
INTERAKSI ANTARA PENGANGGARAN MENTAL, PENGENDALIAN DIRI, DAN PERILAKU FINANSIAL: DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN FINANSIAL INDIVIDU

¹Muhammad Azzam Izudin

¹UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Email: azzam145236@gmail.com

Abstract

This paper investigates how individuals use mental budgeting and self-control to navigate everyday financial decisions, focusing on the lived experiences and personal strategies rather than statistical analysis. Through a qualitative reading and synthesis of behavioral finance literature, the study uncovers how people mentally allocate funds for different needs and desires, shaping their spending and saving habits. The reading method reveals that mental budgeting serves as a practical tool for individuals to manage limited resources, reduce impulsive purchases, and prioritize essential expenses. Self-control emerges as a critical companion to mental budgeting, enabling individuals to resist temptations and adhere to their financial plans. The interplay between these two factors is illustrated through real-life scenarios and examples, highlighting how individuals reflect on their choices, learn from past mistakes, and gradually improve their financial well-being. The study concludes that fostering mental budgeting skills and self-control can empower people to make more mindful financial decisions, suggesting that financial education should include reflective and experiential learning components to enhance personal finance management.

Keywords: Mental Budgeting Financial, Well-Being Financial, Management Behavior Self-Control, and Behavioral Finance

Abstrak

Makalah ini mengeksplorasi bagaimana individu menggunakan penganggaran mental dan pengendalian diri dalam menghadapi keputusan keuangan sehari-hari, dengan menitikberatkan pada pengalaman nyata dan strategi personal, bukan analisis statistik. Melalui metode membaca dan sintesis literatur keuangan perilaku, studi ini menemukan bahwa penganggaran mental menjadi alat praktis bagi seseorang untuk mengelola sumber daya terbatas, mengurangi pembelian impulsif, dan memprioritaskan kebutuhan utama. Pengendalian diri muncul sebagai pendamping penting bagi penganggaran mental, membantu individu menahan godaan dan tetap konsisten dengan rencana keuangannya. Interaksi kedua faktor ini digambarkan melalui skenario dan contoh nyata, menunjukkan bagaimana individu merenungkan pilihan mereka, belajar dari kesalahan masa lalu, dan secara bertahap meningkatkan kesejahteraan finansial. Studi ini menyimpulkan bahwa pengembangan keterampilan penganggaran mental dan pengendalian diri dapat memberdayakan masyarakat untuk mengambil keputusan keuangan yang lebih bijak, serta menyarankan agar edukasi keuangan memasukkan unsur reflektif dan pembelajaran pengalaman guna meningkatkan pengelolaan keuangan pribadi sebelum abstrak Bahasa Indonesia.

Kata Kunci: Anggaran Mental Kesejahteraan, Finansial Manajemen, Keuangan Perilaku Pengendalian Diri, dan Keuangan Perilaku

Pendahuluan

Copyright © 2025 The Authors. Published by Gunung Djati Conference Series This is open access article distributed under the CC BY 4.0 license - <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Dalam beberapa dekade terakhir, bidang keuangan perilaku telah menawarkan perspektif baru mengenai cara individu mengambil keputusan keuangan, menantang asumsi model keuangan tradisional. Alih-alih hanya mengandalkan perhitungan rasional, orang sering menggunakan jalan pintas mental dan kerangka subjektif—seperti penganggaran mental—untuk mengelola uang mereka. Penganggaran mental adalah proses informal di mana individu membagi sumber daya mereka ke dalam “akun” mental untuk berbagai kategori pengeluaran, yang kemudian memengaruhi perilaku menabung dan membelanjakan. Pendekatan ini dapat membantu individu mengendalikan keuangan mereka, namun juga dapat menyebabkan konsumsi berlebihan atau kekurangan tergantung pada bagaimana anggaran tersebut dibuat dan dipatuhi.

Pengendalian diri merupakan faktor psikologis penting lainnya yang membentuk perilaku keuangan. Pengendalian diri memungkinkan individu menahan godaan dan tetap konsisten dengan rencana keuangan, serta berperan sebagai moderator dalam efektivitas penganggaran mental. Literatur menunjukkan bahwa mereka yang menggabungkan pengendalian diri yang kuat dengan praktik penganggaran mental cenderung mencapai kesejahteraan finansial dan menghindari perilaku keuangan bermasalah seperti utang berlebihan atau pengeluaran impulsif. Meskipun pentingnya faktor-faktor ini telah diakui, sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada analisis kuantitatif, sehingga pemahaman tentang pengalaman nyata dan strategi yang digunakan orang dalam pengelolaan keuangan sehari-hari masih terbatas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan berbasis literatur untuk mengeksplorasi bagaimana penganggaran mental dan pengendalian diri saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku dan kesejahteraan keuangan. Dengan mensintesis teori dan temuan yang ada, makalah ini bertujuan menyoroti implikasi praktis dari kedua konstruk psikologis tersebut dan memberikan rekomendasi agar dapat diintegrasikan ke dalam program edukasi keuangan guna mendorong hasil keuangan yang lebih baik bagi individu.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif berbasis literatur untuk mengeksplorasi hubungan antara penganggaran mental, pengendalian diri, dan perilaku keuangan. Alih-alih mengumpulkan data kuantitatif primer, riset ini secara sistematis menelaah dan mensintesis literatur akademik yang sudah ada, kerangka teori, serta temuan empiris terdahulu yang relevan dengan keuangan perilaku, penganggaran mental, dan pengendalian diri.

Proses tinjauan literatur dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, konsep dan definisi kunci diidentifikasi melalui karya-karya dasar dalam keuangan perilaku, seperti yang ditulis oleh Thaler (1985), Shefrin dan Thaler (1988), serta studi lanjutan tentang akuntansi mental dan pengambilan keputusan keuangan. Kedua, artikel jurnal terindeks, buku, dan laporan terpercaya yang diterbitkan dalam dua dekade terakhir dikumpulkan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan ScienceDirect. Kriteria seleksi menekankan pada studi yang membahas secara langsung mekanisme psikologis penganggaran mental dan pengendalian diri, serta dampaknya terhadap pengelolaan

keuangan pribadi dan kesejahteraan finansial.

Analisis difokuskan pada identifikasi tema-tema berulang, model teoretis, dan strategi praktis yang digunakan individu dalam mengelola keuangan. Penelitian ini juga memberi perhatian khusus pada bagaimana pengendalian diri memoderasi efektivitas penganggaran mental, sebagaimana dibahas dalam literatur. Dengan mensintesis temuan-temuan tersebut, riset ini bertujuan memberikan pemahaman komprehensif tentang pengaruh konstruk psikologis ini terhadap perilaku keuangan dan menawarkan rekomendasi untuk edukasi serta kebijakan keuangan.

Pendekatan berbasis literatur ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan strategi subjektif, sehingga dapat melengkapi fokus penelitian kuantitatif yang selama ini dominan di bidang ini.

TINJAUAN PUSAKA

Konsep penganggaran mental berakar pada kerangka mental accounting, yang merupakan bagian penting dari keuangan perilaku. Menurut Thaler (1985), mental accounting menggambarkan bagaimana individu mengkategorikan, memberi label, dan melacak sumber daya keuangan mereka dalam "akun mental" yang terpisah. Pemisahan mental ini memengaruhi keputusan dalam membelanjakan, menabung, dan berinvestasi, sehingga seringkali menghasilkan perilaku yang menyimpang dari rasionalitas ekonomi tradisional.

Penelitian oleh Heath dan Soll (1996) serta Shefrin dan Thaler (1988) menyoroti dua aspek utama penganggaran mental: pembuatan anggaran khusus untuk setiap kategori pengeluaran dan pemantauan pengeluaran secara berkelanjutan terhadap anggaran tersebut. Ketika anggaran untuk kategori tertentu habis, individu cenderung menahan diri untuk tidak membelanjakan lebih banyak pada kategori itu, meskipun masih memiliki sumber daya secara keseluruhan. Proses ini dapat membantu menghindari pengeluaran berlebih, namun juga bisa menyebabkan konsumsi yang kurang jika anggaran terlalu ketat.

Penganggaran mental sangat terkait dengan pengendalian diri, yaitu kemampuan untuk menahan godaan jangka pendek demi tujuan keuangan jangka panjang (Fujita et al., 2006; Shefrin & Thaler, 1988). Studi menunjukkan bahwa individu dengan pengendalian diri tinggi lebih mampu mematuhi anggaran mereka dan cenderung tidak mengalami masalah keuangan seperti utang berlebih, kecemasan, atau stres (Gathergood, 2012).

Literatur juga menunjukkan bahwa penganggaran mental dan pengendalian diri tidak hanya merupakan proses kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pendapatan, utang, pengalaman hidup, dan usia (Gärling & Ranyard, 2020). Misalnya, orang dengan keterbatasan keuangan cenderung lebih mengandalkan penganggaran mental untuk mengelola sumber daya mereka. Sebaliknya, seiring bertambahnya pengalaman atau sumber daya finansial, ketergantungan pada penganggaran yang ketat dapat menurun.

Copyright © 2025 The Authors. Published by Gunung Djati Conference Series This is open access article distributed under the CC BY 4.0 license - <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Meskipun pentingnya faktor-faktor ini telah diakui, penelitian sebelumnya sering mengabaikan peran moderasi pengendalian diri dalam hubungan antara penganggaran mental dan hasil keuangan. Studi terbaru menekankan perlunya mempertimbangkan faktor kognitif (pengetahuan, perencanaan) dan non-kognitif (pengendalian diri, kebiasaan) untuk memahami perilaku dan kesejahteraan keuangan secara utuh (Strömbäck et al., 2017).

Secara ringkas, literatur menunjukkan bahwa penganggaran mental dan pengendalian diri sangat penting untuk pengelolaan keuangan dan kesejahteraan finansial yang efektif. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperjelas interaksi kedua faktor ini dalam pengambilan keputusan keuangan nyata dan bagaimana keduanya dapat diperkuat melalui edukasi keuangan.

HASIL DAN DISKUSI

Penganggaran Mental Meningkatkan Pengelolaan Keuangan Penganggaran mental merupakan proses di mana individu secara sadar membagi uang mereka ke dalam kategori tertentu, seperti kebutuhan pokok, hiburan, tabungan, dan lain-lain (Thaler, 1985; Heath & Soll, 1996). Dengan adanya pemisahan ini, seseorang dapat lebih mudah memantau dan mengendalikan pengeluaran di setiap kategori. Studi oleh Antonides, De Groot, & Van Raaij (2011) dan Elgeka & Ma (2020) menunjukkan bahwa penganggaran mental membantu individu memahami arus kas mereka, sehingga mereka lebih waspada terhadap pengeluaran harian. Dengan demikian, praktik ini terbukti meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola keuangan rumah tangga dan menghindari pemborosan.

Hubungan Positif dengan Kesejahteraan Finansial Penelitian menemukan bahwa individu yang rutin menggunakan penganggaran mental cenderung memiliki tingkat kepuasan finansial yang lebih tinggi dan mengalami stres keuangan yang lebih rendah (Gathergood, 2012; Wahla et al., 2020). Dengan mengalokasikan dana secara jelas untuk berbagai kebutuhan, seseorang merasa lebih aman dan percaya diri dalam memenuhi kewajiban finansial di masa sekarang maupun masa depan. Hal ini juga membantu mereka lebih siap menghadapi situasi darurat, sehingga secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan finansial.

Peran Penting Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah kemampuan untuk menahan godaan jangka pendek demi mencapai

tujuan keuangan jangka panjang (Shefrin & Thaler, 1988; Fujita et al., 2006). Dalam konteks penganggaran mental, pengendalian diri sangat penting agar individu tetap konsisten mengikuti rencana anggaran yang telah dibuat. Kurangnya pengendalian diri seringkali menyebabkan pelanggaran anggaran dan pembelian impulsif, yang pada akhirnya dapat merugikan kondisi keuangan seseorang (Fünfgeld & Wang, 2009). Penelitian juga menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pengendalian diri tinggi lebih jarang mengalami masalah seperti utang berlebih dan penyesalan atas pengeluaran yang tidak perlu.

Interaksi Faktor Kognitif dan Non-Kognitif

Perilaku keuangan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan keterampilan teknis dalam membuat anggaran (faktor kognitif), tetapi juga oleh kebiasaan dan pengendalian diri (faktor non-kognitif) (Lusardi & Mitchell, 2007; Strömbäck et al., 2017). Artinya, pengelolaan keuangan yang efektif membutuhkan kombinasi antara pemahaman cara mengatur uang dan disiplin untuk menjalankan rencana tersebut. Individu yang hanya memiliki pengetahuan tanpa pengendalian diri cenderung gagal dalam menerapkan anggaran secara konsisten.

Aplikasi Nyata dan Tantangan

Dalam praktiknya, penganggaran mental seringkali berkembang melalui proses trial and error (Elgeka et al., 2018). Seseorang mungkin perlu beberapa kali menyesuaikan kategori dan batas anggaran sebelum menemukan pola yang paling sesuai dengan kebutuhan dan gaya hidupnya. Tantangan yang umum dihadapi antara lain salah memperkirakan kebutuhan di suatu kategori, godaan untuk mengalihkan dana secara impulsif, atau merasa terlalu ketat sehingga mengurangi kualitas hidup. Selain itu, faktor eksternal seperti pendapatan, utang, pengalaman hidup, dan usia juga memengaruhi seberapa ketat seseorang menerapkan penganggaran mental (Gärling & Ranyard, 2020).

Implikasi untuk Edukasi Keuangan

Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa program edukasi keuangan sebaiknya tidak hanya fokus pada keterampilan teknis seperti membuat anggaran, tetapi juga menanamkan pentingnya pengendalian diri dan refleksi diri (Hilgert, Hogarth, & Beverly, 2003). Metode pembelajaran yang berbasis pengalaman nyata, simulasi keuangan, atau studi kasus dapat membantu individu membangun kebiasaan keuangan yang lebih baik dan memperkuat disiplin dalam mengelola keuangan. Dengan demikian, edukasi keuangan yang komprehensif akan lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan finansial masyarakat.

KESIMPULAN

Studi ini menegaskan bahwa penganggaran mental merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku keuangan individu yang sehat. Dengan membagi sumber daya keuangan ke dalam kategori-kategori mental yang jelas, seseorang dapat mengelola pengeluaran dan pemasukan secara lebih terarah. Proses ini tidak hanya membantu individu dalam membedakan antara kebutuhan primer dan keinginan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan kontrol atas keputusan keuangan sehari-hari. Ketika penganggaran mental diterapkan secara konsisten, individu cenderung memiliki disiplin dalam mengatur prioritas keuangan, sehingga tercipta kebiasaan yang mendukung stabilitas finansial jangka panjang.

Keterkaitan antara penganggaran mental dan kesejahteraan finansial juga sangat erat. Individu yang terbiasa mengalokasikan dana secara mental untuk berbagai keperluan menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam memenuhi kebutuhan saat ini maupun mempersiapkan masa depan. Rasa aman yang muncul dari perencanaan keuangan yang matang turut mengurangi kecemasan dan tekanan terkait keuangan, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Hal ini mempertegas bahwa kesejahteraan finansial tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya pendapatan, tetapi juga oleh kerangka berpikir dan strategi psikologis yang digunakan dalam menghadapi kompleksitas keuangan.

Namun, efektivitas penganggaran mental sangat dipengaruhi oleh keberadaan pengendalian diri. Pengendalian diri berperan sebagai pengatur internal yang memungkinkan individu tetap setia pada rencana keuangan meskipun dihadapkan pada godaan konsumsi sesaat. Ketika pengendalian diri kuat, penganggaran mental menjadi alat yang efektif untuk menahan dorongan belanja impulsif dan menjaga fokus pada tujuan jangka panjang. Sebaliknya, lemahnya pengendalian diri dapat menggagalkan upaya penganggaran mental, karena individu lebih mudah terjebak dalam kebiasaan konsumsi yang tidak terencana. Dinamika ini menunjukkan pentingnya penguatan baik aspek kognitif maupun non-kognitif dalam pendidikan dan pengembangan keuangan pribadi.

Hubungan antara penganggaran mental, pengendalian diri, dan perilaku keuangan bersifat dinamis dan berkembang seiring pengalaman serta refleksi individu. Melalui proses trial and error, seseorang dapat memperbaiki strategi penganggaran dan memperkuat kemampuan mengatur diri. Proses ini membentuk kecakapan keuangan sekaligus memperkuat karakter dalam menghadapi tantangan ekonomi. Literatur juga menegaskan bahwa intervensi yang menggabungkan pelatihan penganggaran mental dan pengendalian diri dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan finansial, terutama jika disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan keuangan yang efektif merupakan hasil dari perpaduan antara kerangka berpikir yang matang dan disiplin perilaku. Dengan membangun kebiasaan penganggaran mental dan memperkuat pengendalian diri, individu dapat mencapai kesejahteraan finansial yang lebih baik dan ketahanan menghadapi dinamika ekonomi. Implikasi dari hasil ini adalah perlunya program edukasi keuangan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pengembangan psikologis dan perilaku, sehingga mampu mendorong pengambilan keputusan keuangan yang lebih bijak dan berkelanjutan.

REFERENSI

1. Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351–367.
2. Fünfgeld, B., & Wang, M. (2009). Attitudes and behavior in everyday finance: Evidence from Switzerland. *International Journal of Bank Marketing*, 27(2), 108–128.
3. Gärling, T., & Ranyard, R. (2020). Financial behaviour and well-being. In T. Gärling & R. Ranyard (Eds.), *Handbook of Financial Well-Being* (pp. 1–14). Routledge.
4. Heath, C., & Soll, J. B. (1996). Mental budgeting and consumer decisions. *Journal of Consumer Research*, 23(1), 40–52.
5. Hilgert, M. A., Hogarth, J. M., & Beverly, S. G. (2003). Household financial management: The connection between knowledge and behavior. *Federal Reserve Bulletin*, 89, 309–322.
6. Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2007). Financial literacy and retirement preparedness: Evidence and implications for financial education. *Business Economics*, 42(1), 35–44.
7. Shefrin, H. M., & Thaler, R. H. (1988). The behavioral life-cycle hypothesis. *Economic Inquiry*, 26(4), 609–643.
8. Strömbäck, C., Lind, T., Skagerlund, K., Västfjäll, D., & Tinghög, G. (2017). Does self-control predict financial behavior and financial well-being? *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 14, 30–38.
9. Thaler, R. H. (1985). Mental accounting and consumer choice. *Marketing Science*, 4(3), 199–214.