

## Peran Kontrol Diri dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan

### Generasi Z sebagai Pekerja Lepas

Annisa Safira Azzahra<sup>1</sup>, Indrayanti<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

e-mail: [annisa.saf2003@mail.ugm.ac.id](mailto:annisa.saf2003@mail.ugm.ac.id)

**Abstrak.** Meningkatnya minat generasi Z (Gen Z) untuk menjadi pekerja lepas menimbulkan tantangan dalam mengelola keuangan pribadi karena pendapatan yang tidak stabil. Pengelolaan keuangan yang bijak merupakan hal penting bagi individu, terutama untuk mengatasi risiko finansial di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kontrol diri dan gaya hidup terhadap perilaku pengelolaan keuangan Gen Z yang bekerja sebagai pekerja lepas. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Sebanyak 153 pekerja lepas berusia 18-29 tahun dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* menjadi partisipan penelitian. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan skala kontrol diri, gaya hidup, dan perilaku pengelolaan keuangan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri dan gaya hidup secara simultan memiliki kontribusi terhadap perilaku pengelolaan keuangan Gen Z sebagai pekerja lepas sebesar 8.9%. Secara parsial, kontrol diri berperan signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan dengan nilai  $p < 0.001$ , sedangkan gaya hidup tidak memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan Gen Z yang bekerja sebagai pekerja lepas. Temuan ini menekankan perlunya strategi khusus untuk mengelola keuangan generasi z sebagai pekerja lepas.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Gaya Hidup, Perilaku Pengelolaan Keuangan, Pekerja Lepas

**Abstract.** The growing interest of Generation Z (Gen Z) in pursuing freelance work presents challenges in managing personal finances due to unstable income. Wise financial management is essential for individuals, especially to mitigate future financial risks. This study aims to examine the role of self-control and lifestyle in influencing the financial management behavior of Gen Z freelancers. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was used in this research. A total of 153 freelancers aged 18–29 years were selected as participants using purposive sampling. The variables were measured using validated and reliable scales of self-control, lifestyle, and financial management behavior. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that self-control and lifestyle simultaneously contributed 8.9% to the financial management behavior of Generation Z freelancers. Partially, self-control has a significant effect on financial management behavior  $p < .001$ , whereas lifestyle did not show a significant effect. These findings highlight the need for targeted strategies to support Generation Z freelancers in managing their finances effectively.

**Keywords:** Self-Control, Lifestyle, Financial Management Behavior, Freelancers