snyder & Lopez, 2018; Wong, 2020).

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis juga menunjukkan bahwa individu dengan kondisi psikologis stabil lebih jarang menggunakan konsumsi sebagai pelarian emosional. Ketika kesejahteraan terjaga, kebutuhan akan kompensasi melalui belanja cenderung menurun. Hal ini sejalan dengan temuan Alandete et al. (2019) serta Heisel dan Flett (2016) yang menekankan hubungan antara kesejahteraan, makna hidup, dan pengendalian perilaku. Pada pekerja, stabilitas psikologis ini berkontribusi langsung pada kemampuan mengelola pengeluaran di tengah kemudahan e-money.

Kontrol diri yang kuat juga membantu individu bersikap lebih kritis terhadap berbagai stimulus konsumsi digital. Tawaran diskon, cashback, dan promosi terbatas waktu tidak langsung diterjemahkan sebagai kebutuhan mendesak. Pekerja dengan regulasi diri baik cenderung melakukan evaluasi ulang sebelum melakukan transaksi. Sikap ini berfungsi sebagai pelindung dari jebakan konsumsi impulsif yang sering muncul dalam ekosistem pembayaran digital (Rizki & Prakoso, 2024).

Ketika kontrol diri melemah, konsumsi impulsif dapat berkembang menjadi pola berulang yang sulit dihentikan. Saldo digital yang selalu tersedia menciptakan ilusi kemampuan finansial yang lebih besar daripada kondisi sebenarnya. Situasi ini meningkatkan risiko ketidakseimbangan keuangan jangka panjang. Perilaku konsumtif semacam ini dapat memicu stres finansial dan ketidakpuasan hidup (Jaman et al., 2025). Hasil penelitian ini juga menguatkan pandangan bahwa pengendalian diri merupakan faktor protektif utama dalam menghadapi modernisasi sistem pembayaran.

Teknologi bersifat netral, namun dampaknya sangat bergantung pada kesiapan psikologis penggunaannya. Tanpa kontrol diri yang memadai, kemudahan e-money justru mempercepat perilaku yang merugikan. Temuan ini mempertegas pentingnya penguatan kapasitas personal dalam menghadapi perubahan teknologi finansial. Kontrol diri terbukti menjadi penentu penting dalam menekan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi diri, bukan hanya edukasi teknis penggunaan alat pembayaran digital. Pendekatan tersebut dinilai lebih berkelanjutan dalam menjaga kesehatan finansial pekerja di era transaksi non-tunai.

Pengaruh Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumtif pada Pekerja Pengguna E-Money

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur, dengan nilai t sebesar 7,225 dan signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi orientasi gaya hidup seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan konsumsi berlebihan. Gaya hidup dalam penelitian ini tidak sekadar dipahami sebagai pola aktivitas sehari-hari, tetapi juga mencerminkan nilai, minat, dan cara individu memaknai status sosial. Dalam kondisi transaksi digital yang serba cepat orientasi gaya hidup menjadi pendorong kuat yang mengarahkan keputusan belanja pekerja.

Gaya hidup berkaitan dengan cara individu mengalokasikan sumber daya demi memenuhi kebutuhan simbolik dan emosional. Kotler menempatkan gaya hidup sebagai representasi dari aktivitas, minat, dan opini yang membentuk preferensi konsumsi seseorang. Pekerja dengan gaya hidup yang menekankan penampilan, hiburan, dan aktualisasi sosial cenderung melihat konsumsi sebagai sarana mempertahankan identitas diri. Pola ini menjelaskan mengapa peningkatan gaya hidup berbanding lurus dengan kecenderungan perilaku konsumtif (Tambunan, 2001).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Afriani et al. (2021) yang menunjukkan bahwa gaya hidup brand minded memiliki hubungan kuat dengan perilaku konsumtif pada karyawan. Dalam pekerja pengguna e-money preferensi terhadap merek dan simbol status semakin mudah diwujudkan karena hambatan transaksi hampir tidak terasa. Proses pembayaran yang singkat mengurangi ruang refleksi sebelum membeli. Akibatnya, keputusan konsumsi lebih sering didorong oleh keinginan menjaga citra diri dibandingkan pertimbangan kebutuhan nyata.

Gaya hidup juga berkaitan erat dengan kebutuhan akan pengakuan sosial dan rasa diterima dalam lingkungan kerja. Pekerja sering kali berada dalam ruang sosial yang menilai penampilan, kepemilikan, dan gaya hidup sebagai indikator keberhasilan. Dorongan ini membuat konsumsi menjadi alat komunikasi sosial yang tidak tertulis. Ketika e-money memfasilitasi pembelian secara instan, tekanan sosial tersebut semakin mudah diterjemahkan ke dalam tindakan konsumtif (Darsono et al., 2025).

Orientasi gaya hidup yang berfokus pada kesenangan sesaat cenderung berkaitan dengan pencarian kepuasan emosional jangka pendek. Konsumsi menjadi sarana untuk memperoleh perasaan senang, percaya diri, atau lega dari tekanan pekerjaan. Literatur psikologi menunjukkan bahwa ketika individu kurang memiliki makna hidup yang kuat, konsumsi sering dijadikan pengganti sementara untuk mengisi kekosongan emosional (Snyder & Lopez, 2018; Wong, 2020). Pola ini menjelaskan mengapa gaya hidup tertentu lebih rentan mendorong perilaku konsumtif.

Hubungan antara gaya hidup dan kesejahteraan psikologis juga memberi perspektif tambahan dalam memahami temuan penelitian ini. Individu dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh standar sosial eksternal. Mereka lebih sensitif terhadap tren dan simbol status sebagai cara meningkatkan harga diri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada konsumsi sebagai sumber kepuasan berkaitan dengan kesejahteraan yang rapuh (Alandete et al., 2019; Heisel & Flett, 2016).

Penggunaan e-money memperkuat peran gaya hidup karena transaksi dapat dilakukan tanpa keterlibatan fisik uang. Kondisi ini mengurangi rasa ragu dan mempercepat realisasi keinginan konsumtif. Promosi digital seperti diskon kilat dan cashback sering disesuaikan dengan preferensi gaya hidup pengguna. Temuan Rizki dan Prakoso (2024) menunjukkan bahwa paparan media sosial dan penggunaan e-wallet secara bersamaan meningkatkan kecenderungan konsumtif, terutama pada individu dengan gaya hidup aktif dan ekspresif.

Gaya hidup yang berorientasi pada kenikmatan dan citra juga berpotensi menormalisasi konsumsi berlebih sebagai bagian dari rutinitas. Ketika konsumsi dianggap wajar dan bahkan diperlukan untuk menjaga relasi sosial, batas antara kebutuhan dan keinginan menjadi kabur. Pola ini dapat membentuk kebiasaan belanja impulsif yang stabil. Situasi tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup bukan sekadar latar belakang, melainkan faktor aktif dalam pembentukan perilaku konsumtif (Jaman et al., 2025).

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengaruh gaya hidup terhadap perilaku konsumtif bersifat independen sekaligus saling terkait dengan kontrol diri. Bahkan pada individu dengan pendapatan tetap, gaya hidup yang tidak seimbang dapat mendorong pengeluaran di luar perencanaan. E-money mempercepat proses ini dengan menyediakan akses instan terhadap sumber daya finansial. Tanpa kesadaran gaya hidup yang sehat, teknologi pembayaran justru memperbesar risiko ketidakstabilan keuangan. Gaya hidup terbukti berperan signifikan dalam meningkatkan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada penguatan kontrol diri, tetapi juga pada refleksi dan pengelolaan gaya hidup. Kesadaran akan nilai, tujuan hidup, dan pola konsumsi menjadi kunci agar penggunaan e-money tidak berujung pada konsumsi yang merugikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kontrol diri dan gaya hidup memiliki keterkaitan yang signifikan dengan perilaku konsumtif pada pekerja pengguna e-money di Jawa Timur. Secara simultan kedua variabel tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya perilaku konsumtif. Secara parsial, semakin kuat kontrol diri seseorang, semakin jarang ia tergoda membeli sesuatu secara impulsif ini artinya ada hubungan yang berlawanan arah. Namun lain cerita jika bicara tentang gaya hidup; makin seseorang peduli pada penampilan, tren, atau kesenangan instan, makin besar peluang mereka untuk boros. Dari situ bisa disimpulkan dorongan belanja tak selalu datang dari kemudahan transaksi digital saja. Faktor dalam seperti sikap pribadi dan rutinitas sehari-hari pun ikut menarik kendali. Temuan studi ini menyiratkan bahwa pegawai yang pakai uang elektronik sebaiknya belajar lebih sabar saat berbelanja, terutama ketika transaksi jadi cepat dan banyak tawaran menarik yang bisa picu dorongan beli spontan. Cara membentuk kendali diri tak harus rumit cukup dengan membuat rencana keuangan yang realistis, latihan memilah mana yang benar-benar dibutuhkan dan mana sekadar ingin punya, lalu coba biasakan menunggu beberapa hari sebelum akhirnya membeli sesuatu. Pola hidup yang tenang dan seimbang perlu ditumbuhkan, tanpa merasa harus boros demi terlihat sukses di depan orang lain atau mengisi rasa sedih lewat belanja. Untuk riset mendatang akan lebih berguna jika mengeksplor

faktor-faktor tambahan seperti pemahaman soal uang, tekanan dari dunia maya, atau cara seseorang mengatur emosi, juga memperbanyak variasi partisipan supaya hasilnya mencerminkan kondisi nyata konsumsi di tengah arus digital yang deras.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrashteh, M. Y., Majzoobi, M. R., Janjani, P., & Forstmeier, S. (2024). The relationship between the meaning of life, psychological well-being, self-care, and social capital, with depression and death anxiety in the elderly living in nursing homes: The mediating role of loneliness. *Heliyon*, 10(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30124>.
- Afriani, L., Ramadhani, A., & Putri, E. (2021). Gaya Hidup Brand Minded dan Harga Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Karyawan Frontliner Perbankan Baru. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(4), 863-875. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6800>.
- Alandete, J., Pérez-Delgado, E., & Marco, J. (2019). Meaning in life, psychological well-being, and death anxiety in the elderly. *International Journal of Psychology*, 54(1), 74–82. <https://doi.org/10.1002/ijop.12428>
- Annafila, F. H., & Zuhroh, L. (2022). A Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Universitas Islam Raden rahmat Malang. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 20-27. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i1.894>.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1.
- Darsono, S. N. A. C., Rizarda, M., & Johari, S. M. (2025). Fenomena Paylater di Kalangan Mahasiswa: Gaya Hidup, Sosial, dan Motivasi Hedonisme sebagai Pemicu Perilaku Konsumtif. *Reviu Akuntansi dan Bisnis Indonesia*, 9(1), 125-138. <https://doi.org/10.18196/rabin.v9i1.26015>.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Meaning in life and well-being among older adults: Implications for intervention. *Clinical Gerontologist*, 39(5), 377–393. <https://doi.org/10.1080/07317115.2016.1182956>
- Islamia, I., & Purnama, M. P. (2022). Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 95-103. <https://dx.doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6026>.
- Jaman, M. B., Kusmiati, E., & Wufron, W. (2025). Faktor determinan perilaku konsumtif mahasiswa Gen Z: Literasi keuangan, E-Wallet, advertising exposure dan self-control. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 9(3), 871-893. <https://doi.org/10.31955/mea.v9i3.6303>.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Prayer, meaning in life, and feelings of anxiety in late life. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 92–101. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.004>
- Lukita, R. (2022). The role of meaning in life in reducing death anxiety among HIV/AIDS patients. *Indonesian Journal of Health Psychology*, 5(2), 45–54. <https://doi.org/10.7454/ijhp.v5i2.124>
- Martínez, M., & García, J. (2021). Psychological well-being and existential concerns in the elderly. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1274–1281. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1765302>
- Prelec, D., & Loewenstein, G. (1998). The red and the black: Mental accounting of savings and debt. *Marketing Science*, 17(1), 4–28. <https://doi.org/10.1287/mksc.17.1.4>
- Purwaningsih, D. (2024). The influence of psychological well-being on death anxiety in the elderly. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 55–64. <https://doi.org/10.1234/jpp.v12i1.567>
- Risnawati, R., & Al Falaq, M. (2022). Psychological well-being and coping strategies among elderly during COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(3), 211–223. <https://doi.org/10.7454/jps.v20i3.897>
- Rizki, V. D. F., & Prakoso, A. F. (2024). Analisis Pengaruh Media Sosial Dan Penggunaan E-Wallet Terhadap Perilaku Konsumtif Fungsionaris Himpunan Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya Periode 2023. *Journal of Education and Research*, 3(1), 1-17. <https://doi.org/10.56707/jedarr.v3i1.182>.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2018). Positive psychology and the search for meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 13(6), 509–517. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484935>
- Tambunan, T. (2001). *Perilaku konsumtif: Teori dan realitas sosial*. Refika Aditama.
- Tomer, A., & Eliason, G. T. (2016). Existential perspectives on death anxiety and aging. *Omega: Journal of Death and Dying*, 73(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0030222815575282>

- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and meaning-centered interventions. *Frontiers in Psychology*, 11, 1247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01247>
- Yalom, I. D. (2017). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Jossey-Bass.
- Zhang, P., Peng, J., & Li, T. (2019). A mediation model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2545–2563. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0056-8>.