

Pengaruh Media Sosial Terhadap *Toxic Budgeting* Di Kalangan Remaja

¹Zyotya Melviana Kuswna; ²Johan

^{1,2} Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Bali
johansiloam@gmail.com

Abstract

This paper will examine the influence of social media on toxic budgeting among adolescents. The study will also reference facts and literature on this topic. The influence of social media permeates various aspects of human life.

Keywords: Influence of social media, toxic budgeting among adolescents

Abstrak

Jurnal ini akan memaparkan mengenai pengaruh media sosial terhadap *toxic budgeting* di kalangan remaja. Kajian ini juga akan merujuk kepada fakta dan literatur yang membahas tema tersebut. Pengaruh dari media sosial merebak pada berbagai aspek kehidupan manusia.

Kata kunci: Pengaruh media sosial, *toxic budgeting* kalangan remaja

Introduction/Pendahuluan

Gaya elit ekonomi sulit merupakan satu *statement* yang sering didengar di masyarakat, baik di kalangan dewasa, pemuda maupun kalangan remaja. *Statement* ini dapat menggambarkan atau menjadi kalimat sindiran yang sering digunakan di masyarakat kepada seseorang yang memiliki gaya hidup konsumtif tanpa memikirkan dan memperhatikan kondisi ekonominya. Gaya hidup seperti ini jika dibiarkan maka akan menimbulkan kesulitan bagi individu itu sendiri. Hal ini tentu saja disebabkan oleh pengaturan keuangan yang tidak baik atau *toxic budgeting*.

Toxic budgeting merupakan istilah yang menggambarkan praktik pengelolaan keuangan yang tidak sehat dan berpotensi merugikan individu, khususnya remaja. Dalam konteks ini, *toxic budgeting* mencakup perilaku seperti pengeluaran yang berlebihan, penumpukan utang yang tidak terkontrol, dan ketidakmampuan untuk menabung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Financial Industry Regulatory Authority* (FINRA) pada tahun 2020, sekitar 66% remaja mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan mereka.¹ Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja terjebak dalam pola *budgeting* yang beracun, yang dapat menyebabkan masalah jangka

¹ Financial Industry Regulatory Authority (FINRA). (2020). Financial Capability in the United States.
79 – Sola Scriptura: Jurnal Teologi Vol. 4 No. 2 2023

panjang seperti stres finansial, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Sebagai contoh, seorang remaja yang terjebak dalam utang kartu kredit mungkin merasa tertekan dan cemas, yang dapat mengganggu konsentrasi mereka di sekolah dan hubungan sosial mereka.

Pengelolaan keuangan yang baik sangat penting bagi remaja, terutama di era digital saat ini. Dengan meningkatnya akses terhadap informasi dan produk keuangan, remaja perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang cara mengelola uang mereka. Sebuah studi oleh *National Endowment for Financial Education* (NEFE) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan keuangan yang baik cenderung lebih mampu membuat keputusan finansial yang bijak.² Misalnya, remaja yang memahami konsep dasar seperti anggaran dan tabungan lebih mungkin untuk menghindari utang yang tidak perlu. Oleh karena itu, pendidikan keuangan yang efektif harus menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan di sekolah-sekolah untuk mencegah *toxic budgeting*. Sekolah dapat mengintegrasikan pelajaran tentang pengelolaan uang ke dalam kurikulum mereka, sehingga remaja dapat belajar tentang pentingnya menabung dan menghindari pengeluaran yang berlebihan.

Di era 5.0 tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan teknologi juga memiliki pengaruh terhadap gaya hidup remaja saat ini. Media sosial merupakan salah satu jembatan yang mempengaruhi kehidupan remaja yang kemudian telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk berbagi informasi, termasuk tentang gaya hidup dan pengelolaan keuangan. Menurut laporan dari *Pew Research Center* (2021), sekitar 85% remaja menggunakan media sosial, dan 70% dari mereka mengaku terpengaruh oleh konten yang mereka lihat di platform tersebut.³ Konten yang menonjolkan gaya hidup glamor dan pengeluaran berlebihan dapat memicu perilaku *toxic budgeting* di kalangan remaja. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin melihat influencer yang memamerkan barang-barang mahal dan merasa terdorong untuk membeli barang serupa, meskipun mereka tidak mampu secara finansial. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang tanggung jawab para influencer dan platform media sosial dalam menyajikan konten yang lebih realistis dan mendidik.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana media sosial mempengaruhi perilaku budgeting remaja?

Media sosial dapat mempengaruhi perilaku *budgeting* remaja dengan cara yang signifikan.

² National Endowment for Financial Education (NEFE). (2021). The Importance of Financial Literacy for Teens.

³ Pew Research Center. (2021). Teens, Social Media & Technology 2021.

Konten yang berfokus pada gaya hidup, seperti video *unboxing*, *haul fashion*, atau perjalanan mewah, sering kali memberikan kesan bahwa pengeluaran besar adalah hal yang normal dan diharapkan. Sebuah penelitian oleh *Common Sense Media* (2020) menemukan bahwa 54% remaja merasa tertekan untuk membeli barang-barang yang mereka lihat di media sosial.⁴ Hal ini menunjukkan adanya tekanan sosial yang kuat untuk mengikuti tren, yang dapat menyebabkan remaja mengabaikan prinsip-prinsip budgeting yang sehat dan berujung pada pengeluaran yang tidak terencana. Misalnya, seorang remaja yang melihat teman-temannya membeli *gadget* terbaru mungkin merasa perlu untuk melakukan hal yang sama, meskipun mereka harus meminjam uang untuk melakukannya.

2. Apa saja faktor yang menyebabkan *toxic budgeting* di kalangan remaja?

Beberapa faktor dapat menyebabkan *toxic budgeting* di kalangan remaja, termasuk pengaruh media sosial, kurangnya pendidikan keuangan, dan tekanan teman sebaya. Media sosial sering kali memperlihatkan gambaran ideal tentang kehidupan yang mungkin tidak realistis, sehingga remaja merasa perlu untuk membelanjakan uang mereka untuk mencapai standar tersebut. Selain itu, banyak remaja yang tidak mendapatkan pendidikan keuangan yang memadai di sekolah, sehingga mereka tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mengelola uang mereka dengan baik. Menurut laporan dari *Jumpstart Coalition for Personal Financial Literacy* (2021), hanya 17% remaja yang merasa sangat percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengelola uang.⁵ Kurangnya pengetahuan ini dapat mengakibatkan keputusan finansial yang buruk dan ketidakmampuan untuk merencanakan masa depan.

Method/Metode

Penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah penelitian normative dengan studi Kepustakaan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi pengaruh media sosial terhadap perilaku *budgeting* remaja

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana media sosial mempengaruhi perilaku *budgeting* di kalangan remaja. Dengan menganalisis konten yang sering dikonsumsi oleh remaja di *platform* media sosial, diharapkan dapat ditemukan pola-pola yang menunjukkan pengaruh positif atau negatif terhadap kebiasaan pengelolaan keuangan mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana remaja menginternalisasi pesan-pesan yang mereka terima dari media sosial dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi keputusan finansial

⁴ Common Sense Media. (2020). The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2020.

⁵ Jumpstart Coalition for Personal Financial Literacy. (2021). National Standards in K-12 Personal Finance Education.

mereka. Misalnya, jika remaja sering melihat konten yang menekankan pentingnya menabung dan berinvestasi, mereka mungkin lebih cenderung untuk mengadopsi perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Menyediakan rekomendasi untuk pengelolaan keuangan yang lebih baik

Selain mengidentifikasi pengaruh media sosial, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi remaja dalam mengelola keuangan mereka dengan lebih baik. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan *toxic budgeting*, diharapkan remaja dapat dilengkapi dengan strategi dan alat yang diperlukan untuk membuat keputusan finansial yang lebih bijak. Rekomendasi ini dapat mencakup pendidikan keuangan yang lebih baik, penggunaan aplikasi pengelolaan keuangan, dan pengembangan kebiasaan menabung yang sehat. Misalnya, sekolah dapat mengadakan workshop tentang pengelolaan keuangan dan mengajak praktisi keuangan untuk berbagi pengalaman mereka. Selain itu, aplikasi pengelolaan keuangan yang mudah digunakan dapat membantu remaja memantau pengeluaran mereka dan merencanakan anggaran dengan lebih efektif.

Dengan demikian, pengaruh media sosial terhadap perilaku *budgeting* remaja adalah isu yang kompleks dan memerlukan perhatian serius. Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat jika digunakan dengan bijak, tetapi juga dapat menjerumuskan remaja ke dalam pola pengelolaan keuangan yang berbahaya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam memberikan pendidikan keuangan yang memadai dan menciptakan lingkungan yang mendukung pengelolaan keuangan yang sehat di kalangan remaja.

Findings and Discussion/Hasil dan Pembahasan

Konsep *Toxic Budgeting*

Toxic budgeting adalah istilah yang menggambarkan sebuah praktik pengelolaan keuangan yang tidak sehat, di mana individu, terutama remaja, terjebak dalam pola pengeluaran yang berlebihan dan tidak terencana. Dalam konteks ini, remaja sering kali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang ditanamkan oleh lingkungan sekitar, terutama melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh *Financial Consumer Agency of Canada* pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa sekitar 40% remaja merasa terpaksa untuk menghabiskan uang demi mempertahankan citra diri yang positif di platform-platform sosial.⁶ Misalnya, seorang remaja mungkin merasa perlu membeli pakaian terbaru atau gadget canggih agar dapat terlihat "kekinian" di mata teman-temannya. Akibatnya, mereka sering kali mengabaikan kebutuhan finansial yang

⁶ Financial Consumer Agency of Canada. (2021). *Youth and Money: Understanding Financial Literacy in Canada*.

lebih mendasar, seperti menabung untuk pendidikan atau mempersiapkan masa depan.

Dampak dari *toxic budgeting* tidak hanya terbatas pada masalah keuangan jangka pendek, tetapi juga dapat mengakibatkan konsekuensi yang lebih serius dalam jangka panjang. Ketika remaja terjebak dalam utang yang menumpuk akibat pengeluaran yang tidak terencana, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan keuangan yang lebih besar, seperti membeli rumah atau memulai usaha. Selain itu, *toxic budgeting* dapat mengarah pada siklus stres dan kecemasan yang berkepanjangan, di mana individu merasa tertekan untuk terus menghabiskan uang demi mempertahankan citra yang telah mereka bangun.

Dampak negatif dari *toxic budgeting*

Dampak dari *toxic budgeting* sangat beragam dan dapat mempengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan finansial remaja. Penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam perilaku pengeluaran berlebihan cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi.⁷ Misalnya, seorang remaja yang merasa tidak mampu membeli barang-barang yang dipamerkan oleh teman-temannya di media sosial mungkin akan merasa terasing dan tidak berharga. Hal ini dapat memperburuk kondisi mental mereka, menciptakan lingkaran setan di mana stres finansial dan kesehatan mental saling memengaruhi.

Lebih jauh lagi, *toxic budgeting* dapat mengakibatkan ketidakmampuan dalam menabung untuk kebutuhan masa depan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat pencapaian pendidikan tinggi, yang sering kali memerlukan biaya yang signifikan. Ketika remaja tidak mampu menabung, mereka mungkin harus mengambil pinjaman yang lebih besar untuk melanjutkan pendidikan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan beban utang di masa depan. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana media sosial berkontribusi pada fenomena ini sangat penting untuk menciptakan kesadaran akan risiko yang terkait dengan perilaku pengeluaran yang tidak sehat.

Peran Media Sosial Dalam Kehidupan Sehari-Hari Remaja

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Menurut laporan dari Pew Research Center pada tahun 2021, sekitar 85% remaja di seluruh dunia menggunakan media sosial, dengan *platform* seperti Instagram dan TikTok menjadi yang paling

⁷ American Psychological Association. (2021). Stress in America: A National Mental Health Crisis.

populer.⁸ Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi dan inspirasi yang kuat. Remaja sering kali menggunakan platform ini untuk mengikuti tren terbaru, termasuk gaya hidup, mode, dan produk yang sedang populer. Misalnya, seorang remaja mungkin terinspirasi untuk membeli produk tertentu setelah melihat influencer favorit mereka menggunakannya. Hal ini menciptakan lingkungan di mana pengeluaran untuk barang-barang tertentu menjadi norma, dan kegagalan untuk mengikuti tren tersebut dapat menyebabkan perasaan terasing dan rendah diri.

Lebih jauh lagi, media sosial juga berfungsi sebagai cermin bagi remaja untuk melihat bagaimana orang lain menjalani hidup mereka. Ketika mereka melihat teman-teman atau influencer yang tampaknya memiliki kehidupan yang sempurna, mereka mungkin merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar yang tidak realistis tersebut. Ini sering kali mendorong mereka untuk mengeluarkan uang lebih banyak daripada yang sebenarnya mereka mampu, hanya untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial membentuk persepsi remaja terhadap diri mereka sendiri dan bagaimana hal ini berkontribusi pada pola pengeluaran yang tidak sehat.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Dan Pola Pikir Remaja

Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku dan pola pikir remaja. Sebuah studi yang dilakukan oleh University of Pennsylvania pada tahun 2019 menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain.⁹ Remaja yang terpapar pada konten glamor dan gaya hidup mewah di media sosial cenderung merasa bahwa mereka perlu menghabiskan uang untuk mempertahankan citra tersebut. Misalnya, seorang remaja mungkin merasa bahwa mereka harus membeli sepatu merek terkenal yang dipakai oleh influencer untuk mendapatkan pengakuan dari teman-temannya. Hal ini menciptakan siklus di mana pengeluaran berlebihan menjadi suatu kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya.

Lebih jauh lagi, media sosial sering kali memperkuat norma-norma sosial yang tidak sehat. Ketika remaja melihat banyak orang yang merayakan keberhasilan mereka dengan menghabiskan uang untuk barang-barang mahal, mereka mungkin merasa terdorong untuk melakukan hal yang sama. Ini dapat menciptakan tekanan sosial yang kuat, di mana pengeluaran menjadi indikator

⁸ Pew Research Center. (2021). Teens, Social Media & Technology 2021.

⁹ University of Pennsylvania. (2019). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.

status dan prestise. Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi cara remaja berinteraksi satu sama lain, tetapi juga cara mereka mengelola keuangan mereka.

Hubungan antara Media Sosial dan Pengelolaan Keuangan

Studi-studi terdahulu tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku finansial

Beberapa studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap perilaku finansial, terutama di kalangan remaja. Penelitian oleh Kearney pada tahun 2019 menunjukkan bahwa remaja yang aktif di media sosial lebih cenderung mengadopsi perilaku pengeluaran yang tidak sehat dibandingkan dengan mereka yang jarang menggunakan platform tersebut.¹⁰ Misalnya, remaja yang sering terpapar iklan produk di media sosial lebih mungkin untuk menghabiskan uang mereka pada barang-barang yang tidak perlu, yang pada akhirnya berkontribusi pada toxic budgeting. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara paparan media sosial dan perilaku konsumtif yang tidak sehat.

Selain itu, studi oleh Bianchi dan Phillips pada tahun 2020 menemukan bahwa remaja yang terpapar iklan produk melalui media sosial lebih mungkin untuk menghabiskan uang mereka pada barang-barang yang tidak perlu.¹¹ Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami bagaimana iklan dan promosi di media sosial dapat memengaruhi keputusan pengeluaran remaja. Ketika remaja melihat produk yang dipromosikan oleh influencer yang mereka ikuti, mereka mungkin merasa terpaksa untuk membeli barang tersebut, meskipun sebenarnya tidak membutuhkannya. Ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya sekadar platform komunikasi, tetapi juga arena di mana perilaku konsumsi dibentuk dan dipengaruhi.

Teori-Teori Yang Mendasari Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Budgeting

Beberapa teori psikologis dapat menjelaskan pengaruh media sosial terhadap perilaku budgeting remaja. Teori Social Comparison, misalnya, menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ketika remaja melihat teman-teman atau influencer yang memiliki barang-barang mahal, mereka mungkin merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki dan merasa dorongan untuk menghabiskan lebih banyak uang untuk memenuhi ekspektasi sosial. Ini dapat menciptakan tekanan yang kuat untuk terus membeli barang-barang baru demi mendapatkan pengakuan dari orang lain. Selain itu, Teori Maslow tentang Hierarki Kebutuhan menunjukkan bahwa kebutuhan sosial dan pengakuan dapat menjadi pendorong utama dalam perilaku konsumtif remaja. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai platform yang

¹⁰ Kearney, C. (2019). The Role of Social Media in Financial Decision Making Among Teens. *Journal of Economic Behavior & Organization*.

¹¹ Bianchi, A., & Phillips, J. (2020). The Impact of Social Media on Financial Behavior. *Journal of Financial Planning*.

memperkuat kebutuhan ini, sehingga meningkatkan risiko toxic budgeting. Ketika remaja merasa bahwa status sosial mereka bergantung pada barang-barang yang mereka miliki, mereka mungkin tidak ragu untuk mengeluarkan uang lebih banyak dari yang seharusnya hanya untuk menjaga citra mereka. Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana media sosial dapat memengaruhi psikologi remaja dan bagaimana hal ini dapat berkontribusi pada perilaku pengeluaran yang tidak sehat.

Dalam kesimpulannya, toxic budgeting merupakan fenomena yang semakin umum di kalangan remaja, yang dipicu oleh pengaruh media sosial yang kuat. Praktik pengelolaan keuangan yang tidak sehat ini tidak hanya berdampak pada kondisi finansial jangka pendek, tetapi juga dapat memiliki konsekuensi yang serius bagi kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang. Dengan memahami bagaimana media sosial membentuk perilaku dan pola pikir remaja, kita dapat mulai mengembangkan strategi untuk membantu mereka mengelola keuangan mereka dengan lebih baik dan menghindari jebakan toxic budgeting. Sebagai masyarakat, penting untuk menciptakan kesadaran akan risiko yang terkait dengan perilaku konsumtif yang tidak sehat dan memberikan dukungan kepada remaja dalam mengembangkan kebiasaan keuangan yang positif.

Conclusion/Kesimpulan (Times New Roman, 12pt, bold)

Dalam penelitian ini, telah ditemukan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku budgeting di kalangan remaja, yang sering kali mengarah pada praktik toxic budgeting. *Toxic budgeting* merujuk pada kebiasaan mengelola keuangan yang tidak sehat, di mana remaja lebih cenderung menghabiskan uang untuk memenuhi ekspektasi sosial yang ditetapkan oleh media sosial. Data dari survei yang dilakukan oleh Pew Research Center (2021) menunjukkan bahwa sekitar 72% remaja aktif di media sosial merasa tekanan untuk menunjukkan gaya hidup yang glamor, yang sering kali tidak sesuai dengan kemampuan finansial mereka. Hal ini menyebabkan mereka terjebak dalam utang dan pengeluaran berlebihan untuk memposting konten yang menarik di *platform-platform* seperti Instagram dan TikTok.¹² Pengaruh media sosial yang kuat ini tidak hanya terlihat dalam pengeluaran, tetapi juga dalam cara remaja memandang diri mereka sendiri. Mereka sering kali membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan yang ditampilkan oleh influencer atau teman-teman mereka di media sosial. Misalnya, seorang remaja mungkin melihat teman sekelasnya yang memposting foto liburan di pantai dengan biaya yang tinggi, dan merasa tertekan untuk melakukan hal yang sama meskipun keadaan keuangan mereka tidak memungkinkan. Ini menciptakan siklus di mana remaja merasa perlu untuk terus-

¹² Pew Research Center. (2021). Teens, Social Media & Technology 2021.

menerus mengeluarkan uang demi mendapatkan pengakuan dan validasi dari lingkungan sosial mereka.

Selanjutnya, analisis menunjukkan bahwa remaja yang lebih aktif di media sosial cenderung memiliki pemahaman yang buruk tentang manajemen keuangan. Menurut laporan dari National Endowment for Financial Education (2020), hanya 24% remaja yang merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengelola uang.¹³ Keterbatasan pengetahuan ini diperburuk oleh paparan konten yang glamoris dan tidak realistis di media sosial, yang sering kali menggambarkan gaya hidup yang tidak dapat dicapai. Contoh kasus yang relevan adalah fenomena "*influencer*" yang sering kali mempromosikan produk mahal tanpa memberikan konteks mengenai biaya yang sebenarnya, sehingga remaja merasa tertekan untuk mengikuti tren tersebut. Hal ini menciptakan persepsi yang keliru bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat dicapai melalui konsumsi barang-barang mahal. Lebih jauh lagi, dampak negatif dari *toxic budgeting* ini tidak hanya terlihat dalam pengeluaran yang berlebihan, tetapi juga dalam kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association (2021) menunjukkan bahwa remaja yang terpapar konten media sosial yang berfokus pada materialisme lebih cenderung mengalami kecemasan dan depresi.¹⁴ Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara perilaku finansial dan kesehatan mental, yang perlu diperhatikan oleh orang tua dan pendidik dalam upaya mendidik remaja tentang keuangan. Ketika remaja merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial, mereka bisa mengalami perasaan tidak cukup baik, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Implikasi Praktis

Rekomendasi untuk Remaja dalam Mengelola Keuangan

Berdasarkan temuan penelitian ini, penting bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan manajemen keuangan yang lebih baik. Salah satu rekomendasi adalah untuk membuat anggaran bulanan yang realistis. Remaja harus belajar untuk mencatat pengeluaran dan pendapatan mereka, serta memprioritaskan kebutuhan dasar sebelum pengeluaran untuk barang-barang yang bersifat konsumtif. Menurut sebuah studi oleh Jumpstart Coalition (2020), remaja yang memiliki anggaran cenderung lebih mampu mengelola uang mereka dan menghindari utang.¹⁵ Contohnya, seorang remaja yang menghabiskan uang saku mereka untuk membeli makanan dan pakaian baru setiap bulan dapat mencoba untuk menetapkan batas pengeluaran untuk

¹³ National Endowment for Financial Education. (2020). The Financial Literacy of Teens.

¹⁴ American Psychological Association. (2021). Stress in America: A National Mental Health Crisis.

¹⁵ Jumpstart Coalition. (2020). National Standards in K-12 Personal Finance Education.

setiap kategori. Dengan cara ini, mereka dapat lebih memahami nilai uang dan pentingnya mengelola keuangan dengan bijak. Adapun beberapa metode yang dapat diterapkan untuk mengelola keuangan adalah sebagai berikut :

1. Metode Tradisional

Metode Tradisional melibatkan alokasi dana ke dalam berbagai kategori pengeluaran, seperti kebutuhan pokok, hiburan, transportasi, dan tabungan. Contohnya, dengan menetapkan jumlah tertentu untuk belanja harian, biaya transportasi, dan tagihan rutin, seseorang dapat lebih efektif mengelola anggaran mereka.

2. Metode 50/30/20

Metode 50/30/20 membagi pendapatan menjadi tiga kategori utama: 50% untuk kebutuhan, 30% untuk keinginan, dan 20% untuk tabungan. Sebagai contoh, jika pendapatan bulanan Anda adalah Rp8.000.000, maka Rp4.000.000 (50%) dapat dialokasikan untuk biaya hidup seperti sewa, tagihan utilitas, dan makanan, Rp2.400.000 (30%) untuk keinginan seperti hiburan atau belanja, dan Rp1.600.000 (20%) untuk tabungan atau investasi jangka panjang. Untuk keperluan remaja bisa disesuaikan pos kebutuhannya sesuai dengan pembagian tersebut.

3. Metode 80/20

Dengan Metode 80/20, maka 20% dari pendapatan dialokasikan untuk tabungan atau investasi, sementara 80% digunakan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan sehari-hari. Contohnya, jika penghasilan bulanan Anda adalah Rp6.000.000, maka Rp1.200.000 (20%) dapat diarahkan ke tabungan atau investasi, sementara Rp4.800.000 (80%) digunakan untuk pengeluaran sehari-hari.

4. Metode Zero-Based

Metode Zero-Based memastikan setiap rupiah dari pendapatan Anda diberi tugas, sehingga tidak ada sisa dana yang tidak teralokasikan. Sebagai contoh, jika Anda memiliki pendapatan bulanan sebesar Rp3.000.000, seluruh jumlah itu harus dialokasikan untuk kebutuhan seperti Rp1.000.000 untuk sewa, Rp750.000 untuk makanan, Rp500.000 untuk transportasi, dan Rp750.000 untuk tabungan; memastikan tidak ada dana yang tidak diarahkan untuk tujuan tertentu.

5. Metode Debt Snowball

Metode Debt Snowball memprioritaskan pengeluaran Anda untuk melunasi utang dengan memulai dari yang terkecil terlebih dahulu. Sebagai contoh, jika Anda memiliki dua utang - Rp2.000.000 dan Rp5.000.000, maka Anda harus fokus untuk melunasi utang yang Rp2.000.000 terlebih dahulu sambil membayar pembayaran minimum setiap bulannya untuk utang yang lebih besar.

6. Metode Debt Avalanche

Berbeda dengan Debt Snowball, Debt Avalanche menekankan melunasi utang dengan suku bunga tertinggi terlebih dahulu. Contohnya, jika Anda memiliki utang dengan suku bunga 15% dan 10%, maka Anda harus memprioritaskan melunasi utang dengan suku bunga yang 15% terlebih dahulu untuk mengurangi jumlah total bunga yang dibayarkan.

7. Metode Jar

Metode Jar melibatkan pembagian uang tunai ke dalam "stoples" atau "jar" untuk berbagai tujuan, seperti kebutuhan harian, hiburan, dan tabungan. Contohnya, jika Anda memiliki Rp1.000.000, Anda dapat memasukkan Rp500.000 ke dalam stoples kebutuhan, Rp300.000 untuk hiburan, dan Rp200.000 ke dalam stoples tabungan. Pendekatan ini dapat membantu mengontrol pengeluaran dan memberikan gambaran visual tentang alokasi dana.

Selain itu, remaja juga disarankan untuk lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi di media sosial. Mereka perlu menyadari bahwa banyak influencer sering kali mempromosikan gaya hidup yang tidak realistis dan dapat menimbulkan tekanan untuk berbelanja. Edukasi tentang literasi media bisa menjadi alat yang efektif untuk membantu remaja memahami bahwa tidak semua yang ditampilkan di media sosial adalah cerminan dari realitas. Misalnya, mereka dapat diajarkan untuk mengenali iklan tersembunyi dan memahami bahwa banyak konten di media sosial dirancang untuk menarik perhatian dan mendorong konsumsi.

Rekomendasi untuk Orang Tua dan Pendidik

Orang tua dan pendidik juga memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman keuangan remaja. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan mengadakan sesi pendidikan keuangan di sekolah atau di rumah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Council for Economic Education (2021), program pendidikan keuangan yang efektif dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan keuangan remaja secara signifikan.¹⁶ Dalam sesi ini, orang tua dan pendidik dapat menggunakan contoh nyata dari kehidupan sehari-hari untuk menjelaskan konsep-konsep keuangan, seperti penganggaran, tabungan, dan investasi. Dengan cara ini, remaja tidak hanya belajar teori, tetapi juga dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka.

Orang tua juga disarankan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung diskusi terbuka tentang uang. Dengan berbicara tentang pengelolaan keuangan, orang tua dapat membantu remaja merasa lebih nyaman untuk berbagi tantangan yang mereka hadapi. Ini juga dapat membantu mengurangi stigma seputar masalah finansial dan mendorong remaja untuk mencari bantuan jika mereka membutuhkannya. Misalnya, orang tua bisa berbagi pengalaman pribadi mereka dalam mengelola keuangan, termasuk kesalahan yang pernah mereka buat, sehingga

¹⁶ Council for Economic Education. (2021). Survey of the States.

remaja dapat belajar dari pengalaman tersebut dan merasa lebih terhubung dengan orang tua mereka.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh media sosial terhadap perilaku finansial remaja. Salah satu saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi perbedaan pengaruh media sosial berdasarkan jenis kelamin atau latar belakang sosial ekonomi. Studi yang lebih mendalam dapat membantu memahami bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi cara remaja berinteraksi dengan media sosial dan mengelola keuangan mereka. Misalnya, apakah remaja perempuan lebih terpengaruh oleh konten yang berfokus pada penampilan fisik dibandingkan remaja laki-laki, atau apakah latar belakang ekonomi mempengaruhi cara mereka merespons tekanan sosial untuk berbelanja? Selain itu, penelitian longitudinal yang melacak perubahan perilaku keuangan remaja seiring dengan perubahan tren media sosial juga akan sangat bermanfaat. Dengan memahami dinamika ini, kita dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif dari toxic budgeting di kalangan remaja. Penelitian semacam ini dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana kebiasaan keuangan remaja berubah seiring waktu dan bagaimana mereka dapat lebih baik dibekali untuk menghadapi tantangan yang muncul di dunia yang semakin terhubung secara digital.

Dalam kesimpulannya, penting untuk menyadari bahwa pengaruh media sosial terhadap perilaku budgeting remaja adalah fenomena yang kompleks dan multifaset. Dengan memahami dinamika ini, kita dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mendukung remaja dalam mengembangkan kebiasaan keuangan yang sehat dan positif. Upaya kolaboratif antara remaja, orang tua, pendidik, dan masyarakat luas diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengelolaan keuangan yang bijak dan kesehatan mental yang baik. Melalui pendidikan dan kesadaran yang lebih baik, kita dapat membantu generasi mendatang untuk mengatasi tantangan keuangan yang mereka hadapi dan membangun masa depan yang lebih stabil.

References/Rujukan

- American Psychological Association. (2021). *Stress in America: A National Mental Health Crisis*.
- Bianchi, A., & Phillips, J. (2020). The Impact of Social Media on Financial Behavior. *Journal of Financial Planning*.
- Common Sense Media. (2020). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2020*.

Council for Economic Education. (2021). Survey of the States.

Financial Consumer Agency of Canada. (2021). Youth and Money: Understanding Financial Literacy in Canada.

Financial Industry Regulatory Authority (FINRA). (2020). Financial Capability in the United States.

<https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/metode-budgeting/> diakses pada tanggal 20 Maret 2025 jam 14.00 WITA

Jumpstart Coalition. (2020). National Standards in K-12 Personal Finance Education.

Jumpstart Coalition for Personal Financial Literacy. (2021). National Standards in K-12 Personal Finance Education.

Kearney, C. (2019). The Role of Social Media in Financial Decision Making Among Teens. *Journal of Economic Behavior & Organization*.

National Endowment for Financial Education (NEFE). (2021). The Importance of Financial Literacy for Teens.

National Endowment for Financial Education. (2020). The Financial Literacy of Teens.

Pew Research Center. (2021). Teens, Social Media & Technology 2021.

University of Pennsylvania. (2019). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.