

FINANCIAL ANXIETY DAN FINANCIAL WELL-BEING: PERAN APPRAISAL, PERILAKU FINANSIAL, DAN SUMBER DAYA PROTEKTIF

Dema Yulianto¹

¹ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email : dema@unpkediri.ac.id

Abstract

This study synthesizes recent evidence on the relationship between financial anxiety and financial well-being among university students and young adults. Using a qualitative systematic literature review and thematic synthesis, 28 peer-reviewed publications published between 2021 and August 2026 were analyzed. Sources were identified through Scopus, Web of Science, ScienceDirect, Emerald Insight, SpringerLink, Wiley Online Library, and Google Scholar, with screening guided by PRISMA 2020 principles. The findings indicate that financial anxiety is an affective-cognitive response involving worry, anticipatory fear, rumination, and perceived lack of control, and is distinct from financial stress or financial worries. Financial well-being is understood as a multidimensional condition involving present financial control, resilience to financial shocks, progress toward financial goals, and future security. Key stressors include debt, income shocks, financial fragility, cost-of-living pressures, and uncertainty. Their effects operate through cognitive, emotional, and behavioral pathways. Financial self-efficacy, resilience, financial capability, planning, spending control, and social support act as important protective factors. The study proposes a stressor-appraisal-mechanism-outcome model and recommends integrated financial, behavioral, emergency, and psychosocial support interventions.

Keywords: *financial anxiety, financial well-being, systematic literature review, thematic synthesis*

1. PENDAHULUAN

Keuangan personal pada masa mahasiswa dan dewasa muda tidak hanya ditentukan oleh besarnya pendapatan, tabungan, atau aset, tetapi juga oleh cara individu menilai kecukupan sumber daya, menghadapi ketidakpastian, merespons kewajiban, dan mempertahankan rasa kontrol terhadap masa depan. Fase ini ditandai oleh transisi dari ketergantungan keluarga menuju kemandirian ekonomi, keputusan pendidikan dan pekerjaan, penggunaan layanan keuangan digital, serta tuntutan untuk mulai menabung dan merencanakan tujuan jangka panjang. Ketegangan antara aspirasi, sumber daya yang belum stabil, dan paparan risiko baru menjadikan financial well-being sebagai isu yang semakin relevan dalam kajian personal finance, consumer research, family economics, dan psikologi keuangan (She et al., 2023; Garg et al., 2024).

Financial well-being dalam literatur mutakhir berkembang dari pengukuran yang berpusat pada indikator objektif menuju pendekatan yang menggabungkan kondisi objektif dan evaluasi subjektif. Individu dengan pendapatan yang relatif sama dapat memiliki pengalaman kesejahteraan finansial yang berbeda karena perbedaan rasa aman, persepsi kemampuan,

ekspektasi terhadap masa depan, pengalaman shock, dan kemajuan menuju tujuan. Fan dan Henager (2022) menempatkan *perceived financial capability*, perilaku finansial, *financial stress*, dan *financial satisfaction* dalam satu jaringan determinan, sedangkan Aubrey et al. (2022) menekankan pentingnya menangkap *financial well-being* sebagai konstruk psikologis yang valid dan tidak direduksi menjadi kekayaan semata.

Salah satu konstruk yang semakin mendapat perhatian adalah *financial anxiety*. Ahamed dan Limbu (2024), melalui *systematic review* terhadap literatur *financial anxiety*, menunjukkan bahwa konstruk ini telah berkembang menjadi bidang riset lintas disiplin dengan antecedent dan consequence yang luas. Inti pengalaman *financial anxiety* terletak pada kekhawatiran terkait uang, antisipasi konsekuensi finansial negatif, ketegangan, dan rasa tidak mampu mengendalikan situasi. Karena sifatnya afektif-kognitif, *financial anxiety* tidak identik dengan *financial hardship* objektif; individu dapat merasa sangat cemas ketika ketidakpastian tinggi meskipun posisi finansialnya belum berada pada titik krisis.

Pembedaan antara *financial anxiety* dan konstruk berdekatan penting untuk menjaga validitas kesimpulan. Lee et al. (2023) menunjukkan bahwa *financial stress* dan *financial anxiety* sama-sama berhubungan negatif dengan *financial satisfaction*, tetapi keduanya tidak sepenuhnya ekuivalen. Sorgente et al. (2023), melalui *intensive longitudinal study* pada *emerging adults*, juga menunjukkan bahwa *financial stress* dan *financial well-being* bukan dua kutub dari satu konstruk yang sama dan dapat berfluktuasi dengan pola harian yang berbeda. Dengan demikian, rendahnya *financial stress* tidak otomatis berarti tingginya *financial well-being*, dan tingginya *financial anxiety* tidak dapat dipahami hanya sebagai cerminan pendapatan rendah.

Konteks mahasiswa dan dewasa muda memperjelas kompleksitas tersebut. Danahy et al. (2024) menyoroti utang pendidikan, kurangnya *emergency savings*, serta sumber daya sosial dan personal sebagai bagian dari pengalaman *financial stress* mahasiswa. Kim dan Lee (2025) menunjukkan bahwa pada pemegang *student loan*, *financial well-being*, *anxiety*, dan *payment delinquency* beririsan dengan shock ekonomi. Ahamed et al. (2025) bahkan menemukan bahwa *financial anxiety* mahasiswa dapat terbentuk melalui beberapa konfigurasi kondisi, termasuk pengetahuan finansial yang dipersepsikan rendah, pendapatan, *living arrangement*, gender, status hubungan, dan jam kerja. Temuan ini menunjukkan adanya *equifinality*: kecemasan finansial dapat muncul melalui lebih dari satu jalur.

Di sisi lain, literatur juga memperlihatkan sumber daya protektif. Dare et al. (2023) menemukan bahwa *financial self-efficacy* berkaitan dengan *subjective financial well-being* melalui *positive financial behavior*. Kulshreshtha et al. (2023) menempatkan *financial resilience* dan *psychological resilience* sebagai mediator penting ketika individu menghadapi *income shock*. Tan et al. (2026) menunjukkan bahwa pengetahuan finansial menjadi lebih bermakna ketika diterjemahkan menjadi *planning* dan *spending control*. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa literasi finansial saja tidak selalu cukup; kemampuan bertindak, rasa mampu, akses terhadap sumber daya, dan strategi coping juga menentukan outcome.

Konteks sosial dan budaya turut membentuk hubungan tersebut. *Family financial socialization* dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan, norma, dan dukungan, tetapi pada saat yang sama dapat membawa kewajiban finansial antargenerasi. Muat et al. (2025)

menunjukkan pentingnya family financial socialization dan dimensi financial literacy bagi financial well-being milenial Indonesia. Chen et al. (2026) menegaskan bahwa pengukuran financial well-being yang dikembangkan di konteks Barat tidak otomatis memiliki makna identik pada konteks budaya Timur. Oleh karena itu, hasil penelitian lintas negara perlu dibaca dengan mempertimbangkan measurement invariance, norma keluarga, dan struktur dukungan sosial. Meskipun literatur tumbuh cepat, bukti masih terfragmentasi. Ahamed dan Limbu (2024) telah memetakan financial anxiety, sementara She et al. (2023) dan Garg et al. (2024) meninjau financial well-being dan agenda risetnya. Namun, kebutuhan untuk mengintegrasikan kedua rumpun literatur secara khusus pada mahasiswa dan dewasa muda tetap kuat, terutama untuk menjelaskan mekanisme kognitif, emosional, perilaku, faktor protektif, serta kondisi yang membuat pola hubungan berbeda antarstudi. Dominasi desain cross-sectional juga membatasi klaim temporal dan kausal.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menyintesis literatur 2021–Mei 2026 mengenai financial anxiety dan financial well-being pada mahasiswa dan dewasa muda melalui systematic literature review dengan sintesis tematik kualitatif. Fokus penelitian adalah: memperjelas batas konseptual financial anxiety; menelaah konstruksi financial well-being; mengidentifikasi stressor utama; menjelaskan mekanisme kognitif, emosional, dan perilaku; memetakan protective factors dan contextual moderators; serta merumuskan model konseptual sintesis dan implikasi intervensi. Karena penelitian tidak menghitung pooled effect size, istilah hubungan dan pola asosiasi digunakan secara lebih hati-hati daripada klaim pengaruh kausal.

2. KAJIAN LITERATUR

2.1. Financial Anxiety

Financial anxiety merupakan respons afektif-kognitif terhadap persoalan finansial yang ditandai oleh worry, anticipatory fear, rumination, ketegangan, dan perceived lack of control. Ahamed dan Limbu (2024) menunjukkan bahwa definisi dan instrumen yang digunakan dalam literatur belum sepenuhnya seragam, tetapi terdapat common core berupa pengalaman emosional dan kognitif negatif terhadap uang. Konstruk ini dapat dipicu oleh masalah objektif seperti utang atau income shock, tetapi intensitasnya juga dipengaruhi appraisal subjektif, pengalaman sebelumnya, persepsi kemampuan, dan dukungan yang tersedia.

Financial anxiety perlu dibedakan dari financial stress, financial worries, dan financial distress. Financial stress lebih dekat dengan penilaian bahwa tuntutan finansial melebihi sumber daya; worries menangkap pikiran atau kekhawatiran yang dapat menjadi bagian dari anxiety; sedangkan distress dapat digunakan lebih luas untuk menggambarkan konsekuensi psikologis atau kondisi keuangan yang berat. Lee et al. (2023) menunjukkan manfaat empiris pemisahan stress dan anxiety, sementara Ahamed et al. (2025) menunjukkan bahwa anxiety pada mahasiswa bersifat konfigurasional dan tidak selalu dijelaskan oleh satu faktor tunggal.

2.2. Financial Well-Being

Financial well-being dipahami sebagai evaluasi multidimensional mengenai kemampuan individu mengendalikan keuangan saat ini, memenuhi kebutuhan dan kewajiban, menghadapi shock, bergerak menuju tujuan, dan merasa aman terhadap masa depan. Kaur et al. (2021) menunjukkan keluasan tradisi teoritis financial well-being, sedangkan Garg et al. (2024) menekankan integrasi dimensi objektif-subjektif dan perspektif temporal. Kerangka ini

membuat financial well-being lebih luas daripada financial satisfaction atau tingkat pendapatan.

Fan dan Henager (2022) menunjukkan bahwa structural determinants, perceived capability, positive behavior, stress, dan satisfaction saling berhubungan dalam membentuk financial well-being. Huang et al. (2022) menambahkan bahwa financial access dan financial skill perlu hadir secara bersamaan agar kemampuan finansial benar-benar meningkatkan well-being. Bukti tersebut memperkuat pendekatan financial capability: pengetahuan memiliki nilai ketika individu mampu menerjemahkannya menjadi tindakan dan memperoleh akses terhadap sumber daya yang relevan.

2.3. Mekanisme Financial Anxiety–Financial Well-Being

Sintesis awal literatur menunjukkan tiga jalur utama. Pertama, jalur kognitif bekerja melalui threat appraisal, rumination, dan perceived lack of control. Ketika individu menilai tuntutan lebih besar daripada sumber daya dan kemampuan coping, masalah finansial menjadi ancaman yang terus menempati perhatian. Kedua, jalur emosional bekerja melalui psychological distress dan spillover ke konsentrasi, hubungan sosial, serta fungsi harian. Ketiga, jalur perilaku membedakan avoidance dan engagement. Anxiety dapat mendorong penundaan, disengagement, atau keputusan reaktif; sebaliknya, planning, budgeting, saving, monitoring, dan spending control dapat meningkatkan sense of control dan memperbaiki evaluasi well-being (Ryu & Fan, 2023; Dare et al., 2023; Sinnewe & Nicholson, 2023).

Hubungan tersebut kemungkinan tidak sepenuhnya satu arah. Financial anxiety dapat menurunkan engagement dan memburukkan outcome keuangan, tetapi rendahnya financial well-being juga dapat mempertahankan anxiety melalui rasa tidak aman dan ketidakpastian masa depan. Sorgente et al. (2023) memberikan alasan metodologis untuk memandang kedua pengalaman sebagai dinamis, sementara penelitian cross-sectional yang dominan belum cukup untuk menentukan temporal precedence. Oleh karena itu, model konseptual yang digunakan dalam penelitian ini bersifat process-oriented dan membuka kemungkinan feedback loop.

2.4. Faktor Protektif

Financial self-efficacy, perceived financial capability, financial resilience, psychological resilience, applied financial knowledge, positive financial behavior, serta dukungan keluarga dan sosial merupakan sumber daya protektif yang konsisten dalam literatur lima tahun terakhir. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi tekanan finansial tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan atau pendapatan, tetapi juga oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya mengelola keuangan, kemampuan beradaptasi, serta penerapan pengetahuan ke dalam perilaku nyata.

Dare et al. (2023) menunjukkan bahwa financial self-efficacy berkontribusi terhadap subjective financial well-being melalui positive financial behavior. Artinya, keyakinan terhadap kemampuan mengelola keuangan menjadi lebih bermakna ketika diwujudkan dalam budgeting, saving, planning, dan spending control. Sejalan dengan itu, Kulshreshtha et al. (2023) menemukan bahwa financial resilience dan psychological resilience membantu mengurangi dampak income shock terhadap financial well-being. Liu dan Chen (2026) juga menunjukkan bahwa financial resilience, terutama persepsi individu mengenai kemampuan menghadapi financial shock, berkaitan dengan financial anxiety yang lebih rendah.

Financial knowledge sendiri tidak selalu cukup untuk menekan financial anxiety apabila tidak diterapkan dalam perilaku. Tan et al. (2026) menunjukkan bahwa financial literacy dapat

menurunkan financial anxiety melalui planning ahead dan pengendalian overspending. Temuan serupa diperkuat oleh Sabri et al. (2024), yang menempatkan financial behavior sebagai faktor penting dalam pembentukan financial well-being pada young adults. Selain itu, Ghazali et al. (2023) menekankan peran family financial socialization dalam membentuk perilaku dan kesejahteraan finansial.

Secara keseluruhan, bukti tersebut menolak pandangan simplistik bahwa financial anxiety hanya disebabkan oleh kurangnya financial knowledge. Financial anxiety lebih tepat dipahami sebagai hasil interaksi antara financial stressors, cognitive appraisal, psychological resources, financial behavior, dan social support. Oleh karena itu, intervensi sebaiknya tidak hanya berfokus pada financial education, tetapi juga pada penguatan self-efficacy, resilience, planning, spending control, positive financial behavior, serta dukungan sosial.

2.5. Research Gap

Research gap utama meliputi construct overlap, variasi pengukuran, dominasi cross-sectional design, kurangnya bukti intervensi, keterbatasan measurement invariance lintas budaya, serta masih terbatasnya integrasi financial anxiety dan financial well-being dalam satu kerangka yang berfokus pada mahasiswa/dewasa muda. Selain itu, digital financial environment, paylater, social comparison, kewajiban keluarga, dan kondisi makroekonomi masih membutuhkan bukti yang lebih langsung. Gap tersebut menjadi dasar penggunaan sintesis tematik yang tidak hanya menghitung frekuensi temuan, tetapi menafsirkan bagaimana stressor, appraisal, mechanism, resource, dan context saling berinteraksi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain systematic literature review (SLR) dan thematic synthesis. Pendekatan disebut kualitatif karena unit analisis utama berupa konsep, definisi, mekanisme, konteks, interpretasi, dan temuan yang dilaporkan dalam penelitian terdahulu, bukan data responden baru atau pooled effect size. Proses review tetap sistematis melalui pertanyaan review eksplisit, pencarian terdokumentasi, kriteria inklusi-eksklusi, appraisal kualitas, ekstraksi data, coding, constant comparison, dan audit trail. Pelaporan seleksi mengacu pada prinsip PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Literatur utama dibatasi pada Januari 2021 sampai Agustus 2026. Basis penelusuran yang dirancang meliputi Scopus dan Web of Science sebagai basis multidisipliner utama; ScienceDirect, Emerald Insight, SpringerLink, dan Wiley Online Library untuk penelusuran penerbit/jurnal relevan; serta Google Scholar untuk snowballing dan verifikasi artikel yang telah diketahui. Kata kunci inti meliputi “financial anxiety”, “money anxiety”, “debt anxiety”, “financial worries”, “financial well-being”, “financial wellbeing”, “financial wellness”, dan “financial satisfaction”, yang dikombinasikan dengan istilah populasi seperti “student”, “college student”, “university”, “young adult”, “emerging adult”, dan “generation z”.

Kriteria inklusi memprioritaskan artikel peer-reviewed periode 2021– Mei 2026 yang memberikan kontribusi langsung atau mekanistik terhadap financial anxiety dan financial well-being, khususnya pada mahasiswa, emerging adults, dan young adults. Studi populasi umum tetap dipertahankan ketika memberikan kontribusi teoritis, pengukuran, atau mekanisme yang kuat. Studi dikeluarkan apabila tidak relevan terhadap konstruk inti, tidak memberikan informasi metodologis yang memadai, atau hanya menggunakan istilah anxiety/stress secara umum tanpa dimensi keuangan yang jelas. Studi Indonesia digunakan sebagai contextual evidence untuk membandingkan pola global dengan lingkungan sosial-ekonomi lokal.

Korpus akhir yang digunakan dalam sintesis terdiri atas 28 publikasi inti periode 2021–Mei 2026. Dokumen sumber tidak menyediakan angka identification dan deduplication awal dari ekspor database institusional; karena itu naskah ini tidak merekayasa jumlah record pada tahap awal PRISMA. Keputusan tersebut penting untuk menjaga auditability. Sebelum pengajuan ke jurnal yang mewajibkan diagram PRISMA numerik lengkap, penelusuran perlu direplikasi melalui akses database resmi dan log pencarian disimpan sebagai lampiran audit.

Ekstraksi data mencakup identitas bibliografis, negara/konteks, karakteristik populasi, desain penelitian, definisi dan instrumen financial anxiety, definisi financial well-being, antecedent, mediator/moderator, mechanism, outcome, temuan utama, keterbatasan, dan implikasi. Penilaian kualitas dilakukan secara pragmatis berdasarkan relevansi konstruk, kecocokan desain, kejelasan populasi, transparansi metode, kualitas pengukuran, dan kekuatan inferensi. Studi systematic review, psychometric, longitudinal, fsQCA, multilevel, kualitatif, dan large-sample cross-sectional tidak disamakan secara mekanis, tetapi digunakan sesuai jenis pertanyaan yang mampu dijawab.

Analisis kualitatif dilakukan melalui lima tahap. Pertama, familiarisasi dengan membaca abstrak, metode, hasil, diskusi, dan keterbatasan setiap studi. Kedua, open coding terhadap segmen yang berkaitan dengan income uncertainty, debt worry, lack of control, avoidance, self-efficacy, resilience, family support, social comparison, dan future security. Ketiga, kode yang berdekatan dikelompokkan menjadi kategori deskriptif seperti financial stressors, maladaptive responses, adaptive financial engagement, dan protective resources. Keempat, kategori dibandingkan lintas studi melalui constant comparison dan negative-case analysis. Kelima, tema analitis diintegrasikan menjadi model stressor–appraisal–mechanism–outcome yang tetap mempertimbangkan protective factors dan contextual moderators. Credibility diperkuat melalui triangulasi desain; dependability melalui dokumentasi prosedur; confirmability melalui pemisahan antara temuan studi primer dan interpretasi peneliti; serta reflexivity melalui perhatian khusus terhadap temuan yang tidak konsisten.

Tabel 1. Ringkasan Rancangan Systematic Literature Review

Komponen	Operasionalisasi dalam penelitian
Pendekatan	Kualitatif; systematic literature review dan thematic synthesis
Periode	Januari 2021–Mei2026
Korpus akhir	28 publikasi inti; artikel metodologis PRISMA dipakai sebagai pedoman
Basis/sumber	Scopus, Web of Science, ScienceDirect, Emerald Insight, SpringerLink, Wiley Online Library, Google Scholar untuk snowballing
Fokus populasi	Mahasiswa, emerging adults, young adults; studi populasi umum bila relevan secara konseptual
Analisis	Familiarisasi, open coding, kategori deskriptif, constant comparison, negative-case analysis, tema analitis
Keabsahan	Triangulation, audit trail, confirmability, reflexivity, citation verification

Sumber data : diolah penulis, 2026

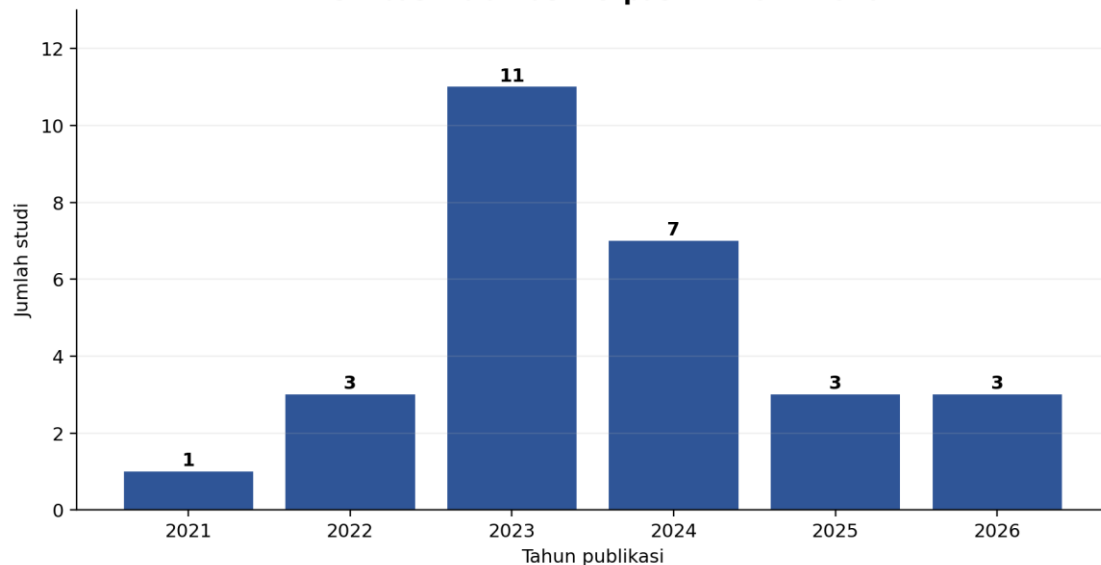
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Karakteristik Korpus dan Kekuatan Bukti

Korpus inti terdiri atas 28 publikasi: satu studi terbit pada 2021, tiga pada 2022, sebelas pada 2023, tujuh pada 2024, tiga pada 2025, dan tiga pada 2026 hingga Agustus. Konsentrasi publikasi pada 2023–2024 memperlihatkan peningkatan perhatian terhadap financial well-being dan financial anxiety pada periode pascapandemi, ketika biaya hidup, income shock, utang, digitalisasi layanan keuangan, dan mental health semakin sering dianalisis secara bersamaan. Pada 2025–2026 fokus riset bergerak ke pertanyaan yang lebih spesifik mengenai konfigurasi penyebab, ketahanan finansial lintas negara, cultural validity, dan jalur financial literacy–planning–anxiety (Ahamed et al., 2025; Chen et al., 2026; Liu, 2026; Tan et al., 2026).

Desain penelitian masih didominasi kuantitatif cross-sectional. Dominasi ini mendukung pemetaan hubungan multivariat dengan ukuran sampel besar, tetapi membatasi temporal precedence. Korpus juga memuat systematic review/bibliometric studies, psychometric research, intensive longitudinal study, qualitative interviews, fsQCA, dan multilevel cross-national analysis. Keragaman desain memungkinkan triangulasi: Sorgente et al. (2023) menangkap dinamika harian, Sinnewe dan Nicholson (2023) menjelaskan proses pembentukan kebiasaan melalui wawancara, Ahamed et al. (2025) menunjukkan multiple causal recipes, dan Liu (2026) menempatkan resilience dalam konteks lintas 131 ekonomi.

Distribusi Publikasi Korpus Inti 2021–2026



Gambar 1. Distribusi publikasi korpus inti 2021–Agustus 2026

Tabel 2. Evidence Mapping Studi

Studi	Jurnal	Desain	Kontribusi terhadap sintesis
Ahamed & Limbu (2024)	International Journal of Bank Marketing	Systematic review	Financial anxiety memiliki definisi, antecedent, consequence, dan coping yang heterogen; construct clarity menjadi kebutuhan utama.

Studi	Jurnal	Desain	Kontribusi terhadap sintesis
She et al. (2023)	International Journal of Bank Marketing	Systematic review	Financial well-being dewasa muda dipengaruhi faktor personal, perilaku, sosial, dan kontekstual; agenda riset perlu lebih dinamis.
Dare et al. (2023)	Journal of Family and Economic Issues	Cross-sectional	Financial self-efficacy memprediksi subjective FWB melalui positive financial behaviors.
Sorgente et al. (2023)	Social Indicators Research	Intensive longitudinal	Financial stress dan financial well-being berbeda dan berfluktuasi dari hari ke hari.
Sinneuw & Nicholson (2023)	Journal of Consumer Affairs	Qualitative interviews	Healthy financial habits terbentuk melalui engagement, social context, dan pengalaman hardship.
Kulshreshtha et al. (2023)	International Journal of Bank Marketing	Cross-sectional mediation	Financial dan psychological resilience menjelaskan jalur income shock menuju FWB.
Danahy et al. (2024)	Journal of Consumer Affairs	Cross-sectional	Student loan debt, emergency savings, dan social/personal resources relevan terhadap financial stress mahasiswa.
Ahamed et al. (2025)	International Journal of Bank Marketing	fsQCA	Financial anxiety mahasiswa terbentuk melalui beberapa konfigurasi kondisi, bukan satu penyebab tunggal.
Kim & Lee (2025)	International Journal of Bank Marketing	Cross-sectional	Student-loan holders menunjukkan keterkaitan antara FWB, anxiety, shock, dan payment delinquency.
Chen et al. (2026)	Journal of Family and Economic Issues	Cross-cultural validation	Makna indikator FWB tidak otomatis identik di konteks budaya Barat dan Timur.
Liu (2026)	International Journal of Bank Marketing	Multilevel cross-national	Financial resilience berkaitan dengan lebih rendahnya financial anxiety dalam konteks pembangunan lintas negara.
Tan et al. (2026)	International Journal of Bank Marketing	Mediation	Planning dan spending control menjadi mekanisme yang menghubungkan financial literacy dengan financial anxiety.

4.2. Financial Anxiety sebagai Konstruk yang Berbeda dari Stress dan Worries

Hasil sintesis menunjukkan bahwa financial anxiety paling konsisten dipahami sebagai keadaan afektif-kognitif berupa kekhawatiran, anticipatory fear, rumination, dan perceived lack of control terkait kondisi, kewajiban, keputusan, atau masa depan finansial. Definisi ini mempertahankan dua unsur penting: anxiety memiliki muatan emosional dan antisipatif, tetapi tetap terkait langsung dengan domain keuangan. Ahamed dan Limbu (2024) mendokumentasikan variasi istilah dan ukuran, sehingga kebutuhan construct clarity bukan isu semantik semata, melainkan menentukan comparability antarstudi.

Lee et al. (2023) memberikan bukti bahwa financial stress dan financial anxiety perlu dipisahkan. Stress dapat merepresentasikan tekanan akibat tuntutan yang dirasakan melebihi resources, sedangkan anxiety menangkap kekhawatiran dan anticipatory threat. Financial worries dapat menjadi komponen kognitif yang berdekatan dengan anxiety, tetapi tidak selalu menangkap dimensi emosional, fisiologis, dan avoidance. Pembedaan ini membantu menjelaskan mengapa studi dengan istilah berbeda terkadang menghasilkan effect pattern yang tidak identik.

Pada mahasiswa, financial anxiety tidak selalu mengikuti pola linear “semakin rendah pendapatan, semakin tinggi anxiety”. Ahamed et al. (2025) menunjukkan bahwa beberapa kombinasi gender, living arrangement, relationship status, income, work hours, dan perceived knowledge dapat membentuk high anxiety. Dengan kata lain, sumber daya objektif berinteraksi dengan appraisal dan konteks. Temuan ini memperkuat pendekatan konfigurasi dan mengurangi risiko menyalahkan individu sebagai “kurang disiplin” ketika anxiety sebenarnya berakar pada kondisi struktural dan transisi kehidupan.

4.3. Financial Well-Being sebagai Outcome Multidimensional dan Dinamis

Literatur 2021–2026 semakin konsisten bahwa financial well-being bukan sinonim pendapatan, aset, atau financial literacy. Kaur et al. (2021), Fan dan Henager (2022), She et al. (2023), dan Garg et al. (2024) menunjukkan bahwa FWB mencakup kontrol atas keuangan saat ini, kemampuan memenuhi kewajiban, kapasitas menghadapi shock, progress toward goals, dan future security. Outcome subjektif ini tetap dipengaruhi kondisi objektif, tetapi tidak dapat sepenuhnya diprediksi oleh indikator ekonomi.

Sorgente et al. (2023) memperkuat perspektif dinamis: financial stress dan well-being dapat berubah dari hari ke hari dan tidak bergerak sebagai mirror image. Hal ini penting karena mahasiswa dan dewasa muda menghadapi pemasukan, pengeluaran, jadwal kerja, dan kebutuhan akademik yang fluktuatif. Dengan demikian, satu pengukuran cross-sectional dapat menangkap keadaan sementara dan belum tentu merepresentasikan pola jangka panjang.

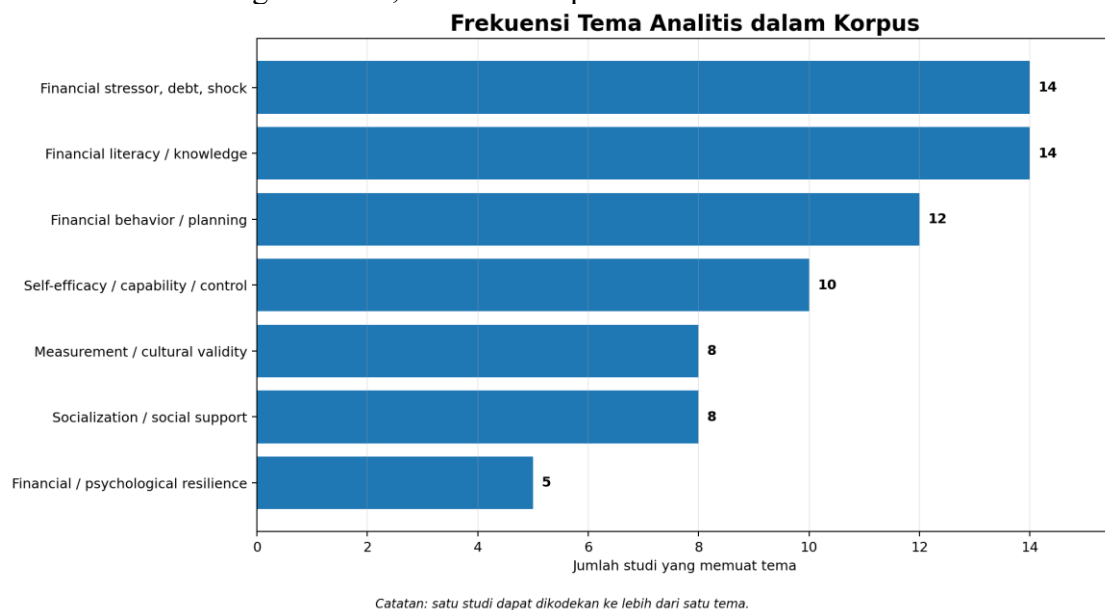
Perbedaan budaya menambah kompleksitas. Chen et al. (2026) menunjukkan bahwa item current money management stress dan expected future financial security dapat dipersepsikan berbeda lintas konteks budaya. Pada masyarakat yang kuat dengan kewajiban keluarga, financial well-being dapat dinilai bukan hanya dari kebebasan konsumsi individual, tetapi juga dari kemampuan memenuhi tanggung jawab keluarga. Implikasi bagi Indonesia adalah kebutuhan validasi bahasa dan measurement invariance, bukan hanya reliabilitas internal.

4.4. Antecedent Financial Anxiety: Stressor Objektif dan Appraisal Subjektif

Tema yang paling sering muncul adalah financial stressors berupa utang, student loan, income shock, financial fragility, kurangnya emergency savings, cost-of-living pressure, dan ketidakpastian kerja. Danahy et al. (2024) menunjukkan kombinasi debt, emergency savings,

serta personal/social resources pada mahasiswa; Kim dan Lee (2025) menempatkan anxiety dan FWB dalam pengalaman student-loan holders; sedangkan Kulshreshtha et al. (2023) menunjukkan bahwa income shock memengaruhi well-being melalui resilience. Temuan ini menegaskan bahwa anxiety dapat merupakan respons masuk akal terhadap real financial constraints. Namun, stressor tidak menentukan anxiety secara mekanis. Perceived lack of control, self-efficacy, knowledge yang dipersepsikan, dan kemampuan menerapkan strategi menjadi lapisan appraisal. Lee, Rabbani, dan Heo (2023) menunjukkan interaksi financial knowledge dan financial self-efficacy dalam menjelaskan anxiety. Dare et al. (2023) memperlihatkan bahwa self-efficacy berkaitan dengan FWB melalui behavior. Karena itu, dua individu dengan stressor objektif serupa dapat menghasilkan evaluasi dan respons yang berbeda.

Konteks digital dan social comparison muncul sebagai agenda penting, meskipun bukti langsung financial anxiety–social comparison dalam korpus masih lebih terbatas. Faturohman et al. (2024) menempatkan media sosial dalam model financial behavior dan well-being Indonesia, sedangkan Margasari et al. (2024) memasukkan personal factors dan financial behavior pada mahasiswa. Secara interpretatif, paparan standar konsumsi dan narasi kesuksesan finansial berpotensi memperbesar discrepancy antara kondisi aktual dan aspirasi. Karena evidence langsung belum sekuat debt atau resilience, jalur ini diperlakukan sebagai hipotesis sintesis dan agenda riset, bukan kesimpulan kausal final.



Gambar 2. Frekuensi Tema Analitis (Satu Studi Dapat Dikodekan Ke Lebih Dari Satu Tema)

4.5. Mekanisme Kognitif, Emosional, dan Perilaku

Mekanisme kognitif dimulai dari appraisal terhadap ancaman. Ketika individu menilai kewajiban atau masa depan finansial berada di luar kendalinya, worry dapat berkembang menjadi rumination. Perhatian yang berulang pada kemungkinan gagal membayar, tidak mampu menghadapi shock, atau tertinggal dari target dapat menurunkan perceived control dan menggeser evaluasi FWB ke arah negatif. Financial self-efficacy menjadi titik penting karena menentukan apakah masalah dipersepsikan manageable. Bukti Dare et al. (2023) dan Lee, Rabbani, dan Heo (2023) mendukung posisi agency sebagai mekanisme sentral.

Mekanisme emosional bekerja melalui psychological distress dan spillover. Ryu dan Fan (2023) menunjukkan hubungan financial worries dengan psychological distress pada orang dewasa, sementara Ahamed dan Limbu (2024) mengidentifikasi konsekuensi financial anxiety yang mencakup psychological health, relationship, behavior, dan work-related outcomes. Pada mahasiswa, distress dapat mengganggu konsentrasi, kualitas keputusan, dan keterlibatan akademik, walaupun kekuatan jalur tersebut perlu diuji lebih lanjut dengan desain longitudinal.

Mekanisme perilaku menunjukkan dua arah respons. Anxiety dapat mendorong avoidance: menunda membuka tagihan, menghindari pencatatan, enggan membicarakan uang, atau melakukan keputusan reaktif. Sebaliknya, financial engagement seperti budgeting, saving, goal setting, monitoring, planning, dan spending control dapat meningkatkan clarity dan rasa kontrol. Sinnewe dan Nicholson (2023) menunjukkan dari wawancara bahwa healthy financial habits tumbuh dari keterlibatan aktif dengan keuangan dan dipengaruhi social context serta hardship. Tan et al. (2026) secara kuantitatif memperlihatkan planning dan spending control sebagai mekanisme yang menghubungkan literacy dengan anxiety.

Tiga jalur tersebut tidak berdiri sendiri. Cognitive appraisal dapat memicu distress; distress dapat menurunkan executive functioning dan memperkuat avoidance; avoidance dapat memburukkan posisi finansial, yang selanjutnya meningkatkan anxiety. Karena itu, sintesis mengarah pada kemungkinan feedback loop. Model linear tetap berguna untuk penyederhanaan, tetapi agenda riset yang lebih kuat adalah cross-lagged panel, daily diary, ecological momentary assessment, atau intervention trials yang mampu menguji urutan temporal.

4.6. Faktor Protektif: Dari Financial Literacy menuju Financial Capability

Financial self-efficacy/perceived capability merupakan protective factor yang paling konsisten. Rasa mampu membuat individu lebih mungkin menghadapi persoalan, mencari informasi, memilih tindakan, dan mempertahankan engagement. Namun self-efficacy tanpa resources dapat terbatas, sehingga protective role perlu ditempatkan bersama financial access dan kondisi objektif. Huang et al. (2022) menunjukkan bahwa skill dan access berinteraksi dalam mendukung well-being pada keluarga berpendapatan rendah.

Financial dan psychological resilience menjadi sumber daya penting saat stressor tidak dapat segera dihilangkan. Kulshreshtha et al. (2023) menunjukkan kedua bentuk resilience sebagai mediator dalam hubungan income shock dengan FWB, sedangkan Liu (2026) memperluas bukti melalui multilevel analysis lintas negara. Resilience tidak berarti menerima hardship secara pasif; ia mencakup kapasitas menyerap shock, beradaptasi, menggunakan sumber dukungan, dan memulihkan fungsi finansial.

Financial literacy tetap penting, tetapi evidence mendukung pergeseran dari knowledge menuju capability. Lee, Rabbani, dan Heo (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan berinteraksi dengan self-efficacy; Tan et al. (2026) menunjukkan bahwa planning dan spending control menjadi jalur penting. Dengan demikian, program edukasi satu arah yang hanya meningkatkan skor pengetahuan berpotensi menghasilkan dampak terbatas apabila mahasiswa tidak memiliki confidence, behavioral tools, emergency resources, atau akses layanan yang memungkinkan knowledge diterapkan.

Family financial socialization dan social support juga berperan ganda. Muat et al. (2025) menunjukkan family financial socialization sebagai bagian dari pembentukan FWB pada milenial Indonesia. Dukungan keluarga dapat mengurangi uncertainty dan menyediakan informasi atau bantuan praktis, tetapi norma keluarga juga dapat meningkatkan obligations.

Intervensi yang sensitif konteks perlu menghindari asumsi bahwa keluarga selalu protective atau selalu menjadi sumber tekanan.

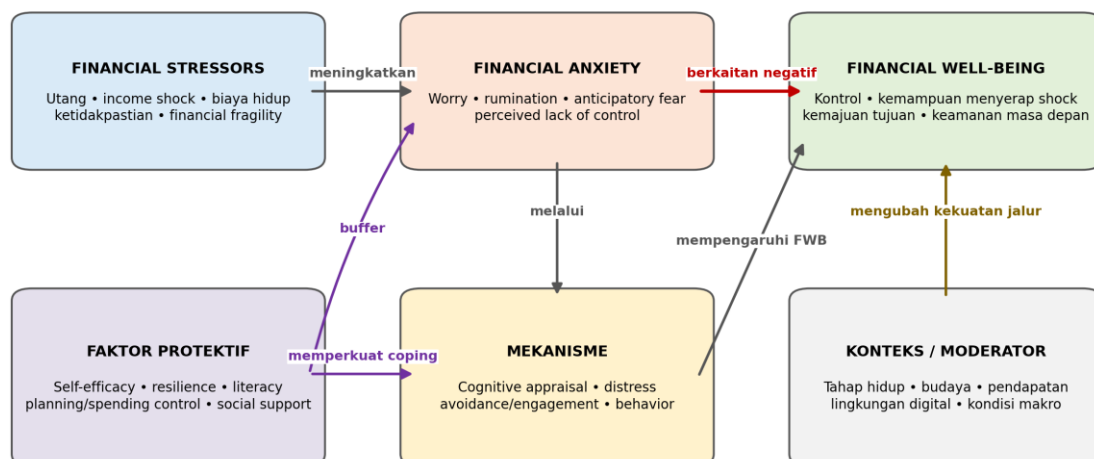
4.7. Heterogenitas Konteks, Negative-Case Analysis, dan Model Sintesis

Perbedaan hasil antarstudi dapat dijelaskan oleh empat sumber heterogenitas: tahap perkembangan, budaya, instrumen, dan kondisi makroekonomi. Mahasiswa menghadapi pembiayaan pendidikan dan pendapatan tidak stabil; dewasa muda pekerja menghadapi transisi karier, rumah tangga, dan kewajiban baru. Budaya memengaruhi makna kemandirian dan keamanan finansial. Variasi skala dapat mencampurkan anxiety, stress, worries, satisfaction, dan well-being. Periode pandemi/pascapandemi juga mengubah baseline vulnerability melalui income shock, inflasi, dan ketidakpastian pasar kerja.

Negative-case analysis menunjukkan bahwa knowledge tidak selalu otomatis menurunkan anxiety; sedikit worry mungkin mendorong vigilance dan planning; social support dapat menjadi resource sekaligus obligation; dan FWB tidak selalu meningkat segera setelah stress menurun. Temuan yang tidak sepenuhnya konsisten tersebut bukan kelemahan sintesis, tetapi menunjukkan boundary conditions. Pendekatan person-centered seperti fsQCA atau latent profile analysis menjadi relevan karena individu dengan skor anxiety serupa dapat memiliki causal recipe yang berbeda.

Model akhir menempatkan financial stressors sebagai exposure yang meningkatkan kemungkinan financial anxiety, bukan sebagai penentu tunggal. Financial anxiety kemudian berkaitan dengan financial well-being melalui cognitive appraisal, emotional distress, dan behavior. Financial self-efficacy, resilience, literacy yang diterapkan, planning/spending control, serta social/family support berfungsi sebagai faktor protektif. Tahap hidup, budaya, pendapatan, lingkungan digital, dan kondisi makro ditempatkan sebagai moderator yang mengubah kekuatan jalur. Model ini merupakan hasil sintesis konseptual, bukan estimasi effect size kausal.

Model Sintesis Akhir Financial Anxiety-Financial Well-Being



Panah menunjukkan pola konseptual hasil sintesis, bukan estimasi causal effect size.

Gambar 3. Model Sintesis Akhir Financial Anxiety–Financial Well-Being

Secara teoretis, sintesis memberikan tiga kontribusi. Pertama, financial anxiety perlu diukur sebagai konstruk tersendiri agar tidak terjadi construct contamination dengan stress atau worries. Kedua, hubungan anxiety–FWB lebih tepat dipahami melalui model stressor–appraisal–mechanism–outcome dibandingkan model direct-effect sederhana. Ketiga, capability dan resilience menjembatani perspektif personal finance dan psikologi: financial well-being bukan hanya hasil keputusan “rasional”, tetapi juga kemampuan mempertahankan agency saat menghadapi ketidakpastian.

Secara praktis, kampus dan penyedia layanan mahasiswa perlu menggeser financial education menjadi financial wellness support. Program dapat menggabungkan pendidikan preventif, alat budgeting/planning, akses emergency funds atau hardship support, debt counseling, serta rujukan mental-health ketika anxiety mengganggu fungsi harian. Screening sebaiknya tidak hanya menanyakan skor literasi, tetapi juga emergency savings, debt pressure, perceived control, self-efficacy, dan coping. Intervensi perlu ditargetkan sesuai profil masalah karena satu program tidak akan cocok untuk seluruh mahasiswa.

Bagi lembaga keuangan dan fintech, temuan mengindikasikan pentingnya desain produk yang tidak memperkuat avoidance atau frictionless overspending. Informasi biaya, pengingat, kontrol pengeluaran, opsi repayment yang transparan, dan kanal hardship assistance dapat membantu pengguna mempertahankan sense of control. Bagi pembuat kebijakan, outcome yang dinilai sebaiknya tidak hanya default atau literacy score, tetapi juga financial well-being, anxiety, dan kemampuan menghadapi shock.

Tabel 3. Sintesis Tema, Mekanisme, Dan Implikasi

Tema	Pemicu/Proses	Konsekuensi terhadap FWB	Resource/Intervensi
Stressor & uncertainty	Utang, income shock, biaya hidup, financial fragility	Rasa aman dan future security menurun	Emergency resources, repayment support, resilience
Kognitif	Worry, rumination, perceived lack of control	Kontrol dan progress toward goals melemah	Self-efficacy, financial clarity, coaching
Emosional	Anticipatory fear, psychological distress	Financial satisfaction dan fungsi harian memburuk	Coping sehat, counseling, social support
Perilaku	Avoidance vs engagement	Avoidance dapat memperkuat siklus anxiety; engagement memperbaiki kontrol	Budgeting, planning, saving, spending control
Sosial/budaya	Socialization, obligations, social comparison	Dapat memperburuk atau melindungi sesuai konteks	Family communication, culturally valid support
Capability	Knowledge + access + confidence + behavior	Knowledge saja memberi efek terbatas	Financial capability intervention
Temporal/contextual	Tahap hidup, shock, kondisi makro, digital environment	FWB dan anxiety dapat berubah sepanjang waktu	Longitudinal monitoring dan intervensi adaptif

5. SIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

Berdasarkan systematic literature review dan sintesis tematik kualitatif terhadap 28 publikasi inti periode 2021–Agustus 2026, financial anxiety merupakan konstruk afektif-kognitif yang berkaitan erat dengan financial well-being tetapi tidak dapat disamakan dengan financial stress, financial worries, atau financial distress. Pusat pengalaman financial anxiety adalah worry, anticipatory fear, rumination, dan perceived lack of control terhadap kondisi atau masa depan finansial. Financial well-being, sebaliknya, merepresentasikan evaluasi multidimensional mengenai kontrol saat ini, kemampuan menyerap shock, kemajuan menuju tujuan, dan keamanan masa depan. Hubungan financial anxiety–financial well-being terbentuk melalui kombinasi stressor objektif dan appraisal subjektif. Utang, student loan, income shock, keterbatasan emergency savings, biaya hidup, dan financial fragility merupakan exposure penting, tetapi outcome tidak bersifat deterministik. Jalur kognitif, emosional, dan perilaku menjelaskan mengapa stressor yang sama dapat menghasilkan pengalaman berbeda. Financial self-efficacy, resilience, financial capability, planning, spending control, dan family/social support menjadi protective resources yang dapat mengubah appraisal dan response.

Sintesis mendukung model stressor–appraisal–mechanism–outcome dengan contextual moderators. Tahap hidup, budaya, pendapatan, lingkungan digital, dan kondisi makroekonomi memengaruhi kekuatan jalur. Karena mayoritas studi masih cross-sectional dan heterogen dalam pengukuran, kesimpulan ini tidak boleh ditafsirkan sebagai besaran causal effect. Nilai utama penelitian terletak pada integrasi mekanisme dan boundary conditions yang dapat menjadi dasar pengujian empiris dan desain intervensi.

Perguruan tinggi perlu mengembangkan program financial wellness yang mengintegrasikan financial literacy, planning tools, akses emergency resources, dan dukungan psikologis. Intervensi sebaiknya disesuaikan dengan sumber masalah, seperti rendahnya pengetahuan, self-efficacy, beban utang, atau keterbatasan sumber daya. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal dan eksperimental, sekaligus memvalidasi skala financial anxiety dan financial well-being dalam konteks Indonesia. Topik seperti digital credit/paylater, frictionless spending, social comparison, family obligations, dan kemungkinan hubungan nonlinier anxiety juga perlu dikaji. Untuk meningkatkan transparansi dan reproducibility, penelitian SLR berikutnya perlu mendokumentasikan secara lengkap tahapan identification, deduplication, screening, eligibility, dan inclusion.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahamed, A. F. M. J., & Limbu, Y. B. (2024). Financial anxiety: A systematic review. *International Journal of Bank Marketing*, 42(7), 1666–1694. <https://doi.org/10.1108/IJBM-08-2023-0462>
- Ahamed, A. F. M. J., Jakubowska, D., & Sadilek, T. (2025). Financial anxiety of university students in Poland and Czechia: fsQCA analysis. *International Journal of Bank Marketing*, 43(4), 757–779. <https://doi.org/10.1108/IJBM-04-2024-0229>
- Asiah, A. N., Haryono, A., & Churiyah, M. (2024). Financial wellness of students in East Java: The role of parental financial education, financial status, financial literacy, and financial behavior. *Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan*, 12(2), 297–326. <https://doi.org/10.26740/jepk.v12n2.p297-326>

- Aubrey, M., Morin, A. J. S., Fernet, C., & Carbonneau, N. (2022). Financial well-being: Capturing an elusive construct with an optimized measure. *Frontiers in Psychology, 13*, 935284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935284>
- Chen, P.-J., Lee, H., & Lee, J. (2026). Validating financial well-being scales across cultures: Evidence from Eastern cultural contexts. *Journal of Family and Economic Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10834-026-10080-0>
- Danahy, R., Loibl, C., Montalto, C. P., & Lillard, D. (2024). Financial stress among college students: New data about student loan debt, lack of emergency savings, social and personal resources. *Journal of Consumer Affairs, 58*(2), 692–709. <https://doi.org/10.1111/joca.12581>
- Dare, S. E., van Dijk, W. W., van Dijk, E., van Dillen, L. F., Gallucci, M., & Simonse, O. (2023). How executive functioning and financial self-efficacy predict subjective financial well-being via positive financial behaviors. *Journal of Family and Economic Issues, 44*, 232–248. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09845-0>
- Dare, S. E., van Dijk, W. W., van Dijk, E., van Dillen, L. F., Gallucci, M., & Simonse, O. (2023). How executive functioning and financial self-efficacy predict subjective financial well-being via positive financial behaviors. *Journal of Family and Economic Issues, 44*, 232–248. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09845-0>
- Fan, L., & Henager, R. (2022). A structural determinants framework for financial well-being. *Journal of Family and Economic Issues, 43*(2), 415–428. <https://doi.org/10.1007/s10834-021-09798-w>
- Fan, L., & Ryu, S. (2023). Financial debts and subjective well-being of young adults: An adaption of the stress process model. *Journal of Consumer Affairs, 57*(4), 1576–1604. <https://doi.org/10.1111/joca.12560>
- Fatur Rahman, T., Megananda, T. B., & Ginting, H. (2024). Improving financial wellbeing in Indonesia: The role of social media as a mediating factor in financial behavior. *Cogent Social Sciences, 10*(1), 2319374. <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2319374>
- Garg, N., Priyadarshi, P., & Malik, A. (2024). Financial well-being: An integrated framework, operationalization, and future research agenda. *Journal of Consumer Behaviour, 23*(6), 3194–3212. <https://doi.org/10.1002/cb.2372>
- Ghazali, M. S., Syed Alwi, S. F., Idris, N. H., Sabri, M. F., & Abd Aziz, N. N. (2023). Financial well-being for sustainable development goals (SDGs): Family as the foundation. *Journal of Sustainability Science and Management, 18*(10), 81–97. <https://doi.org/10.46754/jssm.2023.10.006>
- 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*, Article 70. <https://doi.org/10.1186/s43093-025-00498-7>
- Huang, J., Sherraden, M., Sherraden, M. S., & Johnson, L. (2022). Effective finance to increase financial well-being for low-income families: Empirical examination and policy implications. *Journal of Consumer Affairs, 56*(4), 1638–1657. <https://doi.org/10.1111/joca.12484>
- Jasen, L., & Kim, S. S. (2023). Financial literacy, financial fragility, and financial well-being among Generation-Z university students in Indonesia. *Jurnal Keuangan dan Perbankan, 27*(2). <https://doi.org/10.26905/jkdp.v27i2.9402>

- Kaur, G., Singh, M., & Singh, S. (2021). Mapping the literature on financial well-being: A systematic literature review and bibliometric analysis. *International Social Science Journal*, 71(241–242), 217–241. <https://doi.org/10.1111/issj.12278>
- Kim, K. T., & Lee, J. (2025). Financial well-being, anxiety and payment delinquency among student loan holders in the United States: Insights from the COVID-19 pandemic. *International Journal of Bank Marketing*, 43(2), 424–445. <https://doi.org/10.1108/IJBM-05-2024-0277>
- Kulshreshtha, A., Raju, S. K., Muktineni, S. M., & Chatterjee, D. (2023). Income shock and financial well-being in the COVID-19 pandemic: Financial resilience and psychological resilience as mediators. *International Journal of Bank Marketing*, 41(5), 1037–1058. <https://doi.org/10.1108/IJBM-08-2022-0342>
- 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>
- Lee, Y. G., Kelley, H. H., & Lee, J. M. (2023). Untying financial stress and financial anxiety: Implications for research and financial practitioners. *Journal of Financial Therapy*, 14(1). <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1293>
- Liu, Z. (2026). Financial resilience alleviates financial anxiety in a global context: Multilevel modeling on cross-national socioeconomic development indicators. *International Journal of Bank Marketing*, 44(2), 354–389. <https://doi.org/10.1108/IJBM-11-2024-0708>
- Margasari, N., Andhini, M. M., Musaroh, M., & Bandara, R. A. S. (2024). Student financial well-being: Personal factors and financial behavior as antecedents of financial well-being. *Jurnal Economia*, 20(2). <https://doi.org/10.21831/economia.v20i2.58070>
- Muat, S., Mahdzan, N. S., & Sukor, M. E. A. (2025). How do family financial socialization and financial literacy dimensions shape the financial well-being of Indonesian millennials? A serial mediation analysis. *Journal of Family and Economic Issues*, 46, 867–886. <https://doi.org/10.1007/s10834-025-10047-7>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among U.S. adults. *Journal of Family and Economic Issues*, 44, 16–33. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Sabri, M. F., Anthony, M., Law, S. H., Rahim, H. A., Burhan, N. A. S., & Ithnin, M. (2024). Impact of financial behaviour on financial well-being: Evidence among young adults in Malaysia. *Journal of Financial Services Marketing*, 29, 788–807. <https://doi.org/10.1057/s41264-023-00234-8>
- She, L., Waheed, H., Lim, W. M., & E-Vahdati, S. (2023). Young adults' financial well-being: Current insights and future directions. *International Journal of Bank Marketing*, 41(2), 333–368. <https://doi.org/10.1108/IJBM-04-2022-0147>
- Sinnewe, E., & Nicholson, G. (2023). Healthy financial habits in young adults: An exploratory study of the relationship between subjective financial literacy, engagement with finances,

- and financial decision-making. *Journal of Consumer Affairs*, 57(1), 564–592. <https://doi.org/10.1111/joca.12512>
- Sorgente, A., Zambelli, M., & Lanz, M. (2023). Are financial well-being and financial stress the same construct? Insights from an intensive longitudinal study. *Social Indicators Research*, 169, 553–573. <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03171-0>
- Tan, W., Wu, J., & Xu, Y. (2026). How does financial literacy alleviate financial anxiety? The mediating roles of planning and spending control. *International Journal of Bank Marketing*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1108/IJBM-02-2025-0088>