
PENGARUH KEBIASAAN SELF-REWARD TERHADAP KONDISI KEUANGAN PRIBADI MAHASISWA

Olivia Renata¹, Atika Kahla Nazori², Nyimas Khansa Nisrina Auditra³,

Alya Zahirah Handayani⁴, Sriayu Wulandari Sufansya⁵

Universitas Sriwijaya ¹⁻⁵

Email: oliviarenata345@gmail.com¹, atikakahla3@gmail.com²,

nyimaskhasa@gmail.com³, alzahirah2006@gmail.com⁴,

sriayu.wudasu@gmail.com⁵

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of self-reward habits on students' personal financial behavior. The phenomenon of self-reward is commonly found among young adults, particularly university students who often give themselves rewards after completing assignments, exams, or specific tasks. However, this habit may affect personal financial management when practiced without proper planning. The research employed a quantitative method with a descriptive associative approach. Data were collected through questionnaires distributed to 30 active students at Sriwijaya University. The data were analyzed using a simple linear regression test. The results indicate that self-reward has a positive and significant effect on students' personal financial behavior. The more frequently students engage in self-reward, the higher their tendency to exhibit consumptive behavior and lack planning in managing their finances.

Keywords : self-reward, personal financial behavior, students, consumptive behavior.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan self-reward terhadap perilaku keuangan pribadi mahasiswa. Fenomena self-reward banyak ditemukan di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa yang sering memberikan hadiah kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas, ujian, atau pekerjaan tertentu. Namun, kebiasaan tersebut dapat berdampak pada pengelolaan keuangan pribadi jika dilakukan tanpa perencanaan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif asosiatif. Data diperoleh melalui kuesioner terhadap 30 mahasiswa aktif di Universitas Sriwijaya. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-reward memiliki pengaruh positif dan

signifikan terhadap perilaku keuangan pribadi mahasiswa. Semakin sering mahasiswa melakukan self-reward, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk berperilaku konsumtif dan kurang terencana dalam mengelola keuangan.

Kata Kunci : *self-reward, perilaku keuangan pribadi, mahasiswa, perilaku konsumtif*

PENDAHULUAN

Di era modern ini, *mental health* menjadi prioritas utama bagi banyak orang, terutama Generasi Z dan generasi setelahnya. Seiring meningkatnya perhatian terhadap isu tersebut, kampanye “Love Yourself” semakin sering disuarakan oleh anak muda. Berbagai aktivitas dilakukan sebagai bentuk implementasi kampanye tersebut. Dalam konteks kajian ini, fokus analisis diarahkan pada **self-reward** sebagai salah satu praktik untuk mewujudkan konsep Love Yourself.

Self-reward merupakan bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah mencapai suatu tujuan tertentu. Tindakan ini merupakan wujud apresiasi atas usaha yang telah dilakukan secara maksimal. Dengan menghargai diri sendiri, individu dapat mengurangi stres dan rasa lelah sehingga memunculkan energi positif baru yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental.

Namun demikian, self-reward tidak dapat dilakukan secara berlebihan. Jika tidak dikendalikan, praktik ini justru dapat menimbulkan masalah baru, seperti munculnya perilaku konsumtif. Dampak lanjutan dari perilaku tersebut adalah terganggunya pengelolaan keuangan pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini membahas **pengaruh kebiasaan self-reward terhadap kondisi keuangan pribadi mahasiswa**.

Rumusan Masalah

1. Apakah kebiasaan self-reward berpengaruh terhadap keuangan pribadi mahasiswa?
2. Seberapa besar pengaruh self-reward terhadap keuangan pribadi mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Menganalisis pengaruh self-reward terhadap keuangan pribadi mahasiswa.
2. Mengetahui sejauh mana self-reward memengaruhi kebiasaan konsumtif mahasiswa.

Kajian Teori

1. Teori yang Relevan

Menurut Deci dan Ryan (1985), self-reward merupakan bentuk penghargaan yang diberikan kepada diri sendiri atas pencapaian atau usaha tertentu. Dalam konteks perilaku manusia, self-reward termasuk motivasi intrinsik, yaitu dorongan

internal untuk merasakan kepuasan setelah menyelesaikan sesuatu.

Dalam praktik sehari-hari, self-reward diwujudkan dalam berbagai bentuk seperti membeli barang, menikmati makanan favorit, menonton film, atau melakukan aktivitas menyenangkan lainnya. Arumsari (2022) menjelaskan bahwa self-reward memiliki dua sisi: dapat meningkatkan kebahagiaan dan motivasi, namun juga berpotensi memicu perilaku konsumtif apabila dilakukan tanpa kontrol keuangan yang baik.

Indikator self-reward yang dapat diukur mencakup:

- a. Frekuensi pemberian hadiah pada diri sendiri.
- b. Alasan melakukan self-reward.
- c. Jenis self-reward (barang, makanan, hiburan, pengalaman, dll.).
- d. Perencanaan dan kontrol pengeluaran untuk self-reward.

2. Perilaku Keuangan Pribadi

Perilaku keuangan pribadi adalah tindakan individu dalam mengelola pendapatan, termasuk membelanjakan uang, menabung, dan mengatur keuangan sehari-hari (Lusardi & Mitchell, 2014). Perilaku keuangan yang baik ditandai oleh kemampuan merencanakan pengeluaran, melakukan tabungan secara rutin, serta menghindari pemborosan.

- a. Dew dan Xiao (2011) menyebutkan tiga dimensi utama perilaku keuangan:
Manajemen uang (money management): kemampuan mengatur aliran kas pribadi.
- b. **Perencanaan keuangan (financial planning):** kemampuan menentukan prioritas kebutuhan dan tujuan finansial.
- c. **Kontrol keuangan (financial control):** kemampuan mengendalikan pengeluaran agar tidak melebihi pendapatan.

Sebaliknya, perilaku keuangan yang buruk ditunjukkan melalui pembelian impulsif, kurangnya tabungan, serta penggunaan uang tanpa perencanaan.

3. Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif adalah kecenderungan membeli barang atau jasa bukan berdasarkan kebutuhan, melainkan dorongan emosional, keinginan sesaat, atau pengaruh sosial (Engel et al., 1995). Pada mahasiswa, perilaku konsumtif kerap muncul karena keinginan mengikuti tren, mendapatkan pengakuan sosial, atau sebagai pelarian dari stres.

Rachmawati (2021) mengemukakan bahwa perilaku konsumtif mahasiswa sering dipicu oleh kemudahan akses digital seperti e-wallet dan platform belanja online, serta kebiasaan melakukan self-reward tanpa perencanaan finansial yang matang.

4. Teori Behavioral Finance

Teori Behavioral Finance menjelaskan bahwa keputusan keuangan tidak hanya didasarkan pada logika ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis

seperti emosi, kebiasaan, dan pengalaman (Thaler, 1999). Dalam konteks penelitian ini, self-reward merupakan faktor psikologis yang memengaruhi perilaku keuangan mahasiswa, di mana keputusan berbelanja tidak selalu didorong oleh kebutuhan rasional melainkan oleh kepuasan emosional.

5. Gambaran Hubungan Antarvariabel

Self-reward (X) memengaruhi Perilaku Keuangan Pribadi (Y). Semakin tinggi frekuensi dan intensitas self-reward tanpa perencanaan, semakin berpotensi menurunkan kualitas perilaku keuangan pribadi.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, hipotesis penelitian yang diajukan adalah:

- H_1 : Self-reward berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku keuangan pribadi mahasiswa.
- H_0 : Self-reward tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku keuangan pribadi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan **40 responden mahasiswa** dengan karakteristik sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Mayoritas responden adalah **perempuan (82,5%)** sebanyak 33 orang, sedangkan responden laki-laki berjumlah 7 orang (17,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih dominan dalam melakukan self-reward. Secara psikologis, perempuan cenderung menjadikan aktivitas konsumsi sebagai bentuk apresiasi diri maupun strategi coping terhadap stres.

b. Sumber Pendapatan

Sebanyak **34 responden (85%)** memperoleh pendapatan dari uang saku orang tua. Sementara 4 responden mendapatkan penghasilan dari pekerjaan paruh waktu, 1 responden merupakan penerima beasiswa, dan 1 lainnya termasuk kategori lain-lain. Sebagian besar responden belum memiliki penghasilan tetap, sehingga keputusan melakukan self-reward sangat bergantung pada pendapatan yang terbatas dan tidak stabil.

c. Semester Responden

Komposisi responden didominasi oleh mahasiswa tahun awal, yaitu:

- 23 responden semester 3
- 9 responden semester 1
- 2 responden semester 5
- 1 responden semester 9

- 5 responden lainnya beragam

Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada dalam fase adaptasi kehidupan kampus, yang umumnya identik dengan tingkat konsumsi tinggi dan literasi keuangan yang masih terbatas.

d. Usia Responden

Rentang usia responden didominasi oleh kelompok usia **18-19 tahun**, dengan sebagian kecil berusia 20-21 tahun. Kelompok usia ini berada pada masa remaja akhir menuju dewasa awal, yang secara psikologis cenderung menunjukkan perilaku pembelian berbasis emosi.

2. Analisis Per Item Self-Reward dan Perilaku Keuangan

Interpretasi berikut menggambarkan kecenderungan responden berdasarkan skala Likert (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju) tanpa menampilkan tabel, sehingga narasi cocok untuk bagian laporan hasil penelitian.

a. Kebiasaan Melakukan Self-Reward

- Pernyataan "Saya sering memberikan hadiah kepada diri saya setelah menyelesaikan tugas atau ujian" menunjukkan tingkat persetujuan yang tinggi. Ini mengindikasikan bahwa self-reward setelah aktivitas akademik merupakan kebiasaan umum.
- Pada item "Saya membeli sesuatu sebagai bentuk penghargaan atas kerja keras saya", responden umumnya setuju. Ini menegaskan bahwa pembelian barang dipersepsikan sebagai bentuk reward.
- Pernyataan "Saya merasa berhak membeli barang/jasa tertentu setelah melewati masa sulit" juga mendapatkan persetujuan tinggi, menunjukkan adanya aspek emosional dalam self-reward.
- "Saya merasa lebih bahagia setelah melakukan self-reward" memperoleh respons positif hampir dari seluruh responden, menunjukkan efek psikologis menyenangkan yang berpotensi membentuk kebiasaan.

Kesimpulan: self-reward dilakukan lebih karena *dorongan emosional* (emotion-driven), bukan pertimbangan keuangan.

b. Kontrol Finansial dalam Praktik Self-Reward

Item "Saya melakukan self-reward tanpa mempertimbangkan kondisi keuangan saya" banyak dijawab netral hingga setuju, menandakan perilaku impulsif.

- Pernyataan "Saya memiliki batas pengeluaran khusus untuk self-reward" didominasi jawaban netral dan tidak setuju. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki budgeting khusus.
- "Saya sering menggunakan alasan self-reward untuk berbelanja di luar kebutuhan utama" memperoleh kecenderungan setuju, menandakan adanya legitimasi konsumsi.
- Pada item "Saya lebih memilih self-reward berupa pengalaman daripada barang", respons lebih variatif, namun cenderung setuju. Konsumsi berbasis

pengalaman bersifat kecil namun sering dan menghabiskan uang secara kumulatif.

- Pernyataan "Self-reward membantu saya menjaga motivasi belajar" mendapatkan nilai setuju dari mayoritas responden.

Kesimpulan parsial: Meski self-reward meningkatkan motivasi, mahasiswa belum memiliki kontrol finansial yang memadai seperti budgeting atau batasan pengeluaran.

c. Perilaku Keuangan Pribadi

- "Saya melakukan self-reward secara rutin setiap bulan" dijawab netral hingga setuju, menunjukkan self-reward sebagai kebiasaan periodik.
- "Saya membuat rencana pengeluaran setiap bulan" mayoritas dijawab netral atau tidak setuju, mencerminkan rendahnya literasi perencanaan keuangan.
- "Saya mencatat setiap pengeluaran pribadi" banyak dijawab tidak setuju, menunjukkan minimnya financial tracking.
- "Saya selalu menyisihkan sebagian uang untuk ditabung" dijawab setuju oleh sebagian responden, namun tidak dominan.
- "Saya sering menghabiskan uang tanpa rencana jelas" memperoleh tingkat setuju yang tinggi, menandakan impulsivitas finansial.
- Pernyataan "Saya membeli barang karena keinginan, bukan kebutuhan" juga menunjukkan kecenderungan setuju.
- Jawaban pada item "Saya menahan diri untuk tidak membeli sesuatu jika tidak dibutuhkan" cenderung netral, menunjukkan lemahnya kontrol diri.
- "Saya mengatur prioritas kebutuhan dan keinginan" mendapatkan respons rendah, memperlihatkan ketidakmampuan memprioritaskan pengeluaran.
- "Saya sering merasa uang bulanan habis terlalu cepat" sangat tinggi persetujuannya, menunjukkan dampak langsung self-reward terhadap cash flow.
- "Saya memiliki dana darurat" sangat rendah, mempertegas lemahnya pengelolaan keuangan.
- "Saya menggunakan sisa tabungan untuk membeli barang yang saya inginkan" mendapatkan persetujuan tinggi, menunjukkan bahwa tabungan tidak dianggap sebagai cadangan finansial.

3. Interpretasi Temuan Utama

✓ Self-reward bersifat emosional dan kompensatoris

Mahasiswa cenderung melakukan self-reward sebagai mekanisme coping terhadap stres, bukan sebagai bagian dari perencanaan finansial.

✓ Self-reward dilakukan tanpa budgeting

Responden tidak memiliki alokasi khusus atau batasan pengeluaran, menyebabkan perilaku pengeluaran spontan.

✓ Dampak nyata terhadap kondisi keuangan

Temuan menunjukkan bahwa self-reward memengaruhi stabilitas keuangan mahasiswa melalui:

- cepat habisnya uang bulanan
- tidak adanya dana darurat
- pengeluaran tidak tercatat
- tabungan digunakan untuk konsumsi

✓ Konsisten dengan teori Behavioral Finance

Keputusan finansial responden lebih didorong oleh faktor psikologis (reward, emosi, stres) daripada pertimbangan ekonomi rasional.

KESIMPULAN

Dari hasil pengolahan data dan uraian yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan self-reward cukup berperan dalam membentuk cara mahasiswa mengelola keuangannya. S (Pelealu & Huwae, 2023)elf-reward memang memberikan rasa senang dan membantu mengurangi tekanan setelah beraktivitas atau belajar, sehingga banyak mahasiswa menjadikannya kebiasaan. Namun, kebiasaan ini sering dilakukan tanpa pertimbangan kondisi keuangan, sehingga pengeluaran menjadi tidak terkontrol.

Sebagian besar responden tidak memiliki batas anggaran khusus untuk self-reward dan tidak mencatat pengeluaran mereka dengan baik. Akibatnya, uang bulanan cepat habis, tabungan digunakan untuk keinginan, dan tidak ada dana cadangan yang disiapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa melakukan self-reward tanpa perencanaan, semakin besar pula kemungkinan munculnya perilaku konsumtif dan masalah dalam pengaturan keuangan pribadi. Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-reward berpengaruh terhadap perilaku keuangan mahasiswa, terutama dalam hal pengendalian pengeluaran dan kebiasaan konsumtif.

DAFTAR PUSTAKA

- Niaga, C. (n.d.). *Memahami Apa Itu Self Reward dan Contohnya*. Retrieved from CIMB Niaga: <https://www.cimbniaga.co.id/id/inspirasi/gayahidup/self-reward>
- Pelealu, N. T., & Huwae, A. (2023). Gaya Hidup Hedonisme dan Impulsive Buying Dalam Aktivitas Belanja Online Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 5081-5090.
- Rahmah, L. A. (2022, Juni 20). *Pentingkah Melakukan Self Reward?* Retrieved from Kementerian Keuangan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Kekayaan Negara:<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-samarinda/baca-artikel/15123/Pentingkah-Melakukan-Self-Reward.html>
- Sudirman, d. (2023). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Motivasi Belajar Siswa

Kelas V SDN 198 Cinennung Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *Jurnal Kependidikan dan Kebudayaan*, 4(1), 16-25.