

Pengaruh *Self Control* terhadap *Student Well Being* dengan Mediasi *Frugal Living* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa di UNESA

Navima Aulya Sava¹, Syunu Trihantoyo²

¹ Universitas Negeri Surabaya; navima.22037@mhs.unesa.ac.id

² Universitas Negeri Surabaya; syunutrihantoyo@unesa.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

self control; *frugal living*; *student well being*; mahasiswa penerima beasiswa; beasiswa UNESA

Riwayat artikel:

Diterima 2025-12-01

Direvisi 2025-12-10

Diterima 2025-12-18

ABSTRAK

Kesejahteraan mahasiswa penerima beasiswa dipengaruhi oleh kemampuan mengelola diri dan sumber daya finansial di tengah tuntutan akademik dan keterbatasan ekonomi. Kondisi tersebut menempatkan *self control* dan *frugal living* sebagai faktor penting dalam menjaga keseimbangan akademik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self control* terhadap *student well being* dengan *frugal living* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 310 mahasiswa penerima beasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert empat poin dan dianalisis dengan Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) menggunakan SmartPLS 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well being* serta *frugal living*. Selain itu, *frugal living* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well being*, serta terbukti memediasi secara parsial pada pengaruh *self control* terhadap *student well being*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian diri yang baik, ketika diwujudkan dalam gaya hidup hemat, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa penerima beasiswa. Kesimpulannya, penguatan *self control* yang disertai penerapan *frugal living* dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pembinaan karakter, literasi keuangan, dan pendampingan mahasiswa secara berkelanjutan.

Penulis yang sesuai:

Navima Aulya Sava

Universitas Negeri Surabaya 1; navima.22037@mhs.unesa.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan mahasiswa merupakan isu penting dalam pengelolaan pendidikan tinggi karena keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kondisi

psikologis, sosial, dan emosional mahasiswa selama menempuh studi. *Student well being* didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi mahasiswa (Graham, Powell, & Truscott, 2016). Tingkat *student well being* yang baik berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, ketahanan akademik, serta keberlanjutan studi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa penerima beasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan keterbatasan finansial secara bersamaan.

Mahasiswa penerima beasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan finansial dan psikologis. Keterbatasan ekonomi yang tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, serta perilaku konsumtif yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa. Dalam hal ini, *self control* menjadi faktor internal yang penting. *Self control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister, 2003). Individu dengan *self control* yang baik cenderung mampu menahan dorongan impulsif, membuat keputusan rasional, serta mengelola tekanan akademik dan sosial dengan lebih efektif, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan (Aurelia, 2024; Ruwaida, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh positif dengan kesejahteraan mahasiswa, namun temuan lain mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut tidak selalu bersifat langsung. *Self control* perlu teraktualisasi dalam perilaku konkret agar dapat memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan. Salah satu bentuk perilaku tersebut adalah *frugal living*. *Frugal living* merupakan gaya hidup yang menekankan penggunaan sumber daya secara bijaksana, tidak boros, dan cermat dalam mengelola keuangan sesuai kebutuhan tanpa mengorbankan kualitas hidup (Partyningsih, 2017). Mahasiswa dengan tingkat *self control* yang tinggi cenderung menerapkan *frugal living* melalui perilaku seperti membuat anggaran, mencatat pengeluaran, serta menghindari pembelian impulsif (Anggi & Ulil, 2021; Dea, Mintasih, & Sudarno, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *frugal living* berperan dalam menurunkan stres finansial dan meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa (Cindi, 2024; Fadhilah, Gugum, & Rendra, 2021). Selain itu, mahasiswa yang menerapkan gaya hidup hemat menunjukkan tingkat kemandirian dan rasa percaya diri yang lebih tinggi karena mampu mengelola sumber daya secara proporsional dan terencana (Cindi, 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih mengkaji pengaruh langsung antara *self control* dan *student well being* atau antara *self control* dan *frugal living*. Penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model, khususnya dengan menempatkan *frugal living* sebagai variabel mediasi, masih relatif terbatas, terutama pada konteks mahasiswa penerima beasiswa di perguruan tinggi negeri.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self control* terhadap *student well being* dengan *frugal living* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengkaji hubungan antarvariabel, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian *student well being* dan kontribusi praktis bagi perguruan tinggi dalam perancangan program pembinaan mahasiswa penerima beasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menguji pengaruh *self control* terhadap *student well being* dengan *frugal living* sebagai variabel mediasi. Subjek penelitian adalah mahasiswa penerima beasiswa Universitas Negeri Surabaya yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang disebarkan secara daring menggunakan skala Likert empat tingkat. Data yang terkumpul dianalisis

menggunakan pemodelan persamaan struktural berbasis Partial Least Squares untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antarvariabel penelitian.

Variabel *self control* diukur menggunakan *Brief Self Control Scale* yang dikembangkan oleh Tangney, (2004) yang terdiri dari lima dimensi, yaitu *self discipline*, *deliberate nonimpulsive action*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*, dengan total 13 item yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian tanpa mengubah makna asli instrumen. Variabel *frugal living* diukur berdasarkan teori Partyningsih, (2017) yang meliputi dimensi bijak dalam membelanjakan uang, tidak boros, dan cermat. Variabel *student well being* diukur menggunakan indikator dari teori Rayff & Keyes, (1995) yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

3. TEMUAN DAN DISKUSI

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self control*, *frugal living*, dan *student well being* mahasiswa penerima beasiswa Universitas Negeri Surabaya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik dalam mengelola perilaku dan pengambilan keputusan, serta telah menerapkan gaya hidup hemat dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kondisi tersebut turut tercermin pada tingkat kesejahteraan mahasiswa yang relatif baik, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun akademik.

2.1. Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan Structural Equation Modeling dengan Partial Least Squares untuk menguji empat hipotesis yang telah dirumuskan. Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self control* dan *student well being*. Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self control* terhadap *frugal living*. Hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara *frugal living* terhadap *student well being*. Selain itu, hipotesis keempat menguji peran *frugal living* sebagai variabel mediasi dalam pengaruh *self control* terhadap *student well being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Ringkasan hasil pengujian hipotesis langsung disajikan pada Tabel 1, sedangkan pembahasan khusus mengenai pengujian hipotesis mediasi disajikan pada subbab selanjutnya.

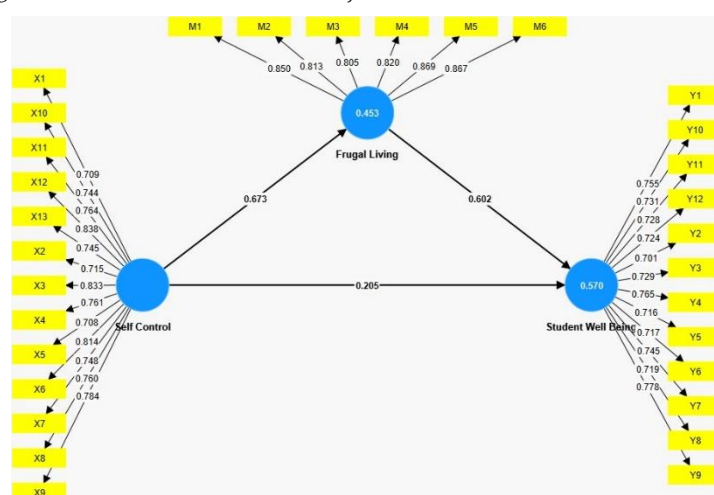
Tabel 1. Hasil uji Hipotesis

Item	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
<i>Self Control</i> → <i>Student Well Being</i>	0,205	0,208	0,074	2,758	0,006
<i>Self Control</i> → <i>Frugal Living</i>	0,673	0,676	0,047	14,215	0,000
<i>Frugal Living</i> → <i>Student Well Being</i>	0,602	0,600	0,066	9,059	0,000

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, *self control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well being* dengan koefisien jalur sebesar 0,205 dan nilai p sebesar 0,006. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa penerima beasiswa dalam mengendalikan diri berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademik. Mahasiswa dengan *self control* yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi dan tuntutan akademik, sehingga memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *frugal living* dengan koefisien jalur sebesar 0,673 dan nilai p sebesar 0,000, serta *frugal living* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well being* dengan koefisien jalur sebesar 0,602 dan nilai p sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengendalian diri menjadi faktor utama dalam pembentukan perilaku hidup hemat, yang selanjutnya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa penerima beasiswa melalui pengelolaan keuangan yang lebih bijaksana dan terencana.

Selain disajikan dalam bentuk tabel, hasil pengujian model struktural juga divisualisasikan dalam bentuk diagram jalur menggunakan *SmartPLS* sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 yang menggambarkan arah serta kekuatan pengaruh antar variabel penelitian, yaitu *self control*, *frugal living*, dan *student well being*, berdasarkan nilai koefisien jalur hasil estimasi model.



Gambar 1. Model Struktural Penelitian menggunakan SmartPLS.

Gambar 1 menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh langsung terhadap *student well being* serta pengaruh yang kuat terhadap *frugal living*. Selanjutnya, *frugal living* juga menunjukkan pengaruh positif terhadap *student well being*. Visualisasi ini menegaskan bahwa seluruh hubungan antar variabel dalam model penelitian bersifat positif dan signifikan, serta konsisten dengan hasil pengujian hipotesis yang disajikan pada Tabel 1.

2.2. Hasil Uji Mediasi Frugal Living

Untuk menguji peran *frugal living* sebagai variabel mediasi, dilakukan analisis pengaruh tidak langsung antara *self control* dan *student well being*. Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa *frugal living* memediasi secara signifikan pengaruh *self control* terhadap *student well being*. Ringkasan hasil uji mediasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji Mediasi

Item	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
<i>Self Control</i> → <i>Frugal Living</i> → <i>Student Well Being</i>	0,405	0,405	0,049	8,260	0,000

Berdasarkan hasil uji mediasi yang disajikan pada Tabel 2, pengaruh tidak langsung *self control* terhadap *student well being* melalui *frugal living* terbukti positif dan signifikan. Nilai indirect effect sebesar 0,405 dengan nilai p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa *frugal living* berperan sebagai variabel mediasi dalam pengaruh *self control* terhadap *student well being* mahasiswa penerima beasiswa.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *self control* terhadap *student well being* tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui *frugal living* sebagai jalur tidak langsung. Dengan demikian, *frugal living* secara statistik berfungsi sebagai mediator yang signifikan dalam model penelitian ini.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self control* terhadap *student well being* dengan *frugal living* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa penerima beasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well being*, baik secara langsung maupun melalui *frugal living*. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bagian pendahuluan, serta memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal seperti bantuan finansial, tetapi juga oleh kemampuan internal dalam mengelola diri dan perilaku sehari-hari (Baumeister, 2003; Rayff & Keyes, 1995).

Pengaruh langsung *self control* terhadap *student well being* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung memiliki tingkat penerimaan diri, tujuan hidup, serta penguasaan lingkungan yang lebih optimal. Secara ilmiah, *self control* memungkinkan individu untuk mengatur impuls, mengelola emosi negatif, dan mempertahankan perilaku yang mendukung tujuan jangka panjang, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Baumeister, 2003; Tangney et al., 2004). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self control* merupakan prediktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan keberfungsian individu, khususnya pada kelompok mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan keterbatasan ekonomi secara bersamaan (Ruwaida, 2022).

Selain pengaruh langsung, penelitian ini menemukan bahwa *self control* berpengaruh positif terhadap *frugal living*, dan *frugal living* berpengaruh positif terhadap *student well being*. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri terwujud dalam perilaku konkret berupa pengelolaan keuangan yang bijak, tidak boros, dan cermat sesuai kebutuhan. *Frugal living* membantu mahasiswa penerima beasiswa dalam mengurangi tekanan finansial, meningkatkan rasa aman, serta membangun kemandirian dalam mengelola sumber daya terbatas (Anggi & Ulil, 2021; Partyningsih, 2017). Dengan demikian, *frugal living* berperan sebagai mekanisme perilaku yang memperkuat pengaruh *self control* terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Temuan mengenai peran mediasi *frugal living* memperluas hasil penelitian terdahulu yang umumnya hanya menyoroti hubungan langsung antara *self control* dan kesejahteraan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *self control* terhadap *student well being* menjadi lebih kuat ketika pengendalian diri tersebut diwujudkan dalam gaya hidup hemat dan rasional. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengelolaan keuangan yang sehat dan perilaku konsumsi yang terkendali berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tidak ditemukan perbedaan yang bertentangan dengan penelitian sebelumnya, namun penelitian ini memberikan kontribusi dengan menjelaskan jalur pengaruh yang lebih komprehensif melalui variabel mediasi.

Secara implikatif, temuan penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan *student well being* mahasiswa penerima beasiswa tidak hanya bergantung pada besaran bantuan finansial, tetapi juga pada penguatan kapasitas personal seperti *self control* dan pembiasaan *frugal living*. Oleh karena itu, program pendampingan mahasiswa penerima beasiswa perlu diarahkan pada pengembangan pengendalian diri dan literasi pengelolaan keuangan agar kesejahteraan mahasiswa dapat terjaga secara berkelanjutan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan variabel lain seperti literasi keuangan atau stres akademik serta menggunakan desain longitudinal untuk menangkap dinamika perubahan perilaku dan kesejahteraan mahasiswa dari waktu ke waktu.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self control* terhadap *student well being* dengan *frugal living* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa penerima beasiswa. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *self control* berperan penting dalam meningkatkan *student well being*, baik secara langsung maupun melalui *frugal living*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak hanya berfungsi sebagai kapasitas psikologis internal, tetapi juga terwujud dalam perilaku pengelolaan keuangan yang bijak yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara berkelanjutan.

Selain itu, *frugal living* terbukti menjadi mekanisme perilaku yang menjembatani pengaruh *self control* terhadap *student well being*. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan mahasiswa penerima beasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh besaran bantuan finansial, tetapi juga oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola sumber daya yang dimiliki secara rasional dan bertanggung jawab. Dengan demikian, upaya peningkatan *student well being* perlu diarahkan tidak hanya pada aspek material, tetapi juga pada penguatan kapasitas personal dan pembiasaan perilaku hidup hemat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain *cross sectional* dan penggunaan data berbasis persepsi responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna melihat dinamika *self control*, *frugal living*, dan *student well being* dari waktu ke waktu, serta mempertimbangkan variabel lain seperti literasi keuangan, stres akademik, atau dukungan sosial sebagai faktor yang berpotensi memperkuat model penelitian. Kajian lanjutan juga dapat dilakukan pada kelompok mahasiswa non penerima beasiswa untuk memperluas generalisasi temuan.

Ucapan Terima Kasih: Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh mahasiswa penerima beasiswa Universitas Negeri Surabaya yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada bagian Direktorat Mahasiswa dan Alumni UNESA yang telah memberikan dukungan administratif dan teknis selama proses pengumpulan data dan penyelesaian penelitian.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Anggi, N. S., & Ulil, A. (2021). The Impact of Economics Education on The Frugal Lifestyle Attitude of 12th-Grade Students Anggi. *Ideguru : Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1), 1–10.
- Aurelia, F. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan dan Self Control terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Kos. *Moneter - Jurnal Akuntansi Dan Keuangan*, 11(1), 7–14. <https://doi.org/10.31294/moneter.v11i1.17470>
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281–284. <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>
- Cindi, K. (2024). *Adopsi Tren Frugal Living Di Kalangan Mahasiswa*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Dea, C., Mintasih, I., & Sudarno. (2024). Pengaruh Pendidikan Keuangan di Keluarga terhadap Perilaku Hidup Hemat (Frugal Living) Mahasiswa Universitas Sebelas Maret dengan Literasi Keuangan sebagai Variabel Intervening. *Journal on Education*, 7(1).
- Fadhilah, N., Gugum, G., & Rendra, G. (2021). Pengaruh Literasi Keuangan dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Jurnal Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 4(2), 360–366.
- Graham, A., Powell, M. A., & Truscott, J. (2016). Facilitating student well-being: relationships do matter. *Educational Research*, 58(4), 366–383. <https://doi.org/10.1080/00131881.2016.1228841>
- Partyningsih. (2017). *Pembatasan Uang Jajan Sebagai Model Untuk Mengembangkan Karakter Hemat Dan Jujur Di MIM Kedungwuluh Lor*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Rayff, & Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Ruwaida. (2022). *Hubungan Kontrol Diri dengan Subjective Wellbeing pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda*

Aceh. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Tangney, J.P, Baumeister, Boone, & F.L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271–324.