

FINANCIAL WELLBEING:

HIDUP TENANG, KEUANGAN TERKENDALI:
PANDUAN MEMBANGUN KESEJAHTERAAN FINANSIAL



WIRAWAN ENDRO DWI RADIANTO

FINANCIAL WELLBEING:

HIDUP TENANG, KEUANGAN TERKENDALI:
PANDUAN MEMBANGUN KESEJAHTERAAN FINANSIAL



WIRAWAN ENDRO DWI RADIANTO



PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA

FINANCIAL WELLBEING:

**Hidup Tenang, Keuangan terkendali: Panduan Membangun
Kesejahteraan Finansial**

ISBN: xxxx

Penulis:

Wirawan Endro Dwi Radianto

Editor:

xxxx

Ukuran:

Jumlah halaman: 109 halaman, **Uk:** 15,5 x 23 cm

Hak Cipta © 2025 – Pada Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari Penerbit Universitas Ciputra, kecuali kutipan untuk keperluan akademis, referensi, publikasi, atau kebutuhan non-komersial dengan jumlah tidak sampai satu bab.

Mohon untuk menyebutkan Penerbit Universitas Ciputra jika mengutip materi di dalamnya. Foto serta ilustrasi gambar yang berada di dalam buku modul ini dibuat untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pembaca tanpa ada maksud untuk melanggar atau merendahkan ajaran agama apapun, norma budaya serta kode etik yang berlaku di masyarakat Indonesia.

PENERBIT UNIVERSITAS CIPUTRA

Penerbit Universitas Ciputra
Citraland CBD Boulevard, Kel. Made, Kec. Sambikerep,
Surabaya Jawa Timur, 60219
Email: penerbit@ciputra.ac.id

PRAKATA

Buku ini lahir dari keprihatinan dan harapan. Keprihatinan, karena isu kesejahteraan finansial (*financial wellbeing*) sering kali dipersempit hanya pada soal pendapatan, tabungan, atau konsumsi. Padahal, kesejahteraan finansial jauh lebih luas dan dalam: ia menyangkut rasa aman, kendali, dan kemampuan untuk merancang masa depan tanpa beban yang menekan. Harapan, karena kami percaya bahwa dengan memahami dan mengelola keuangan secara lebih reflektif, masyarakat Indonesia khususnya generasi muda dapat hidup lebih tenang, mandiri, dan bermakna.

Buku ini dirancang sebagai referensi akademik sekaligus panduan praktis yang menjembatani antara konsep ilmiah dan pengalaman hidup sehari-hari. Dengan gaya penulisan populer-akademik, kami berharap buku ini dapat diakses dan dimanfaatkan oleh mahasiswa dari berbagai program studi, pendidik, praktisi keuangan, perencana kebijakan, serta masyarakat umum yang ingin memperdalam pemahaman tentang dimensi personal dan sosial dari *financial wellbeing*.

Salah satu kekuatan utama buku ini adalah pendekatan multidimensional yang digunakan untuk membahas *financial wellbeing*. Setiap bab menyajikan teori yang relevan, studi kasus kontekstual, dan refleksi kritis yang mengajak pembaca untuk berpikir, merasakan, dan bertindak. Tidak hanya faktor ekonomi yang dibahas, tetapi juga faktor psikologis, sosial, dan institusional karena kami percaya bahwa kesejahteraan finansial tidak dibentuk dalam ruang hampa, melainkan di tengah kehidupan yang kompleks dan terus berubah.

Kontribusi Buku terhadap Literatur *Financial Wellbeing* di Indonesia

Buku ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur akademik dan praktis tentang *financial wellbeing* dalam konteks Indonesia. Selama ini, sebagian besar literatur tentang topik ini berasal dari luar negeri dan belum sepenuhnya mencerminkan realitas sosiokultural, kondisi ekonomi, serta tantangan keuangan masyarakat Indonesia. Buku ini mencoba membumikan konsep *financial wellbeing* dengan contoh-contoh lokal, studi kasus yang relevan, serta kerangka berpikir yang disesuaikan dengan dinamika sosial-ekonomi di Indonesia.

Kami berharap buku ini dapat menjadi acuan awal dalam pengembangan kurikulum literasi keuangan di perguruan tinggi, menjadi sumber pembelajaran di program pelatihan, dan sekaligus memicu lebih banyak penelitian lanjutan di bidang ini. Ini adalah langkah kecil menuju ekosistem keuangan yang lebih berkeadilan, sehat, dan berpihak pada kesejahteraan manusia secara utuh.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi masukan, semangat, dan inspirasi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini menjadi sahabat belajar yang berguna dan menggugah kesadaran, bahwa mengatur uang adalah bagian penting dari mengatur hidup bukan untuk menjadi kaya, tetapi untuk menjadi cukup dan damai.

Penulis

Surabaya, 2025

PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 Pendahuluan	1
1.1 Mengapa <i>Financial Wellbeing</i> Penting Dibahas Saat Ini?	1
1.1.1 Perubahan Cara Pandang terhadap Keuangan	1
1.1.2. Dampak Krisis Ekonomi dan Ketidakpastian Hidup	2
1.1.3. Relevansi dengan Kesehatan Mental dan Sosial	2
1.1.4. Kesenjangan Literasi dan Keadilan Finansial.....	3
1.2. <i>Financial Wellbeing</i> : Lebih dari Sekadar Literasi Keuangan.....	3
1.2.1. Dari Pengetahuan Menuju Pengalaman dan Perasaan	4
1.2.2. Dimensi Multidisipliner yang Saling Terkait	4
1.2.3. Mengapa Pendekatan Ini Lebih Relevan untuk Zaman Sekarang	5
1.3. Tujuan Buku Ini	6
1.4. Cakupan dan Struktur Buku	7
1.5. Harapan Penulis.....	11
BAB 2 Landasan Konseptual dan Model Teoritis <i>Financial wellbeing</i>.....	13
2.1. Ketika Uang, Pikiran, dan Lingkungan Bertemu: Memahami Proses Terbentuknya <i>Financial Wellbeing</i>	13
2.2. Definisi dan Konsep <i>Financial Wellbeing</i>	17
BAB 3 Unsur-Unsur Penting dalam <i>Financial Wellbeing</i>.....	25
3.1 Konrol atas Keuangan Sehari-hari	27
3.2. Kemampuan Menghadapi Guncangan Keuangan: Tahan Banting Secara <i>Financial</i>	28
3.3. Kemampuan Meraih Tujuan Finansial Jangka Panjang	29
3.4. Kebebasan Membuat Pilihan Keuangan: Menjalani Hidup Sesuai Nilai dan Pilihan Sendiri.....	30
3.5. Rasa Aman Secara Finansial: Tenangnya Hati Saat Uang Tak Jadi Sumber Cemas	31
3.6. Kepuasan terhadap Situasi Keuangan: Merasa Cukup Bukan harus Kaya.....	32

3.7. Perilaku Keuangan Positif: Kebiasaan Kecil yang Menjaga Masa Depan	33
3.8. Literasi Keuangan: Bekal Penting agar Uang Tidak Menguasai Kita.....	35
3.9. Dukungan Sosial dan Institusional- Karena Kita Tidak Harus Hadapi Masalah Keuangan Sendiri	36

BAB 4 Dasar Konseptual dan Teoritis 39

4.1. Definisi dan dimensi <i>financial wellbeing</i>	41
4.1.1. Subjektif vs Objektif: Antara Perasaan dan Fakta Keuangan	41
4.1.2. Psikologis vs Material: Tenang di Hati, Aman di Dompet.....	43
4.2. Kerangka Analisis <i>Financial Wellbeing</i> : Psikologis vs Material .45	
4.2.1. Dimensi Psikologis (<i>Subjective Financial Wellbeing</i>)	45
4.2.2. Dimensi Material (<i>Objective Financial Wellbeing</i>)	46
4.3. Model-model teoritis:	48
4.3.1. Model dari CFPB: Hidup Tenang, Uang Terkendali	48
4.3.2. Model Netemeyer et al. (2018): Seimbang Sekarang, Aman di Masa Depan	50
4.3.3. Model Brüggen et al. (2017): Ketika Uang, Pikiran, dan Lingkungan Saling Terhubung	52

BAB 5 Cara Melihat *Financial Wellbeing*: dari Perilaku, Perasaan, hingga Lingkungan.....55

5.1. Pendekatan <i>Financial Wellbeing</i>	57
5.1.1. Pendekatan Behavioris: Uang adalah Soal Kebiasaan.....	57
5.1.2. Pendekatan Psikologis: Bukan Cuma Angka, Tapi Juga Perasaan	58
5.1.3. Pendekatan Sosiologis: Uang Kita, Tapi Dipengaruhi Dunia Luar.....	58
5.2. Keterkaitan dengan <i>wellbeing</i> umum	60
5.2.1. Mental Health: Saat Uang dan Pikiran Saling Terhubung: Keuangan & Kesehatan Mental.....	60

5.2.2. <i>Financial Wellbeing</i> dan Kualitas Hidup: Hidup Lebih Baik Saat Keuangan Sehat.....	62
5.2.3. <i>Financial Wellbeing & Life Satisfaction</i> : Saat Keuangan Membantu Kita Merasa Puas Hidup.....	64

BAB 6 Faktor Individual yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*.....67

6.1. Literasi Keuangan	69
6.2. Perilaku keuangan: Kebiasaan Kecil yang Bikin Hidup Finansial Lebih Tenang.....	70
6.3. Kontrol diri: Menahan Diri Hari Ini Demi Hidup Lebih Nyaman Besok.....	71
6.4. Mental <i>budgeting</i> : Cara Otak Kita Mengatur Uang Secara Naluriiah	72
6.5. <i>Financial locus of control</i> : Siapa yang Mengendalikan Keuangan, Anda atau Nasib?	73

BAB 7 Faktor Sosial Yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*. 75

7.1. <i>Financial socialization</i> : Belajar Atur Uang Bukan dari Sekolah, Tapi dari Keluarga	79
7.2. Dukungan sosial: Ketika Kita Tidak Harus Hadapi Masalah Keuangan Sendiri	80
7.3. <i>Gender</i> : Saat Perbedaan Peran Membentuk Perbedaan Keuangan	81
7.4. Status pernikahan: Hidup Sendiri atau Berdua, Apa Pengaruhnya terhadap Keuangan?	82

BAB 8 Faktor Institusional Dan Struktural.....87

8.1. Akses Keuangan: Punya Pengetahuan saja tidak cukup, harus bisa dijangkau.....	87
8.2. Regulasi: Aturan Main yang Menjaga Kita Tetap Aman dalam Dunia Keuangan	88
8.3. Perlindungan konsumen: Menjaga Masyarakat agar Tidak Jatuh ke Jerat Keuangan yang Merugikan.....	89
8.4. Intervensi kebijakan publik: Saat Negara Hadir untuk Kesejahteraan Finansial Warganya.....	90

BAB 9 Faktor Psikologis Yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*.....95

9.1. Emosi: Perasaan yang Diam-diam Mengendalikan Keuangan Kita 95

9.2. Kepuasan Finansial: Bukan Soal Berapa Banyak Uangnya, Tapi Seberapa Puas Kita Mengelolanya 96

9.3. Persepsi keamanan: Merasa Aman Lebih Penting daripada Kaya 97

9.4. Stres keuangan: Saat Pikiran Tak Tenang Karena Uang 98

DAFTAR PUSTAKA98

TENTANG PENULIS 109

BAB 1

Pendahuluan

1.1 Mengapa *Financial Wellbeing* Penting Dibahas Saat Ini?

Dalam dekade, terakhir, dunia mengalami transformasi sosial dan ekonomi yang luar biasa cepat. Teknologi digital mengubah cara kita mengakses layanan keuangan; krisis global seperti pandemi COVID-19 mengekspos kerentanan ekonomi rumah tangga; dan ketimpangan ekonomi semakin terlihat nyata bahkan di negara-negara dengan pertumbuhan ekonomi tinggi. Di tengah realitas ini, muncul satu kesadaran penting: memiliki penghasilan saja tidak cukup. Yang lebih penting adalah bagaimana seseorang merasa tentang kondisi keuangannya dan mampu mengelola hidupnya dengan tenang dan terencana inilah inti dari konsep *Financial Wellbeing*.

1.1.1 Perubahan Cara Pandang terhadap Keuangan

Secara tradisional, literasi keuangan sering didefinisikan sebagai seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola uang. Fokusnya adalah pada kalkulasi, tabungan, investasi, dan penghindaran utang. Namun, pendekatan ini cenderung mengabaikan kenyataan bahwa pengambilan keputusan keuangan sangat dipengaruhi oleh emosi, konteks sosial, dan faktor sistemik, seperti akses terhadap layanan keuangan yang adil.

Dengan kata lain, seseorang bisa saja mengetahui cara menyusun anggaran, tetapi tetap merasa cemas atau tidak percaya diri dalam mengelola keuangannya. Inilah yang membedakan *financial wellbeing* dari sekadar literasi keuangan: ia berbicara tentang kondisi mental, emosional, dan psikologis seseorang dalam kaitannya dengan uang, bukan sekadar keterampilan teknis.

1.1.2. Dampak Krisis Ekonomi dan Ketidakpastian Hidup

Berbagai krisis global mulai dari pandemi, konflik geopolitik, hingga inflasi dan kenaikan harga kebutuhan pokok telah memperjelas bahwa banyak individu dan keluarga tidak memiliki ketahanan finansial jangka pendek maupun jangka panjang. Bahkan mereka yang sebelumnya merasa aman kini menyadari betapa rapuhnya sistem pendukung keuangan mereka.

Laporan CFPB (2015) dan penelitian-penelitian lanjutan menunjukkan bahwa *Financial Wellbeing* menurun drastis ketika seseorang:

- Tidak memiliki dana darurat,
- Bergantung pada utang konsumtif,
- Tidak mampu merencanakan masa depan,
- Merasa tidak punya kontrol terhadap keuangannya sendiri.

Situasi ini mendorong kebutuhan mendesak untuk memandang keuangan bukan sebagai angka semata, tetapi sebagai aspek integral dari kualitas hidup.

1.1.3. Relevansi dengan Kesehatan Mental dan Sosial

Financial Wellbeing tidak berdiri sendiri. Banyak penelitian menunjukkan keterkaitannya yang erat dengan kesehatan mental, hubungan keluarga, produktivitas kerja, dan keterlibatan sosial. Orang yang mengalami tekanan finansial cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, bahkan depresi.

Sebaliknya, individu yang merasa aman secara finansial cenderung:

- Lebih percaya diri dalam mengambil keputusan penting,
- Lebih optimis terhadap masa depan,
- Lebih mampu fokus pada pengembangan diri dan kontribusi sosial.

Pendahuluan

Karena itu, *financial wellbeing* juga menjadi perhatian lintas sektor: psikologi, pendidikan, kebijakan publik, bahkan keberlanjutan sosial-ekonomi masyarakat.

1.1.4. Kesenjangan Literasi dan Keadilan Finansial

Meskipun literasi keuangan telah menjadi bagian dari kurikulum di beberapa negara, kesenjangan akses dan pemahaman tetap menjadi masalah utama. Kelompok perempuan, anak muda, lansia, pekerja informal, dan masyarakat pedesaan sering kali tidak memiliki akses yang memadai terhadap edukasi, layanan, dan perlindungan keuangan. Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap krisis finansial dan tekanan hidup berkepanjangan.

Dengan menekankan pada *financial wellbeing*, kita menggeser fokus dari sekadar “mengajari orang cara mengatur uang” menjadi “menciptakan sistem dan dukungan yang memungkinkan semua orang merasa aman dan berdaya secara finansial”.

Financial Wellbeing adalah respons atas tantangan zaman. Ia tidak hanya relevan, tetapi juga krusial sebagai fondasi bagi kualitas hidup yang utuh. Di era ketika tekanan ekonomi, tuntutan gaya hidup, dan ketidakpastian menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, membangun *financial wellbeing* adalah langkah strategis untuk menciptakan individu yang tangguh, masyarakat yang inklusif, dan negara yang berkeadilan.

1.2. Financial Wellbeing: Lebih dari Sekadar Literasi Keuangan

Selama bertahun-tahun, literasi keuangan sering dijadikan solusi utama atas berbagai masalah finansial individu. Logikanya sederhana: jika orang diajari cara mengelola uang, maka mereka akan hidup lebih sejahtera. Namun, semakin banyak bukti empiris menunjukkan bahwa pengetahuan keuangan saja tidak cukup. Banyak orang tahu pentingnya menabung, menghindari utang konsumtif, dan merencanakan pensiun namun tetap merasa cemas,

tidak siap menghadapi krisis, dan gagal mencapai tujuan finansial mereka.

Inilah titik di mana konsep *financial wellbeing* menawarkan perspektif baru yang lebih menyeluruh. *Financial Wellbeing* bukan hanya soal seberapa banyak seseorang tahu tentang uang, tetapi seberapa besar rasa aman, kendali, dan optimisme yang ia rasakan terhadap kondisi keuangannya, baik hari ini maupun di masa depan.

1.2.1. Dari Pengetahuan Menuju Pengalaman dan Perasaan

Perbedaan utama antara literasi keuangan dan *financial wellbeing* terletak pada dimensi psikologis dan emosional. Literasi keuangan mengukur apa yang diketahui seseorang, sedangkan *financial wellbeing* melihat apa yang dirasakan dan dialami seseorang dalam hubungan dengan uang.

Seseorang bisa saja memiliki skor tinggi dalam tes literasi keuangan, namun merasa cemas karena tidak punya tabungan darurat atau takut kehilangan pekerjaan. Sebaliknya, ada pula yang pendapatannya sederhana tapi merasa tenang, karena telah hidup dalam batas kemampuannya, memiliki kebiasaan menabung, dan mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial adalah hasil interaksi antara pengetahuan, perilaku, konteks sosial, dan persepsi pribadi.

1.2.2. Dimensi Multidisipliner yang Saling Terkait

Konsep *financial wellbeing* tidak dapat dibatasi oleh satu disiplin ilmu. Ia berada di persimpangan antara ekonomi perilaku, psikologi positif, sosiologi keluarga, dan kebijakan publik. Beberapa dimensi utama yang menjadikan *financial wellbeing* lebih kompleks daripada sekadar literasi antara lain:

1. Kognitif: pemahaman tentang keuangan dan kemampuan membuat keputusan.
2. Emosional: perasaan tenang, aman, dan tidak terlalu terbebani oleh uang.

Pendahuluan

3. Perilaku: kebiasaan mengelola uang, menabung, dan merencanakan masa depan.
4. Sosial: dukungan dari keluarga, pasangan, atau lingkungan dalam mengelola keuangan.
5. Struktural: sistem dan kebijakan yang memungkinkan akses dan keadilan finansial.

Dengan kata lain, literasi keuangan adalah komponen penting, tetapi hanya salah satu bagian dari keseluruhan ekosistem *financial wellbeing*.

1.2.3. Mengapa Pendekatan Ini Lebih Relevan untuk Zaman Sekarang

Dunia modern menawarkan kemudahan sekaligus jebakan. Dalam hitungan detik, siapa pun bisa mengajukan pinjaman, belanja online, atau berinvestasi melalui ponsel. Di satu sisi ini menunjukkan inklusi finansial yang membaik, tapi di sisi lain menuntut kemampuan yang lebih dari sekadar tahu: dibutuhkan kesadaran, kontrol diri, dan kecakapan mengambil keputusan dalam tekanan.

Dengan melihat keuangan dari perspektif *wellbeing*, kita menyadari bahwa yang dibutuhkan bukan hanya “belajar keuangan”, tetapi belajar hidup dengan uang secara lebih sadar dan bermakna. Ini menuntut pendekatan yang lebih reflektif, holistik, dan manusiawi.

Financial Wellbeing adalah lensa baru yang melihat uang bukan hanya sebagai alat ekonomi, tetapi juga sebagai bagian dari kualitas hidup. Ia melampaui angka dan neraca, menuju pengalaman, emosi, hubungan, dan harapan. Dengan memahami bahwa kesejahteraan finansial adalah kombinasi dari pengetahuan, kebiasaan, persepsi, dan sistem yang mendukung, kita membuka pintu bagi perubahan yang lebih menyeluruh—baik dalam hidup individu maupun dalam kebijakan publik.

1.3. Tujuan Buku Ini

Buku ini lahir dari keprihatinan sekaligus harapan: keprihatinan bahwa banyak orang merasa cemas, bingung, bahkan putus asa dalam menghadapi kondisi keuangan mereka, meskipun telah berusaha keras; dan harapan bahwa dengan pemahaman yang lebih utuh dan reflektif tentang keuangan pribadi, siapa pun dapat membangun kehidupan finansial yang lebih tenang dan bermakna.

Tujuan utama dari buku ini adalah untuk menghadirkan pemahaman komprehensif mengenai *financial wellbeing* sebuah konsep yang melampaui angka dan keterampilan teknis, menuju cara berpikir dan merasakan uang dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini tidak hanya menjelaskan apa itu *financial wellbeing*, tetapi juga mengapa penting, bagaimana terbentuk, dan apa yang dapat dilakukan oleh individu, komunitas, maupun negara untuk meningkatkannya.

Secara khusus, buku ini bertujuan untuk:

- Menyajikan landasan konseptual dan model teoritis *financial wellbeing* dari berbagai pendekatan akademik, sehingga pembaca memahami bahwa ini bukan sekadar istilah baru, tetapi bidang studi yang terus berkembang dengan dampak praktis yang luas.
- Menggambarkan faktor-faktor utama yang memengaruhi *financial wellbeing*, baik dari sisi individual (seperti literasi, perilaku, kontrol diri), sosial (dukungan keluarga dan pasangan), psikologis (emosi, stres, persepsi keamanan), maupun struktural (regulasi dan intervensi kebijakan publik).
- Menjembatani antara riset akademik dan pengalaman nyata masyarakat, dengan menggunakan gaya penulisan yang naratif, reflektif, dan inklusif agar buku ini relevan untuk berbagai kalangan dari mahasiswa dan peneliti hingga pendidik, pembuat kebijakan, aktivis komunitas, dan individu yang sedang mencari arah hidup keuangan yang lebih baik.

Pendahuluan

- Mendorong pendekatan baru dalam edukasi dan intervensi keuangan, yang tidak hanya fokus pada angka dan logika, tetapi juga pada rasa, relasi, dan realitas hidup. Buku ini berharap menjadi sumber inspirasi sekaligus rujukan yang konkret bagi gerakan literasi keuangan yang lebih manusiawi dan berkeadilan.

Lebih dari sekadar referensi akademik, buku ini dimaksudkan sebagai panduan hidup keuangan yang lebih sadar, yang dapat dibaca berulang kali dalam berbagai fase kehidupan: saat belajar, bekerja, menikah, menghadapi krisis, atau merencanakan masa depan.

1.4. Cakupan dan Struktur Buku

Buku ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh dan terstruktur tentang *financial wellbeing*, mulai dari dasar konseptual hingga penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Setiap bab disusun secara progresif, membimbing pembaca dari pemahaman teoretis menuju refleksi pribadi dan aksi nyata. Pendekatan yang digunakan bersifat lintas disiplin dan mudah diakses, namun tetap berpijak pada kerangka akademik yang kuat.

Secara garis besar, buku ini mencakup delapan bagian utama:

Bab 1. Pendahuluan. Bab ini menjelaskan urgensi topik *financial wellbeing*, perbedaan mendasar dengan literasi keuangan, tujuan penulisan, serta sasaran dan struktur buku. Pembaca dibekali kerangka awal untuk memahami mengapa topik ini penting, khususnya di tengah kompleksitas hidup saat ini.

Bab 2. Landasan Konseptual dan Model Teoretis *Financial Wellbeing*. Bab ini menyajikan landasan konseptual dan model teoretis yang menjadi fondasi pemahaman tentang *financial wellbeing*. Dimulai dari definisi dan evolusi konsep ini sebagai perluasan dari literasi keuangan, bab ini membedakan antara dimensi subjektif dan objektif, serta menekankan pentingnya aspek

psikologis dan emosional dalam pengalaman keuangan seseorang. Selanjutnya, dibahas tiga model teoritis utama yang berpengaruh dalam literatur: model CFPB (2015) yang menyoroti kendali keuangan sehari-hari dan ketahanan finansial; model Netemeyer et al. (2018) yang berfokus pada stres manajemen keuangan saat ini dan harapan keamanan di masa depan; serta model Brüggen et al. (2017) yang menawarkan pendekatan multidisipliner berbasis pikiran, perasaan, dan perilaku finansial. Ketiga model ini kemudian disintesis untuk membangun kerangka konseptual yang utuh dan relevan bagi konteks Indonesia, mengingat pentingnya faktor sosial, budaya, dan struktural dalam membentuk kesejahteraan finansial masyarakat.

Bab 3. Unsur-Unsur Penting dalam *Financial Wellbeing*. Bab ini menguraikan unsur-unsur penting yang membentuk *financial wellbeing* sebagai pengalaman finansial yang menyeluruh, bukan hanya berdasarkan angka atau pendapatan. Unsur-unsur tersebut mencakup kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar secara konsisten, memiliki kendali atas pengeluaran sehari-hari, membangun ketahanan terhadap guncangan keuangan, mencapai kemajuan menuju tujuan jangka panjang seperti tabungan atau pensiun, serta merasakan kebebasan dalam mengambil keputusan hidup tanpa tekanan finansial. Setiap unsur ini saling berinteraksi dan menentukan tingkat kesejahteraan finansial seseorang secara holistik, baik dari sisi objektif maupun subjektif. Dengan memahami kelima komponen utama ini, pembaca dapat melihat *financial wellbeing* sebagai proses yang dapat dibangun, dikembangkan, dan dipertahankan dalam berbagai tahap kehidupan.

Bab 4. Dasar Konseptual dan Teoritis. Bab ini membahas dasar konseptual dan teoretis dari *financial wellbeing* dengan tujuan memberikan landasan pemikiran yang kuat sebelum memahami faktor-faktor yang memengaruhinya. Dimulai dengan penjelasan definisi *financial wellbeing* sebagai kondisi ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan keuangan saat ini, merasa aman untuk masa depan, serta bebas mengambil keputusan hidup tanpa tekanan finansial, bab ini membedakan antara dimensi subjektif, objektif, psikologis, dan emosional. Selanjutnya, tiga model teoretis utama

Pendahuluan

diuraikan untuk memperkaya pemahaman: model CFPB (2015) yang menekankan kendali keuangan harian dan ketahanan jangka panjang; model Netemeyer et al. (2018) yang fokus pada stres keuangan saat ini dan harapan masa depan; serta model Brüggen et al. (2017) yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku dalam kerangka multidisipliner. Sintesis dari ketiga model tersebut digunakan untuk membangun kerangka konseptual yang relevan bagi konteks sosial-ekonomi Indonesia, sebagai pijakan penting dalam merancang intervensi dan kebijakan peningkatan kesejahteraan finansial masyarakat.

Bab 5. Cara Melihat *Financial Wellbeing*: Dari Perilaku, Perasaan, hingga Lingkungan. Bab ini membahas cara memahami *financial wellbeing* secara lebih menyeluruh, tidak hanya dari aspek keuangan individu, tetapi juga dari perilaku, perasaan, dan pengaruh lingkungan sosial. Bab ini menguraikan bahwa *financial wellbeing* terbentuk dari kombinasi antara apa yang dilakukan seseorang (perilaku keuangan seperti menabung, mengelola utang, dan membuat anggaran), apa yang dirasakan (emosi seperti stres atau rasa aman), serta konteks lingkungan tempat individu berada (seperti keluarga, dukungan sosial, akses terhadap layanan keuangan, dan regulasi). Pendekatan ini menekankan bahwa kesejahteraan finansial bukan hanya hasil dari kemampuan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan struktural. Dengan memahami ketiga dimensi ini secara terpadu, pembaca diajak untuk melihat bahwa *financial wellbeing* adalah kondisi yang bisa dibangun melalui kesadaran diri, pembentukan kebiasaan sehat, dan lingkungan yang mendukung.

Bab 6. Faktor Individual yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*. Bab ini mengulas berbagai faktor individual yang berperan penting dalam membentuk *financial wellbeing*, dengan menekankan bahwa kesejahteraan finansial tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah penghasilan, tetapi juga oleh cara seseorang berpikir, bersikap, dan berperilaku terhadap uang. Faktor-faktor yang dibahas mencakup literasi keuangan sebagai dasar pengetahuan untuk mengambil keputusan finansial yang

tepat; perilaku keuangan seperti kebiasaan menabung dan mencatat pengeluaran; kontrol diri dalam menahan godaan konsumsi; mental *budgeting* sebagai strategi mental dalam mengelola alokasi uang; serta *financial locus of control* yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa memiliki kendali atas situasi keuangannya. Bab ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pengetahuan, kebiasaan, dan sikap psikologis menjadi fondasi penting dalam membangun *financial wellbeing* yang berkelanjutan, terutama di tengah kondisi ekonomi yang penuh

Bab 7. Faktor Sosial yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*.

Bab ini membahas berbagai faktor sosial yang turut membentuk *financial wellbeing*, menekankan bahwa kesejahteraan finansial tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh interaksi dan dukungan dari lingkungan sosialnya. Faktor-faktor yang diuraikan mencakup proses *financial socialization* atau pembelajaran keuangan sejak dini dari keluarga, teman, dan media; pentingnya dukungan sosial dalam bentuk bantuan emosional maupun praktis dari orang-orang terdekat; pengaruh status pernikahan terhadap stabilitas dan strategi keuangan; serta peran norma sosial dan ekspektasi masyarakat dalam membentuk perilaku konsumsi dan pengambilan keputusan keuangan. Bab ini menegaskan bahwa *financial wellbeing* merupakan hasil dari dinamika relasional bagaimana seseorang dibesarkan, dengan siapa ia berinteraksi, dan bagaimana ia menavigasi tekanan serta dukungan sosial dalam menjalani kehidupan finansial sehari-hari.

Bab 8. Faktor institusional & struktural. Bab ini menguraikan bagaimana faktor institusional dan struktural memainkan peran penting dalam membentuk *financial wellbeing*, khususnya dalam menciptakan lingkungan yang aman, adil, dan mendukung bagi keputusan keuangan individu. Dibahas beberapa elemen kunci seperti peran regulasi keuangan dalam melindungi konsumen dari praktik yang merugikan; pentingnya kebijakan publik yang mendukung inklusi dan literasi keuangan; serta kontribusi lembaga keuangan, pendidikan, dan pemerintah dalam menyediakan akses terhadap produk dan layanan keuangan yang transparan,

Pendahuluan

terjangkau, dan ramah pengguna. Bab ini menekankan bahwa *financial wellbeing* tidak hanya merupakan tanggung jawab pribadi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh sistem dan kebijakan yang mengatur akses, perlindungan, dan peluang ekonomi masyarakat secara luas. Dengan demikian, kehadiran institusi yang berpihak pada kepentingan publik menjadi kunci dalam menciptakan kesejahteraan finansial yang merata dan berkelanjutan.

Bab 9. Faktor psikologis yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*. Bab ini membahas faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *financial wellbeing*, menyoroti bagaimana emosi, persepsi, dan tekanan mental memainkan peran besar dalam cara seseorang mengelola keuangannya. Aspek-aspek yang dibahas mencakup pengaruh emosi seperti stres, kecemasan, atau optimisme terhadap keputusan keuangan; pentingnya persepsi keamanan finansial yang membuat individu merasa tenang meskipun secara objektif belum sepenuhnya mapan; serta dampak stres keuangan kronis terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan produktivitas. Bab ini menekankan bahwa kesejahteraan finansial tidak hanya ditentukan oleh kondisi ekonomi, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang menyertainya. Memahami dan mengelola faktor-faktor ini menjadi penting agar individu dapat mengambil keputusan yang lebih bijak, bertanggung jawab, dan selaras dengan tujuan hidupnya.

1.5. Harapan Penulis

Penulis berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan, tetapi juga menjadi teman refleksi bagi siapa pun yang sedang berjuang memahami dan membangun kesejahteraan finansialnya. Di tengah realitas ekonomi yang tidak selalu pasti, tekanan sosial yang kerap memicu gaya hidup konsumtif, dan sistem keuangan yang kadang sulit dijangkau, penulis percaya bahwa *financial wellbeing* adalah hak setiap orang bukan hanya milik mereka yang berpenghasilan tinggi atau memiliki latar belakang ekonomi tertentu.

Dengan menggabungkan pendekatan konseptual, psikologis, sosial, dan struktural, buku ini diharapkan mampu memperluas cara pandang kita terhadap uang: dari sekadar alat transaksi menjadi bagian penting dari rasa aman, kendali, dan harapan dalam hidup. Penulis juga berharap buku ini bisa menginspirasi perubahan baik pada tingkat individu, keluarga, komunitas, maupun kebijakan agar kita tidak lagi melihat masalah keuangan sebagai urusan pribadi semata, melainkan sebagai bagian dari kesejahteraan manusia yang layak diperjuangkan bersama.

Akhirnya, semoga buku ini menjadi pengingat bahwa hidup sejahtera secara finansial bukan tentang menjadi kaya raya, melainkan tentang memiliki ketenangan dalam mengambil keputusan, keberdayaan untuk merancang masa depan, dan kebebasan menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

BAB 2

Landasan Konseptual dan Model Teoritis *Financial Wellbeing*

2.1. Ketika Uang, Pikiran, dan Lingkungan Bertemu: Memahami Proses Terbentuknya *Financial Wellbeing*

Financial wellbeing, atau kesejahteraan finansial, bukan sekadar soal punya cukup uang. Ia adalah sebuah kondisi ketika seseorang bisa memenuhi kebutuhan hari ini, merasa aman soal masa depan, dan bebas mengambil keputusan keuangan yang mendukung hidup yang berkualitas.

Tapi kondisi ini tidak muncul begitu saja. Ia adalah hasil dari proses panjang dan rumit perpaduan antara apa yang kita tahu, apa yang kita lakukan, bagaimana perasaan kita, dan di mana kita hidup.

Semua Dimulai dari Pengetahuan

Langkah awal untuk mencapai kesejahteraan finansial sebenarnya sangat sederhana: memahami cara kerja uang. Inilah yang disebut dengan literasi keuangan kemampuan kita mengenali bagaimana mengatur pengeluaran, menabung secara rutin, menghindari jebakan utang, hingga membuat keputusan investasi yang masuk akal.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki literasi keuangan yang baik lebih siap menghadapi tekanan hidup yang berhubungan dengan uang. Mereka tahu kapan harus menahan diri, tahu ke mana uang mereka mengalir, dan tahu bagaimana merencanakan masa depan (Soomro et al., 2024; Sangeeta et al., 2022).

Tapi pengetahuan saja tidak cukup!!

Siapa kita dan di mana kita berada juga punya pengaruh besar. Faktor-faktor seperti usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan pendapatan ikut menentukan cara seseorang menanggapi tantangan finansial. Misalnya, seseorang yang sudah menikah mungkin lebih disiplin karena punya tanggungan keluarga, atau seseorang dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki akses informasi keuangan yang lebih luas (Nguyen, 2022; Piumatti, 2017). Jadi, literasi keuangan adalah pondasi, tapi konteks hidup kita baik pribadi maupun sosial juga menjadi penentu arah dan ketahanan kita dalam menghadapi realitas keuangan.

Belajar Uang Sejak Kecil

Pernahkan Anda bertanya-tanya, mengapa ada orang yang sejak muda sudah pandai mengatur uang, sementara yang lain selalu kesulitan meskipun penghasilannya besar? Ternyata, cara kita mengelola uang hari ini banyak dipengaruhi oleh pola asuh dan pengalaman masa kecil.

Inilah yang disebut dengan sosialisasi keuangan proses belajar tentang uang, bukan dari buku pelajaran, tapi dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar.

Penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua sangat krusial. Bahkan, pengaruh mereka lebih besar daripada kondisi ekonomi keluarga itu sendiri. Orang tua yang memberi contoh kebiasaan finansial sehat seperti menabung, tidak boros, atau berdiskusi soal anggaran rumah tangga secara tidak langsung sedang membentuk pola pikir dan kebiasaan anak yang akan terbawa sampai dewasa (Khadija et al., 2024; Azahari et al., 2022).

Dengan kata lain, *financial wellbeing* itu sering kali ditanamkan sejak kecil, lewat percakapan sederhana di meja makan, pengalaman belanja bersama, atau bagaimana anak diajak terlibat dalam keputusan keuangan keluarga. Dan kabar baiknya: meskipun kita tidak mendapat bekal itu dulu, kita tetap bisa memulai

dan menanamkannya sekarang untuk diri sendiri dan generasi setelah kita.

Dari Pengetahuan ke Keyakinan Diri

Punya pengetahuan soal uang memang penting tapi itu baru langkah pertama. Yang tak kalah penting adalah percaya diri dalam mengelola uang. Dalam dunia psikologi keuangan, ini disebut *financial self-efficacy* yaitu keyakinan bahwa kita mampu mengambil keputusan finansial yang tepat, bahkan dalam situasi sulit.

Orang yang punya keyakinan ini biasanya lebih tenang saat menghadapi tagihan, lebih rasional saat membuat pilihan, dan lebih kuat menghadapi tekanan finansial (Muhammad et al., 2022). Tapi rasa percaya diri itu tidak datang begitu saja. Ia tumbuh lewat pengalaman, latihan, dan keberhasilan-keberhasilan kecil dalam mengatur uang.

Misalnya, saat kita berhasil menyusun anggaran sederhana di kepala tanpa harus buka *spreadsheet* itu disebut *mental budgeting*. Saat kita bisa menahan diri untuk tidak membeli barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan itu adalah *self-control*, dan itu kekuatan. Menurut Bai (2023), kemampuan menahan *impuls* dan membuat perhitungan mental secara cepat adalah jembatan penting yang menghubungkan antara teori keuangan yang kita tahu dan realitas keuangan yang kita hadapi setiap hari.

Ketika Semua Komponen Terhubung

Bayangkan ini: Anda tahu cara mengatur uang, Anda punya kebiasaan keuangan yang sehat, Anda percaya diri membuat keputusan finansial, dan Anda hidup di lingkungan yang mendukung. Ketika semua ini menyatu pengetahuan, kebiasaan, keyakinan, dan lingkungan itulah saat di mana *financial wellbeing* benar-benar terasa nyata.

Secara objektif, kita bisa:

- Membayar tagihan tepat waktu,
- Menabung secara rutin,
- Memiliki dana darurat yang membuat kita tenang menghadapi hal-hal tak terduga.
- Dan secara subjektif, kita merasa:
 - o Aman secara finansial,
 - o Cukup dengan apa yang kita punya,
 - o Punya kendali penuh atas hidup kita bukan dikendalikan oleh rasa takut akan kekurangan.

Inilah yang dimaksud oleh Brügger et al. (2017) sebagai kemampuan untuk mempertahankan standar hidup dan kebebasan dalam membuat keputusan keuangan, bukan hanya untuk hari ini, tapi juga untuk masa depan. Dan yang lebih menarik, menurut Richardson et al. (2021), kondisi ini berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Artinya, saat keuangan tertata, pikiran pun ikut damai. Saat dompet dan hati selaras, kita bisa menjalani hidup dengan lebih percaya diri dan bahagia.

Lingkungan Juga Menentukan

Kadang, kita terlalu fokus pada upaya pribadi belajar, menabung, menahan diri sampai lupa bahwa lingkungan tempat kita hidup juga punya pengaruh besar terhadap kesejahteraan finansial kita. Misalnya, saat kita dikelilingi oleh keluarga yang mendukung, teman-teman yang saling menguatkan, atau komunitas yang terbuka soal edukasi keuangan rasa cemas tentang uang bisa jauh berkurang.

Penelitian oleh Ramli et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial bisa menjadi “penyangga emosional” yang mencegah stres finansial meledak menjadi masalah kesehatan mental.

Begitu juga dengan sistem dan institusi.

Ketika lembaga keuangan transparan, mudah diakses, dan memberi perlindungan nyata bagi konsumen, kita jadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan finansial. Sebaliknya, ketika sistem penuh jebakan seperti bunga tersembunyi, syarat rumit, atau layanan yang diskriminatif banyak orang justru makin takut mengambil langkah (Muhammad et al., 2022; Omar et al., 2024). Intinya: *financial wellbeing* bukan hanya soal usaha pribadi, tapi juga soal seberapa adil dan mendukung lingkungan di sekitar kita. Dan semakin inklusif sistemnya, semakin besar pula peluang setiap orang untuk membangun kehidupan finansial yang sehat dan seimbang

"Financial wellbeing bukan soal seberapa banyak uang yang kita punya, tapi seberapa tenang hati kita saat mengelolanya."

2.2. Definisi dan Konsep *Financial Wellbeing*

Saat Keamanan Finansial Menjadi Bagian dari Hidup yang Berkualitas

Apa sebenarnya yang dimaksud dengan *financial wellbeing* atau kesejahteraan finansial? Secara sederhana, *financial wellbeing* (FWB) adalah kondisi di mana seseorang merasa aman secara finansial, mampu memenuhi kebutuhan hari ini, dan punya kebebasan serta keyakinan untuk mengambil keputusan keuangan demi masa depannya.

Bukan hanya tentang berapa besar penghasilan atau tabungan yang dimiliki, tapi juga tentang bagaimana seseorang merasakan, mengelola, dan memaknai uang dalam hidupnya.

Dari Pendapatan ke Perasaan: Perubahan Cara Pandang

Dulu, kesejahteraan finansial sering diukur dari hal-hal objektif: seberapa besar penghasilan, seberapa banyak aset, atau seberapa kecil utang.

Namun seiring waktu, pendekatan ini dinilai terlalu sempit. Banyak orang yang terlihat “cukup secara angka” tapi tetap merasa cemas, tertekan, bahkan tidak bahagia. Kini, konsep *financial wellbeing* berkembang menjadi lebih menyeluruh. Ia mencakup dimensi:

- Objektif, seperti pendapatan, tabungan, dan utang.
- Subjektif, seperti rasa aman, kepuasan, dan stres keuangan.
- Psikologis dan sosial, seperti keyakinan diri, kesehatan mental, dan kualitas hubungan dalam keluarga dan masyarakat.

Empat Elemen Penting dalam *Financial Wellbeing*

Menurut Brüggén et al. (2017), ada empat elemen utama yang membentuk *financial wellbeing*:

1. Kontrol atas keuangan sehari-hari. Bisa mengelola pengeluaran, bayar tagihan, dan tidak panik di akhir bulan.

Pernah merasa gelisah menjelang akhir bulan karena saldo mulai menipis, sementara tagihan terus berdatangan? Itulah tanda bahwa kontrol atas keuangan harian sedang longgar. Memiliki kontrol berarti kita tahu ke mana uang kita pergi, bisa membayar tagihan tepat waktu, dan tidak hidup dalam ketegangan finansial setiap akhir bulan. Ini bukan soal penghasilan besar, tapi soal kemampuan mengelola pengeluaran secara sadar dan terencana.

Saat kita punya kontrol seperti ini, hidup jadi terasa lebih ringan. Kita tidak lagi kaget melihat sisa saldo, dan bisa membuat keputusan keuangan dengan kepala dingin, bukan karena terpaksa.

Inilah fondasi awal dari *financial wellbeing*: merasa bahwa kita yang memegang kendali, bukan uang yang mengendalikan kita.

2. Kemampuan menghadapi guncangan keuangan. Punya tabungan darurat atau sistem dukungan jika terjadi hal tak terduga.

Hidup tak selalu berjalan mulus. Tiba-tiba motor rusak, anak sakit, atau kehilangan pekerjaan semua bisa terjadi tanpa aba-aba. Di saat seperti inilah kita menyadari pentingnya punya cadangan, bukan hanya dalam bentuk uang, tapi juga sistem dukungan.

Kemampuan menghadapi guncangan keuangan berarti kita siap saat situasi darurat datang, karena sudah mempersiapkan diri sebelumnya. Entah itu berupa tabungan darurat, asuransi, atau bahkan dukungan dari keluarga dan komunitas, semua menjadi tameng yang menjaga kita dari keterpurukan saat krisis terjadi. Orang yang punya cadangan seperti ini biasanya lebih tenang. Bukan karena hidupnya bebas masalah, tapi karena ia tahu: kalau sesuatu terjadi, saya siap menghadapinya. Inilah bentuk ketangguhan finansial yang menjadi bagian penting dari kesejahteraan hidup jangka panjang.

3. Kemajuan menuju tujuan keuangan jangka panjang. Menabung untuk rumah, pendidikan, pensiun, atau cita-cita lainnya.

Setiap orang punya impian: membeli rumah sederhana, menyekolahkan anak sampai perguruan tinggi, memulai usaha, atau pensiun dengan tenang. Tapi impian-impian ini tak bisa diraih hanya dengan keinginan dibutuhkan perencanaan dan konsistensi. Kemampuan memenuhi tujuan keuangan jangka panjang artinya kita tidak hanya

hidup untuk hari ini, tapi juga sedang menyiapkan masa depan.

Kita tahu ke mana arah keuangan kita, punya target yang jelas, dan mengambil langkah-langkah kecil menuju sana entah itu menabung secara rutin, berinvestasi, atau belajar dari kesalahan masa lalu. Mencapai tujuan jangka panjang bukan soal kaya raya, tapi soal kesiapan dan kesabaran. Dan ketika kita melihat progresnya, sekecil apa pun, ada rasa percaya diri yang tumbuh. Kita tahu bahwa hidup kita bukan sekadar bertahan, tapi sedang dibangun dengan sadar dan terarah.

4. Kebebasan memilih tanpa tekanan finansial. Bisa mengambil keputusan besar dalam hidup tanpa harus merasa takut soal uang.

Bayangkan jika Anda bisa berkata “ya” untuk hal-hal yang penting bagi Anda tanpa harus khawatir apakah uangnya cukup. Bisa pindah kerja karena ingin tumbuh, bukan karena terpaksa bertahan. Bisa liburan bersama keluarga tanpa merasa bersalah. Bisa membantu orang tua, mendukung teman, atau belajar hal baru karena Anda punya ruang untuk memilih. Itulah esensi dari elemen keempat *financial wellbeing*: kebebasan memilih.

Bukan berarti hidup mewah, tapi tidak terus-menerus merasa terikat oleh tekanan keuangan. Kita bisa membuat keputusan, besar atau kecil, yang mendukung kualitas hidup kita secara menyeluruh tanpa rasa takut, malu, atau cemas.

Kebebasan finansial seperti ini tercipta ketika kita sudah punya kontrol, kesiapan menghadapi risiko, dan arah keuangan yang jelas. Dan pada titik itu, uang bukan lagi sumber stres, tapi menjadi alat untuk hidup lebih bermakna, lebih manusiawi, dan lebih sesuai dengan nilai-nilai yang kita yakini.

Empat hal ini menjadi panduan penting bagi siapa pun yang ingin membangun hidup yang lebih stabil dan bermakna.

Lebih dari Sekadar Uang di Rekening

Literatur lain juga memperkuat pendekatan ini. Kim et al. (2003) dan Prawitz et al. (2006) menekankan pentingnya kepuasan terhadap kondisi keuangan saat ini, bukan hanya kondisi objektif. Netemeyer et al. (2018) menambahkan bahwa harapan terhadap masa depan keuangan sama pentingnya dengan persepsi hari ini. Dengan kata lain, *financial wellbeing* bukan hanya tentang “punya uang”, tapi tentang “merasa cukup dan punya kendali” atas uang itu sendiri.

Kesejahteraan Finansial & Kesehatan Mental

Financial Wellbeing juga sangat berkaitan dengan kesehatan mental dan hubungan sosial. Ketika seseorang berada dalam tekanan keuangan, kecemasan, stres, bahkan depresi bisa muncul (Richardson et al., 2021). Namun ketika kondisi keuangan stabil, orang cenderung lebih sehat secara fisik dan mental, serta mampu menjalin hubungan yang lebih harmonis (Al Yaman et al., 2022; Botha et al., 2024).

Konteks yang Berubah, Konsep yang Semakin Inklusif

Pasca pandemi COVID-19, pemahaman tentang *financial wellbeing* semakin berkembang. Kini, banyak studi mulai menyoroti pentingnya kelompok rentan, seperti mahasiswa, ibu rumah tangga, lansia, dan pekerja informal. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa ada faktor-faktor penting lain yang membentuk FWB secara kontekstual:

- Literasi keuangan (Soomro et al., 2024)
- Perilaku finansial sehari-hari (Bai, 2023)
- Sosialisasi sejak kecil (Khadija et al., 2024)
- Dukungan dari institusi dan kebijakan yang adil (Muhammad et al., 2022)

Financial Wellbeing adalah konsep yang hidup dan berkembang. Ia bukan hanya milik para ahli keuangan atau mereka yang bergaji besar, tetapi menyentuh kehidupan siapa saja karena semua orang berurusan dengan uang, keputusan, dan harapan masa depan. Hari ini, *financial wellbeing* telah menjadi indikator penting dalam kualitas hidup modern. Ia menjadi landasan dalam desain kebijakan publik, edukasi keuangan, inovasi digital, dan berbagai program pemberdayaan masyarakat. Dan yang paling penting: setiap orang bisa memulainya dari tempatnya masing-masing.

"Financial wellbeing bukan hanya tentang punya uang, tapi tentang merasa cukup dan punya kendali atas hidup kita."

Financial Wellbeing: Proses yang Personal, Sosial, dan Berkelanjutan

Financial Wellbeing bukanlah tujuan yang bisa dicapai dalam semalam. Ia adalah sebuah perjalanan penuh tantangan, pembelajaran, dan pertumbuhan yang dimulai dari diri sendiri, namun sangat dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan tempat kita berada.

Dari bab ini, kita belajar bahwa kesejahteraan finansial tidak sesederhana “punya banyak uang.” Ia tumbuh dari pengetahuan, diperkuat oleh kebiasaan sehat, diperhalus oleh rasa percaya diri, dan ditopang oleh dukungan sosial serta sistem yang adil. Ia terbentuk ketika uang tidak lagi menjadi sumber utama stres, tetapi menjadi alat untuk hidup lebih merdeka dan bermakna.

Kita juga menyadari bahwa setiap orang memulai dari titik yang berbeda. Ada yang beruntung belajar tentang keuangan sejak kecil, ada yang harus belajar dari kesalahan, dan ada pula yang berjuang dari lingkungan yang tidak mendukung.

Tapi kabar baiknya: semua orang bisa tumbuh. Selangkah demi selangkah. Mulai dari memahami pengeluaran sendiri, membangun dana darurat, hingga berani bermimpi tentang masa depan yang lebih tenang.

Dalam dunia yang penuh ketidakpastian dari krisis ekonomi, pandemi, hingga perubahan gaya hidup *financial wellbeing* menjadi jangkar yang menjaga kita tetap waras dan kuat. Ia memberi ruang untuk bernapas, memilih, dan berharap. Ia adalah bagian tak terpisahkan dari kesehatan mental, relasi sosial, dan kualitas hidup secara menyeluruh. Dan pada akhirnya, memahami *financial wellbeing* bukan hanya soal mengatur angka dalam anggaran, tapi tentang mengatur hidup kita dengan sadar, bijak, dan penuh harapan.

Studi Kasus Bab 2

"Tiga Mahasiswa, Tiga Realitas: Apakah Mereka Sejahtera secara Finansial?"

Di sebuah kampus multibudaya, tiga mahasiswa dengan latar belakang berbeda mengikuti program magang kewirausahaan selama 3 bulan. Masing-masing dari mereka memiliki penghasilan dari pekerjaan paruh waktu atau usaha kecil-kecilan. Sekilas, mereka tampak sama-sama “aktif” dan “berpenghasilan”. Namun, ketika fasilitator meminta mereka menuliskan kondisi keuangan dan perasaan mereka terhadap masa depan, terlihat perbedaan mencolok:

Andi, mahasiswa Teknik, menjalankan usaha cuci motor kecil-kecilan. Ia mencatat semua penghasilan dan pengeluaran harian, punya tabungan darurat setara 2 bulan biaya hidup, dan menabung

untuk membeli laptop baru. Ia merasa tenang dan percaya diri secara keuangan.

Sita, mahasiswa Psikologi, menjadi *content creator* dan mendapat penghasilan lebih besar dari Andi. Namun, ia sering merasa tertekan. Setiap kali penghasilannya masuk, sebagian besar langsung habis untuk belanja *online* dan gaya hidup.

Ia tidak punya anggaran, tidak menabung, dan merasa khawatir jika suatu saat tidak bisa mendukung orang tuanya di kampung.

Budi, mahasiswa Ilmu Sosial, membantu usaha kecil orang tuanya secara daring. Ia tidak memiliki penghasilan tetap, namun merasa aman karena hidup hemat dan yakin bisa bertahan. Ia belum memiliki tujuan keuangan, tetapi merasa nyaman selama masih bisa hidup cukup. Namun ia bingung ketika harus merencanakan masa depan keuangan setelah lulus.

Ketiganya lalu diminta membaca model CFPB (2015), Netemeyer et al. (2018), dan Brüggen et al. (2017) tentang *financial wellbeing*, lalu mencerminkan kondisi mereka masing-masing dengan model tersebut.

Pertanyaan Diskusi:

Bandingkan kondisi Andi, Sita, dan Budi.

1. Berdasarkan model CFPB, siapa yang memiliki *financial wellbeing* paling tinggi? Mengapa?
2. Gunakan model Netemeyer (2018) untuk menganalisis aspek *perceived financial control* dan *future financial security* dari masing-masing tokoh. Apa yang membedakan persepsi antara Sita dan Budi?
3. Menurut Anda, apakah jumlah penghasilan menentukan tingkat kesejahteraan finansial seseorang? Gunakan model Brüggen et al. (2017) untuk mendukung jawaban Anda.

4. Jika Anda fasilitator dalam pelatihan ini, saran apa yang akan Anda berikan kepada ketiganya untuk memperkuat *financial wellbeing* mereka masing-masing?

Refleksi pribadi:

Dari ketiga tokoh tersebut, siapa yang paling mendekati kondisi Anda saat ini? Apa langkah pertama yang bisa Anda lakukan untuk memperbaiki atau memperkuat *financial wellbeing* Anda?

FINANCIAL WELLBEING

BAB 3

Unsur-Unsur Penting dalam *Financial Wellbeing*

3.1 Kontrol atas Keuangan Sehari-hari

Pernahkah Anda merasa lega karena bisa membayar semua tagihan karena bisa membayar semua tagihan bulanan tanpa harus meminjam atau mengorbankan kebutuhan lain? Itulah yang disebut dengan *kontrol atas keuangan sehari-hari*. Ini berarti Anda mampu mengatur pengeluaran harian seperti makan, transportasi, listrik, air, dan cicilan dengan rapi dan terencana. Anda tahu berapa uang yang masuk, ke mana saja uang keluar, dan kapan harus berhenti belanja karena anggaran sudah hampir habis.

Kontrol keuangan bukan soal jadi kaya, tapi soal bijak. Banyak orang dengan penghasilan sederhana tetap bisa hidup nyaman karena mereka tahu cara mengelola uang. Mereka membuat anggaran, memprioritaskan kebutuhan, dan menunda keinginan yang tidak penting. Sebaliknya, tanpa kontrol keuangan, kita bisa stres setiap akhir bulan, terus-menerus merasa kurang, dan mudah tergoda untuk berutang hanya demi kebutuhan sesaat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kontrol atas keuangan sehari-hari adalah fondasi utama dalam membentuk *financial wellbeing*, karena dari sinilah seseorang bisa menjaga stabilitas, menghindari tekanan keuangan, dan membangun kebiasaan finansial yang sehat (Brüggen et al., 2017; Prawitz et al., 2006).

Selain itu, kontrol harian atas keuangan terbukti berkorelasi kuat dengan persepsi rasa aman secara finansial dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Netemeyer et al., 2018). Saat seseorang merasa bahwa keuangannya berada di bawah kendali, tingkat kecemasan dan stres cenderung menurun. Ini membuat

"Kontrol keuangan bukan soal jadi kaya, tapi soal bijak."

individu lebih percaya diri dalam mengambil keputusan finansial dan membentuk perilaku keuangan yang lebih bertanggung jawab. Dengan dasar yang kuat ini, kita bisa melangkah lebih jauh menabung, berinvestasi, dan meraih impian masa depan dengan mantap.

3.2. Kemampuan Menghadapi Guncangan Keuangan: Tahan Banting Secara *Financial*

Bayangkan jika suatu hari Anda kehilangan pekerjaan, kendaraan tiba-tiba rusak parah, atau anggota keluarga membutuhkan biaya pengobatan besar. Pertanyaannya: apakah keuangan Anda siap menghadapi itu semua? Kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan tenang saat menghadapi situasi tak terduga seperti ini disebut kemampuan menghadapi guncangan keuangan.

Unsur ini mencerminkan seberapa baik seseorang mempersiapkan dirinya secara finansial untuk kondisi darurat. Orang yang memiliki dana darurat, asuransi yang memadai, atau akses ke bantuan sosial cenderung lebih tahan menghadapi krisis. Mereka mungkin tetap merasa cemas, tetapi tidak panik atau lumpuh secara ekonomi. Penelitian menunjukkan bahwa daya tahan terhadap guncangan ini adalah komponen penting dari *financial wellbeing*, karena memberi rasa aman dan kepercayaan diri untuk menghadapi masa depan (Brüggen et al., 2017).

"Dalam dunia yang serba tidak pasti, kemampuan menghadapi guncangan keuangan adalah fondasi ketenangan dan ketangguhan hidup."

Menurut Netemeyer et al. (2018), individu yang mampu menyerap guncangan finansial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta kualitas hidup yang lebih stabil. Mereka juga lebih siap melanjutkan tujuan finansial jangka panjang meskipun menghadapi hambatan sesaat. Sebaliknya, orang yang tidak siap secara finansial terhadap kejadian tak terduga sering kali terjebak dalam utang atau

menjual aset penting, yang pada akhirnya memperburuk kondisi finansial mereka.

Membangun daya tahan finansial tidak harus dimulai dari sesuatu yang besar. Menyisihkan sebagian kecil penghasilan setiap bulan sebagai dana darurat, mengevaluasi kembali asuransi, dan mengurangi ketergantungan pada utang konsumtif adalah langkah-langkah praktis yang dapat meningkatkan ketahanan keuangan secara perlahan tapi pasti. Dalam dunia yang serba tidak pasti, kemampuan ini adalah fondasi ketenangan dan ketangguhan hidup.

3.3. Kemampuan Meraih Tujuan Finansial Jangka Panjang

Setiap orang pasti punya impian finansial: menyekolahkan anak hingga perguruan tinggi, membeli rumah yang nyaman, atau menjalani masa pensiun tanpa khawatir soal uang. Semua itu termasuk dalam tujuan finansial jangka panjang dan *financial wellbeing* akan sangat kuat bila seseorang mampu merencanakan dan perlahan mencapainya.

Kemampuan meraih tujuan finansial jangka panjang bukan hanya soal besarnya penghasilan, tapi lebih pada sejauh mana seseorang mampu menyusun rencana yang realistis, konsisten menabung, dan membuat keputusan finansial yang mendukung tujuan tersebut. Orang yang punya arah finansial yang jelas cenderung lebih disiplin dalam mengelola uang dan lebih tangguh saat menghadapi godaan konsumtif jangka pendek (Brüggen et al., 2017).

Dalam konteks *financial wellbeing*, para peneliti menekankan bahwa memiliki tujuan jangka panjang memberi makna dan arah dalam pengelolaan keuangan sehari-hari. Menurut Soomro et al. (2024), ketika seseorang merasa berada “di jalur yang benar” menuju tujuan finansialnya, ia lebih optimis, merasa puas terhadap hidup, dan lebih kuat menghadapi tantangan. Tujuan ini juga bisa bersifat personal dan emosional, seperti keinginan membangun usaha sendiri atau membantu orang tua di masa tua.

Namun, meraih tujuan jangka panjang membutuhkan kombinasi antara perencanaan, literasi keuangan, dan kebiasaan menabung secara konsisten. Kesalahan umum yang sering terjadi adalah terlalu optimis tanpa strategi, atau sebaliknya, terlalu takut memulai. Karena itu, langkah kecil seperti membuat rencana keuangan tahunan, menetapkan target menabung bulanan, atau berdiskusi dengan penasihat keuangan bisa membuat tujuan besar terasa lebih dekat dan mungkin dicapai.

3.4. Kebebasan Membuat Pilihan Keuangan: Menjalani Hidup Sesuai Nilai dan Pilihan Sendiri

Bayangkan jika Anda bisa memilih pekerjaan yang Anda cintai, meskipun gajinya tidak terlalu besar. Atau bisa mengambil cuti tanpa khawatir tidak bisa membayar tagihan. Atau membantu orang tua, berlibur dengan tenang, atau menyumbang untuk kegiatan sosial tanpa merasa bersalah terhadap kondisi keuangan Anda. Semua itu mencerminkan kebebasan membuat pilihan keuangan salah satu unsur terpenting dalam *financial wellbeing*.

Kebebasan ini bukan berarti Anda harus kaya raya, tapi Anda memiliki cukup kendali dan ruang untuk membuat keputusan berdasarkan nilai, bukan sekadar kebutuhan bertahan hidup. Menurut Brüggen et al. (2017), *financial wellbeing* bukan hanya tentang memenuhi kebutuhan dasar, tapi juga tentang memiliki kebebasan untuk menentukan arah hidup melalui keputusan finansial yang mandiri. Ketika seseorang tidak terjebak dalam tekanan utang atau keterbatasan dana yang kronis, ia bisa lebih fokus pada hal-hal yang bermakna bagi hidupnya.

Netemeyer et al. (2018) menambahkan bahwa kebebasan ini mencerminkan tingkat *agency* atau kemampuan individu untuk merasa bahwa “saya punya pilihan.” Hal ini sangat berharga dalam membangun harga diri, rasa percaya diri, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Sebaliknya, jika setiap keputusan hidup harus dipertimbangkan semata-mata karena keterbatasan uang, maka rasa tertekan dan tidak berdaya akan tumbuh, meskipun pendapatan seseorang terlihat cukup di atas kertas.

"*Financial Wellbeing* bukan hanya soal cukup uang, tetapi tentang cukup pilihan"

Untuk mencapai kebebasan ini, dibutuhkan kebiasaan pengelolaan keuangan yang sehat sejak dini. Menabung secara teratur, menghindari utang konsumtif, dan merancang anggaran yang memberikan ruang untuk hal-hal personal akan membuka jalan menuju kemandirian. Dengan kata lain, *financial wellbeing* bukan hanya soal

"cukup uang," tetapi juga tentang "cukup pilihan".

3.5. Rasa Aman Secara Finansial: Tenangnya Hati Saat Uang Tak Jadi Sumber Cemas

Pernahkah Anda merasa tenang karena tahu semua tagihan bulan ini sudah beres, dana darurat masih aman, dan masa depan keuangan Anda tidak terlalu mengkhawatirkan? Itulah yang disebut rasa aman secara finansial perasaan bahwa kondisi keuangan kita, baik saat ini maupun di masa depan, berada dalam kendali.

Rasa aman ini bukan hanya soal berapa banyak uang yang dimiliki, tapi lebih pada keyakinan bahwa Anda mampu mengelola situasi keuangan dengan baik. Bahkan seseorang dengan pendapatan sedang bisa merasakan keamanan finansial jika memiliki perencanaan yang rapi, tidak tergantung pada utang, dan siap menghadapi kebutuhan mendadak. Menurut Richardson, Elliott, dan Roberts (2021), rasa aman secara finansial sangat berkaitan dengan kesehatan mental seseorang yang merasa keuangannya aman cenderung lebih tenang, tidak cemas berlebihan, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

"Keamanan finansial bukan berarti tak pernah punya masalah uang, tetapi ketika masalah datang, Anda siap menghadapinya tanpa rasa panik."

Brüggen et al. (2017) juga menjelaskan bahwa persepsi terhadap keamanan keuangan bersifat subjektif tetapi sangat menentukan. Dua orang dengan penghasilan sama bisa merasakan tingkat keamanan yang berbeda tergantung cara mereka mengatur uang, seberapa besar tanggungan mereka, atau pengalaman hidup mereka sebelumnya. Inilah mengapa unsur ini sangat penting dalam *financial wellbeing* karena rasa aman membawa stabilitas emosional dan psikologis.

Untuk menumbuhkan rasa aman secara finansial, kita bisa mulai dari langkah-langkah sederhana: memiliki dana darurat minimal tiga kali pengeluaran bulanan, melunasi utang konsumtif, dan menyusun rencana keuangan yang realistis. Keamanan finansial bukan berarti tak pernah punya masalah uang, tetapi ketika masalah datang, Anda siap menghadapinya tanpa rasa panik.

3.6. Kepuasan terhadap Situasi Keuangan: Merasa Cukup Bukan harus Kaya

Apakah Anda pernah merasa puas dengan kondisi keuangan Anda saat ini, meskipun belum punya semuanya? Perasaan nyaman dan cukup itulah yang disebut kepuasan terhadap situasi keuangan. Ini bukan soal seberapa besar pendapatan Anda, tapi seberapa besar Anda merasa bahwa keuangan Anda sudah sesuai harapan dan mampu menunjang hidup yang layak.

Kepuasan keuangan adalah aspek subjektif dari *financial wellbeing*. Dua orang dengan penghasilan yang sama bisa memiliki tingkat kepuasan yang sangat berbeda. Seseorang mungkin merasa cukup karena semua kebutuhannya terpenuhi dan ia mampu menabung meski sedikit. Sebaliknya, orang lain bisa merasa tidak puas karena terus membandingkan dirinya dengan standar hidup orang lain. Menurut Kim, Garman, dan Sorhaindo (2003), kepuasan terhadap keuangan berkaitan erat dengan stres keuangan dan kesehatan mental. Semakin puas seseorang dengan situasi keuangannya, semakin rendah pula tingkat kecemasan dan tekanan hidup yang ia alami.

Penelitian Piumatti (2017) juga menunjukkan bahwa pada kelompok lansia, persepsi kepuasan terhadap keuangan berkorelasi positif dengan kesehatan, ketahanan mental, dan bahkan harapan hidup. Artinya, perasaan puas terhadap situasi keuangan memiliki efek domino terhadap aspek-aspek kehidupan lainnya, mulai dari hubungan sosial, pekerjaan, hingga kesejahteraan secara umum.

Meningkatkan kepuasan keuangan bisa dimulai dengan cara mengatur ekspektasi secara realistis, mengenali pencapaian kecil dalam pengelolaan keuangan, dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain. Kebiasaan menabung, melunasi utang, dan menggunakan uang untuk hal-hal yang memberi makna (bukan sekadar gaya hidup) juga dapat memperkuat rasa puas ini. Pada akhirnya, *financial wellbeing* bukan tentang menjadi orang terkaya, melainkan merasa bahwa kita hidup dengan baik, sesuai dengan apa yang kita miliki.

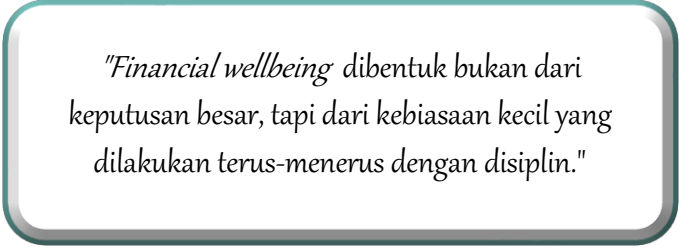
3.7. Perilaku Keuangan Positif: Kebiasaan Kecil yang Menjaga Masa Depan

Financial Wellbeing yang kuat tidak datang begitu saja ia dibentuk dari serangkaian kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Inilah yang disebut perilaku keuangan positif. Ini mencakup kebiasaan seperti membuat anggaran bulanan, menabung secara rutin, membayar tagihan tepat waktu, menghindari utang konsumtif, dan menyisihkan uang untuk masa depan. Meskipun terlihat sederhana, kebiasaan-kebiasaan ini adalah pondasi keuangan yang sehat.

Menurut Azahari, Hassan, dan Rosli (2022), perilaku keuangan adalah penghubung antara pengetahuan dan hasil keuangan yang dirasakan. Artinya, meskipun seseorang memiliki literasi keuangan tinggi, tanpa perilaku positif yang konsisten, ia tidak akan mencapai *financial wellbeing*. Hal ini diperkuat oleh temuan Bai (2023), yang menunjukkan bahwa disiplin dalam mengelola pengeluaran dan mengendalikan dorongan belanja berlebihan memiliki dampak langsung terhadap kepuasan dan ketenangan finansial.

Perilaku keuangan positif juga mencerminkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, kesabaran, dan orientasi masa depan. Misalnya, orang yang rutin menabung meskipun penghasilannya kecil menunjukkan sikap bijak dan siap menghadapi situasi darurat. Di sisi lain, kebiasaan buruk seperti belanja impulsif, menunda membayar tagihan, atau mengambil utang untuk hal konsumtif sering kali menjadi sumber masalah keuangan yang berkepanjangan.

Mendorong perilaku keuangan positif bisa dimulai dari hal-hal sederhana: mencatat pemasukan dan pengeluaran, menetapkan tujuan menabung, dan menghindari gaya hidup konsumtif yang berlebihan. Seiring waktu, perilaku ini tidak hanya memperkuat kondisi keuangan, tapi juga membentuk karakter disiplin dan percaya diri dalam mengambil keputusan finansial. Dalam jangka panjang, ini memberi rasa aman, kepuasan, dan kebebasan untuk merancang hidup yang lebih bermakna.



"Financial wellbeing dibentuk bukan dari keputusan besar, tapi dari kebiasaan kecil yang dilakukan terus-menerus dengan disiplin."

3.8. Literasi Keuangan: Bekal Penting agar Uang Tidak Menguasai Kita

Pernahkah Anda merasa bingung saat memilih produk tabungan, berinvestasi, atau memahami istilah seperti bunga majemuk, inflasi, atau risiko keuangan? Jika iya, Anda tidak sendirian. Di sinilah pentingnya literasi keuangan yaitu kemampuan untuk memahami, menilai, dan mengambil keputusan finansial dengan bijak.

Literasi keuangan bukan hanya tentang pengetahuan teoretis, tetapi juga mencakup keterampilan praktis seperti menyusun anggaran, menghitung cicilan dengan tepat, menilai manfaat suatu produk keuangan, dan memahami konsekuensi dari setiap pilihan keuangan yang diambil. Menurut Soomro, Zeng, dan Shah (2024), literasi keuangan adalah fondasi utama dari *financial wellbeing* karena membantu individu membuat keputusan yang rasional, menghindari jebakan utang, dan meraih tujuan keuangan jangka panjang. Orang yang paham keuangan cenderung lebih percaya diri, lebih siap menghadapi krisis, dan lebih sadar akan prioritas hidup.

Penelitian Khadija et al. (2024) juga menunjukkan bahwa literasi keuangan sangat berperan dalam memperkuat ketahanan finansial, terutama pada kelompok rentan seperti generasi muda dan perempuan. Ketika seseorang tahu bagaimana cara uang bekerja baik dalam konteks pengelolaan pribadi maupun sistem ekonomi yang lebih luas maka ia akan memiliki kendali yang lebih baik atas masa depan keuangannya.

Meningkatkan literasi keuangan bisa dimulai dengan hal-hal sederhana: membaca buku atau artikel keuangan, mengikuti pelatihan atau seminar, berdiskusi dengan penasihat keuangan, atau menggunakan aplikasi keuangan yang membantu mencatat pengeluaran. Semakin kita paham cara kerja uang, semakin besar kemungkinan kita untuk tidak diperbudak oleh uang. Literasi keuangan bukan sekadar pengetahuan ia adalah kekuatan untuk mengendalikan hidup.

3.9. Dukungan Sosial dan Institusional- Karena Kita Tidak Harus Hadapi Masalah Keuangan Sendiri

Dalam perjalanan finansial, sering kali kita merasa bahwa semua beban harus ditanggung sendiri mulai dari membayar tagihan, menabung untuk masa depan, hingga menghadapi krisis keuangan yang datang tiba-tiba. Namun kenyataannya, *financial wellbeing* bukan hanya tanggung jawab individu. Di balik keberhasilan seseorang mengelola keuangannya, sering kali ada dukungan dari orang lain atau institusi yang membantunya tetap berdiri.

Dukungan sosial mencakup peran keluarga, pasangan, teman, bahkan komunitas yang memberikan informasi, motivasi, atau bantuan nyata ketika dibutuhkan. Misalnya, orang tua yang sejak kecil mengajarkan cara menabung, atau teman yang membantu mengingatkan pentingnya membuat anggaran. Menurut Khadija et al. (2024), proses *financial socialization* dari orang tua memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan finansial generasi muda dibanding latar belakang sosial ekonomi mereka sendiri.

Sementara itu, dukungan institusional datang dari lembaga seperti sekolah, kampus, pemerintah, atau bank. Institusi-institusi ini bisa menyediakan edukasi keuangan, layanan perencanaan keuangan, atau kebijakan perlindungan bagi konsumen. Ramli, Yaacob, dan Azman (2022) menegaskan bahwa akses terhadap intervensi berbasis kekuatan (*strengths-based interventions*) yang disediakan institusi seperti program bantuan finansial bagi mahasiswa terbukti membantu kelompok rentan bertahan dan berkembang secara finansial, terutama dalam masa-masa sulit seperti pandemi COVID-19.

Bahkan bagi investor, dukungan institusional seperti transparansi informasi dari broker dan regulasi pasar juga terbukti memperkuat rasa aman dan kepercayaan dalam pengambilan keputusan (Muhammad et al., 2022). Semua ini menunjukkan bahwa *financial wellbeing* bukanlah perjuangan yang harus dilakukan sendirian. Dengan ekosistem sosial dan institusional yang

suportif, individu memiliki peluang lebih besar untuk membuat keputusan keuangan yang cerdas dan bertahan dalam jangka panjang.

***Financial Wellbeing*: Lebih dari Sekadar Uang**

Ketika kita bicara tentang *financial wellbeing*, kita tidak sedang bicara tentang jadi orang kaya, punya rumah mewah, atau saldo rekening miliaran. Yang sebenarnya kita bicarakan adalah: rasa tenang, rasa cukup, dan rasa mampu mengelola hidup karena keuangan kita berada dalam kendali. Setiap unsur dalam bab ini membawa kita lebih dekat ke makna sejati dari kesejahteraan finansial:

- Kontrol harian yang mencegah stres akhir bulan,
- Ketahanan terhadap guncangan yang memberi rasa aman,
- Tujuan jangka panjang yang memberi arah,
- Kebebasan memilih yang memberi makna,
- Rasa aman finansial yang menenangkan pikiran,
- Kepuasan finansial yang membuat kita bersyukur,
- Perilaku keuangan positif yang menjaga masa depan,
- Literasi keuangan yang membuat kita kuat, dan dukungan sosial serta institusional yang mengingatkan: kita tidak sendiri.

Semua ini membentuk satu ekosistem: tempat di mana kita bukan hanya bertahan, tapi tumbuh. Tempat di mana uang tidak menguasai hidup kita, tapi kita yang mengarahkan uang untuk mendukung hidup yang kita inginkan. Pada akhirnya, *financial wellbeing* bukanlah tujuan akhir, tapi proses pembelajaran seumur hidup. Setiap kebiasaan kecil, setiap keputusan bijak, dan setiap dukungan yang kita terima atau berikan kepada orang lain, adalah batu bata dalam membangun kehidupan yang lebih stabil, sehat, dan bermakna. Jadi jika hari ini Anda sedang berjuang mengatur pengeluaran, melunasi utang, atau belajar tentang keuangan pribadi ingatlah: Anda sedang membangun sesuatu yang besar. Bukan hanya untuk diri Anda, tapi juga untuk orang-orang yang Anda cintai dan masa depan yang Anda impikan.

Studi Kasus Bab 3

"Ketika Sejahtera Itu Tidak Sama dengan Kaya: Kisah Elsa dan Reza"

Elsa adalah mahasiswa S2 Farmasi yang mendapat beasiswa penuh dan uang saku bulanan dari kampus. Ia hidup hemat, tidak pernah berutang, memiliki dana darurat, dan secara rutin menabung 20% dari uang sakunya. Meski uangnya tidak banyak, ia merasa aman, tenang, dan percaya diri mengelola pengeluaran. Ia tahu bahwa dalam satu tahun ke depan ia harus pindah ke kota lain untuk penelitian, dan sudah menyusun rencana keuangan sejak awal semester.

Reza adalah mahasiswa S1 Manajemen yang berasal dari keluarga pengusaha. Ia mengendarai mobil pribadi ke kampus, rutin nongkrong di kafe mahal, dan memiliki saldo rekening yang cukup besar. Namun, setiap kali ditanya tentang masa depan, Reza terlihat ragu. Ia belum memiliki rencana keuangan jangka panjang, tidak pernah mencatat pengeluaran, dan merasa gelisah ketika memikirkan bagaimana harus mandiri secara finansial setelah lulus.

Keduanya mengikuti seminar tentang *financial wellbeing*, dan diminta menilai kondisi keuangan mereka berdasarkan empat unsur utama:

- Kemampuan memenuhi kebutuhan sekarang
- Rasa aman terhadap masa depan
- Kebebasan mengambil keputusan hidup
- Kendali atas kondisi keuangan sehari-hari

Menariknya, hasil asesmen menunjukkan bahwa Elsa memiliki *financial wellbeing* yang lebih tinggi daripada Reza, meskipun secara nominal Reza jauh lebih "kaya".

Pertanyaan Diskusi:

Analisis perbedaan antara Elsa dan Reza berdasarkan empat unsur *financial wellbeing*.

1. Siapa yang lebih unggul dalam *aspek perceived control* dan *freedom to choose*?
2. Apa pelajaran utama yang bisa diambil dari kasus Elsa? Apakah *financial wellbeing* selalu bergantung pada jumlah penghasilan?
3. Bagaimana unsur “rasa aman terhadap masa depan” bisa dibangun pada mahasiswa seperti Reza yang memiliki banyak sumber daya tetapi kurang perencanaan?

Refleksi pribadi:

1. Apakah Anda lebih cenderung seperti Elsa, Reza, atau di antara keduanya?
2. Dari empat unsur yang dibahas, unsur mana yang paling kuat dan paling lemah dalam hidup Anda saat ini?

Tugas kelompok:

Rancang satu kegiatan kampus (*workshop*, pelatihan, atau aplikasi) yang dapat membantu mahasiswa memperkuat salah satu dari keempat unsur *financial wellbeing*.

Studi kasus ini bertujuan memperkuat pemahaman bahwa *financial wellbeing* adalah pengalaman subjektif yang mencakup dimensi psikologis dan perilaku, bukan sekadar angka di rekening bank.

BAB 4

Dasar Konseptual dan Teoritis

Bayangkan hidup di mana Anda tidak terus-menerus khawatir soal uang. Tagihan bulanan terbayar, dana darurat siap jika ada hal tak terduga, dan impian masa depan seperti membeli rumah, menyekolahkan anak, atau pensiun dengan tenang terasa mungkin untuk diwujudkan. Itulah gambaran dari *financial wellbeing*, atau dalam bahasa Indonesia, kesejahteraan finansial.

Kesejahteraan finansial bukan sekadar soal punya banyak uang. Ini lebih soal perasaan aman, nyaman, dan bebas dalam mengelola keuangan Anda. Anda tahu ke mana uang Anda pergi, punya rencana, dan bisa menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai pribadi Anda tanpa dibayang-bayangi rasa cemas soal keuangan setiap saat.

Para ahli juga melihat hal yang sama. Menurut Brügger dan rekan-rekannya (2017), *financial wellbeing* adalah “persepsi subjektif seseorang terhadap situasi keuangannya yang memungkinkan mereka untuk hidup sejahtera saat ini dan di masa depan”. Dengan kata lain, yang paling penting bukan hanya soal jumlah uang, tapi bagaimana kita merasa dan berpikir tentang kondisi keuangan kita sendiri.

4.1. Definisi dan dimensi *financial wellbeing*

4.1.1. Subjektif vs Objektif: Antara Perasaan dan Fakta Keuangan

Kesejahteraan finansial itu bukan hanya soal angka di rekening. Sama pentingnya adalah bagaimana perasaan kita tentang uang itu sendiri apakah kita merasa aman, puas, atau malah stres setiap kali bicara soal keuangan?

Dimensi Subjektif: Apa yang Kita Rasakan

Dimensi subjektif berkaitan dengan perasaan dan persepsi kita terhadap keuangan pribadi. Ini bukan soal berapa besar gaji atau tabungan, melainkan seberapa nyaman dan terkendali kita merasa. Termasuk di dalamnya:

- Apakah kita merasa aman secara finansial, sekarang dan nanti?
- Apakah kita puas dengan cara kita mengatur uang?
- Apakah kita merasa bisa mengendalikan pengeluaran dan pendapatan?
- Apakah kita yakin bisa menghadapi kejadian tak terduga?

Menariknya, dua orang dengan penghasilan yang sama bisa merasakan hal yang sangat berbeda. Satu orang bisa merasa tenang dan cukup, sementara yang lain merasa cemas dan kewalahan. Semua tergantung bagaimana mereka memaknai dan merespons situasi keuangan mereka (Salignac et al., 2021).

Dimensi Objektif: Fakta di Atas Kertas

Kalau dimensi subjektif bicara perasaan, maka dimensi objektif bicara fakta dan angka nyata. Ini adalah hal-hal yang bisa diukur secara langsung, seperti:

- Berapa penghasilan dan aset yang dimiliki?
- Apakah ada dana darurat atau tabungan pensiun?
- Seberapa besar utang dibandingkan penghasilan?
- Apakah kita punya akses ke layanan keuangan yang aman dan terjangkau?

Menurut Kempson dan Poppe (2018), kesejahteraan finansial juga sangat dipengaruhi oleh sistem keuangan yang adil dan inklusif, seperti perlindungan konsumen, kemudahan akses ke perbankan, dan regulasi yang mendukung masyarakat luas. Jadi, bukan hanya soal keahlian pribadi mengatur uang, tapi juga lingkungan keuangan yang mendukung atau justru menyulitkan.

Menyatukan Keduanya: Keseimbangan yang Sehat

Pendekatan yang paling menyeluruh adalah dengan melihat interaksi antara dua dimensi ini. Bisa saja seseorang berpenghasilan tinggi, tapi tetap merasa gelisah soal masa depan. Sebaliknya, orang dengan gaji pas-pasan bisa merasa puas dan tenang karena ia punya

"Financial wellbeing bukan hanya soal seberapa banyak uang yang kita punya, tapi juga seberapa damai kita merasa terhadap uang itu."

harapan realistis dan kontrol atas pengeluarannya. Singkatnya, kesejahteraan finansial bukan hanya soal "berapa banyak uang", tapi juga "bagaimana kita merasa tentang uang itu sendiri." Gabungan antara kenyataan finansial yang sehat dan pikiran yang tenang adalah kunci untuk hidup lebih sejahtera secara finansial.

4.1.2. Psikologis vs Material: Tenang di Hati, Aman di Dompet

Banyak orang berpikir bahwa kesejahteraan finansial itu semata-mata soal punya banyak uang. Tapi kenyataannya, *financial wellbeing* bukan hanya soal "ada uang" atau "tidak ada uang", melainkan juga soal bagaimana perasaan kita terhadap uang itu sendiri. Para peneliti membedakan dua sisi penting dalam memahami kesejahteraan finansial: sisi psikologis dan sisi material. Keduanya saling berkaitan, tapi fokusnya berbeda. Ibarat dua kaki meja kalau salah satunya goyah, maka keseimbangan pun terganggu.

Dimensi Psikologis: Ketika Perasaan Bicara

Dimensi psikologis berbicara soal apa yang kita rasakan dan pikirkan tentang kondisi keuangan kita. Beberapa hal yang termasuk dalam dimensi ini antara lain:

- Rasa aman: Apakah saya merasa cukup untuk hari ini dan masa depan?
- Rasa kontrol: Apakah saya merasa bisa mengatur uang saya sendiri?

- Kepuasan: Sejauh mana saya puas dengan keuangan saya saat ini?
- Ketahanan emosi: Apakah saya bisa tetap tenang meski menghadapi krisis keuangan?

Brüggen dan timnya (2017) menekankan bahwa perasaan, keyakinan, dan persepsi sangat menentukan *financial wellbeing* seseorang. Dua orang dengan jumlah uang yang sama bisa punya kesejahteraan finansial yang sangat berbeda, hanya karena mereka merespons dan memaknai uang dengan cara yang berbeda.

Dimensi Material: Realitas Keuangan Sehari-hari

Kalau dimensi psikologis bicara perasaan, maka dimensi material bicara kenyataan. Ini adalah hal-hal nyata yang bisa dihitung dan diukur, seperti:

- Seberapa besar penghasilan dan aset yang kita punya?
- Apakah kita punya dana darurat kalau ada hal mendadak terjadi?
- Mampukah kita memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, tempat tinggal, sekolah, dan kesehatan?
- Sejauh mana kita mampu merencanakan dan mencapai tujuan finansial jangka panjang, seperti punya rumah atau pensiun?

Menurut Salignac et al. (2021), aspek material ini penting karena tanpa kondisi finansial yang cukup, kita tidak hanya kesulitan hidup, tapi juga rentan mengalami tekanan mental. Jadi, material bukan segalanya, tapi tetap sangat menentukan.

Menyatukan Keduanya: Kesejahteraan yang Seutuhnya

Idealnya, seseorang mencapai *financial wellbeing* ketika ia punya cukup uang (material) dan merasa tenang dan percaya diri secara psikologis. Tapi kenyataannya, tidak selalu seimbang. Ada orang yang punya banyak uang tapi selalu gelisah, dan ada pula yang hidup sederhana tapi merasa cukup dan damai. Itulah mengapa para ahli mendorong kita melihat kesejahteraan finansial secara menyeluruh tidak hanya menghitung uang, tapi juga mendengar isi hati. Pikiran yang tenang dan dompet yang aman adalah kombinasi ideal menuju hidup yang lebih sejahtera secara finansial.

"Pikiran yang tenang dan dompet yang aman adalah kombinasi ideal menuju hidup yang lebih sejahtera secara finansial."

4.2. Kerangka Analisis *Financial Wellbeing*: Psikologis vs Material

Agar kita benar-benar memahami apa itu kesejahteraan finansial, kita perlu melihatnya dari dua sisi besar: apa yang kita rasakan (psikologis) dan apa yang kita miliki secara nyata (material). Keduanya seperti dua sisi koin yang saling melengkapi. Mari kita bahas sisi yang sering kali tidak terlihat tapi sangat menentukan: dimensi psikologis, atau dalam istilah ilmiahnya disebut *subjective financial wellbeing*.

4.2.1. Dimensi Psikologis (*Subjective Financial Wellbeing*)

Fokus utama: Bagaimana seseorang merasakan, menilai, dan merespons kondisi keuangannya, terlepas dari jumlah uang yang dimiliki. Berikut adalah komponen-komponen penting yang membentuk dimensi psikologis ini:

- Rasa Aman Finansial (*Perceived Financial Security*). Apakah saya merasa uang saya cukup untuk hidup sekarang dan juga nanti? Ini tentang perasaan aman

menghadapi kebutuhan hidup, bukan hanya soal jumlah di rekening.

- Rasa Kontrol (*Sense of Control*). Seberapa besar saya merasa bisa mengatur pengeluaran, menabung, atau menghindari utang yang memberatkan? Orang yang punya kontrol biasanya lebih tenang dan bijak dalam mengambil keputusan keuangan.
- Kepuasan Finansial (*Financial Satisfaction*). Apakah saya puas dengan kondisi keuangan saya saat ini? Ini soal menilai apakah kita berada di titik yang membuat kita nyaman dan bersyukur.
- Kesehatan Mental Terkait Uang (*Financial Anxiety or Stress*). Seberapa sering saya merasa cemas, gelisah, atau bahkan tidak bisa tidur karena urusan uang? Banyak orang yang terlihat “baik-baik saja” secara keuangan, tapi dalam hati mereka dikejar rasa khawatir tak henti-henti.
- Keyakinan Diri (*Financial Self-Efficacy*) Apakah saya percaya bahwa saya bisa membuat keputusan keuangan yang tepat? Ini menyangkut percaya pada kemampuan diri sendiri, bukan pada keberuntungan semata.

Sumber-sumber terpercaya seperti Consumer Financial Protection Bureau (CFPB), Brügggen et al. (2017), dan Salignac et al. (2021) menggunakan dimensi-dimensi ini sebagai dasar dalam mengukur dan memahami kesejahteraan finansial secara mendalam.

4.2.2. Dimensi Material (*Objective Financial Wellbeing*)

Fokus utama: Apa yang benar-benar kita miliki secara nyata dan terukur mulai dari penghasilan, tabungan, hingga seberapa siap kita menghadapi kejadian tak terduga. Kalau dimensi psikologis bicara soal rasa, maka dimensi material ini bicara soal angka dan fakta. Ini seperti "kondisi keuangan di atas kertas" yang bisa kita hitung, lihat, dan evaluasi. Berikut beberapa komponen pentingnya:

- Pendapatan dan Kestabilannya. Berapa besar penghasilan kita, dan apakah penghasilan itu datang secara rutin? Stabilitas penghasilan sangat menentukan rasa aman dan kemampuan merencanakan masa depan.

Dasar Konseptual dan Teoritis

- Aset dan Tabungan. Apakah kita punya simpanan untuk masa darurat, dana pensiun, atau aset seperti rumah dan kendaraan? Tabungan dan aset adalah benteng pertama saat kondisi mendadak menghantam, seperti kehilangan pekerjaan atau biaya kesehatan yang besar.
- Rasio Utang terhadap Pendapatan. Seberapa besar porsi penghasilan kita yang habis untuk membayar utang? Semakin besar rasio utangnya, semakin terbatas ruang gerak kita. Utang yang sehat adalah yang masih bisa kita kendalikan.
- Kemampuan Menghadapi Keadaan Darurat. Jika ada kejadian tak terduga misalnya kecelakaan, kehilangan kerja, atau biaya rumah sakit apakah kita siap membayarnya tanpa harus berutang lagi? Ini adalah ukuran daya tahan finansial kita dalam menghadapi guncangan hidup.
- Pencapaian Tujuan Keuangan Jangka Panjang. Seberapa besar kemajuan kita dalam menabung atau berinvestasi untuk mimpi besar seperti menyekolahkan anak, membeli rumah, atau menikmati masa pensiun? Ini menunjukkan apakah kita hanya bertahan hidup dari bulan ke bulan, atau benar-benar sedang membangun masa depan.

Survei dari OECD/INFE, CFPB, dan penelitian oleh Kempson & Poppe (2018) menggunakan indikator-indikator ini untuk melihat bagaimana kondisi keuangan masyarakat di berbagai negara. Dimensi material ini penting karena kondisi keuangan yang kuat secara objektif menjadi fondasi utama untuk mencapai ketenangan dan kesejahteraan psikologis.

"Financial wellbeing bukan hanya soal apa yang ada di rekening, tapi juga apa yang kita rasakan di hati."

4.3. Model-model teoritis:

4.3.1. Model dari CFPB: Hidup Tenang, Uang Terkendali

Bayangkan hidup di mana Anda bisa membayar semua tagihan tepat waktu, tidak panik saat ada kejadian mendadak, tetap bisa menabung untuk masa depan, dan punya kebebasan untuk memilih hidup seperti yang Anda inginkan. Inilah gambaran dari *financial wellbeing* menurut CFPB (Consumer Financial Protection Bureau), lembaga federal di Amerika Serikat yang fokus melindungi konsumen keuangan dan meningkatkan literasi finansial masyarakat.

Apa Itu *Financial Wellbeing* Menurut CFPB?

CFPB mendefinisikan *financial wellbeing* sebagai:

“Kondisi ketika seseorang dapat memenuhi kewajiban keuangan saat ini dan yang akan datang, merasa aman tentang masa depan keuangannya, dan bisa membuat pilihan yang memungkinkan mereka menikmati hidup” (CFPB, 2015). Dengan kata lain, kesejahteraan finansial bukan hanya soal punya cukup uang, tapi juga soal merasa aman, mampu, dan bebas menentukan jalan hidup sendiri.

Empat Pilar Utama dalam Model CFPB

CFPB menyederhanakan konsep kesejahteraan finansial menjadi empat elemen utama yang saling berkaitan:

- Kontrol atas Keuangan Sehari-hari. Apakah kita bisa mengatur pengeluaran harian, bayar tagihan tepat waktu, dan tidak terjerat utang jangka pendek? Intinya: keuangan harian aman, hidup lebih tenang.
- Kemampuan Menghadapi Guncangan Finansial. Kalau tiba-tiba harus bayar rumah sakit, kehilangan pekerjaan, atau menghadapi krisis lain apakah kita punya simpanan atau perlindungan seperti asuransi? Ini adalah penyangga yang melindungi kita dari krisis.

- Kemajuan Menuju Tujuan Keuangan. Sejauh mana kita bisa menabung atau merencanakan masa depan baik untuk pendidikan anak, beli rumah, pensiun, atau buka usaha? Tidak hanya hidup untuk hari ini, tapi juga melangkah ke masa depan.
- Kebebasan Memilih dan Menikmati Hidup. Apakah kita punya ruang untuk membuat keputusan penting dalam hidup seperti pindah kerja, liburan, atau mendukung keluarga tanpa tekanan keuangan terus-menerus? Karena uang seharusnya membantu kita hidup lebih bermakna, bukan malah membatasi.

Apa yang Mempengaruhi *Financial Wellbeing*?

CFPB menjelaskan bahwa kesejahteraan finansial terbentuk dari interaksi banyak faktor, antara lain:

- Kondisi Objektif seperti pendapatan, aset, dan utang yang dimiliki.
- Faktor Internal, yaitu kepribadian, kemampuan mengendalikan diri, literasi keuangan, dan rasa percaya diri dalam mengambil keputusan keuangan.
- Faktor Eksternal, yaitu lingkungan sosial, akses terhadap layanan keuangan, hingga kebijakan publik.
- Cara Membuat Keputusan Finansial, termasuk nilai-nilai hidup, motivasi, dan kebiasaan nyata dalam mengelola uang.

Semua faktor ini saling berhubungan dan membentuk kondisi finansial seseorang, baik untuk saat ini maupun masa depan.

Mengukur *Financial Wellbeing*: Skor CFPB

Untuk membantu mengukur sejauh mana seseorang mencapai *financial wellbeing*, CFPB juga mengembangkan alat ukur khusus bernama *Financial Well-Being Scale*. Skala ini terdiri dari 10 pertanyaan, dan hasil akhirnya berupa skor antara 0–100. Semakin tinggi skornya, semakin baik tingkat kesejahteraan finansial Anda. Alat ini sudah digunakan di banyak riset dan survei, tidak hanya di Amerika, tetapi juga di berbagai negara lain sebagai standar untuk

memahami kondisi keuangan masyarakat dari sudut pandang yang lebih manusiawi.

4.3.2. Model Netemeyer et al. (2018): Seimbang Sekarang, Aman di Masa Depan

Bagaimana caranya seseorang bisa merasa aman secara keuangan, baik hari ini maupun sepuluh tahun dari sekarang? Jawaban itu coba dijelaskan oleh Netemeyer dan tim melalui model teoretis yang mereka kembangkan pada tahun 2018. Model ini membedakan dengan jelas antara kesejahteraan finansial jangka pendek dan jangka panjang, lalu menjelaskan bagaimana pikiran, perilaku, dan kebiasaan kita berperan besar dalam membentuk keduanya. Model ini tidak hanya berdasarkan teori, tapi juga hasil dari penelitian besar-besaran berbasis data dan pengukuran yang sangat kuat. Dengan kata lain, ini bukan sekadar pendapat pribadi, melainkan hasil pengujian ilmiah yang kokoh.

Dua Sisi *Financial Wellbeing*: Sekarang dan Nanti

Netemeyer membagi kesejahteraan finansial menjadi dua bagian yang berbeda tapi saling berkaitan:

1. Kesejahteraan Finansial Jangka Pendek (*Short-Term Financial Wellbeing*). Ini adalah kondisi kita hari ini dan dalam waktu dekat. Tanda-tandanya:
 - a. Bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa drama.
 - b. Tagihan dibayar tepat waktu.
 - c. Tidak merasa tertekan secara finansial.
 - d. Merasa tenang dengan kondisi keuangan saat ini.
2. Kesejahteraan Finansial Jangka Panjang (*Long-Term Financial Wellbeing*). Ini tentang masa depan kita yang lebih jauh. Tanda-tandanya:
 - a. Merasa aman soal masa depan keuangan.
 - b. Bisa menabung, berinvestasi, dan punya rencana pensiun.
 - c. Siap menghadapi perubahan atau risiko keuangan di masa depan.

Singkatnya, jangka pendek adalah tentang bertahan hidup hari ini, dan jangka panjang adalah tentang membangun ketenangan untuk besok.

Netemeyer dan tim menemukan bahwa ada lima faktor utama yang sangat menentukan apakah seseorang bisa mencapai kesejahteraan keuangan, baik sekarang maupun nanti:

- Literasi Keuangan. Apakah kita memahami dasar-dasar keuangan seperti bunga, inflasi, utang, dan investasi?
- Efikasi Diri Finansial (*Financial Self-Efficacy*). Seberapa besar keyakinan kita bahwa kita mampu membuat keputusan keuangan yang baik?
- Kontrol Diri (*Self-Control*). Apakah kita bisa menahan godaan belanja impulsif dan membuat keputusan rasional?
- Perilaku Keuangan (*Financial Behavior*). Apakah kita benar-benar membuat anggaran, menabung, dan membayar utang dengan disiplin?
- Jangka Waktu Perencanaan Keuangan (*Financial Planning Horizon*). Apakah kita hanya berpikir untuk minggu ini, atau sudah punya rencana untuk lima sampai dua puluh tahun ke depan?

Model ini menjelaskan mekanisme yang sangat masuk akal:

- Faktor psikologis seperti rasa percaya diri dan kontrol diri akan memengaruhi perilaku keuangan kita sehari-hari.
- Perilaku keuangan yang sehat seperti rutin menabung dan menghindari utang konsumtif akan menjadi jembatan utama menuju kesejahteraan finansial.
- Semakin jauh kita memandang ke depan (*planning horizon*), semakin kuat pula kesiapan kita menghadapi masa depan keuangan.

Artinya, pengetahuan saja tidak cukup. Kita juga perlu merasa percaya diri, mampu mengendalikan keinginan sesaat, dan membangun kebiasaan keuangan yang sehat agar benar-benar bisa menikmati hidup sekarang dan merasa aman menghadapi masa depan.

4.3.3. Model Brüggen et al. (2017): Ketika Uang, Pikiran, dan Lingkungan Saling Terhubung

Uang memang penting. Tapi rasa aman, kemampuan mengambil keputusan, pengaruh orang sekitar, dan sistem keuangan yang adil juga ikut menentukan apakah kita benar-benar bisa hidup dengan tenang secara finansial. Inilah inti dari model yang dikembangkan oleh Brüggen dan rekan-rekannya pada tahun 2017. Mereka melihat bahwa *financial wellbeing* bukanlah hal sederhana. Ia adalah konsep multidimensi—artinya melibatkan banyak sisi kehidupan, mulai dari aspek keuangan pribadi, kondisi psikologis, lingkungan sosial, hingga sistem dan kebijakan publik yang mengaturnya.

Apa Itu *Financial Wellbeing* Menurut Brüggen?

Brüggen et al. (2017, hlm. 229) mendefinisikan *financial wellbeing* sebagai: “Persepsi tentang kemampuan untuk mempertahankan standar hidup dan kebebasan finansial yang diinginkan, baik saat ini maupun di masa depan”. Dengan kata lain, seseorang bisa disebut memiliki kesejahteraan finansial ketika bisa memenuhi kebutuhan dan gaya hidupnya sekarang dan nanti, serta merasa bebas mengambil keputusan keuangan tanpa tekanan yang membebani.

Komponen-Komponen Utama dalam Model Brüggen

Model ini mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi *financial wellbeing* ke dalam empat kategori besar yang saling terhubung:

1. Faktor Individu. Apa yang ada dalam diri seseorang sangat berpengaruh. Ini termasuk:
 - a. Literasi keuangan, sejauh mana kita paham tentang uang, utang, tabungan, dan investasi.
 - b. Kepribadian, apakah kita impulsif, sabar, atau mampu mengendalikan diri?
 - c. Nilai hidup dan aspirasi pribadi, apa yang penting bagi kita dalam hidup ini?

2. Faktor Sosial. Lingkungan sosial membentuk cara kita melihat dan mengelola uang:
 - a. Sosialisasi keuangan, nilai dan kebiasaan yang kita pelajari dari orang tua, teman, bahkan media sosial.
 - b. Dukungan sosial, apakah kita punya orang yang bisa membantu, memberi saran, atau setidaknya menjadi tempat curhat saat keuangan sedang sulit?
3. Faktor Sistemik dan Kelembagaan. Ini adalah faktor-faktor besar di luar individu, seperti:
 - a. Apakah kita punya akses yang mudah ke layanan keuangan?
 - b. Apakah sistem keuangan di sekitar kita adil, transparan, dan stabil?
 - c. Apakah ada perlindungan hukum yang menjaga konsumen dari penipuan atau jebakan utang?
4. Proses Dinamis Pengambilan Keputusan. *Financial Wellbeing* juga dibentuk oleh bagaimana kita mengambil dan menyesuaikan keputusan keuangan dari waktu ke waktu:
 - a. Apa motivasi dan tujuan finansial kita?
 - b. Apakah kita benar-benar menerapkan kebiasaan yang sehat secara finansial?
 - c. Bagaimana kita belajar dari pengalaman masa lalu untuk memperbaiki keputusan di masa depan?

Model Brüggen menjadi salah satu kerangka kerja yang paling luas dan integratif karena menggabungkan pendekatan subjektif dan objektif: mengakui pentingnya perasaan dan kondisi nyata secara bersamaan. Memasukkan dimensi psikologis dan perilaku, tidak hanya angka-angka keuangan. Menjembatani skala mikro (individu) dan makro (lingkungan dan kebijakan). Serta cocok dijadikan dasar penelitian di berbagai bidang mulai dari pemasaran, kebijakan publik, hingga pendidikan keuangan.

Model ini mengingatkan kita bahwa menjadi sejahtera secara finansial tidak bisa dilepaskan dari konteks hidup kita secara keseluruhan dari dalam diri hingga sistem yang lebih besar di luar sana. Maka, jika ingin membantu masyarakat mencapai *financial wellbeing*, pendekatannya haruslah holistik, inklusif, dan berkelanjutan.

“Financial wellbeing bukan hanya soal berapa banyak uang yang kita punya, tapi seberapa tenang hati kita dalam mengelolanya hari ini dan esok”

Lebih dari Sekadar Hitungan, Ini Soal Harapan

Financial Wellbeing bukan lagi sekadar soal "cukup uang untuk hidup", tapi soal "cukup percaya diri untuk hidup tenang, sekarang dan nanti". Dari bab ini kita belajar bahwa kesejahteraan finansial tidak dibentuk oleh satu faktor saja. Ia adalah hasil dari campuran unik antara apa yang kita miliki, apa yang kita rasakan, bagaimana kita berpikir, dan di mana kita hidup.

Model-model yang telah dibahas yaitu CFPB, Netemeyer, dan Brüggen menunjukkan satu hal yang sama: kesejahteraan finansial adalah proses yang dinamis. Ia tumbuh bersama pengalaman hidup, berubah seiring prioritas, dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta sistem keuangan tempat kita berada. Kita juga melihat bahwa dua orang bisa berada dalam situasi keuangan yang sama, tapi merasakan kondisi yang sangat berbeda. Satu mungkin merasa aman, satunya lagi tetap diliputi kecemasan. Di sinilah pentingnya memahami dimensi psikologis dan material secara bersamaan. Sebab uang hanyalah alat yang menentukan adalah bagaimana kita menggunakannya, dan apa makna yang kita beri pada setiap keputusan yang kita ambil.

Jika ada satu pesan utama dari bab ini, maka itu adalah:

“kesejahteraan finansial bukan keistimewaan segelintir orang, tapi hak setiap manusia”.

Dan langkah pertama untuk mencapainya dimulai dari kesadaran bahwa kita bisa belajar, bertumbuh, dan mengambil kendali. Bahwa dengan pengetahuan yang tepat, dukungan yang memadai, dan kebiasaan yang sehat, kita semua bisa melangkah menuju hidup yang lebih merdeka secara finansial. Karena pada akhirnya, *financial wellbeing* bukan hanya soal uang. Ia adalah tentang bagaimana kita ingin hidup.

Studi Kasus Bab 4

"Nina, Yoga, dan Lingkungan yang Membentuk Perilaku Keuangan"

Nina adalah mahasiswa S1 Pendidikan yang berasal dari keluarga sederhana. Sejak kecil, ia terbiasa mencatat pengeluaran dan menabung di celengan. Di kampus, ia membawa bekal sendiri dan selalu menghitung kebutuhan mingguannya. Meski penghasilannya dari kerja lepas sebagai guru les kecil, ia merasa cukup dan jarang stres soal uang.

Yoga adalah mahasiswa S2 Desain Komunikasi Visual dari keluarga berada. Ia tidak pernah mengalami kekurangan uang, namun sering merasa bingung dan panik saat uang bulanan cepat habis. Yoga sering membeli barang diskon secara impulsif karena “sayang dilewatkan”. Ia juga merasa malu membicarakan uang dengan teman karena takut dianggap pelit.

Keduanya tinggal di lingkungan kampus yang sama, namun interaksi sosial mereka berbeda. Nina bergabung dengan komunitas mahasiswa hemat, yang rutin berbagi tips pengelolaan uang. Sementara Yoga lebih banyak menghabiskan waktu dengan kelompok yang menilai gaya hidup sebagai simbol keberhasilan. Yoga sering merasa tertekan jika tidak ikut nongkrong atau membeli gadget terbaru.

Ketika mereka mengikuti asesmen *financial wellbeing* berbasis tiga dimensi perilaku (*behavioral*), perasaan (*affective*), dan kondisi sosial-lingkungan (*contextual/environmental*) muncul hasil yang mencengangkan: meski dari latar belakang berbeda, *wellbeing* finansial subjektif Nina lebih tinggi dibanding Yoga.

Pertanyaan Diskusi:

Analisis dimensi perilaku, perasaan, dan lingkungan dari kasus Nina dan Yoga.

1. Siapa yang lebih sehat secara perilaku keuangan? Bagaimana perasaan mereka memengaruhi pengalaman keuangan?
2. Menurut Anda, bagaimana lingkungan sosial dapat membentuk persepsi dan kebiasaan keuangan mahasiswa?
3. Berikan contoh dari pengalaman pribadi atau teman di sekitar Anda.
4. Apakah pengalaman keuangan masa kecil Nina berperan dalam pembentukan perilaku keuangannya saat ini?
5. Bandingkan dengan Yoga yang berasal dari keluarga berkecukupan.

Refleksi pribadi:

1. Apakah Anda pernah merasakan tekanan dari lingkungan sosial dalam hal pengeluaran atau gaya hidup?
2. Bagaimana Anda menyikapinya?

Tugas kelompok:

Rancang kampanye kampus atau konten media sosial yang bisa membantu mahasiswa lebih sadar akan pengaruh lingkungan dan emosi dalam pengambilan keputusan keuangan.

Studi kasus ini menunjukkan bahwa *financial wellbeing* bukan sekadar hasil dari jumlah uang yang dimiliki, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan yang dibentuk sejak kecil, emosi pribadi, dan dinamika sosial di sekitar.

BAB 5

Cara Melihat *Financial Wellbeing*: dari Perilaku, Perasaan, hingga Lingkungan

Mengapa ada orang yang penghasilannya tinggi tapi tetap merasa tidak aman secara finansial? Mengapa ada orang sederhana yang justru hidup dengan tenang dan penuh rasa syukur? Jawabannya bisa ditemukan dari tiga pendekatan utama dalam memahami *financial wellbeing*: behavioris, psikologis, dan sosiologis. Setiap pendekatan ini membantu kita melihat kesejahteraan finansial dari sudut pandang yang berbeda. Mari kita bahas satu per satu.

5.1. Pendekatan *Financial Wellbeing*

5.1.1. Pendekatan Behavioris: Uang adalah Soal Kebiasaan

Pendekatan ini percaya bahwa kunci utama kesejahteraan finansial adalah apa yang kita lakukan sehari-hari dengan uang. Intinya: perilaku nyata lebih penting dari sekadar niat atau pengetahuan.

Fokus utamanya mencakup:

- Apakah kita punya kebiasaan menabung?
- Apakah kita mengelola utang dengan bijak?
- Apakah kita membuat dan mengikuti anggaran?
- Apakah kita memikirkan investasi dan perlindungan keuangan?

Asumsinya sederhana: kalau kita membiasakan diri melakukan hal-hal yang sehat secara finansial, maka lambat laun kita akan meraih kesejahteraan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Beberapa penelitian mendukung ini yaitu Netemeyer et al. (2018) menunjukkan bahwa perilaku keuangan adalah “jembatan” antara literasi dan *financial wellbeing*. Fernandes et al. (2014) bahkan

menemukan bahwa perilaku nyata seringkali lebih menentukan hasil keuangan seseorang daripada pengetahuan saja.

5.1.2. Pendekatan Psikologis: Bukan Cuma Angka, Tapi Juga Perasaan

Pendekatan psikologis menekankan bahwa *financial wellbeing* itu sangat subjektif. Dua orang bisa punya jumlah uang yang sama, tapi merasakan hal yang sangat berbeda tentang keuangannya.

- Apa yang diperhatikan dalam pendekatan ini?
- Apakah kita merasa aman secara finansial?
- Apakah kita puas dengan kondisi keuangan saat ini?
- Apakah kita percaya diri dalam mengambil keputusan keuangan?
- Apakah kita mampu menahan dorongan konsumtif?
- Apakah kita merasa nasib keuangan kita ada di tangan sendiri atau hanya tergantung pada keadaan?

Model CFPB (2015), Brüggem et al. (2017), dan Netemeyer et al. (2018) semuanya menempatkan emosi, persepsi, dan kontrol diri sebagai komponen kunci dalam kesejahteraan finansial. Artinya, cara kita berpikir dan merasakan soal uang sama pentingnya dengan berapa jumlah uangnya sendiri.

5.1.3. Pendekatan Sosiologis: Uang Kita, Tapi Dipengaruhi Dunia Luar

Pendekatan sosiologis mengingatkan bahwa *financial wellbeing* bukan hanya tanggung jawab individu, tapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan sistem ekonomi tempat seseorang hidup.

- Apa saja yang menjadi sorotan?
- Apakah sejak kecil kita diajarkan mengelola uang?
- Apakah keluarga dan komunitas kita memberi dukungan saat keuangan sedang sulit?
- Apakah kita punya akses ke bank, asuransi, atau bantuan keuangan?

Cara Melihat *Financial Wellbeing*: dari Perilaku, Perasaan hingga Lingkungan

- Bagaimana ketimpangan ekonomi dan kebijakan publik memengaruhi kesempatan kita?

Penelitian seperti Brügger et al. (2017), Salignac et al. (2021), dan Kempson & Poppe (2018) menggarisbawahi bahwa akses, keadilan, dan perlindungan finansial dari negara atau lembaga keuangan adalah fondasi penting dari kesejahteraan keuangan. Tanpa sistem yang adil dan inklusif, banyak orang akan tetap tertinggal meskipun sudah berperilaku baik dan punya semangat.

"Kesejahteraan finansial lahir bukan hanya dari apa yang kita lakukan dengan uang, tapi juga dari apa yang kita rasakan dan bagaimana dunia memperlakukan kita."

Menyatukan Ketiganya: Pendekatan yang Lebih Manusiawi

Idealnya, kita tidak memilih satu pendekatan saja. Kita perlu menggabungkan ketiganya:

- Membentuk kebiasaan keuangan yang sehat (behavioris),
- Membangun rasa percaya diri dan ketenangan (psikologis), dan
- Memastikan bahwa sistem di sekitar kita adil dan mendukung (sosiologis).

Dengan melihat *financial wellbeing* dari ketiga sudut pandang ini, kita bisa membangun pemahaman yang lebih manusiawi, menyeluruh, dan berdampak bukan hanya untuk individu, tapi juga untuk keluarga, komunitas, dan bangsa.

5.2. Keterkaitan dengan *wellbeing* umum

5.2.1. *Mental Health*: Saat Uang dan Pikiran Saling Terhubung: Keuangan & Kesehatan Mental

Pernah merasa kepala seperti mau meledak karena tagihan datang bersamaan, uang belum masuk, atau takut tidak bisa bayar uang sekolah anak bulan depan? Atau mungkin rasanya sulit tidur, tidak bisa fokus bekerja, bahkan jadi lebih mudah marah? Jika ya, Anda tidak sendiri. Masalah keuangan sering kali langsung “menyentuh” pikiran dan hati kita. Saat uang terasa sempit, hidup pun ikut terasa sesak. Sebaliknya, ketika kondisi keuangan aman gaji cukup, ada tabungan darurat, cicilan terkendali pikiran jadi lebih tenang. Kita bisa berpikir jernih, tidur lebih nyenyak, dan menjalani hari dengan percaya diri.

Uang Bukan Segalanya, Tapi Bisa Meredakan Banyak Hal

Banyak penelitian membuktikan hal ini. Orang yang merasa keuangannya stabil biasanya:

- Lebih jarang merasa stres berlebihan,
- Tidak terlalu sering cemas soal masa depan, dan
- Lebih bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Namun ketika kondisi keuangan sedang sulit misalnya kehilangan pekerjaan, kesulitan bayar utang, atau tidak punya tabungan banyak orang merasa:

- Gelisah hampir setiap hari,
- Kesulitan tidur nyenyak,
- Bahkan bisa sampai mengalami gejala depresi.

Masalah keuangan tidak hanya berdampak pada isi dompet, tetapi juga bisa merusak hubungan dalam keluarga, mengganggu kinerja kerja, dan melemahkan semangat hidup.

Lingkaran Setan: Uang Bikin Stres, Stres Bikin Salah Kelola Uang

"Saat uang tertata, hati terasa lega; tapi saat uang berantakan, pikiran pun ikut resah."

Yang sering terjadi adalah lingkaran setan yang melelahkan. Saat seseorang stres karena uang, kemampuan berpikir rasionalnya menurun. Akibatnya, keputusan keuangannya jadi impulsif belanja tanpa rencana, berutang demi menenangkan diri, atau menunda bayar tagihan. Situasi keuangan pun

makin kacau, dan stres makin meningkat. Karena itu, *financial wellbeing* bukan sekadar soal jumlah uang, tapi juga soal bagaimana perasaan kita tentang uang tersebut. Apakah kita merasa aman? Apakah kita merasa punya kendali? Apakah kita percaya bahwa kita bisa memperbaikinya?

Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Mengatasi masalah keuangan dan menjaga kesehatan mental tidak bisa dipisahkan. Keduanya perlu diurus bersama-sama. Berikut beberapa langkah sederhana namun penting:

- Perbaiki kondisi keuangan: mulai dari menyusun anggaran, menabung walau sedikit, dan menghindari utang konsumtif.
- Rawat kesehatan mental: bicarakan dengan orang yang dipercaya, luangkan waktu untuk diri sendiri, atau cari bantuan profesional jika perlu.
- Cari dukungan: dari keluarga, komunitas, lembaga keuangan, atau bahkan program pemerintah.

Salignac et al. (2021) menemukan bahwa orang dengan kondisi keuangan stabil memiliki kualitas kesehatan mental yang lebih baik. Ramli et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mengajarkan mahasiswa cara mengelola keuangan bisa membantu menurunkan stres dan kecemasan mereka.

Uang yang Sehat, Jiwa yang Sejahtera

Pada akhirnya, menjaga keuangan bukan hanya soal “menghitung uang”, tapi juga soal menjaga ketenangan pikiran dan kualitas hidup. Saat uang tertata, hati terasa lega. Tapi saat uang berantakan, pikiran pun ikut resah. Maka, mari kita rawat keduanya karena keuangan dan kesehatan mental adalah dua sahabat yang selalu berjalan beriringan.

5.2.2. *Financial Wellbeing* dan Kualitas Hidup: Hidup Lebih Baik Saat Keuangan Sehat

Apa sebenarnya yang membuat hidup terasa bermakna dan berkualitas? Bagi sebagian orang, mungkin jawabannya adalah rumah besar atau mobil mewah. Tapi bagi kebanyakan dari kita, kualitas hidup justru terasa saat bisa makan cukup, tinggal di tempat yang layak, membayar kebutuhan tanpa stres, dan punya harapan untuk masa depan. Dan semua itu, diam-diam, sangat bergantung pada satu hal penting: kesejahteraan finansial, atau *financial wellbeing*.

Apa Itu *Financial Wellbeing* dalam Kehidupan Sehari-hari?

Financial Wellbeing bukan tentang menjadi kaya raya. Tapi tentang rasa cukup dan rasa aman. Artinya Kita bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa merasa tercekik; Kita punya tabungan, walau sedikit, untuk masa depan atau saat darurat; Kita merasa bebas memilih entah itu pindah kerja, kuliah lagi, atau mulai usaha tanpa terus dihantui kekhawatiran soal uang. Saat kondisi seperti ini tercapai, hidup terasa lebih ringan, lebih sehat, dan lebih bermakna. Kita bisa lebih menikmati waktu bersama keluarga, menjaga kesehatan, dan membangun hubungan yang lebih hangat.

Kenapa *Financial Wellbeing* Mempengaruhi Kualitas Hidup?

Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan kondisi keuangan yang stabil dan sehat cenderung:

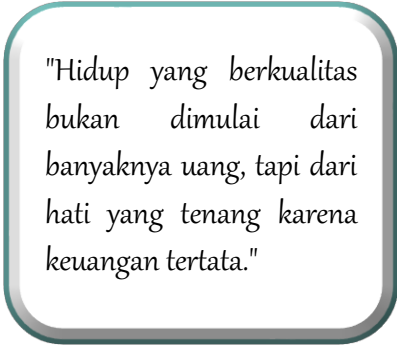
- Lebih bahagia dan puas terhadap hidupnya,
- Lebih sehat secara fisik dan mental,

Cara Melihat *Financial Wellbeing*: dari Perilaku, Perasaan hingga Lingkungan

- Lebih mampu membuat keputusan jangka panjang seperti pendidikan anak atau rencana pensiun,
- Lebih aktif di komunitas karena tidak terus dibayangi rasa khawatir soal uang.

Sebaliknya, ketika keuangan jadi sumber stres, hidup terasa sempit. Bahkan hal-hal penting seperti pendidikan, kesehatan, dan hubungan sosial bisa terganggu karena kita sibuk memikirkan “bagaimana bisa bertahan hari ini”.

Bayangkan dua orang dengan gaji yang sama. Yang satu disiplin menabung, punya anggaran, dan menghindari utang konsumtif. Yang satu lagi hidup dari gaji ke gaji, boros, dan terlilit utang kartu kredit. Secara pendapatan, mereka sama. Tapi secara kualitas hidup, sangat berbeda. Yang satu bisa tidur nyenyak dan membuat rencana jangka panjang. Yang lain mungkin setiap malam dihantui rasa cemas dan keputusan yang tertunda.



"Hidup yang berkualitas bukan dimulai dari banyaknya uang, tapi dari hati yang tenang karena keuangan tertata."

Studi oleh Abi Chahine et al. (2022) di Lebanon membuktikan hal ini secara ilmiah. Bahkan dalam situasi sulit seperti krisis pangan dan ekonomi, orang yang merasa memiliki *financial wellbeing* tetap melaporkan kualitas hidup yang lebih baik dibanding yang tidak. Dengan kata lain, rasa aman terhadap keuangan membuat kita

bisa menghadapi tekanan hidup dengan lebih kuat.

Hidup Tenang Itu Cukup, Bukan Harus Kaya

Jadi, membangun *financial wellbeing* bukan tentang mengejar kekayaan luar biasa, melainkan soal menciptakan kehidupan yang: Tenang secara mental, Cukup secara materi, dan Terarah secara tujuan hidup. Saat uang bukan lagi sumber stres, kita bisa fokus menjadi lebih sehat, lebih produktif, dan lebih bahagia. Karena

sejatinya, hidup yang berkualitas dimulai dari keuangan yang sehat dan hati yang tidak terus-menerus gelisah soal uang.

5.2.3. Financial Wellbeing & Life Satisfaction: Saat Keuangan Membantu Kita Merasa Puas Hidup

Pernahkah Anda merasa hidup ini lebih ringan ketika kondisi keuangan sedang stabil? Tagihan bisa dibayar tepat waktu, ada dana darurat untuk hal tak terduga, dan sesekali bisa mentraktir keluarga tanpa rasa bersalah. Dalam momen seperti itu, kita sering berkata dalam hati: "Hidup saya baik-baik saja. Saya puas". Inilah yang disebut dengan keterkaitan antara *financial wellbeing* dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Ternyata, saat keuangan terasa aman dan terkendali, kita lebih mudah merasa bersyukur, tenang, dan menikmati hidup.

Life satisfaction adalah rasa puas secara keseluruhan terhadap hidup yang kita jalani bukan hanya soal pekerjaan atau uang, tapi juga keluarga, kesehatan, hubungan sosial, dan rasa makna dalam hidup. Orang yang puas terhadap hidupnya cenderung: Lebih bahagia dan berpikiran positif, Lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki, Lebih kuat dalam menghadapi tantangan atau perubahan.

Penelitian demi penelitian menunjukkan bahwa *financial wellbeing* adalah salah satu penentu utama dari kepuasan hidup. Mengapa? Karena kondisi keuangan yang stabil memberi kita:

- Ketenangan pikiran, tidak panik setiap kali tagihan datang.
- Kebebasan untuk memilih, bisa ambil cuti, membantu keluarga, atau mengejar hobi.
- Harapan tentang masa depan, merasa optimis karena ada rencana yang bisa dijalankan.

Sebaliknya, ketika keuangan sedang bermasalah, banyak orang merasa:

- Seperti gagal atau tidak cukup baik.
- Sulit menikmati momen-momen kecil karena pikiran selalu sibuk memikirkan kekurangan.

Cara Melihat *Financial Wellbeing*: dari Perilaku, Perasaan hingga Lingkungan

- Terpaksa membatalkan atau menunda rencana penting, seperti menikah, melanjutkan studi, atau liburan.

CFPB (2015) menemukan bahwa semakin tinggi skor *financial wellbeing* seseorang, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya. Netemeyer et al. (2018) juga menemukan bahwa orang yang memiliki kontrol terhadap keuangannya baik jangka pendek maupun jangka panjang lebih merasa puas terhadap hidup secara keseluruhan.

Bayangkan dua orang dengan penghasilan yang sama. Yang satu disiplin menabung, tahu cara mengatur pengeluaran, dan merasa cukup. Yang lain sering boros, banyak utang, dan selalu gelisah soal uang. Meski angka penghasilannya identik, tingkat kepuasan hidup mereka bisa sangat berbeda. Bedanya terletak bukan pada "berapa uangnya", tapi bagaimana mereka mempersepsikan dan mengelola uang itu.

"Kepuasan hidup bukan datang dari berapa banyak uang yang kita punya, tapi dari rasa cukup, aman, dan tenang karena keuangan tertata."

Hidup yang Cukup, Bukan Harus Berlebih

Intinya sederhana: *Financial Wellbeing* membuat kita merasa aman, bebas, dan cukup dan itu kunci untuk merasa puas menjalani hidup. Kepuasan hidup bukan soal saldo rekening, tapi soal rasa syukur, rasa kendali, dan keyakinan bahwa semuanya bisa dihadapi dengan tenang.

Saat Uang Bukan Sekadar Angka, Tapi Soal Rasa Aman, Arah Hidup, dan Ketenangan Batin

Setelah membaca seluruh isi Bab ini, kita jadi makin sadar bahwa *financial wellbeing* bukan sekadar soal "berapa banyak uang yang kita punya", melainkan bagaimana kita merasakannya, bagaimana kita mengelolanya, dan dalam sistem seperti apa kita hidup. Uang memang penting, tapi yang lebih penting adalah rasa

aman saat membayar kebutuhan, rasa percaya diri dalam mengambil keputusan finansial, dan keyakinan bahwa masa depan bisa direncanakan, bukan ditakuti.

Kita telah melihat bagaimana pendekatan behavioris menekankan kebiasaan nyata, pendekatan psikologis menyoroti perasaan dan persepsi, dan pendekatan sosiologis mengingatkan bahwa tidak semua orang memulai dari titik yang sama. Semua pendekatan ini membawa pesan yang sama: *Financial Wellbeing* adalah hal yang sangat manusiawi. Ini bukan soal "kaya atau miskin", melainkan soal merasa cukup, merasa terkendali, dan merasa damai. Kita juga belajar bahwa *financial wellbeing* tidak bisa dipisahkan dari kesehatan mental, kualitas hidup, dan kepuasan hidup secara menyeluruh. Uang bisa menjadi sumber tekanan, tapi bisa juga menjadi alat untuk meraih ketenangan dan kebebasan jika dikelola dengan bijak dan dengan dukungan sistem yang adil.

Mungkin saat ini keuangan kita belum ideal. Tapi setiap langkah kecil membuat anggaran sederhana, menabung meski sedikit, belajar dari kesalahan finansial masa lalu adalah investasi untuk membangun hidup yang lebih terarah dan tenang. Jangan tunggu jadi "kaya" baru merasa sejahtera. Karena *financial wellbeing* dimulai bukan dari jumlah uang, tapi dari kesadaran dan kejujuran kita terhadap uang dan hidup kita sendiri. Karena sejatinya, hidup yang cukup, aman, dan bermakna itu mungkin asal kita mau melangkah perlahan, tapi pasti.

Studi Kasus Bab 5

"Empat Teman, Empat Gaya Atur Uang: Siapa yang Lebih Sejahtera?"

Di sebuah program pertukaran kampus, empat mahasiswa tinggal dalam satu apartemen bersama selama satu semester:

Maya, mahasiswa Arsitektur, sangat teliti soal pengeluaran. Ia selalu mencatat setiap transaksi, menggunakan aplikasi *budgeting*, dan menyisihkan 30% dari uang bulanannya untuk tabungan. Ia punya rencana keuangan jangka pendek dan panjang. Ia juga

Cara Melihat *Financial Wellbeing*: dari Perilaku, Perasaan hingga Lingkungan

percaya bahwa keberhasilan keuangannya bergantung pada dirinya sendiri.

Riko, mahasiswa Teknik Mesin, memiliki pengetahuan yang baik tentang produk keuangan, investasi, dan perbankan. Namun, ia jarang menabung dan suka membeli barang secara impulsif.

Ia merasa "akan selalu ada jalan" dan tidak punya target finansial tertentu.

Nadia, mahasiswa Psikologi, tidak pernah mencatat pengeluaran, sering merasa bersalah setelah belanja, dan panik ketika uang hampir habis. Ia percaya bahwa latar belakang keluarganya yang sederhana membuatnya sulit sukses secara finansial.

Dian, mahasiswa Sastra, menjalankan sistem "mental *budgeting*". Ia tidak mencatat secara rinci, tapi punya batas pengeluaran di kepalanya untuk berbagai kebutuhan. Ia hidup cukup tenang, tidak boros, dan selalu menyisihkan sedikit uang untuk hal-hal tak terduga.

Suatu malam, mereka berdiskusi soal *financial wellbeing*. Muncul perdebatan: apakah yang paling penting adalah pengetahuan, kebiasaan, atau keyakinan diri terhadap masa depan keuangan?

Pertanyaan Diskusi:

1. Bandingkan keempat mahasiswa tersebut berdasarkan lima faktor individual dalam Bab 5: literasi keuangan, perilaku keuangan, kontrol diri, mental budgeting, dan *financial locus of control*. Siapa yang paling unggul dalam tiap kategori?
2. Mengapa Riko yang melek finansial tidak otomatis memiliki *financial wellbeing* yang tinggi? Apa peran perilaku dalam mengaktifkan literasi?
3. Apakah mental budgeting seperti yang dilakukan Dian bisa seefektif pencatatan keuangan formal seperti Maya? Kapan metode ini menjadi lemah atau kuat?

4. Bagaimana cara mengubah *locus of control* dari eksternal menjadi lebih internal seperti pada kasus Nadia? Apa yang dibutuhkan secara psikologis dan edukatif?

Refleksi pribadi:

1. Dari keempat tokoh di atas, siapa yang paling merepresentasikan diri Anda saat ini?
2. Apa kebiasaan pribadi yang ingin Anda ubah atau tingkatkan demi *financial wellbeing*?

Tugas kelompok:

Rancang modul pelatihan singkat (misal untuk OSPEK atau kegiatan kampus) yang dapat meningkatkan minimal dua faktor individual dari lima yang dibahas dalam bab ini.

Studi kasus ini menekankan bahwa *financial wellbeing* adalah hasil interaksi kompleks antara pengetahuan, kebiasaan, kesadaran diri, dan keyakinan pribadi, yang semuanya bisa dikembangkan melalui pengalaman dan pembelajaran.

BAB 6

Faktor Individual yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*

6.1. Literasi Keuangan

Literasi Keuangan adalah salah satu determinan individual paling berpengaruh dalam membentuk *financial wellbeing* seseorang. Literasi keuangan mencakup pemahaman dan kemampuan untuk mengelola berbagai aspek keuangan pribadi termasuk penganggaran, menabung, investasi, manajemen utang, serta pengambilan keputusan ekonomi yang cerdas. Individu dengan tingkat literasi keuangan yang tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang cara kerja uang dan instrumen keuangan, serta mampu menilai risiko dan manfaat dari setiap pilihan keuangan yang diambil (Khadija et al., 2024; Soomro et al., 2024).

Pengetahuan ini kemudian berperan langsung dalam membentuk perilaku keuangan positif yang mendukung pencapaian tujuan keuangan jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam konteks ini, literasi keuangan bukan hanya berfungsi sebagai "pengetahuan", tetapi juga sebagai "alat" untuk membangun kendali terhadap keuangan sehari-hari, ketahanan terhadap guncangan finansial, dan kemampuan membuat pilihan hidup yang mandiri secara finansial (Azahari et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa literasi keuangan yang baik mengurangi kemungkinan individu jatuh dalam jeratan utang konsumtif, meningkatkan probabilitas kepemilikan dana darurat, serta mendorong investasi dan perencanaan pensiun yang lebih optimal (Brüggen et al., 2017).

Namun, pengaruh literasi keuangan terhadap *financial wellbeing* sering dimediasi oleh faktor perilaku (misalnya *budgeting*, *saving habit*) dan psikologis (seperti *locus of control* dan persepsi keamanan finansial). Artinya, sekadar memiliki pengetahuan saja

tidak otomatis meningkatkan kesejahteraan finansial, kecuali jika pengetahuan tersebut diterjemahkan ke dalam praktik keuangan yang konsisten dan bertanggung jawab (Bai, 2023). Oleh karena itu, peningkatan literasi keuangan harus dibarengi dengan upaya membangun kesadaran, sikap, dan keterampilan keuangan yang aplikatif, terutama di kalangan muda, perempuan, dan kelompok berpenghasilan rendah yang cenderung rentan secara finansial (Khadija et al., 2024; Ramli et al., 2022).

6.2. Perilaku keuangan: Kebiasaan Kecil yang Bikin Hidup Finansial Lebih Tenang

Banyak orang berpikir bahwa untuk hidup sejahtera secara finansial, yang penting itu gaji besar. Tapi kenyataannya, bukan seberapa besar penghasilan kita yang paling menentukan, melainkan bagaimana kita mengelola uang tersebut. Inilah yang disebut dengan perilaku keuangan yakni kebiasaan sehari-hari dalam menggunakan, menyimpan, dan mengatur uang.

Contoh perilaku keuangan yang baik itu seperti: mencatat pengeluaran, membuat anggaran bulanan, menabung walau sedikit, membayar utang tepat waktu, dan tidak tergoda belanja impulsif. Kebiasaan-kebiasaan ini, meski tampak sederhana, justru sangat menentukan apakah seseorang bisa hidup tenang secara finansial atau malah selalu merasa kekurangan.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang punya kebiasaan finansial yang baik cenderung lebih siap menghadapi kejadian tak terduga seperti kehilangan pekerjaan atau biaya pengobatan. Mereka tidak panik, karena sudah terbiasa menabung dan tidak hidup “besar pasak daripada tiang” (Azahari et al., 2022; Bai, 2023).

Sebaliknya, meskipun seseorang punya gaji besar, kalau perilaku keuangannya boros, suka berutang untuk hal-hal konsumtif, atau tidak pernah menabung maka ia tetap rentan secara finansial dan mudah stres (Netemeyer et al., 2018). Jadi, kunci hidup lebih tenang secara keuangan bukan selalu dengan menambah penghasilan, tapi membentuk kebiasaan keuangan yang sehat. Mulailah dari hal kecil: catat pengeluaran harian, buat rencana

belanja, dan tanamkan kebiasaan menabung karena semua ini adalah fondasi dari *financial wellbeing*.

6.3. Kontrol diri: Menahan Diri Hari Ini Demi Hidup Lebih Nyaman Besok

Bayangkan Anda masuk ke toko dan melihat barang yang sangat Anda inginkan padahal uang di dompet sedang pas-pasan, dan sebenarnya barang itu bukan kebutuhan. Apa yang Anda lakukan? Kalau Anda bisa menahan diri dan berkata, “Nanti saja, lebih baik uang ini ditabung dulu,” itu artinya Anda punya kontrol diri yang baik dan itu sangat penting untuk *financial wellbeing*

Kontrol diri berarti kemampuan seseorang untuk menunda kesenangan sesaat demi tujuan keuangan jangka panjang. Ini termasuk kemampuan menolak godaan belanja impulsif, tidak mudah tergoda diskon yang sebenarnya tidak dibutuhkan, dan memilih menabung atau melunasi utang daripada membelanjakan uang secara emosional. Menurut Bai (2023), orang yang memiliki kontrol diri yang kuat cenderung lebih stabil secara keuangan karena mereka mampu mengendalikan pengeluaran dan membuat keputusan yang lebih rasional.

Penelitian lain menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya soal disiplin, tapi juga soal membangun kebiasaan dan lingkungan yang mendukung. Misalnya, menghindari membuka aplikasi belanja saat sedang stres, atau selalu membuat daftar belanja sebelum pergi ke toko (Khadija et al., 2024). Dengan cara ini, keputusan finansial kita tidak bergantung pada emosi sesaat, tapi lebih pada rencana dan tujuan hidup yang jelas.

Tanpa kontrol diri, uang sering kali habis sebelum waktunya, dan seseorang bisa terjebak dalam siklus berutang, menyesal, lalu mengulanginya lagi. Maka bisa dikatakan: punya kontrol diri = punya masa depan yang lebih tenang secara keuangan. Karena *financial wellbeing* bukan tentang siapa yang punya uang paling banyak, tapi siapa yang paling bijak mengelolanya.

6.4. Mental *budgeting*: Cara Otak Kita Mengatur Uang Secara Naluriiah

Pernahkah Anda merasa "uang bensin" tidak boleh dipakai untuk beli baju, atau "uang jajan" tidak boleh diambil dari "uang listrik"? Kalau iya, itu artinya Anda sedang menerapkan mental *budgeting* yakni cara kita secara mental mengalokasikan uang untuk berbagai kebutuhan dalam kategori tertentu, bahkan tanpa menuliskannya.

Mental budgeting adalah proses psikologis di mana seseorang "membagi-bagi" uang di pikirannya menjadi beberapa pos, seperti uang makan, belanja, transportasi, dan tabungan. Walau tidak tertulis dalam kertas atau aplikasi, otak kita tetap bekerja seolah-olah ada batasan dan pengingat dalam setiap kategori. Menurut Bai (2023), orang yang terbiasa melakukan mental *budgeting* cenderung lebih hemat, tidak boros, dan lebih siap menghadapi kebutuhan tak terduga semua ini sangat membantu meningkatkan *financial wellbeing*.

Kekuatan mental *budgeting* adalah kesadarannya. Misalnya, seseorang tahu bahwa ia punya Rp300.000 untuk hiburan bulan ini, maka saat ia ingin menonton bioskop, ia akan berpikir dua kali sebelum membeli camilan mahal karena "jatah hiburan" bisa cepat habis. Bahkan tanpa disadari, mental *budgeting* mendorong kita untuk bertanggung jawab terhadap pengeluaran.

Namun, kelemahan dari mental *budgeting* adalah jika seseorang tidak disiplin atau sering memindah-mindahkan dana sesuka hati, maka batasan mental tersebut akan kabur. Oleh karena itu, beberapa orang memperkuatnya dengan menulis anggaran atau menggunakan aplikasi keuangan. Tapi intinya tetap sama: mental *budgeting* membuat kita lebih sadar dalam mengelola uang.

Dengan mental *budgeting*, kita jadi lebih tahu batas dan prioritas. Dan orang yang tahu prioritas, biasanya lebih tenang dalam hidup karena tidak semua uang langsung habis begitu saja. Inilah salah satu fondasi penting dalam membangun ketenangan finansial jangka panjang.

6.5. *Financial locus of control*: Siapa yang Mengendalikan Keuangan, Anda atau Nasib?

Pernahkah Anda berpikir seperti ini: "Saya miskin karena takdir," atau sebaliknya, "Kalau saya rajin, saya bisa memperbaiki kondisi keuangan saya"? Nah, cara berpikir seperti ini adalah bentuk dari apa yang disebut *financial locus of control* yaitu sejauh mana seseorang percaya bahwa dirinya mampu mengendalikan keadaan keuangannya sendiri, dibandingkan menyalahkan faktor luar seperti nasib, keadaan ekonomi, atau keberuntungan.

Orang yang punya *locus of control internal* percaya bahwa kondisi keuangan mereka adalah hasil dari keputusan dan usaha sendiri. Mereka cenderung proaktif belajar mengelola uang, membuat anggaran, menabung, dan mencari solusi saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, orang dengan *locus of control eksternal* merasa bahwa hidupnya dikendalikan oleh faktor luar: gaji kecil dari kantor, inflasi, atau bahkan "takdir" keluarga miskin. Akibatnya, mereka cenderung pasrah, tidak berinisiatif memperbaiki keuangan, dan lebih mudah stres jika situasi memburuk (Khadija et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa *financial locus of control* yang bersifat internal berkorelasi positif dengan perilaku keuangan yang baik dan kesejahteraan finansial yang lebih tinggi. Seseorang yang merasa punya kendali atas uangnya lebih jarang mengalami kecemasan keuangan karena mereka fokus pada hal-hal yang bisa mereka atur (Azahari et al., 2022). Dalam jangka panjang, pola pikir ini membuat mereka lebih tahan banting dan lebih realistis dalam merencanakan masa depan keuangan.

Mengubah *locus of control* bukan hal mudah, tapi bisa dimulai dari hal-hal kecil: menuliskan tujuan finansial, mengevaluasi pengeluaran, dan menghargai setiap pencapaian keuangan, sekecil apa pun. Karena semakin kita merasa punya kendali atas uang, semakin kita percaya bahwa kita bisa memperbaiki kehidupan kita sendiri.

“Pada akhirnya, faktor-faktor individual seperti literasi keuangan, perilaku sehari-hari, kontrol diri, hingga cara kita berpikir tentang uang, semua membentuk fondasi dari ketenangan finansial. Setiap orang punya peluang untuk memperbaikinya, mulai dari hal-hal kecil yang dilakukan dengan sadar setiap hari.”

Semua Dimulai dari Diri Sendiri

Kita sering mengira bahwa *financial wellbeing* hanya ditentukan oleh kondisi luar seperti gaji tinggi, latar belakang keluarga, atau kesempatan hidup. Tapi kenyataannya, banyak hal yang paling menentukan justru berasal dari dalam diri kita sendiri. Pengetahuan, kebiasaan, cara berpikir, dan kemampuan mengendalikan diri itulah fondasi sejati dari kesejahteraan finansial.

Dari bab ini, kita belajar bahwa literasi keuangan memang penting, tapi ia hanya akan berdampak bila diwujudkan dalam perilaku nyata. Mengetahui cara membuat anggaran tidak akan membantu bila kita tetap mengabaikan pengeluaran. Begitu juga dengan kontrol diri kebiasaan kecil seperti menunda belanja impulsif atau tetap menabung meski sedikit, ternyata bisa membawa dampak besar dalam jangka panjang.

Kita juga melihat bagaimana mental *budgeting* dan *financial locus of control* berperan sebagai kekuatan psikologis yang diam-diam memengaruhi cara kita mengelola uang. Saat kita mulai merasa bahwa kita punya kendali atas uang bukan uang yang mengendalikan hidup kita di situlah *financial wellbeing* perlahan mulai tumbuh.

Tidak ada resep instan menuju hidup finansial yang sejahtera. Tapi satu hal pasti: langkah pertama harus datang dari dalam.

Dari kemauan belajar.

Dari disiplin kecil setiap hari.

Dari kesadaran bahwa meski keadaan tidak selalu ideal, kita tetap punya ruang untuk memilih dan memperbaiki.

Karena pada akhirnya, *financial wellbeing* bukanlah tujuan, tapi perjalanan. Dan seperti semua perjalanan penting dalam hidup, ia dimulai dari satu keputusan kecil: untuk bertanggung jawab atas uang, dan atas masa depan kita sendiri.

Studi Kasus Bab 6

"Tiga Generasi, Tiga Cara Memandang Uang: Cerita Keluarga Nadra"

Nadra adalah mahasiswa S2 Ilmu Komunikasi yang dibesarkan dalam keluarga tiga generasi: ia tinggal bersama ibunya, Bu Sari, yang seorang guru pensiunan, dan neneknya, Mbok Marni, yang hidup sebagai petani kecil di desa semasa muda. Ketiga perempuan ini memiliki pandangan dan pengalaman yang berbeda terhadap uang.

Bu Sari sejak muda menanamkan kebiasaan menabung, membuat anggaran rumah tangga, dan selalu mengajak Nadra berdiskusi tentang pengeluaran rumah. Ia percaya bahwa anak perlu diajarkan tentang uang sejak dini. Nadra pun tumbuh dengan kebiasaan mencatat dan merencanakan pengeluaran bulanan.

Namun, lingkungan sosial kampus dan teman-temannya berbeda. Di komunitas Nadra, budaya "*flexing*" dan gaya hidup tinggi cukup kuat. Ia sering merasa tertekan saat teman-temannya membahas liburan ke luar negeri, *gadget* terbaru, atau gaya hidup mahal. Kadang, ia menyalahkan keadaan dan merasa minder meski secara finansial ia cukup stabil.

Saat mengikuti pelatihan kampus tentang *financial wellbeing*, Nadra diminta merefleksikan: bagaimana pengaruh nilai keluarga, teman sebaya, dan peran institusi seperti universitas membentuk cara ia mengambil keputusan finansial?

Pertanyaan Diskusi:

1. Jelaskan bagaimana *financial socialization* dari keluarga Nadra (khususnya ibunya) berpengaruh terhadap perilaku keuangannya saat ini.
2. Apakah itu cukup untuk membuatnya merasa tenang secara finansial?
3. Apa peran tekanan sosial (*social pressure*) dari teman sebaya dalam membentuk *perceived financial wellbeing* Nadra?
4. Bagaimana ia bisa menyikapinya secara sehat?
5. Jika Anda menjadi Nadra, bagaimana Anda menyeimbangkan nilai keluarga dengan realitas sosial lingkungan kampus yang konsumtif?
6. Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan institusi pendidikan tinggi untuk memperkuat *social support* dan *financial socialization* yang sehat bagi mahasiswanya?

Refleksi pribadi:

1. Siapa yang paling berpengaruh dalam cara Anda mengelola uang?
2. Apakah pengaruh itu mendukung atau menghambat kesejahteraan finansial Anda?

Tugas kelompok:

1. Buat simulasi kampanye kampus bertema “Uang Itu Personal: Lawan Tekanan Sosial Finansial di Kalangan Mahasiswa.”
2. Rancang kontennya agar sesuai dengan berbagai latar belakang mahasiswa (ekonomi atas, menengah, atau rentan).

Faktor Individual yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*

Studi kasus ini menggarisbawahi bahwa *financial wellbeing* dibentuk tidak hanya oleh faktor internal, tetapi juga oleh nilai, budaya, dan tekanan sosial yang terus memengaruhi cara seseorang berpikir dan bersikap terhadap uang.

FINANCIAL WELLBEING

BAB 7

Faktor Sosial yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*

7.1. *Financial socialization*: Belajar Atur Uang Bukan dari Sekolah, Tapi dari Keluarga

Tahukah Anda bahwa cara kita mengatur uang saat dewasa mulai dari kebiasaan menabung, belanja, sampai berutang banyak dipengaruhi oleh siapa yang mengajarkan kita soal uang saat kecil? Itulah yang disebut *financial socialization*, yaitu proses di mana seseorang belajar tentang uang dari lingkungan sosialnya, terutama dari orang tua, keluarga, guru, dan media.

Misalnya, anak yang sejak kecil diajarkan untuk menabung setiap kali menerima uang saku, atau diajak berdiskusi soal pengeluaran rumah tangga, biasanya tumbuh dengan kebiasaan keuangan yang lebih sehat. Menurut Khadija, Li, dan Rehman (2024), *financial socialization* dari orang tua memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan finansial generasi muda dibanding latar belakang ekonomi keluarga itu sendiri. Artinya, bukan seberapa kaya orang tua kita, tapi seberapa baik mereka mengajarkan nilai-nilai keuangan yang membuat kita tangguh secara finansial.

“Cara kita belajar tentang uang sejak kecil bukan hanya menentukan isi dompet, tapi juga menentukan rasa tenang di masa depan.”

Proses ini bisa terjadi secara langsung seperti nasihat tentang pentingnya menabung atau secara tidak langsung, lewat contoh perilaku orang tua. Anak yang sering melihat orang tuanya hidup boros atau stres karena utang, cenderung meniru atau

mengalami kecemasan keuangan yang sama saat dewasa. Sebaliknya, keluarga yang terbuka dalam membicarakan uang dan memberi contoh perilaku hemat dan bijak akan membantu membentuk anak yang lebih siap secara keuangan.

Financial socialization juga bisa diperoleh dari sekolah, kampus, media sosial, atau teman sebaya. Namun, nilai-nilai dasar yang ditanamkan sejak kecil dari rumah memiliki pengaruh jangka panjang. Maka, jika ingin menciptakan generasi yang sehat secara finansial, pendidikan tentang uang harus dimulai dari rumah bukan hanya lewat ceramah, tapi lewat kebiasaan dan contoh nyata sehari-hari.

7.2. Dukungan sosial: Ketika Kita Tidak Harus Hadapi Masalah Keuangan Sendiri

Menghadapi masalah keuangan bisa jadi sangat melelahkan, apalagi jika harus dijalani sendirian. Di sinilah pentingnya dukungan sosial yakni bantuan, perhatian, dan penguatan moral yang kita terima dari orang-orang di sekitar kita: pasangan, keluarga, teman dekat, bahkan komunitas. Ternyata, dukungan ini berperan besar dalam membentuk ketenangan dan kesejahteraan finansial kita.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang merasa didukung secara sosial cenderung lebih percaya diri dalam mengambil keputusan keuangan, lebih tenang menghadapi krisis, dan lebih berpeluang membangun kebiasaan keuangan yang sehat (Ramli et al., 2022). Misalnya, pasangan yang saling terbuka soal keuangan biasanya lebih jarang bertengkar soal uang dan lebih kompak dalam meraih tujuan bersama, seperti membeli rumah atau menabung untuk pendidikan anak.

Dukungan sosial juga bisa berbentuk bantuan konkret, seperti pinjaman darurat dari orang tua saat gaji belum cair, atau saran dari teman tentang cara mengatur anggaran. Tapi yang tak kalah penting adalah dukungan emosional yakni ketika seseorang mendengarkan keluh kesah kita tanpa menghakimi, atau memberi semangat saat kita sedang berjuang keluar dari krisis finansial.

“Dalam menghadapi badai finansial, kadang yang paling menyelamatkan bukan jumlah tabungan, tapi siapa yang menggenggam tangan kita.”

Menurut Khadija et al. (2024), kombinasi antara *financial socialization* dan dukungan sosial membantu membentuk sikap positif terhadap uang dan meningkatkan ketahanan finansial, terutama di kalangan generasi muda. Jadi, memiliki lingkungan yang suportif secara emosional dan finansial bukan hanya membuat hidup lebih nyaman, tapi juga membantu kita bertahan dan berkembang secara ekonomi.

Kesimpulannya, *financial wellbeing* bukan hanya soal kemampuan pribadi, tapi juga soal siapa yang kita miliki di sekitar kita. Karena dalam dunia yang serba tidak pasti, punya orang yang siap mendukung kita bisa jadi aset paling berharga.

7.3. Gender: Saat Perbedaan Peran Membentuk Perbedaan Keuangan

Apakah pria dan wanita mengalami keuangan dengan cara yang sama? Secara teori, semua orang bisa punya kesejahteraan finansial yang baik asal tahu cara mengelola uang. Tapi kenyataannya, *gender* memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang belajar tentang uang, mengelolanya, dan merasa aman secara finansial.

Perempuan, dalam banyak konteks budaya dan sosial, cenderung mengalami hambatan struktural dan psikologis dalam hal keuangan. Misalnya, mereka mungkin mendapat gaji lebih rendah, memiliki jeda karier karena mengasuh anak, atau merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan investasi. Menurut Alghafis et al. (2023), perempuan di Arab Saudi yang memiliki literasi keuangan rendah menunjukkan tingkat *financial wellbeing* yang lebih rendah dibanding laki-laki, meskipun memiliki akses pendidikan yang sama.

Hal serupa juga ditemukan dalam studi Brügger et al. (2017), yang menunjukkan bahwa persepsi rasa aman secara finansial dan kontrol atas keuangan sehari-hari cenderung lebih rendah pada perempuan. Hal ini bisa jadi karena perempuan lebih sensitif terhadap risiko keuangan, lebih berhati-hati dalam pengeluaran, atau karena tekanan sosial yang berbeda. Sebaliknya, pria umumnya lebih percaya diri kadang bahkan terlalu percaya diri dalam mengambil keputusan finansial, seperti berinvestasi atau berutang.

Namun, bukan berarti perbedaan ini tidak bisa diatasi. Edukasi keuangan berbasis *gender*, pemberdayaan ekonomi perempuan, dan dukungan sosial yang adil bisa membantu menutup kesenjangan ini. Karena pada dasarnya, *financial wellbeing* bukan soal jenis kelamin, tapi soal peluang, pemahaman, dan lingkungan yang mendukung setiap individu untuk mandiri dan nyaman secara finansial.

7.4. Status pernikahan: Hidup Sendiri atau Berdua, Apa Pengaruhnya terhadap Keuangan?

Apakah menikah membuat seseorang lebih sejahtera secara finansial? Jawabannya tidak sederhana “ya” atau “tidak” tapi yang jelas, status pernikahan memiliki dampak nyata terhadap kondisi dan rasa aman keuangan seseorang.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang menikah cenderung memiliki *financial wellbeing* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang lajang, bercerai, atau menjanda/duda. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, dalam pernikahan biasanya ada dua sumber pendapatan, yang membuat manajemen risiko keuangan jadi lebih stabil. Kedua, pasangan suami-istri sering saling berbagi tanggung jawab keuangan, seperti membayar cicilan rumah, menabung untuk masa depan, atau merawat anak sehingga beban mentalnya lebih ringan dibanding mereka yang hidup sendiri (Kassim et al., 2022).

“*Financial wellbeing* bukan soal sendiri atau berdua, tapi soal bagaimana kita membangun rasa aman, tujuan bersama, dan kendali atas hidup finansial kita.”

Selain itu, pasangan sering kali menjadi sumber dukungan emosional dan pengambilan keputusan, misalnya saat membuat anggaran rumah tangga atau menghadapi kondisi darurat. Dalam konteks ini, pernikahan bukan hanya kemitraan emosional, tetapi juga kemitraan finansial.

Namun, pernikahan tidak selalu menjamin kesejahteraan finansial. Dalam beberapa kasus, konflik keuangan dalam rumah tangga

justru menjadi sumber stres utama, terutama jika tidak ada komunikasi yang sehat soal pengeluaran, utang, atau perencanaan masa depan. Penelitian Azahari et al. (2022) menunjukkan bahwa *perceived financial wellbeing* juga dipengaruhi oleh persepsi terhadap dukungan pasangan dan rasa percaya dalam pengelolaan keuangan bersama.

Jadi, menikah bisa jadi membawa keuntungan finansial, asalkan hubungan tersebut dikelola dengan komunikasi terbuka, tujuan keuangan bersama, dan saling mendukung. Sebaliknya, status lajang juga bisa membawa ketenangan, jika individu tersebut mampu membangun kemandirian finansial yang kuat.

Karena Kita Tidak Hidup Sendirian

Banyak orang mengira bahwa soal uang adalah urusan pribadi. Tapi semakin kita pahami, semakin jelas bahwa kesejahteraan finansial tidak dibentuk sendirian. Ia tumbuh dari lingkungan tempat kita belajar, bertumbuh, dan saling terhubung. Kita belajar tentang uang bukan dari bangku sekolah, tapi dari meja makan di rumah. Dari orang tua yang memberi uang saku, dari saudara yang berbagi cerita soal cicilan, bahkan dari teman yang menegur saat kita boros. Itulah kekuatan *financial socialization* pelajaran diam-diam yang membentuk cara kita melihat dan mengelola uang seumur hidup.

Di sisi lain, saat badai datang entah itu kehilangan pekerjaan, krisis kesehatan, atau sekadar tagihan tak terduga yang kita butuhkan bukan hanya tabungan, tapi juga dukungan sosial. Seseorang yang bisa mendengar, menenangkan, dan berkata, “Kamu tidak sendiri.”

Faktor seperti *gender* dan status pernikahan pun memainkan peran. Bukan untuk membatasi siapa yang bisa sejahtera secara finansial, tapi untuk mengingatkan kita bahwa pengalaman keuangan setiap orang berbeda dan butuh pendekatan yang adil dan peka terhadap konteksnya. Pada akhirnya, *financial wellbeing* adalah kisah kolektif. Bukan hanya tentang bagaimana kita mengelola uang, tapi juga bagaimana lingkungan kita keluarga, pasangan, teman, bahkan masyarakat membentuk cara kita merasa, berpikir, dan bertindak soal uang.

Karena kadang, aset paling berharga dalam perjalanan finansial kita...

bukan uang itu sendiri.

Tapi siapa yang ada di samping kita saat kita menjalaninya.

Studi Kasus Bab 7

"Andi, Pinjaman *Online*, dan Regulasi yang Terlambat Hadir"

Andi adalah mahasiswa S1 Teknik Informatika di sebuah kota besar. Karena latar belakang keluarganya yang sederhana dan biaya hidup yang terus meningkat, Andi mencoba mencari tambahan uang dengan bekerja paruh waktu sebagai *freelancer*. Namun penghasilannya tidak menentu.

Suatu ketika, Andi menemukan aplikasi pinjaman *online* yang menawarkan pencairan instan tanpa jaminan. Karena mendesak, ia mencoba meminjam Rp1.500.000. Tiga minggu kemudian, tagihannya membengkak menjadi Rp2.700.000 akibat bunga harian dan denda keterlambatan. Ia tidak sanggup membayar, dan mulai diteror oleh penagih yang mengancam menyebarkan datanya ke kontak ponsel.

Faktor Sosial yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*

Saat Andi mengadu ke pihak kampus dan institusi keuangan, tidak ada respon cepat. Layanan konseling keuangan di kampus hanya terbatas pada pemberian beasiswa, dan literasi keuangan tidak pernah diajarkan secara sistematis. Ia baru tahu belakangan bahwa aplikasi yang digunakannya tidak terdaftar di OJK.

Andi kemudian mengikuti sebuah diskusi publik tentang peran kebijakan negara, literasi keuangan, dan pentingnya regulasi *fintech*. Ia tersadar bahwa *financial wellbeing* seseorang tidak hanya bergantung pada dirinya, tapi juga pada sistem perlindungan, kebijakan publik, dan akses informasi yang adil.

Pertanyaan Diskusi:

1. Apa saja faktor struktural dan institusional yang memengaruhi kondisi keuangan Andi dalam kasus ini?
2. Jelaskan peran absennya regulasi dan edukasi dalam memperparah krisis keuangan pribadinya.
3. Menurut Anda, bagaimana peran kampus dan pemerintah dapat lebih proaktif dalam melindungi mahasiswa dari risiko keuangan digital seperti pinjol ilegal?
4. Apakah *financial wellbeing* bisa tercapai di masyarakat yang sistem keuangannya tidak adil dan tidak transparan? Jelaskan dengan contoh.

Refleksi pribadi:

1. Apakah Anda pernah atau sedang menghadapi situasi di mana sistem (birokrasi, kebijakan, atau akses informasi) membuat Anda sulit secara finansial?
2. Apa pelajaran yang bisa Anda ambil?

Tugas kelompok:

Buatlah desain program kampus (berskala fakultas/universitas) yang bertujuan untuk meningkatkan *financial protection* dan literasi keuangan digital mahasiswa.

Studi kasus ini menunjukkan bahwa *financial wellbeing* adalah hasil dari relasi antara individu dan sistem. Tanpa intervensi struktural

FINANCIAL WELLBEING

yang kuat, upaya pribadi sering kali tidak cukup untuk menciptakan keamanan dan kendali atas kehidupan finansial.

BAB 8

Faktor Institusional & Struktural

8.1. Akses Keuangan: Punya Pengetahuan saja tidak cukup, harus bisa dijangkau

Bayangkan seorang tahu cara menabung, ingin membuka rekening bank, atau bahkan tertarik investasi. Tapi, jika di daerahnya tidak ada bank, tidak ada internet, atau prosedurnya rumit dan tidak ramah bagi pemula apakah ia bisa mencapai kesejahteraan finansial? Inilah pentingnya akses keuangan, yaitu sejauh mana seseorang dapat menggunakan layanan dan produk keuangan yang aman, terjangkau, dan sesuai kebutuhan.

Akses keuangan mencakup banyak hal: kemudahan membuka rekening bank, ketersediaan layanan digital seperti *mobile banking*, akses ke pinjaman yang wajar, hingga edukasi dan perlindungan konsumen yang adil. Ketika layanan keuangan mudah dijangkau, seseorang punya lebih banyak alat untuk mengelola keuangannya seperti menabung secara rutin, memisahkan uang pribadi dan usaha, atau menghadapi darurat tanpa harus berutang ke rentenir (Alghafis et al., 2023).

Sayangnya, banyak kelompok masyarakat yang masih mengalami *financial exclusion* misalnya masyarakat di daerah pedesaan, perempuan tanpa dokumen legal, atau pekerja informal yang tidak bisa mengakses kredit formal. Hal ini memperlebar kesenjangan dan membuat *financial wellbeing* sulit tercapai, meskipun pengetahuan dan niat mereka sudah baik (Muhammad et al., 2022).

Selain ketersediaan fisik, aspek kepercayaan dan literasi juga penting. Banyak orang tidak menggunakan layanan keuangan karena merasa tidak aman, tidak tahu cara menggunakannya, atau pernah mengalami pengalaman buruk. Karena itu, lembaga

keuangan dan pemerintah perlu membangun sistem yang inklusif, transparan, dan bisa diakses semua kalangan, bukan hanya mereka yang sudah mapan. Jadi, *financial wellbeing* bukan hanya soal “bisa mengelola uang”, tapi juga soal: apakah kita diberi akses untuk mengelola uang secara layak. Akses adalah pintu masuk utama tanpa itu, semua niat baik bisa terhalang sistem yang tidak ramah.

8.2. Regulasi: Aturan Main yang Menjaga Kita Tetap Aman dalam Dunia Keuangan

Dalam dunia keuangan, bukan cuma individu yang harus bijak. Pemerintah dan lembaga keuangan juga punya tanggung jawab besar untuk menciptakan sistem yang adil, aman, dan tidak merugikan masyarakat. Inilah yang disebut regulasi keuangan aturan dan kebijakan yang dibuat negara untuk mengatur bagaimana layanan keuangan harus dijalankan.

Regulasi mencakup banyak hal, mulai dari perlindungan konsumen, batas bunga pinjaman, transparansi informasi produk keuangan, hingga pengawasan terhadap bank, perusahaan asuransi, dan platform digital. Tujuannya adalah agar masyarakat tidak terjebak dalam praktik yang merugikan, seperti pinjaman berbunga tinggi tanpa penjelasan yang jelas, penipuan investasi, atau akses layanan yang hanya menguntungkan segelintir orang (Muhammad et al., 2022).

Ketika regulasi kuat dan berpihak pada publik, *financial wellbeing* masyarakat cenderung meningkat. Orang menjadi lebih percaya terhadap sistem, merasa aman menggunakan layanan keuangan, dan lebih berani merencanakan masa depan. Sebaliknya, jika regulasi lemah atau tidak dijalankan dengan baik, masyarakat menjadi rentan terutama kelompok rentan seperti

“Di dunia keuangan, aturan yang adil adalah pagar tak kasatmata yang melindungi mimpi-mimpi finansial masyarakat agar tidak runtuh oleh keserakahan dan ketimpangan”.

perempuan, pelajar, pekerja informal, dan lansia.

Contoh nyata pentingnya regulasi bisa dilihat dalam isu seperti pinjaman *online* ilegal atau perjudian *online*. Tanpa pengawasan yang tegas, orang bisa dengan mudah terjerat utang atau kehilangan uang hanya karena sistem tidak cukup melindungi mereka. Itulah sebabnya, beberapa peneliti menyarankan agar lembaga keuangan dan regulator aktif dalam mencegah risiko perilaku keuangan berbahaya, sekaligus menyediakan edukasi dan saluran aduan yang mudah dijangkau (Graham et al., 2024). Dengan kata lain, *financial wellbeing* bukan hanya tanggung jawab individu tapi juga hasil dari sistem yang adil. Regulasi yang kuat dan berpihak pada publik adalah fondasi agar masyarakat bisa berkembang secara finansial tanpa rasa takut atau keraguan.

8.3. Perlindungan konsumen: Menjaga Masyarakat agar Tidak Jatuh ke Jerat Keuangan yang Merugikan

Dalam dunia yang penuh produk keuangan dari tabungan, kartu kredit, pinjaman *online*, hingga investasi digital masyarakat sering kali dihadapkan pada risiko tersembunyi. Perlindungan konsumen keuangan adalah tameng yang menjaga kita dari praktik yang menyesatkan, tidak adil, atau bahkan berbahaya secara finansial.

Perlindungan konsumen mencakup berbagai hal: keterbukaan informasi, batasan bunga dan biaya tersembunyi, pengawasan terhadap iklan menyesatkan, hak untuk menyampaikan keluhan, dan mekanisme penyelesaian sengketa. Ketika perlindungan ini berjalan baik, masyarakat merasa lebih aman dan percaya diri dalam menggunakan layanan keuangan. Ini berdampak langsung pada meningkatnya *financial wellbeing* karena orang bisa fokus merencanakan masa depan, tanpa takut ditipu atau dibebani utang yang tidak wajar (Graham et al., 2024).

Sayangnya, masih banyak masyarakat yang tidak tahu hak-haknya sebagai konsumen keuangan, atau bahkan terjebak dalam sistem yang tidak berpihak pada mereka, misalnya pinjaman online ilegal, investasi bodong, atau biaya tersembunyi dari produk bank.

Dalam kasus seperti ini, negara dan lembaga keuangan wajib hadir untuk melindungi, bukan sekadar memberikan layanan.

Lebih dari itu, perlindungan konsumen yang kuat juga mendorong lembaga keuangan untuk lebih etis, transparan, dan bertanggung jawab. Menurut Graham dan rekan (2024), peran aktif regulator, edukasi konsumen, dan transformasi digital yang inklusif akan membentuk ekosistem keuangan yang lebih sehat dan adil bagi semua kalangan, termasuk yang paling rentan.

Kesimpulannya, *financial wellbeing* bukan hanya soal “bisa atur uang”, tapi juga soal “tidak dirugikan oleh sistem”. Perlindungan konsumen keuangan adalah kunci untuk memastikan bahwa masyarakat tidak hanya diberi akses, tetapi juga diberi rasa aman dan kepercayaan dalam menggunakan uang mereka.

8.4. Intervensi kebijakan publik: Saat Negara Hadir untuk Kesejahteraan Finansial Warganya

Tidak semua orang bisa mengatasi masalah keuangan hanya dengan usaha pribadi. Bagi banyak kelompok seperti pelajar, lansia, keluarga miskin, atau masyarakat di daerah terpencil dukungan negara lewat kebijakan publik sangat menentukan apakah mereka bisa hidup layak secara finansial atau tidak.

Intervensi kebijakan publik adalah bentuk keterlibatan pemerintah dalam menciptakan kondisi ekonomi yang lebih adil dan sejahtera. Bentuknya bisa bermacam-macam, seperti:

- Subsidi atau bantuan tunai langsung,
- Program literasi keuangan nasional,
- Tabungan wajib untuk pelajar dan pekerja
- Regulasi fintech agar tidak merugikan masyarakat, Penyediaan asuransi sosial atau jaminan pensiun yang layak.

“Ketika negara hadir dengan kebijakan yang tepat, ia bukan sekadar pengatur, tapi pelindung harapan finansial bagi mereka yang nyaris tak punya pilihan.”

Tujuannya adalah agar setiap warga negara, terlepas dari status ekonomi, pendidikan, atau tempat tinggalnya, bisa mendapat akses, perlindungan, dan kesempatan yang sama untuk membangun masa

depan keuangan yang aman (Kassim et al., 2022).

Dalam penelitian tentang mahasiswa perguruan tinggi yang terdampak COVID-19, Ramli et al. (2022) menemukan bahwa intervensi berupa *strength-based financial support program* dari institusi pendidikan dan pemerintah daerah membantu mahasiswa tidak hanya bertahan secara finansial, tetapi juga membangun kembali harapan dan kemampuan untuk merancang masa depan. Di banyak negara, kebijakan publik terbukti mampu menekan angka stres keuangan dan memperkuat daya tahan masyarakat terhadap krisis ekonomi.

Dengan kata lain, *financial wellbeing* tidak bisa dilepaskan dari sistem dan kebijakan yang mengaturnya. Individu memang punya tanggung jawab atas keuangannya, tapi negara punya tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan sosial dan ekonomi yang memungkinkan semua orang bisa sejahtera. Negara yang hadir lewat kebijakan publik yang tepat adalah negara yang memberi warganya rasa aman dan kendali atas hidupnya sendiri.

Karena Sistem yang Baik Membuat Pilihan yang Baik Menjadi Mungkin

Kita sering mendengar nasihat: “Atur uangmu dengan bijak.” Tapi bagaimana jika tak ada bank di dekat rumah? Atau jika sistem keuangan terlalu rumit, menakutkan, bahkan merugikan? Di sinilah kita menyadari bahwa *financial wellbeing* tidak hanya soal kemampuan individu tetapi juga soal sistem yang melingkupi kita. Seseorang bisa punya niat baik, pengetahuan yang cukup, dan kemauan kuat untuk mengelola keuangannya. Namun, tanpa akses

yang adil, regulasi yang melindungi, serta institusi yang berpihak pada rakyat, semua upaya itu bisa terasa sia-sia. Kita tidak bisa berharap masyarakat hidup bijak secara finansial di tengah sistem yang masih sering tidak transparan, diskriminatif, atau menyulitkan.

Akses, regulasi, perlindungan, dan kebijakan publik bukanlah tambahan mewah. Mereka adalah fondasi. Mereka menciptakan ruang aman, di mana orang bisa mengambil keputusan keuangan bukan karena terpaksa, tapi karena merasa berdaya. Di sinilah negara dan lembaga keuangan harus hadir bukan sekadar sebagai penyedia layanan, tapi sebagai penjaga keadilan dan kesejahteraan.

Karena pada akhirnya, *financial wellbeing* bukan hanya milik mereka yang kuat secara pribadi, tapi juga hak bagi semua yang hidup dalam sistem yang adil dan berpihak pada kebaikan bersama. Dan saat sistem itu bekerja dengan baik, kita tak hanya melihat dompet yang lebih tertata tapi juga masyarakat yang lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih siap menghadapi masa depan.

Studi Kasus Bab 8

"Dara, Emosi, dan Kekhawatiran yang Tak Tampak di Rekening"

Dara adalah mahasiswa S2 Ilmu Sosial yang kuliah sambil bekerja sebagai editor lepas. Meskipun penghasilannya tidak tetap, ia tidak pernah benar-benar kekurangan. Ia selalu membayar tagihan tepat waktu, tidak punya utang, dan memiliki tabungan darurat tiga bulan ke depan.

Namun, Dara merasa gelisah hampir setiap hari. Ia sering memikirkan "bagaimana kalau kehilangan klien?", "bagaimana jika harus membantu keluarga dalam kondisi darurat?", atau "bagaimana kalau semua rencana masa depan gagal karena uang tidak cukup?". Rasa cemas itu muncul meskipun kenyataannya kondisi keuangannya sehat. Ia juga sering merasa bersalah setiap kali membeli sesuatu untuk dirinya sendiri, walaupun secara logis ia mampu membelinya.

Suatu hari, dalam sesi kelas tentang *financial wellbeing*, dosennya memperkenalkan istilah *perceived financial insecurity* yakni rasa tidak aman terhadap uang yang tidak selalu berkaitan dengan kondisi nyata, melainkan dengan persepsi, emosi, dan pengalaman masa lalu. Dara menyadari bahwa perasaan gelisah yang ia alami lebih berkaitan dengan trauma finansial masa kecil saat keluarganya sering berpindah-pindah karena kesulitan ekonomi. Emosinya membentuk pola pikir: “keuangan tidak pernah benar-benar aman.”

Dara memutuskan mencari bantuan konselor keuangan dan psikolog kampus untuk memahami hubungan antara emosi dan cara ia mengelola uang. Ia mulai mencatat perasaan yang muncul setiap kali mengambil keputusan finansial dan menemukan pola tertentu misalnya belanja saat stres atau menolak kesempatan belajar karena takut biaya tambahan.

Pertanyaan Diskusi:

1. Apa saja faktor psikologis yang memengaruhi *financial wellbeing* Dara dalam kasus ini? Jelaskan dengan menggunakan konsep emosi, stres keuangan, dan persepsi keamanan.
2. Mengapa seseorang yang secara objektif stabil secara finansial tetap bisa merasa tidak aman? Bagaimana persepsi dan emosi membentuk realitas finansial seseorang?
3. Menurut Anda, apakah mengelola keuangan harus selalu dimulai dari angka? Ataukah perlu juga menyertakan manajemen emosi dan kesadaran diri? Jelaskan.

Refleksi pribadi:

1. Apakah Anda pernah mengalami rasa cemas atau stres tentang uang, meski kondisi keuangan Anda tidak dalam krisis?
2. Bagaimana Anda mengelola emosi saat berhadapan dengan keputusan finansial?

Tugas kelompok:

Rancang program *Self-Aware Budgeting* yang tidak hanya mengajarkan pencatatan keuangan, tetapi juga membantu mahasiswa mengenali dan mengelola emosi yang muncul saat membuat keputusan keuangan.

Studi kasus ini menunjukkan bahwa *financial wellbeing* tidak hanya dipengaruhi oleh data keuangan, tapi juga oleh persepsi, pengalaman emosional, dan narasi yang kita bentuk terhadap uang. Dengan mengenali sisi psikologis, mahasiswa bisa mulai membangun *wellbeing* yang lebih autentik dan berkelanjutan.

BAB 9

Faktor Psikologis yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*

9.1. Emosi: Perasaan yang Diam-diam Mengendalikan Keuangan Kita

Pernah ingin belanja hanya karena sedang stres, sedih, atau marah? Atau sebaliknya, pernah merasa sangat tenang karena tahu kondisi keuangan sedang aman? Itulah bukti bahwa emosi dan keuangan saling berkaitan erat. Emosi adalah bagian penting dari kehidupan, dan ia juga diam-diam memengaruhi cara kita membuat keputusan keuangan.

Penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan depresi sering kali menurunkan kemampuan seseorang dalam mengelola keuangan. Orang yang cemas akan masa depan cenderung impulsif, mudah tergoda belanja pelampiasan (*emotional spending*), atau menghindari mengambil keputusan keuangan karena takut salah. Sebaliknya, emosi positif seperti optimisme dan kepercayaan diri membuat seseorang lebih disiplin, lebih percaya diri membuat perencanaan, dan lebih tahan terhadap tekanan ekonomi (Brüggen et al., 2017; Salignac et al., 2021).

“Sering kali, dompet kita tidak habis karena kurang uang, tapi karena emosi yang belum sempat kita kenali.”

Emosi juga bisa bersifat siklus. Ketika keuangan buruk, seseorang bisa merasa gagal atau malu. Lalu, rasa itu membuatnya menarik diri atau bahkan berhenti berusaha. Inilah mengapa banyak ahli menyarankan agar pendekatan keuangan juga harus memperhatikan kesehatan mental

dan emosional, bukan hanya angka dan strategi pengelolaan uang.

Salah satu solusi yang terbukti efektif adalah membangun kesadaran emosi belajar mengenali perasaan sebelum mengambil keputusan keuangan. Misalnya, jika seseorang sadar bahwa ia ingin belanja karena sedang bosan, maka ia bisa memilih aktivitas lain yang tidak menguras dompet. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga, komunitas, atau konselor keuangan juga sangat membantu mengurangi tekanan psikologis yang berkaitan dengan uang. Kesimpulannya: *financial wellbeing* bukan hanya soal penghasilan, tetapi juga soal bagaimana kita mengelola emosi yang muncul saat berurusan dengan uang. Saat pikiran tenang dan hati stabil, keputusan keuangan pun jadi lebih rasional dan sehat.

9.2. Kepuasan Finansial: Bukan Soal Berapa Banyak Uangnya, Tapi Seberapa Puas Kita Mengelolanya

Banyak orang berpikir bahwa makin tinggi penghasilan, makin tinggi pula kesejahteraan finansial. Padahal, kenyataannya tidak sesederhana itu. Ada orang dengan gaji besar tapi terus merasa kurang, dan ada juga yang berpenghasilan sedang namun merasa cukup, tenang, dan bahagia. Kuncinya adalah kepuasan terhadap situasi keuangan, atau yang disebut *financial satisfaction*.

Kepuasan finansial adalah perasaan positif yang muncul saat seseorang merasa pengelolaan keuangannya berjalan baik, sesuai dengan harapan dan kebutuhannya. Ini mencakup perasaan nyaman dengan pemasukan, pengeluaran, tabungan, serta kemampuan memenuhi tujuan dan kebutuhan hidup sehari-hari (Brüggen et al., 2017).

Uniknya, kepuasan tidak selalu berbanding lurus dengan jumlah uang. Orang bisa merasa puas karena ia tahu cara mengatur uang, tidak memiliki utang yang mengganggu, atau berhasil menabung secara rutin meski jumlahnya kecil. Bahkan menurut Ramli et al. (2022), kepuasan finansial sangat dipengaruhi oleh persepsi dan kontrol pribadi terhadap keuangan, bukan hanya kondisi objektif seperti besar penghasilan atau aset.

Mengapa kepuasan ini penting? Karena orang yang merasa puas dengan situasi keuangannya cenderung lebih tenang secara emosional, lebih percaya diri, dan lebih mampu membuat keputusan finansial jangka panjang. Sebaliknya, rasa tidak puas bisa menimbulkan stres, kecemasan, atau bahkan perilaku konsumtif sebagai pelarian.

Untuk meningkatkan kepuasan finansial, seseorang tidak harus langsung menambah penghasilan. Yang lebih penting adalah mengenali kebutuhan, membuat rencana keuangan realistis, dan merayakan kemajuan kecil. Ketika kita tahu uang kita cukup untuk hidup bermakna sesuai dengan nilai-nilai pribadi, maka di situlah letak *financial wellbeing* yang sejati.

9.3. Persepsi keamanan: Merasa Aman Lebih Penting daripada Kaya

Banyak orang mengejar uang dengan harapan hidup mereka akan lebih tenang. Tapi dalam kenyataannya, rasa tenang itu tidak datang dari jumlah uang di rekening, melainkan dari perasaan aman bahwa kebutuhan dasar bisa terpenuhi hari ini, besok, dan seterusnya. Inilah yang disebut persepsi keamanan finansial (*perceived financial security*).

Persepsi ini adalah rasa yakin bahwa seseorang mampu menghadapi kewajiban keuangan sekarang dan di masa depan, termasuk dalam kondisi darurat. Orang dengan persepsi keamanan tinggi merasa cukup terlindungi oleh tabungan, asuransi, atau jaringan sosial. Sebaliknya, mereka yang memiliki penghasilan tetap sekalipun bisa merasa cemas jika tidak yakin bisa bertahan saat terjadi hal tak terduga seperti sakit, kehilangan pekerjaan, atau bencana (Brüggen et al., 2017; Salignac et al., 2021).

“Tenang secara finansial bukan berarti punya segalanya, tapi yakin kita bisa menghadapi apapun.”

Penelitian menunjukkan bahwa persepsi keamanan lebih berdampak pada *wellbeing* daripada ukuran kekayaan itu sendiri. Artinya, dua orang dengan penghasilan yang sama bisa punya tingkat *financial wellbeing* yang sangat berbeda, tergantung apakah mereka merasa aman atau tidak terhadap masa depan finansial mereka (Kassim et al., 2022). Rasa aman ini menjadi fondasi bagi orang untuk berani mengambil keputusan penting, seperti menikah, berwirausaha, atau pensiun dini.

Persepsi keamanan bisa dibangun lewat perencanaan keuangan yang baik, memiliki dana darurat, asuransi, serta dukungan sosial atau institusional. Namun yang tak kalah penting adalah pemahaman diri terhadap risiko dan prioritas hidup, karena rasa aman sejati datang dari keyakinan bahwa kita siap menghadapi berbagai kemungkinan. Dengan kata lain, *financial wellbeing* bukan soal menjadi kaya, tapi soal merasa cukup aman untuk hidup hari ini dan merancang masa depan tanpa takut yang berlebihan.

9.4. Stres keuangan: Saat Pikiran Tak Tenang Karena Uang

Pernah merasa gelisah karena tagihan menumpuk, gaji belum masuk, atau takut tidak cukup uang untuk kebutuhan bulan depan? Itulah yang disebut stres keuangan perasaan tertekan, cemas, atau bahkan panik yang muncul karena masalah uang.

Stres keuangan bukan hanya soal penghasilan kecil, tapi soal ketidakseimbangan antara pengeluaran, tanggungan, dan rasa kontrol terhadap situasi keuangan. Banyak orang yang punya gaji cukup, tapi tetap merasa stres karena tidak punya tabungan, terjebak utang, atau harus menanggung kebutuhan banyak orang (Salignac et al., 2021).

Dalam jangka panjang, stres ini bisa memengaruhi kesehatan mental, hubungan keluarga, hingga produktivitas kerja. Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres keuangan yang tinggi dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, membuat keputusan rasional, dan membangun kebiasaan keuangan yang sehat (Ramli et al., 2022). Ini seperti lingkaran

Faktor Psikologis yang Memengaruhi *Financial Wellbeing*

setan: saat stres karena uang, seseorang jadi impulsif dalam belanja, lalu tambah stres karena uangnya habis.

Faktor penyebab stres keuangan bisa sangat beragam penghasilan tidak stabil, biaya hidup yang naik, utang, kehilangan pekerjaan, hingga tidak tahu cara mengatur uang. Yang penting disadari adalah bahwa stres ini nyata dan umum dialami banyak orang, bukan anda kelemahan pribadi.

Untuk mengatasi stres keuangan, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh: edukasi keuangan, perencanaan anggaran, membangun dana darurat, dan yang tak kalah penting: dukungan emosional dan sosial. Saat seseorang merasa tidak sendirian menghadapi masalah keuangannya, rasa cemas pun bisa perlahan reda. Dengan kata lain, *financial wellbeing* hanya bisa tercapai saat seseorang bebas dari tekanan finansial yang membebani pikiran, bukan sekadar punya banyak uang.

Financial wellbeing bukan hanya tentang angka atau strategi, tapi juga tentang pikiran dan perasaan. Di balik setiap keputusan keuangan, ada emosi, harapan, dan kadang kecemasan yang menyertainya. Maka untuk benar-benar sejahtera secara finansial, kita perlu menyadari bahwa menata keuangan juga berarti menata batin: membangun ketenangan, menerima keterbatasan, dan terus melangkah dengan harapan. Karena pada akhirnya, uang hanyalah alat.

Yang paling penting adalah bagaimana kita menggunakannya untuk hidup yang lebih berarti dan damai.

Uang Boleh Diam, Tapi Perasaan Kita Tidak Pernah Sepi

Kita mungkin mengira bahwa urusan uang adalah soal hitung-hitungan, grafik, dan saldo rekening. Tapi kenyataannya, di balik semua angka itu, ada cerita tentang rasa takut, harapan, keyakinan, kecemasan, dan kepuasan. *Financial Wellbeing* bukan hanya soal “apa yang kita punya”, tetapi juga “bagaimana kita merasa” tentang apa yang kita punya.

Kadang, kita belanja karena hati sedang lelah. Kadang, kita menunda keputusan penting karena tidak yakin mampu bertahan. Di sisi lain, kita juga bisa merasa damai meski uang pas-pasan karena kita tahu cara mengelolanya, punya rencana, dan merasa cukup. Faktor psikologis seperti emosi, kepuasan, rasa aman, dan stres adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan finansial. Mereka bisa menjadi jembatan menuju ketenangan... atau jurang menuju ketidakpastian. Tapi kabar baiknya: semua itu bisa dilatih, dikelola, dan diperbaiki—sama seperti kita melatih otot atau keterampilan.

Karena itu, membangun *financial wellbeing* bukan hanya soal belajar anggaran atau investasi. Tapi juga tentang menyadari emosi, mengenal diri, dan menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan uang. Saat pikiran lebih jernih dan hati lebih tenang, keputusan keuangan pun jadi lebih bijak. Dan di situlah, kesejahteraan sejati mulai tumbuh pelan-pelan, tapi pasti.

Studi Kasus Bab 9

"Rencana Hidup Nara: Antara Karier, Keluarga, dan Misi Sosial"

Nara baru saja lulus dari program S2 Kesehatan Masyarakat. Ia mendapat tawaran pekerjaan dengan gaji cukup tinggi di perusahaan multinasional di ibu kota, namun ia juga memiliki mimpi pribadi: kembali ke kampung halamannya dan membuka klinik kesehatan murah berbasis komunitas. Ia menyadari bahwa pilihan pertama memberinya keamanan finansial dan prestise sosial, sementara pilihan kedua lebih sesuai dengan nilai hidup dan misinya, meskipun secara finansial lebih berisiko.

Selama dua tahun terakhir, Nara belajar banyak tentang *financial wellbeing* mulai dari literasi keuangan, kontrol diri, hingga dukungan sosial dan kebijakan publik. Kini ia tidak lagi melihat uang semata sebagai tujuan, tapi sebagai alat untuk hidup bermakna. Namun, keputusan yang ia hadapi tetap tidak mudah. Ia harus memilih antara stabilitas jangka pendek atau kebebasan jangka panjang, antara hidup aman di kota atau membangun sesuatu dari nol di desa.

Dalam menghadapi dilema ini, Nara menyusun Life & Financial Plan yang tidak hanya berisi angka, tetapi juga nilai, prioritas hidup, serta strategi untuk tetap tenang dan bertumbuh secara emosional. Ia sadar bahwa *financial wellbeing* adalah proses berkelanjutan yang memerlukan refleksi diri, keberanian, dan dukungan dari lingkungan.

Pertanyaan Diskusi:

1. Apa saja dimensi *financial wellbeing* yang terlihat dalam dilema yang dihadapi Nara? Jelaskan dari aspek objektif (kondisi finansial) dan subjektif (makna dan nilai hidup).
2. Bagaimana Anda melihat relasi antara uang, nilai hidup, dan kebahagiaan dalam kasus ini? Apakah hidup bermakna harus selalu dikorbankan demi stabilitas finansial?
3. Jika Anda berada dalam posisi Nara, pilihan mana yang akan Anda ambil? Jelaskan pertimbangan rasional dan emosional Anda.

Refleksi pribadi:

1. Apa arti uang dalam hidup Anda?
2. Bagaimana Anda membayangkan kehidupan finansial yang seimbang dan bermakna untuk diri sendiri dalam 5–10 tahun ke depan?

Tugas kelompok:

1. Susun prototipe *Personal Financial Wellbeing Blueprint* yang berisi kombinasi antara rencana keuangan, prioritas hidup, dan nilai-nilai pribadi.

FINANCIAL WELLBEING

2. Presentasikan kepada kelompok lain dan diskusikan perbedaan perspektif yang muncul.

Studi kasus ini bertujuan menutup buku dengan ajakan reflektif dan aplikatif: bahwa *financial wellbeing* bukan hanya soal aman secara ekonomi, tapi tentang merasa damai, terarah, dan hidup sesuai nilai-nilai yang diyakini.

DAFTAR PUSTAKA

Abi Chahine, M., Saade, M., Salameh, P., & Barbour, B. (2022). Financial Wellbeing and Quality of Life Among a Sample of the Lebanese Population: The Mediating Effect of Food Insecurity. *Frontiers in Public Health*, 10, 834637. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.834637>

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Anderson, L., Ostrom, A. L., Corus, C., Fisk, R. P., Gallan, A. S., Giraldo, M., ... & Williams, J. D. (2013). Transformative service research: An agenda for the future. *Journal of Business Research*, 66(8), 1203–1210. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2012.08.013>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Becker, G. S. (1964). Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education. University of Chicago Press.

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). Greenwood.

Brüggen, E. C., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228–237. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.03.013>

Consumer Financial Protection Bureau (CFPB). (2015). Financial well-being: The goal of financial education. Washington, DC.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.

Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Fernandes, D., Lynch, J. G., & Netemeyer, R. G. (2014). Financial literacy, financial education, and downstream financial behaviors. *Management Science*, 60(8), 1861–1883.
<https://doi.org/10.1287/mnsc.2013.1849>

Joo, S., & Grable, J. E. (2004). An exploratory framework of the determinants of financial satisfaction. *Journal of Family and Economic Issues*, 25(1), 25–50.
<https://doi.org/10.1023/B:JEEI.0000016722.37994.9f>

Kempson, E., Collard, S., & Moore, N. (2006). *Measuring financial capability: An exploratory study*. Financial Services Authority.

Kumar, R., & Anees, F. (2023). Impact of financial literacy, mental budgeting, and self-control on financial wellbeing: Mediating impact of investment decision-making. *PLOS ONE*, 18(5), e0285792.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285792>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr, J. G. (2018). How am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68–89.
<https://doi.org/10.1093/jcr/ucx109>

O'Connor, P. J., Ferguson, C., & Kinsella, E. L. (2021). Financial wellbeing and mental health: A systematic review. *Applied Economics*, 53(30), 3467–3491.
<https://doi.org/10.1080/00036846.2021.1874056>

Puspita, R., & Yulianti, N. (2022). Mediating effect of financial behaviour on the relationship between perceived financial wellbeing and its factors among low-income young adults in Malaysia. *Frontiers in Psychology*, 13, 865906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865906>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.

Ramli, N. S., Yaacob, N. A., & Azman, N. (2022). Can strengths-based interventions be used to support the financial wellbeing of tertiary students in financial need during COVID-19? *Australian and New Zealand Student Services Association Journal*, 28(1), 1–14.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Salignac, F., Muir, K., & Wong, J. (2021). Are you really financially excluded if you choose not to be included? Insights from social exclusion and capability approaches to financial wellbeing. *Journal of Social Policy*, 50(4), 779–798. <https://doi.org/10.1017/S0047279420000206>

Salignac, F., Muir, K., Marjolin, A., & Noone, J. (2020). Conceptualizing and measuring financial wellbeing: A critical review. *Social Indicators Research*, 148(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02146-6>

Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Alfred A. Knopf.

Shefrin, H. M., & Thaler, R. H. (1988). The behavioral life-cycle hypothesis. *Economic Inquiry*, 26(4), 609–643. <https://doi.org/10.1111/j.1465-7295.1988.tb01520.x>

Shim, S., Barber, B. L., Card, N. A., Xiao, J. J., & Serido, J. (2009). Financial socialization of first-year college students: The roles of parents, work, and education. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1457–1470. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9432-x>

Sosa-Fey, J., & García, A. A. (2022). Role of brokers' information transparency in determining individual investors' financial wellbeing: A transformative service research perspective. Universidad Nacional Autónoma de México.

Vroom, V. H. (1964). Work and motivation. New York: Wiley.

Xiao, J. J., & O'Neill, B. (2016). Consumer financial education and financial capability. *International Journal of Consumer Studies*, 40(6), 712–721. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12285>

Yahaya, R., Mansor, N., Awang, Z., & Ibrahim, M. D. (2021). Financial literacy and financial behavior among Malaysian youths: The mediating role of financial locus of control. *PLOS ONE*, 16(5), e0251282. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251282>

Glosarium

- Glosarium Anggaran (*Budgeting*): Proses merencanakan dan mengalokasikan pendapatan untuk berbagai kebutuhan dan pengeluaran dalam jangka waktu tertentu, guna menjaga keseimbangan keuangan.
- Dana Darurat: Tabungan khusus yang disiapkan untuk menghadapi keadaan tak terduga seperti kehilangan pekerjaan, biaya medis, atau kerusakan mendesak.
- *Emotional Spending*: Kebiasaan membelanjakan uang secara impulsif sebagai respon terhadap emosi seperti stres, kesepian, marah, atau bosan.
- *Financial Behaviour* (Perilaku Keuangan): Kebiasaan dan pola tindakan seseorang dalam mengelola uang, seperti menabung, berutang, atau berinvestasi.
- *Financial Control* (Kendali Finansial): Kemampuan untuk mengatur, memantau, dan membuat keputusan terhadap penggunaan uang secara sadar dan bertanggung jawab.
- *Financial Literacy* (Literasi Keuangan): Pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai konsep dan produk keuangan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan keuangan yang efektif.
- *Financial Locus of Control*: Keyakinan seseorang tentang siapa yang mengendalikan keuangannya diri sendiri (internal) atau faktor luar seperti nasib atau ekonomi (eksternal).
- *Financial Socialization*: Proses belajar tentang uang yang diperoleh individu melalui interaksi sosial, terutama dari keluarga, teman, media, dan pendidikan.
- *Financial Stress* (Stres Keuangan): Perasaan tertekan atau cemas akibat masalah keuangan, seperti utang, kekurangan dana, atau ketidakpastian masa depan finansial.
- *Financial Wellbeing* (Kesejahteraan Finansial): Kondisi ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan saat ini, memiliki rasa aman terhadap masa depan, dan bebas mengambil keputusan hidup tanpa tekanan keuangan.

FINANCIAL WELLBEING

- *Impulse Buying* (Belanja Impulsif): Perilaku membeli barang atau jasa secara spontan tanpa perencanaan, sering kali dipengaruhi oleh emosi atau promosi.
- Intervensi Kebijakan Publik: Langkah atau program yang dilakukan pemerintah untuk mendukung kesejahteraan finansial warga, seperti bantuan tunai, program literasi, dan perlindungan konsumen.
- Kontrol Diri: Kemampuan menahan dorongan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang, termasuk menunda belanja yang tidak penting.
- Mental *Budgeting*: Cara seseorang secara mental mengalokasikan uang untuk berbagai pos pengeluaran, meskipun tidak selalu tertulis atau menggunakan aplikasi.
- *Perceived Financial Security* (Persepsi Keamanan Finansial): Perasaan aman bahwa seseorang mampu menghadapi kewajiban keuangan sekarang dan di masa depan, terlepas dari pendapatan aktualnya.
- Regulasi Keuangan: Aturan dan kebijakan pemerintah atau lembaga keuangan untuk memastikan perlindungan konsumen, transparansi layanan, dan keadilan dalam sistem keuangan.

TENTANG PENULIS

Prof. Dr. Wirawan Endro Dwi Radianto, SE, M.Th, M.ScA, CMA, CFP, QWP, CLC, CIQaR, CSRS, CSRA, CSP, CA, Ak. adalah akademisi dan praktisi yang telah mendedikasikan lebih dari 30 tahun hidupnya dalam pengembangan pendidikan tinggi, khususnya di bidang pengendalian manajemen, kewirausahaan, dan keuangan. Ia saat ini menjabat sebagai Rektor di salah satu universitas swasta di Indonesia, sekaligus aktif sebagai dosen, peneliti, dan pembicara dalam berbagai forum nasional dan internasional. Pengalaman panjangnya dalam pengelolaan organisasi pendidikan dan ketertarikannya pada isu financial wellbeing mendorong lahirnya buku ini, sebagai bentuk kontribusi intelektual sekaligus panggilan sosial untuk memperkuat literasi keuangan yang holistik, manusiawi, dan berdampak. Melalui buku ini, penulis mengajak pembaca dari berbagai latar belakang untuk melihat keuangan bukan sekadar angka, tetapi sebagai bagian penting dari kesejahteraan hidup yang utuh.

Ia berharap masyarakat Indonesia dari berbagai latar belakang dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan bermakna dengan uang bukan sekadar demi kekayaan, tetapi demi ketenangan dan harapan hidup yang lebih baik.

FINANCIAL WELLBEING:

HIDUP TENANG, KEUANGAN TERKENDALI: PANDUAN MEMBANGUN KESEJAHTERAAN FINANSIAL

Apa arti sebenarnya dari "sejahtera secara finansial"? Buku ini menawarkan perspektif baru yang melampaui sekadar angka di rekening bank. Dalam panduan komprehensif ini, Anda akan menemukan gabungan unik antara dasar-dasar keuangan, psikologi pengelolaan uang, dan kebijaksanaan hidup - khusus dirancang untuk konteks Indonesia.

Temukan pendekatan multidimensi yang membahas kesejahteraan finansial dari berbagai sudut pandang: ekonomi, psikologis, hingga sosial-budaya. Pelajari melalui studi kasus lokal yang relevan dengan realitas keuangan masyarakat Indonesia, dapatkan refleksi kritis untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan uang, serta pahami jembatan antara teori akademis dan penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih dari sekadar buku keuangan biasa, ini adalah panduan untuk menciptakan harmoni antara angka di laporan bank dan ketenangan dalam hidup.



**PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA**

Universitas Ciputra
Citraland CBD Boulevard
Surabaya 60219
penerbit@ciputra.ac.id