

Perbedaan Pengelolaan Keuangan pada Individu dengan Pola Hidup *Sedentary* di Kota Bandung

Novando Kristianto Ferdiano

Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Surya Setyawan

Universitas Kristen Maranatha, Bandung

novandokristianto2345@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengelolaan keuangan berdasarkan literasi keuangan, gaya hidup, dan pengendalian diri pada individu dengan pola hidup *sedentary* dan aktif di Kota Bandung. Menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif, penelitian ini melibatkan 182 responden yang dipilih secara *random sampling* melalui penyebaran kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U* setelah dinyatakan tidak berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam pengelolaan keuangan antara individu dengan pola hidup *sedentary* dan aktif. Temuan utama menunjukkan bahwa individu dengan pola hidup *sedentary* cenderung memiliki pengelolaan keuangan yang kurang optimal, didukung oleh tingkat literasi keuangan, gaya hidup, dan pengendalian diri yang tidak sebaik individu yang menerapkan pola hidup aktif.

Kata Kunci: Pengelolaan Keuangan, Pola Hidup, Sedentary

Pendahuluan

Pola hidup *sedentary*, yang ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal seperti duduk atau berbaring untuk waktu yang lama, semakin menjadi perhatian di kalangan masyarakat perkotaan. Kota Bandung, sebagai salah satu kota besar di Indonesia, mengalami berbagai dampak urbanisasi, modernisasi, dan perubahan gaya hidup yang signifikan. Banyak masyarakatnya yang terjebak dalam rutinitas pekerjaan yang cenderung tidak aktif, baik karena tuntutan pekerjaan kantor maupun penggunaan teknologi yang memudahkan tetapi mengurangi kebutuhan untuk bergerak. Pola hidup *sedentary* merupakan aktivitas yang melibatkan sedikit gerakan fisik, seperti duduk atau berbaring, dengan penggunaan energi minimal. Perubahan dalam lingkungan, teknologi dan ekonomi menyebabkan peningkatan dari perilaku ini, membuat orang dewasa dan lansia menghabiskan 5 hingga 11,5 jam per hari untuk duduk atau berbaring (Pinto et al., 2023).

Fenomena ini juga sejalan dengan data global. Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2024, sekitar 31 persen orang dewasa di seluruh dunia, tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan (WHO, 2024). Ketidakaktifan fisik tertinggi tercatat di Asia Pasifik sebesar 48 persen dan Asia Selatan 45 persen pada tahun 2022, sementara di negara 28 persen. Pada 2022, *World Health Organization* mencatat bahwa di Indonesia, sekitar 86 persen remaja berusia 11-17 tahun dan 23 persen orang dewasa tidak cukup aktif, dan 35 persen pada mereka yang berusia 70 tahun ke atas. Riset Kesehatan Dasar juga mencatat pada 2018, sebanyak 37,5 persen remaja berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik (WHO, 2022). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 84 persen remaja berusia 15-18 tahun di salah satu SMA di Bandung memiliki gaya hidup *sedentary* yang tinggi (Maidartati et al., 2022), menandakan bahwa perilaku ini sudah menyebar dan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan.

Gaya *sedentary* menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan termasuk meningkatkan risiko penyakit kronis seperti jantung, diabetes dan beberapa jenis kanker (Park et al., 2020). Selain itu, gaya hidup *sedentary* berpotensi memengaruhi efek negatif pada kesehatan mental seperti stres dan depresi yang dapat mengurangi produktivitas kerja (Falk et al., 2022). Kondisi mental yang terganggu akibat perilaku *sedentary* dapat memengaruhi kemampuan individu dalam membuat keputusan keuangan. Dengan demikian, menjaga kesehatan fisik dan mental dapat membantu seseorang membuat keputusan keuangan dengan bijaksana dan mengelola keuangan dengan lebih percaya diri (Thielen, 2023).

Pengelolaan keuangan pribadi melibatkan proses mengelola sumber daya keuangan, termasuk penyusunan anggaran, menabung, dan pengeluaran yang bijak (Yogasnumurti et al., 2021). Namun, individu dengan pola hidup *sedentary* sering kali menghadapi tantangan kesehatan yang dapat berdampak pada biaya pengeluaran. Ditambah lagi, kurangnya kontrol diri dalam mengelola gaya hidup konsumtif dapat memperburuk kondisi finansial mereka, terutama di lingkungan perkotaan seperti Bandung. Sebaliknya, individu dengan pola hidup aktif cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. Kondisi ini mendukung pengambilan keputusan keuangan yang lebih rasional dan stabil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengelolaan keuangan terhadap individu di Kota Bandung yang menjalani pola hidup *sedentary* dengan pola hidup aktif. Dengan fokus pada literasi keuangan, gaya hidup dan pengendalian diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pola hidup dan pengelolaan keuangan di kalangan masyarakat perkotaan, khususnya di Kota Bandung.

Landasan Teori dan Penelitian Terdahulu

Pola Hidup *Sedentary* dan Dampaknya Terhadap Pengelolaan Keuangan

Menurut *World Health Organization*, *sedentary* merupakan sebagai aktivitas yang dilakukan dengan pengeluaran energi 1,5 MET atau lebih rendah saat duduk, berbaring, atau dalam posisi santai seperti duduk, berkendara, dan menonton televisi. Pengguna media elektronik juga mendominasi aktivitas *sedentary* ini (WHO, 2020). Rata-rata, peserta menghabiskan 2,4 jam/hari untuk menonton televisi dan video serta 1,1 jam per hari untuk penggunaan internet dan komputer (Matthews et al., 2021). Waktu yang dihabiskan dalam pola hidup *sedentary* berdampak signifikan pada kesehatan fisik. Pola hidup ini dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi hingga masalah kardiovaskular. Selain itu perilaku *sedentary* juga dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan yang memperlihatkan adanya pengaruh negatif pada kesehatan mental (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Dampak *sedentary* terhadap kesehatan mental dapat berimplikasi pada keputusan individu. Depresi dan kecemasan dari pola hidup *sedentary* dapat memengaruhi kontrol diri dan pengambilan keputusan, yang merupakan aspek penting dalam pengelolaan keuangan yang efektif. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap keuangan (Hassan et al., 2021). Selain itu, studi lain menemukan bahwa kecemasan dan stres yang tinggi berkaitan dengan kecenderungan belanja berlebihan serta pandangan negatif terhadap kesejahteraan finansial (Richardson et al., 2021). Hal ini menandakan bahwa pola hidup *sedentary* secara tidak langsung dapat memengaruhi pengelolaan keuangan individu.

Pengelolaan Keuangan

Pengelolaan keuangan melibatkan berbagai kegiatan yang mencakup pengaturan, perolehan, penggunaan, dan pemeliharaan aset keuangan individu atau organisasi. Tujuannya adalah untuk mencapai efisiensi, keberlanjutan, dan optimalisasi keuntungan. Proses ini melibatkan perencanaan anggaran, pengendalian pengeluaran, serta distribusi dana secara efektif untuk memenuhi kebutuhan jangka pendek maupun panjang, memastikan keseimbangan finansial yang terjaga (Darmawan &

Pratiwi, 2020). Pengelolaan keuangan yang baik melibatkan pemisahan uang pribadi dan usaha, perencanaan penggunaan dana, pencatatan transaksi secara teratur, dan percepatan perputaran arus kas untuk menjaga stabilitas dan kelangsungan operasional (Dwiastanti & Wahyudi, 2022). Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini secara konsisten, individu maupun organisasi tentunya dapat mencapai tujuan keuangan mereka dengan lebih efektif, sekaligus membangun fondasi yang kuat untuk stabilitas dan keberlanjutan jangka panjang.

Literasi Keuangan

Literasi keuangan merujuk pada kemampuan individu dalam memahami dan mengelola keuangan pribadi guna mencapai kesejahteraan. Beberapa indikator utama dari literasi keuangan meliputi: (1) Pengetahuan dasar keuangan pribadi; (2) Manajemen uang; dan (3) manajemen kredit dan utang (Mustika et al., 2022). Memahami dan menerapkan literasi keuangan adalah hal yang sangat penting untuk mencapai kehidupan yang lebih sejahtera dan berkualitas. Kemampuan mengelola keuangan dengan cerdas, termasuk dalam hal pengelolaan kredit dan investasi, akan memberikan manfaat jangka panjang, seperti mendanai pendidikan tinggi, asuransi, dan kebutuhan lainnya di masa depan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa literasi keuangan berpengaruh positif terhadap pengelolaan keuangan (Mulyati et al., 2024; Pusporini, 2020; Widyakto et al., 2022). Literasi keuangan yang baik membantu individu dalam mengelola uang, utang, dan kredit secara efektif, sehingga mendukung stabilitas finansial. Penelitian ini menggunakan indikator literasi keuangan seperti pengetahuan dasar keuangan pribadi, manajemen utang dan pinjaman, asuransi serta investasi.

Gaya Hidup

Gaya hidup mencerminkan bagaimana seseorang menjalani hidup, membelanjakan uang, dan mengalokasikan waktu, yang dinyatakan dalam aktivitas, minat, dan kebiasaan (Zahra & Anoraga, 2021). Selain itu, gaya hidup juga merupakan pola perilaku individu yang tercermin melalui aspek psikografis, termasuk aktivitas (pekerjaan, hobi, belanja, olahraga, dan kegiatan sosial), minat (makanan, pakaian, keluarga, dan rekreasi), serta pandangan terhadap diri sendiri, isu sosial, bisnis, dan produk (Bimantara et al. 2022). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa gaya hidup berpengaruh signifikan terhadap pengelolaan keuangan (Hidayah & Novianti, 2023; Widyakto et al., 2022). Gaya hidup juga berperan penting dalam memengaruhi keputusan konsumen dalam membeli suatu produk. Konsumen cenderung memilih produk yang dianggap mampu memenuhi kebutuhan mereka. Perubahan gaya hidup sering kali berdampak pada preferensi dan selera individu sehingga mengubah pola pembelian dan konsumsi mereka (Prakosa & Tjahjaningsih, 2021). Oleh karena itu, gaya hidup yang seimbang dapat membantu individu lebih bijak dalam mengelola pengeluaran, menabung, serta merencanakan kebutuhan finansial jangka panjang.

Pengendalian Diri

Pengendalian diri dalam keuangan adalah kemampuan untuk menunda kesenangan jangka pendek demi mencapai tujuan finansial jangka panjang, yang memungkinkan seseorang menghindari pengeluaran yang tidak perlu dan menabung untuk masa depan (Rosalina et al., 2022). Hal ini juga berkaitan dengan kemampuan mengatur pengeluaran dan membelanjakan uang berdasarkan kebutuhan daripada keinginan, di mana sikap ini dianggap sebagai bagian dari manajemen keuangan yang lebih baik karena melibatkan perubahan pola pikir untuk mengendalikan perilaku finansial (Nur et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh positif terhadap pengelolaan keuangan pada generasi Z di Universitas Muhammadiyah Jakarta (Anjani & Darto, 2023). Temuan serupa juga menyatakan bahwa pengendalian diri berkontribusi secara signifikan terhadap pengelolaan keuangan mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya (Ekofani & Paramita,

2023). Hasil ini menegaskan bahwa pengendalian diri menjadi faktor penting dalam membangun kebiasaan finansial yang sehat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan komparatif yang bertujuan untuk membandingkan dua kelompok masyarakat di Kota Bandung, yaitu individu dengan pola hidup *sedentary* dan individu dengan pola hidup aktif, dalam hal literasi keuangan, gaya hidup, dan pengendalian diri. Objek penelitian melibatkan masyarakat di Kota Bandung. *World Population Review* mencatat populasi di Kota Bandung pada tahun 2024 sebanyak 2.714.220 (WPR, 2024). Jumlah sampel penelitian ini ditentukan dengan mengacu pada kaidah yang ditetapkan oleh (Sekaran & Bougie, 2016), yang menyarankan jumlah sampel antara 30 hingga 500 sampel dalam sebagian besar penelitian. Sampel penelitian berjumlah 182 responden yang merupakan masyarakat Kota Bandung, terdiri atas 105 individu dengan pola hidup *sedentary* dan 77 lainnya dengan pola hidup aktif.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik kuesioner yang disebarkan kepada seluruh responden melalui metode *random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala penilaian 1 hingga 6, di mana responden diminta memberikan jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan atau persepsi mereka terhadap setiap pernyataan yang berkaitan dengan literasi keuangan, gaya hidup, dan pengendalian diri. Skala ini dirancang untuk mengukur variabel penelitian secara kuantitatif guna mendukung analisis komparatif antara kedua kelompok. Selain itu, beberapa penelitian lain cenderung menggunakan kategori respons genap (seperti 4, 6, 8, atau 10), yang sering disebut sebagai skala ordinal *Likert*. Pendekatan ini digunakan untuk menghindari skenario tanggapan tengah, seperti "netral" atau "ragu-ragu," yang biasanya ditemukan dalam skala dengan jumlah respons ganjil seperti skala lima poin. Pendekatan ini bertujuan mendorong responden memberikan jawaban yang lebih jelas dan tegas terhadap pernyataan yang diajukan dan mempermudah dalam mengidentifikasi perbedaan kedua kelompok yang akan diteliti (Pimentel, 2019).

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan distribusi data yang diperoleh. Setelah itu, uji komparatif digunakan untuk menganalisis perbedaan signifikan dalam pengelolaan keuangan antara individu dengan pola hidup *sedentary* dan aktif. Jika data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan *Mann-Whitney U Test*.

Tabel 1. Deskripsi Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin	Pria	88	48,4
	Wanita	94	51,6
Umur berdasarkan generasi (McKercher, 2023)	12-27 (Generasi Z)	133	73,1
	28-43 (Generasi Y / <i>Millenial</i>)	30	16,5
	44-60 (Generasi X)	18	9,9
	61-78 (Generasi <i>Baby Boomers</i>)	1	0,5
Pendidikan terakhir	Lulusan SMP atau sebelumnya	10	5,5
	Lulusan SMA	103	56,6
	Lulusan Diploma atau Sarjana	55	30,2
	Lulusan Magister	10	5,5
	Lulusan Doktor	4	2,2
	Kurang dari Rp 999.999,-	11	6

Pendapatan per bulan (Rohman, 2022)	Rp 1.000.000,- s/d Rp 4.999.999,-	103	56,6
	Rp 5.000.000,- s/d Rp 9.999.999,-	37	20,3
	Lebih dari Rp 10.000.000,-	31	17
Pola Hidup	Pola hidup <i>sedentary</i> (banyak menghabiskan waktu duduk atau berbaring seperti bekerja di depan komputer, bermain <i>video game</i> , menonton TV, dan lainnya).	105	57,7
	Pola hidup aktif (melibatkan aktivitas fisik seperti olahraga, berjalan, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya).	77	42,3

Tabel 2. Indikator Penelitian

Faktor	Sumber	Indikator Asal	Nomor	Indikator yang Digunakan
Literasi Keuangan	(Widyakto et al., 2022)	Pengetahuan akan jenis dan manfaat asuransi	LK 1	Saya memahami manfaat asuransi secara umum
	(Mashud et al., 2021)	Pengetahuan akan asuransi		
	(Widyakto et al., 2022)	Pengetahuan pentingnya investasi untuk mencapai tujuan jangka panjang	LK 2	Saya memahami manfaat investasi jangka panjang
	(Barrett et al., 2024)	Pengetahuan berinvestasi		
	(Widyakto et al., 2022)	Kebiasaan menyisihkan uang untuk masa depan	LK 3	Saya memahami konsep dasar menabung.
	(Barrett et al., 2024)	Kebiasaan menabung		
	(Widyakto et al., 2022)	Pengetahuan akan pinjaman	LK 4	Saya memahami konsep meminjam uang.
	(Mashud et al., 2021)	Pengetahuan akan pinjaman		
Gaya Hidup	(Widyakto et al., 2022)	Kecenderungan mengikuti tren	GH 1	Saya mengikuti tren terbaru
	(Hidayah & Novianti, 2023)	Ketertarikan mengikuti tren terbaru		
	(Widyakto et al., 2022)	Membeli produk sesuai kebutuhan	GH 2	Saya mampu menghindari gaya hidup konsumtif.
	(Erwantiningsih et al., 2024)	Gaya hidup konsumtif (berbelanja, bepergian, makan di luar)		

Faktor	Sumber	Indikator Asal	Nomor	Indikator yang Digunakan
	(Hidayah & Novianti, 2023)	Frekuensi belanja	GH 3	Saya memiliki jadwal berbelanja rutin.
	(Ardiandana et al., 2024)	Kebiasaan berbelanja		
Pengendalian Diri	(Makkiyah & Lestari, 2023)	Menghindari kebiasaan buruk menggunakan uang yang tidak sesuai kebutuhan	PD 1	Saya dapat membedakan antara kebutuhan dengan keinginan.
	(Davydenko et al., 2021)	Berpikir apakah butuh atau ingin		
	(Komarudin et al., 2020)	Kemampuan mengontrol diri	PD 2	Saya mampu mengendalikan diri untuk membeli barang yang dibutuhkan
	(Gunawan & Andani, 2022)	Penyesalan ketika membeli barang di kemudian hari		
	(Makkiyah & Lestari, 2023)	Cenderung lebih suka menabung daripada membeli	PD 3	Saya disiplin dalam menabung
	(Davydenko et al., 2021)	Menabung sebelum memakai uang		

Pembahasan

Untuk memverifikasi apakah data yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas pada variabel-variabel yang diuji, yaitu Literasi Keuangan, Gaya Hidup, dan Pengendalian Diri. Uji normalitas ini penting untuk menentukan jenis analisis statistik yang tepat, apakah menggunakan metode parametrik atau non-parametrik. Berdasarkan hasil uji normalitas, jika data tidak terdistribusi normal, maka metode statistik non-parametrik akan digunakan untuk analisis selanjutnya.

Tabel 3. Uji Normalitas data Literasi Keuangan, Gaya Hidup, dan Pengendalian Diri

Faktor	<i>Sig.</i>
Literasi Keuangan	0,000
Gaya Hidup	0,000
Pengendalian Diri	0,000

(Referensi: data primer yang diolah 2024)

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 3, data untuk variabel Literasi Keuangan, Gaya Hidup, dan Pengendalian Diri menunjukkan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data untuk ketiga variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut dilakukan menggunakan metode statistik non-parametrik yaitu *Mann-Whitney U Test*, untuk memastikan keakuratan hasil.

Tabel 4. Uji Mann-Whitney U

Hipotesis	Sig.
Terdapat perbedaan pengelolaan keuangan berdasarkan Literasi Keuangan antara pola hidup <i>sedentary</i> dengan pola hidup aktif	0,000
Terdapat perbedaan pengelolaan keuangan berdasarkan Gaya Hidup antara pola hidup <i>sedentary</i> dengan pola hidup aktif	0,000
Terdapat perbedaan pengelolaan keuangan berdasarkan Pengendalian Diri antara pola hidup <i>sedentary</i> dengan pola hidup aktif	0,000

(Referensi: data primer yang diolah 2024)

Pada tabel 4, hasil *Mann-Whitney U Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) untuk variabel Literasi Keuangan, Gaya Hidup, dan Pengendalian Diri masing-masing adalah 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam distribusi ketiga variabel tersebut di antara kategori pola hidup (aktif dan *sedentary*) individu di Kota Bandung. Dengan demikian, pola hidup seseorang memengaruhi ketiga aspek ini secara bermakna.

Data dari hasil kuesioner menunjukkan bahwa individu dengan pola hidup *sedentary* ($n = 105$) memiliki rata-rata skor Literasi Keuangan sebesar 4,19, Gaya Hidup sebesar 3,46, dan Pengendalian Diri sebesar 4,12. Sebaliknya, individu dengan pola hidup aktif ($n = 77$) mencatat rata-rata skor yang lebih tinggi, yaitu 4,80 untuk Literasi Keuangan, 4,43 untuk Gaya Hidup, dan 5,04 untuk Pengendalian Diri. Temuan ini mencerminkan bahwa individu dengan pola hidup aktif memiliki kemampuan pengelolaan keuangan yang lebih baik, gaya hidup yang lebih terorganisir, serta tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan pola hidup *sedentary*.

Pola hidup aktif mendorong disiplin, keteraturan, dan pola pikir positif, yang pada akhirnya mendukung kemampuan individu dalam membuat keputusan finansial yang bijaksana. Sebaliknya, individu dengan pola hidup *sedentary* cenderung menunjukkan pengelolaan keuangan yang kurang optimal dan pengendalian diri yang lebih rendah, yang dapat berdampak pada kebiasaan konsumsi impulsif serta gaya hidup yang kurang terstruktur. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh pada kemampuan kognitif, termasuk pengambilan keputusan finansial dan pengelolaan waktu.

Selain itu, hubungan antara kesehatan mental dan pengelolaan keuangan juga menjadi perhatian dalam konteks ini. Pola hidup aktif sering kali dihubungkan dengan kesehatan mental yang lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dalam mengelola keuangan. Sebaliknya, individu dengan pola hidup *sedentary* berpotensi menghadapi tantangan kesehatan mental yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk membuat keputusan finansial yang rasional.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Fokusnya yang terbatas pada masyarakat di Kota Bandung membuat hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasi ke populasi lain di Indonesia atau di luar negeri. Selain itu, metode non-parametrik yang digunakan hanya mampu mengidentifikasi perbedaan distribusi data antara kategori pola hidup tanpa mengungkapkan hubungan sebab-akibat langsung antara pola hidup dan variabel penelitian. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kompleks sangat diperlukan untuk menggali hubungan kausal dan dampak jangka panjang dari pola hidup terhadap pengelolaan keuangan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pola hidup *sedentary* dan aktif terhadap pengelolaan keuangan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor literasi keuangan, gaya hidup, dan pengendalian diri masyarakat Kota Bandung. Individu dengan pola hidup aktif cenderung memiliki literasi keuangan yang lebih baik, gaya hidup yang lebih teratur, serta pengendalian diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menjalani pola hidup *sedentary*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola hidup aktif berpengaruh positif terhadap kebiasaan dan pola pikir dalam mengelola keuangan yang berdampak pada pengelolaan keuangan yang lebih efektif dan bijaksana. Implikasi dari hasil penelitian ini ialah pentingnya mempertimbangkan pola hidup sebagai faktor yang mempengaruhi pengelolaan keuangan. Individu dengan pola hidup aktif tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan fisik, tetapi memiliki mental yang baik dan cenderung untuk lebih bijak dalam mengelola keuangan pribadi. Oleh karena itu, penting bagi program atau kebijakan publik untuk mempertimbangkan faktor pola hidup dalam upaya meningkatkan pengelolaan keuangan masyarakat, misalnya melalui edukasi yang mengaitkan pentingnya keseimbangan hidup aktif dan pengelolaan keuangan yang bijaksana. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menyelidiki lebih lanjut hubungan sebab-akibat antara pola hidup dan pengelolaan keuangan, serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat lebih representatif dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks yang lebih beragam.

Daftar Pustaka

- Anjani, C., & Darto, D. (2023). Financial Literacy, Income and Self-Control on Financial Management Behavior of Generation Z. *Journal of Business and Entrepreneurship*, 5(2), 152–164. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/baskara/article/view/16363/8640>
- Ardiandana, M. R., Sriyono, S., & Setiyono, W. P. (2024). Financial Literacy, Financial Attitude, Education Level and Lifestyle on Personal Financial Management of Students in Sidoarjo. *Jurnal Ilmu Manajemen Advantage*, 8(1), 48–60. <https://doi.org/10.30741/adv.v8i1.1282>
- Barrett, H., Chen, S. S., & Trent, C. L. (2024). College Students' Financial Literacy at an Eastern Kentucky Regional University. In *Atlantic Marketing Journal* (Vol. 13, Issue 2). <https://digitalcommons.kennesaw.edu/amjAvailableat:https://digitalcommons.kennesaw.edu/amj/vol13/iss2/2>
- Bimantara, Y., Novita, D., & Jaelani, J. (2022). Pengaruh Harga, Desain Produk dan Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian (Survei Pada Konsumen Mobil Honda Brio di Lampung). *Journal Strategy of Manegement and Accounting Through Research and Technology*, 1(2), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/smart.v1i2.1414>
- Darmawan, A., & Pratiwi, F. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Keuangan Keluarga, Pembelajaran Keuangan di Perguruan Tinggi, Sikap Keuangan dan Teman Sebaya Terhadap Literasi Keuangan Mahasiswa. *Fokus Bisnis : Media Pengkajian Manajemen Dan Akuntansi*, 19(1), 27–37. <https://doi.org/10.32639/fokusbisnis.v19i1.499>
- Davydenko, M., Kolbuszewska, M., & Peetz, J. (2021). A Meta-Analysis of Financial Self-Control Strategies: Comparing Empirical Findings with Online Media and Lay Person Perspectives on What Helps Individuals Curb Spending and Start Saving. *PLoS ONE*, 16, 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253938>
- Dwiastanti, A., & Wahyudi, A. (2022). Peran Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pengelolaan Keuangan Usaha Mikro Kecil dan Penengah

(UMKM) di Kota Malang. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 5(2), 241–254. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v5i2.227>

- Ekofani, A. R. R., & Paramita, R. A. S. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Kontrol Diri, dan Sikap Keuangan Terhadap Pengelolaan Keuangan FEB UNESA. *Journal of Economics and Accounting*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47065/arbitrase.v4i1.1022>
- Erwantiningsih, E., Wahyuni, H., & Wardhani, P. S. (2024). The Influence of Financial Literacy, Income, and Lifestyle on Personal Financial Management with Self-Control as a Moderating Variable. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 12(1), 14–20. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jmdk/article/view/11692>
- Falk, G. E., Mailey, E. L., Okut, H., Rosenkranz, S. K., Rosenkranz, R. R., Montney, J. L., & Ablah, E. (2022). Effects of Sedentary Behavior Interventions on Mental Well-Being and Work Performance While Working From Home During the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116401>
- Gunawan, A., & Andani, T. F. (2022). The Influence of Parents' Socioeconomic Status and Self-Control on The Consumptive Behavior of Management Study Program Students, Faculty of Economics and Business, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. In *International Journal of Science*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.46729/ijstm.v3i4.582>
- Hassan, M. F., Kassim, E. S., & Hassan, N. M. (2021). Financial Wellbeing and Mental Health: A Systematic Review. *Estudios de Economia Aplicada*, 39(4), 1–22. <https://doi.org/10.25115/eea.v39i4.4590>
- Hidayah, N., & Novianti, N. C. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup Hedonisme dan Uang Saku Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 28(3), 361–372. <https://doi.org/10.35760/eb.2023.v28i3.7963>
- Komarudin, M. N., Nugraha, N., Hardjadi, D., & Pasha, R. A. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan (Survei Pada Tenaga Pendidik SD se-Kecamatan Kuningan). *Jurnal Keuangan Dan Bisnis*, 159–178. <https://doi.org/10.32524/jkb.v18i1.664>
- Maidartati, M., Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Makkiyah, D., & Lestari, W. (2023). The Effect of Self-Control and Financial Literacy on The Financial Management Behavior of Gresik City Workers. *Journal of Economic, Business and Accounting*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/costing.v7i1.5581>
- Mashud, M., Mediaty, M., & Pontoh, G. T. (2021). The Effect of Financial Literature, Lifestyle and Income of Parents on Student Financial Management Behavior. *Journal of International Conference Proceedings*, 4(3), 256–264. <https://doi.org/10.32535/jicp.v4i3.1315>
- Matthews, C. E., Carlson, S. A., Saint-Maurice, P. F., Patel, S., Salerno, E. A., Loftfield, E., Troiano, R. P., Fulton, J. E., Sampson, J. N., Tribby, C., Keadle, S. K., & Berrigan, D. (2021). Sedentary Behavior in U.S. Adults: Fall 2019. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53(12), 2512–2519. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002751>
- McKercher, B. (2023). Age or Generation? Understanding Behaviour Differences. *Annals of Tourism*

Research, 103, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103656>

- Mulyati, M., Ramadhan, M. S., & RezkyAmelya, D. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan dan Sikap Keuangan Terhadap Pengelolaan Keuangan UMKM. *Jurnal Manajemen Dan Sumberdaya*, 3(2), 62–66.
- Mustika, M., Yusuf, N., & Taruh, V. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Sikap Keuangan dan Kemampuan Akademik Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Mahasiswa Akuntansi*, 1(1), 280–297. <https://doi.org/10.1515/9783110564921-019>
- Nafi'ah, N., & Hadi, E. N. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya : Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Nur, M. H., Hadady, H., & Bailusy, M. N. (2022). Pengaruh Pengetahuan Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan Dengan Pengendalian Diri Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 10(1), 298–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.34308/eqien.v10i1.535>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Pimentel, J. L. (2019). Some Biases in Likert Scaling Usage and its Correction. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 45(1), 183–191. <http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied>
- Pinto, A. J., Bergouignan, A., Dempsey, P. C., Roschel, H., Owen, N., Gualano, B., & Dunstan, D. W. (2023). Physiology of Sedentary Behavior. In *Physiological reviews* (Vol. 103, Issue 4, pp. 2561–2622). NLM (Medline). <https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>
- Prakosa, Y. B., & Tjahjaningsih, E. (2021). Pengaruh Kualitas Produk, Gaya Hidup, dan Pengetahuan Produk Terhadap Proses Keputusan Pembelian Sepeda Lipat di Kota Semarang. *INOBIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 4(3), 361–374. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v4i3.189>
- Pusporini, P. (2020). Pengaruh Tingkat Literasi Keuangan Terhadap Pengelolaan Keuangan Pada Perilaku UMKM Kecamatan Cinere, Depok. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 2(1), 58–69. <https://doi.org/10.31933/jimt.v2i1.315>
- Richardson, T., Jansen, M., & Fitch, C. (2021). Financial Difficulties in Bipolar Disorder Part 2: Psychological Correlates and a Proposed Psychological Model. *Journal of Mental Health*, 30(1), 3–11. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1581350>
- Rohman, A. A. (2022). Pengaruh Religiusitas, Pengetahuan, Perspesi, Pendapatan, dan Media Infomasi Terhadap Minat Wakaf Uang Masyarakat Kota Bandung. *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 1(2), 136–144. <https://doi.org/10.29313/jriieb.v1i2.513>
- Rosalina, E., Andriani, W., Santi, E., & Rahmi, A. (2022). Household Financial Management With Personality Factors and Locus of Control Through Mental Budgeting. *Economics, Business, Accounting & Society Review*, 1(3), 132–141. <https://doi.org/10.55980/ebasr.v1i3.41>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business*.
- Thielen, P. (2023). *The Connection Between Financial Well-Being and Mental Health*. Forbes.

<https://www.forbes.com/councils/forbesfinancecouncil/2023/03/14/the-connection-between-financial-well-being-and-mental-health/>

- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO. (2022). *Physical Activity Indonesia 2022 Country Profile*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-idn-2022-country-profile>
- WHO. (2024). *Physical Activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=31%25 of adults and 80%25 of adolescents do,and 15%25 by 2030%2C from the 2010 baseline.>
- Widyakto, A., Liyana, Z. W., & Rinawati, T. (2022). The Influence of Financial Literacy, Financial Attitudes, and Lifestyle on Financial Behavior. *Diponegoro International Journal of Business*, 5(1), 33–46. <https://doi.org/10.14710/dijb.5.1.2022.33-46>
- WPR. (2024). *Bandung, Indonesia Population 2024*. World Population Review. <https://worldpopulationreview.com/cities/indonesia/bandung>
- Yogasnumurti, R. R., Sadalia, I., & Irawati, N. (2021). *The Effect of Financial, Attitude, and Financial Knowledge on The Personal Finance Management of College Collage Students*. 649–657. <https://doi.org/10.5220/0009329206490657>
- Zahra, D. R., & Anoraga, P. (2021). The Influence of Lifestyle, Financial Literacy, and Social Demographics on Consumptive Behavior. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(2), 1033–1041. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2021.vol8.no2.1033>