

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini tengah mengalami bonus demografi yang ditandai dengan komposisi penduduk usia produktif yang signifikan. Berdasarkan data Sensus Penduduk tahun 2020 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z (kelahiran 1997-2012) menjadi kelompok demografis terbesar dengan jumlah mencapai 74,93 juta jiwa atau setara dengan 27,94% dari total populasi. Sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi, mereka akrab disebut sebagai *digital natives*. Kehidupan mereka sangat dipengaruhi oleh ekosistem digital, yang membentuk karakteristik unik seperti kemampuan *multitasking*, kecepatan dalam mengakses informasi, serta adaptasi yang tinggi terhadap inovasi, termasuk dalam sektor keuangan (*fintech*). Kini, sebagian besar dari mereka telah memasuki usia produktif pada rentang usia 18 hingga 27 tahun dan berada dalam fase transisi penting dari dunia pendidikan ke dunia kerja, sebuah periode yang oleh Jeffrey Arnett digambarkan sebagai *emerging adulthood*, di mana mereka mulai aktif mengambil keputusan finansial secara mandiri (Santrock, 2018).

Gentina dalam buku *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalisation* menjelaskan beberapa karakteristik generasi Z. Pertama, generasi Z merupakan *digital natives* atau dikenal sebagai produk asli digital yang menguasai teknologi dan tidak perlu membiasakan diri dengan teknologi.

Generasi Z memunculkan cara berpikir baru tentang bagaimana teknologi dapat digunakan secara efektif. Kedua, merupakan generasi dengan *multiple identity* yakni banyak Generasi Z yang menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk online, namun juga mampu untuk memperluas kegiatan sosialnya secara offline. Ketiga, generasi yang kreatif, melihat ke masa depan, serta memiliki kemampuan kolaborasi dan *sharing* terutama melalui media sosial. Keempat merupakan *worried generation* atau generasi pencemas yang disebabkan oleh tekanan sosial dan ekonomi. Ciri tersebut tergambar pada survei (Deloitte, 2024) "*2024 Gen Z and Millennial Report*", sekitar 50% responden Gen Z mengaku bahwa kekhawatiran finansial berkontribusi besar terhadap perasaan stres dan kecemasan mereka (Faber, 2024). Bukti empiris mengenai masalah ini diperkuat oleh hasil survei (Populix, 2023) yang menunjukkan trend peningkatan pengguna *buy now pay later* di kalangan anak muda yang berujung pada kesulitan membayar cicilan.

Menurut artikel yang diterbitkan oleh Forbes (Kelly, 2023) menjelaskan bahwa Gen Z merasakan kecemasan dan stres yang substansial tentang pekerjaan, stabilitas keuangan jangka panjang dan langkah-langkah kehidupan utama, seperti membeli rumah dan memulai sebuah keluarga. Stres finansial ini dapat terwujud dalam berbagai bentuk, mulai dari gangguan tidur, kecemasan berlebih, hingga penurunan produktivitas yang secara kumulatif dapat mengganggu kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasr *et al.*(2024) yang menjelaskan beberapa dampak dari *financial stress* yang dirasakan oleh individu diantaranya

sering kali mengalami masalah pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan stabilitas finansial jangka panjang mereka. *Financial stress* merupakan respon psikofisiologis terhadap persepsi dari ketidakseimbangan, ketidakpastian, serta risiko dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan sumber daya keuangan. Menjelaskan tiga dimensi yang digunakan untuk memahami *financial stress*, yang pertama adalah *affectif reaction*, yaitu rasa cemas, marah, hingga depresi. Kemudian *relational dan interpersonal behavior*, yaitu efek stress pada fenomena kognitif dan perilaku dalam konteks sosial terkait pekerjaan dan non pekerjaan. Dan yang terakhir *fisiologis*, yaitu respon biologis yang terjadi secara tidak sadar dari dalam tubuh yang menunjukkan reaksi tubuh terhadap rangsangan fisiologis dan emosional. (Heo, Cho, & Lee, 2020)

Berdasar pada konsep *financial stress* yang merupakan salah satu bentuk dari stress dimana tekanan finansial menjadi *stressor* baik internal maupun eksternal, yang menciptakan persepsi negatif individu terhadap kondisi finansialnya. Persepsi tersebut timbul akibat adanya perasaan bahwa ada ketidaksesuaian antara apa yang individu miliki atau butuhkan dan perasaan tidak yakin tentang masa depan keuangan. Misalnya, pengeluaran lebih besar dari pendapatan, atau merasa tidak mampu mencapai tujuan keuangan tertentu, kehilangan pekerjaan, dan peristiwa tidak terduga lainnya. Kondisi tersebut termanifestasikan dengan bentuk penilaian negatif yang dapat menimbulkan reaksi emosional (afektif), yang dapat memengaruhi perilaku sosial (relasional), dan pada akhirnya bermanifestasi sebagai gejala fisik (fisiologis) dimana pada ketiga dimensi ini saling terkait dan memperkuat.

Kondisi tersebut tergambar berdasarkan hasil wawancara oleh beberapa subjek Gen Z yang menyatakan bahwa, mereka memiliki beberapa kekhawatiran yang dirasakan terkait kondisi finansialnya. Adanya kekhawatiran terkait gaji yang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, adanya tuntutan untuk memberi orang tua disetiap bulannya, tabungan yang tidak cukup jika dialokasikan untuk melangsungkan prosesi pernikahan dan kehidupan setelah menikah. Adanya persepsi negatif terhadap tekanan finansial yang dirasakan oleh subjek Gen Z tersebut membuat mereka merasa sedih dan cemas ketika memikirkan kondisi keuangannya, gambaran fenomena tersebut selaras dengan dimensi *affective reaction* yang mencakup perasaan sedih, kelelahan emosional ketika merasakan kondisi *financial stress*. Pada beberapa subjek Gen Z lain juga merasakan hal yang serupa dimana adanya beban finansial yang harus ditanggung seperti, membayar sewa rumah/kos dan cicilan kendaraan membuat subjek Gen Z merasa selalu merasa cemas dengan kondisi finansialnya yang membuat subjek tersebut bekerja hingga larut malam yang berakibat subjek tersebut jatuh sakit. Tidak hanya beban finansial yang dirasakan oleh subjek Gen Z namun juga adanya tekanan sosial yang diterima oleh subjek seperti penghasilan saudaranya yang jauh lebih besar, anggapan bahwa penghasilan kerja selama merantau dianggap lebih besar membuat subjek Gen Z merasa tertekan dan minder ketika berada di lingkungan sekitar. Gambaran fenomena tersebut selaras dengan dimensi *physyologis respon* dan *relational behavior*, ketika individu merasakan *financial stress* maka individu akan merasakan gejala

fisik seperti gangguan tidur dan sakit kepala, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *financial stress* berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heckman (2019) dan Osman (2018), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *financial stress* adalah *financial literacy*. Hal tersebut juga didukung oleh beberapa studi terdahulu yang mengkaji hubungan antara literasi keuangan dengan stres keuangan individu, serta prediktor dari stres keuangan. Dampak stres keuangan dan literasi keuangan ini dikaji oleh (Zhang & Chatterjee, 2023) yang menunjukkan bahwa stres keuangan dan literasi keuangan berkorelasi negatif, hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Caloina, 2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan literasi keuangan yang lebih tinggi mengalami tingkat stres keuangan yang lebih rendah. Otoritas Jasa Keuangan (OJK) melaporkan bahwa tingkat financial literacy Generasi Z pada tahun 2024 hanya mencapai 70,19%, terendah dibandingkan kelompok usia lainnya (OJK, 2024). Hasil survei tersebut dibuktikan dengan besarnya presentase penggunaan produk finansial yang mencapai 85,10%, akan tetapi angka tersebut tidak diimbangi dengan tingkat literasi keuangan atau pemahaman masyarakat terhadap produk tersebut, yang hanya berada di level 49,68%.

Adanya *gap* sebesar 35,42% ini mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat, termasuk di dalamnya Generasi Z, berpartisipasi aktif dalam aktivitas ekonomi digital tanpa dibekali pengetahuan yang memadai mengenai risiko dan kewajiban yang menyertainya. (OJK, 2022) Kesenjangan antara

tingkat penggunaan dan pemahaman ini menjadi akar dari berbagai permasalahan finansial. Dampak nyata dari rendahnya literasi keuangan adalah munculnya *financial stress* atau stres keuangan.

*Organization for Economic Cooperation and Development* (2023) mendefinisikan literasi keuangan sebagai pemahaman mengenai konsep risiko keuangan, keterampilan, motivasi, dan kepercayaan diri sebagai upaya dalam membuat keputusan bijak yang berkaitan dengan keuangan sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan kehidupan sekarang dan masa yang akan datang. *Financial literacy* merupakan pemahan dan pendidikan terkait berbagai bidang keuangan, termasuk didalamnya topik terkait pengelolaan keuangan pribadi, uang, dan investasi. (Binobo *et.al*, 2019) membagi finansial literasi menjadi beberapa dimensi, yang pertama pemahaman mengenai *spending habits* atau kebiasaan belanja merupakan gambaran pola perilaku individu dalam menentukan cara dan tempat mereka membelanjakan uang, kemudian *saving habits* atau kebiasaan menabung yang digunakan untuk mencerminkan kemampuan individu dalam menyisihkan sebagian penghasilannya serta mengatur anggaran keuangan, dan yang terakhir yaitu *financial knowlage* atau pengetahuan finansial yang merujuk pada pengetahuan yang dimiliki seorang mengenai masalah keuangan.

Hasil wawancara kepada subjek Gen Z menunjukkan bahwa, subjek memiliki pemahaman yang baik terakit *financial literacy*, yang ditunjukkan dengan membuat anggaran belanja bulanan, menyisihkan uang di beberapa rekening tabungan dimana hal tersebut digunakan untuk membantu subjek

dalam mengelola keuangan yang dimiliki. Meki subjek merasa cukup memiliki *financial literacy* yang baik namun pada kenyataannya subjek tidak bisa mengecek kebenaran transaksi yang membuat subjek mengalami kerugian finansial dan kehilangan seluruh tabungannya. Subjek lain menyatakan bahwa tidak cukup teredukasi tentang bagaimana mengelola uang, yang membuat subjek sering kesulitan mengatur anggaran bulanan, menabung, dan menyisihkan uang untuk dana darurat. Hal tersebut membuat subjek sering merasa kebingungan dan khawatir karena pendapatan yang habis tidak tersisa dan berujung berhutang ketika tidak mampu memenuhi kebutuhannya dari hasil pendapatan yang subjek miliki.

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun Gen Z menyadari pentingnya literasi keuangan, namun masih terdapat tantangan yang perlu diatasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengelola keuangan. Beberapa penelitian terdahulu telah mengonfirmasi hubungan antara *financial literacy* dan *financial stress*, studi yang dilakukan oleh Osman (2018) menunjukkan bahwa tingkat literasi keuangan yang lebih tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat stres keuangan. Berdasarkan teori *General Adaptation Syndrome* tubuh akan memberikan respon awal terhadap tekanan finansial yang dirasakan oleh individu, yang termanifestasikan dengan adanya peningkatan kekhawatiran dan gejala fisik berupa detak jantung meningkat (*alarm reaction*). Ketika stress finansial tetap dirasakan oleh individu maka tubuh akan mulai beradaptasi dan berupaya untuk mengatasi tekanan finansial yang dirasakan, dalam tahap ini *financial literacy* yang dimiliki

individu dapat menjadi *coping rescue* atau *adaptation energy* yang digunakan untuk bertahan terhadap tekanan ekonomi yang dirasakan sehingga tidak berkembang menjadi stress kronis (*resistance*). Ketika persepsi negatif terhadap tekanan keuangan bersifat berulang dan tidak ditangani secara efektif, maka stres tersebut dapat berkembang menjadi stres kronis, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh.

*Financial stress* dapat memiliki berbagai dampak negatif yang signifikan baik pada individu maupun lingkungan sekitarnya, *financial stress* sering kali menyebabkan penurunan kesehatan mental yang ditandai dengan adanya perasaan cemas dan tidak berdaya, juga berdampak pada kinerja serta hubungan sosial individu, diantaranya penurunan produktivitas kerja dan menarik diri dari interaksi sosial (Osman, 2018). Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian (*research gap*) yang relevan untuk dieksplorasi. Sebagian besar studi belum secara spesifik menganalisis karakteristik Generasi Z di Indonesia yang unik. Oleh karena itu, penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh literasi keuangan terhadap stres keuangan pada demografi spesifik ini sangat diperlukan. Berdasarkan serangkaian fenomena, data, serta celah penelitian yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dirancang untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara literasi keuangan sebagai variabel independen (x) dan stres keuangan sebagai variabel dependen (y) pada subjek generasi z. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: "apakah terdapat pengaruh dari tingkat literasi keuangan terhadap tingkat stres keuangan yang dialami oleh generasi z di indonesia?" untuk menjawab pertanyaan tersebut

secara objektif dan sistematis, pendekatan kuantitatif dipilih sebagai metode penelitian.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *Financial Literacy* terhadap *Financial Stress* pada Generasi Z.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Financial Literacy* terhadap *Financial Stress* pada Generasi Z.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis dengan uraian sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi sosial. Dengan berdasar pada konsep kerangka teori Stress Hans Selye, penelitian ini menjelaskan bagaimana pengaruh *financial literacy* terhadap *financial stress* pada generasi Z

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan, konselor keuangan dalam merancang intervensi literasi keuangan yang lebih terstruktur dan kontekstual, khususnya ditujukan kepada generasi Z.

Penelitian ini juga dapat menjadi pembanding bagi penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi *Financial Stress* pada generasi Z atau generasi lainnya.

### E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini memiliki dasar pada penelitian sebelumnya yang dijadikan rujukan bagi penelitian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Dela Peña, Puzon, Villamil, dan Culajara melalui penelitiannya yang berjudul “*Financial Literacy and Financial Stress among College Students within Davao Region*” (2024), bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi keuangan dan stres keuangan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-prediktif dan melibatkan 368 mahasiswa dari berbagai jurusan di salah satu universitas di wilayah Davao, Filipina. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala. Pertama, *Financial Literacy Scale* (FLS) dari Somcio et al. (2019), terdiri dari tiga subskala: kebiasaan belanja, kebiasaan menabung, dan pengetahuan keuangan. Kedua, *APR Financial Stress Scale* dari Heo et al. (2020), yang mengukur tiga dimensi stres keuangan: reaksi afektif, perilaku relasional, dan respons fisiologis. Kedua skala telah diuji reliabilitas dan menunjukkan nilai Cronbach’s alpha yang tinggi. Penelitian ini menggunakan teori stres fisiologis dari Hans Selye sebagai dasar konseptual dalam memahami dampak tekanan keuangan terhadap

kesejahteraan mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan Spearman's Rho dan regresi linear melalui software JAMOVI. Hasil regresi linear mengidentifikasi bahwa hanya kebiasaan menabung yang secara signifikan memprediksi stres keuangan ( $\beta=0.274$ ,  $p<0.001$ )

2. Joshua Oktavianus, Liliana Inggrit Wijaya, dan Bertha Silvia Sutedjo melakukan penelitian berjudul "*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Financial Wellbeing Generasi Z Berpenghasilan di Surabaya, Indonesia*" yang dipublikasikan pada tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh financial literacy, self-control, financial behavior, dan financial stress terhadap financial wellbeing Generasi Z yang sudah memiliki penghasilan di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner terstruktur yang disebarluaskan secara daring. Sebanyak 203 responden dari kalangan Generasi Z (usia 17–27 tahun) dijamin menggunakan metode snowball sampling. Pengolahan data dilakukan dengan analisis SEM-PLS menggunakan software SmartPLS 4. Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hierarki Kebutuhan Maslow, yang memposisikan *financial wellbeing* sebagai bagian dari kebutuhan dasar manusia, yakni kebutuhan fisiologis dan keamanan. Selain itu, teori Behavioral Life-Cycle juga mendasari pemahaman tentang peran self-control dalam perilaku keuangan jangka panjang. Skala pengukuran disusun dalam format Likert lima poin, dan diadaptasi dari instrumen milik Prakash et al. (2022) dan Bai (2023), yang mencakup indikator valid dan reliabel untuk masing-masing

variabel penelitian: *financial literacy*, *self-control*, *financial behavior*, *financial stress*, dan *financial wellbeing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *financial literacy* dan *financial behavior* berpengaruh negatif terhadap *financial stress*

3. Xu Xu dan Intan Maizura Abd Rashid melakukan penelitian berjudul "*Financial Literacy, Financial Stress, Financial Anxiety, Financial Self-Efficacy and Financial Emotional Well-Being among University Students in Malaysia*" yang diterbitkan pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh literasi keuangan, stres keuangan, kecemasan keuangan, efikasi diri keuangan, serta perilaku dan kesejahteraan emosional keuangan pada mahasiswa universitas di Malaysia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan partisipan yang berasal dari kalangan mahasiswa di Malaysia, meskipun jumlah sampel tidak disebutkan secara eksplisit dalam artikel. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei kuesioner terstruktur yang disebarakan kepada mahasiswa perguruan tinggi. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah gabungan dari *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), *Psychological Well-Being Theory* (Ryff, 1989), dan *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1977). Kerangka teori ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara sikap, kondisi sosial ekonomi, sumber informasi, perilaku kognitif finansial, efikasi diri keuangan, dan kesejahteraan emosional keuangan. Skala yang digunakan dalam penelitian disusun berdasarkan dimensi sikap terhadap keuangan, kondisi sosial ekonomi, dan sumber informasi keuangan, serta

diukur menggunakan *Likert Scale*. Penelitian ini juga menganalisis efek mediasi dari financial cognitive behavior dan efek moderasi dari financial self-efficacy. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri individu dalam mengelola keuangan berperan penting dalam mengurangi stres dan kecemasan finansial.

4. Zhang dan Chatterjee mengangkat judul penelitian "*Financial Well-Being in the United States: The Roles of Financial Literacy and Financial Stress*" yang dipublikasikan pada tahun 2023 dalam jurnal *Sustainability*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara literasi keuangan dan kesejahteraan finansial, serta peran mediasi dari stres keuangan dalam hubungan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi peran moderasi literasi keuangan terhadap dampak stres keuangan terhadap kesejahteraan finansial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data sekunder dari *2018 FINRA National Financial Capability Study (NFCS)* yang melibatkan 21.985 responden dewasa dari Amerika Serikat. Teknik analisis data dilakukan menggunakan regresi linear OLS, analisis mediasi, serta *moderated mediation model* untuk menguji hubungan langsung, tidak langsung, dan interaktif antara variabel. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi dari *Expected Utility Theory*, *Rational Choice Theory*, dan *Life-Cycle Hypothesis*, yang membingkai pentingnya literasi keuangan dalam pengambilan keputusan keuangan yang optimal sepanjang siklus hidup seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi keuangan memiliki pengaruh positif langsung

terhadap kesejahteraan finansial. Di sisi lain, stres keuangan memediasi secara signifikan hubungan antara literasi keuangan dan kesejahteraan finansial.

5. Nasr, Abdel Rahman, dan rekan-rekannya melakukan penelitian berjudul “*The Impact of Financial Stress on Student Wellbeing in Lebanese Higher Education*” yang diterbitkan dalam *BMC Public Health* pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh stres keuangan terhadap kesejahteraan mental dan psikologis mahasiswa universitas di Lebanon dalam konteks krisis ekonomi yang sedang berlangsung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 1.272 mahasiswa dari universitas negeri dan swasta di Lebanon yang berusia 17 tahun ke atas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui convenience sampling menggunakan survei daring (*Google Forms*) yang disebar di media sosial antara Juni hingga Juli 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres keuangan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Nilai IFDFW yang lebih tinggi (menandakan kesejahteraan finansial yang lebih baik) berkorelasi negatif dengan tekanan psikologis (BDS-10), stres yang dirasakan (PSS-10), dan gangguan tidur (PSQI), serta berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis (WHO-5).

Berdasarkan Studi literatur yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki keterbaruan yang mencakup konsep teori, teknik pengumpulan data, dan fokus populasi. Dalam penelitian ini konsep teori yang digunakan sebagai dasar pemahaman *financial stress* merujuk pada teori *General Adaptation Syndrome*

(Selye,190). Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan *accidental sampling*, sedangkan penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan *snowball sampling* dan *convenience sampling*. Berikutnya fokus populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z dengan rentang usia 18 hingga 27 tahun yang sudah berpenghasilan atau bekerja, sedangkan pada penelitian sebelumnya lebih berfokus pada mahasiswa sebagai populasi penelitian.

