

**PERAN REGULASI EMOSI DALAM HUBUNGAN ANTARA TRAUMA FINANSIAL
DAN *FINANCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWA**

Wiwin Yuliani¹, Afridha Batubara², Mohammad Handy Wijaya³, Muhammad Irvan⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Siliwangi¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Hukum dan Ilmu Sosial, Universitas Sehati Indonesia^{2,4}

Program Studi PGSD, Fakultas Hukum dan Ilmu Sosial, Universitas Sehati Indonesia³

e-mail: wiwin@ikipsiliwangi.ac.id¹, batubaraafriidhapernida@gmail.com²,

muhammadhandywijaya19@gmail.com³, irvanmuhammad13@gmail.com⁴

Diterima: 16/07/2026; Direvisi: 10/08/2026; Diterbitkan: 13/08/2026

ABSTRAK

Kecemasan *finansial* merupakan masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tekanan ekonomi dan pengalaman negatif terkait keuangan. Meskipun hubungan antara kondisi *finansial*, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis telah banyak dikaji, mekanisme psikologis yang menjelaskan keterkaitan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* pada mahasiswa masih belum banyak dipahami. Berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* yang menjelaskan bahwa individu dapat mengelola respons emosional melalui proses regulasi dan perubahan penilaian terhadap pengalaman yang menekan, penelitian ini bertujuan menganalisis peran regulasi emosi dalam menjelaskan hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 45 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat yang dipilih melalui teknik acak sederhana. Data dikumpulkan menggunakan skala trauma *finansial*, *Emotion Regulation Questionnaire*, dan skala *financial anxiety*. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson, regresi berganda, dan analisis mediasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma *finansial* berkaitan dengan tingkat *financial anxiety* yang lebih tinggi, sedangkan regulasi emosi yang lebih baik berkaitan dengan tingkat *financial anxiety* yang lebih rendah. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran mediasi parsial dalam hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety*. Namun, karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, temuan ini tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor psikologis yang relevan dalam memahami *financial anxiety* mahasiswa dan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi yang mengintegrasikan keterampilan regulasi emosi dengan edukasi pengelolaan keuangan.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Trauma Finansial, Kecemasan Finansial, Mahasiswa*

ABSTRACT

Financial anxiety is a psychological problem commonly experienced by university students due to economic pressures and negative experiences related to financial conditions. Although the relationships among financial conditions, emotion regulation, and psychological well-being have been widely examined, the psychological mechanisms underlying the association between financial trauma and financial anxiety among university students remain poorly understood. Based on the Process Model of Emotion Regulation, which explains that individuals can manage emotional responses through regulation processes and changes in the appraisal of stressful experiences, this study aimed to examine the role of emotion regulation in explaining



the relationship between financial trauma and financial anxiety among university students. This study employed a quantitative correlational approach with a cross-sectional design involving 45 students from several universities in West Java selected through simple random sampling. Data were collected using a financial trauma scale, the Emotion Regulation Questionnaire, and a financial anxiety scale. Data were analyzed using Pearson correlation, multiple regression, and simple mediation analysis. The results showed that financial trauma was associated with higher levels of financial anxiety, whereas better emotion regulation was associated with lower levels of financial anxiety. Further analysis indicated that emotion regulation played a partial mediating role in the relationship between financial trauma and financial anxiety. However, because this study used a cross-sectional design, the findings cannot be interpreted as demonstrating causal relationships. These findings suggest that emotion regulation is a relevant psychological factor for understanding financial anxiety among university students and may provide a basis for developing intervention programs that integrate emotion regulation skills with financial management education.

Keywords: *Emotion Regulation, Financial Trauma, Financial Anxiety, University Students*

PENDAHULUAN

Tekanan ekonomi yang dialami generasi muda, termasuk mahasiswa, meningkat seiring dengan tingginya biaya pendidikan, gaya hidup konsumtif, dan ketidakpastian kondisi ekonomi pascapandemi. Kondisi ini dapat memunculkan *financial anxiety*, yaitu kecemasan yang bersifat sadar maupun intuitif terhadap keuangan pribadi (Shapiro & Burchell, 2012). *Financial anxiety* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga pada perilaku pengelolaan keuangan, termasuk kecenderungan menghindari perencanaan keuangan dan mengambil keputusan *finansial* yang kurang tepat. Hasil penelitian Negash et al. (2024) terhadap 7.203 mahasiswa dari lima universitas menunjukkan bahwa 28% partisipan mengalami penurunan kondisi *finansial* dan bahwa kondisi *finansial* yang memburuk berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Temuan lain menunjukkan bahwa persepsi terhadap kondisi ekonomi dan sikap terhadap utang juga berkaitan dengan *financial anxiety* pada mahasiswa (Perry et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *financial anxiety* telah menjadi isu penting dalam penelitian psikologi keuangan, khususnya dalam memahami bagaimana pengalaman dan persepsi terhadap kondisi *finansial* dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap *financial anxiety* adalah trauma *finansial*, yaitu dampak psikologis jangka panjang dari kesulitan keuangan yang berat atau kronis, seperti kemiskinan, utang, atau kehilangan pendapatan secara mendadak (Ross & Coombs, 2018). Meskipun konsep trauma *finansial* masih relatif baru dibandingkan konsep *financial stress* dan *financial strain*, ketiga konsep tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. *Financial stress* umumnya merujuk pada tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan atau masalah keuangan yang sedang dihadapi individu, sedangkan *financial strain* menggambarkan kondisi keterbatasan atau ketidaksesuaian antara sumber daya *finansial* yang tersedia dengan kebutuhan ekonomi. Sementara itu, *financial trauma* menekankan dampak psikologis yang lebih mendalam akibat pengalaman *finansial* yang mengancam, berulang, atau sangat menekan sehingga dapat memengaruhi cara individu memandang dan merespons masalah keuangan pada masa berikutnya (Ross & Coombs, 2018).

Keterkaitan tekanan *finansial* dengan kondisi psikologis juga ditemukan oleh Peltz et al. (2021), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tekanan *finansial* yang lebih tinggi





memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan pada kesejahteraan mental. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada hubungan antara tekanan *finansial*, kondisi ekonomi, atau literasi keuangan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kajian yang menjelaskan bagaimana pengalaman *finansial* yang bersifat traumatis dapat berkembang menjadi *financial anxiety* melalui proses psikologis tertentu masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang dapat menjelaskan hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety*.

Salah satu mekanisme psikologis yang diduga berperan dalam hubungan tersebut adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, waktu munculnya emosi, serta cara emosi dialami dan diekspresikan (Wright et al., 2025). Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui *Process Model of Emotion Regulation* yang menempatkan penilaian kognitif terhadap situasi sebagai salah satu titik penting dalam pembentukan respons emosional (Gross, 2015). Dalam konteks trauma *finansial*, pengalaman negatif terkait kondisi ekonomi dapat menghasilkan penilaian bahwa situasi keuangan merupakan ancaman, yang kemudian meningkatkan respons kecemasan. Namun, kemampuan regulasi emosi dapat memengaruhi bagaimana individu memproses pengalaman tersebut sebelum berkembang menjadi respons emosional yang lebih intens.

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, misalnya melalui strategi *cognitive reappraisal*, cenderung lebih mampu menilai kembali situasi keuangan yang menekan secara adaptif sehingga kecemasan *finansial* dapat dikendalikan (Al-Refae et al., 2021). Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang efektif dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap kecemasan ketika menghadapi tekanan *finansial*. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berpotensi berkaitan langsung dengan tingkat kecemasan *finansial*, tetapi juga dapat menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana pengalaman trauma *finansial* berhubungan dengan munculnya *financial anxiety*.

Dalam penelitian ini, regulasi emosi diposisikan sebagai mediator karena penelitian berfokus pada proses psikologis yang menjelaskan hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety*. Sebagai mediator, regulasi emosi menjelaskan bagaimana pengalaman *finansial* yang negatif dapat berkaitan dengan respons kecemasan melalui proses pengelolaan emosi individu. Berbeda dengan mediator, variabel moderator lebih berfokus pada kondisi yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antarvariabel. Oleh karena penelitian ini bertujuan memahami mekanisme internal yang menghubungkan trauma *finansial* dengan *financial anxiety*, regulasi emosi lebih sesuai diuji sebagai mediator.

Penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan regulasi emosi dengan kecemasan dan resiliensi psikologis pada mahasiswa (Mirza et al., 2024; Sekarini, 2021), serta hubungan *financial anxiety* dengan perilaku pengelolaan keuangan (Sari et al., 2023; Sekarkinasih, 2021). Namun, kajian-kajian tersebut masih cenderung dilakukan secara terpisah. Penelitian mengenai regulasi emosi lebih banyak berfokus pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis secara umum, sedangkan penelitian mengenai *financial anxiety* lebih banyak menyoroti faktor ekonomi, literasi keuangan, dan perilaku pengelolaan keuangan. Akibatnya, mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana pengalaman trauma *finansial* dapat berkaitan dengan munculnya *financial anxiety*, khususnya melalui proses regulasi emosi, masih belum banyak dipahami.

Berdasarkan perspektif *Process Model of Emotion Regulation* (Gross, 2015), regulasi emosi berpotensi menjadi mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara pengalaman *finansial* yang menekan dan respons emosional individu. Trauma *finansial* dapat





memengaruhi cara individu menilai dan merespons kondisi keuangannya, sedangkan kemampuan regulasi emosi menentukan bagaimana pengalaman tersebut diproses secara emosional. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan regulasi emosi sebagai mediator untuk menjelaskan proses psikologis yang menghubungkan trauma *finansial* dengan *financial anxiety*. Posisi regulasi emosi sebagai mediator didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada mekanisme internal yang menjelaskan hubungan antarvariabel, bukan hanya pada kondisi yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut sebagaimana konsep moderator.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional* untuk menguji hubungan antara trauma *finansial*, regulasi emosi, dan *financial anxiety* pada mahasiswa. Desain ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan antarvariabel berdasarkan data yang dikumpulkan dalam satu periode pengukuran. Dalam penelitian ini, trauma *finansial* ditempatkan sebagai variabel prediktor, regulasi emosi sebagai variabel mediator, dan *financial anxiety* sebagai variabel kriterium. Penggunaan desain *cross-sectional* memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel psikologis, tetapi hasil penelitian tidak digunakan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat karena seluruh variabel diukur pada waktu yang sama. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis peran regulasi emosi dalam menjelaskan hubungan antara pengalaman trauma *finansial* dan tingkat *financial anxiety* pada mahasiswa.

Partisipan penelitian berjumlah 45 mahasiswa aktif berusia 18 sampai 24 tahun dari beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat. Jumlah sampel ditentukan dengan mempertimbangkan keterbatasan akses terhadap populasi penelitian serta tujuan penelitian yang bersifat menguji hubungan antarvariabel psikologis. Meskipun ukuran sampel relatif terbatas untuk analisis mediasi, penelitian ini tetap mempertimbangkan kecukupan jumlah prediktor dalam model analisis dan hasil penelitian diinterpretasikan secara hati-hati dengan mempertimbangkan keterbatasan generalisasi. Partisipan diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan proses rekrutmen dilakukan secara sukarela melalui penyebaran informasi penelitian kepada mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat. Teknik ini digunakan karena penelitian membutuhkan partisipan yang memenuhi karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa yang memiliki pengalaman mengelola keuangan pribadi secara mandiri. Kriteria inklusi partisipan meliputi mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun, bersedia memberikan *informed consent*, dan memiliki pengalaman dalam pengelolaan keuangan pribadi. Mahasiswa yang tidak menyelesaikan seluruh bagian kuesioner tidak dimasukkan dalam analisis penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga instrumen, yaitu skala trauma *finansial*, *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan skala *financial anxiety*. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dan telah melalui proses adaptasi serta pengujian validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Skala trauma *finansial* disusun berdasarkan konsep *financial trauma* dari Ross dan Coombs (2018) untuk mengukur dampak psikologis akibat pengalaman kesulitan *finansial* yang berat atau berkepanjangan. Contoh aspek yang diukur meliputi perasaan tidak aman terhadap kondisi keuangan, kekhawatiran akibat pengalaman *finansial* negatif, dan dampak pengalaman tersebut terhadap respons emosional individu. Instrumen ini telah melalui pengujian validitas sebelum digunakan dan memperoleh koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,903. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* yang terdiri atas 10 item dan mencakup dua strategi utama,





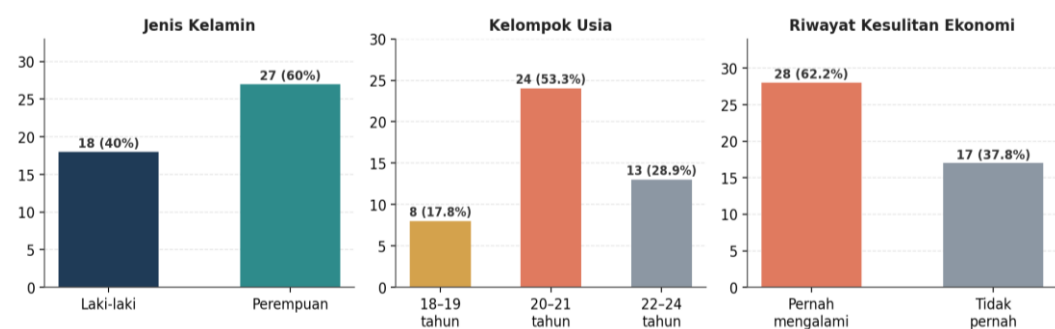
yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Versi bahasa Indonesia instrumen ini mengacu pada hasil validasi konstruk Radde et al. (2021), dengan contoh item yang menggambarkan kemampuan individu dalam mengubah cara berpikir terhadap situasi emosional dan mengendalikan ekspresi emosi. Instrumen regulasi emosi memperoleh nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,885. Sementara itu, *financial anxiety* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Shapiro dan Burchell (2012) yang terdiri atas 10 item untuk mengukur kecemasan individu terkait kondisi dan pengelolaan keuangan pribadi. Contoh aspek yang diukur meliputi kekhawatiran terhadap kondisi *finansial* dan ketegangan emosional ketika menghadapi masalah keuangan. Instrumen ini memperoleh nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,918.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarkan kepada mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, sifat sukarela partisipasi, serta memberikan *informed consent*. Data dianalisis melalui uji normalitas dan linearitas sebagai pemeriksaan asumsi analisis parametrik, kemudian dilanjutkan dengan korelasi Pearson dan regresi berganda untuk menguji hubungan antarvariabel serta kontribusi trauma *finansial* dan regulasi emosi terhadap *financial anxiety*. Peran regulasi emosi sebagai mediator diuji menggunakan analisis mediasi sederhana melalui uji Sobel untuk mengetahui signifikansi efek tidak langsung trauma *finansial* terhadap *financial anxiety* melalui regulasi emosi. Karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan ukuran sampel terbatas, hasil mediasi diinterpretasikan sebagai hubungan statistik antarvariabel dan tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan program SPSS.

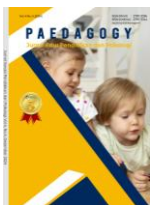
HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah 45 mahasiswa, terdiri atas 27 perempuan (60,0%) dan 18 laki-laki (40,0%), dengan rentang usia 18–24 tahun ($M = 20,6$; $SD = 1,4$). Sebagian besar partisipan berada pada rentang usia 20–21 tahun (53,3%) dan duduk di semester 2–4 (40,0%). Karakteristik demografis partisipan secara lengkap disajikan pada Gambar 1. Seluruh partisipan melaporkan memiliki pengalaman dalam mengelola keuangan pribadi, dengan sebagian di antaranya pernah mengalami kesulitan *finansial* seperti keterlambatan pembayaran biaya kuliah atau tekanan ekonomi keluarga. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki relevansi dengan konteks penelitian mengenai hubungan trauma *finansial*, regulasi emosi, dan *financial anxiety*.



Gambar 1. Karakteristik Demografis Partisipan (N = 45)



Statistik deskriptif untuk ketiga variabel utama penelitian, yaitu trauma *finansial*, regulasi emosi, dan *financial anxiety*, disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, ketiga variabel menunjukkan rentang skor yang beragam. Variasi tersebut menggambarkan adanya perbedaan tingkat trauma *finansial*, kemampuan regulasi emosi, dan *financial anxiety* di antara partisipan penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N = 45)

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Trauma <i>Finansial</i>	62,40	8,10	41	80
Regulasi Emosi	48,70	6,30	34	60
<i>Financial Anxiety</i>	29,80	5,90	17	40

Berdasarkan Tabel 1, ketiga variabel penelitian menunjukkan adanya variasi karakteristik skor antarpartisipan. Variasi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perbedaan tingkat pengalaman terkait trauma *finansial*, kemampuan dalam mengelola respons emosional, serta kecenderungan mengalami *financial anxiety*. Perbedaan skor antarpartisipan mengindikasikan bahwa respons psikologis terhadap kondisi *finansial* tidak bersifat seragam, sehingga faktor individual seperti pengalaman *finansial* dan kemampuan regulasi emosi perlu dipertimbangkan dalam memahami *financial anxiety* pada mahasiswa.

Uji Reliabilitas Instrumen

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji reliabilitas terhadap ketiga instrumen penelitian menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki nilai Cronbach's alpha di atas 0,80. Dua instrumen bahkan memiliki nilai koefisien di atas 0,90, yaitu instrumen trauma *finansial* dengan nilai $\alpha = 0,903$ dan instrumen *financial anxiety* dengan nilai $\alpha = 0,918$. Sementara itu, instrumen regulasi emosi memperoleh nilai $\alpha = 0,885$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki konsistensi internal yang baik hingga sangat baik sehingga layak digunakan dalam proses pengumpulan data dan analisis lebih lanjut. Uji normalitas dan linearitas juga dilakukan untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan hubungan antarvariabel bersifat linear. Dengan demikian, analisis korelasi Pearson dan regresi dapat dilanjutkan.

Hasil Uji Korelasi

Analisis korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan trauma *finansial* dan regulasi emosi dengan *financial anxiety*. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson Antarvariabel Penelitian

Variabel	Trauma Finansial	Regulasi Emosi	<i>Financial Anxiety</i>
Trauma Finansial	1	-0,39	0,62
Regulasi Emosi	-0,39	1	-0,51
<i>Financial Anxiety</i>	0,62	-0,51	1

Catatan: Nilai korelasi menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel

Berdasarkan Tabel 2, trauma *finansial* memiliki hubungan negatif dengan regulasi emosi dan positif dengan *financial anxiety*. Sementara itu, regulasi emosi berhubungan negatif



dengan *financial anxiety*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat trauma *finansial* yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah dan tingkat *financial anxiety* yang lebih tinggi.

Hasil Uji Regresi

Analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji pengaruh trauma *finansial* dan regulasi emosi secara simultan terhadap *financial anxiety*. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Berganda terhadap Financial Anxiety

Prediktor	B	SE	β	t	Sig.	95% CI B
Trauma Finansial	0,366	0,089	0,50	4,12	< 0,001	[0,187, 0,545]
Regulasi Emosi	-0,290	0,114	-0,31	-2,54	0,015	[-0,521, -0,060]

Catatan: $R^2 = 0,47$; $F(2, 42) = 18,62$; $p < 0,001$

Berdasarkan Tabel 3, model regresi mampu menjelaskan 47% variasi *financial anxiety*, sedangkan variasi lainnya berkaitan dengan faktor yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Trauma *finansial* menjadi prediktor positif yang paling kuat, sedangkan regulasi emosi menjadi prediktor negatif yang signifikan. Dengan demikian, trauma *finansial* yang lebih tinggi berkaitan dengan *financial anxiety* yang lebih tinggi, sedangkan regulasi emosi yang lebih baik berkaitan dengan *financial anxiety* yang lebih rendah.

Hasil Analisis Mediasi

Analisis mediasi sederhana dilakukan untuk menguji peran regulasi emosi sebagai mediator dalam hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety*. Hasil pengujian jalur mediasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Mediasi

Jalur	β	Sig. (p)
Trauma Finansial → Regulasi Emosi	-0,39	0,008
Regulasi Emosi → <i>Financial Anxiety</i>	-0,31	0,015
Trauma Finansial → <i>Financial Anxiety</i> (efek langsung, sebelum mediator)	0,62	< 0,001
Trauma Finansial → <i>Financial Anxiety</i> (efek langsung, setelah mediator)	0,52	< 0,001

Catatan: *Indirect effect* = 0,12; 95% CI [0,05 – 0,21]

Berdasarkan Tabel 4, trauma *finansial* berhubungan negatif dan signifikan dengan regulasi emosi, sedangkan regulasi emosi berhubungan negatif dan signifikan dengan *financial anxiety*. Koefisien hubungan trauma *finansial* dengan *financial anxiety* menurun setelah regulasi emosi dimasukkan ke dalam model, tetapi hubungan langsung tersebut tetap signifikan. Efek tidak langsung juga signifikan karena interval kepercayaan tidak melewati nol. Dengan demikian, regulasi emosi berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* pada mahasiswa.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep *financial trauma* yang dikemukakan oleh Ross dan Coombs (2018), yang menjelaskan bahwa pengalaman kesulitan keuangan yang berat





dapat meninggalkan jejak psikologis yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku terhadap uang di kemudian hari. Pengalaman *finansial* negatif tidak hanya berkaitan dengan kondisi ekonomi aktual, tetapi juga dengan bagaimana individu mempersepsikan keamanan *finansial* dan mengelola respons emosional terhadap pengalaman tersebut. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Sekarkinasih (2021) mengenai kecemasan keuangan pada remaja, yang menunjukkan bahwa pengalaman dan kondisi keuangan dapat memengaruhi tingkat kecemasan individu terhadap masalah *finansial*. Temuan ini juga mendukung penelitian Peltz et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tekanan *finansial* pada mahasiswa berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih rendah. Dengan demikian, pengalaman *finansial* yang penuh tekanan perlu dipahami tidak hanya sebagai persoalan ekonomi, tetapi juga sebagai pengalaman psikologis yang berkaitan dengan respons emosional individu.

Peran regulasi emosi dalam hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* memperkuat pandangan Wright et al. (2025) bahwa strategi regulasi emosi berperan dalam pengelolaan respons emosional individu terhadap pengalaman yang menekan. Berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* Gross (2015), respons emosional terhadap suatu pengalaman tidak hanya ditentukan oleh situasi yang dialami, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan mengelola pengalaman tersebut. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat *financial anxiety* yang lebih rendah ketika menghadapi pengalaman *finansial* yang menekan. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan variasi tingkat *financial anxiety*, bukan menunjukkan bahwa regulasi emosi secara langsung menyebabkan perubahan pada tingkat kecemasan *finansial*. Strategi *cognitive reappraisal* memungkinkan individu menilai kembali situasi yang menekan secara lebih adaptif sehingga respons emosional negatif dapat lebih terkendali (Al-Refae et al., 2021).

Temuan mengenai peran regulasi emosi sebagai mediator parsial menunjukkan bahwa hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* dapat dijelaskan melalui proses psikologis tertentu, yaitu bagaimana individu mengelola respons emosional terhadap pengalaman *finansial* yang sulit. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, hasil mediasi tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Regulasi emosi lebih tepat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* pada mahasiswa. Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Sekarini (2021) dan Mirza et al. (2024) mengenai keterkaitan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa dengan menunjukkan relevansinya dalam konteks pengalaman *finansial*.

Meskipun regulasi emosi menunjukkan peran penting dalam model penelitian ini, hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety* kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Salah satu faktor yang berpotensi berperan adalah *financial literacy*, yaitu kemampuan individu dalam memahami konsep keuangan dan mengambil keputusan *finansial* secara tepat. Mahasiswa dengan tingkat literasi keuangan yang lebih baik dapat memiliki pemahaman yang lebih adaptif terhadap permasalahan *finansial* sehingga memiliki persepsi ancaman *finansial* yang berbeda. Penelitian Perry et al. (2024). menunjukkan bahwa literasi keuangan dan sikap terhadap utang berkaitan dengan *financial anxiety* pada mahasiswa.

Selain *financial literacy*, faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap variasi *financial anxiety* adalah *financial self-efficacy*. Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam





mengelola keuangan dapat berkaitan dengan cara mahasiswa menghadapi tekanan *finansial* dan mengevaluasi kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah ekonomi. Penelitian . Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa *financial knowledge*, *financial anxiety*, dan *financial self-efficacy* memiliki keterkaitan dengan pengelolaan keuangan mahasiswa. Dengan demikian, pemahaman mengenai *financial anxiety* perlu mempertimbangkan tidak hanya pengalaman negatif terkait keuangan, tetapi juga sumber daya psikologis yang dimiliki individu dalam menghadapi masalah *finansial*.

Selain faktor internal, dukungan sosial (*social support*) juga merupakan faktor potensial yang dapat berkaitan dengan tingkat *financial anxiety*. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan *finansial* melalui dukungan emosional maupun bantuan praktis. Dalam konteks trauma *finansial*, dukungan sosial dapat berperan dalam membentuk cara individu memaknai pengalaman *finansial* yang sulit dan menghadapi dampak psikologis yang menyertainya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial secara bersamaan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *financial anxiety* mahasiswa.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa program pendampingan mahasiswa terkait masalah *finansial* tidak hanya perlu berfokus pada peningkatan kemampuan pengelolaan keuangan, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis seperti regulasi emosi. Pendekatan yang mengintegrasikan edukasi *finansial* dan pengembangan keterampilan regulasi emosi berpotensi menjadi strategi yang lebih komprehensif dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *trauma-informed financial empowerment* yang menekankan pentingnya memahami pengalaman psikologis individu dalam program pemberdayaan *finansial* (Phojanakong et al., 2020).

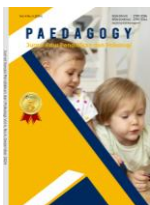
Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif kecil dan cakupan penelitian yang terbatas pada beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat. Selain itu, desain *cross-sectional* dan penggunaan laporan diri (*self-report*) membatasi generalisasi hasil serta belum memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam serta menggunakan desain longitudinal untuk memahami perubahan hubungan antara trauma *finansial*, regulasi emosi, dan *financial anxiety* dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Trauma *finansial* berkaitan dengan tingkat *financial anxiety* yang lebih tinggi pada mahasiswa, sedangkan regulasi emosi berkaitan dengan tingkat *financial anxiety* yang lebih rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran sebagai mediator parsial dalam menjelaskan hubungan antara trauma *finansial* dan *financial anxiety*. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu mekanisme psikologis yang relevan untuk memahami keterkaitan antara pengalaman *finansial* negatif dan kecemasan *finansial* pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai *financial anxiety* tidak hanya dapat dilihat dari aspek kondisi ekonomi, tetapi juga perlu mempertimbangkan proses psikologis individu dalam menghadapi pengalaman *finansial* yang menekan.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pengembangan pemahaman mengenai hubungan antara trauma *finansial*, regulasi emosi, dan *financial anxiety* dalam konteks mahasiswa. Penelitian ini memperluas kajian sebelumnya yang lebih banyak menekankan faktor ekonomi, literasi keuangan, atau perilaku pengelolaan keuangan dengan menunjukkan





pentingnya mempertimbangkan mekanisme psikologis dalam memahami kecemasan *finansial*. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, hubungan antarvariabel yang ditemukan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa yang mengintegrasikan keterampilan regulasi emosi dan edukasi pengelolaan keuangan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan karakteristik partisipan yang lebih beragam, serta menerapkan desain longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan antara trauma *finansial*, regulasi emosi, dan *financial anxiety*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 648087–648087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143–155. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Negash, S., Horn, J., Heumann, E., Stock, C., Zeeb, H., Pischke, C. R., Matos Fialho, P. M., Helmer, S. M., Niephaus, Y., & Mikolajczyk, R. (2024). University Students' Financial Situation During COVID-19 and Anxiety and Depressive Symptoms: Results of the COVID-19 German Student Well-Being Study (C19 GSWS). *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2271–2285. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S453694>
- Peltz, J. S., Bodenlos, J. S., Kingery, J. N., & Rogge, R. D. (2021). The Role of Financial Strain in College Students' Work Hours, Sleep, and Mental Health. *Journal of American College Health*, 69(6), 577–584. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705306>
- Perry, J. M., Ravat, H., Bridger, E. K., Carter, P., & Aldrovandi, S. (2024). Determinants of UK Students' Financial Anxiety Amidst COVID-19: Financial Literacy and Attitudes Towards Debt. *Higher Education Quarterly*, 78(3), 625–639. <https://doi.org/10.1111/hequ.12473>
- Phojanakong, P., Welles, S., Dugan, J., Booshehri, L., Weida, E. B., & Chilton, M. (2020). Trauma-Informed Financial Empowerment Programming Improves Food Security Among Families With Young Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(5), 465–473. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.02.008>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Ross, D. B., III, & Coombs, E. (2018). The Impact of Psychological Trauma on Finance: Narrative Financial Therapy Considerations in Exploring Complex Trauma and Impaired Financial Decision Making. *Journal of Financial Therapy*, 9(2), 37–53. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1174>



- Sari, Y. F., Chandra, N., & Sukartini. (2023). Pengaruh Financial Knowledge, Financial Anxiety dan Financial Self-Efficacy terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa: Studi Kasus pada Mahasiswa di Kota Padang. *MBIA*, 22(2), 191–204. <https://doi.org/10.33557/mbia.v22i2.2551>
- Sekarini. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(1), 10–15. <https://jurnal.istekicsadabjn.ac.id/index.php/jmakia/article/view/144/130>
- Sekarkinasih, J. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Keuangan pada Remaja Kota Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(2), 511–521. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n2.p511-521>
- Shapiro, G. K., & Burchell, B. J. (2012). Measuring Financial Anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 5(2), 92–103. <https://doi.org/10.1037/a0027647>
- Wright, R. N., Adcock, R. A., & LaBar, K. S. (2025). Learning Emotion Regulation: An Integrative Framework. *Psychological Review*, 132(1), 173–203. <https://doi.org/10.1037/rev0000506>