

## **Rudy C Tarumingkeng: Doom Spending**

**Doom Spending** adalah tren di mana individu, terutama dari generasi **Gen Z** dan **milenial**, menghabiskan uang secara impulsif untuk meredakan stres dan kecemasan tentang ketidakpastian masa depan. Fenomena ini biasanya dipicu oleh masalah ekonomi global, kenaikan biaya hidup, inflasi, dan ketidakpastian politik yang membuat masa depan terasa suram. Alih-alih menabung untuk tujuan jangka panjang seperti membeli rumah atau pensiun, banyak orang memilih untuk memanjakan diri dengan pembelian instan sebagai cara untuk merasa lebih baik di saat ini.

Doom spending dapat dilihat sebagai **mekanisme koping emosional** di mana orang merasa memiliki kendali atas hidup mereka di tengah dunia yang terasa di luar kendali. Pembelian ini bisa berupa barang mewah, perjalanan, atau hal-hal kecil yang memberikan kesenangan jangka pendek. Meskipun memberikan kelegaan sesaat, doom spending sering kali menyebabkan masalah keuangan jangka panjang seperti peningkatan utang kartu kredit, pengurangan tabungan, dan kegagalan mencapai tujuan keuangan jangka panjang ([Tech.co](#) , [Alliance America](#) )

Salah satu pemicu utama adalah **tekanan sosial dan media sosial**, di mana orang merasa perlu mengikuti tren atau gaya hidup yang ditampilkan oleh orang lain. Hal ini juga diperburuk oleh fenomena seperti **FOMO** (fear of missing out) dan **YOLO** (you only live once), yang mendorong orang untuk memprioritaskan kebahagiaan saat ini daripada merencanakan masa depan ( [Moneywise](#) , [SoFi](#) )

Mengatasi doom spending memerlukan pengendalian diri yang baik, penetapan anggaran yang realistis, dan penghindaran pemicu seperti iklan media sosial. Mengubah perilaku ini bisa membantu menjaga stabilitas keuangan di masa depan.

### **1. Penyebab Doom Spending**

Tren doom spending disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, terutama dalam konteks **ketidakpastian global**. Beberapa penyebab utama yang mendorong perilaku ini antara lain:

### **a. Stres dan Kecemasan**

Kecemasan tentang masa depan yang tidak pasti, mulai dari krisis ekonomi hingga perubahan iklim dan konflik politik, menciptakan rasa **ketakutan** atau **perasaan suram** tentang apa yang akan datang. Orang cenderung melakukan pembelian impulsif sebagai bentuk pelarian dari realitas ini. Penelitian menunjukkan bahwa **stres** sering kali memicu perilaku konsumtif karena pembelian dapat memberikan **kenikmatan sementara** dan meningkatkan perasaan kontrol ( [SoFi](#) ).

### **b. Dopamin dan Pembelian Impulsif**

Aktivitas membeli barang, terutama yang diinginkan, dapat memicu pelepasan **dopamin**, yang merupakan neurotransmitter yang terkait dengan perasaan senang dan penghargaan. Orang cenderung mengulangi perilaku ini untuk mendapatkan sensasi positif tersebut, meskipun hasilnya hanya bersifat sementara

### **c. Tekanan Sosial dan Media Sosial**

Platform media sosial sering menjadi pemicu utama doom spending karena memunculkan **tekanan sosial** untuk "mengikuti" gaya hidup atau tren yang dipromosikan oleh influencer atau teman sebaya. Fenomena **FOMO** (fear of missing out) dan **YOLO** (you only live once) mendorong individu untuk melakukan pengeluaran berlebihan tanpa memikirkan dampak jangka panjang ( [SoFi](#) )

## **2. Dampak Doom Spending**

Meskipun doom spending dapat memberikan kepuasan sementara, dampaknya terhadap stabilitas keuangan seseorang sering kali signifikan dan negatif. Beberapa dampak utamanya meliputi:

### **a. Meningkatnya Utang**

Doom spending sering kali dilakukan dengan menggunakan **kartu kredit**, yang menyebabkan peningkatan utang pribadi. Ini diperburuk oleh tingginya suku bunga kartu kredit, yang membuat pembayaran kembali menjadi semakin sulit, menciptakan siklus utang yang sulit dihentikan.

### **b. Kesulitan Menabung**

Pengeluaran impulsif ini sering mengurangi jumlah yang seharusnya dialokasikan untuk **tabungan jangka panjang**, seperti dana darurat, dana pensiun, atau rencana investasi. Ketika uang dihabiskan untuk kebutuhan sesaat, hal itu dapat menghambat pencapaian tujuan keuangan yang lebih besar(

### **c. Peningkatan Stres Jangka Panjang**

Ironisnya, meskipun doom spending awalnya dilakukan untuk meredakan kecemasan, akhirnya perilaku ini dapat meningkatkan **stres** dalam jangka panjang. Kecemasan tentang utang yang semakin meningkat atau ketidakmampuan mencapai tujuan keuangan dapat memperburuk kondisi mental yang sudah rapuh ( [SoFi](#) )

## **3. Cara Mengatasi Doom Spending**

Menghadapi tren doom spending memerlukan **kesadaran diri**, **perencanaan keuangan**, dan **pengelolaan emosi** yang efektif. Beberapa strategi yang dapat membantu adalah:

### **a. Membuat dan Mengikuti Anggaran**

Anggaran adalah alat yang penting untuk mengelola pengeluaran. Salah satu metode yang populer adalah **aturan 50/30/20**, di mana 50% pendapatan dialokasikan untuk kebutuhan, 30% untuk keinginan, dan 20% untuk tabungan atau pembayaran utang. Dengan menetapkan anggaran ini, seseorang dapat lebih disiplin dalam pengeluaran mereka dan menghindari pembelian yang impulsif(

### **b. Identifikasi Pemicu Emosional**

Penting untuk mengidentifikasi situasi atau perasaan yang memicu keinginan untuk melakukan pembelian impulsif.

Setelah pemicu ini dikenali, individu dapat mencari cara alternatif untuk mengatasi emosi negatif, seperti melakukan aktivitas fisik, bermeditasi, atau mencari dukungan sosial.

### **c. Menghindari Iklan dan Media Sosial**

Membatasi **paparan iklan** atau **konten media sosial** yang mempromosikan gaya hidup konsumtif bisa sangat efektif. Ini dapat dilakukan dengan mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial atau menggunakan alat blokir iklan yang dapat membantu mengurangi dorongan untuk membeli.

### **d. Mencari Bantuan Profesional**

Jika perilaku doom spending menjadi sulit dikendalikan, mencari bantuan dari **konsultan keuangan** atau **terapis** bisa menjadi solusi yang baik. Mereka dapat membantu dengan **perencanaan keuangan** dan **terapi perilaku** untuk mengelola kecemasan serta mengubah kebiasaan pengeluaran yang buruk

## **4. Tren Ke Depan dan Potensi Perubahan**

Doom spending kemungkinan besar akan terus menjadi masalah di masa depan, terutama mengingat ketidakpastian ekonomi dan politik global yang terus meningkat. Namun, dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental dan stabilitas keuangan, ada peluang bagi generasi mendatang untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat dalam mengelola stres dan kecemasan, serta merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik. ( [SoFi](#) )

Dalam dunia yang terus berubah ini, memahami dan mengelola **doom spending** akan menjadi bagian penting dari menjaga **kesehatan finansial** dan **kesejahteraan emosional**.