

Pengaruh Gaya Hidup dan *Self-control* terhadap Perilaku Konsumtif pada Karyawan The Lab Indonesia

Zevanya Natalia ¹, Susanti ²

Universitas Bina Sarana Informatika^{1,2}

Jl. Kamal Raya No.18, Cengkareng Tim., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat

Email: zevanyanathalia26@gmail.com¹, susanti.sus@bsi.ac.id²

Submit:
08-10-2026

Revisi:
09-10-2026

Terima
10-10-2026

Terbit Online:
17-10-2026

ABSTRAKSI

Abstrak - Perkembangan teknologi dan tren di media social turut mendorong perubahan gaya hidup modern dan munculnya perilaku konsumtif pada individu, khususnya pada karyawan. Perilaku konsumtif yang tidak terkendali dapat berdampak pada kondisi finansial, oleh karena itu diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel jenuh terhadap 60 karyawan The Lab Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji kualitas data, uji asumsi klasik, uji hipotesis, uji regresi linier berganda, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif dengan nilai *t* hitung sebesar 6,649 dan signifikansi 0,000. Sementara itu, *self-control* memiliki arah pengaruh negatif, tetapi tidak signifikan terhadap perilaku konsumtif, dengan nilai *t* hitung sebesar -1,051 dan signifikansi 0,298. Secara simultan, gaya hidup dan *self-control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif dengan nilai *F* hitung sebesar 30,440 dan signifikansi 0,000. Nilai koefisien determinasi (*R*²) sebesar 0,516 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menjelaskan 51,6% variasi perilaku konsumtif, sedangkan 48,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: gaya hidup, *self-control*, perilaku konsumtif, karyawan

ABSTRACT

Abstract - Technological developments and social media trends have contributed to changes in modern lifestyles and the emergence of consumptive behavior, particularly among employees. Uncontrolled consumptive behavior can negatively affect financial conditions, making it important to understand its influencing factors. This study aims to analyze the influence of lifestyle and self-control on consumptive behavior among employees of The Lab Indonesia. A quantitative approach with saturated sampling was employed, involving 60 employees. Data were collected through questionnaires and analyzed using data quality tests, classical assumption tests, hypothesis testing, multiple linear regression, and the coefficient of determination. The results show that lifestyle has a positive and significant effect on consumptive behavior (*t* = 6,649, *p* < 0,05). In contrast, self-control has a negative but insignificant effect (*t* = -1,051, *p* = 0,298). Simultaneously, lifestyle and self-control significantly affect consumptive behavior (*F* = 30,440, *p* < 0,05). The coefficient of determination (*R*² = 0,516) indicates that lifestyle and self-control explain 51,6% of the variation in consumptive behavior, while the remaining 48,4% is explained by other factors.

Keywords: lifestyle, self-control, consumptive behavior, employees

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, media sosial, dan perubahan kondisi ekonomi telah membawa perubahan terhadap pola hidup masyarakat. Kemudahan dalam memperoleh informasi mengenai produk, promosi, maupun tren yang sedang berkembang turut memengaruhi cara individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Kondisi tersebut menyebabkan kecenderungan perilaku konsumtif semakin meningkat pada berbagai kalangan, termasuk karyawan yang telah memiliki pendapatan tetap dan kemandirian finansial. Apabila tidak disertai dengan

pengendalian diri yang baik, perilaku konsumtif dapat berdampak pada pengelolaan keuangan individu di masa mendatang.

Perilaku konsumtif merupakan kecenderungan individu untuk melakukan pembelian secara berlebihan untuk memperoleh kepuasan tertentu, meskipun pembelian tersebut tidak didasarkan pada kebutuhan yang sebenarnya. Menurut Lisa Wina (2023), perilaku konsumtif menunjukkan kecenderungan individu melakukan pembelian secara berlebihan demi memperoleh kepuasan, sedangkan Devi dan Heny (2022) menegaskan bahwa perilaku

konsumtif merupakan kecenderungan melakukan pembelian secara berlebihan atau tidak terencana. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi perilaku konsumtif adalah gaya hidup. Menurut Kotler dalam (Novia, 2023) gaya hidup merupakan pola hidup individu yang tercermin melalui aktivitas, minat, dan opini (*AIO*) yang menggambarkan cara seseorang menjalani kehidupannya. Pendapat tersebut diperkuat oleh Mowen dan Hansen dalam (Salsabilla & Wicaksono, 2025) yang menyatakan bahwa gaya hidup berkaitan dengan cara individu mengatur waktu, menjalani aktivitas, serta mengambil keputusan, khususnya dalam perilaku pembelian. Selain itu, Sumarwan (2011) dalam (Afriani et al., 2021) menjelaskan bahwa gaya hidup merupakan pola hidup sehari-hari yang mencerminkan kepribadian individu secara menyeluruh. Semakin tinggi kecenderungan seseorang mengikuti gaya hidup tertentu, semakin besar pula peluang munculnya perilaku konsumtif.

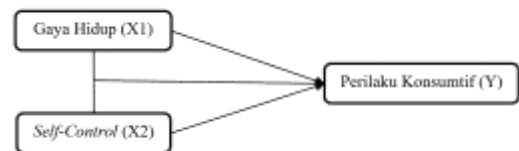
Selain gaya hidup, *self-control* juga diperkirakan berperan dalam memengaruhi perilaku konsumtif. Gailliot et al. dalam (Haryana, 2020) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku sehingga mampu bertindak sesuai tujuan yang ingin dicapai. Selanjutnya, Calhoun dan Acocella dalam (Novia, 2023) mengemukakan bahwa *self-control* merupakan proses pengaturan perilaku serta aspek psikologis individu, sedangkan Riadi dalam (Sari & Rani, 2025) menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu mengendalikan dorongan dan perilaku agar tetap selaras dengan norma yang berlaku. Dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, individu diharapkan mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan pembelian yang berlebihan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gaya hidup dan *self-control* merupakan faktor yang berkaitan dengan perilaku konsumtif. Penelitian (Yunus Diyati Ma'rufi et al., 2025)) menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan, sedangkan *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif pekerja pengguna *e-money*. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Haryana, 2020). Namun, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu bahwa *self-control* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku konsumtif. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan perilaku konsumtif masih memerlukan pengujian lebih lanjut pada karakteristik responden yang berbeda.

Selain adanya perbedaan hasil penelitian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa, Generasi Z, maupun generasi milenial, sedangkan penelitian yang menggunakan karyawan sebagai objek penelitian masih relatif terbatas. Oleh

karena itu, penelitian ini dilakukan pada karyawan The Lab Indonesia untuk menguji kembali hubungan antara gaya hidup, *self-control*, dan perilaku konsumtif pada lingkungan kerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif serta memperkaya referensi penelitian pada objek karyawan.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat inkonsistensi hasil penelitian mengenai pengaruh *self-control* terhadap perilaku konsumtif. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, Generasi Z, maupun generasi milenial, sedangkan penelitian dengan objek karyawan masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada karyawan The Lab Indonesia untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara gaya hidup, *self-control*, dan perilaku konsumtif pada lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian perilaku konsumtif serta menjadi referensi bagi perusahaan dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumtif karyawan.



Sumber: (Peneliti, 2026)

Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis:

Hipotesis 1 (H1): Terdapat pengaruh gaya hidup terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia.

Hipotesis 2 (H2): Terdapat pengaruh *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia.

Hipotesis 3 (H3): Terdapat pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia. Menurut (Siti Natijatul Pu'at et al., 2025) penelitian kuantitatif merupakan bentuk penelitian yang menggunakan data untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pendekatan ini memanfaatkan data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis serta memberikan bukti empiris yang objektif. Data

penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS Statistics.

2.1. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Ns. Arif Munandar, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan aktif The Lab Indonesia yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 60 orang.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan sebagai wakil dalam penelitian (Siti Natijatul Pu`at et al., 2025). Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Ns. Arif Munandar, 2020). Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 responden.

2.2. Operasional Variabel

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu gaya hidup sebagai variabel independen (X1), *self-control* sebagai variabel independen (X2), dan perilaku konsumtif sebagai variabel dependen (Y). Variabel gaya hidup diukur menggunakan indikator *Activities, Interests, dan Opinions (AIO)* berdasarkan teori Kotler dalam (Novia, 2023). Variabel *self-control* diukur menggunakan indikator *behavioral control, cognitive control, dan decisional control* yang mengacu pada konsep Averill sebagaimana digunakan oleh (Haryana, 2020). Sementara itu, variabel perilaku konsumtif diukur menggunakan indikator *impulsive buying, non-rational buying, dan wasteful buying* berdasarkan konsep Swasta dan Handoko dalam (Novia, 2023).

Tabel 1. Instrumen penelitian

Variabel	Indikator	Jumlah Butir
Gaya hidup	aktivitas, minat, dan opini	12
Self-Control	<i>Behavioral Control, Cognitive Control, Decision Control</i>	12
Perilaku konsumtif	<i>impulsive buying, non-rational buying, dan wasteful buying</i>	12

Sumber: (Peneliti, 2026)

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan studi dokumentasi. Menurut (Rosyidah & Masykuroh, 2024) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap objek atau fenomena yang diteliti. Pada penelitian ini, observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai

kondisi, gaya hidup, *self-control*, dan perilaku konsumtif karyawan The Lab Indonesia.

Kuesioner disusun berdasarkan indikator setiap variabel penelitian dan dibagikan kepada seluruh responden. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima tingkat untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju.

Selain itu, studi dokumentasi dilakukan dengan mempelajari berbagai buku, jurnal ilmiah, serta dokumen lain yang relevan untuk mendukung landasan teori dan pembahasan penelitian.

2.4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS Statistics. Analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data responden. Selanjutnya dilakukan uji kualitas data yang meliputi uji validitas dan uji reliabilitas. Menurut (Puspita et al., 2022) uji validitas digunakan untuk mengetahui kemampuan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan model regresi memenuhi asumsi dasar. Selanjutnya, analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji parsial (*t*) dan uji simultan (*F*), sedangkan koefisien determinasi (*R*²) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel gaya hidup dan *self-control* dalam menjelaskan variasi perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 60 responden yang merupakan seluruh karyawan aktif The Lab Indonesia sebagai sampel penelitian. Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama bekerja untuk memberikan gambaran mengenai profil responden yang menjadi objek penelitian.

Tabel 2. Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)
1	Laki-laki	24
2	Perempuan	36
	Total	60

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (60,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 24 orang (40,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian

besar karyawan The Lab Indonesia yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 3. Berdasarkan Usia

No.	Rentang Usia	Jumlah (Orang)
1	18 – 25 Tahun	28
2	26 – 30 Tahun	24
3	31 – 35 Tahun	6
4	> 35 Tahun	2
Total		60

Sumber: (Peneliti,2026)

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–25 tahun sebanyak 28 orang (46,7%), diikuti usia 26–30 tahun sebanyak 24 orang (40,0%). Responden berusia 31–35 tahun berjumlah 6 orang (10,0%), sedangkan responden berusia di atas 35 tahun sebanyak 2 orang (3,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia produktif muda.

Tabel 4. Berdasarkan Lama Bekerja

No.	Lama Bekerja	Jumlah (Orang)
1	< 1 Tahun	29
2	1 – 3 Tahun	25
3	> 3 Tahun	6
Total		60

Sumber: (Peneliti,2026)

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden memiliki masa kerja kurang dari satu tahun sebanyak 29 orang (48,3%), diikuti masa kerja 1–3 tahun sebanyak 25 orang (41,7%), sedangkan responden dengan masa kerja lebih dari tiga tahun berjumlah 6 orang (10,0%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan karyawan dengan masa kerja relatif singkat.

3.2. Uji Kualitas Data

Uji kualitas data dilakukan melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel gaya hidup (X1), *self-control* (X2), dan perilaku konsumtif (Y) memiliki nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel sebesar 0,254. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,60. Variabel gaya hidup memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,848, variabel *self-control* sebesar 0,904, dan variabel perilaku konsumtif sebesar 0,854. Oleh karena itu, seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel karena mampu menghasilkan data yang konsisten.

3.3. Uji Asumsi Klasik

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$), sehingga data penelitian berdistribusi normal. Hasil tersebut juga didukung oleh grafik *Normal Probability Plot* yang memperlihatkan sebaran titik mengikuti garis diagonal, sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi.

Pengujian heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan bahwa variabel gaya hidup memiliki nilai signifikansi sebesar 0,806, sedangkan variabel *self-control* sebesar 0,524. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Hasil tersebut diperkuat oleh pola penyebaran titik pada grafik *scatterplot* yang menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu.

Selanjutnya, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,837 ($>0,10$) dan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* sebesar 1,195 (<10). Dengan demikian, model regresi dinyatakan bebas dari gejala multikolinearitas sehingga layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

3.4. Pengujian Hipotesis

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa variabel gaya hidup (X1) memiliki nilai *t* hitung sebesar 6,649 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) diterima.

Sebaliknya, variabel *self-control* (X2) memperoleh nilai *t* hitung sebesar -1,051 dengan nilai signifikansi 0,298. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa *self-control* tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif. Oleh karena itu, hipotesis kedua (H2) ditolak.

Tabel 5. Hasil uji parsial

Variabel	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	13.642	8.640		1.579	.120
Gaya Hidup	.703	.106	.669	6.649	.000
Self Control	-.131	.125	-.106	-1.051	.298

Sumber: (Peneliti,2026)

Pada hasil uji simultan dalam table 6 menunjukkan nilai *F* hitung sebesar 30,440 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga variabel gaya hidup dan *self-control* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku

konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) diterima.

Tabel 6. Hasil uji simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2164.983	2	1082.492	30.440	.000 ^b
Residual	2027.017	57	35.562		
Total	4192.000	59			

Sumber: (Peneliti,2026)

Kemudian pada hasil pengujian koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,516. Hal ini berarti bahwa variabel gaya hidup dan *self-control* secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi perilaku konsumtif sebesar 51,6%, sedangkan sisanya sebesar 48,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.719	.516	.499	5.96336

Sumber: (Peneliti,2026)

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada table 8, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut. $Y = 13,642 + 0,703X_1 - 0,131X_2$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa konstanta sebesar 13,642 merupakan nilai perilaku konsumtif ketika variabel gaya hidup dan *self-control* dianggap konstan. Koefisien regresi variabel gaya hidup sebesar 0,703 menunjukkan adanya hubungan positif terhadap perilaku konsumtif. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada variabel gaya hidup akan meningkatkan perilaku konsumtif sebesar 0,703, dengan asumsi variabel lain tetap.

Sementara itu, koefisien regresi variabel *self-control* sebesar -0,131 menunjukkan hubungan negatif dengan perilaku konsumtif. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-control* cenderung menurunkan perilaku konsumtif sebesar 0,131, meskipun berdasarkan hasil uji parsial pengaruh tersebut tidak signifikan.

Tabel 8. Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	13.642	8.640		1.579	.120
Gaya Hidup	.703	.106	.669	6.649	.000
Self Control	-.131	.125	-.106	-1.051	.298

Sumber: (Peneliti,2026)

3.5. Pembahasan Hasil penelitian

a. Pengaruh gaya hidup terhadap Perilaku Konsumtif

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif karyawan The Lab Indonesia. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar 6,649 $>$ t-tabel 2,00247. Dengan demikian, H1 diterima. Nilai koefisien regresi sebesar 0,703 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan gaya hidup akan meningkatkan perilaku konsumtif sebesar 0,703, dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup yang tercermin melalui aktivitas, minat, dan opini dapat memengaruhi cara individu menggunakan waktu dan sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi kebutuhan maupun keinginan. Karyawan dengan gaya hidup yang cenderung mengikuti tren serta memiliki minat terhadap barang atau aktivitas tertentu dapat memiliki kecenderungan pengeluaran yang lebih besar. Apabila konsumsi dilakukan secara berlebihan tanpa pertimbangan yang matang, kondisi tersebut dapat mendorong perilaku konsumtif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Irdiana et al., 2024) yang menjelaskan bahwa gaya hidup konsumtif dapat menjadi simbol identitas, citra diri, dan status sosial sehingga mendorong perilaku konsumtif. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian (Yunus Diyati Ma'rufi et al., 2025) yang menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif pekerja.

Dengan demikian, gaya hidup menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami perilaku konsumtif karyawan. Pengelolaan gaya hidup yang lebih bijak diperlukan agar penggunaan pendapatan dan sumber daya dapat disesuaikan dengan kebutuhan sehingga tidak menimbulkan konsumsi berlebihan yang berpotensi berdampak pada kondisi finansial maupun kehidupan kerja karyawan.

b. Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Konsumtif

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *self-control* tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif karyawan The Lab Indonesia. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0,298 > 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar -1,051 $<$ t-tabel 2,00247, sehingga H2 ditolak. Nilai

koefisien regresi sebesar -0,131 menunjukkan adanya hubungan negatif, yang berarti peningkatan *self-control* cenderung diikuti oleh penurunan perilaku konsumtif. Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga *self-control* belum dapat dinyatakan sebagai faktor yang secara langsung memengaruhi perilaku konsumtif karyawan.

Tidak signifikannya pengaruh *self-control* menunjukkan bahwa perilaku konsumtif karyawan dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan dalam mengendalikan diri. Keputusan dalam melakukan konsumsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti gaya hidup, lingkungan sekitar, perkembangan tren, dan preferensi pribadi yang mungkin lebih dominan dibandingkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Salsabilla & Wicaksono, 2025) yang menunjukkan bahwa *self-control* tidak berpengaruh terhadap perilaku konsumtif, meskipun memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan secara statistik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Ilma Haq et al., 2023) yang menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki sedikit pengaruh terhadap perilaku konsumtif. Individu dapat memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi, tetapi tidak selalu menerapkannya ketika menentukan barang yang akan dibeli maupun jumlah pengeluaran yang dilakukan.

Tidak signifikannya pengaruh *self-control* pada karyawan The Lab Indonesia dapat disebabkan karena sebagian besar responden kemungkinan tetap mampu mengelola keuangan meskipun tingkat konsumsinya cukup tinggi. Responden tetap melakukan konsumsi untuk memenuhi kebutuhan hiburan, membeli barang yang disukai, maupun menunjang gaya hidup tertentu, tetapi di sisi lain tetap menabung, melakukan investasi, dan merencanakan keuangan untuk mencapai tujuan finansial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri belum tentu dapat mengurangi perilaku konsumtif secara signifikan selama aktivitas konsumsi masih dianggap sesuai dengan kemampuan finansial yang dimiliki.

Selain itu, berdasarkan pengamatan peneliti terhadap responden, *self-control* cenderung diterapkan dalam bentuk menunda pembelian daripada menghilangkan suatu barang dari daftar keinginan. Individu tetap memiliki keinginan untuk melakukan konsumsi, tetapi memilih melakukannya

setelah kondisi keuangan dianggap stabil atau memadai. Dengan demikian, dalam konteks manajemen sumber daya manusia, *self-control* yang dimiliki karyawan tidak secara langsung menekan perilaku konsumtif, tetapi lebih berperan dalam mengatur konsumsi agar tetap selaras dengan kondisi finansial.

c. Pengaruh Gaya Hidup dan *Self-Control* terhadap Perilaku Konsumtif

Hasil uji hipotesis secara simultan (uji F) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F-hitung sebesar 30,440 > F-tabel 3,16. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup dan *self-control* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif karyawan The Lab Indonesia. Dengan demikian, H3 yang menyatakan bahwa gaya hidup dan *self-control* secara simultan berpengaruh terhadap perilaku konsumtif diterima.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R-square sebesar 0,516. Artinya, gaya hidup dan *self-control* secara bersama-sama mampu menjelaskan 51,6% variasi perilaku konsumtif, sedangkan 48,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor tersebut dapat berasal dari lingkungan sosial, kondisi ekonomi, pengaruh media sosial, maupun faktor psikologis.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumtif karyawan tidak hanya berkaitan dengan satu karakteristik individu, tetapi dapat dipengaruhi oleh kombinasi beberapa variabel. Dalam konteks manajemen, pemahaman terhadap perilaku karyawan tidak hanya terbatas pada perilaku di lingkungan kerja, tetapi juga dapat mempertimbangkan karakteristik dan kondisi individu di luar pekerjaan yang berkaitan dengan pola kehidupannya.

Dengan demikian, gaya hidup dan *self-control* secara bersama-sama dapat digunakan untuk memahami kecenderungan perilaku konsumtif pada karyawan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh gaya hidup dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada karyawan The Lab Indonesia, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku konsumtif. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t-hitung sebesar 6,649 > t-tabel 2,002 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, semakin tinggi gaya hidup karyawan, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku konsumtif.

Self-control tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif, dengan nilai signifikansi

sebesar $0,298 > 0,05$. Meskipun memiliki arah hubungan negatif dengan koefisien regresi sebesar $-0,131$, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk menunjukkan pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, *self-control* belum menjadi faktor utama yang menentukan perilaku konsumtif pada karyawan dalam penelitian ini.

Secara simultan, gaya hidup dan *self-control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif, dengan nilai F -hitung sebesar $30,440 > F$ -tabel $3,16$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R -square sebesar $51,6\%$, yang berarti perilaku konsumtif dapat dijelaskan oleh gaya hidup dan *self-control* sebesar $51,6\%$, sedangkan $48,4\%$ sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian, seperti literasi keuangan, tingkat ekonomi, lingkungan sosial, pengaruh media sosial, dan faktor psikologis lainnya yang belum diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumtif merupakan salah satu aspek perilaku karyawan yang dapat dipahami melalui karakteristik gaya hidup dan kemampuan dalam mengendalikan diri. Temuan mengenai pengaruh gaya hidup menunjukkan pentingnya memahami pola kehidupan karyawan, khususnya terkait aktivitas konsumsi dan pengelolaan sumber daya pribadi. Perilaku konsumtif juga berkaitan dengan bagaimana karyawan memandang kompensasi, mengelola pendapatan, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan pekerjaan. Meskipun tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, kondisi tersebut dapat memengaruhi produktivitas dan dinamika perilaku karyawan dalam organisasi.

4.2. Saran

a. Bagi Karyawan The Lab Indonesia

Karyawan diharapkan dapat mempertahankan kemampuan dalam mengendalikan diri dan semakin bijak dalam mengelola pengeluaran dengan membedakan kebutuhan dan keinginan. Dengan demikian, pengeluaran dapat dilakukan secara lebih terencana dan disesuaikan dengan kondisi keuangan yang dimiliki. Meskipun gaya hidup merupakan bagian dari keseharian, pengelolaan keuangan yang baik tetap diperlukan agar perilaku konsumtif tidak memberikan dampak negatif terhadap kondisi finansial maupun pekerjaan di masa mendatang.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel yang mungkin berpengaruh terhadap perilaku konsumtif, seperti literasi keuangan, tingkat pendapatan, lingkungan sosial, penggunaan media sosial, pembelian impulsif, gaya hidup digital, dan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*). Selain itu, penelitian selanjutnya dapat

meningkatkan ukuran sampel dan variasi objek penelitian untuk meningkatkan generalisasi temuan serta memungkinkan perbandingan berdasarkan karakteristik responden yang berbeda.

REFERENSI

- Afriani, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Ramadhani, A. (2021). Gaya Hidup Brand Minded dan Harga Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Karyawan Frontliner Perbankan Baru. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9, 863–875. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Haryana, R. D. T. (2020). PENGARUH LIFE STYLE, SELF CONTROL DAN FINANCIAL LITERACY TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA MELAKUKAN ONLINE SHOPPING. In *Equilibrium: Jurnal Ekonomi-Manajemen-Akuntansi* (Vol. 16, Number 1). www.apjii.or.id
- Ilma Haq, I., Tubastuvi, N., Purwidiyanti, W., & Widhidanono, H. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Teman Sebaya, Electronic Money, Gaya Hidup, dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. In *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia* (Vol. 09).
- Irdiana, S., Budiyo, M., & Suhermin, M. (2024). *DAYA TARIK GAYA HIDUP KONSUMTIF Mengungkap Hubungan dengan Impulse Buying* (S. E., M. A. Muhammad Rijalus Sholihin, Ed.). MEDIA KUNKUN NUSANTARA. www.publishers.mediakunkun.com
- Kusmiati, D., Heny, K., Program, S., Manajemen, S., Tinggi, I. E., & Surakarta, S. (2022). *PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA: SEBERAPA BESAR PERAN FINANCIAL LITERACY, LIFE STYLE, E-MONEY, DAN SELF CONTROL?* (Vol. 06, Number 02).
- Novia, L. W. (2023). LIFESTYLE SEBAGAI VARIABEL INTERVENING (Studi Kasus pada Generasi Milenial Karyawan Pabrik Longrich Kabupaten Cirebon). In *Indonesian Journal of Strategic Management* (Vol. 6, Number 1). <https://journal.uniku.ac.id/index.php/ijsm>
- Ns. Arif Munandar, S. Kep., M. K. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*.
- Puspita, F. D., Aprianti, Vilda Ana Veria, & Agnes Angelia Hartanto. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Rosyidah, E., & Masykuroh, E. (2024). MEMAHAMI STRATEGI DAN MENGATASI TANTANGAN DALAM PENELITIAN METODE KUANTITATIF. *Syntax Idea*, 2788–2803. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i6.1227>
- Salsabilla, S., & Wicaksono, C. A. (2025). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup Hedonis, dan

- Self-Control Terhadap Perilaku Konsumtif pada Gen-Z. *Efektor*, 12(1), 87–101. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.25133>
- Sari, I. R., & Rani. (2025). Sari, Irine Rizkyta Pengaruh Digital Payment Dan Self-Control Terhadap Perilaku Konsumtif Menggunakan Aplikasi Belanja Online (PT NCS Kemanggisan). *Jurnal Manajemen Ekonomi Dan Akuntansi*, 2(2), 457–464. <https://doi.org/10.63921/jmaeka.v2i2.346>
- Siti Natijatul Pu`at, Marinu, W., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan*. 917–932.
- Yunus Diyati Ma`ruf1, Rr. Amanda Pasca Rini, & Bawinda Sri Lestari. (2025). *Hubungan Kontrol Diri dan Gaya Hidup dengan Perilaku Konsumtif pada Pekerja Pengguna E-Money di Jawa Timur*.