

SKRIPSI

**GAYA HIDUP *YOU ONLY NEED ONE* (YONO) PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**THE *YOU ONLY NEED ONE* (YONO) LIFESTYLES AMONG STUDENTS
IN THE FACULTY OF MEDICINE AND THE FACULTY OF ECONOMICS
AND BUSINESS AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY**



PUTRI YESSA SUDRAJAT

2110415320032

JURUSAN SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

2026



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**GAYA HIDUP *YOU ONLY NEED ONE (YONO)* PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS
LAMBUNG MANGKURAT**

Disusun dan diajukan oleh:

PUTRI YESSA SUDRAJAT
2110415320032

Dinyatakan lulus dengan nilai 78 (A-) dalam ujian mempertahankan skripsi
Tingkat Sarjana (S1) Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, pada tanggal: 5 Juni 2026

Menyetujui,
Pembimbing,

Khairussalam, S.Ag., M.Si.
NIP. 197503072008121003

Penguji 1,

Dimas Asto Aji An'amta, S.Pd., M.A.
NIP. 198909162019031009

Penguji 2,

Siti Zulaikha, S.Sos., M.Sos.
NIP. 199310162022032019

Dekan
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Lambung Mangkurat

Prof. Dr. Irwansyah, S.Sos., M.Si.
NIP. 197104201999031001

Ketua Jurusan Sosiologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Lambung Mangkurat

Ismar Hamid, S.S., M.Si.
NIP. 198511162019031006



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin 70123
Telepon : (0511) 3304595 Laman : <http://fisip.ulm.ac.id/>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Jumat, 05 Juni 2026 Pukul 10.30 WITA, Tim Penguji yang ditunjuk oleh Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin dengan Surat Tugas Nomor: UN8.1.13/KP.10.00/2026 Tanggal 2026 untuk menguji skripsi :

Nama : Putri Yessa Sudrajat
NIM : 2110415320032
Jurusan/Program Studi : Sosiologi
Judul Skripsi : Gaya Hidup You Only Need One (YONO) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat

Tempat Ujian : Ruang Baca Sosiologi
Waktu Ujian : 10.30 WITA s/d Selesai
Nilai : 78(A-)
Dinyatakan : Lulus

Demikian berita acara ini dibuat dan ditandatangani sesuai dengan peraturan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Dibuat di : BANJARMASIN
Pada Tanggal : 5 Juni 2026

Tim Penguji,

Mahasiswa yang diuji,

Putri Yessa Sudrajat

1. Ketua : Khairussalam, S.Ag., M.Si.
()
2. Sekretaris : Siti Zulaikha, S.Sos., M.Sos..
()
3. Anggota : Dimas Asto Aji Ananta, S.Pd., M.A.
()

Mengetahui/membenarkan :
an. D e k a n
Ketua Jurusan Sosiologi

Ismar Hamid, S.S., M.Si.
NIP. 198511162019031006

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Putri Yessa Sudrajat

Nomor Induk Mahasiswa : 2110415320032

Program Studi : Sosiologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul,

**“GAYA HIDUP *YOU ONLY NEED ONE (YONO)* PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS
LAMBUNG MANGKURAT”**

Merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan peraturan yang mengaturnya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, tanpa paksaan dan intimidasi dari pihak manapun.

Banjarmasin, 8 Juni 2026

Yang menyatakan,


Putri Yessa Sudrajat
NIM. 2110415320032

ABSTRAK

Gaya Hidup *You Only Need One* (YONO) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat. Skripsi. 2026. Program Studi Sosiologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Lambung Mangkurat. Putri Yessa Sudrajat.

Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami bagaimana gaya hidup prinsip *You Only Need One* (YONO) atau prinsip cukup satu dalam kehidupan sehari-hari pada mahasiswa dan apa saja faktor yang melibatkannya. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan gaya hidup mahasiswa yang mencerminkan konsep *You Only Need One* (YONO). Konsep gaya hidup tersebut dilihat pada mahasiswa pada Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Lambung Mangkurat yang berada di Kota Banjarmasin. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif dengan metodenya studi kasus. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi. Analisis penelitian dilakukan menggunakan teori Gaya Hidup yang dikemukakan oleh David Chaney.

Hasil penelitian menyatakan bahwa penerapan *You Only Need One* (YONO) pada mahasiswa tidak hanya bermakna sebagai tindakan berhemat, melainkan strategi dalam mengelola diri, waktu, dan pengeluaran secara lebih terarah. Mahasiswa menunjukkan implementasi konsep *You Only Need One* (YONO) melalui dimensi indikator gaya hidup yang terlihat dari aktivitas yang dilakukan, minat dalam konsumsi, serta opini pada suatu aspek. Prinsip *You Only Need One* (YONO) pada mahasiswa tersebut didorong oleh faktor internal yang meliputi kesadaran pribadi dan prinsip hidup yang dianut. Kemudian didukung juga oleh faktor yang dibangun oleh lingkungan sosial dan pengaruh konsumsi media digital dalam memilih preferensi gaya hidup. Gaya hidup yang dijalani oleh mahasiswa dalam penerapan *You Only Need One* (YONO) dipahami sebagai cara membangun kontrol diri, mengurangi pemborosan, dan berfokus pada hal yang esensial dan bermakna. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan peluang untuk berkontribusi pada studi selanjutnya dalam melihat gaya hidup secara luas. Serta diharapkan dapat menjadi inspirasi untuk strategi dalam mengelola keuangan untuk menjalani aktivitas konsumsi.

Kata Kunci: *You Only Need One* (YONO), Gaya Hidup, Mahasiswa

ABSTRACT

The You Only Need One (YONO) Lifestyle Among Students in the Faculty of Medicine and the Faculty of Economics and Business at Lambung Mangkurat University. Thesis. 2026. Sociology Program. Faculty of Social and Political Sciences. Lambung Mangkurat University. Putri Yessa Sudrajat.

This study was conducted to understand how the “You Only Need One” (YONO) lifestyle principle is applied in the daily lives of college students and what factors influence it. The goal of this study is to describe the lifestyle of students that reflects the “You Only Need One” (YONO) concept. This lifestyle concept was observed among students in the Faculty of Medicine and the Faculty of Economics and Business at Lambung Mangkurat University in Banjarmasin. The approach used in this study is a qualitative approach employing the case study method. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation. The research analysis was conducted using the Lifestyle Theory proposed by David Chaney.

The research findings indicate that the application of the “You Only Need One” (YONO) concept among college students is not merely a matter of saving money, but rather a strategy for managing oneself, one’s time, and one’s spending in a more focused manner. Students demonstrate the implementation of the “You Only Need One” (YONO) concept through lifestyle indicators evident in their activities, consumption preferences, and opinions on various aspects. The “You Only Need One” (YONO) principle among these students is driven by internal factors, including personal awareness and the life principles they embrace. It is further supported by factors shaped by the social environment and the influence of digital media consumption in shaping lifestyle preferences. The lifestyle adopted by students in applying the “You Only Need One” (YONO) principle is understood as a way to build self-control, reduce waste, and focus on what is essential and meaningful. It is hoped that this research will provide opportunities to contribute to further studies in examining lifestyles more broadly. It is also hoped that it will serve as inspiration for strategies in managing finances to support consumption activities.

Keywords: You Only Need One (YONO), Lifestyle, Students

PRAKATA

Puji syukur yang penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan berjudul **“Gaya Hidup *You Only Need One (YONO)* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam proses panjang penyelesaian naskah skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam proses ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, penulis ingin mempersembahkan dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Irwansyah, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Ismar Hamid, S.S., M.Si., selaku Ketua Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Khairussalam, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing yang tak henti memberikan masukan yang berharga dan terus memberikan panduan hingga seluruh runtutan skripsi ini selesai.
5. Dimas Asto Aji An'anta, S.Pd., M.A dan Siti Zulaikha, S.Sos., M.Sos., selaku dosen penguji 1 dan penguji 2 atas kesediannya untuk menguji dan memberikan saran berharga serta membangun.
6. Seluruh dosen dan staff Program Studi Sosiologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah berbagi ilmu dan terlibat memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Dosen penasehat akademik sekaligus dosen pembimbing, Bapak Khairussalam, S.Ag., M.Si., yang telah memberikan arahan, dukungan, serta motivasi selama penulis menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan penelitian ini.
8. Bapak Cece Sudrajat dan Ibu Maria Ulfah, selaku orang tua yang terus memberikan dukungan dan pengorbanannya. Terima kasih atas kasih

sayang, cinta, dan doa yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat kuat dan bertahan disetiap badai cobaan yang menerpa.

9. Kakak Aditia Sudrajat, Ryan Feby Sudrajat, dan adek Wildan Aufa Sudrajat, selaku saudara yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan dengan berbagai cara.
10. Rahmawati dan Aprilia Almira Shofa, sebagai teman perjuangan yang memberikan saran-saran baik, dukungan, dan selalu menemani dalam berbagai situasi.
11. Wafiq Aziza, Pritha Rahmadianty, Della Puspita, dan Shamiyah Noor Azzahra, selalu menjadi teman seperjuangan dari awal perkuliahan hingga detik-detik akhir perkuliahan yang terus selalu bersama dan berbagi cerita. Terima kasih telah menemani perjalanan kuliah penulis dengan tulus dan tanpa ragu memberikan saran dan bantuan di setiap waktu.
12. Kak Nadeli, coach dance sekaligus teman yang bagaikan kakak sendiri bagi penulis selama di perantauan. Terima kasih sudah menjaga dan banyak memberikan nasehat, serta dukungan secara emosional selama perjalanan hidup penulis di kota Banjarmasin, khususnya pada saat proses penyelesaian skripsi ini.

Banjarmasin, 6 Juni 2026

Penulis

Putri Yessa Sudrajat

2110415320032

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Akademis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Uraian Konseptual	9
2.1.1 Gaya Hidup	9
2.1.2 <i>You Only Need One (YONO)</i>	11
2.1.3 Mahasiswa	15
2.2 Landasan Teori	16
2.2.1 Teori Gaya Hidup (<i>Lifestyles</i>).....	16
2.3 Review Penelitian Terdahulu	20
2.4 State Of The Art Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26

3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Pendekatan Penelitian.....	26
3.3 Jenis dan Sumber Data	27
3.3.1 Data primer	27
3.3.2 Data sekunder.....	28
3.4 Lokasi Penelitian	29
3.5 Teknik Analisis Data.....	31
3.5.1 Observasi	31
3.5.2 Wawancara	32
3.5.3 Dokumentasi	33
3.6 Bagan Alir Penelitian.....	33
3.6.1 Reduksi Data	34
3.6.2 Penyajian Data	34
3.6.3 Penarikan Kesimpulan	34
3.7 Tahapan dan Waktu Pelaksanaan penelitian.....	35
BAB IV SUBYEK PENELITIAN	37
4.1 Profil Mahasiswa Fakultas Kedokteran.....	38
4.2 Profil Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis	40
4.3 Subyek Penelitian	43
4.3.1 Profil Informan	43
BAB V GAYA HIDUP <i>YOU ONLY NEED ONE (YONO)</i>	47
5.1 Pemahaman Mahasiswa terhadap Konsep <i>You Only Need One (YONO)</i> .	47
5.2 Makna Konsep <i>You Only Need One</i> pada kalangan mahasiswa	49
5.2.1. Cerminan dari Nilai-Nilai Minimalisme Modern dan Representasi Diri	50
5.2.3 Sebagai Bentuk Adaptasi terhadap Tekanan Sosial dan Budaya Kampus.....	52

5.2.4 Sebagai Ekspresi Kesadaran Diri dan Nilai Personal.....	52
5.3 Potret Gaya Hidup <i>You Only Need One (YONO)</i> pada Mahasiswa FK dan FEB	53
5.3.1 Aktivitas.....	53
5.3.2 Minat.....	59
5.3.3 Opini	61
5.4 Faktor-faktor dalam memilih gaya hidup <i>You Only Need One (YONO)</i> ..	64
5.4.1 Faktor Internal	65
5.4.2 Faktor Eksternal	67
5.5 Jejak Makna Dalam Gaya Hidup <i>You Only Need One (YONO)</i>	71
BAB VI PENUTUP.....	76
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbandingan <i>You Only Need One (YONO)</i> dengan <i>You Only Live One (YOLO)</i>	2
Tabel 3.1 Matriks Tahadapan dan Jadwal Penelitian.....	35
Tabel 4.1 Profil Informan Mahasiswa.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagan Alir Penelitian.....	35
Gambar 5.1 Aplikasi yang digunakan Informan Febry (FK).....	55
Gambar 5.2 Sepatu yang sering digunakan Informan Jeje (FEB) untuk nongkrong.....	57
Gambar 5.3 Sepatu yang digunakan sehari-hari informan Jeje (FEB)	58