

Prolite – Siapa yang setuju kalau hidup itu tentang cari kebahagiaan dan manjain diri sendiri? Gak ada salahnya sih kasih *self reward* setelah capai tujuan atau berhasil. Tapi, kadang-kadang kita jatuh dalam perangkap boros berkedok “*self reward*” yang bisa bikin keuangan kita ambyar.

Kebanyakan orang tanpa sadar udah jatuh kedalam perangkap tikus yang satu ini tanpa tau efek sampingnya. Kalau kamu ternyata lagi ngerasain hal itu sekarang, gak usah panik, mungkin artikel ini bisa bantu kamu buat nemuin solusinya. *So, stay tuned ya!*

Nah, Apa Sih Maksudnya Boros Berkedok *Self Reward* itu?



traveloka

Self reward sendiri ialah cara kita memberikan penghargaan buat diri sendiri setelah mencapai tujuan yang kita *planning* sebelumnya. Sebenarnya hal ini tuh penting banget dilakuin, karena kita perlu menghargai diri sendiri atas segala usaha yang udah kita lakuin.

Baca Juga: [Problem Analysis: Cara Sempel Memahami Masalah Biar Hidup Gak Makin Ribet!](#)

Tapi hal ini gak selamanya baik. Kenapa? Karena hal ini bisa berubah jadi kebiasaan belanja yang berlebihan buat menghibur diri setelah berhasil capai tujuan yang kecil atau cuma buat meredakan stres dan sedih sesaat. Meskipun keliatannya asyik dan puasin di momen sekarang, sebenarnya, itu bisa jadi *boomerang* buat ngerugiin kita dalam jangka panjang.

Kita terjebak dalam kebiasaan yang susah banget diubah. Setiap kali kita stres atau sedih, kita cenderung beli barang cuma buat dapetin kepuasan sebentar. Ini bisa jadi lingkaran setan yang sulit dipecahkan dan bikin kita kehilangan kontrol atas keuangan kita sendiri.

Efek Samping Boros Berkedok *Self Reward*



stock.adobe

Selain masalah di atas, masalah paling gede dari hal ini adalah efek negatifnya ke *finance* pribadi kita. Kalo terlalu sering belanja barang yang nggak perlu, kita bakal ninggalin pengelolaan uang yang bijaksana. Akibatnya, bisa aja kita cepet terjebak dalam utang dan kesulitan finansial yang serius nantinya.

Baca Juga: Bandung On Bike 2026: Ajak Warga Beralih ke Mobilitas Ramah Lingkungan Lewat Sepeda

Dari sisi psikologis, boros berkedok *self reward* ini juga bisa jadi cara pelarian atau penyembuhan yang nggak sehat. Kita nggak ngatasi akar masalah stres atau sedih yang ada,

malah mengandalkan belanja impulsif buat ngeredain gejolak emosi dalam diri kita.

Coba kita pikir ulang, kebahagiaan yang dibeli itu cuma berlangsung sesaat dan enggak bisa ngerubah masalah yang sebenarnya, ya kan?

Sebagai contoh lain, kamu pasti setuju kalau hang out sama teman-teman itu bisa jadi obat stres yang manjur. Kontak sosial itu penting banget, karena bisa ngalihin pikiran dari masalah yang lagi dihadapi. Selain itu, teman-teman juga bisa kasih dukungan dan bantuan buat kamu menanggapi masalah hidup.



swara.tunaiku

Nah, gak ada salahnya kok sesekali nongkrong di kafe favorit sambil asik 'ngobrol gosip' bareng teman-teman. Yang pentingnya adalah jangan terlalu sering nongkrong sambil ngopi atau makan, apalagi di kafe yang harganya lumayan mahal.

Kalau dompet kamu lagi tebal sih gapapa banget. Tapi masalahnya, kalau kamu memaksakan nongkrong terus sama teman padahal kondisi keuangan lagi 'ngos-ngosan', itu

yang jadi masalah.

Masalah kamu sebelumnya belum beres, eh malah nambah masalah baru yang bikin kamu makin stress. Apalagi kalau kamu sampe harus minjem duit teman buat bayar makanan. Jadi lebih baik kamu stop dulu deh nongkrong sampai keuangan kamu udah stabil!

Terus, Gimana Cara Ngatasinnya?

Berikut ialah beberapa cara yang bisa kamu coba buat ngatasin atau setidaknya mengurangi pemborosan berkedok *self reward* :

1. Cari Tahu Alasan di Balik Self Reward



sehatq

Sebelum kamu memutuskan buat ngeluarin uang buat kasih reward ke diri sendiri, sebaiknya

kamu coba pahami dulu gimana suasana hati kamu. Jangan pernah nekat belanja kalo lagi mood-nya lagi jelek.

Yuk, renungin dulu alasan di balik kebiasaan *self reward* kamu. Mungkin itu karena bosan, stres, atau laginyari penghiburan? Nah, dengan paham alasan di balik itu, kamu bisa cari solusi yang lebih sehat buat atasin emosi tersebut.

Kalo dipaksain, kebanyakan kita bakal beli barang-barang yang sebenarnya enggak terlalu kita butuhin. Makanya, kamu harus bersabar dan nunggu dulu sampe suasana hati kamu membaik, biar pikiran kamu lebih jernih buat mikirin apa yang emang kamu beneran pengen sebagai reward buat jerih payah kamu selama ini.

2. Tentukan Batas Pengeluaran



Pexels.com

Satu hal penting dalam mengendalikan kebiasaan boros adalah tentuin batas pengeluaran

atau budgeting. Kalo kamu belum terbiasa budgeting, bisa mulai dari sini nih. Tetapkan batas maksimal pengeluaran yang boleh kamu pakai.

Prioritaskan budget yang udah kamu siapin buat kebutuhan pokok dan kebutuhan mendesak. Setelah itu terpenuhi, baru deh kamu bisa alokasikan buat self reward kamu. Ingat, jangan sampai ngabisin semua duit buat beli-beli yang enggak penting ya, tetep ada batasnya.

3. Buat Bucket List dan Prioritaskan



canva.com

Tulis semua yang kamu pengen punya. Mulai dari yang terpenting sampe yang gak penting, kamu harus bisa memprioritaskan barang-barang yang emang beneran penting dan bisa memberikan manfaat lama.

Jangan tergoda sama diskon-diskon menggiurkan atau godaan belanja tanpa pikir panjang. Dengan bikin daftar dan memprioritaskan, kamu bisa menghindari pembelian yang enggak perlu dan hemat uang. Jadi, tetep fokus sama yang bener-bener penting aja, ya!

4. Alihkan Dengan Kegiatan yang Bermanfaat



halodoc.com

Ada banyak banget cara buat *self reward* tanpa harus keluarin duit. Coba ganti keinginanmu buat belanja dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Misalnya, keliling komplek perumahan naik sepeda, jalan-jalan di taman, berkebun, masak-masak, desain ulang kamar tidur, atau nongkrong bareng teman-teman. Kamu juga bisa dengerin musik favorit, atau bahkan tidur lebih awal, yang baik buat tubuh dan pikiran kita.

Stop Boros Berkedok Self Reward! Intip 4 Cara Ini Biar Dompot Aman!

Intinya, *self reward* itu adalah cara kita menghargai diri sendiri dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental kita. Misalnya juga dengan tidur yang cukup, bangun pagi, makan makanan sehat, berolahraga, pakai *skincare*, dan lain sebagainya. Semua itu juga bisa jadi bentuk *self reward* yang oke dan *worth it*, kok!

Jadi, yuk coba kurangi kebiasaan boros berkedok *self reward* yang bisa merugikan keuangan kita. Jangan sampe kehabisan lagi ya! ☐☐☐



Baca Selanjutnya
Tanggapi Keinginan Rujuk Indra Bakti, Ayah Aldila OKE !