

Pengaruh Financial Stress terhadap Anxiety pada Keluarga Miskin

Fernanda Satya Widyadana¹, Moh. Mukhsin²

^{1,2}Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

²Dosen Program Studi Ekonomi Syariah, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail: 5554230088@untirta.ac.id¹, moh.mukhsin@untirta.ac.id²

Article Info

Article history:

Received June 09, 2026

Revised June 10, 2026

Accepted June 12, 2026

Keywords:

Financial Stress, Anxiety, Low-Income Families, Poverty, Mental Health

ABSTRACT

Poverty is one of the social issues still faced by many families in Indonesia. According to data from the Central Statistics Agency (BPS), as of March 2024, there were approximately 25.22 million people living in poverty, equivalent to 9.03 percent of the total population. The economic constraints experienced by poor families have the potential to cause financial stress, which directly impacts the psychological well-being of family members. One of the psychological effects that often arises in response to this stress is anxiety. This study aims to gain a deeper understanding of how financial stress affects anxiety levels in poor families. The study employs a qualitative approach using the case study method. Primary data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation of the poor families serving as research informants. Informants were selected using purposive sampling. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions, and was supported by triangulation to ensure data validity. The study findings indicate that limited income, job instability, and rising living costs are the primary factors causing financial stress in poor families. These circumstances give rise to various forms of anxiety, including concerns about meeting daily needs, the cost of children's education, family health, and long-term economic uncertainty. This study confirms that financial stress plays a significant role in affecting the mental health of poor families.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received June 09, 2026

Revised June 10, 2026

Accepted June 12, 2026

Kata Kunci:

Financial Stress, Anxiety, Keluarga Miskin, Kemiskinan, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Kemiskinan merupakan salah satu permasalahan sosial yang masih dihadapi oleh banyak keluarga di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada Maret 2024 terdapat sekitar 25,22 juta penduduk miskin atau setara 9,03 persen dari total populasi. Kondisi keterbatasan ekonomi yang dialami keluarga miskin berpotensi menimbulkan tekanan finansial (*financial stress*) yang berdampak langsung terhadap kesehatan psikologis anggota keluarga. Salah satu dampak psikologis yang kerap muncul sebagai respons terhadap tekanan tersebut adalah kecemasan (*anxiety*). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana *financial stress* memengaruhi kondisi *anxiety* pada keluarga miskin. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data

primer diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap keluarga miskin yang menjadi informan penelitian. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta didukung triangulasi untuk menjaga keabsahan data. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan pendapatan, ketidakstabilan pekerjaan, serta meningkatnya kebutuhan hidup menjadi faktor utama yang memunculkan *financial stress* pada keluarga miskin. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai bentuk kecemasan, di antaranya kekhawatiran terhadap pemenuhan kebutuhan sehari-hari, biaya pendidikan anak, kesehatan keluarga, serta ketidakpastian ekonomi jangka panjang. Penelitian ini menegaskan bahwa *financial stress* memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental keluarga miskin.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Fernanda Satya Widyadana
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email: 5554230088@untirta.ac.id

PENDAHULUAN

Kemiskinan masih menjadi salah satu permasalahan sosial dan ekonomi yang dihadapi oleh banyak negara, termasuk Indonesia. Selain berkaitan dengan rendahnya tingkat pendapatan, kemiskinan juga mencerminkan keterbatasan akses masyarakat terhadap pendidikan, layanan kesehatan, pekerjaan yang layak, serta berbagai sumber daya yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Kondisi tersebut menjadikan kemiskinan sebagai masalah multidimensional yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu maupun keluarga. Di Indonesia, persoalan kemiskinan masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk miskin pada Maret 2024 mencapai 25,22 juta jiwa atau sekitar 9,03 persen dari total penduduk Indonesia. Meskipun angka tersebut menunjukkan tren penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, masih terdapat jutaan keluarga yang hidup dalam keterbatasan ekonomi dan menghadapi berbagai kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat Indonesia masih berada dalam situasi rentan yang dapat memengaruhi kesejahteraan ekonomi maupun psikologis mereka.

Keterbatasan ekonomi yang dialami keluarga miskin sering kali menimbulkan berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan kondisi keuangan rumah tangga. Keluarga dengan pendapatan yang terbatas harus menghadapi berbagai kebutuhan yang terus meningkat, seperti biaya pangan, pendidikan, kesehatan, transportasi, dan kebutuhan dasar lainnya. Ketika kemampuan finansial tidak mampu mengimbangi kebutuhan tersebut, muncul kondisi yang dikenal sebagai *financial stress*. Menurut Islami dan Renanita di dalam jurnalnya,

financial stress merupakan tekanan yang muncul akibat kesulitan memenuhi kebutuhan finansial serta ketidakmampuan mengelola kondisi ekonomi keluarga secara optimal (Islami & Renanita, 2025). Kondisi ini umumnya lebih sering dialami oleh keluarga dengan pendapatan rendah karena mereka memiliki sumber daya ekonomi yang terbatas untuk menghadapi berbagai risiko keuangan.

Financial stress tidak hanya berdampak pada kondisi ekonomi keluarga, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis. Tekanan finansial yang berlangsung dalam waktu lama dapat menimbulkan kekhawatiran, ketidakpastian, dan perasaan tidak aman terhadap masa depan. Ramadhani dan Faturrohman menjelaskan bahwa ketidakpastian kondisi keuangan dapat meningkatkan *financial anxiety*, yaitu kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran terhadap kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan finansial saat ini maupun di masa mendatang (Ramadhani & Faturrohman, 2024). Ketika individu terus-menerus dihadapkan pada tekanan ekonomi, mereka cenderung mengalami penurunan rasa aman dan peningkatan tekanan psikologis.

Salah satu dampak psikologis yang sering muncul akibat financial stress adalah *anxiety* atau kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak tenang terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Pada keluarga miskin, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, tetapi juga mencakup kekhawatiran mengenai biaya pendidikan anak, kebutuhan kesehatan keluarga, serta keberlangsungan sumber pendapatan rumah tangga. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, kecemasan dapat memengaruhi kualitas hidup, hubungan sosial, serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Hubungan antara financial stress dan anxiety dapat dijelaskan melalui **Subjective Financial Well Being Framework** yang dikembangkan oleh Sorgente. Kerangka ini menjelaskan bahwa kesejahteraan finansial seseorang tidak hanya ditentukan oleh jumlah pendapatan atau aset yang dimiliki, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap keamanan dan kecukupan kondisi keuangannya (Sorgente et al., 2024). Ketika seseorang merasa bahwa kondisi finansial yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan saat ini maupun masa depan, tingkat kesejahteraan finansial subjektif akan menurun dan berpotensi memunculkan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Nurkhalida dan Renanita yang menunjukkan bahwa rendahnya *financial well being* berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres dan tekanan psikologis pada individu yang memiliki kondisi ekonomi rentan (Nurkhalida & Renanita, 2025).

Selain itu, penelitian Sekar pada tahun 2025 menunjukkan bahwa financial stress memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kesejahteraan finansial pada kelompok masyarakat yang rentan secara ekonomi. Ketika individu mengalami tekanan finansial yang tinggi dan merasa tidak memiliki kontrol terhadap kondisi keuangannya, maka risiko munculnya masalah psikologis akan semakin besar (Sekar et al., 2025). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek ekonomi dan kesehatan mental merupakan dua hal yang saling berkaitan dan perlu diperhatikan secara bersamaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Meskipun hubungan antara financial stress dan kondisi psikologis telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus menggali pengalaman keluarga miskin dalam menghadapi tekanan

finansial dan dampaknya terhadap anxiety masih relatif terbatas, terutama dalam konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif yang dialami keluarga miskin dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana financial stress dialami oleh keluarga miskin serta bagaimana tekanan tersebut memengaruhi munculnya anxiety dalam kehidupan mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pemberdayaan masyarakat dan kebijakan sosial yang tidak hanya berfokus pada aspek ekonomi, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental keluarga miskin.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Financial Stress

Financial stress merupakan kondisi tekanan psikologis yang timbul ketika individu atau keluarga menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan keuangan akibat keterbatasan sumber daya ekonomi yang dimiliki. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan rendahnya tingkat pendapatan, tetapi juga dipengaruhi oleh ketidakpastian penghasilan, meningkatnya biaya hidup, serta keterbatasan kemampuan dalam mengelola keuangan rumah tangga secara efektif. Akibatnya, individu atau keluarga sering mengalami kekhawatiran mengenai kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari maupun menghadapi berbagai pengeluaran yang tidak direncanakan.

Tingkat financial stress dalam keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti besarnya pendapatan, kestabilan pekerjaan, dan perilaku pengelolaan keuangan. Keluarga dengan pendapatan yang terbatas cenderung menghadapi tekanan finansial yang lebih besar karena sebagian besar penghasilannya dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan pokok. Situasi tersebut menjadi semakin berat ketika terjadi kenaikan harga kebutuhan hidup atau muncul kebutuhan mendesak yang tidak dapat diprediksi sebelumnya (Islami & Renanita, 2025).

Selain dipengaruhi oleh kondisi ekonomi yang bersifat nyata, financial stress juga berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai kondisi keuangannya. Seseorang dapat merasakan tekanan finansial meskipun memiliki pendapatan yang relatif mencukupi apabila ia merasa tidak memiliki keamanan finansial yang memadai untuk menghadapi kebutuhan di masa depan. Dengan demikian, financial stress merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh kombinasi antara kondisi ekonomi objektif dan persepsi subjektif terhadap keadaan keuangan yang dimiliki.

2.2 Anxiety

Anxiety atau kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, takut, gelisah, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengandung ancaman atau ketidakpastian. Pada dasarnya, kecemasan merupakan reaksi yang normal ketika seseorang menghadapi tantangan atau tekanan tertentu. Namun, apabila terjadi secara berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta memengaruhi kualitas hidup individu.

Dalam aspek keuangan, kecemasan sering muncul sebagai akibat dari ketidakpastian kondisi ekonomi yang dialami seseorang. Ramadhani dan Faturohman mengemukakan bahwa financial anxiety merupakan bentuk kecemasan yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan finansial, baik pada saat ini maupun di masa yang akan datang. Ketika seseorang merasa tidak memiliki kendali yang cukup atas kondisi keuangannya, tingkat kecemasan yang dialami cenderung meningkat (Ramadhani & Faturohman, 2024).

Kecemasan yang dipicu oleh tekanan finansial dapat terlihat melalui berbagai gejala. Dari sisi kognitif, individu cenderung terus memikirkan masalah keuangan yang dihadapi. Dari sisi emosional, muncul perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang sulit dikendalikan. Sementara itu, dari sisi fisik, kecemasan dapat ditandai dengan gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Oleh karena itu, financial stress yang berlangsung secara berkepanjangan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu.

2.3 Keluarga Miskin

Keluarga miskin merupakan rumah tangga yang memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan dasar secara layak akibat rendahnya kemampuan ekonomi yang dimiliki. Menurut Badan Pusat Statistik (2024), penduduk dikategorikan miskin apabila tingkat pengeluaran per kapita per bulan berada di bawah garis kemiskinan yang telah ditetapkan. Kemiskinan tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan pendapatan, tetapi juga mencerminkan rendahnya akses terhadap pendidikan, layanan kesehatan, kesempatan kerja, dan berbagai fasilitas yang mendukung peningkatan kesejahteraan hidup.

Kondisi tersebut menjadikan keluarga miskin lebih rentan terhadap berbagai permasalahan ekonomi maupun sosial. Keterbatasan sumber daya yang dimiliki menyebabkan mereka sering menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup, menghadapi perubahan kondisi ekonomi, serta mempersiapkan kebutuhan jangka panjang keluarga. Akibatnya, keluarga miskin lebih berisiko mengalami tekanan finansial yang berlangsung secara terus-menerus.

Kelompok masyarakat yang berada dalam kondisi ekonomi rentan umumnya memiliki tingkat kesejahteraan finansial yang lebih rendah dibandingkan kelompok masyarakat dengan kondisi ekonomi yang lebih baik. Rendahnya kesejahteraan finansial tersebut dapat menimbulkan rasa tidak aman terhadap kondisi ekonomi keluarga dan meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai tekanan psikologis (Sekar et al., 2025). Oleh karena itu, kemiskinan tidak hanya dipahami sebagai persoalan ekonomi semata, tetapi juga sebagai kondisi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga.

2.4 Hubungan Financial Stress dengan Anxiety

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan finansial memiliki hubungan yang erat dengan munculnya kecemasan pada individu maupun keluarga. Kesulitan ekonomi yang berlangsung dalam waktu lama dapat menimbulkan perasaan tidak aman, kekhawatiran mengenai masa depan, serta ketidakpastian dalam memenuhi kebutuhan hidup. Situasi tersebut

menjadi semakin berat bagi keluarga miskin karena keterbatasan sumber daya ekonomi yang mereka miliki membuat kemampuan menghadapi risiko keuangan menjadi lebih rendah.

Menurut Ramadhani dan Faturrohman dalam jurnalnya mengatakan bahwa *financial anxiety* berkembang ketika individu memiliki pandangan negatif terhadap kondisi keuangannya dan merasa tidak yakin akan kemampuan finansialnya di masa mendatang. Perasaan tidak mampu memenuhi kebutuhan atau menghadapi kemungkinan masalah ekonomi dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa persoalan keuangan tidak hanya berdampak pada kondisi ekonomi keluarga, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan psikologis individu (Ramadhani & Faturrohman, 2024).

Hubungan antara financial stress dan anxiety dalam penelitian ini dijelaskan melalui *Subjective Financial Well Being Framework* yang dikemukakan oleh Sorgente (Sorgente et al., 2024). Kerangka tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan finansial seseorang tidak hanya ditentukan oleh jumlah pendapatan atau aset yang dimiliki, melainkan juga oleh persepsi individu terhadap keamanan dan kecukupan kondisi keuangannya. Ketika seseorang merasa kondisi finansialnya tidak mampu memberikan rasa aman atau menjamin pemenuhan kebutuhan di masa depan, maka tingkat kesejahteraan finansial subjektifnya akan menurun dan berpotensi memunculkan kecemasan.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Nurkhalida dan Renanita yang menunjukkan bahwa tingkat financial well being memiliki keterkaitan dengan tingkat stres yang dialami individu. Individu yang merasa kondisi keuangannya stabil dan aman cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan ekonomi dibandingkan individu yang merasa kondisi keuangannya tidak menentu (Nurkhalida & Renanita, 2025). Dengan demikian, financial stress dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan finansial subjektif yang kemudian berdampak pada meningkatnya kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa hubungan antara financial stress dan anxiety tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi ekonomi yang nyata, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai dan mengevaluasi keadaan keuangan yang dimilikinya. Semakin rendah persepsi individu terhadap kesejahteraan finansialnya, semakin besar pula kemungkinan munculnya kecemasan dalam kehidupan sehari - hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena financial stress serta dampaknya terhadap anxiety pada keluarga miskin secara mendalam berdasarkan berbagai sumber informasi yang relevan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara tekanan finansial dan kondisi psikologis dalam konteks kehidupan keluarga miskin.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi terhadap kondisi sosial dan ekonomi yang berkaitan dengan kehidupan keluarga miskin di wilayah penelitian. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai situasi dan kondisi yang dapat memengaruhi munculnya financial stress dan anxiety. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui studi literatur dari berbagai sumber

ilmiah, seperti jurnal nasional dan internasional, buku, laporan penelitian, publikasi Badan Pusat Statistik (BPS), serta dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan studi dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati fenomena yang terjadi di lapangan secara langsung sehingga peneliti memperoleh pemahaman yang lebih nyata mengenai kondisi yang diteliti. Adapun studi dokumentasi dilakukan dengan menelaah berbagai referensi ilmiah yang berkaitan dengan financial stress, anxiety, kesejahteraan finansial, dan kemiskinan guna memperkuat landasan teoritis serta mendukung analisis penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan secara sistematis agar memudahkan proses interpretasi. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sehingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Financial Stress yang Dialami Keluarga Miskin

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap informan, ditemukan bahwa seluruh keluarga miskin yang menjadi subjek penelitian mengalami tekanan finansial dalam berbagai bentuk dan intensitas. Tekanan tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai keterbatasan ekonomi yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

Sumber utama financial stress yang paling sering diungkapkan informan adalah keterbatasan pendapatan untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari. Sebagian besar keluarga mengaku kesulitan memenuhi kebutuhan rumah tangga karena pendapatan yang diperoleh tidak sebanding dengan pengeluaran yang harus ditanggung. Kondisi tersebut menyebabkan keluarga harus melakukan berbagai penyesuaian, seperti mengurangi konsumsi tertentu atau menunda kebutuhan yang dianggap tidak mendesak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Islami dan Renanita yang menjelaskan bahwa keterbatasan pendapatan merupakan faktor utama yang memengaruhi munculnya financial stress pada keluarga (Islami & Renanita, 2025).

Selain keterbatasan pendapatan, ketidakstabilan pekerjaan juga menjadi sumber tekanan finansial yang dominan. Sebagian besar informan bekerja pada sektor informal dengan pendapatan yang tidak tetap sehingga sulit melakukan perencanaan keuangan jangka panjang. Ketidakpastian penghasilan membuat keluarga rentan mengalami kesulitan ketika menghadapi pengeluaran mendadak. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Sekar di dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa kondisi ekonomi yang tidak stabil berkontribusi terhadap meningkatnya financial stress dan menurunkan kesejahteraan finansial keluarga (Sekar et al., 2025).

Faktor lain yang memperkuat financial stress adalah meningkatnya kebutuhan hidup yang tidak diikuti dengan peningkatan pendapatan. Biaya pendidikan anak, kebutuhan kesehatan, serta berbagai kebutuhan sosial menjadi beban tambahan yang harus dipenuhi keluarga. Ketika terjadi pengeluaran yang tidak direncanakan, sebagian besar informan

mengaku harus meminjam uang atau mengurangi pengeluaran kebutuhan lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan finansial pada keluarga miskin merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

4.2 Dampak Financial Stress terhadap Anxiety pada Keluarga Miskin

Temuan penelitian menunjukkan bahwa financial stress yang dialami secara terus-menerus memberikan dampak yang nyata terhadap kondisi psikologis keluarga miskin, terutama dalam bentuk kecemasan. Kecemasan tersebut muncul karena informan merasa tidak memiliki kepastian mengenai kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan hidup saat ini maupun pada masa yang akan datang.

Pada aspek kognitif, sebagian besar informan mengaku sering memikirkan kondisi keuangan keluarga secara berlebihan. Kekhawatiran mengenai biaya pendidikan anak, kebutuhan sehari-hari, serta kemungkinan terjadinya pengeluaran mendadak menjadi pikiran yang terus muncul dalam kehidupan mereka. Sejalan dengan penelitian Ramadhani dan Fatur Rahman yang menunjukkan bahwa ketidakpastian kondisi keuangan dapat meningkatkan financial anxiety karena individu merasa tidak memiliki kontrol yang cukup terhadap masa depan finansialnya (Ramadhani & Fatur Rahman, 2024).

Pada aspek emosional, informan menggambarkan perasaan gelisah, takut, dan khawatir ketika menghadapi berbagai tuntutan ekonomi keluarga. Tekanan finansial yang berlangsung dalam waktu lama membuat mereka merasa tidak tenang dan sering memikirkan berbagai kemungkinan buruk yang dapat terjadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa financial stress tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosional individu. Selain itu, beberapa informan juga mengungkapkan adanya dampak fisik yang muncul akibat tekanan finansial yang berkepanjangan. Kesulitan tidur, mudah lelah, dan sakit kepala menjadi keluhan yang sering dirasakan ketika menghadapi masalah keuangan yang berat. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan finansial dapat memengaruhi kesehatan secara menyeluruh, baik secara psikologis maupun fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa financial stress merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya anxiety pada keluarga miskin. Semakin tinggi tekanan finansial yang dirasakan, semakin besar pula kecenderungan individu mengalami kekhawatiran, ketegangan emosional, dan ketidakamanan terhadap masa depan.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini memperkuat berbagai penelitian terkini yang menunjukkan bahwa financial stress memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan mental keluarga miskin, khususnya anxiety. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa keterbatasan pendapatan, ketidakstabilan pekerjaan, tingginya kebutuhan hidup, dan minimnya tabungan menjadi faktor utama yang memicu munculnya tekanan finansial pada keluarga miskin. Kondisi tersebut menyebabkan keluarga mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sekaligus menimbulkan ketidakpastian terhadap keberlangsungan ekonomi di masa depan.

Hubungan antara financial stress dan anxiety dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Subjective Financial Well Being Framework* yang dikembangkan oleh Sorgente dan Lanz (Sorgente et al., 2024). Kerangka ini menjelaskan bahwa kesejahteraan finansial tidak



hanya ditentukan oleh kondisi ekonomi objektif seperti pendapatan atau jumlah aset yang dimiliki, tetapi juga oleh bagaimana individu mengevaluasi dan merasakan kondisi keuangannya. Dalam model ini, *subjective financial well being* terdiri dari lima dimensi utama, yaitu *general financial well-being*, *financial future*, *money management*, *having money*, dan *peer comparison*. Kelima dimensi tersebut membentuk cara individu menilai keamanan, kecukupan, dan keberlanjutan kondisi finansial yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar informan menunjukkan tingkat *subjective financial well being* yang rendah, terutama pada dimensi *financial future* dan *having money*. Informan mengungkapkan kekhawatiran mengenai kemampuan memenuhi kebutuhan keluarga, membiayai pendidikan anak, memenuhi kebutuhan kesehatan, serta menghadapi kemungkinan kehilangan pekerjaan atau menurunnya pendapatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami keluarga miskin tidak hanya dipengaruhi oleh kekurangan sumber daya ekonomi saat ini, tetapi juga oleh persepsi terhadap ketidakamanan finansial di masa depan.

Temuan ini sesuai dengan penjelasan Sorgente yang menyatakan bahwa individu mengevaluasi kondisi finansialnya tidak hanya berdasarkan jumlah uang yang dimiliki, tetapi juga berdasarkan perasaan aman, kepuasan terhadap kondisi keuangan, kemampuan mengelola uang, kecukupan sumber daya finansial, dan harapan terhadap kondisi ekonomi masa depan (Sorgente et al., 2024). Evaluasi subjektif tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan hidup (*life satisfaction*) dan kondisi psikologis individu.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anxiety yang dialami keluarga miskin bersifat antisipatif. Informan tidak hanya merasa khawatir terhadap kondisi ekonomi saat ini, tetapi juga terhadap berbagai kemungkinan yang dapat terjadi di masa mendatang, seperti kenaikan harga kebutuhan pokok, biaya pendidikan anak yang semakin tinggi, serta ketidakpastian pekerjaan. Dalam perspektif *Subjective Financial Well Being Framework*, kondisi tersebut menunjukkan rendahnya persepsi keamanan finansial (*financial security*) dan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan mempertahankan kesejahteraan ekonomi di masa depan. Ketika individu merasa tidak memiliki kontrol terhadap kondisi keuangannya, maka risiko munculnya anxiety akan semakin meningkat.

Temuan penelitian ini juga memperkuat argumen bahwa kesejahteraan finansial merupakan konstruksi multidimensional yang mencakup aspek kognitif, emosional, perilaku, material, dan sosial (Sorgente et al., 2024). Oleh karena itu, kondisi psikologis keluarga miskin tidak dapat dijelaskan hanya melalui indikator ekonomi objektif seperti tingkat pendapatan atau status pekerjaan, tetapi juga harus mempertimbangkan bagaimana mereka memaknai dan menilai kondisi keuangan yang dimiliki.

Berdasarkan temuan tersebut, upaya pengentasan kemiskinan tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan pendapatan keluarga. Program pemberdayaan masyarakat juga perlu diarahkan pada peningkatan *subjective financial well being* melalui edukasi literasi keuangan, penguatan kemampuan pengelolaan keuangan rumah tangga, peningkatan rasa aman finansial, serta penyediaan perlindungan sosial yang mampu mengurangi ketidakpastian ekonomi keluarga. Dengan meningkatnya *subjective financial well being*, diharapkan tingkat financial stress dan anxiety pada keluarga miskin dapat ditekan secara lebih efektif.

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keluarga miskin mengalami financial stress sebagai akibat dari berbagai keterbatasan ekonomi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan finansial tersebut dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendapatan, ketidakstabilan sumber penghasilan, serta meningkatnya kebutuhan hidup yang tidak seimbang dengan kemampuan ekonomi keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan keluarga berada dalam situasi yang penuh ketidakpastian dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar secara berkelanjutan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa financial stress yang dialami keluarga miskin berpengaruh terhadap munculnya anxiety atau kecemasan. Kecemasan tersebut terlihat melalui berbagai bentuk respons psikologis, seperti kekhawatiran yang berlebihan terhadap kondisi keuangan, rasa takut menghadapi masa depan, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perasaan tidak tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain berdampak pada aspek psikologis, tekanan finansial yang berkepanjangan juga memunculkan berbagai keluhan fisik, seperti gangguan tidur, mudah lelah, dan penurunan kondisi kesehatan secara umum.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa masalah kemiskinan tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan ekonomi, tetapi juga memiliki konsekuensi terhadap kesejahteraan psikologis keluarga. Hasil penelitian mendukung *Subjective Financial Well Being Framework* yang menjelaskan bahwa kondisi kesehatan mental seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan ekonomi yang bersifat objektif, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap keamanan, kecukupan, dan keberlanjutan kondisi keuangan yang dimilikinya. Ketika keluarga merasa kondisi finansialnya tidak mampu memberikan rasa aman terhadap kebutuhan saat ini maupun masa depan, maka risiko munculnya financial stress dan anxiety akan semakin meningkat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pemerintah diharapkan tidak hanya berfokus pada bantuan ekonomi, tetapi juga memperhatikan aspek kesehatan mental keluarga miskin melalui program pendampingan dan dukungan psikososial. Selain itu, peningkatan literasi keuangan perlu dilakukan agar keluarga mampu mengelola keuangan secara lebih efektif dan mengurangi tekanan finansial yang dialami.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara *financial stress* dan *anxiety*, seperti dukungan sosial, ketahanan keluarga, serta kesejahteraan finansial, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi keluarga miskin.

DAFTAR PUSTAKA

- Islami, F. N., & Renanita, T. (2025). *Young Families' Financial Stress: The Importance of Financial Management Behavior with Income as Control Variable*. 10(3), 260–272.
- Nurkhalida, K., & Renanita, T. (2025). *The Mediating Role of Financial Well-Being in the Relationship between Financial Behavior and Stress Among Irregular Income Workers*. *Perilaku Keuangan dan Stres pada Pekerja Berpendapatan Tidak Tetap: Kesejahteraan Keuangan sebagai Mediasi*. 30, 249–266.



<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss2.art5>

Ramadhani, A. P., & Faturrohman, T. (2024). *The Demographical Analysis of Indonesian Young Adults ' Financial Anxiety*. 12(2), 1725–1732.

Sekar, S., Fadillah, A., Johan, I. R., & Herawati, T. (2025). *The Effect of Financial Literacy , Social Support , and Financial Stress on Single-Mother Financial Well-being*. 7(3), 580–596. <https://doi.org/10.15575/ks.v7i3>.

Sorgente, A., Atay, B., Aubrey, M., Bhatia, S., Crespo, C., Fonseca, G., Güneri, O. Y., Lep, Ž., Lessard, D., Negru-subtirica, O., Ranta, M., Relvas, A. P., Singh, N., Sirsch, U., Zupančič, M., & Lanz, M. (2024). One (Financial Well - Being) Model Fits All? Testing the Multidimensional Subjective Financial Well - Being Scale. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00708-z>