

PERENCANAAN KEUANGAN PRIBADI DAN PERILAKU MENABUNG TERHADAP KEPUASAN HIDUP (Studi Kasus Pada Karyawan Pt Semua Dari Alam)

Dhifanya Rizqan¹, Gatot Iwan Kurniawan²
dhifanya.rizqan20@gmail.com¹, gatot.iwan@ekuitas.ac.id²
Universitas Ekuitas Indonesia

ABSTRAK

Kepuasan hidup sebagai salah satu dimensi kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendapatan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola keuangan pribadi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung terhadap kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori terhadap 100 karyawan. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert empat poin dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan keuangan pribadi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup, demikian pula perilaku menabung. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dengan kemampuan menjelaskan variansi sebesar 51,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan pribadi yang lebih baik, melalui perencanaan keuangan dan perilaku menabung yang konsisten, berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup karyawan. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara perilaku keuangan dan kesejahteraan subjektif serta menegaskan pentingnya program literasi dan kesejahteraan finansial di lingkungan kerja untuk meningkatkan kualitas hidup karyawan.

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, Perencanaan Keuangan Pribadi, Perilaku Menabung, Kesejahteraan Subjektif, Perilaku Keuangan.

ABSTRACT

Life satisfaction as one of the dimensions of subjective well-being is not only influenced by income levels, but also by the individual's ability to manage personal finances. This study aims to analyze the influence of personal financial planning and saving behavior on the life satisfaction of employees of PT All Dari Alam (Alamme). The study used a quantitative approach with an explanatory design of 100 employees. Data were collected through a four-point Likert scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression. The results of the study show that personal financial planning has a positive and significant effect on life satisfaction, as well as saving behavior. Simultaneously, the two variables had a significant effect on life satisfaction with the ability to explain the variance of 51.8%. These findings suggest that better personal financial management, through financial planning and consistent saving behaviors, contributes to increased employee life satisfaction. This research enriches the literature on the relationship between financial behavior and subjective well-being and emphasizes the importance of financial literacy and well-being programs in the workplace to improve the quality of life of employees.

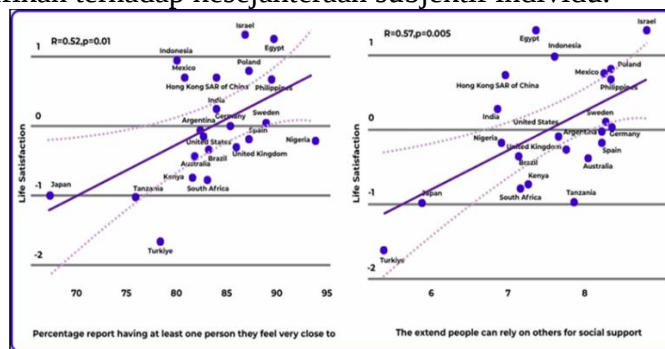
Keywords: Life Satisfaction, Personal Financial Planning, Saving Behavior, Subjective Well-Being, Financial Behavior.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan manusia merupakan salah satu topik yang tidak pernah habis dibahas di masyarakat maupun di dunia akademik. Banyak pendekatan yang digunakan untuk bisa memahami makna yang ada didalamnya. Dalam dekade terakhir, para peneliti dan pembuat kebijakan semakin menyadari bahwa kualitas hidup seseorang tidak dapat diukur semata dari besarnya pendapatan atau kekayaan yang dimiliki, melainkan juga dari sejauh mana individu mampu merasakan kepuasan, ketenangan, dan kebermaknaan dalam kehidupan

sehari-harinya. Kesadaran ini mendorong munculnya berbagai kajian mengenai kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai indikator kesejahteraan subjektif yang bersifat multidimensional dan holistik.

Pada tataran global, pertumbuhan ekonomi tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan kepuasan hidup masyarakat. Fenomena ini mencerminkan bahwa kesejahteraan subjektif individu tidak semata-mata ditentukan oleh output ekonomi agregat, melainkan juga oleh distribusi manfaat pertumbuhan tersebut hingga ke tingkat individu. Mengacu pada data visual dari Laporan Kebahagiaan Dunia 2025 (World Happiness Report 2025), seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1.1, terungkap sebuah fenomena yang mengkhawatirkan dari sisi modal sosial ekonomi: sebanyak 19% kaum muda di seluruh dunia pada tahun 2023 melaporkan tidak memiliki siapa pun yang dapat diandalkan untuk mendapatkan dukungan sosial. Angka ini merepresentasikan peningkatan sebesar 39% dibandingkan tahun 2006, mengindikasikan bahwa erosi modal social yang secara ekonomi berfungsi sebagai penyangga terhadap guncangan finansial merupakan masalah yang semakin mendesak secara global. Kondisi ini secara tidak langsung memengaruhi kepuasan hidup, mengingat jaringan dukungan sosial merupakan salah satu aset non-material yang berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif individu.

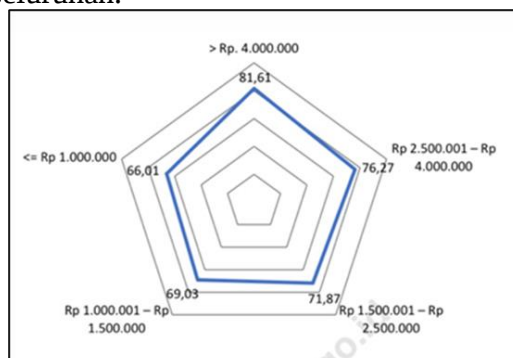


Gambar 1 Hubungan Dukungan Sosial terhadap Kepuasan Hidup Di Berbagai Negara
Sumber : World Happiness Report 2025

Khusus untuk konteks Indonesia, data dari World Happiness Report 2025, yang ada di Gambar 1, menunjukkan gambaran yang relatif lebih optimistis. Rata-rata responden muda di Indonesia telah memiliki setidaknya satu orang yang dirasakan dekat secara emosional, dengan tingkat kepuasan hidup sebesar 80 menempatkan Indonesia di atas rata-rata global. Capaian ini mengisyaratkan bahwa kekuatan modal sosial masyarakat Indonesia masih menjadi faktor pelindung yang relevan terhadap tekanan ekonomi, meskipun kondisi tersebut belum cukup untuk mengimbangi tantangan pengelolaan keuangan yang dihadapi pada level individu.

Salah satu faktor struktural yang paling konsisten dikaitkan dengan kepuasan hidup adalah kondisi ekonomi. Laporan Kebahagiaan Dunia 2018 (Lee & Goh, 2023) menunjukkan bahwa kondisi ekonomi suatu negara menjadi determinan utama indeks kebahagiaannya, di mana negara dengan perekonomian kuat secara umum mencatatkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Temuan ini menggarisbawahi bahwa stabilitas makroekonomi yang tercermin dalam pertumbuhan PDB, tingkat pengangguran rendah, dan inflasi terkendali memberikan landasan bagi terpenuhinya kebutuhan dasar individu yang pada akhirnya mendorong kepuasan hidup. Pada level individu, persepsi positif terhadap kesejahteraan finansial baik secara personal maupun nasional berkaitan erat dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Adiati, 2021). (Hartarto *et al.*, 2024) bahkan menemukan bahwa pendapatan merupakan faktor penentu utama kepuasan hidup masyarakat Indonesia, mengungguli faktor-faktor lain seperti kesehatan mental, pekerjaan, maupun status hubungan. Dengan kata lain, kondisi finansial individu tidak hanya mencerminkan kapasitas

ekonomi seseorang, tetapi juga secara langsung membentuk persepsi subjektifnya terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.



Gambar 2 Kepuasan Terhadap Pekerjaan/Usaha/Kegiatan Utama Berdasarkan Pendapatan dari Pekerjaan

Sumber : Badan Pusat Statistik (2021), diunduh 6 April 2026

Data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia turut mengonfirmasi pola ini secara empiris. Seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1.2, penduduk dengan pendapatan di atas empat juta rupiah mencatatkan tingkat kepuasan tertinggi terhadap pekerjaan/usaha/aktivitas utama mereka sebesar 81,61, diikuti oleh penduduk dengan pendapatan 2,5 juta hingga 4 juta rupiah sebesar 76,27. Sebaliknya, penduduk dengan pendapatan satu juta rupiah atau kurang mencatatkan tingkat kepuasan terendah sebesar 66,01. Pola ini memperlihatkan hubungan yang bersifat positif dan progresif antara tingkat pendapatan dengan kepuasan: setiap kenaikan kelompok pendapatan diikuti oleh peningkatan kepuasan yang konsisten, sejalan dengan temuan literatur ekonomi kebahagiaan internasional. Selain besaran pendapatan, kesesuaian antara pekerjaan dengan keahlian dan minat individu juga memperkuat kepuasan tersebut karyawan yang merasakan keselarasan antara harapan dan kondisi nyata menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi (BPS, 2023) mencerminkan bahwa efisiensi alokasi sumber daya manusia juga berkontribusi pada kesejahteraan subjektif.

Dalam kerangka ekonomi yang lebih luas, keseimbangan kerja-kehidupan (*work-life balance*) turut berperan sebagai *determinan non-finansial* kepuasan hidup. (Sojka, n.d.) mendefinisikan keseimbangan kerja-kehidupan sebagai keterlibatan psikologis seseorang secara bersamaan di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadinya, yang bertujuan mencegah konflik antara peran produktif sebagai karyawan dan perannya dalam kehidupan pribadi. Dari perspektif ekonomi, ketidakseimbangan ini berimplikasi pada penurunan produktivitas, peningkatan biaya kesehatan, dan turnover karyawan yang pada akhirnya merugikan baik individu maupun perusahaan. Survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC) pada Juni 2023 yang melibatkan 744 responden di Indonesia mengungkapkan bahwa 39,6% dari responden yang mengaku puas dengan pekerjaan mereka mengaitkan kepuasan tersebut dengan keseimbangan kerja-kehidupan (Mandagi *et al.*, 2025) Temuan ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup merupakan konstruk yang tidak semata-mata bergantung pada besarnya penghasilan, tetapi juga pada bagaimana individu mampu mengalokasikan waktu dan energinya secara optimal antara tuntutan profesional dan kebutuhan personal suatu dimensi yang erat kaitannya dengan kualitas pengelolaan sumber daya individu secara keseluruhan.

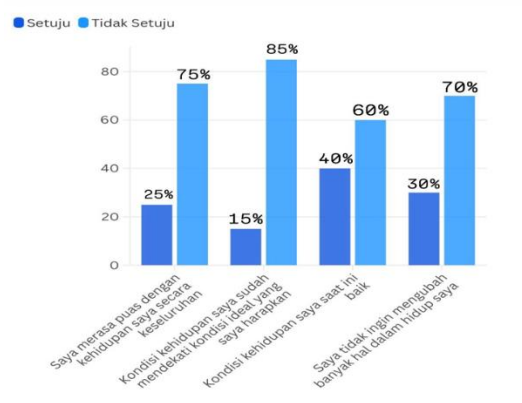
Namun demikian, perlu dicatat bahwa peningkatan pendapatan tidak serta-merta diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup apabila tidak disertai kemampuan mengelola keuangan secara bijaksana. Meskipun data BPS mencatat kenaikan pendapatan per kapita Indonesia dari Rp75 juta (2023) menjadi Rp78,62 juta pada tahun 2024, data World Happiness Report 2023 justru menempatkan Indonesia di peringkat ke-84 dari 137 negara

dengan indeks kebahagiaan 5,227 poin turun dari peringkat ke-80 tahun sebelumnya (Titisari & Santoso, 2025). Kesenjangan ini mengindikasikan bahwa pertumbuhan pendapatan dan kepuasan hidup subjektif tidak bergerak secara linear. (Vineeth *et al.*, 2025) menegaskan bahwa praktik pengelolaan keuangan yang sehat berpengaruh langsung terhadap kondisi kesejahteraan individu, sementara (Apriansah *et al.*, 2022) menambahkan bahwa kualitas pengelolaan keuangan akan memengaruhi kesejahteraan finansial seseorang. Logika ini menunjukkan bahwa bukan seberapa besar pendapatan yang dimiliki, melainkan bagaimana pendapatan tersebut dikelola yang pada akhirnya menentukan apakah seseorang merasa sejahtera atau tidak.

Fenomena kesenjangan antara pendapatan dan kesejahteraan ini semakin nyata di Indonesia. Masih banyak individu yang kesulitan membedakan antara kebutuhan dan keinginan, sehingga pengeluaran konsumtif kerap lebih diprioritaskan dibandingkan tabungan, dana darurat, dana pendidikan, maupun kebutuhan kesehatan di masa depan. Data Otoritas Jasa Keuangan (OJK, 2023) mengungkapkan bahwa hanya 38,03% masyarakat memiliki literasi keuangan yang memadai, dan hanya sekitar 20% populasi yang secara rutin menabung lebih dari 10% pendapatan bulanan. Rendahnya praktik perencanaan keuangan seperti penganggaran (*budgeting*) dan proyeksi keuangan (*forecasting*) menjadi bukti bahwa sebagian besar individu belum memiliki fondasi yang kuat untuk mencapai kondisi finansial yang aman dan memuaskan. Kondisi ini, apabila dibiarkan, berpotensi berdampak langsung terhadap penurunan kepuasan hidup, khususnya pada kelompok yang harus berhadapan dengan tekanan ekonomi sehari-hari.

Tantangan pengelolaan keuangan ini menjadi semakin krusial bagi kelompok karyawan. Karyawan tidak hanya dituntut memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, tetapi juga harus mengelola pengeluaran rutin dan mempersiapkan masa depan dalam situasi ekonomi yang tidak selalu stabil. (Mohd Sukor *et al.*, 2025) juga menegaskan bahwa karyawan sering menghadapi tekanan finansial yang berdampak langsung pada kualitas hidup mereka. Tekanan ini semakin relevan pasca pandemi COVID-19, yang memberikan dampak signifikan terhadap kondisi ekonomi global maupun rumah tangga (Fox *et al.* 2020). Dalam konteks ini, meskipun pekerjaan memberikan sumber penghasilan yang penting dan individu yang bekerja cenderung merasa lebih puas dengan hidup dibandingkan yang tidak bekerja (Fors Connolly *et al.* 2022), kepuasan yang bersumber dari pekerjaan tidak akan optimal tanpa kemampuan mengelola penghasilan tersebut secara baik dan bertanggung jawab.

Fenomena ini semakin menarik walaupun data dari World Happiness Report 2025 menunjukkan tingkat kepuasan hidup rata-rata responden muda di Indonesia sebesar 80 yang menempatkan Indonesia di atas rata-rata global, tetapi hasil untuk beberapa perusahaan salah satunya diperkuat oleh hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 22 karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Temuan pada variabel Kepuasan Hidup (Y) menunjukkan kondisi yang cukup mengkhawatirkan, sebagaimana terlihat pada Gambar 1.3 berikut.



Gambar 3 Hasil Pra-Survei Kepuasan Hidup Karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme)
Sumber: Data Pra-Survei Peneliti, 2024

Berdasarkan Gambar 3, sebanyak 75% responden belum merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan, 85% merasa kondisi hidupnya masih jauh dari ideal, 60% menilai kondisi hidupnya tidak baik, dan 70% masih ingin mengubah banyak hal dalam hidupnya. Data ini secara konsisten mengindikasikan bahwa tingkat kepuasan hidup karyawan Alamme berada pada kategori rendah hingga sedang. Lebih penting lagi, pola data tersebut yang menunjukkan ketidaksesuaian antara kondisi nyata dan kondisi yang diharapkan konsisten dengan teori kepuasan hidup yang menekankan peran evaluasi kognitif individu terhadap hidupnya (Yeung *et al.*, 2024). Hal ini memperkuat dugaan bahwa ada faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kepuasan hidup karyawan, di antaranya berkaitan dengan pengelolaan keuangan pribadi mereka.

Kepuasan hidup merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesejahteraan subjektif seseorang. Dalam konteks kehidupan modern, kepuasan hidup tidak hanya dipengaruhi oleh pencapaian material, tetapi juga oleh sejauh mana seseorang merasa aman, tenang, dan mampu memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa tekanan finansial yang berlebihan. (Vittersø, 2025a) menegaskan bahwa kebahagiaan memiliki aspek kognitif yang mencakup komponen kepuasan hidup, yakni evaluasi subjektif individu terhadap kondisi hidupnya secara keseluruhan. (Riitsalu *et al.*, 2024) menambahkan bahwa kepuasan finansial mencerminkan kondisi ketika individu merasa aman secara ekonomi, bebas dari kekhawatiran finansial, dan mampu memenuhi kebutuhan dasar secara memadai. Dengan demikian, hubungan antara kondisi keuangan dan kepuasan hidup bersifat dua arah: kondisi keuangan yang baik mendukung kepuasan hidup, dan kepuasan hidup yang tinggi sering kali mencerminkan keberhasilan individu dalam mengelola sumber daya finansialnya.

Dalam konteks pengelolaan keuangan personal, salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kepuasan hidup adalah perencanaan keuangan pribadi. Perencanaan keuangan pribadi merupakan proses sistematis dalam menetapkan tujuan finansial dan menyusun strategi untuk mencapainya (Riitsalu *et al.*, 2024). (Nurjanah *et al.*, 2024) individu yang memiliki pemahaman baik tentang keuangan akan mampu menyusun rencana jangka pendek maupun jangka panjang secara efektif. Relevansi perencanaan keuangan terhadap kepuasan hidup terletak pada kemampuannya dalam menciptakan rasa kontrol atas masa depan: individu yang memiliki perencanaan keuangan yang matang cenderung lebih siap menghadapi ketidakpastian ekonomi dan mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap keputusan finansialnya. Rasa kontrol inilah yang kemudian berkontribusi pada stabilitas psikologis dan kepuasan hidup. Sebaliknya, ketiadaan perencanaan keuangan sering kali menempatkan individu dalam kondisi reaktif terhadap kejadian finansial tak terduga, yang dapat memicu stres dan menurunkan kepuasan hidup.

Selain perencanaan keuangan, perilaku menabung juga memiliki keterkaitan yang erat dengan kepuasan hidup. Menabung bukan sekadar aktivitas menyisihkan pendapatan, melainkan merupakan bentuk kesiapan individu dalam menghadapi kebutuhan mendatang dan berbagai ketidakpastian hidup. (Perangin-angin *et al.*, 2022) menyatakan bahwa perilaku menabung dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti literasi keuangan, sikap terhadap pengelolaan keuangan, akses terhadap layanan keuangan, dan pengendalian diri. (Kostka *et al.*, n.d.) menegaskan bahwa literasi keuangan, sikap keuangan, dan pola konsumsi berperan dalam membentuk kebiasaan menabung. Secara logis, individu yang memiliki kebiasaan menabung secara konsisten membangun cadangan dana yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan mendesak maupun tujuan jangka panjang. Kondisi memiliki "jaring pengaman finansial" ini menciptakan rasa aman dan mengurangi kecemasan terhadap masa depan dua kondisi psikologis yang secara langsung memperkuat kepuasan hidup. Dengan demikian, perilaku menabung bukan hanya soal finansial, tetapi juga merupakan investasi terhadap ketenangan batin dan kualitas hidup seseorang.

Dalam perkembangannya, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh faktor internal lain, seperti spiritualitas. (Wijaya *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku keuangan yang lebih bijaksana. Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki pedoman moral yang kuat, lebih berhati-hati dalam pengeluaran, serta lebih berorientasi pada tujuan jangka panjang. Mekanisme ini menunjukkan bahwa nilai-nilai internal seseorang dapat menjadi mediator hubungan antara perilaku keuangan dan kepuasan hidup. Dengan demikian, kepuasan hidup merupakan konstruk yang bersifat multidimensional, dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pendapatan maupun faktor internal seperti nilai-nilai pribadi dan perilaku keuangan.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas hubungan antara pengelolaan keuangan dan kesejahteraan individu, terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu mendapat perhatian serius. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu menempatkan literasi keuangan sebagai variabel utama, sementara perencanaan keuangan pribadi sebagai praktik konkret dan terukur masih kurang dieksplorasi dalam kaitannya dengan kepuasan hidup. Padahal, memiliki pengetahuan keuangan tidak selalu berarti seseorang menerapkannya dalam bentuk perencanaan yang nyata. Kedua, kajian mengenai perilaku menabung lebih banyak diteliti dalam konteks pertumbuhan ekonomi makro, bukan dalam kaitannya dengan kepuasan hidup individu karyawan. Ketiga, penelitian yang secara spesifik menempatkan kepuasan hidup sebagai variabel dependen dengan perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung sebagai variabel independen masih sangat terbatas, khususnya pada konteks karyawan perusahaan swasta di Indonesia.

Fenomena ini semakin relevan apabila diamati pada karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme), sebuah perusahaan yang bergerak di sektor makanan dan minuman alami yang berlokasi di Kota Bandung. Sebagai perusahaan yang relatif berkembang di industri ini, karyawan Alamme berpotensi menghadapi berbagai tekanan ekonomi, antara lain tingginya biaya hidup di Kota Bandung, fluktuasi kebutuhan rumah tangga, serta tekanan inflasi khususnya pada kelompok bahan makanan yang mencapai 5,6% secara tahunan (BPS, 2023). Di samping itu, karakteristik industri makanan dan minuman yang kompetitif menjadikan stabilitas pendapatan karyawan tidak selalu terjamin. Kombinasi antara tekanan biaya hidup yang tinggi dan ketidakpastian pendapatan menempatkan karyawan Alamme dalam situasi yang secara langsung menguji kemampuan perencanaan dan perilaku keuangan mereka. Kondisi inilah yang menjadikan PT Semua Dari Alam (Alamme) sebagai objek penelitian yang relevan dan strategis.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, penelitian ini akan menggunakan pendekatan Life-Course Theory sebagai *Grand Theory* yang dikembangkan oleh Glen H. Elder Jr. (1998) memandang kehidupan individu sebagai rangkaian tahapan dan transisi yang saling berkaitan. Setiap keputusan yang dibuat pada satu fase kehidupan termasuk keputusan finansial akan membentuk kondisi pada fase berikutnya secara kumulatif. Teori ini memiliki empat prinsip utama: (1) *historical time and place*, yaitu kehidupan individu dipengaruhi oleh konteks sosial dan waktu historis; (2) *timing of lives*, yaitu waktu terjadinya suatu peristiwa dalam hidup menentukan dampaknya; (3) *linked lives*, yaitu kehidupan individu saling terkait dengan orang lain di sekitarnya; dan (4) *human agency*, yaitu individu memiliki kapasitas untuk membuat pilihan aktif yang memengaruhi trajektori hidupnya.

Relevansinya dalam penelitian ini: Prinsip *human agency* menjelaskan bahwa keputusan karyawan untuk merencanakan keuangan dan menabung secara aktif bukanlah sekadar respons pasif terhadap kondisi ekonomi, melainkan merupakan pilihan strategis yang akan menentukan kepuasan hidup mereka secara jangka panjang. Dengan demikian, *Life-Course Theory* menjadi *grand theory* yang melandasi kerangka berpikir penelitian ini.

Selain itu, penelitian ini juga didasarkan pada (Sabri & Falahati, n.d.) yang mengonseptualisasikan kesejahteraan keuangan (*financial well-being*) sebagai *Middle Theory* yang dimana dua konstruk yang berbeda namun saling berkaitan: (1) *current money management stress*, yaitu stres yang berkaitan dengan pengelolaan keuangan saat ini; dan (2) *expected future financial security*, yaitu rasa aman terhadap kondisi keuangan di masa depan. Kedua konstruk ini terbukti secara empiris menjadi prediktor signifikan dari kesejahteraan hidup secara keseluruhan (*overall well-being*), setara dengan gabungan pengaruh domain kehidupan lainnya seperti kepuasan kerja, kondisi kesehatan, dan dukungan relasi sosial.

Relevansinya dalam penelitian ini: Perencanaan keuangan pribadi berperan dalam mereduksi *current money management stress*, sementara perilaku menabung berkontribusi pada terbentuknya *expected future financial security*. Keduanya secara bersama-sama membentuk *financial well-being* yang kemudian berkontribusi pada kepuasan hidup. Inilah yang menjadikan *Financial Well-Being Theory* sebagai *middle theory* penelitian ini.

Selanjutnya, penelitian sebelumnya yang digunakan sebagai referensi penulis dalam bagian *Applied Theory* adalah penelitian oleh (Owusu, 2023) secara empiris membuktikan bahwa praktik pengelolaan keuangan (*financial management practices*) berpengaruh positif terhadap kepuasan finansial (*financial satisfaction*), yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hidup (*life satisfaction*) karyawan. Penelitian ini dilakukan pada guru sekolah menengah di Ghana menggunakan SEM (*Structural Equation Modeling*) dan menemukan peran mediasi yang signifikan dari kepuasan finansial.

Relevansinya dalam penelitian ini: Framework (Owusu, 2023) menjadi *applied theory* yang paling langsung relevan, karena konteks penelitiannya karyawan dengan tekanan finansial sangat mirip dengan konteks karyawan PT Alamme. Model kausal yang mereka usulkan diadaptasi dalam penelitian ini: perencanaan keuangan (X1) dan perilaku menabung (X2) diperlakukan sebagai prediktor langsung kepuasan hidup (Y), memperluas model Atasi dkk. dengan menambahkan variabel perilaku menabung yang belum mereka uji.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara empiris pengaruh perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung terhadap kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara praktik keuangan sehari-hari dengan kualitas hidup yang dirasakan secara subjektif oleh karyawan, sekaligus menjadi landasan pertimbangan bagi perusahaan maupun individu dalam membangun kebiasaan keuangan yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Objek dalam penelitian ini adalah perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung serta pengaruhnya terhadap kepuasan hidup karyawan. Pemilihan objek ini didasarkan pada relevansinya dengan kondisi pekerja di sektor swasta yang dihadapkan pada tantangan pengelolaan keuangan di tengah dinamika ekonomi yang terus berkembang. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme), yakni perusahaan yang bergerak di bidang produk berbasis alam. Karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) dipilih sebagai subjek penelitian karena merupakan individu yang berpenghasilan tetap dan secara langsung menghadapi kebutuhan perencanaan keuangan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga relevan untuk dikaji keterkaitannya dengan kepuasan hidup yang mereka rasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi perencanaan keuangan pribadi, perilaku menabung, dan kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme), serta menganalisis pengaruh perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung terhadap kepuasan hidup. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner dengan skala Likert 1 sampai 4 dan diolah menggunakan SPSS. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 karyawan.

Berdasarkan BAB I sampai BAB III, variabel bebas dalam penelitian ini adalah Perencanaan Keuangan Pribadi (X1) dan Perilaku Menabung (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah Kepuasan Hidup (Y). Perencanaan keuangan pribadi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menetapkan tujuan finansial, menyusun anggaran, mengelola arus kas, menyiapkan dana darurat, dan merencanakan kebutuhan masa depan. Perilaku menabung berkaitan dengan konsistensi menyisihkan pendapatan, target tabungan, keteraturan menabung, pengendalian konsumsi, dan pemilihan instrumen tabungan. Kepuasan hidup menggambarkan evaluasi karyawan terhadap kondisi kehidupannya secara menyeluruh.

1. Hasil Dekripsi Tanggapan Responden

Deskripsi tanggapan responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagaimana contoh tabel frekuensi, yaitu dengan menampilkan frekuensi jawaban (F), skor (SC), jumlah skor, rata-rata, dan kategori. Skor jawaban yang digunakan adalah Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jawaban Angket Perencanaan Keuangan Pribadi (X1)

No Pernyataan	Pilihan Jawaban								Jumlah		Rata- rata	Kategori
	SS = 4		S = 3		TS = 2		STS = 1					
	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC		
1	52	208	24	72	24	48	0	0	100	328	3,28	Sangat Baik
2	62	248	38	114	0	0	0	0	100	362	3,62	Sangat Baik
3	53	212	32	96	15	30	0	0	100	338	3,38	Sangat Baik
4	4	16	18	54	47	94	31	31	100	195	1,95	Kurang Baik
5	6	24	23	69	40	80	31	31	100	204	2,04	Kurang Baik
Jumlah											14,27	
Rata-rata											2,85	Baik

Sumber: Data Kuesioner Diolah Menggunakan SPSS dan Microsoft Excel (2026)

Keterangan: F = Frekuensi Jawaban; SC = Skor (Frekuensi $\times$ Nilai Jawaban). Kategori: 1,00–1,75 = Tidak Baik; 1,76–2,50 = Kurang Baik; 2,51–3,25 = Baik; 3,26–4,00 = Sangat Baik.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, variabel perencanaan keuangan pribadi memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,85 dan termasuk kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum karyawan telah memiliki kesadaran dalam merencanakan keuangan, terutama pada butir X1.2 yang memperoleh *mean* tertinggi sebesar 3,62. Namun, terdapat dua butir yang perlu mendapat perhatian, yaitu X1.4 dengan *mean* 1,95 dan X1.5 dengan *mean* 2,04. Kedua butir tersebut menggambarkan bahwa aspek dana darurat serta perencanaan investasi atau kebutuhan masa depan belum berjalan optimal. Kondisi ini sejalan dengan latar belakang penelitian yang menekankan pentingnya kemampuan karyawan dalam mengelola keuangan pribadi untuk menghadapi tekanan biaya hidup dan ketidakpastian ekonomi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jawaban Angket Perilaku Menabung (X2)

No Pernyataan	Pilihan Jawaban								Jumlah		Rata- rata	Kategori
	SS = 4		S = 3		TS = 2		STS = 1					
	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC		
1	55	220	26	78	13	26	6	6	100	330	3,30	Sangat Baik
2	53	212	47	141	0	0	0	0	100	353	3,53	Sangat Baik
3	47	188	36	108	17	34	0	0	100	330	3,30	Sangat Baik
4	6	24	25	75	35	70	34	34	100	203	2,03	Kurang Baik
5	5	20	25	75	39	78	31	31	100	204	2,04	Kurang Baik
Jumlah											14,20	
Rata-rata											2,84	Baik

Sumber: Data Kuesioner Diolah Menggunakan SPSS dan Microsoft Excel (2026)

Keterangan: F = Frekuensi Jawaban; SC = Skor (Frekuensi $\times$ Nilai Jawaban). Kategori: 1,00–1,75 = Tidak Baik; 1,76–2,50 = Kurang Baik; 2,51–3,25 = Baik; 3,26–4,00 = Sangat Baik.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, variabel perilaku menabung memperoleh rata-rata sebesar 2,84 dan termasuk kategori Baik. *Mean* tertinggi terdapat pada butir X2.2 sebesar 3,53, yang menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan memiliki tujuan atau target menabung. Namun demikian, *mean* terendah terdapat pada X2.4 sebesar 2,03 dan X2.5 sebesar 2,04. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengendalikan pengeluaran konsumtif dan konsistensi dalam memilih atau mempertahankan instrumen tabungan yang tepat masih belum optimal. Hasil ini relevan dengan pembahasan pada BAB I dan BAB II bahwa perilaku menabung tidak hanya berkaitan dengan niat menyisihkan pendapatan, tetapi juga memerlukan disiplin, pengendalian diri, serta orientasi jangka panjang agar dapat menjadi jaring pengaman finansial.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Angket Kepuasan Hidup (Y)

No Pernyataan	Pilihan Jawaban								Jumlah		Rata-rata	Kategori
	SS = 4		S = 3		TS = 2		STS = 1					
	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC		
1	33	132	30	90	27	54	10	10	100	286	2,86	Baik
2	56	224	44	132	0	0	0	0	100	356	3,56	Sangat Baik

No Pernyataan	Pilihan Jawaban								Jumlah		Rata- rata	Kategori
	SS = 4		S = 3		TS = 2		STS = 1					
	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC		
3	37	148	40	120	23	46	0	0	100	314	3,14	Baik
4	3	12	19	57	48	96	30	30	100	195	1,95	Kurang Baik
5	6	24	22	66	40	80	32	32	100	202	2,02	Kurang Baik
Jumlah											13,53	
Rata-rata											2,71	Baik

Sumber: Data Kuesioner Diolah Menggunakan SPSS dan Microsoft Excel (2026)

Keterangan: F = Frekuensi Jawaban; SC = Skor (Frekuensi $\times$ Nilai Jawaban). Kategori: 1,00–1,75 = Tidak Baik; 1,76–2,50 = Kurang Baik; 2,51–3,25 = Baik; 3,26–4,00 = Sangat Baik.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, variabel kepuasan hidup memperoleh rata-rata sebesar 2,71 dan termasuk kategori Baik. Meskipun secara umum berada pada kategori baik, terdapat dua butir dengan nilai *mean* rendah, yaitu Y4 sebesar 1,95 dan Y5 sebesar 2,02. Rendahnya *mean* pada kedua butir tersebut menunjukkan bahwa sebagian karyawan belum sepenuhnya puas terhadap pencapaian hidup serta masih memiliki keinginan untuk memperbaiki banyak aspek kehidupannya. Hal ini sesuai dengan fenomena pada BAB I, yaitu adanya indikasi bahwa kepuasan hidup karyawan masih dipengaruhi oleh kondisi finansial, rasa aman secara ekonomi, dan kemampuan mengelola kebutuhan masa depan.

Tabel 4 Rekapitulasi Butir Pernyataan dengan Mean Terendah

Variabel	Butir	Indikator/Pernyataan yang Dibahas	Mean	Kategori
X1	X1.4	Perencanaan dana darurat sebagai perlindungan terhadap kejadian tidak terduga	1,95	Kurang Baik
X1	X1.5	Perencanaan investasi atau kebutuhan keuangan masa depan	2,04	Kurang Baik
X2	X2.4	Pengendalian pengeluaran konsumtif	2,03	Kurang Baik
X2	X2.5	Pemilihan atau pemanfaatan instrumen tabungan yang tepat	2,04	Kurang Baik
Y	Y4	Kepuasan terhadap pencapaian hidup secara umum	1,95	Kurang Baik
Y	Y5	Optimisme dan kepuasan terhadap kondisi kehidupan/keuangan masa depan	2,02	Kurang Baik

Sumber: Data Kuesioner Diolah Menggunakan SPSS dan Microsoft Excel (2026)

Tabel di atas menunjukkan bahwa *mean* terendah tidak terdapat pada kesadaran dasar untuk merencanakan keuangan atau menabung, tetapi lebih banyak terdapat pada aspek penerapan yang membutuhkan kedisiplinan jangka panjang. Pada variabel X1, responden masih lemah pada perencanaan dana darurat dan investasi masa depan. Pada variabel X2, kelemahan terdapat pada pengendalian pengeluaran konsumtif serta pemilihan instrumen tabungan. Pada variabel Y, *mean* rendah menunjukkan bahwa sebagian responden belum sepenuhnya puas terhadap pencapaian hidup dan masih merasa perlu memperbaiki kondisi kehidupannya. Oleh karena itu, hasil deskriptif ini mendukung urgensi penelitian sebagaimana dijelaskan pada BAB I, yaitu bahwa pengelolaan keuangan pribadi dan perilaku menabung berperan penting dalam membentuk kepuasan hidup karyawan.

2. Hasil Uji Instrumen Penelitian

Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung setiap item pernyataan dengan r tabel. Dengan jumlah responden 100 orang, maka nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,196. Item dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar daripada r tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Sig.	Keterangan
X1	X1.1	0,697	0,196	<0,001	Valid
X1	X1.2	0,590	0,196	<0,001	Valid
X1	X1.3	0,757	0,196	<0,001	Valid
X1	X1.4	0,701	0,196	<0,001	Valid
X1	X1.5	0,737	0,196	<0,001	Valid
X2	X2.1	0,737	0,196	<0,001	Valid
X2	X2.2	0,622	0,196	<0,001	Valid
X2	X2.3	0,749	0,196	<0,001	Valid
X2	X2.4	0,746	0,196	<0,001	Valid
X2	X2.5	0,723	0,196	<0,001	Valid
Y	Y1	0,773	0,196	<0,001	Valid
Y	Y2	0,662	0,196	<0,001	Valid
Y	Y3	0,760	0,196	<0,001	Valid
Y	Y4	0,712	0,196	<0,001	Valid
Y	Y5	0,796	0,196	<0,001	Valid

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pada variabel Perencanaan Keuangan Pribadi (X1), Perilaku Menabung (X2), dan Kepuasan Hidup (Y) memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel serta nilai signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian seluruh butir pernyataan dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

3. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi jawaban responden terhadap item pernyataan pada setiap variabel. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60.

Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
Perencanaan Keuangan Pribadi (X1)	0,730	5	Reliabel
Perilaku Menabung (X2)	0,754	5	Reliabel
Kepuasan Hidup (Y)	0,785	5	Reliabel

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha pada variabel Perencanaan Keuangan Pribadi sebesar 0,730, Perilaku Menabung sebesar 0,754, dan Kepuasan Hidup sebesar 0,785. Seluruh nilai tersebut lebih besar dari 0,60, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

A. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Keterangan	Nilai
N	100
Test Statistic	0,074
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	0,192
Kesimpulan	Normal

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 dan nilai *Monte Carlo Sig.* sebesar 0,192. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang terlalu kuat antarvariabel independen. Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10.

Tabel 8 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Perencanaan Keuangan Pribadi (X1)	0,400	2,497	Tidak terjadi multikolinearitas
Perilaku Menabung (X2)	0,400	2,497	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan tabel uji multikolinearitas, variabel X1 dan X2 sama-sama memiliki nilai tolerance sebesar 0,400 dan VIF sebesar 2,497. Karena nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan VIF lebih kecil dari 10, maka model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami multikolinearitas.

3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser dengan meregresikan nilai absolute residual terhadap variabel independen. Model dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05.

Tabel 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas Metode Glejser

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Perencanaan Keuangan Pribadi (X1)	0,698	0,487	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Perilaku Menabung (X2)	-0,581	0,563	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, nilai signifikansi X1 sebesar 0,487 dan X2 sebesar 0,563. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

B. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh Perencanaan Keuangan Pribadi (X1) dan Perilaku Menabung (X2) terhadap Kepuasan Hidup (Y). Hasil analisis regresi linear berganda disajikan sebagai berikut.

Tabel 10 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	1,850	1,168	-	1,584	0,117
Perencanaan Keuangan Pribadi (X1)	0,439	0,124	0,394	3,536	<0,001
Perilaku Menabung (X2)	0,382	0,115	0,371	3,327	0,001

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan tabel di atas, persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = 1,850 + 0,439X1 + 0,382X2 + e$$

Nilai konstanta sebesar 1,850 menunjukkan bahwa apabila Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung bernilai nol, maka Kepuasan Hidup berada pada nilai 1,850. Koefisien regresi X1 sebesar 0,439 menunjukkan bahwa setiap peningkatan Perencanaan Keuangan Pribadi akan meningkatkan Kepuasan Hidup sebesar 0,439 dengan asumsi variabel lain tetap. Koefisien regresi X2 sebesar 0,382 menunjukkan bahwa setiap peningkatan Perilaku Menabung akan meningkatkan Kepuasan Hidup sebesar 0,382 dengan asumsi variabel lain tetap.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Tabel 11 Hasil Uji t

Hipotesis	Variabel	t hitung	Sig.	Keterangan
H1	Perencanaan Keuangan Pribadi (X1) terhadap Kepuasan Hidup (Y)	3,536	<0,001	Diterima
H2	Perilaku Menabung (X2) terhadap Kepuasan Hidup (Y)	3,327	0,001	Diterima

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Hasil uji t menunjukkan bahwa Perencanaan Keuangan Pribadi memiliki nilai t hitung sebesar 3,536 dengan signifikansi <0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H1 diterima. Artinya, Perencanaan Keuangan Pribadi berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup. Selanjutnya, Perilaku Menabung memiliki nilai t hitung sebesar 3,327 dengan signifikansi 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H2 diterima. Artinya, Perilaku Menabung berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup.

2. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung secara simultan terhadap Kepuasan Hidup. Hasil uji F disajikan pada tabel berikut.

Tabel 12 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	445,215	2	222,607	52,195	<0,001
Residual	413,695	97	4,265	-	-
Total	858,910	99	-	-	-

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil uji F, nilai F hitung sebesar 52,195 dengan signifikansi <0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kepuasan Hidup. Dengan demikian, H3 diterima.

3. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen.

Tabel 13 Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,720	0,518	0,508	2,06516

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2026)

Nilai R Square sebesar 0,518 menunjukkan bahwa Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung mampu menjelaskan variasi Kepuasan Hidup sebesar 51,8%. Adapun

sisanya sebesar 48,2% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini, seperti pendapatan, kondisi pekerjaan, dukungan sosial, lingkungan keluarga, serta faktor psikologis lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

A. Pembahasan Tanggapan Responden

1. Pembahasan Perencanaan terhadap Karyawan PT Semua Dari Alam

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada Tabel 4.1, variabel Perencanaan Keuangan Pribadi (X1) secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,85 dan berada pada kategori Baik. Nilai ini menunjukkan bahwa karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) secara umum telah memiliki kesadaran dasar dalam mengelola keuangan pribadinya, meskipun tingkat penerapannya belum merata pada seluruh dimensi perencanaan keuangan.

Butir pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi terdapat pada item X1.2 sebesar 3,62 yang berkaitan dengan penyusunan anggaran (budgeting) pendapatan dan pengeluaran. Tingginya nilai pada item ini mengindikasikan bahwa mayoritas karyawan telah terbiasa membuat dan mengikuti anggaran rutin bulanan, sebuah praktik dasar yang relatif mudah diterapkan karena tidak memerlukan sumber daya finansial tambahan, melainkan lebih pada kedisiplinan administratif sehari-hari. Item X1.1 dan X1.3 yang masing-masing berkaitan dengan penetapan tujuan keuangan dan pengelolaan arus kas juga berada pada kategori Sangat Baik, dengan mean berturut-turut 3,28 dan 3,38. Hal ini memperkuat gambaran bahwa aspek perencanaan keuangan yang bersifat jangka pendek dan operasional harian sudah dijalankan dengan cukup konsisten oleh karyawan.

Sebaliknya, item X1.4 yang mengukur kesiapan dana darurat memperoleh mean terendah sebesar 1,95 dengan kategori Kurang Baik, diikuti oleh item X1.5 yang berkaitan dengan perencanaan investasi dan kebutuhan masa depan dengan mean 2,04. Rendahnya nilai pada kedua item ini menggambarkan bahwa meskipun karyawan mampu mengelola arus kas dan anggaran jangka pendek, kemampuan mereka dalam mempersiapkan diri menghadapi risiko finansial jangka menengah hingga jangka panjang masih tergolong lemah. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik perencanaan keuangan sebagaimana dijelaskan pada Bab II, bahwa dana darurat dan perencanaan investasi merupakan komponen yang menuntut orientasi masa depan (future time perspective) dan kemampuan menunda konsumsi saat ini, dua hal yang secara psikologis lebih sulit diterapkan dibandingkan sekadar mencatat pengeluaran rutin. Selain itu, keterbatasan ini juga dapat dikaitkan dengan tekanan biaya hidup di Kota Bandung sebagaimana diuraikan dalam latar belakang penelitian, di mana sebagian besar pendapatan karyawan kemungkinan besar telah teralokasi untuk kebutuhan pokok, sehingga ruang untuk menyisihkan dana darurat maupun berinvestasi menjadi terbatas.

Secara keseluruhan, pola tanggapan responden pada variabel ini menunjukkan bahwa tantangan utama karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) bukan terletak pada ketidaktahuan mengenai pentingnya perencanaan keuangan, melainkan pada implementasi aspek-aspek perencanaan yang bersifat protektif dan berorientasi jangka panjang.

2. Pembahasan Perilaku Menabung terhadap Karyawan PT Semua Dari Alam

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada Tabel 4.2, variabel Perilaku Menabung (X2) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,84 dan termasuk kategori Baik. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum karyawan memiliki kecenderungan untuk menabung, namun dengan tingkat konsistensi yang bervariasi antar aspek.

Item dengan mean tertinggi terdapat pada X2.2 sebesar 3,53 yang berkaitan dengan penetapan target atau tujuan menabung, diikuti oleh X2.1 mengenai konsistensi menyisihkan pendapatan (mean 3,30) dan X2.3 mengenai frekuensi serta keteraturan menabung (mean 3,30). Ketiga item ini sama-sama berada pada kategori Sangat Baik, yang

mengindikasikan bahwa karyawan pada dasarnya memiliki niat dan motivasi yang kuat untuk menabung serta telah menetapkan sasaran tabungan yang jelas. Temuan ini menunjukkan adanya orientasi masa depan yang cukup baik di kalangan karyawan, sejalan dengan konsep perilaku menabung yang menekankan pentingnya disiplin dan tujuan finansial sebagaimana dijelaskan pada Bab II.

Namun demikian, item X2.4 yang mengukur kemampuan mengendalikan pengeluaran konsumtif memperoleh mean terendah sebesar 2,03, diikuti oleh X2.5 mengenai pemilihan instrumen tabungan yang tepat dengan mean 2,04, keduanya berada pada kategori Kurang Baik. Kesenjangan yang cukup jauh antara tingginya niat menabung (X2.1–X2.3) dan rendahnya kemampuan pengendalian diri serta pemilihan instrumen (X2.4–X2.5) mengindikasikan adanya intention-behavior gap, yaitu kondisi di mana keinginan untuk menabung tidak sepenuhnya terealisasi karena lemahnya pengendalian terhadap dorongan konsumsi. Hal ini konsisten dengan penjelasan pada Bab II bahwa perilaku menabung tidak hanya dipengaruhi oleh niat atau target, tetapi juga oleh self-control dan pola konsumsi individu. Rendahnya nilai pada item pemilihan instrumen tabungan juga dapat mencerminkan keterbatasan literasi keuangan karyawan mengenai variasi produk simpanan yang tersedia, sehingga sebagian besar karyawan cenderung menabung dengan cara konvensional tanpa mempertimbangkan instrumen yang lebih optimal sesuai kebutuhan mereka.

Dengan demikian, pola tanggapan responden pada variabel ini menegaskan bahwa tantangan utama dalam perilaku menabung karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) bukan terletak pada rendahnya keinginan untuk menabung, melainkan pada kedisiplinan eksekusi, khususnya dalam mengendalikan konsumsi dan memilih wadah tabungan yang sesuai.

3. Pembahasan Kepuasan Hidup terhadap Karyawan PT Semua Dari Alam

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada Tabel 4.3, variabel Kepuasan Hidup (Y) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,71 dan termasuk kategori Baik, meskipun nilai ini merupakan yang terendah di antara ketiga variabel penelitian.

Item Y2 yang mengukur kesesuaian kondisi hidup dengan idealisme memperoleh mean tertinggi sebesar 3,56 dengan kategori Sangat Baik, diikuti oleh Y3 mengenai penilaian terhadap kondisi hidup saat ini dengan mean 3,14 dan Y1 mengenai kepuasan hidup secara keseluruhan dengan mean 2,86. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum karyawan memiliki penilaian yang cukup positif terhadap kondisi kehidupannya saat ini serta merasa kondisi tersebut relatif mendekati harapan mereka.

Akan tetapi, item Y4 yang berkaitan dengan kepuasan atas pencapaian di masa lalu memperoleh mean terendah sebesar 1,95 dengan kategori Kurang Baik, diikuti oleh Y5 mengenai keinginan untuk mengubah aspek kehidupan dengan mean 2,02. Rendahnya nilai pada kedua item ini mengindikasikan bahwa meskipun karyawan menilai kondisi hidupnya saat ini cukup baik, mereka belum sepenuhnya merasa puas terhadap apa yang telah dicapai sepanjang perjalanan hidupnya dan masih menyimpan keinginan kuat untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan. Pola ini konsisten dengan hasil pra-survei yang diuraikan pada Bab I, di mana mayoritas responden pra-survei juga menyatakan masih ingin mengubah banyak hal dalam hidupnya. Kondisi ini sejalan dengan teori kepuasan hidup yang menekankan bahwa evaluasi kognitif individu terhadap kehidupannya bersifat dinamis dan berorientasi pada perbandingan antara kondisi aktual dengan standar atau aspirasi yang ditetapkan sendiri oleh individu (Vittersø, 2025a); semakin besar kesenjangan antara pencapaian yang dirasakan dengan aspirasi yang dimiliki, semakin rendah pula kepuasan pada dimensi tersebut, meskipun penilaian terhadap kondisi hidup saat ini secara umum masih dianggap baik.

Secara keseluruhan, pola tanggapan responden pada variabel Kepuasan Hidup menunjukkan bahwa karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) memiliki penerimaan yang cukup baik terhadap kondisi hidupnya saat ini, namun masih menyimpan aspirasi dan evaluasi kritis terhadap pencapaian hidup, yang salah satunya diduga berkaitan dengan belum optimalnya aspek perencanaan keuangan jangka panjang dan konsistensi menabung sebagaimana ditemukan pada pembahasan variabel X1 dan X2 sebelumnya.

4. Pembahasan Pengaruh Perencanaan Keuangan Pribadi terhadap Kepuasan Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perencanaan Keuangan Pribadi berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,439, nilai t hitung sebesar 3,536, dan signifikansi $<0,001$. Artinya, semakin baik perencanaan keuangan pribadi yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dirasakan.

Temuan ini sesuai dengan landasan teori pada BAB II bahwa perencanaan keuangan pribadi merupakan proses sistematis untuk menetapkan tujuan finansial, menyusun anggaran, mengelola arus kas, menyiapkan dana darurat, serta merencanakan kebutuhan masa depan. Dalam konteks karyawan, perencanaan keuangan memberikan rasa kontrol terhadap keuangan sehingga dapat mengurangi tekanan finansial. Namun, hasil deskriptif juga menunjukkan bahwa mean terendah pada variabel X1 terdapat pada aspek dana darurat dan perencanaan investasi masa depan. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun perencanaan keuangan secara umum sudah baik, sebagian karyawan masih perlu meningkatkan kesiapan menghadapi kebutuhan tidak terduga dan kebutuhan jangka panjang.

5. Pembahasan Pengaruh Perilaku Menabung terhadap Kepuasan Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perilaku Menabung berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,382, nilai t hitung sebesar 3,327, dan signifikansi 0,001. Dengan demikian, semakin baik perilaku menabung yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi kepuasan hidup yang dirasakan.

Hasil ini selaras dengan pembahasan pada BAB II bahwa perilaku menabung merupakan kebiasaan menyisihkan sebagian pendapatan secara teratur untuk memenuhi kebutuhan masa depan. Tabungan berfungsi sebagai jaring pengaman finansial yang dapat mengurangi kecemasan terhadap kebutuhan mendadak. Akan tetapi, hasil frekuensi menunjukkan bahwa butir X2.4 dan X2.5 memiliki mean rendah. Artinya, sebagian karyawan masih menghadapi kendala pada pengendalian pengeluaran konsumtif dan pemilihan instrumen tabungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku menabung tidak cukup hanya ditunjukkan dengan adanya niat atau target, tetapi juga memerlukan kedisiplinan dalam menjaga pola konsumsi dan konsistensi menabung.

6. Pembahasan Pengaruh Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung terhadap Kepuasan Hidup

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Kepuasan Hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 52,195 dan signifikansi $<0,001$. Nilai R Square sebesar 0,518 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 51,8% terhadap Kepuasan Hidup.

Secara teoritis, hasil ini mendukung kerangka pemikiran penelitian bahwa kemampuan mengelola keuangan pribadi dan kebiasaan menabung merupakan faktor penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif. Karyawan yang mampu merencanakan keuangan dan menabung akan memiliki rasa aman secara finansial, lebih siap menghadapi ketidakpastian, serta lebih mampu menilai kehidupannya secara positif. Namun, rendahnya

mean pada beberapa butir Y, khususnya Y4 dan Y5, menunjukkan bahwa sebagian karyawan belum sepenuhnya merasa puas terhadap pencapaian hidup dan masih memiliki kekhawatiran terhadap masa depan. Oleh karena itu, peningkatan literasi dan praktik keuangan pribadi, seperti penyusunan anggaran, dana darurat, investasi sederhana, pengendalian konsumsi, dan kebiasaan menabung rutin, menjadi penting untuk meningkatkan kepuasan hidup karyawan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung terhadap kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme), maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Kondisi Perencanaan Keuangan Pribadi, Perilaku Menabung, dan Kepuasan Hidup Karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme)

Secara keseluruhan, kondisi perencanaan keuangan pribadi karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) berada pada kategori Baik dengan nilai rata-rata sebesar 2,85. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan telah memiliki kesadaran dan kemampuan dasar dalam merencanakan keuangan pribadi, khususnya dalam hal menetapkan tujuan finansial dan menyusun anggaran pengeluaran. Butir dengan nilai rata-rata tertinggi adalah kesadaran membuat anggaran bulanan (X1.2) dengan mean 3,62, yang mencerminkan bahwa karyawan umumnya telah memahami pentingnya pengelolaan pengeluaran rutin.

Namun demikian, terdapat dua aspek yang masih perlu mendapat perhatian serius, yaitu kesiapan dana darurat (X1.4) dengan mean 1,95 dan perencanaan investasi serta kebutuhan masa depan (X1.5) dengan mean 2,04. Kedua aspek tersebut berada pada kategori Kurang Baik, mengindikasikan bahwa meskipun karyawan memiliki kesadaran dasar tentang perencanaan keuangan, kemampuan mereka dalam mempersiapkan diri menghadapi risiko finansial jangka menengah dan jangka panjang masih belum optimal.

Kondisi perilaku menabung karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) juga berada pada kategori Baik dengan nilai rata-rata sebesar 2,84. Butir dengan nilai rata-rata tertinggi adalah penetapan target atau tujuan menabung (X2.2) dengan mean 3,53, yang menandakan bahwa mayoritas karyawan memiliki motivasi dan orientasi masa depan yang cukup baik dalam hal menabung. Akan tetapi, aspek pengendalian pengeluaran konsumtif (X2.4) dengan mean 2,03 dan konsistensi dalam memilih instrumen tabungan yang tepat (X2.5) dengan mean 2,04 masih berada pada kategori Kurang Baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa tantangan terbesar karyawan bukan pada niat untuk menabung, melainkan pada kedisiplinan dalam mengeksekusi rencana tersebut secara konsisten.

Adapun kondisi kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) berada pada kategori Baik dengan nilai rata-rata sebesar 2,71. Meskipun secara agregat berada pada kategori baik, terdapat dua butir dengan nilai terendah, yaitu kepuasan terhadap pencapaian hidup (Y4) dengan mean 1,95 dan keinginan untuk mengubah aspek kehidupan (Y5) dengan mean 2,02. Rendahnya nilai pada kedua butir tersebut mengindikasikan bahwa sebagian karyawan belum sepenuhnya merasa puas terhadap kondisi hidupnya saat ini dan masih memiliki harapan atau keinginan untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan mereka. Temuan ini konsisten dengan hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 22 karyawan sebagaimana disebutkan dalam latar belakang penelitian.

2. Kondisi Pengaruh Perencanaan Keuangan Pribadi terhadap Kepuasan Hidup Karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme)

Hasil pengujian hipotesis pertama (H1) menunjukkan bahwa perencanaan keuangan pribadi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup karyawan PT Semua

Dari Alam (Alamme). Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,439, nilai t hitung sebesar 3,536, dan tingkat signifikansi $<0,001$ yang lebih kecil dari batas toleransi 0,05. Dengan demikian, H1 diterima.

Temuan ini bermakna bahwa setiap peningkatan dalam kualitas perencanaan keuangan pribadi karyawan akan diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup sebesar 0,439 unit, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Karyawan yang mampu menetapkan tujuan finansial secara jelas, menyusun anggaran secara rutin, mengelola arus kas dengan baik, mempersiapkan dana darurat, dan merencanakan kebutuhan masa depan cenderung memiliki rasa kontrol yang lebih besar atas kondisi finansialnya. Rasa kontrol ini pada akhirnya berkontribusi pada berkurangnya kecemasan finansial dan meningkatnya kepuasan hidup secara keseluruhan.

Hasil ini sejalan dengan kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini, khususnya Financial Well-Being Theory (Netemeyer et al. 2018) yang menegaskan bahwa pengelolaan keuangan harian yang baik dan ketahanan finansial merupakan komponen penting dari kesejahteraan finansial yang bermuara pada kepuasan hidup. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Atatsi et al. (2023) yang membuktikan bahwa perilaku keuangan yang terstruktur, termasuk perencanaan keuangan, memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan hidup melalui peningkatan kesejahteraan finansial.

3. Kondisi Pengaruh Perilaku Menabung terhadap Kepuasan Hidup Karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme)

Hasil pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan bahwa perilaku menabung berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,382, nilai t hitung sebesar 3,327, dan tingkat signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H2 diterima.

Temuan ini bermakna bahwa setiap peningkatan dalam kualitas perilaku menabung karyawan akan diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup sebesar 0,382 unit, dengan asumsi variabel lain konstan. Karyawan yang secara konsisten menyisihkan sebagian pendapatannya, memiliki target tabungan yang jelas, mampu mengendalikan pengeluaran konsumtif, dan memilih instrumen tabungan yang sesuai akan membangun cadangan finansial yang berfungsi sebagai jaring pengaman. Keberadaan jaring pengaman finansial ini menciptakan rasa aman terhadap ketidakpastian masa depan, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup.

Hasil ini mendukung kerangka teoritis Spillover Theory (Bruhn, 2020) yang menjelaskan bahwa kepuasan yang diperoleh dari kondisi finansial yang baik akibat perilaku menabung yang konsisten akan "meluap" dan memengaruhi kepuasan di berbagai aspek kehidupan lainnya. Temuan ini juga selaras dengan konsep financial security dalam Financial Well-Being Theory (Netemeyer et al. 2018) yang menegaskan bahwa rasa aman secara finansial merupakan salah satu komponen utama kesejahteraan yang mendukung kepuasan hidup individu.

4. Perencanaan Keuangan Pribadi dan Perilaku Menabung secara Simultan terhadap Kepuasan Hidup Karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme)

Hasil pengujian hipotesis ketiga (H3) melalui uji F menunjukkan bahwa perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 52,195 dan tingkat signifikansi $<0,001$ yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H3 diterima.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,518 menunjukkan bahwa secara bersama-sama, perencanaan keuangan pribadi dan perilaku menabung mampu menjelaskan

51,8% variasi kepuasan hidup karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme). Adapun sisanya sebesar 48,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti tingkat pendapatan, kondisi pekerjaan, dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan faktor psikologis lainnya.

Temuan ini mempertegas bahwa kombinasi antara perencanaan keuangan yang matang dan perilaku menabung yang konsisten memiliki kekuatan prediktif yang lebih besar terhadap kepuasan hidup dibandingkan jika kedua variabel tersebut dilihat secara parsial. Hasil ini mendukung kerangka teoritis yang dibangun dari integrasi Life-Course Theory (Elder, 1988), Financial Well-Being Theory (Netemeyer et al. 2018), dan Spillover Theory (Bruhn, 2020), yang secara bersama-sama menjelaskan bagaimana keputusan keuangan individu pada fase produktif kehidupan akan membentuk fondasi finansial yang pada akhirnya menentukan tingkat kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Persamaan regresi yang dihasilkan dari penelitian ini adalah: $Y = 1,850 + 0,439X_1 + 0,382X_2 + e$, yang mengindikasikan bahwa perencanaan keuangan pribadi memberikan kontribusi yang sedikit lebih besar dibandingkan perilaku menabung dalam membentuk kepuasan hidup karyawan. Hal ini dapat dipahami karena perencanaan keuangan yang komprehensif mencakup dimensi yang lebih luas, mulai dari pengelolaan arus kas harian hingga persiapan kebutuhan jangka panjang, sehingga dampaknya terhadap kepuasan hidup pun lebih terasa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang berkepentingan, sebagai berikut.

1. Saran bagi PT Semua Dari Alam (Alamme)

Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator aspek dana darurat (X1.4) dan indikator perencanaan investasi masa depan (X1.5) merupakan dua butir dengan nilai mean terendah pada variabel perencanaan keuangan pribadi. Oleh karena itu, manajemen PT Semua Dari Alam (Alamme) disarankan untuk merancang dan mengimplementasikan program edukasi keuangan (financial literacy program) bagi seluruh karyawan. Program tersebut dapat mencakup pelatihan tentang pentingnya dana darurat, cara menyusun anggaran bulanan yang efektif, pengenalan instrumen investasi sederhana, dan strategi mempersiapkan kebutuhan finansial jangka panjang. Program edukasi ini dapat diselenggarakan secara berkala, misalnya setiap kuartal, bekerja sama dengan lembaga keuangan atau konsultan keuangan profesional.

Kedua, mengingat rendahnya nilai mean pada aspek indikator pengendalian pengeluaran konsumtif (X2.4) dan indikator konsistensi dalam memilih instrumen tabungan (X2.5), perusahaan disarankan untuk mempertimbangkan penerapan program tabungan karyawan yang difasilitasi secara institusional, seperti skema pemotongan gaji otomatis untuk tabungan (auto-debit saving scheme) atau koperasi simpan pinjam karyawan. Fasilitas semacam ini dapat membantu karyawan membangun kebiasaan menabung secara konsisten tanpa bergantung sepenuhnya pada kedisiplinan individual, sekaligus memberikan rasa aman finansial yang lebih terstruktur.

Ketiga, mengingat bahwa rendahnya kepuasan hidup karyawan sebagaimana tercermin dari nilai mean Y4 dan Y5 yang masih di bawah 2,05 berpotensi berdampak pada produktivitas dan retensi karyawan, manajemen perusahaan disarankan untuk melakukan evaluasi secara berkala terhadap program kesejahteraan karyawan (employee welfare program). Evaluasi ini dapat mencakup aspek kompensasi, fasilitas kerja, keseimbangan kerja-kehidupan, serta kesempatan pengembangan diri dan karier, yang secara keseluruhan berkontribusi pada kepuasan hidup karyawan.

Hal ini perlu mendapat perhatian khusus mengingat salah satu faktor yang memengaruhi tinggi atau rendahnya kepuasan hidup karyawan adalah tingkat perencanaan keuangan pribadi mereka, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian ini. Perusahaan dapat meningkatkan kondisi tersebut melalui pelatihan atau program literasi keuangan yang lebih spesifik, misalnya pelatihan perencanaan keuangan pribadi, pengelolaan keuangan sehari-hari, penyusunan anggaran rumah tangga, pengenalan dasar investasi, serta pengelolaan utang secara sehat. Selain itu, perusahaan juga dapat merancang program yang secara langsung menstimulasi perilaku menabung karyawan, seperti program tabungan karyawan berbasis pemotongan gaji, pemberian insentif bagi karyawan yang konsisten menabung, maupun program kesejahteraan finansial (*financial wellness program*) yang terintegrasi dengan kebijakan sumber daya manusia perusahaan. Semakin baik perilaku menabung yang terbentuk melalui program-program tersebut, semakin tinggi pula rasa aman finansial dan kepuasan hidup yang dirasakan karyawan. Pada gilirannya, karyawan yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat keterikatan kerja (*employee engagement*), motivasi, dan produktivitas yang lebih baik, serta memiliki kecenderungan *turnover* yang lebih rendah. Dengan demikian, investasi perusahaan dalam program perencanaan keuangan dan tabungan karyawan pada akhirnya tidak hanya memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu karyawan, tetapi juga memberikan dampak tidak langsung yang positif terhadap peningkatan kinerja dan keberlanjutan perusahaan secara keseluruhan.

2. Saran bagi Pemerintah

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi bagi pemangku kebijakan, khususnya pemerintah, dalam upaya meningkatkan kesejahteraan finansial dan kepuasan hidup masyarakat secara lebih luas. Pertama, pemerintah disarankan untuk terus meningkatkan program literasi keuangan masyarakat secara masif dan berkelanjutan, mengingat data Otoritas Jasa Keuangan (OJK, 2023) menunjukkan bahwa baru 38,03% masyarakat Indonesia yang memiliki tingkat literasi keuangan memadai. Program ini perlu menjangkau tidak hanya kalangan terdidik di perkotaan, tetapi juga pekerja sektor swasta dan industri kecil-menengah, sebagaimana konteks karyawan PT Semua Dari Alam (Alamme) dalam penelitian ini.

Kedua, pemerintah perlu memberikan dukungan yang lebih konkret terhadap program edukasi perencanaan keuangan, baik melalui regulasi yang mewajibkan perusahaan menyelenggarakan pelatihan keuangan bagi karyawan, insentif pajak bagi perusahaan yang menjalankan program kesejahteraan finansial karyawan, maupun penyediaan modul edukasi keuangan yang dapat diakses secara gratis oleh masyarakat umum.

Ketiga, mengingat hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku menabung berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup, pemerintah disarankan untuk terus mendorong peningkatan perilaku menabung masyarakat melalui kebijakan yang memudahkan akses terhadap produk tabungan formal, seperti perluasan program tabungan berbunga rendah atau bebas biaya administrasi bagi pekerja berpenghasilan menengah ke bawah, serta kampanye publik yang menumbuhkan budaya menabung sejak dini.

Keempat, pemerintah perlu memperkuat kerja sama dengan perusahaan maupun lembaga keuangan dalam memberikan edukasi keuangan kepada pekerja, misalnya melalui kemitraan antara Otoritas Jasa Keuangan, perbankan, dan asosiasi pengusaha untuk menyelenggarakan program literasi keuangan di tempat kerja secara terstruktur dan berkelanjutan.

Kelima, secara lebih luas, pemerintah diharapkan dapat merumuskan kebijakan yang mendukung upaya peningkatan kesejahteraan serta kepuasan hidup masyarakat, misalnya melalui kebijakan pengendalian inflasi bahan pokok, penguatan jaring pengaman sosial,

serta program perlindungan bagi pekerja pada industri yang rentan terhadap ketidakpastian ekonomi. Dengan kebijakan yang terintegrasi antara peningkatan literasi keuangan, dukungan terhadap perencanaan keuangan, dan penguatan perilaku menabung, diharapkan kesejahteraan dan kepuasan hidup masyarakat Indonesia secara keseluruhan dapat meningkat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adee, S., Lau, E., & Wong, S. S.-L. (2023a). Saving Habit for Retirement and Well-Being: A Qualitative Analysis. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.6007/ijarems/v12-i3/17911>
- Adee, S., Lau, E., & Wong, S. S.-L. (2023b). Saving Habit for Retirement and Well-Being: A Qualitative Analysis. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.6007/ijarems/v12-i3/17911>
- Adiati, R. P. (2021). KEPUASAN HIDUP: TINJAUAN DARI KONDISI KEUANGAN DAN GAYA PENGGUNAAN UANG. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 40–51. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.40>
- Apriansah, A., Mulyatini, N., Haris, F., & Prabowo, E. (2022). FINANCIAL WELL-BEING: A WAY TO MAINTAIN LONG-TERM FINANCIAL SECURITY PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS KOMPUTER INDONESIA BANDUNG. In *JURISMA: Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen* (Vol. 12, Number 2).
- Bastian Jumena, B., Siaila, S., & Widokarti, J. R. (n.d.-a). Saving Behaviour: Factors That Affect Saving Decisions (Systematic Literature Review Approach).
- Bastian Jumena, B., Siaila, S., & Widokarti, J. R. (n.d.-b). Saving Behaviour: Factors That Affect Saving Decisions (Systematic Literature Review Approach).
- Bastian Jumena, B., Siaila, S., & Widokarti, J. R. (n.d.-c). Saving Behaviour: Factors That Affect Saving Decisions (Systematic Literature Review Approach).
- Bunyahmin, M., & Wahab, N. A. (n.d.). Labuan Bulletin of International Business & Finance THE IMPACT OF FINANCIAL LITERACY ON FINANCE AND ECONOMY: A LITERATURE REVIEW (Vol. 20).
- Chevance, G., Perski, O., & Hekler, E. B. (2021). Innovative methods for observing and changing complex health behaviors: Four propositions. In *Translational Behavioral Medicine* (Vol. 11, Number 2, pp. 676–685). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa026>
- Fang, L., & Shi, R. (2022). Comparative Analysis of the Effects of Retirement on Health Status of Older Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169957>
- Fors Connolly, F., & Gärling, T. (2022). Mediators of Differences Between Employed and Unemployed in Life Satisfaction and Emotional Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1637–1651. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00466-2>
- Fox, J., & Bartholomae, S. (2020). Household finances, financial planning, and COVID-19. *Financial Planning Review*, 3(4). <https://doi.org/10.1002/cfp2.1103>
- Giang, L. T., & Nguyen, T. D. (2022). AN EMPIRICAL INVESTIGATION OF THE SUBJECTIVE FINANCIAL WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION OF OLDER ADULTS IN VIETNAM. *Corvinus Journal of Sociology and Social Policy*, 13(1), 25–48. <https://doi.org/10.14267/CJSSP.2022.1.2>
- Guttermann, A. S. (2024). Sustainable Finance and Impact Investment A Guide for Sustainable Entrepreneurs.
- Hartarto, R. B., Indriana, I. S., & Putri, A. R. (2024). Examining the Impact of Socioeconomic Status Factors on Happiness Levels in Indonesia. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi Dan Pembangunan*, 21–31. <https://doi.org/10.23917/jep.v25i1.23635>
- Kostka, S., Galih Ovika, W., Wibisono Priambudi, T., Martono, S., Ekonomika, F., Bisnis, D., Kristen, U., & Wacana, S. (n.d.). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Menabung : Sebuah Kajian Literatur.

- Lee, Y. Y., & Goh, K. L. (2023). The Happiness-Economic Well-Being Nexus: New Insights From Global Panel Data. *SAGE Open*, 13(4). <https://doi.org/10.1177/21582440231199659>
- Mandagi, D. W., Gerungan, C. A., & Walean, R. H. (2025). Work-Life Balance as a Mediator of Job Satisfaction among Indonesian Expatriates. *Jurnal Akuntansi, Keuangan, Dan Manajemen*, 6(4), 865–879. <https://doi.org/10.35912/jakman.v6i4.4514>
- Mas, E. B., Mañé, F., Mas, E. B., & Man, F. (2024). International Society for Quality-of-Life Studies isqols.org office@isqols.org Defining Well-Being: Towards Common Language Defining Well-Being: Towards Common Language.
- Masrunik, E., Suprianto, S., Indariyanti, H., & Wahyudi, A. (2024). Household Financial Planning in Achieving a Balanced Budget. *Journal of Accounting and Strategic Finance*, 7(1), 82–95. <https://doi.org/10.33005/jasf.v7i1.476>
- Mohd Sukor, M. S., Ahmad, S., Shaari, R., & Wan Mohd Yunus, W. M. A. (2025). The Financial Stress and Job Performance: The Moderating Role of Perceived Organizational Support. *Sains Humanika*, 17(3), 35–40. <https://doi.org/10.11113/sh.v17n3.2244>
- Nurjanah, R., Asti, E. G., Rafikah, I., & Istiqomah, A. (2024). Implikasi Kontrol Diri, Kecerdasan Spiritual dan Literasi Keuangan dalam Pengelolaan Keuangan. *Owner*, 8(2), 1439–1450. <https://doi.org/10.33395/owner.v8i2.2202>
- Overchuk, V., Smulson, M., Liashch, O., Ihnatovych, O., Kovalova, O., Smokova, L., & Khmelnytskyi, B. (n.d.). PERSONAL FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CONDITIONS OF SOCIOECONOMIC INSTABILITY.
- Owusu, G. M. Y. (2023). Predictors of financial satisfaction and its impact on psychological wellbeing of individuals. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 5(1), 59–76. <https://doi.org/10.1108/jhass-05-2021-0101>
- Pande, S., Mazhar, S. S., Khan, F. S., Khan, B. A., Haque, E., & Mir, M. A. (2024a). EXPLORING TWO DECADES OF PERSONAL FINANCIAL PLANNING: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice*, 4(57), 519–530. <https://doi.org/10.55643/fcaptop.4.57.2024.4470>
- Pande, S., Mazhar, S. S., Khan, F. S., Khan, B. A., Haque, E., & Mir, M. A. (2024b). EXPLORING TWO DECADES OF PERSONAL FINANCIAL PLANNING: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice*, 4(57), 519–530. <https://doi.org/10.55643/fcaptop.4.57.2024.4470>
- Perangin-angin, N., Fachrudin, K. A., & Irawati, N. (2022). The Effect of Financial Literacy, Financial Inclusion and Financial Attitude on Saving Behavior with Self Control as Moderation: Study on Households in Cingkes Village, Dolok Silau District, Simalungun Regency. *International Journal of Research and Review*, 9(1), 470–477. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20220153>
- Rafinda, A., & Gal, T. (2022). COVID-19 PANDEMIC AND ITS IMPACT ON HOUSEHOLD FINANCIAL BEHAVIOR IN INDONESIA. *Oradea Journal of Business and Economics*, 7(Special), 77–85. <https://doi.org/10.47535/1991ojbe147>
- Riitsalu, L., Sulg, R., Lindal, H., Remmik, M., & Vain, K. (2024). From Security to Freedom— The Meaning of Financial Well-being Changes with Age. *Journal of Family and Economic Issues*, 45(1), 56–69. <https://doi.org/10.1007/s10834-023-09886-z>
- Sabri, M. F., & Falahati, L. (n.d.). Predictors of Financial Well-Being among Malaysian Employees: Examining the Mediate Effect of Financial Stress. Retrieved www.jeeir.com
- Samsu, S. H., Lajuni, N., & Yun, W. S. (2023). Factors Influencing Subjective Economic Well-Being. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 12(4). <https://doi.org/10.6007/ijarems/v12-i4/18294>
- Sistiani, F. (2021a). Saving Behavior of Female Workers in New Normal. *International Journal of Social Science and Human Research*, 04(09). <https://doi.org/10.47191/ijssshr/v4-i9-17>
- Sistiani, F. (2021b). Saving Behavior of Female Workers in New Normal. *International Journal of Social Science and Human Research*, 04(09). <https://doi.org/10.47191/ijssshr/v4-i9-17>
- Sojka, L. (n.d.). Critical Analysis of Work-Life Balance Concept and Proposal of Evaluation Method. <https://doi.org/10.32015/JIBM.2020.12.2.5.49-56>
- Sukmawati, Sudarmin, & Salmia. (2023a). DEVELOPMENT OF QUALITY INSTRUMENTS

- AND DATA COLLECTION TECHNIQUES. 6(1), 119–124.
<http://journal.unpak.ac.id/index.php/>
- Sukmawati, Sudarmin, & Salmia. (2023b). DEVELOPMENT OF QUALITY INSTRUMENTS AND DATA COLLECTION TECHNIQUES. 6(1), 119–124.
<http://journal.unpak.ac.id/index.php/>
- Suwatno, S., Waspada, I., & Mulyani, H. (2021). Forming Student's Saving Behaviour through Financial Literacy, Parental Financial Education, and Self Control. *Jurnal Pendidikan Akuntansi & Keuangan*, 9(2), 127–136. <https://doi.org/10.17509/jpak.v9i2.34944>
- Thakker, K. (2023). Trends, practices and outcomes of present positioning of financial planning and its future directions. *Journal of Management Research and Analysis*, 10(1), 45–49. <https://doi.org/10.18231/j.jmra.2023.008>
- Thamoung, N. R., & Bora, J. (2025). Personal Financial Planning Among the Tax-Paying and Non-Tax-Paying Government College Teachers in East Siang District, Arunachal Pradesh: A Review. *Exploresearch*, 02(01), 81–90. <https://doi.org/10.62823/ExRe/2025/02/01.41>
- Titisari, A., & Santoso, M. N. Q. (2025). Exploring the Contributing Factors to the Happiness Index in the Context of Social Environment. *Asian Journal Collaboration of Social Environmental and Education*, 2(2). <https://doi.org/10.61511/ajcsee.v2i2.2025.1507>
- Vineeth, K., Shiju, C., & Sruthy Melbin, M. (2025). Influence of Financial Behaviour on Financial Satisfaction and Financial Wellbeing. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 16(4), 273. <https://doi.org/10.52711/2321-5828.2025.00045>
- Vittersø, J. (2025a). Life Satisfaction. In *Humanistic Wellbeing* (pp. 145–182). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69292-5_4
- Vittersø, J. (2025b). Life Satisfaction. In *Humanistic Wellbeing* (pp. 145–182). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69292-5_4
- Wijaya, H. R., Hati, S. R. H., Ekaputra, I. A., & Kassim, S. (2024). The impact of religiosity and financial literacy on financial management behavior and well-being among Indonesian Muslims. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03309-6>
- Xiao, J. J., & Tao, C. (2021). Consumer finance / household finance: the definition and scope. In *China Finance Review International* (Vol. 11, Number 1, pp. 1–25). Emerald Group Holdings Ltd. <https://doi.org/10.1108/CFRI-04-2020-0032>
- Yeung, J. C., Roczniowska, M., & Krys, K. (2024). Is it okay to feel this way? Exploring the joint effect of emotional experiences and expectations on life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1305812>
- Yildirim, M., Turan, M. E., Albeladi, N. S., Crescenzo, P., Rizzo, A., Nucera, G., Ferrari, G., Navolokina, A., Szarpak, L., & Chirico, F. (2023). Resilience and perceived social support as predictors of emotional well-being. *Journal of Health and Social Sciences*, 8(1), 59–75. <https://doi.org/10.19204/2023/rsln5>
- Zhu, A. Y. F. (2024). Upgrading financial education by adding Python-based personalized financial projection: A randomized control trial. *British Journal of Educational Technology*, 55(2), 731–750. <https://doi.org/10.1111/bjet.13401>
- В.В., С., & Н.А., И. (2024). УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН. *Vestnik Samarskogo Iuridicheskogo Instituta*, (4(60)), 98–102. <https://doi.org/10.37523/sui.2024.60.4.014>.