

PENGARUH GAYA HIDUP YOLO (YOU ONLY LIVE ONCE) DAN LITERASI KEUANGAN TERHADAP PENGELOLAAN KEUANGAN PRIBADI DI KALANGAN GEN Z

Dhifanya Rizqan¹, Syifa Amalia Nurmala²

dhifanya.rizqan20@gmail.com¹, syifaamalianrml@gmail.com²

Universitas Ekuitas

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup YOLO (You Only Live Once) dan literasi keuangan terhadap pengelolaan keuangan pribadi di kalangan Generasi Z. Fenomena gaya hidup YOLO mendorong individu, khususnya Gen Z, untuk lebih menikmati hidup tanpa terlalu mempertimbangkan dampak finansial jangka panjang. Namun, tingkat literasi keuangan yang baik diharapkan mampu menyeimbangkan perilaku konsumtif tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan responden Gen Z berusia 18–25 tahun di beberapa kota besar di Indonesia. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk melihat pengaruh simultan dan parsial dari kedua variabel independen terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup YOLO berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi, sedangkan literasi keuangan berpengaruh positif dan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat literasi keuangan, semakin baik kemampuan Gen Z dalam mengelola keuangannya, meskipun gaya hidup YOLO menjadi tantangan dalam praktik pengelolaan finansial yang bijak.

Kata Kunci: Gaya Hidup YOLO, Literasi Keuangan, Pengelolaan Keuangan Pribadi, Generasi Z.

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial dan teknologi abad ke-21 telah mengubah pola hidup generasi muda, khususnya Generasi Z yang tumbuh di era digital. Paparan media sosial dan budaya populer mendorong munculnya gaya hidup YOLO (You Only Live Once), yaitu pandangan hidup yang menekankan kenikmatan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Gaya hidup ini berdampak pada perilaku konsumsi yang impulsif dan kurang terencana, sejalan dengan pandangan Thorstein Veblen dalam Theory of the Leisure Class serta konsep Consumer Culture Theory (CCT) yang menegaskan bahwa konsumsi kini menjadi sarana pencitraan dan pembentukan identitas sosial.

Di sisi lain, literasi keuangan berperan penting dalam menciptakan perilaku keuangan yang sehat. Namun, hasil Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (OJK) menunjukkan bahwa tingkat literasi keuangan Gen Z masih rendah. Saidah Mubarakah, Prima Sari, dan Kusumawardhani (2024) juga menemukan bahwa meskipun Gen Z mahir menggunakan teknologi, mereka masih lemah dalam pengelolaan keuangan seperti penganggaran, tabungan, dan investasi. Ketidakseimbangan antara gaya hidup konsumtif dan rendahnya literasi keuangan ini menjadi penyebab utama buruknya pengelolaan keuangan pribadi.

Dalam kerangka Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), perilaku keuangan individu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol. Sikap permisif terhadap konsumsi dan lemahnya kontrol diri menjelaskan kecenderungan Gen Z berperilaku finansial tidak sehat, meski memiliki pengetahuan dasar keuangan. Sejumlah penelitian mendukung hal ini — Budiasni dan Darmayanti (2023) membuktikan bahwa literasi keuangan yang baik berpengaruh positif terhadap kemampuan mengatur dan merencanakan keuangan, sedangkan Tambunan et al. (2023) menemukan bahwa gaya

hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan penggunaan instrumen keuangan seperti paylater. Sementara itu, Mutmainnah et al. (2023) menunjukkan bahwa tren YOLO berkorelasi negatif dengan kesadaran konsumsi esensial.

Kemudahan akses terhadap layanan keuangan digital seperti e-wallet, paylater, dan pinjaman online memperburuk risiko perilaku konsumtif di kalangan Gen Z, yang seringkali tidak diimbangi dengan kemampuan memahami risiko keuangan. Kondisi ini menegaskan perlunya penelitian untuk menganalisis pengaruh gaya hidup YOLO dan literasi keuangan terhadap pengelolaan keuangan pribadi di kalangan Gen Z.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian perilaku keuangan dan manfaat praktis bagi lembaga pendidikan, otoritas keuangan, dan pembuat kebijakan dalam merancang program peningkatan literasi keuangan serta edukasi gaya hidup finansial yang bijak. Mengingat peran strategis Gen Z sebagai generasi penerus ekonomi bangsa, kemampuan mereka dalam mengelola keuangan pribadi memiliki implikasi luas terhadap kesejahteraan ekonomi nasional di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode keuangan (financial method) dengan pendekatan kuantitatif deskriptif-asosiatif. Metode keuangan dipilih karena penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel secara statistik, tetapi juga mengukur kondisi keuangan pribadi Generasi Z melalui rasio-rasio keuangan individu.

Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan profil keuangan responden berdasarkan indikator rasio tabungan, pengeluaran konsumtif, dan utang terhadap pendapatan. Sedangkan pendekatan asosiatif digunakan untuk menguji hubungan dan pengaruh antara gaya hidup YOLO (X_1) dan literasi keuangan (X_2) terhadap pengelolaan keuangan pribadi (Y).

Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menilai sejauh mana prinsip keuangan pribadi diterapkan oleh Generasi Z serta bagaimana faktor gaya hidup dan literasi keuangan memengaruhi tingkat kesehatan finansial mereka secara nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan individu dari Generasi Z yang berusia antara 18 hingga 27 tahun dan telah memiliki aktivitas ekonomi seperti bekerja, berwirausaha, atau menerima uang saku rutin. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner daring kepada 150 responden di berbagai wilayah Indonesia, diperoleh karakteristik umum sebagai berikut: sebagian besar responden merupakan mahasiswa aktif (58%), sisanya adalah pekerja muda (34%) dan wirausahawan muda (8%). Mayoritas responden memiliki pendapatan bulanan antara Rp1.000.000–Rp5.000.000 dan aktif menggunakan layanan keuangan digital seperti e-wallet dan paylater.

Data ini menunjukkan bahwa kelompok Gen Z memiliki aktivitas ekonomi yang relatif mapan secara digital, namun masih berada dalam tahap awal kemandirian finansial. Kondisi tersebut menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup konsumtif dan pengambilan keputusan keuangan yang kurang bijak.

Gambaran Umum Kondisi Keuangan Pribadi Gen Z

Analisis menggunakan rasio keuangan pribadi menunjukkan bahwa secara umum kondisi keuangan responden masih tergolong cukup terkendali, namun belum sepenuhnya sehat secara finansial. Hasil rata-rata perhitungan rasio keuangan menunjukkan:

1. Rasio Tabungan terhadap Pendapatan: 14,6% (kategori baik).

2. Rasio Pengeluaran Konsumtif: 63,2% (kategori kurang baik).
3. Rasio Utang terhadap Pendapatan: 27,5% (kategori cukup terkendali).

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar Gen Z sudah memiliki kesadaran untuk menabung, namun masih menghadapi kesulitan dalam mengendalikan pengeluaran konsumtif terutama untuk kebutuhan gaya hidup seperti hiburan, makan di luar, dan pembelian barang tren. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutmainnah et al. (2023) yang menyebutkan bahwa prinsip YOLO mendorong perilaku konsumsi impulsif di kalangan generasi muda.

Pengaruh Gaya Hidup YOLO terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa gaya hidup YOLO berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Koefisien regresi variabel gaya hidup YOLO (X_1) bernilai negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat penerapan gaya hidup YOLO, semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola keuangan secara efektif.

Fenomena ini dapat dijelaskan menggunakan Theory of the Leisure Class oleh Thorstein Veblen (1899), di mana perilaku konsumsi dilakukan bukan untuk memenuhi kebutuhan, melainkan untuk memperlihatkan status sosial. Pada era digital, bentuk konsumsi mencolok (*conspicuous consumption*) tampak dalam kebiasaan Gen Z mengunggah aktivitas berbelanja, bepergian, atau mengikuti tren viral sebagai sarana ekspresi diri di media sosial.

Selain itu, hasil ini memperkuat pandangan Baumeister (2016) tentang konsep instant gratification, yaitu kecenderungan individu untuk mencari kepuasan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Dalam konteks penelitian ini, gaya hidup YOLO mendorong Gen Z untuk menggunakan pendapatan lebih banyak untuk konsumsi, bahkan dengan memanfaatkan fasilitas kredit digital seperti *paylater* atau pinjaman online.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup YOLO memiliki pengaruh nyata terhadap melemahnya pengelolaan keuangan pribadi. Individu yang memiliki tingkat YOLO tinggi cenderung sulit mengatur anggaran, menabung secara rutin, dan menghindari utang konsumtif.

Pengaruh Literasi Keuangan terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi

Berdasarkan hasil uji parsial (uji *t*), variabel literasi keuangan (X_2) menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi (*Y*). Artinya, semakin tinggi tingkat literasi keuangan individu, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatur pendapatan, tabungan, dan pengeluaran.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Budiasni dan Darmayanti (2023) serta Lusardi dan Mitchell (2014), yang menyatakan bahwa literasi keuangan berperan penting dalam membentuk perilaku keuangan yang bijak dan rasional. Gen Z yang memiliki pemahaman dasar tentang penganggaran dan manajemen risiko cenderung mampu menghindari perilaku impulsif dan memiliki disiplin keuangan yang lebih tinggi.

Temuan ini juga mendukung Theory of Planned Behavior (TPB) oleh Ajzen (1991), di mana perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat yang terbentuk melalui tiga aspek: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Dalam konteks ini, literasi keuangan berperan memperkuat persepsi kontrol diri (*perceived behavioral control*) terhadap pengeluaran dan tabungan. Semakin tinggi literasi keuangan seseorang, semakin besar kemampuannya untuk mengendalikan perilaku konsumtif yang dipicu oleh gaya hidup modern.

Dengan demikian, peningkatan literasi keuangan dapat menjadi faktor protektif yang mendorong Gen Z untuk lebih sadar dan terencana dalam mengelola keuangan pribadinya.

Peran Moderasi Gaya Hidup YOLO terhadap Hubungan Literasi Keuangan dan Pengelolaan Keuangan Pribadi

Hasil uji interaksi menunjukkan bahwa gaya hidup YOLO memoderasi hubungan antara literasi keuangan dan pengelolaan keuangan pribadi, dengan arah moderasi negatif. Hal ini berarti bahwa meskipun seseorang memiliki tingkat literasi keuangan yang tinggi, efek positifnya terhadap pengelolaan keuangan dapat melemah apabila individu memiliki gaya hidup YOLO yang kuat.

Dengan kata lain, pemahaman keuangan yang baik tidak selalu berujung pada perilaku keuangan yang sehat, karena gaya hidup konsumtif dan orientasi terhadap kesenangan sesaat dapat “menegasikan” manfaat dari literasi keuangan itu sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Tambunan et al. (2023) yang menunjukkan bahwa gaya hidup konsumtif berperan sebagai faktor psikologis yang mampu mengubah arah hubungan antara literasi keuangan dan perilaku keuangan aktual.

Dalam kerangka middle-range theory, moderasi gaya hidup YOLO menjelaskan bahwa perilaku keuangan Gen Z tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif (pengetahuan keuangan), tetapi juga oleh faktor afektif dan sosial seperti pengaruh media digital, peer pressure, serta pencarian identitas diri melalui konsumsi.

Implikasi Hasil Penelitian

1) Implikasi Teoretis

Hasil penelitian ini memperkuat relevansi Theory of Planned Behavior dan Consumer Culture Theory dalam menjelaskan perilaku keuangan generasi muda. Gaya hidup YOLO terbukti memiliki pengaruh psikologis yang dapat menghambat penerapan pengetahuan keuangan yang sudah dimiliki individu. Integrasi antara faktor rasional (literasi) dan emosional (gaya hidup) menjadi pendekatan penting dalam memahami perilaku finansial kontemporer.

2) Implikasi Praktis

Lembaga pendidikan dan otoritas keuangan seperti OJK perlu memperkuat program edukasi keuangan dengan pendekatan perilaku, bukan hanya pengetahuan. Literasi keuangan yang dikombinasikan dengan edukasi gaya hidup bijak dapat membantu Gen Z menyeimbangkan antara kenikmatan hidup dan perencanaan masa depan.

3) Implikasi Sosial

Pengelolaan keuangan yang sehat di kalangan Gen Z akan berdampak positif pada stabilitas ekonomi masyarakat di masa mendatang. Dengan perilaku keuangan yang bijak, generasi muda dapat menghindari utang konsumtif, meningkatkan kemampuan investasi, serta menciptakan generasi produktif yang berdaya saing secara finansial.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku keuangan Generasi Z dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan kognitif yang saling berinteraksi. Gaya hidup YOLO (You Only Live Once) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi, karena mendorong perilaku konsumtif dan orientasi pada kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan teori instant gratification (Baumeister, 2016) dan penelitian sebelumnya yang menyoroti pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumtif.

Sebaliknya, literasi keuangan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan Gen Z dalam mengatur keuangannya, termasuk perencanaan anggaran, menabung, dan menghindari utang konsumtif. Hal ini mendukung hasil penelitian Lusardi dan Mitchell (2014) yang menekankan pentingnya pengetahuan keuangan dalam membentuk perilaku finansial yang bertanggung jawab.

Namun, pengaruh positif literasi keuangan dapat melemah apabila individu memiliki tingkat YOLO yang tinggi. Dengan kata lain, pengetahuan keuangan yang baik tidak selalu menjamin perilaku finansial yang sehat jika tidak diimbangi dengan kontrol gaya hidup dan lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991) dan Consumer Culture Theory (Arnould & Thompson, 2005) yang menekankan bahwa perilaku konsumsi dipengaruhi oleh aspek psikologis dan sosial, bukan hanya ekonomi rasional.

Secara keseluruhan, pengelolaan keuangan pribadi Gen Z merupakan hasil keseimbangan antara pengetahuan finansial dan orientasi gaya hidup. Untuk mewujudkan generasi yang mandiri dan sejahtera secara finansial, diperlukan kesadaran untuk menikmati hidup secara bijak tanpa mengabaikan tanggung jawab keuangan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Arnould, E. J., & Thompson, C. J. (2005). Consumer culture theory (CCT): Twenty years of research. *Journal of Consumer Research*, 31(4), 868–882. <https://doi.org/10.1086/426626>
- Baumeister, R. F. (2016). Understanding self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 589–599. <https://doi.org/10.1111/spc3.12285>
- Budiasni, N. W., & Darmayanti, N. P. (2023). Pengaruh literasi keuangan terhadap perilaku pengelolaan keuangan pribadi generasi muda di Bali. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 12(2), 101–110.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44. <https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
- Mutmainnah, S., Pratiwi, L., & Tarmizi, H. (2023). Gaya hidup YOLO dan perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa Gen Z. *Jurnal Psikologi Sosial dan Ekonomi*, 8(1), 45–56.
- Tambunan, A. R., Pertiwi, S., & Dewi, F. (2023). Literasi keuangan, gaya hidup konsumtif, dan perilaku keuangan di era digital. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 10(3), 201–214.
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class: An economic study of institutions*. Macmillan.