

LITERATURE REVIEW: PERAN SELF-EFFICACY DALAM MENGURANGI DAMPAK NEGATIF KECEMASAN FINANSIAL

Windy Maulidia Nur Hidayah¹, Riska Agustin²

¹ Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Emails : waycahusband@gmail.com

² Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Emails : riska.agustin@uinsa.ac.id

*Corresponding Author : Alfinatun Nur Rizkyah

*Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Emails : waycahusband@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History :

Receive :
December 22, 2025

Accepted :
January 25, 2026

Available Online :
January 27, 2026

Keywords:

Self-efficacy, financial
self-efficacy, financial
anxiety, SLR



Copyright © 2025 by
Author. Published by
Universitas
Abdurachman Saleh
Situbondo

ABSTRACT

Financial anxiety represents a form of psychological distress that has intensified alongside increasing global economic instability. This study seeks to analyze the role of self-efficacy in alleviating financial anxiety among individuals by synthesizing evidence from recent empirical studies. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted using the PRISMA framework, covering peer-reviewed articles published between 2020 and 2025. The review findings consistently demonstrate that self-efficacy plays a crucial role in reducing financial anxiety. Its influence is evident not only through direct effects, but also indirectly as a mediating and moderating variable in the relationship between financial anxiety and various psychological as well as financial factors, such as financial literacy, coping strategies, and financial behavior. These results highlight the importance of psychological resources in financial well-being. Consequently, intervention programs that emphasize the enhancement of financial knowledge and the strengthening of individual self-efficacy may serve as effective approaches for mitigating financial anxiety and promoting healthier financial decision-making..

1. PENDAHULUAN

Kecemasan finansial kini menjadi isu yang menonjol di semua kalangan, khususnya di tengah kondisi ekonomi yang penuh ketidakpastian. Menurut (Archuleta et al., 2020), kecemasan finansial merupakan kondisi psikologis yang menghambat kemampuan individu untuk berpikir secara rasional dalam mengelola

keuangan. Kondisi ini semakin meningkat seiring dengan berbagai dinamika ekonomi global, seperti inflansi, fluktuasi nilai mata uang, kenaikan harga kebutuhan pokok, serta ketidakstabilan pekerjaan. Faktor-faktor tersebut membuat banyak orang, terutama generasi muda mengalami tekanan yang tinggi dalam

menyusun dan mengelola perencanaan keuangan mereka.

Lebih lanjut, (Anggraeni, 2024) menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi ketidakstabilan keuangan, tingkat kecemasan yang muncul dapat memengaruhi persepsi dan penilaian mereka terhadap kondisi keuangan saat ini. Individu yang mengalami kecemasan finansial cenderung menunda berbagai keputusan penting, menghindari perencanaan keuangan, serta melakukan tindakan impulsif, seperti berhutang untuk memenuhi kebutuhan konsumtif. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan masalah psikologis, namun memiliki dampak terhadap perilaku keuangan sehari-hari. Menurut (Hikmah et al., 2020), *compulsive buying* secara medis dijelaskan sebagai gangguan kontrol impuls, gangguan mental yang ditandai oleh impuls, yang tidak bisa menahan untuk tidak terlibat dalam perilaku berbahaya atau tidak bisa menahan perasaan untuk menangkal situasi dengan emosi yang negatif seperti depresi, kecemasan, dan kesepian.

Kasus nyata muncul dalam beberapa penelitian. Misalnya, saat masa pandemi COVID-19, mahasiswa menghadapi tekanan keuangan karena sumber pendapatan tambahan yang berkurang, biaya hidup yang semakin meningkat, dan dukungan dari keluarga yang tidak stabil. Dalam penelitian (Kasenda et al., 2022) menemukan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stress finansial yang sedang meskipun memiliki tingkat *self-efficacy* finansial cukup tinggi. Hal menarik yang terdapat

dalam penelitian tersebut adalah meskipun mereka sebenarnya membutuhkan bantuan, mereka enggan untuk mencari bantuan. Temuan serupa muncul di Kota Padang, di mana penelitian yang dilakukan oleh (Fatma et al., 2023) menunjukkan bahwa *financial knowledge* dan *financial self-efficacy* berpengaruh positif terhadap pengelolaan keuangan, tetapi *financial anxiety* tidak terbukti signifikan dalam memengaruhi perilaku tersebut. Hal ini memperlihatkan adanya dinamika yang kompleks, di mana kecemasan finansial tidak selalu berdampak langsung pada manajemen keuangan, dan kemungkinan ada variabel lain yang berperan sebagai penyangga.

Fenomena yang lebih luas juga ditemukan dalam konteks generasi muda. Penelitian (Khusaini & Anwar, 2024) pada gen Z di Sukabumi menunjukkan bahwa *financial stressor* berdampak negatif pada perilaku keuangan sebagai mediator. Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh (Luis et al., 2022) menemukan bahwa *financial self-efficacy* dapat memoderasi hubungan antara literasi keuangan dengan distress finansial. Seseorang yang mempunyai literasi keuangan yang baik, namun tidak memiliki keyakinan diri yang cukup, tetap bisa mengalami tekanan finansial. Sebaliknya, jika seseorang memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi akan mampu mengelola rasa cemas sekaligus mengurangi dampak negatif dari distress finansial.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat diketahui bahwa meskipun kecemasan finansial memiliki konsekuensi yang serius,

tidak semua penelitian menunjukkan dampak negatif yang konsisten. Beberapa studi memperlihatkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan, yang mengindikasikan adanya faktor lain yang memengaruhi hubungan tersebut. Salah satu faktor penting yang sering muncul adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu atas kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Konsep ini, sebagaimana dijelaskan dalam teori Bandura, berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang mengatasi tekanan finansial. Dalam persepektif teori stres dan coping (Folkman, 1984) juga dipandang sebagai bentuk *coping mechanism* yang memungkinkan seseorang dalam menghadapi ancaman finansial dengan cara yang lebih adaptif.

Namun, studi yang secara spesifik mengkaji bagaimana *self-efficacy* mampu mengurangi atau menetralkan dampak negatif kecemasan finansial masih terbatas. Dengan mempertimbangkan fenomena tersebut, diperlukan kajian literatur yang secara khusus menelaah pengaruh *self-efficacy* dalam mengurangi dampak negatif kecemasan finansial. Kajian ini tidak hanya untuk memperkaya pemahaman teoritis, tetapi juga untuk memberikan implikasi praktis dalam membantu seseorang, terutama mahasiswa dan generasi muda, dalam mengelola kecemasan finansial. Fokus utama dari studi ini adalah menjawab pertanyaan: sejauh mana *self-efficacy* dapat menekankan dampak kecemasan finansial terhadap perilaku keuangan, kepuasan hidup, dan kondisi

psikologis individu, serta dalam konteks apa peran tersebut lebih efektif.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Social Cognitive Theory

Social Cognitive Theory (SCT) dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai salah satu teori psikologi sosial-kognitif yang menekankan interaksi timbal balik antara *personal factors* dan *environment*. Konsep ini dikenal dengan istilah *triadic reciprocal determinism*. Salah satu konsep utama dalam SCT adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Schunk, n.d.). Dalam konteks keuangan, *financial self-efficacy* menjadi turunan dari konsep ini, yang berarti keyakinan individu dalam mengelola, mengatur, dan mengontrol aspek keuangannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Ujoatuonu et al., 2024) menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi mampu menurunkan stres dan kecemasan, termasuk kecemasan finansial, karena individu merasa memiliki kontrol atas keuangannya.

Selain itu SCT menekankan peran *observational learning* atau pembelajaran melalui pengamatan. Dalam konteks keuangan, seseorang bisa meningkatkan *self-efficacy* dengan mencontoh perilaku finansial positif dari lingkungannya. Hal ini mendukung terbentuknya perilaku keuangan yang lebih adaptif serta mengurangi risiko kecemasan finansial (Lee et al., 2023). Dalam penelitian (Lizarte Simón et al., 2024)

dijelaskan bahwa mekanisme psikologis *self-efficacy* mampu menekan dampak negatif kecemasan finansial.

Kecemasan Finansial

Kecemasan finansial diartikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas, khawatir, atau takut yang muncul ketika seseorang sedang menghadapi situasi keuangan atau bahkan sekedar memikirkan kondisi keuangan mereka. Studi dari (Xin et al., 2023) menemukan bahwa kecemasan finansial sebagai mediator penuh antara kecemasan terhadap matematika dan perilaku pengelolaan keuangan. Artinya, seseorang yang mengalami kecemasan terkait angka/math lebih mungkin juga memiliki kecemasan finansial. Hal tersebut kemudian dapat menurunkan kemampuan mereka dalam melakukan manajemen keuangan dengan baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sekarkinasih, 2021) ditemukan bahwa variabel-variabel seperti pendapatan, utang, pengetahuan keuangan, dan kepuasan terhadap kondisi keuangan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan finansial. Seseorang dengan pendapatan rendah, utang tinggi, pengetahuan keuangan yang terbatas, atau kepuasan finansial yang buruk akan mengalami kecemasan finansial yang tinggi. Penelitian dari (Rahmadhani & Nasution, 2025) menemukan bahwa kecemasan finansial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kapabilitas finansial dan kesejahteraan finansial.

Self-Efficacy

Utama & Syaiful (2020) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai penilaian yang diberikan oleh individu lain terhadap dirinya serta adanya rasa keyakinan pada keahlian yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas serta mencapai suatu tujuan. Dari definisi *self-efficacy* tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan suatu bentuk rasa percaya dan keyakinan pada kemampuan yang dirinya miliki untuk melakukan suatu tindakan guna menyelesaikan suatu pekerjaan (Alamsyahrir & Ie, 2022). *Self-Efficacy* akan mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak. Hal ini merupakan prediktor penting dalam menentukan tingkat kepatuhan dalam melaksanakan manajemen perawatan diri. Semakin tinggi *Self-Efficacy* seseorang, maka semakin baik hasil manajemen perawatan dirinya (Prabasari, 2021). *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas dan mengatasi tantangan (Rahmadhani & Nasution, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Literature Review*). Metode *Systematic Literature Review* dipilih karena mampu mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi penelitian-penelitian terdahulu yang relevan terkait topik *self-efficacy* dan

kecemasan finansial, sehingga dapat menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Prosedur SLR terdiri atas beberapa tahapan yaitu: (1) menyusun latar belakang dan tujuan penelitian, (2) merumuskan pertanyaan penelitian, (3) melakukan pencarian literatur, (4) menyaring artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, (5) menilai kualitas artikel

yang terpilih, (6) menganalisis temuan, dan (menyintesis hasil studi primer) (Vasconcelos et al., 2013; Wahono, 2015).

Pertanyaan penelitian pada *literature review*

Berikut merupakan pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini :

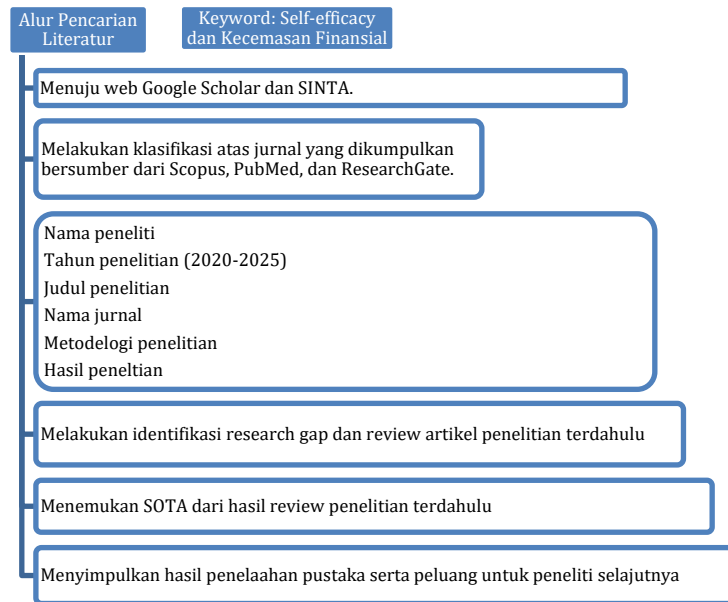
Tabel 1. Pertanyaan Penelitian

Research Question	Motivation
Bagaimana pengaruh <i>self-efficacy</i> terhadap kecemasan finansial?	Mengidentifikasi sejauh mana <i>self-efficacy</i> dapat mengurangi dampak negatif kecemasan finansial.
Faktor apa saja yang memperkuat hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan kecemasan finansial?	Menggali variabel moderasi atau mediasi yang berperan dalam hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan kecemasan finansial.

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal yang dipublikasikan melalui *Google Scholar*, *Sinta*, *Scopus*, *PubMed*, dan *ResearchGate*. Kriteria yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia maupun inggris, dipublikasikan pada periode tahun 2020-2025 (lima tahun terakhir) yang membahas secara spesifik mengenai topik *self-efficacy* serta *financial anxiety*. Pemilihan artikel dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2020-2025) dilakukan untuk memastikan bahwa data dan temuan yang dianalisis bersifat relevan dengan kondisi terkini, serta mencerminkan

perkembangan dalam penelitian mengenai *self-efficacy* dan kecemasan finansial. Dari hasil pencarian awal diperoleh sejumlah artikel yang kemudian diseleksi secara cermat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Setelah melalui proses penyaringan tersebut, terdapat 10 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan dan relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya, artikel-artikel tersebut akan dianalisis secara mendalam untuk memperoleh sintesis yang komprehensif dan mendukung tujuan kajian literatur ini.

Gambar 1. Pencarian Alur Literatur



4. PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini didasarkan pada berbagai temuan empiris dan kajian teoritis yang relevan dengan kecemasan finansial dan peran self-efficacy dalam mengurangnya. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan finansial memiliki hubungan yang kuat dengan distress psikologis serta berdampak luas terhadap kesejahteraan individu (Ryu & Fan, 2023). Selain itu, interaksi antara pengetahuan keuangan dan financial self-efficacy terbukti berperan penting dalam membentuk respons individu terhadap tekanan finansial (Lee et al., 2023).

Berbagai studi juga menegaskan bahwa financial self-efficacy tidak hanya berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan dan kemampuan pengelolaan keuangan (Ujoatuonu et

al., 2024; Fatma et al., 2023; Hernandez-Perez & Cruz Rambaud, 2025).

Lebih lanjut, temuan mengenai validitas instrumen pengukuran (Dickson et al., 2025) serta efektivitas intervensi peningkatan literasi dan self-efficacy (Kaittila et al., 2024) memperkuat landasan metodologis dan praktis penelitian ini. Secara teoritis, hubungan antara self-efficacy, stres, dan kecemasan juga telah banyak dibahas dalam konteks yang lebih luas (Fürtjes et al., 2023), sehingga relevan untuk diaplikasikan dalam bidang keuangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diposisikan dalam kerangka literatur yang komprehensif untuk memperkuat argumentasi bahwa penguatan financial self-efficacy merupakan salah satu strategi penting dalam menekan kecemasan finansial dan meningkatkan kesejahteraan individu. Hasil Literature Review dalam

penelitian ini selanjutnya disajikan
 dalam tabel berikut :

Tabel 2. Literature Review

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal	Pembahasan
(Ryu & Fan, 2023)	<i>The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress</i>	BMC Public Health	Menunjukkan hubungan kuat antara kekhawatiran dan distress psikologis. Relevan untuk menggambarkan keluasan dampak kecemasan finansial dan variabel moderator yang mungkin (pendapatan). Dasar penting untuk menunjukkan mengapa intervensi psikologis (seperti <i>self-efficacy</i>) diperlukan.
(Lee et al., 2023)	<i>Examining Financial Anxiety Interactions of Financial Knowledge and Financial Self-Efficacy</i>	Journal of Financial Therapy	Menganalisis bagaimana <i>financial knowledge</i> berinteraksi dengan <i>financial self-efficacy</i> dalam memengaruhi kecemasan finansial. Cocok untuk pembahasan mekanisme.
(Dickson et al., 2025)	<i>Financial Anxiety, Financial Self-efficacy, and General Social Supports: Reliability of Assesments</i>	Research Square	Menilai alat ukur kecemasan finansial dan <i>financial self-efficacy</i> (reliabilitas), berguna untuk bagian metode karena memilih instrumen valid untuk variabel utama.
(Ujoatuonu et al., 2024)	<i>Financial Self-efficacy, Retirement Goal Clarity and Preretirement Anxiety</i>	The Gerontological Society of America	Menunjukkan <i>self-efficacy</i> berhubungan dengan pengurangan kecemasan terkait transisi ekonomi, bukti bahwa FSE dapat mengurangi kecemasan terkait aspek finansial hidup.
(Kaittila et al., 2024)	<i>A Pilot RCT of Intervention to Increase</i>	Journal of Evidence-Based Social Work	Studi intervensi acak (pilot) yang melaporkan peningkatan <i>self-efficacy</i> dan penurunan kecemasan setelah program.

	<i>Financial Literacy & Economic Self-Efficacy</i>		
(Anvari-Clark, 2025)	<i>Financial Health is Behavioral Health</i>	Journal of Evidence-Based Social Work	Menyorot integrasi kesehatan finansial dan perilaku kesehatan mental. Berguna untuk menempatkan kecemasan finansial sebagai isu lintas-bidang.
(Fürtjes et al., 2023)	<i>Self-efficacy, Stress, and Symptoms of Anxiety: Broader Links</i>	Journal of Mood & Anxiety Disorders	Studi hubungan umum <i>self-efficacy</i> dengan stress dan kecemasan. Mendukung argumen teoritis bahwa peningkatan <i>self-efficacy</i> menurunkan reaktivitas kecemasan, relevan adaptasi ke konteks finansial.
(Fatma et al., 2023)	Pengaruh <i>Financial Knowledge, Financial Anxiety</i> , dan <i>Financial Self-Efficacy</i> terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa	Journal Management, Bussines, and Accounting	Menunjukkan bahwa keyakinan diri dalam mengelola keuangan lebih menentukan dibanding kecemasan yang dirasakan. Artinya, penguatan <i>self-efficacy</i> dapat membantu mahasiswa tetap megatur keuangan meski menghadapi tekanan finansial.
(Ahamed, 2025)	<i>Chapter – Financial Self-efficacy (Review & Evidence)</i>	SSRN/Review Chapter	Ringkasan bukti empiris bahwa <i>financial self-efficacy</i> terkait penurunan kecemasan finansial dan peningkatan kesejahteraan, karena baik dibagian kajian teori maupun temuan tetaplah konsisten.
(Hernandez-Perez & Cruz Rambaud, 2025)	<i>Uncovering Factors of Financial Well-being: The Role of Self-efficacy</i>	Future Bussines Journal	Studi ini memasukkan <i>financial self-efficacy</i> sebagai prediktor kesejahteraan finansial, memediasi efek hardship pada outcome, dan relevan untuk mekanisme mitigasi kecemasan.

Kecemasan finansial merupakan bentuk tekanan psikologis yang tidak hanya muncul akibat keterbatasan ekonomi, namun juga dari persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola situasi keuangan yang tidak pasti. Seperti yang sudah dijelaskan oleh (Ryu & Fan, 2023), kecemasan ini mencerminkan rasa kehilangan kendali terhadap masa depan finansial, sehingga menimbulkan stress dan menurunkan kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, *self-efficacy* khususnya *financial self-efficacy* (FSE), berperan penting sebagai mekanisme protektif yang membantu individu memandang tantangan keuangan secara rasional dan optimis. Individu dengan tingkat FSE yang tinggi tidak hanya lebih percaya diri dalam mengambil keputusan finansial, namun juga cenderung lebih tenang dan adaptif ketika menghadapi tekanan ekonomi (Lee et al., 2023). Dengan demikian, *self-efficacy* bukan sekedar keyakinan diri, melainkan faktor psikologis yang memperkuat kemampuan seseorang untuk mengelola ancaman finansial, menekan kecemasan, dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi.

Sejumlah penelitian membuktikan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penurunan kecemasan finansial. Misalnya, (Ujoatuonu et al., 2024) menunjukkan bahwa FSE mampu menurunkan *preretirement anxiety* dengan cara memperjelas tujuan keuangan individu. Sementara itu, (Kaittila et al., 2024) melalui studi

intervensi eksperimental menemukan bahwa program peningkatan literasi keuangan juga meningkatkan *self-efficacy*, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kecemasan finansial. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui pelatihan dan intervensi pendidikan. Sehingga, dampak finansial terhadap kesehatan dapat diminimalisir dari pelatihan maupun intervensi pendidikan tersebut.

Selain berfungsi secara langsung, *self-efficacy* juga terbukti menjadi mediator dalam hubungan antara faktor eksternal dengan kecemasan finansial. (Fürtjes et al., 2023) menyatakan bahwa secara umum *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan gejala kecemasan, sehingga dipandang sebagai buffer psikologis. Dengan demikian, FSE dapat diposisikan sebagai variabel mediasi yang menurunkan dampak stres finansial terhadap *outcome* psikologis. Hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan finansial juga diperkuat oleh adanya variabel lain yang berperan sebagai moderator. (Lee et al., 2023) mengidentifikasi interaksi antara literasi keuangan dan FSE, di mana individu dengan literasi keuangan tinggi dan *self-efficacy* kuat menunjukkan tingkat kecemasan finansial lebih rendah dibandingkan kelompok lain. Penelitian (Fatma et al., 2023) di Indonesia mendukung hal tersebut, dengan menegaskan bahwa mahasiswa dengan kombinasi literasi keuangan baik dan *self-efficacy* tinggi mampu mengelola kecemasan finansial secara lebih adaptif. Variabel

moderasi ini penting karena menunjukkan bahwa peningkatan FSE saja mungkin tidak cukup tanpa didukung oleh keterampilan keuangan yang memadai.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian terkait dengan FSE dan kecemasan finansial juga telah diuji reliabilitasnya. (Dickson et al., 2025) menegaskan validitas dan konsistensi alat ukur *Financial Self-efficacy* dan *Financial Anxiety Scale*. Hal ini memberikan dasar metodologis yang kuat bagi penelitian lanjutan, karena memastikan bahwa pengaruh FSE terhadap kecemasan finansial dapat diukur secara akurat. Kejelasan instrumen juga memperkuat konsistensi hasil lintas populasi, baik pada mahasiswa (*Financial Self Efficacy*, 2024; Fosnacht & Calderone, 2017) maupun kelompok dewasa (Hernandez-Perez & Cruz Rambaud, 2025; Kuhnen & Melzer, 2018).

Konteks lokal di Indonesia memperlihatkan temuan yang konsisten dengan literatur internasional. Penelitian oleh (*Financial Self Efficacy*, 2024) dan (Kasenda et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengelola stres finansial, menabung, serta mengurangi kecemasan terkait masa depan. Hasil ini memperkuat argumen bahwa FSE relevan secara lintas budaya, meski faktor-faktor struktural seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi makro tetap memengaruhi. Dengan demikian, *self-efficacy* dapat dipandang sebagai keterampilan psikologis universal yang berdampak dalam berbagai konteks sosial-ekonomi.

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan finansial. Hubungan ini diperkuat oleh faktor-faktor seperti literasi keuangan, dukungan sosial, serta kejelasan tujuan keuangan yang dapat berperan sebagai moderator maupun mediator. Identifikasi variabel-variabel tersebut penting untuk memahami mekanisme psikologis yang bekerja dalam mengurangi kecemasan finansial. Dengan demikian motivasi penelitian ini tercapai: pertama, membuktikan sejauh mana *self-efficacy* mampu mengurangi dampak negatif kecemasan finansial, dan kedua, menggali variabel pendukung yang memperkuat hubungan tersebut. Hal ini memberi implikasi praktis bagi program edukasi finansial dan intervensi psikologis untuk meningkatkan resiliensi keuangan masyarakat. Peneliti selanjutnya dapat meneliti peran regulasi emosi, konteks budaya, dan teknologi keuangan dalam memperkuat hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan finansial. Selain itu, penelitian longitudinal juga penting dilakukan untuk memahami dinamika perubahan keduanya dari waktu ke waktu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini:

1. Peran *self-efficacy* terhadap kecemasan finansial.

Literatur menunjukkan bahwa *self-efficacy*, khususnya financial *self-*

- efficacy* (FSE), memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan finansial. Individu dengan FSE tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat tekanan ekonomi serta memiliki persepsi kontrol yang lebih baik terhadap kondisi keuangannya.
2. *Financial self-efficacy* dan pengambilan keputusan keuangan. Tingkat FSE yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kepercayaan diri dalam mengelola keuangan pribadi. Individu mampu membuat keputusan finansial yang lebih rasional, terencana, dan adaptif, sehingga meminimalkan perilaku impulsif yang dapat memperparah kecemasan finansial.
 3. *Financial self-efficacy* sebagai mekanisme protektif psikologis. FSE berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis akibat ketidakpastian ekonomi. Literatur mengungkapkan bahwa FSE tidak hanya bekerja secara langsung dalam mengurangi kecemasan finansial, tetapi juga berfungsi sebagai mediator dan moderator dalam hubungan antara faktor eksternal (seperti pendapatan, literasi keuangan, dan tekanan sosial) dengan kesejahteraan psikologis individu.
 4. Intervensi untuk meningkatkan *financial self-efficacy*. Peningkatan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui berbagai intervensi, seperti program literasi keuangan, pelatihan keterampilan finansial, serta penguatan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan ekonomi. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri, kepercayaan diri, serta kesiapan individu dalam mengelola risiko keuangan.
 5. Konsistensi temuan dalam konteks nasional dan internasional. Hasil penelitian baik di Indonesia maupun di tingkat internasional menunjukkan temuan yang konsisten, bahwa FSE berperan penting dalam menekan kecemasan finansial dan mendorong perilaku keuangan yang lebih sehat. Hal ini memperkuat posisi FSE sebagai konstruk psikologis yang relevan lintas budaya.
 6. Implikasi bagi generasi muda dan mahasiswa. *Self-efficacy*, khususnya FSE, merupakan keterampilan psikologis universal yang penting dalam membangun resiliensi keuangan. Bagi generasi muda dan mahasiswa, FSE menjadi modal penting untuk menghadapi tantangan ekonomi di masa depan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan finansial secara berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor psikologis lain, seperti regulasi emosi dan emosi positif, serta mempertimbangkan konteks budaya dan sosial-ekonomi yang dapat memengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan finansial. Selain itu, penggunaan pendekatan

longitudinal dan kajian mengenai peran teknologi keuangan (financial technology) terhadap peningkatan financial self-efficacy perlu dikembangkan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan relevan dengan dinamika ekonomi digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahamed, A. J. (2025). Chapter-2 FINANCIAL SELF-EFFICACY. In SSRN Electronic Journal. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5149116>
- Alamsyahrir, D., & Ie, M. (2022). Technopreneurial intention: peran self-efficacy, entrepreneurship education, dan relation support. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 21(2), 135–144. <https://doi.org/10.28932/jmm.v21i2.4532>
- Anggraeni, W. E. K. W. N. W. A. (2024). Financial Anxiety di Kalangan Generasi Z (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Garut). *Jurnal Wahana Akuntansi Fakultas*, 09(02), 001–012.
- Anvari-Clark, J. (2025). Financial Health is Behavioral Health: Enhancing Integrated Care Practice. *Journal of Evidence-Based Social Work (United States)*, 00(00), 1–28. <https://doi.org/10.1080/26408066.2025.2542448>
- Archuleta, K. L., Mielitz, K. S., Jayne, D., & Le, V. (2020). Financial Goal Setting, Financial Anxiety, and Solution-Focused Financial Therapy (SFFT): A Quasi-experimental Outcome Study. *Contemporary Family Therapy*, 42(1), 68–76. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09501-0>
- Dickson, T., Mulligan, E. P., Xia, Y., & Pabian, P. S. (2025). Financial Anxiety, Financial Self-Efficacy, and General Social Support Among Physical Therapy Students Reliability of Assessments. *Journal of Allied Health*, 54(1), 57E-69E.
- Fatma, Y., Politeknik, S., Padang, N., Chandra, N., Padang, P. N., & Politeknik, S. (2023). Pengaruh Financial Knowledge, Financial Anxiety dan Financial Self-Efficacy Terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa di Kota Padang). *Journal Management*, 22(2), 2655–2826.
- Fosnacht, K., & Calderone, S. M. (2017). Undergraduate financial stress, financial self-efficacy, and major choice: A multi-institutional study. *Journal of Financial Therapy*, 8(1), 107–123. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1129>
- Fürtjes, S., Voss, C., Rückert, F., Peschel, S. K. V., Kische, H., Ollmann, T. M., Berwanger, J., & Beesdo-Baum, K. (2023). Self-efficacy, stress, and symptoms of depression and anxiety in adolescents: An epidemiological cohort study with ecological momentary assessment. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*,

- 4(November), 100039.
<https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100039>
- Hernandez-Perez, J., & Cruz Rambaud, S. (2025). Uncovering the factors of financial well-being: the role of self-control, self-efficacy, and financial hardship. *Future Business Journal*, 11(1).
<https://doi.org/10.1186/s43093-025-00498-7>
- Hikmah, M., Worokinasih, S., & Damayanti, C. R. (2020). Financial Management Behavior: Hubungan Antara Self-Efficacy, Self-Control, dan Compulsive Buying. *Profit: Jurnal Administrasi Bisnis| Special Issue (Ekosistem Start Up)*, Special Issue, 151–163.
<https://profit.ub.ac.id>
- Kaittila, A., Isoniemi, H., Viitasalo, K., Moisio, M., Raijas, A., Toikka, E., Tuominen, J., & Hakovirta, M. (2024). A Pilot Randomized Controlled Trial of Intervention for Social Work Clients with Children Facing Complex Financial Problems in Finland (FinSoc): A Study Protocol. *Journal of Evidence-Based Social Work (United States)*, 21(1), 32–49.
<https://doi.org/10.1080/26408066.2023.2257174>
- Kasenda, P. G. H., Kaparang, G. F., Pangemanan, A., & Ambalao, S. S. (2022). Financial Stress, Self-Efficacy and Financial Help-Seeking Behaviour Among College Students During Pandemic. *JMBI UNSRAT (Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi)*, 9(1), 141–153.
<https://doi.org/10.35794/jmbi.v9i1.40983>
- Khusaini, I. N., & Anwar, M. (2024). The Effect of Financial Attitudes on Financial Behavior with Financial Self-Efficacy as a Mediating Variable. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 2(12), 5057–5068.
<https://doi.org/10.55927/eajmr.v2i12.6962>
- Kuhnen, C. M., & Melzer, B. T. (2018). Noncognitive Abilities and Financial Delinquency: The Role of Self-Efficacy in Avoiding Financial Distress. *Journal of Finance*, 73(6), 2837–2869.
<https://doi.org/10.1111/jofi.12724>
- Lee, J. M., Rabbani, A., & Heo, W. (2023). Examining Financial Anxiety Focusing on Interactions between Financial Knowledge and Financial Self-efficacy. *Journal of Financial Therapy*, 14(1).
<https://doi.org/10.4148/1944-9771.1279>
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12).
<https://doi.org/10.3390/educsci14121367>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
- Luis, M., Yafiz, M., & Jannah, N. (2022). Ilomata International Journal of Management. Scholar.Archive.Org, 3(1), 327–342.
<https://scholar.archive.org/work/sy63srah7bdsfaghtihpmxpqy/access/wayback/https://www.ilomata.org/index.php/ijjm/article/download/302/222>
- Pajares, F. (2003). Social Cognitive Theory. The Encyclopedia of Human Ecology: Volume 1,2, 1–2, 650–653.
<https://doi.org/10.4135/9781506335520.n10>
- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi). Jurnal Keperawatan Malang, 6(1), 1–10.
<https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.115>
- Rahmadhani, S. N., & Nasution, M. D. T. P. (2025). The Impact of Financial Capability on Well-Being: Serial Mediation by Anxiety and Behavior among Indonesian Retail Investors. Jurnal Ilmiah Akuntansi Kesatuan, 13(3), 629–642.
<https://doi.org/10.37641/jiakes.v13i3.3605>
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. Journal of Family and Economic Issues, 44(1), 16–33.
<https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Sekarkinasih, J. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Keuangan pada Remaja Kota Surabaya. Jurnal Ilmu Manajemen, 9(2), 511.
<https://doi.org/10.26740/jim.v9n2.p511-521>
- Ujoatuonu, I. V. N., Ike, O. O., Amazue, L. O., & Kanu, G. C. (2024). Financial Self-Efficacy, Retirement Goal Clarity, and Preretirement Anxiety Among Nurses in Southeast Nigeria: The Mediating Role of Job Embeddedness. Innovation in Aging, 8(4), 1–11.
<https://doi.org/10.1093/geroni/i-gad067>
- Vasconcelos, S. C., Frazão, I. da S., Monteiro, E. M. L. M., Lima, M. D. da C., Albuquerque, J. F. de, & Ramos, V. P. (2013). Nursing Interventions for Drug Users: Qualitative Meta-Synthesis. American Journal of Nursing Research, 1(1), 24–27.
<https://doi.org/10.12691/ajnr-1-1-4>
- Wahono, R. S. (2015). A Systematic Literature Review of Software Defect Prediction: Research Trends, Datasets, Methods and Frameworks. Journal of Software Engineering, 1(1), 1–16.
<https://media.neliti.com/media/publications/90270-EN-a-systematic-literature-review-of-softwa.pdf>
- Xin, Z., Xiao, H., & Lin, G. (2023). Math Anxiety and Financial Anxiety Predicting Individuals'

Financial Management
Behavior. Depression and
Anxiety, 2023.
<https://doi.org/10.1155/2023/3131631>