

# Financial Therapy : Ketika Financial Planning Saja Tidak Cukup

[jogja.tribunnews.com/2022/08/10/financial-therapy-ketika-financial-planning-saja-tidak-cukup](https://jogja.tribunnews.com/2022/08/10/financial-therapy-ketika-financial-planning-saja-tidak-cukup)

**\*Oleh: Ilsa Haruti Suryandari, CFP, AEPP, Pengajar Universitas Sanata Dharma**

Berbagai berita tentang orang-orang terkenal yang tadinya bergelimang harta dan kemudian jatuh miskin sering muncul di media massa khususnya di media masa elektronik.

Hal ini terjadi tidak hanya di Indonesia tetapi juga di dunia internasional.

Sebut saja Stephen Chow dan Nicholas Cage, dua selebriti dari luar negeri yang dikabarkan bangkrut dan terlilit hutang besar ([www.cnnindonesia.com/hiburan/20201015160349-234-558847/stephen-chow-dan-deret-seleb-tajir-yang-bangkrut](http://www.cnnindonesia.com/hiburan/20201015160349-234-558847/stephen-chow-dan-deret-seleb-tajir-yang-bangkrut)).

Maupun komedian nasional yang terkenal Kadir dan Doyok yang juga jatuh miskin. (<https://jateng.liputan6.com/read/5014329/fakta-memilukan-kadir-dan-doyok-dari-pelawak-termahal-jatuh-miskin-lalu-jual-rumah>).

Mereka adalah orang-orang yang tadinya bergelimang harta dan hidup mewah.

Paparan dalam paragraf sebelumnya menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan menjadi sebuah ketrampilan yang penting dalam sebuah rumah tangga.

Terlebih di masa pandemi yang penuh ketidakpastian dan banyak bisnis yang mengalami kebangkrutan.

Hal ini menunjukkan bahwa perlu perencanaan keuangan.

Otoritas Jasa Keuangan sendiri melalui websitenya <https://sikapiuangmu.ojk.go.id/> juga berupaya mengedukasi masyarakat tentang pentingnya *financial planning* atau perencanaan keuangan.

Selain itu topik-topik perencanaan keuangan menjadi salah satu *trending topic* di media sosial.

Berbagai sumber pengetahuan dan fasilitas dalam praktek perencanaan seperti buku, konten sosial media, maupun aplikasi elektronik sangat mudah diperoleh baik secara gratis maupun berbayar.

Tetapi apakah semua orang bisa melaksanakan perencanaan keuangan dengan baik?

Ada beberapa kendala yang bisa mengganggu proses perencanaan keuangan, di antaranya termasuk dalam kategori gangguan kesehatan mental finansial.

Gangguan Kesehatan mental finansial dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu *financial disorder* dan *money script*.

*Financial (Money) disorder* atau penyimpangan finansial didefinisikan sebagai sebuah pola merusak diri dengan perilaku keuangan yang dapat diprediksi, kuat dan kaku sehingga mengakibatkan tekanan emosional, kecemasan, dan gangguan lainnya pada berbagai area utama dalam kehidupan seseorang (Klontz & Klontz, 2009).

Canale, Archuleta, & Klontz (2015) membagi *financial disorder* menjadi beberapa kategori yaitu *Compulsive Buying Disorder* (perilaku belanja kompulsif), *Gambling Disorder* (kecanduan judi), *Workaholism* (gila kerja), *Hoarding Disorder* (penimbun barang), *Financial Denial* (menyepelekan masalah keuangan), *Financial Enabling* (tidak mampu menolak), *Financial Dependence* (ketergantungan finansial), *Financial Enmeshment* (manipulasi finansial orang tua pada anak-anak), dan *Financial Infidelity* (ketidakjujuran finansial).

Sementara itu, Lawson, Klontz, & Britt (2015) menyebutkan bahwa *money script* adalah sebuah keyakinan atau asumsi tentang uang yang pada umumnya hanya memiliki sebagian kebenaran.

Keyakinan ini seringkali dikembangkan di masa kanak-kanak dan secara tidak sadar menjadi keyakinan pada saat seseorang menginjak masa dewasa.

Pertama adalah tipe *money avoidance* yang umum terjadi pada sebagian besar orang yang seringkali berkaitan dengan adat istiadat, ketika seseorang menghindari pembicaraan maupun urusan dengan uang sekaligus menolak mengambil tanggung jawab terhadap kesehatan finansial.

*Money worship* dan *money status* merupakan *money script* yang hampir sama yaitu melihat status dari sisi uang.

Pada *money vigilance* orang cenderung terlalu memikirkan soal keuangan secara berlebihan.

Financial Therapy sebagai Solusi

Kedua gangguan finansial tersebut tidak dapat diatasi hanya dengan perencanaan keuangan maupun dengan pendidikan dan pelatihan.

Masalah gangguan kesehatan mental memerlukan sentuhan psikologis. Akan tetapi terapi psikolog saja tidak cukup untuk membedah gangguan tentang masalah keuangan.

Oleh sebab itu muncul sebuah bidang baru yang disebut sebagai *financial therapy*.

Britt, Klontz, dan Archuleta (2015) menjelaskan bahwa *financial therapy* berada pada ranah evaluasi dan perawatan aspek-aspek yang terkait dengan kesehatan keuangan dalam ranah kognitif, emosional, perilaku, relasional, dan ekonomi.

Proses dalam *financial therapy* ini memerlukan seorang ahli yang memiliki kemampuan dalam bidang terapi psikologis dan sekaligus pengetahuan tentang keuangan.

Proses dalam *financial therapy* dimulai dari *assessment* dan dilanjutkan dengan *intervensi*.

*Assessment* merupakan tahapan awal dalam proses *financial therapy*.

Tahapan ini juga digunakan untuk mengidentifikasi kriteria diagnosa.

Dalam proses ini akan dilihat gejala psikologis maupun gejala finansial.

*Assessment* ini di antaranya mencakup identifikasi asset keuangan dan hutang, pendapatan dan pengeluaran, rasio keuangan, Klontz Money Script Inventory, Klontz Money Behavior Inventory, dan Financial Anxiety Scale.

Proses selanjutnya adalah intervensi. Pada tahapan ini, untuk kasus *money script* biasanya digunakan intervensi untuk mengubah *money script*.

Sementara untuk gangguan finansial lain menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Proses *financial therapy* ini akan mengarahkan seseorang agar menghilangkan perilaku yang menyimpang dalam melihat maupun menggunakan uang.

Dengan demikian ketika perilaku menyimpang ini dapat diatasi, maka seseorang dapat mulai melakukan perencanaan keuangan dan akhirnya mencapai tujuan keuangan yang diharapkan. (\*)