

Pengukuran Tingkat *Financial Anxiety* Dalam Kehidupan Gen Z Kota Samarinda

Aura Aziza*, Ratna Fitri Astuti, Reza, Sudarman, Noor Ellyawati

Universitas Mulawarman, Indonesia

*auraaziza53@gmail.com

Abstract

Individuals are at risk of facing uncertainty that can lead to financial anxiety if they lack proper financial planning. Financial anxiety arises from suboptimal financial management, a lack of budgeting habits, and a tendency to prioritize non-essential consumption. This study aims to measure the level of financial anxiety among Gen Z in Samarinda City and identify the most dominant indicators influencing it. The study used a quantitative approach with a descriptive design. A sample of 100 respondents aged 19–24 years was determined using the Slovin formula with an accidental sampling technique. Data were collected through a Likert scale questionnaire and analyzed using descriptive statistics in the form of averages and percentages. The results showed that the majority of respondents (68%) were in the high financial anxiety category, while only a small proportion were in the low and very low categories. The main causes include not being accustomed to budgeting and not recording expenses. The most dominant indicator is the inability to adjust expenses, as reflected in unplanned expenses, the absence of financial evaluations, and the absence of an emergency fund. Gen Z in Samarinda City still faces challenges in financial management that impact high financial anxiety, so it is necessary to improve literacy and discipline in financial planning.

Keywords: *Financial Anxiety; Generation Z; Financial Management*

Abstrak

Individu berisiko menghadapi ketidakpastian yang dapat menimbulkan *financial anxiety* apabila tidak memiliki perencanaan keuangan yang baik. *Financial anxiety* muncul akibat pengelolaan keuangan yang belum optimal, kurangnya kebiasaan menyusun anggaran, serta kecenderungan memprioritaskan konsumsi non-esensial. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat *financial anxiety* pada gen Z kota Samarinda serta mengidentifikasi indikator yang paling dominan memengaruhinya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel berjumlah 100 responden usia 19-24 tahun yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala *Likert* dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (68%) berada pada kategori *financial anxiety* tinggi, sementara hanya sebagian kecil berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Penyebab utama meliputi belum terbiasa membuat anggaran dan tidak mencatat pengeluaran. Indikator paling dominan adalah ketidakmampuan menyesuaikan pengeluaran, yang tercermin dari pengeluaran tidak terencana, tidak adanya evaluasi keuangan, serta ketiadaan dana darurat. Gen Z kota Samarinda masih menghadapi tantangan dalam pengelolaan keuangan yang berdampak pada tingginya *financial anxiety*, sehingga diperlukan peningkatan literasi dan disiplin dalam perencanaan keuangan.

Kata Kunci: *Financial Anxiety; Gen Z; Pengelolaan Keuangan*

Pendahuluan

Perencanaan keuangan memberikan panduan dan tujuan yang jelas untuk setiap keputusan keuangan yang diambil. Amaliyah et al., (2025) menyatakan bahwa perencanaan keuangan sangat penting karena individu sering merasa khawatir tentang masa depan keuangan, mengingat kehidupan penuh ketidakpastian dan risiko yang tidak dapat dihindari. Tanpa perencanaan yang baik, individu berisiko menghadapi ketidakpastian yang dapat menimbulkan *financial anxiety* dan memperburuk masalah keuangan. Individu yang tidak mengelola keuangan dengan baik akan berdampak pada permasalahan kredit dan utang.

Widhiastuti (2024) menyimpulkan bahwa perencanaan keuangan mencakup pengelolaan pendapatan dan pengeluaran, aset dan utang, perencanaan investasi, pensiun, pajak, serta warisan. Perencanaan keuangan berfungsi sebagai pedoman yang membantu individu meraih kebebasan finansial dan keamanan ekonomi dalam jangka panjang. Namun kenyataannya susah diterapkan karena emosi, pengalaman sebelumnya, dan kondisi fisik dapat memengaruhi pengambilan keputusan keuangan. *Financial anxiety* muncul ketika seseorang merasa tertekan oleh masalah keuangan yang sulit diatasi, sehingga menyebabkan perasaan cemas, gelisah, dan stres berlebihan yang berkepanjangan.

Masyarakat Indonesia mengalami kecemasan finansial, terutama disebabkan oleh kurangnya dana darurat meskipun kredit seperti pinjaman online dan kartu kredit dapat digunakan secara bijak untuk merencanakan keuangan. Teori Prospek yang dikembangkan oleh Daniel Kahneman dan Amos Tversky menjelaskan bagaimana individu mengambil keputusan dalam situasi ketidakpastian dan risiko yang seringkali diperburuk oleh kecemasan finansial (Wahyuni & Yadewani, 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa *financial anxiety* dapat memengaruhi cara individu menilai risiko dan membuat keputusan keuangan.

Choerudin et al., (2023) menegaskan bahwa masalah keuangan dapat muncul akibat kesalahan manajemen, seperti penggunaan kredit yang tidak tepat dan kurangnya perencanaan keuangan. Penting bagi individu untuk mengembangkan pengelolaan keuangan yang sehat sebagai langkah proaktif untuk mengurangi *financial anxiety* dan meningkatkan stabilitas keuangan secara keseluruhan. *Financial anxiety* dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, yang akhirnya mengganggu kemampuan individu dalam mengelola keuangan dengan baik.

Penyebab *financial anxiety* beragam dan kompleks, semuanya dapat memperburuk perasaan cemas terkait kondisi keuangan. Gangguan pembelian kompulsif, gangguan perjudian, dan kecemasan finansial adalah penyebab umum dari masalah keuangan (Wibowo, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak individu menghadapi kondisi psikologis kompleks yang berkontribusi pada kecemasan keuangan. Wahyuningsih (2024) menambahkan bahwa beberapa faktor penting yang memengaruhi kecemasan finansial meliputi pendapatan yang sering kali membuat individu merasa tidak puas, pengeluaran yang sulit dikendalikan akibat kebiasaan belanja impulsif dan tekanan sosial, serta utang yang menjadi sumber stres bagi banyak orang.

Dampak dari *financial anxiety* tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental, tetapi juga dapat mengganggu stabilitas keuangan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Gejala emosional dan fisiologis yang muncul mencerminkan dampak situasi terhadap kesejahteraan individu. Kondisi tersebut sering memicu gejala seperti kekhawatiran, kegelisahan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan serangan panik. Archuleta et al., (2013) menyatakan ketika seseorang mengalami kecemasan finansial, individu berusaha menghindari segala hal yang berkaitan dengan uang, seperti laporan bank, jumlah utang, dan rencana untuk melunasi utang di masa depan.

Marvina (2021) menyimpulkan bahwa individu yang mengalami kecemasan berlebihan sering mengalami masalah kesehatan mental yang berdampak negatif pada persepsi diri dalam pengambilan keputusan, sehingga memengaruhi literasi keuangan individu. Kecemasan terhadap keuangan dapat menghambat individu dalam merencanakan masa depannya dengan baik. Penerapan manajemen keuangan yang baik dan membiasakan menabung secara konsisten dapat mengatasi emosi negatif seseorang. Individu dengan *financial anxiety* sering kali menghindari tindakan tersebut, sehingga perlu didorong untuk mengelola keuangan dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuisioner pada 32 responden gen Z kota Samarinda dapat diketahui bahwa sebesar 65,6% mengaku mengalami permasalahan keuangan yaitu pengeluaran yang tidak terencana. Hal tersebut membuat responden tidak menyetor uang untuk ditabung karena selalu melakukan belanja yang tidak direncanakan. Sebesar 68,8% responden memprioritaskan membeli sesuatu yang membuat responden senang seperti jalan-jalan atau hobi, 15,6% mengajak teman nongkrong, dan 6,3% merasa senang dengan membeli aksesoris.

Di sisi lain, ketika ditanya mengenai perasaan responden saat membahas keuangan dengan keluarga, 6,3% menyatakan merasa canggung dan 25% merasa lebih baik jika tidak membahasnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa permasalahan keuangan tidak hanya berdampak pada pengeluaran, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial dan komunikasi dalam keluarga. Widowati et al., (2024) menjelaskan bahwa kesadaran generasi muda untuk menyiapkan dana darurat sangat penting karena dana tersebut berfungsi sebagai penopang keuangan saat menghadapi situasi mendesak tanpa harus mengorbankan kepentingan lainnya.

Namun kenyataannya menunjukkan bahwa gen Z kota Samarinda tidak menerapkan hal tersebut, bahkan tidak menabung secara rutin. Hasil observasi menunjukkan bahwa 40,6% responden menabung hanya ketika ada sisa uang dan 34,4% menabung jika ada tujuan untuk membeli barang atau hiburan. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan *financial anxiety* karena responden tidak memiliki tabungan untuk keadaan mendesak atau dana darurat untuk menjaga keamanan finansial. Penelitian terdahulu terkait dengan *financial anxiety* adalah Marvina (2021) yang mengemukakan bahwa literasi keuangan yang tinggi dapat membantu individu membuat keputusan keuangan yang lebih baik, sementara *financial anxiety* dapat menghambat proses tersebut.

Di sisi lain, Putri et al., (2025) menyoroti pentingnya *self-control* dalam pengambilan keputusan keuangan, di mana individu dengan kontrol diri yang baik lebih dapat mengatasi kecemasan finansial dan membuat pilihan yang lebih rasional. Kedua penelitian tersebut hanya membahas hubungan antara *financial anxiety*, literasi keuangan, dan pengendalian diri, namun tidak secara khusus mengukur seberapa besar *financial anxiety* dalam kehidupan gen Z di kota Samarinda. Penelitian yang dilakukan mengkaji kondisi *financial anxiety* pada gen Z kota Samarinda dengan berfokus pada perilaku pengelolaan keuangan sebagai faktor utama yang mendasari terjadinya *financial anxiety*.

Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat *financial anxiety* yang muncul akibat ketidakteraturan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi keuangan, khususnya yang berkaitan dengan ketidakmampuan menyesuaikan pengeluaran. Selain itu, penelitian ini secara sistematis mengungkap berbagai permasalahan seperti perilaku konsumtif, ketiadaan dana darurat, serta pola pengambilan keputusan keuangan yang bersifat reaktif, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memperkuat munculnya *financial anxiety* pada gen Z kota Samarinda.

Metode

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk menggambarkan seberapa besar tingkat *financial anxiety* gen Z kota Samarinda berdasarkan data yang diperoleh secara objektif. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbasis skala *Likert* kepada 100 responden yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dari populasi gen Z kota Samarinda sebanyak 168.977 jiwa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non probability sampling* melalui *accidental sampling*. Teknik tersebut dinilai mampu memberikan gambaran kondisi gen Z kota Samarinda karena responden yang diperoleh berasal dari berbagai latar belakang dan karakteristik yang merepresentasikan fenomena *financial anxiety* pada gen Z di kota Samarinda. Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dengan kriteria nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dan reliabilitas yang diukur bahwa nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$ menggunakan program SPSS untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data. Proses analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan menyajikan data dalam bentuk tabel, grafik, serta perhitungan nilai rata-rata, persentase, dan distribusi data guna mengukur kecemasan, kekhawatiran, dan rasa tidak aman terhadap keuangan gen Z kota Samarinda secara sistematis tanpa melakukan generalisasi yang lebih luas.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Rekapitulasi Pengukuran *Financial Anxiety* Gen Z Kota Samarinda

Tabel 1. Kategori Tanggapan Responden Mengenai *Financial Anxiety*

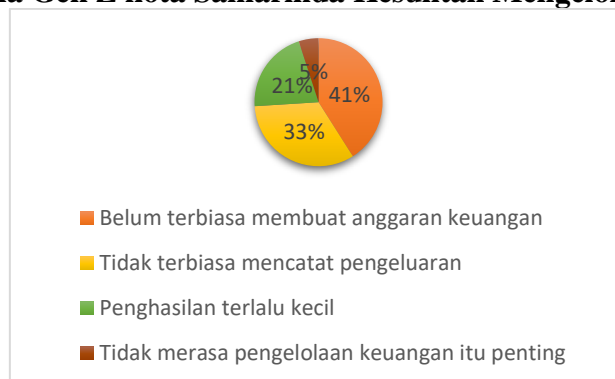
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
32 – 55	1	1%	Sangat Tinggi
56 – 79	68	68%	Tinggi
80 – 103	29	29%	Rendah
104 – 128	2	2%	Sangat Rendah
Jumlah	100	100%	

Sumber: Diolah Peneliti, 2026

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, mayoritas responden berada pada kategori *financial anxiety* tinggi dengan persentase sebesar 68%, sedangkan responden yang berada pada kategori rendah sebesar 29%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar gen Z kota Samarinda masih mengalami kekhawatiran terhadap kondisi keuangan yang dimiliki meskipun sebagian lainnya memiliki tingkat *financial anxiety* yang lebih terkendali. Dengan demikian, secara umum tingkat *financial anxiety* gen Z kota Samarinda berada pada kategori tinggi.

2. Hasil Survei *Financial Anxiety* Gen Z Kota Samarinda

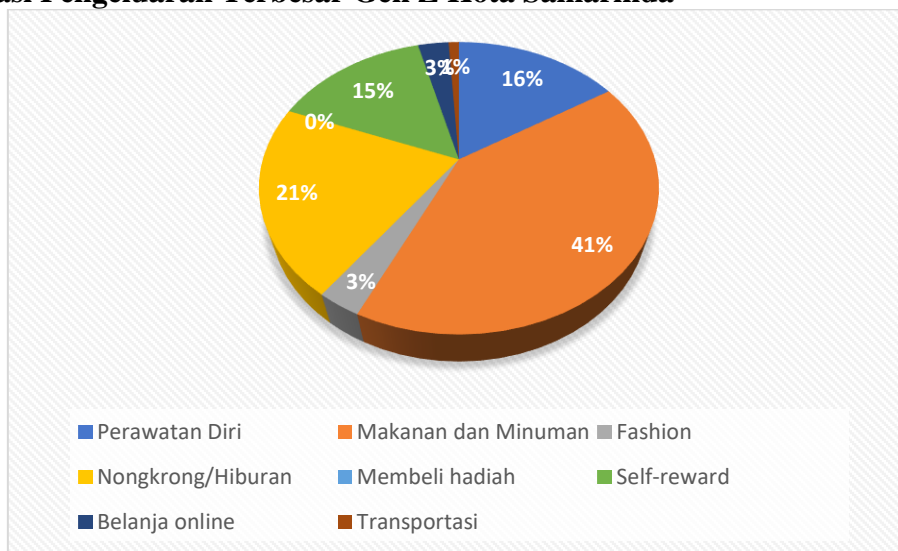
a. Penyebab Utama Gen Z kota Samarinda Kesulitan Mengelola Keuangan



Gambar 1. Penyebab Utama Gen Z Kota Samarinda Kesulitan Mengelola Keuangan (Sumber: Diolah Peneliti, 2026)

Berdasarkan grafik tersebut, faktor terbesar yang menyebabkan gen Z di kota Samarinda sulit mengelola keuangan adalah belum terbiasa membuat anggaran keuangan dengan persentase sebesar 41%, sedangkan faktor terkecil adalah anggapan bahwa pengelolaan keuangan tidak penting dengan persentase sebesar 5%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan pengelolaan keuangan lebih dipengaruhi oleh kebiasaan dalam merencanakan dan mengatur keuangan dibandingkan faktor lainnya, sehingga kurangnya perencanaan keuangan menjadi penyebab utama kesulitan pengelolaan keuangan pada gen Z kota Samarinda.

b. Alokasi Pengeluaran Terbesar Gen Z Kota Samarinda



Gambar 2. Alokasi Pengeluaran Terbesar Gen Z Kota Samarinda (Sumber: Diolah Peneliti, 2026)

Berdasarkan grafik tersebut, pengeluaran terbesar gen Z di kota Samarinda didominasi oleh kebutuhan makanan dan minuman dengan persentase sebesar 41%, sedangkan pengeluaran terkecil terlihat pada kategori transportasi dan pembelian hadiah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola pengeluaran gen Z kota Samarinda masih berfokus pada kebutuhan konsumsi sehari-hari serta aktivitas yang berkaitan dengan gaya hidup dan sosial, sehingga pengelolaan keuangan cenderung diarahkan pada pemenuhan kebutuhan jangka pendek.

3. Analisis Tingkat *Financial Anxiety* Dalam Kehidupan Gen Z Kota Samarinda

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tingkat *Financial Anxiety* di kota Samarinda secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa gen Z di kota Samarinda mengalami kekhawatiran terhadap kondisi keuangan serta ketidakpastian dalam memenuhi kebutuhan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhani & Fatur Rahman (2024) yang menyebutkan bahwa generasi muda di Indonesia menunjukkan tingkat *financial anxiety* yang relatif tinggi karena ketidakstabilan ekonomi dan kekhawatiran terhadap stabilitas keuangan di masa depan.

Adapun Ahmed et al., (2025) yang menyebutkan bahwa kondisi *financial anxiety* banyak dialami oleh generasi muda akibat tekanan ekonomi dan keterbatasan sumber daya finansial. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya *financial anxiety* gen Z di kota Samarinda juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggambarkan gen muda masih dihadapkan pada kekhawatiran terhadap kondisi finansial. *Financial Anxiety* yang dialami gen Z di kota Samarinda disebabkan oleh keuangan yang tidak ditangani dengan baik. Gen Z di kota Samarinda tidak menentukan batas maksimal pengeluaran bulanan,

sehingga pengelolaan keuangan yang dilakukan tidak terkontrol. Hasil tersebut sejalan dengan Hernawati et al., (2025) yang menyebutkan bahwa pengeluaran yang berlebihan menimbulkan rasa tidak mampu mempertahankan stabilitas ekonomi pribadi. Gen Z kota Samarinda tidak memiliki persentase tabungan yang pasti, sehingga perencanaan keuangan jangka panjang menjadi kurang terarah.

Kebiasaan tersebut menyebabkan pengelolaan keuangan gen Z kota Samarinda menjadi tidak terkontrol, sehingga pada akhirnya menyebabkan ketidakseimbangan finansial dan memicu *financial anxiety*. Individu sering melampaui budgeting karena tidak melakukan perencanaan keuangan dengan matang (Mulyantini & Indriasih, 2021). Susanti et al., (2025) menegaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri dalam mengelola keuangan memperkuat kecemasan tersebut, terutama ketika individu merasa kurang mampu membuat keputusan finansial meskipun memiliki pengetahuan keuangan yang memadai.

Kebiasaan pengelolaan keuangan yang terbentuk sejak masa remaja tentu bertahan hingga dewasa sehingga pola keuangan yang tidak efektif dapat memperburuk kondisi finansial dan memperkuat kecemasan. Sari (2026) mengatakan bahwa gen Z masih belum melakukan skala prioritas sehingga mereka belum memiliki tabungan masa depan secara mandiri. Gen Z kota Samarinda menggunakan tabungan untuk kebutuhan konsumtif tanpa perencanaan yang jelas, sehingga gen Z kota Samarinda tidak ada skala prioritas dan cadangan darurat yang justru memperbesar risiko ketidakstabilan finansial yang membuat meningkatnya *financial anxiety* pada gen Z kota Samarinda.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan prioritas keuangan Gen Z kota Samarinda tetapi juga pengelolaan keuangan secara keseluruhan. Simanullang et al., (2026) menambahkan bahwa individu yang mampu mengelola pendapatan dan pengeluaran secara seimbang akan menciptakan kestabilan keuangan pribadi. Gen Z kota Samarinda menunjukkan bahwa keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran gen Z kota Samarinda belum sepenuhnya terjaga sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi keuangan yang dimiliki.

Kondisi *financial anxiety* juga dapat dilihat dari kebutuhan gen Z kota Samarinda yang melebihi kemampuan finansial. Hal tersebut menunjukkan gen Z kota Samarinda melakukan ketidaksesuaian antara prioritas kebutuhan dan kondisi keuangan yang terjadi. Subur & Syata (2025) mengatakan bahwa gaya hidup hedonis menimbulkan sifat konsumtif sehingga memiliki pengaruh negatif terhadap pengelolaan keuangan apabila dilakukan secara berlebihan. Pengeluaran untuk hiburan dan gaya hidup tetap dilakukan gen Z kota Samarinda meskipun kebutuhan pokok lain meningkat, yang menandakan bahwa alokasi keuangan belum dilakukan secara proporsional.

Ekawati et al., (2024) menjelaskan bahwa konsumen yang termotivasi untuk melakukan pembelian impulsif cenderung membeli barang secara spontan, tanpa berpikir panjang atau melakukan perencanaan terlebih dahulu, sehingga perilaku tersebut semakin memperburuk pengelolaan keuangan. Gen Z kota Samarinda sering melakukan pembelian spontan tanpa perencanaan serta mengabaikan batas anggaran yang telah dibuat ketika ingin membeli suatu barang, yang mencerminkan rendahnya kontrol diri dalam pengambilan keputusan finansial.

Kondisi tersebut membuat gen Z kota Samarinda merasa tidak mampu mencapai keamanan ekonomi dan mempertahankan kesejahteraan hidup yang pada akhirnya mengarah pada munculnya *financial anxiety*. Munculnya ketegangan emosional yang berhubungan dengan kondisi keuangan berkaitan dengan *financial anxiety* yang dialami gen Z kota Samarinda. Nanaz et al., (2025) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dapat memperkuat kecemasan finansial. Gen Z kota Samarinda membatasi pergaulan sosial akibat kecemasan terhadap kondisi keuangan. Gen Z kota Samarinda sering

membandingkan kondisi keuangannya dengan teman sebaya. Perilaku tersebut memperbesar tekanan psikologis yang dirasakan. Hilbert et al., (2024) menyatakan bahwa individu dengan kecemasan finansial cenderung menghindari diskusi terkait keuangan. Gen Z kota Samarinda menyembunyikan masalah keuangan dari orang terdekat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan menarik diri dalam menghadapi masalah finansial.

Gilla & Brendan (2012) menjelaskan bahwa kecemasan finansial berkaitan dengan sikap dan perilaku individu terhadap uang. Tekanan finansial yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi siklus kecemasan yang berkelanjutan dan membentuk pola ketegangan emosional yang berulang. Gen Z kota Samarinda merasa mudah tertekan ketika menghadapi pengeluaran dalam jumlah besar yang menunjukkan adanya tekanan psikologis terkait kondisi keuangan. Kondisi tersebut berdampak pada aktivitas sehari-hari yang turut dipengaruhi oleh kekhawatiran finansial serta perubahan suasana hati ketika terjadi perubahan kondisi keuangan.

Joo & Grable (2004) menjelaskan bahwa kesejahteraan finansial diukur dari tingkat kepuasan individu terhadap kondisi keuangannya sehingga tekanan yang dirasakan mencerminkan rendahnya kepuasan finansial. Ryu & Fan (2023) menyatakan bahwa peningkatan beban pengeluaran dan biaya hidup dapat memperburuk tekanan finansial. Pendapat tersebut sejalan dengan pengalaman gen Z kota Samarinda. Pengalaman negatif yang berulang dalam pengelolaan keuangan memperkuat persepsi ketidakmampuan dalam mengelola keuangan sehingga meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan.

Financial anxiety Gen Z kota Samarinda juga dilihat dari ketidakmampuan dalam menyesuaikan pengeluaran. Gen Z kota Samarinda tidak melakukan evaluasi keuangan secara berkala dan cenderung melakukannya hanya saat terdapat kebutuhan mendesak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan belum dilakukan secara terencana. Afkari (2025) menjelaskan bahwa evaluasi berkala terhadap pengeluaran dapat membantu mengetahui pos-pos yang dapat disesuaikan untuk meningkatkan efisiensi keuangan. Evaluasi berkala terhadap pengeluaran dapat membantu mengetahui pos-pos yang dapat disesuaikan untuk meningkatkan efisiensi keuangan.

Gen Z kota Samarinda juga tidak memperhitungkan kebutuhan jangka panjang sehingga perencanaan keuangan bersifat jangka pendek. Saraswati & Nugroho (2021) menyatakan bahwa individu perlu menetapkan tujuan keuangan jangka panjang agar tidak terjebak pada orientasi jangka pendek. Ketidakmampuan dalam merencanakan keuangan terlihat dari kondisi Gen Z kota Samarinda yang sering kehabisan uang lebih cepat dari yang diperkirakan. Kondisi tersebut mencerminkan lemahnya penyesuaian pengeluaran yang pada akhirnya memperkuat munculnya *financial anxiety*.

Amaliyah et al., (2025) menyatakan bahwa dana darurat membantu individu menghadapi situasi tak terduga tanpa mengorbankan kebutuhan lain. Gen Z kota Samarinda tidak memiliki dana darurat sebagai bentuk antisipasi terhadap kondisi tak terduga. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya kesiapan finansial dalam menghadapi risiko. Gen Z kota Samarinda juga tidak mengurangi pengeluaran seperti nongkrong dan hiburan ketika terjadi perubahan pendapatan. Hal tersebut mencerminkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan pengeluaran.

Fakhriansyah et al., (2026) menjelaskan bahwa konsumen yang menghadapi risiko pendapatan tidak stabil, akan mendorong perilaku kehati-hatian atau *precautionary behavior* dalam mengelola keuangan. Kurangnya dana darurat dan penyesuaian pengeluaran mencerminkan rendahnya fleksibilitas dalam pengelolaan keuangan. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa gen Z di kota Samarinda memiliki pengelolaan keuangan yang belum optimal. 68% gen Z kota Samarinda memiliki

financial anxiety yang tinggi. Kondisi tersebut ditandai dengan perilaku konsumtif, kurangnya perencanaan dan evaluasi keuangan, serta rendahnya kemampuan dalam menyesuaikan pengeluaran dengan kondisi finansial yang berubah. Kelemahan dalam pengelolaan keuangan tersebut berkaitan dengan munculnya kecemasan terhadap kondisi finansial.

Faktor psikologis turut memengaruhi pola pikir dan pengambilan keputusan keuangan. Namun dari keseluruhan responden, masih terdapat 31% responden yang memiliki *financial anxiety* yang rendah. Ditunjukkan dengan pengeluaran untuk mengikuti tren atau gaya terkini tidak dilakukan oleh gen Z kota Samarinda yang menandakan adanya upaya untuk menahan pengeluaran yang bersifat tidak esensial. Ketika dana terbatas, gen Z kota Samarinda tidak mengeluarkan dana untuk bergaul dengan mengorbankan kebutuhan dasar sehingga menunjukkan adanya prioritas terhadap kebutuhan utama.

4. Indikator Yang Paling Dominan Pada *Financial Anxiety* Gen Z Kota Samarinda

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap gen Z kota Samarinda, indikator yang paling dominan yaitu ketidakmampuan dalam menyesuaikan pengeluaran. Gen Z kota Samarinda tidak melakukan evaluasi keuangan secara berkala sehingga pengeluaran tidak terkontrol dengan baik dan menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan masih bersifat tidak terencana. Shifa & Hwihanus (2025) menjelaskan bahwa pencatatan keuangan perlu disertai dengan pemahaman tujuan keuangan dan evaluasi berkala. Widiyanti et al., (2020) mengatakan bahwa kroscek secara berkala dengan kondisi riil dapat mengantisipasi kesalahan pencatatan transaksi.

Affattah & Indriani (2025) menambahkan bahwa evaluasi berkala diperlukan agar pengeluaran tetap terkendali. Tanpa pemantauan rutin keputusan finansial menjadi reaktif dan tidak terencana sehingga meningkatkan tekanan dalam pengelolaan keuangan sehari-hari. Rahmatusyam et al., (2024) menjelaskan bahwa evaluasi anggaran dilakukan untuk menilai pencapaian tujuan finansial dan menyesuaikan dengan perubahan kondisi keuangan. Kesadaran terhadap perencanaan keuangan gen Z masih bersifat situasional, sehingga berdampak pada kurangnya perhatian terhadap kebutuhan jangka panjang dan menyebabkan alokasi dana menjadi tidak seimbang antara kebutuhan saat ini dan masa depan.

Rahmiyati et al., (2025) menyatakan bahwa evaluasi bulanan diperlukan untuk memastikan pengeluaran tidak melebihi pendapatan. Wahyuni & Yadewani (2024) menambahkan bahwa evaluasi perlu mempertimbangkan kualitas dan risiko aset. Ketidakteraturan dalam evaluasi tersebut memperkuat ketidakstabilan finansial karena tidak adanya strategi antisipatif. Kebiasaan lain yang muncul adalah perilaku pengeluaran yang melebihi perencanaan awal yang menunjukkan adanya kesulitan dalam mengendalikan impuls konsumsi gen Z kota Samarinda terutama pada kebutuhan non prioritas seperti hiburan atau gaya hidup.

Franita (2020) menjelaskan bahwa pengeluaran tidak seharusnya melebihi pemasukan agar pengelolaan dana tetap efisien. Gen Z kota Samarinda belum mampu menyesuaikan pengeluaran dengan pendapatan yang tersedia sehingga lebih rentan mengalami kekurangan dana dalam waktu yang relatif singkat setelah menerima pemasukan. Jumaili et al., (2024) menyatakan bahwa identifikasi pos pengeluaran terbesar dapat memudahkan proses evaluasi. Gen Z kota Samarinda belum memiliki dana darurat sebagai bentuk kesiapan finansial sehingga kondisi tersebut memperburuk *financial anxiety* yang dialami karena tanpa cadangan keuangan setiap perubahan kondisi ekonomi dapat langsung memengaruhi stabilitas finansial.

Rismanty et al., (2022) menjelaskan bahwa dana darurat digunakan untuk menghadapi kebutuhan tidak terduga dan memberikan rasa aman. Ketiadaan dana darurat membuat gen Z kota Samarinda lebih rentan terhadap tekanan finansial. Penyesuaian anggaran gen Z kota Samarinda dilakukan setelah terjadi kekurangan dana yang menunjukkan pola manajemen keuangan yang bersifat reaktif dan menandakan bahwa pengelolaan keuangan belum dilakukan secara antisipatif. Awaliyah & Zanatha (2025) menjelaskan bahwa penyesuaian anggaran perlu dilakukan melalui evaluasi berkala ketika terjadi perubahan pemasukan atau pengeluaran gen Z kota Samarinda belum menerapkan penyesuaian tersebut secara preventif sehingga keputusan keuangan cenderung diambil ketika masalah sudah terjadi dan ruang untuk melakukan koreksi menjadi terbatas.

Izudin (2025) mengatakan bahwa penyesuaian anggaran perlu dilakukan secara bertahap untuk menemukan pola yang sesuai. Ketidakteraturan gen Z kota Samarinda dalam penyesuaian anggaran menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan belum fleksibel dan masih menghadapi tantangan dalam mengelola pengeluaran secara terencana yang pada akhirnya meningkatkan risiko ketidakstabilan ekonomi serta tekanan psikologis terkait keuangan. Indikator ketidakmampuan dalam menyesuaikan pengeluaran menjadi indikator yang paling dominan karena mencerminkan keseluruhan pola pengelolaan keuangan gen Z kota Samarinda yang masih bersifat tidak terencana dan reaktif.

Terlihat dari tidak dilakukannya evaluasi keuangan secara berkala, ketiadaan dana darurat, serta kecenderungan pengeluaran yang melebihi perencanaan awal. Selain itu, penyesuaian anggaran dilakukan setelah terjadi kekurangan dana sehingga kemampuan dalam mengantisipasi perubahan kondisi finansial masih rendah. Pengelolaan keuangan gen Z kota Samarinda belum fleksibel dan belum mempertimbangkan kebutuhan jangka panjang. Akibatnya, ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran sulit dikendalikan sehingga meningkatkan risiko ketidakstabilan finansial dan memperkuat munculnya *financial anxiety* pada gen Z kota Samarinda.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *financial anxiety* yang dialami gen Z kota Samarinda secara umum terkategori tinggi. Hal tersebut terlihat dari keuangan yang tidak ditangani dengan baik, kebutuhan yang melebihi batas kemampuan, ketegangan emosional terkait uang, dan ketidakmampuan menyesuaikan pengeluaran. Penyebab utama gen Z kota Samarinda kesulitan mengelola keuangan karena belum terbiasa membuat anggaran keuangan dan ketidakmampuan menyesuaikan pengeluaran. Kebiasaan gen Z kota Samarinda yang tidak melakukan evaluasi keuangan secara berkala, sehingga pengeluaran tidak terkontrol dengan baik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan literasi dan kesadaran finansial pada gen Z kota Samarinda khususnya dalam perencanaan, pengelolaan, dan evaluasi keuangan secara lebih terstruktur. Temuan penelitian dapat mendorong peran berbagai pihak seperti pemerintah, lembaga pendidikan, dan institusi keuangan dalam merancang program edukasi keuangan yang lebih relevan dan aplikatif bagi gen Z kota Samarinda. Diharapkan gen Z kota Samarinda mampu mengelola keuangan secara lebih bijak, adaptif, dan berkelanjutan sehingga dapat menekan tingkat *financial anxiety* yang dialami.

Daftar Pustaka

Affattah, A. M., & Indriani, N. (2025). Implementasi Frugal Living Dalam Strategi Budgeting Untuk Meningkatkan Keuangan Individu. *Gunung Djati Conference Serie*, 56(2), 337-342.

- Afkari, S. G. (2025). Manajemen Risiko Dalam Keuangan Lembaga Pendidikan: Strategi Mitigasi, Transparansi Anggaran, Dan Keberlanjutan Finansial. *Riggs: Journal Of Artificial Intelligence And Digital Business*, 3(4), 18-25.
- Ahamed, A. J., Jakubowska, D., & Sadílek, T. (2025). Financial Anxiety Of University Students In Poland and Czechia: fsQCA Analysis. *International Journal of Bank Marketing*, 43(4), 757-779.
- Amaliyah, A. R., Judijanto, L., Apriyanto, P., Rustam, A., Pardjono, N., Desi, D. E., & Risman, A. (2025). *Manajemen Keuangan Teori dan Praktek dalam Mencapai Financial Freedom*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Archuleta, K. L., Dale, A., & Spann, S. M. (2013). College Students And Financial Distress: Exploring Debt, Financial Satisfaction, And Financial Anxiety. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 24(2), 50-62.
- Awaliyah, S. R., & Zanatha, V. A. (2025). Pentingnya Perencanaan Anggaran Bulanan Bagi Mahasiswa Dalam Mengatur Keuangan Pribadi. *Gunung Djati Conference Series*, 56(2), 857-864.
- Choerudin, A., Zulfachry, Z., Widyaswati, R., Warpindyastuti, L. D., Khasanah, J. S. N., Harto, B., Oktaviani, N. F., Sohilauw, M. I., Nugroho, L., Suharsono, J., & Paramita, V. S. (2023). *Literasi Keuangan*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Ekawati, N. W., Giantari, I. G. A. K., Indrawati, K. R., Hermarani, P. A., & Pharamadita, I. P. A. W. (2024). *Paradigma Perilaku Pembelian Impulsif dan Kompulsif pada Generasi Z*. Bandung: Intelektual Manifes Media.
- Fakhriansyah, M., Reza, K. F., & Ramadhon, K. (2026). Pola Pengeluaran Konsumen Selama Ketidakpastian Ekonomi: Pendekatan Berbasis Survei. *Berajah Journal*, 5(12), 889-903.
- Franita, R. (2020). Perencanaan Keuangan Ditengah Pademik. *Jurnal Akuntansi, Manajemen Dan Ilmu Ekonomi (Jasmien)*, 1(1), 1-6.
- Gilla, S., & Brendan, B. J. (2012). Measuring Financial Anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 5(2), 1-12.
- Hernawati, R., Manek, A. M., & Sasea, T. (2025). Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling Dan Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota Kupang. *Among Makarti*, 18(1), 41-58.
- Hilbert, L. P., Noordewier, M. K., Seck, L., & Van Dijk, W. W. (2024). Financial Scarcity And Financial Avoidance: An Eye-Tracking And Behavioral Experiment. *Psychological Research*, 88(8), 2211-2220.
- Izudin, M. A. (2025). Interaksi Antara Pengangguran Mental, Pengendalian Diri, Dan Perilaku Finansial: Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Finansial Individu. *Gunung Djati Conference Series*, 56(2), 1327-1333.
- Joo, S. H., & Grable, J. E. (2004). An Exploratory Framework Of The Determinants Of Financial Satisfaction. *Journal of family and economic Issues*, 25(1), 25-50.
- Jumaili, S., Mukhzarudfa, M., Hizazi, A., Rahayu, S., Yustien, R., Yudi, Y., & Rahayu, R. (2024). Pelatihan Perencanaan Keuangan dalam Rangka Menjaga Stabilitas Ekonomi Keluarga. *JUPEMA (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 3(1), 1-10.
- Marvina, J. (2021). *Analisa Pengaruh Financial Attitude, Financial Behavior, Financial Knowledge, Financial Anxiety dan Self-Efficacy Terhadap Financial Literacy di Kota Batam*. Doctoral Dissertation, Universitas Internasional Batam.
- Mulyantini, S., & Indriasih, D. (2021). *Cerdas Memahami dan Mengelola Keuangan Bagi Masyarakat di Era Informasi Digital*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka

- Nanaz, N. A. P., Nabila, M., Daulia, S., & Albari, M. R. (2025). Perbandingan Sosial dan Rasa Insecure pada Remaja Wanita di Salah satu Pesantren Kota Bandung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(1), 89-99.
- Putri, A. R., Antong, A. & Sultan, S. (2025). Pengaruh Financial Anxiety, Literasi keuangan dan Self-control Terhadap Pengambilan Keputusan Keuangan. *Jurnal Ilmiah Komputer Akuntansi (KOMPAK)*, 18(1), 334-342.
- Rahmatusyam, A., Hasanah, U., Pasah, A. F., Hadi, M., & Jamil, Z. Z. L. (2024). Strategi Praktis Pengelolaan Keuangan Keluarga Untuk Keberhasilan Finansial. *Burangrang: Jurnal Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M)*, 2(2), 128-143.
- Rahmiyati, N., Rachmawati, T., & Indartuti, E. (2025). Peningkatan Literasi Keuangan Dalam Pengelolaan Keuangan Keluarga Pada Ibu Ibu Rumah Tangga Kelompok Cahaya Islami Di Mojokerto. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, 5(3), 15-26.
- Ramadhani, A. P., & Faturohman, T. (2024). The Demographical Analysis of Indonesian Young Adults' Financial Anxiety. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 12(2), 1725-1732.
- Rismanty, V. A., Irnawati, J., Anismadiyah, V., Febriana, H., & Suryanto, W. (2022). Pengenalan Dana Darurat Untuk Generasi Muda Di Lingkungan Pondok Pesantren Salafi Riyadul Ihsan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 2(3), 100-103.
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The Relationship Between Financial Worries And Psychological Distress Among US Adults. *Journal of Family And Economic Issues*, 44(1), 16-33.
- Saraswati, A. M., & Nugroho, A. W. (2021). Perencanaan Keuangan dan Pengelolaan Keuangan Generasi Z di Masa Pandemi COVID-19 melalui Penguatan Literasi Keuangan. *Jurnal Warta LPM*, 24(2), 309-318.
- Sari, M. M. (2026). Penerapan Literasi Keuangan dan Investasi Gen Z Untuk Membangun Generasi Cerdas Finansial. *Jurnal Rafflesia Untuk Indonesia*, 1(1), 17-20.
- Shifa, S. F., & Hwihanus, H. (2025). Pengaruh Literasi Keuangan, Pengaruh Lingkungan, dan Penggunaan Aplikasi Pencatatan Keuangan terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Mencatat Transaksi Keuangan Pribadi dengan Pengendalian Diri. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 1527-1552.
- Simanullang, F., Nurjanah, I. L., Larasati, L. D., Zahra, R. A., Fikri, S. N., & Paryanti, A. B. (2026). Pengaruh Pencatatan Keuangan Pribadi, Disiplin Anggaran, dan Perilaku Konsumsi Non-Tunai terhadap Kestabilan Keuangan Pribadi. *Journal of Capital Markets and Banking*, 14(1), 442-463.
- Subur, H., & Syata, W. M. (2025). Pengaruh Tingkat Pendapatan dan Gaya Hidup Hedonisme terhadap Kualitas Pengelolaan Keuangan Pribadi Generasi Z di kota Makassar. *Jurnal Akademik Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 625-633.
- Susanti, S., Pratiwi, V., Hardini, H. T., Saputra, I. A. G., & Bahtiar, D. (2025). *Generasi Cerdas Finansial: Menggali Peran Kepribadian dan Pembelajaran Keuangan dalam Membentuk Mahasiswa Indonesia Melek Finansial*. Sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher).
- Shapiro, G. K., & Burchell, B. J. (2012). Measuring Financial Anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, And Economics*, 5(2), 1-12.
- Wahyuni, E. S., & Yadewani, D. (2024). *Perencanaan Keuangan*. Payakumbuh: PT. Serasi Media Teknologi.
- Wahyuningsih, T. (2024). *To be a Smart Person*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.

- Wibowo, A. (2023). *Teori Keuangan Konsumen*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Widhiastuti, S. (2024). *Pengelolaan Perencanaan Keuangan: Strategi Cerdas dan Efektif Mengubah Keuangan Anda*. Sumedang: CV. Mega Press Nusantara.
- Widiyanti, W., Widyaswati, R., & Meiriyanti, R. (2020). Peran Pencatatan Keuangan Harian Sebagai Filter Diri dalam Pengaturan Pengeluaran Pribadi. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 22(2), 258-271.
- Widowati, S. D., Nirmala, Y., Sukma, P., & Primajati, G. (2024). Pengenalan Dana Darurat Untuk Mahasiswa Akuntansi Di Lingkungan Universitas Mataram. *Jurnal Zentrum Mengabdi*, 1(1), 36-40.