



KAKEIBO UNTUK GEN Z: STRATEGI REFLEKTIF MENINGKATKAN LITERASI DAN DISIPLIN FINANSIAL

Riyan Harbi Valdiansyah ¹⁾, Herlina Lusmeida ²⁾

¹⁾ rvaldiansyah@budiluhur.ac.id, Universitas Budi Luhur

²⁾ herlina.lusmeida@uph.edu, Universitas Pelita Harapan

Abstract

Financial literacy among Indonesia's Generation Z remains relatively low, particularly in budgeting and long-term financial decision-making. This Community Service Program (PKM) aims to examine the effectiveness of Kakeibo, a traditional Japanese manual budgeting method, in enhancing financial awareness and expenditure control among university students. The intervention was conducted through an interactive webinar involving 126 participants from multiple institutions, focusing on expense tracking, monthly reflection, and distinguishing needs from wants. Pre- and post-survey results indicate a 72% increase in participants' understanding, with satisfaction levels ranging from 82–93% regarding content relevance and practical impact. Findings suggest that handwritten journaling within the Kakeibo framework is more effective than digital tools in fostering reflective and sustainable financial habits. Participants reported behavioral changes, including reduced impulsive spending and improved saving discipline. This PKM contributes to the development of a reflective financial literacy model that can be integrated into formal education curricula and adapted into digital learning modules. Despite limitations in participant scope and short-term evaluation, the results affirm Kakeibo's relevance and potential impact as an educational alternative for Indonesia's youth. Future research is recommended to assess long-term behavioral outcomes through longitudinal studies and to explore digital adaptations that preserve Kakeibo's reflective core.

Keywords: *Community engagement, Financial literacy, Financial reflection, Generation Z, Kakeibo*

Abstrak

Literasi keuangan di kalangan Generasi Z Indonesia masih tergolong rendah, terutama dalam aspek pengelolaan anggaran dan pengambilan keputusan finansial jangka panjang. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk menguji efektivitas metode *Kakeibo*, sebuah pendekatan pencatatan keuangan manual asal Jepang, dalam meningkatkan kesadaran finansial dan pengendalian pengeluaran di kalangan mahasiswa Gen Z. Kegiatan dilaksanakan melalui webinar interaktif yang melibatkan 126 peserta dari berbagai universitas, dengan fokus pada pencatatan pengeluaran, refleksi bulanan, dan evaluasi kebutuhan versus keinginan. Hasil survei pre- dan post-kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 72%, serta tingkat kepuasan antara 82–93% terhadap relevansi dan manfaat materi. Temuan menunjukkan bahwa metode tulis tangan dalam *Kakeibo* lebih efektif dibandingkan pendekatan digital dalam membentuk kebiasaan finansial yang reflektif dan berkelanjutan. Selain itu, peserta melaporkan adanya perubahan perilaku konsumsi, seperti penundaan pembelian impulsif dan peningkatan disiplin menabung. PKM ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan model literasi keuangan berbasis refleksi yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan formal maupun modul edukatif digital. Meskipun terdapat keterbatasan dalam cakupan peserta dan durasi evaluasi, hasil kegiatan menunjukkan bahwa *Kakeibo* merupakan alternatif edukatif yang relevan dan berdampak bagi generasi muda Indonesia. Studi lanjutan disarankan untuk menguji dampak jangka panjang melalui pendekatan longitudinal dan pengembangan versi digital yang mempertahankan esensi reflektif metode *Kakeibo*.

Kata kunci: Gen Z, *Kakeibo*, Literasi keuangan, Pengabdian kepada masyarakat, Refleksi finansial

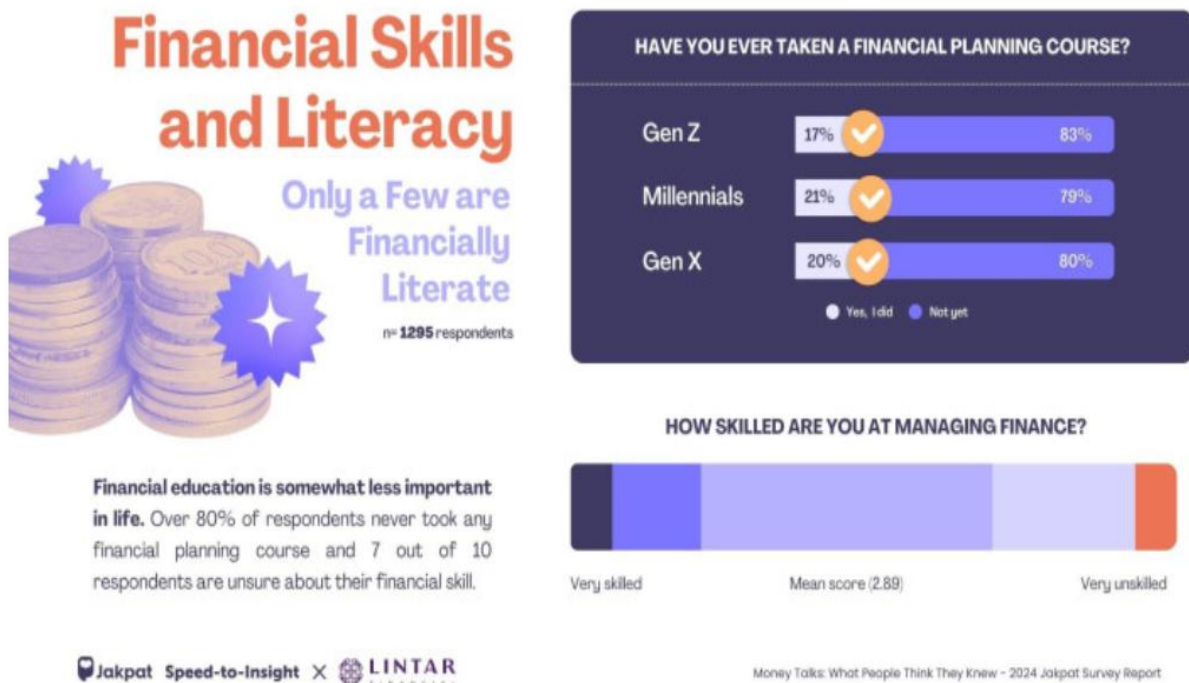
PENDAHULUAN

Generasi Z, yang lahir antara 1997–2012, tumbuh dalam era digital yang sarat dengan kemudahan transaksi, gaya hidup konsumtif, dan tekanan sosial dari media daring. Literasi keuangan di kalangan muda masih rendah, terutama dalam hal pengelolaan anggaran dan pengambilan keputusan finansial jangka panjang (Lusardi, 2019). Di Indonesia, survei OJK (2022) mengungkapkan bahwa hanya 38% anak muda memahami konsep dasar pengelolaan keuangan.



Fenomena ini diperparah oleh budaya *FOMO* (fear of missing out), belanja impulsif, dan dominasi e-commerce yang membuat pengeluaran sulit dikendalikan (Kaur & Bansal, 2021).

Metode *Kakeibo*, yang berasal dari Jepang dan diperkenalkan oleh Hani Motoko pada 1904, menawarkan pendekatan reflektif dan manual dalam mengelola keuangan rumah tangga. Meskipun kuno, metode ini kembali populer di kalangan Gen Z karena kesederhanaannya dan kemampuannya membangun kesadaran finansial (Chiba, 2018; Dialeksis, 2025; Vritimes, 2025). *Kakeibo* tidak hanya mencatat pengeluaran, tetapi juga mengajak pengguna untuk merenungkan alasan di balik setiap transaksi, menjadikannya lebih relevan di era digital yang serba cepat.



Gambar 1. Financial Skill and Literacy
Sumber: Jakpat, 2024

<https://insight.jakpat.net/discovering-financial-literacy-in-indonesia/>

Gambar 1 menjelaskan bahwa Literasi Keuangan Masih Rendah di Semua Generasi Mayoritas responden dari Gen Z, Milenial, hingga Gen X belum pernah mengikuti kursus perencanaan keuangan. Tingkat keterampilan finansial rata-rata berada di bawah standar (skor 2.89 dari 5), menunjukkan bahwa banyak individu merasa tidak percaya diri dalam mengelola keuangan pribadi. Data ini menyoroti pentingnya pendekatan edukatif yang lebih reflektif dan kontekstual, seperti metode *Kakeibo*, untuk membangun kebiasaan finansial sehat sejak usia muda. Selain itu, gambar 1 juga memperkuat argumen bahwa literasi keuangan bukan hanya soal pengetahuan, tetapi juga soal kebiasaan dan kesadaran. Intervensi seperti *Kakeibo* bisa menjadi solusi praktis untuk meningkatkan keterampilan finansial Gen Z secara bertahap dan berkelanjutan.

Urgensi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) *Kakeibo* bagi Gen Z terletak pada kebutuhan untuk membentuk kebiasaan finansial yang sehat sejak dini, Dimana Gen Z menghadapi tantangan unik saat ini dengan adanya pendapatan tidak tetap, gaya hidup fleksibel, dan tekanan sosial yang tinggi. Menurut OECD (2020), kebiasaan menabung dan *budgeting* yang buruk di usia muda berdampak pada ketidakstabilan finansial di masa dewasa. *Kakeibo* menawarkan struktur



yang membantu pengguna membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta mendorong evaluasi bulanan yang sistematis (Aurellia, 2025). Lebih jauh, pendekatan Kakeibo yang berbasis tulisan tangan dan refleksi diri terbukti meningkatkan kesadaran finansial dan mengurangi pengeluaran tidak perlu hingga 35% (Pujiastuti, 2023). Dalam konteks Indonesia, di mana literasi keuangan masih menjadi tantangan, Kakeibo dapat menjadi alat edukatif yang mudah diakses dan diterapkan oleh Gen Z, baik mahasiswa maupun pekerja muda. Meskipun Kakeibo telah dibahas dalam literatur populer dan buku pengembangan diri, studi akademik yang menguji efektivitasnya secara empiris masih terbatas. Sebagian besar penelitian tentang literasi keuangan berfokus pada aplikasi digital, intervensi berbasis teknologi, atau pendekatan perilaku berbasis nudging (Fernandes et al., 2014; Rothwel & Wu, 2019; OECD, 2020). Belum banyak studi yang mengeksplorasi metode tradisional seperti Kakeibo dalam konteks Gen Z, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.

Selain itu, peneliti berasumsi belum banyaknya PKM yang mengintegrasikan Kakeibo dengan karakteristik psikologis dan sosial Gen Z—misalnya, kecenderungan multitasking, preferensi visual, dan kebutuhan akan kontrol personal yang menjadikan PKM ini penting untuk dilakukan. PKM ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menguji bagaimana Kakeibo dapat meningkatkan disiplin finansial, mengurangi pengeluaran impulsif, dan membentuk kebiasaan menabung yang berkelanjutan di kalangan Gen Z Indonesia. Gen Z menghargai transparansi dan komunikasi yang jelas, seringkali lebih memilih sistem yang memungkinkan pemahaman instan dan intuitif tentang keuangan mereka (Dobrowolski et al., 2022). Mengingat kecenderungan mereka terhadap keberlanjutan, praktik kakeibo, yang mempromosikan konsumsi yang sadar dan menabung untuk kebutuhan masa depan, mungkin sesuai dengan minat generasi ini dalam perilaku konsumsi yang berkelanjutan (Kara & Min, 2023).

PKM ini memperkenalkan adaptasi pedagogis baru dari metode anggaran tradisional Jepang Kakeibo untuk Generasi Z di Indonesia, dengan menggabungkan pencatatan jurnal analog dengan praktik literasi keuangan yang reflektif. Berbeda dengan PKM sebelumnya yang menekankan pada alat keuangan digital atau dorongan perilaku, PKM ini memposisikan Kakeibo sebagai kerangka kerja berbasis kesadaran yang disesuaikan dengan karakteristik psikososial Generasi Z—seperti kecenderungan multitasking, preferensi belajar visual, dan keinginan akan otonomi. Pendekatan ini akan dikaitkan dengan teori perilaku keuangan dan *mindfulness*, menjadikannya sebagai intervensi yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga psikologis. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip behavioral economics dan literasi keuangan berbasis refleksi, penelitian ini menawarkan kerangka baru yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan finansial atau program literasi keuangan nasional.

Implikasi dari PKM ini mencakup tiga dimensi utama. Pertama, PKM ini memperluas literatur tentang metode budgeting alternatif dan mengisi kekosongan dalam studi tentang Kakeibo. Ini juga membuka ruang untuk eksplorasi lebih lanjut tentang hubungan antara refleksi diri dan perilaku finansial di kalangan muda (Lusardi, 2019; Fernandes et al., 2014; OECD, 2020). Kedua, Hasil PKM ini diharapkan dapat digunakan oleh lembaga pendidikan, startup keuangan, dan komunitas Gen Z untuk mengembangkan modul budgeting berbasis Kakeibo yang mudah diakses dan diterapkan. Ini juga dapat menjadi alat pelatihan bagi mahasiswa dan pekerja muda dalam membentuk kebiasaan finansial yang sehat. Ketiga, Pemerintah dan lembaga keuangan dapat mengadopsi prinsip Kakeibo dalam program literasi keuangan nasional, terutama untuk segmen usia muda. Dengan pendekatan yang sederhana dan berbasis refleksi, Kakeibo dapat menjadi alternatif dari pendekatan digital yang sering kali terlalu kompleks atau tidak personal.



Kakeibo (家計簿), yang berarti “buku catatan rumah tangga,” pertama kali diperkenalkan oleh jurnalis Jepang Motoko Hani pada tahun 1904 sebagai alat untuk membantu perempuan mengelola keuangan keluarga secara reflektif dan sistematis. Lebih dari sekadar metode pencatatan, Kakeibo mengusung prinsip kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap uang, dengan fokus pada pengendalian diri, refleksi, dan penetapan tujuan finansial (Chiba, 2018; Oshiro, 2024). Dalam praktiknya, pengguna diajak menjawab empat pertanyaan utama setiap bulan: berapa uang yang dimiliki, berapa yang ingin ditabung, berapa yang dibelanjakan, dan bagaimana memperbaikinya. Pendekatan ini menekankan proses berpikir sebelum bertindak, menjadikannya relevan dalam konteks konsumsi modern yang impulsif.

Metode Kakeibo berpusat pada empat pertanyaan reflektif: (1) Berapa banyak uang yang kamu miliki? (2) Berapa yang ingin kamu simpan? (3) Berapa yang kamu belanjakan? (4) Bagaimana kamu bisa memperbaikinya? (Chiba, 2018; Oshiro, 2024). Selain itu, pengeluaran diklasifikasikan ke dalam empat kategori: kebutuhan pokok, kebutuhan sekunder, budaya, dan tak terduga. Pendekatan ini mendorong pengguna untuk tidak hanya mencatat transaksi, tetapi juga mengevaluasi motif dan nilai di balik setiap pengeluaran. Kakeibo membantu individu membentuk kebiasaan finansial yang lebih disiplin dan sadar, terutama dalam konteks masyarakat urban yang rentan terhadap konsumsi impulsif.

Popularitas *Kakeibo* meningkat secara global setelah publikasi buku Fumiko Chiba pada 2018, yang mengemas metode ini sebagai “seni Jepang dalam menabung.” Dalam studi oleh Oshiro (2024), *Kakeibo* diidentifikasi sebagai metode yang mengintegrasikan prinsip keuangan dengan praktik *mindfulness*, menjadikannya relevan dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan finansial. Di Barat, *Kakeibo* diadopsi sebagai alternatif dari aplikasi *budgeting* digital, karena pendekatan manualnya terbukti meningkatkan kontrol diri dan kepuasan finansial. Penelitian menunjukkan bahwa pencatatan analog dapat memperkuat keterlibatan kognitif dan emosional dalam proses pengambilan keputusan finansial (Oshiro, 2024).

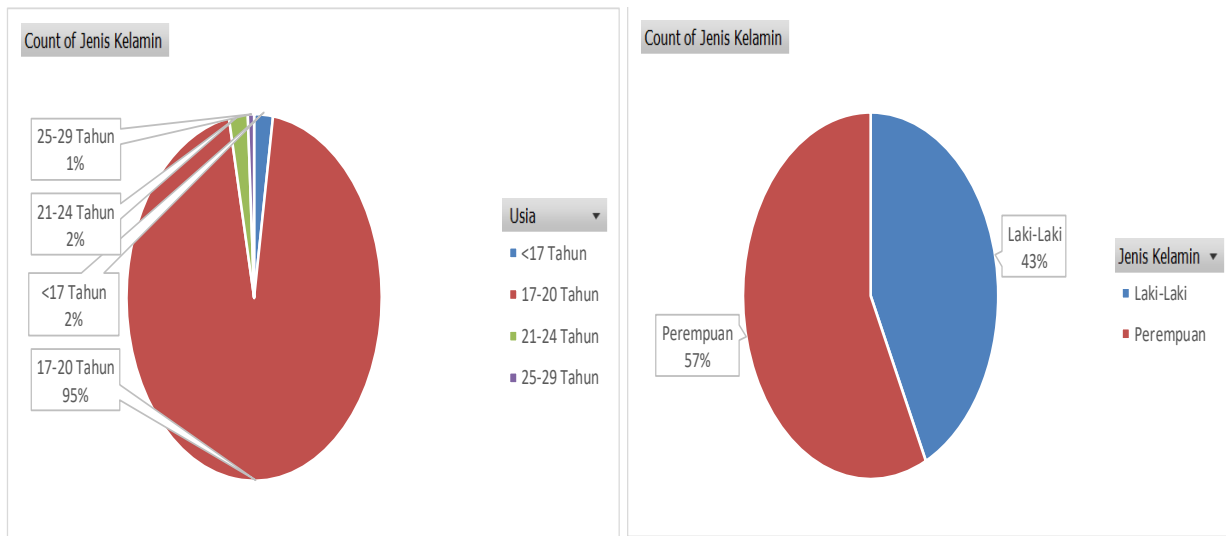
Dalam konteks edukasi finansial, *Kakeibo* menawarkan pendekatan naratif yang menggabungkan *journaling* dan refleksi sebagai alat pembelajaran. Studi oleh Cowrywise (2021) menemukan bahwa pengguna *Kakeibo* mampu menurunkan pengeluaran bulanan hingga 35% dan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman prioritas keuangan. Metode ini juga mendukung pembentukan *mindset* jangka panjang yang sehat terhadap uang, menjadikannya cocok untuk generasi muda seperti Gen Z yang membutuhkan pendekatan edukatif yang personal dan kontekstual. Dengan menggabungkan elemen budaya, psikologi, dan keuangan, *Kakeibo* menjadi model yang komprehensif untuk literasi finansial berbasis refleksi.

Di Indonesia, Gen Z menunjukkan karakteristik yang unik: mereka *digital-native*, kreatif, dan sangat terhubung dengan isu-isu global seperti lingkungan dan keadilan sosial. Namun, mereka juga menghadapi tantangan serius dalam pengelolaan keuangan pribadi, termasuk ketergantungan pada teknologi dan kecenderungan konsumtif yang tinggi (Katadata, 2024). Survei menunjukkan bahwa 59% Gen Z dan Milenial menggunakan layanan *paylater* untuk mengatur arus kas, yang berisiko menimbulkan utang konsumtif jangka pendek. Dalam konteks ini, *Kakeibo* menawarkan pendekatan alternatif yang tidak bergantung pada aplikasi digital, tetapi justru mengandalkan pencatatan manual dan refleksi rutin, sehingga cocok untuk membentuk kebiasaan finansial yang lebih sadar dan terencana.



METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan melakukan webinar pada tanggal 04 November 2024 dengan judul “*Kakeibo (家計簿) Japanese-style budgeting journal*” dengan tujuan meningkatkan kesadaran finansial dan pengendalian pengeluaran di kalangan Gen Z di Universitas. Peserta webinar ini merupakan 126 mahasiswa beberapa universitas yang merupakan gen-Z dari beberapa Universitas yang berafiliasi dengan Universitas Pelita Harapan. Adapun karakteristik peserta webinar ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Karakteristik Peserta Webinar

Gambar 2 menunjukkan bahwa dominasi usia peserta webinar adalah 17–20 tahun (94%) menunjukkan bahwa peserta webinar mayoritas berasal dari kalangan pelajar atau mahasiswa awal. Usia di atas 21 tahun sangat minim, yang berarti konten webinar kemungkinan besar lebih relevan atau lebih aktif dipromosikan ke segmen Gen Z muda. Selain itu, gambar 2 juga menjelaskan partisipasi perempuan sedikit lebih tinggi (57%) dibandingkan partisipasi laki-laki.

Metode Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui webinar bertema *Kakeibo* dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, bertujuan meningkatkan literasi keuangan generasi muda secara praktis dan reflektif. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi oleh pemateri, yang menjelaskan konsep dasar *Kakeibo*—metode pengelolaan keuangan asal Jepang yang menekankan kesadaran dan pengendalian diri dalam pengeluaran. Materi disampaikan secara interaktif, dilengkapi contoh aplikasi *Kakeibo* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi Gen Z yang cenderung impulsif dalam konsumsi digital.

Setelah sesi pemaparan, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana peserta diberi ruang untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan tantangan dalam mengelola keuangan pribadi. Interaksi ini memperkuat pemahaman peserta dan membuka peluang kolaboratif antar peserta.

Sebagai penutup, peserta diminta mengisi feedback form yang mencakup evaluasi materi, penyampaian, relevansi topik, serta saran untuk pengembangan kegiatan serupa. Data dari formulir ini digunakan untuk menilai efektivitas metode PKM dan merancang strategi edukasi keuangan yang lebih tepat sasaran di masa mendatang. Pendekatan ini memastikan bahwa kegiatan PKM tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga berdampak dan berkelanjutan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan webinar “*Kakeibo (家計簿) Japanese-style budgeting journal*” menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta yang mayoritas berasal dari kalangan mahasiswa usia 17–25 tahun. Berdasarkan survei pre- dan post-webinar, terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep *Kakeibo* sebesar 72%, khususnya dalam aspek pencatatan pengeluaran, refleksi bulanan, dan identifikasi kebutuhan versus keinginan.

Diskusi interaktif mengungkap bahwa Gen Z cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan akibat gaya hidup impulsif dan dominasi transaksi digital yang minim jejak reflektif. Metode *Kakeibo*, yang menekankan pencatatan manual dan pertanyaan reflektif seperti “Apa yang benar-benar penting bagi saya?”, terbukti relevan untuk membangun kesadaran finansial (Laturette et al., 2021). Sebagian peserta menyatakan bahwa pendekatan ini membantu mereka menunda pembelian dan mempertimbangkan nilai jangka panjang dari pengeluaran.



Gambar 3. Materi Webinar “*Kakeibo (家計簿) Japanese-style budgeting journal*”

Penggunaan metode tulis tangan dalam penerapan *Kakeibo* dinilai lebih efektif dibandingkan versi digital karena mampu memperkuat aspek reflektif dan kesadaran finansial yang menjadi inti dari metode ini. Menulis secara manual memerlukan waktu dan perhatian lebih, sehingga setiap pencatatan pengeluaran menjadi momen evaluasi yang mendalam, bukan sekadar input data. Aktivitas ini melibatkan proses kognitif yang lebih kompleks, seperti pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan penilaian nilai dari setiap transaksi. Dalam konteks Gen Z yang terbiasa dengan kecepatan dan otomatisasi digital, metode tulis tangan justru menjadi ruang jeda yang memungkinkan mereka untuk berpikir ulang sebelum mengeluarkan uang. Selain itu, studi menunjukkan bahwa menulis dengan tangan meningkatkan retensi informasi dan keterlibatan emosional (Umejima et al., 2021), yang relevan dalam membentuk kebiasaan finansial jangka



panjang. Buku *Kakeibo* yang bersifat fisik juga memberi rasa kepemilikan dan kontinuitas, berbeda dengan aplikasi digital yang cenderung mudah diabaikan atau dihapus. Dengan demikian, pendekatan manual dalam *Kakeibo* tidak hanya berfungsi sebagai alat pencatatan, tetapi juga sebagai media introspeksi dan penguatan karakter finansial yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Pengaplikasian metode *Kakeibo* dalam webinar ini memberikan manfaat multidimensional bagi peserta, khususnya dalam membentuk kesadaran finansial yang lebih reflektif dan bertanggung jawab. Melalui pendekatan interaktif, peserta tidak hanya memahami konsep dasar *Kakeibo*—seperti pencatatan pengeluaran, perencanaan bulanan, dan evaluasi kebutuhan—tetapi juga merasakan langsung proses introspeksi yang menjadi inti dari metode ini. Webinar menjadi ruang edukatif yang menggabungkan teori dan praktik, memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi pola konsumsi pribadi dan merumuskan strategi penghematan yang sesuai dengan gaya hidup Gen Z. Selain itu, manfaat sosial juga muncul melalui diskusi kelompok, di mana peserta saling berbagi pengalaman dan membentuk komunitas belajar yang mendukung perubahan perilaku finansial. Pendekatan *Kakeibo* yang sederhana namun filosofis terbukti mampu menjembatani kesenjangan antara literasi keuangan formal dan praktik sehari-hari, serta mendorong peserta untuk lebih mindful dalam mengambil keputusan ekonomi. Dengan demikian, webinar tidak hanya menjadi sarana transfer pengetahuan, tetapi juga katalisator pembentukan karakter finansial yang lebih bijak, adaptif, dan berkelanjutan.

Tabel 1. Analisa Feedback Form

Feedback	Puas	Netral	Tidak Puas	Total
Materi yang disampaikan mampu menjawab kebutuhan peserta	110	16		126
Materi yang disampaikan mampu menambah wawasan peserta	116	9	1	126
Materi yang disampaikan relevan dengan judul seminar	117	8	1	126
Materi yang disampaikan memberikan solusi dalam mengelola keuangan	110	16		126
Kegiatan seminar memberikan dampak riil bagi peserta	103	22	1	126

Sumber: Hasil Feedback Form PKM (2024)

Pada akhirnya kegiatan PKM ini, feedback form yang coba dikumpulkan pada PKM ini menghasilkan feedback yang cukup memuaskan. Tabel 1 menunjukkan tingkat kepuasan peserta terhadap lima aspek utama dalam pelaksanaan webinar *Kakeibo*. Dari total 126 peserta, mayoritas memberikan penilaian “puas” pada seluruh indikator, dengan persentase kepuasan berkisar antara 82% hingga 93%.

1. Relevansi dan Kebutuhan Peserta

Sebanyak 110 peserta (87%) merasa materi yang disampaikan mampu menjawab kebutuhan mereka, menunjukkan bahwa topik *Kakeibo* berhasil menyentuh isu aktual yang dihadapi Gen Z dalam pengelolaan keuangan.

2. Penambahan Wawasan

Indikator ini memperoleh tingkat kepuasan tertinggi (116 peserta atau 92%), menandakan bahwa pendekatan *Kakeibo* memberikan perspektif baru yang belum banyak dikenal sebelumnya.



3. Kesesuaian dengan Judul Seminar
Sebanyak 117 peserta (93%) menyatakan materi relevan dengan judul, mencerminkan konsistensi antara tema, konten, dan ekspektasi peserta.
4. Solusi Praktis dalam Pengelolaan Keuangan
Sebanyak 110 peserta (87%) merasa mendapatkan solusi nyata, memperkuat posisi *Kakeibo* sebagai metode yang aplikatif dan mudah diadaptasi.
5. Dampak Riil Kegiatan
Meskipun sedikit lebih rendah, 103 peserta (82%) tetap menyatakan bahwa webinar memberikan dampak nyata, seperti perubahan pola pikir atau kebiasaan finansial.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa pengaplikasian *Kakeibo* dalam format webinar tidak hanya diterima dengan baik, tetapi juga memberikan manfaat edukatif dan praktis yang signifikan bagi peserta. Ini memperkuat argumen bahwa *Kakeibo* dapat menjadi alat literasi keuangan yang efektif untuk generasi muda Indonesia.

PENUTUP

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui webinar “*Kakeibo* (家計簿): Japanese-style budgeting journal” berhasil meningkatkan kesadaran finansial dan pengendalian pengeluaran di kalangan Gen Z. Metode *Kakeibo* yang menekankan pencatatan manual dan refleksi diri terbukti relevan dan efektif dalam membentuk kebiasaan finansial yang lebih disiplin, terutama di tengah gaya hidup impulsif dan digitalisasi transaksi. Peningkatan pemahaman peserta sebesar 72% serta tingginya tingkat kepuasan (82–93%) menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menjembatani kesenjangan antara literasi keuangan formal dan praktik sehari-hari.

PKM ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain cakupan peserta yang terbatas pada mahasiswa dari universitas tertentu, sehingga belum mewakili seluruh karakteristik Gen Z Indonesia. Selain itu, evaluasi dampak masih bersifat jangka pendek dan belum mengukur perubahan perilaku finansial secara longitudinal. Penggunaan metode survei juga berisiko bias sosial, di mana peserta cenderung memberikan jawaban yang diharapkan. PKM berbasis webinar ini menggunakan pendekatan deskriptif tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak memungkinkan pengujian kausalitas antara metode *Kakeibo* dan perubahan perilaku finansial secara statistik.

Hasil PKM ini memperkuat urgensi integrasi metode reflektif seperti *Kakeibo* dalam program literasi keuangan nasional. Pendekatan ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga psikologis, sehingga dapat mendukung pembentukan karakter finansial yang lebih sadar dan berkelanjutan. Modul *Kakeibo* dapat diadaptasi oleh lembaga pendidikan, komunitas Gen Z, dan startup keuangan sebagai alat edukatif yang sederhana namun berdampak. Selain itu, PKM ini menyajikan data primer dari pelaksanaan webinar yang melibatkan 126 peserta Gen Z, menunjukkan peningkatan pemahaman finansial sebesar 72%. Ini adalah bukti nyata bahwa *Kakeibo* dapat diterapkan secara efektif di luar konteks budaya Jepang, khususnya dalam lingkungan pendidikan Indonesia. Hasil PKM ini juga memberikan rekomendasi konkret untuk lembaga pendidikan, startup keuangan, dan pemerintah agar mengadopsi *Kakeibo* sebagai alat edukatif yang sederhana, kontekstual, dan berkelanjutan.

Terakhir, saran untuk PKM selanjutnya yaitu agar PKM berikutnya melakukan pengukuran dampak jangka panjang melalui studi longitudinal untuk menilai perubahan perilaku finansial secara nyata. Selain itu, PKM berikutnya dapat mengembangkan versi digital dari *Kakeibo* yang tetap mempertahankan elemen reflektif, agar lebih sesuai dengan preferensi Gen Z. Perluas cakupan peserta ke berbagai wilayah dan latar belakang sosial ekonomi untuk mendapatkan



gambaran yang lebih representatif. Mengintegrasikan pendekatan *Kakeibo* dengan teori perilaku keuangan dan mindfulness dalam kurikulum edukasi finansial formal. PKM ini bukanlah akhir, melainkan awal dari gerakan literasi finansial yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Semoga hasil dan pembelajaran dari kegiatan ini dapat menjadi pijakan untuk inovasi edukasi keuangan yang lebih relevan bagi generasi masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurellia, A. (2025, April 22). *Kakeibo, Tips Menabung Ala Orang Jepang yang Bisa Kamu Tiru*. Detik.com. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7879273/kakeibo-tips-menabung-ala-orang-jepang-yang-bisa-kamu-tiru>.
- Chiba, F. (2018). *Kakeibo: The Japanese Art of Saving Money*. Tarcher Perigee Books
- Cowrywise. (2021, May 14). *Kakeibo: The Japanese Art of Mindful Spending*. Cowrywise.com. <https://cowrywise.com/blog/kakeibo-the-japanese-art-of-mindful-spending/>
- Dialeksis. (2025, July 01). *Kakeibo: Seni Menata Keuangan Rumah Tangga Ala Jepang yang Relevan di Era Modern*. Dialeksis.com. <https://dialeksis.com/gayahidup/kakeibo-seni-menata-keuangan-rumah-tangga-ala-jepang-yang-relevan-di-era-modern/>
- Dobrowolski, Z., Drozdowski, G., & Panait, M. (2022). Understanding the Impact of Generation Z on Risk Management—A Preliminary Views on Values, Competencies, and Ethics of the Generation Z in Public Administration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073868>
- Fernandes, D., Lynch, J. G., & Netemeyer, R. G. (2014). Financial Literacy, Financial Education, and Downstream Financial Behaviors. *Management Science*, 60(8), 1861–1883. <http://www.jstor.org/stable/42919641>
- Katadata. (2024, December 20). Survei: 59% Gen Z dan Milenial Gunakan Paylater untuk Mengatur Cash Flow. Sisiplus by Katadata. <https://sisiplus.katadata.co.id/berita/lainnya/2252/survei-59-gen-z-dan-milenial-gunakan-paylater-untuk-mengatur-cash-flow>
- Kara, A., & Min, M. K. (2023). Gen Z consumers' sustainable consumption behaviors: influencers and moderators. *International Journal of Sustainability in Higher Education*. <https://doi.org/10.1108/ijshe-08-2022-0263>
- Kaur, H., & Bansal, P. (2021). Assessing the Impact of Financial Literacy on Firm Sustainability: Mediating Role of Financial Access and Firm Growth. *SEDME (Small Enterprises Development, Management & Extension Journal)*, 47(4), 299-313. <https://doi.org/10.1177/09708464211044226>
- Laturette, K., Widianingsih, L., & Subandi, L. (2021). Literasi Keuangan Pada Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*. 9. 131-139. <https://doi.org/10.26740/jpak.v9n1>
- Lusardi, A. (2019). Financial literacy and the need for financial education: evidence and implications. *Swiss Journal of Economic and Statistic* 155 (1), 1-8, <https://doi.org/10.1186/s41937-019-0027-5>
- OECD. (2020). *OECD/INFE 2020 International Survey of Adult Financial Literacy*. OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/145f5607-en>.
- Oshiro, Y. (2024, August 20). The History of Kakeibo: From Japan to Global Financial Wisdom. <https://yukooshiro.com/en/the-history-of-kakeibo-from-japan-to-global-financial-wisdom>
- Pujiastuti, A., Putra, G., & Mila, S. (2023). Kakeibo: A Japanese Family Financial Management to Create an Entrepreneurial Family. *Indonesian Journal of Devotion and Empowerment*, 5. 20-23. <https://doi.org/10.15294/ijde.v5i1.67428>



- Rothwell, D. W., & Wu, S. (2019). Exploring the Relationship between Financial Education and Financial Knowledge and Efficacy: Evidence from the Canadian Financial Capability Survey. *The Journal of Consumer Affairs*, 53(4), 1725–1747. <https://www.jstor.org/stable/48564436>
- Umejima K, Ibaraki T, Yamazaki T and Sakai KL. (2021). Paper Notebooks vs. Mobile Devices: Brain Activation Differences During Memory. *Front. Behav. Neurosci.* 15:634158. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158>
- Vritimes. (2025, July 16). *Kakeibo: Cara Tradisional yang Masih Relevan untuk Mahasiswa dan Fresh Graduate*. Vritimes Indonesia. <https://www.vritimes.com/id/articles/2995d474-fa0a-11ed-8a73-0a58a9feac02/f696e491-6251-11f0-bbe5-0a58a9feac02>