



## Pengaruh *Financial Stress* dan *Financial Self-Efficacy* terhadap *Work Life Balance* pada Karyawan Muda yang Tinggal di Rancaekek

Putri Ayu Nandini<sup>1\*</sup>, Nur Hayati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Manajemen Bisnis, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi STAN IM, Indonesia

Email: [putriayunandini28@gmail.com](mailto:putriayunandini28@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurhanifaris77@gmail.com](mailto:nurhanifaris77@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [putriayunandini28@gmail.com](mailto:putriayunandini28@gmail.com)

**Abstract.** This study aims to analyze the influence of financial stress and financial self-efficacy on work-life balance among young employees in Rancaekek Subdistrict. This study uses a quantitative approach with a descriptive correlational technique, involving 120 respondents aged between 18 and 25 who reside in Rancaekek District. Data was collected by distributing questionnaires directly, and data analysis was done using multiple linear regression through SPSS version 25, followed by processing with a non-parametric test called Spearman's Rho. The research result show that financial stress has a negative and significant effect on work-life balance ( $t$ -count = -2,362;  $p = 0,020$ ;  $< Sig 0,05$ ), while financial self-efficacy has positive and significant effect on work-life balance ( $t$ -count = 9,889;  $p = 0,000$ ;  $Sig < 0,05$ ). At the same time, both variables have a significant effect on work-life balance. The findings indicate that as financial stress increases, work-life balance decreases, whereas as financial self-efficacy increases, work-life balance improves.

**Keywords:** Financial Self-Efficacy; Financial Stress; Rancaekek; Work-Life Balance; Young Employees.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *financial stress* dan *financial self-efficacy* terhadap *work-life balance* pada karyawan muda di Kecamatan Rancaekek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik deskriptif korelasional, melibatkan 120 responden yang berusia antara 18-25 tahun dan berdomisili di Kecamatan Rancaekek. Pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner secara langsung, sedangkan analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda menggunakan *software* SPSS versi 25 yang selanjutnya diolah dengan menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *financial stress* memiliki dampak yang negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* ( $t$ -hitung = -2,362;  $p = 0,020$ ;  $Sig < 0,05$ ), sementara *financial self-efficacy* menunjukkan hubungan positif dan signifikan terhadap *work-life balance* ( $t$ -hitung = 9,889;  $p = 0,000$ ;  $Sig < 0,05$ ). Secara bersamaan, kedua variabel tersebut menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *work-life balance*. Penemuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *financial stress*, maka *work-life balance* akan semakin menurun, sedangkan semakin tinggi *financial self-efficacy* seseorang, maka *work-life balance* akan semakin membaik.

**Kata Kunci:** Financial Self-Efficacy; Financial Stress; Karyawan Muda; Kecamatan Rancaekek; Work-Life Balance.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan ekonomi global dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan peningkatan ketidakpastian finansial dan kebutuhan hidup yang semakin tinggi dan kompleks, sehingga memberikan tekanan terhadap finansial, terutama bagi karyawan muda yang sedang membangun stabilitas karier. Berdasarkan data yang diteliti oleh Xing Wei et al, (2024) data nasional menunjukkan bahwa hampir 72% karyawan muda mengalami tekanan mental yang signifikan akibat ketidakpastian finansial, survei secara konsisten menunjukkan bahwa uang, pekerjaan, dan ekonomi adalah tiga faktor utama penyebab stress (Wei et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Romana dan Abir (2024) menunjukkan bahwa *financial stress* bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Nasr et al., 2024a). Temuan serupa juga

ditunjukkan oleh Xing Wei et al, (2024) dalam *Psychology Research and Behavior Management*, yang menyatakan bahwa *financial stress* diakibatkan oleh kelelahan emosional dan dinamika keterlibatan kerja (Wei et al., 2024).

*Financial stress* didefinisikan sebagai ancaman atau kerugian nyata terhadap sumber daya yang dapat menyebabkan reaksi stress yang mengganggu kinerja kerja. Dimana ini merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakmampuan individu untuk memenuhi kewajiban dan kebutuhan keuangan secara optimal, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan perilaku kerja (Panggabean n.d.). Di Indonesia, fenomena ini semakin penting bagi kalangan karyawan muda. Ni Nyoman dan Agus Zainal (2021) menemukan bahwa kemampuan finansial dan pendapatan mempunyai pengaruh yang nyata terhadap perilaku finansial dan kondisi keuangan karyawan muda (Ni Nyoman et al.).

Stres keuangan yang tidak terkontrol bisa mempengaruhi keseimbangan antar pekerjaan dan kehidupan pribadi. Riswanto et al, (2025) menemukan bahwa *financial stress* berdampak negatif signifikan terhadap kesejahteraan finansial (Riswanto et al., n.d.). Panggabean (2025) juga menyatakan bahwa kemampuan kerja karyawan, secara psikologis kondisi ini bisa menyebabkan rasa kelelahan, kecemasan, dan konflik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) (Panggabean, n.d.).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, seseorang tidak hanya terpengaruh oleh situasi keuangan yang sebenarnya, tetapi juga oleh keyakinan pribadi tentang kemampuan diri dalam mengurus uang, yang disebut sebagai *financial self-efficacy*, dimana *financial self-efficacy* mengaitkan keyakinan individu dan kecenderungan psikologis dengan tindakan keuangan nyata, seperti merencanakan anggaran, menyimpan uang, berinvestasi, dan mengatur utang, yang pada akhirnya berhubungan dengan kesejahteraan finansial secara keseluruhan (Jalal Ahamed & Madya, n.d.). Wardani, Setianingsih, dan Wibowo (2025) menemukan bahwa *financial self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku manajemen keuangan pada mahasiswa yang termasuk dalam usia produktif muda (Dya Wardani et al., 2025).

*Financial stress* dan *financial self-efficacy* bisa memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. *Work-life balance* adalah tingkat kepuasan dan keterlibatan orang terhadap pekerjaannya baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional, dan tidak terjadi gesekan antara mereka (Lukmiati et al., 2020). Keseimbangan kehidupan kerja yang baik dapat memudahkan karyawan dalam mengatur keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas karyawan (Sefna Efrideyesa use & Pemilia Sulistyowati, 2025). Seperti yang sudah diteliti oleh Virgio,

Ifan, dan Irvia (2025) menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap *work-life balance*, sedangkan fleksibilitas kerja berpengaruh positif signifikan terhadap *work-life balance* (Gusdwi Putra et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Anfas, dan Rakasiswi menunjukkan bahwa tekanan finansial sering terjadi karena perbedaan antara penghasilan dan kebutuhan sehari-hari, serta kurangnya kemampuan seseorang dalam mengatur uang secara baik (Rakasiwi Syamsuddin, n.d.). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Margarita et al., (2021) menemukan bahwa sikap dan perilaku finansial berpengaruh terhadap *financia well-being* pekerja muda (Margarita Ekdjadja, 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah kondisi keuangan karyawan muda adalah isu penting dan relevan dalam kehidupan ekonomi saat ini.

Secara konteks lokal, Kabupaten Rancaekek memiliki ekonomi yang berlandaskan pada bidang manufaktur dan mayoritas penduduknya berada dalam usia yang mampu bekerja (Rancaekek District in Figures 2025). Struktur ekonomi berbasis produksi ini umumnya dikaitkan dengan sistem kerja berbasis target, potensi lembur, dan tekanan kinerja kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Virgio, Ifan, dan Irvan (2025) beban kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *work-life balance* (Virgo et al., 2025). Lebih lanjut, Adelia dan Ahmad (2024) menyatakan bahwa bantuan dari organisasi memiliki peran penting dalam membantu seseorang mencapai *work-life balance* (Mutiara Deski & Chusairi, 2024).

Terdapat lima studi memenuhi kriteria yang ditentukan, yaitu beban kerja, durasi jam kerja, serta konflik terhadap *work-life balance*. Lima penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan masing-masing memakai berbagai jenis kuesioner untuk mengumpulkan data. Adapun jurnal-jurnal tersebut dapat dilihat pada **Tabel 1**. (Mutiara Deski & Chusairi, 2024).

Fenomenan yang dapat dilihat dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada kondisi struktural yang bisa menyebabkan karyawan muda mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

**Tabel 1.** Jurnal Sumber *Literature Review*

No	Indikator Ketidakseimbangan	Judul	Temuan Empiris	Metodologi	Partisipan	Penulis
1	Beban kerja tinggi	Pengaruh Beban Kerja dan Fleksibilitas Kerja terhadap <i>Work-Life Balance</i>	Beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap <i>work-life balance</i>	Kuantitatif	150 karyawan sektor industri	Gusdwi Putra et al., 2025
2	Jam kerja berlebih (>48 jam/minggu)	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan	Jam kerja panjang meningkatkan konflik kerja-keluarga dan menurunkan keseimbangan hidup	Kuantitatif	120 karyawan	Lukmiati et al., 2020

No	Indikator Ketidakseimbangan	Judul	Temuan Empiris	Metodologi	Partisipan	Penulis
3	Tekanan finansial	<i>The Impact of Financial Stress on Student Well-Being</i>	Financial stress berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup	Kuantitatif	210 pekerja usia produktif muda	Nasr et al., 2024b
4	Pendapatan memadai	<i>Determinant of Financial Well-Being Among Young Worker</i>	Ketidacukupan pendapatan finansial berdampak pada kualitas kehidupan kerja	Kuantitatif	180 pekerja muda	Margarit Ekadjaja, 2021
5	Konflik karyawan	<i>Pengaruh Work-Life Balance terhadap Kinerja Karyawan</i>	Konflik antara pekerjaan dan keluarga berdampak pada penurunan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis	Kuantitatif	120 karyawan	Lukmiati et al., 2020

Meskipun banyak penelitian sudah membahas dampak *financial stress* terhadap kesejahteraan dan prestasi, serta peran *financial self-efficacy* dalam meningkatkan perilaku keuangan yang positif (Dya Wardani et al., 2025) sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada mahasiswa. Penelitian yang secara mendalam menjelaskan pengalaman pribadi karyawan muda dalam menghadapi *financial stress* serta cara mereka membangun atau memaknai *financial self efficacy* di lingkungan lokal seperti Rancaekek masih sangat terbatas.

Terdapat *research gap* dalam penelitian terkait cara pendekatan dan latar belakang penelitian. Dari segi pendekatan, penelitian sebelumnya lebih memfokuskan pada pengujian hubungan antarvariabel, seperti pengaruh *financial stress* terhadap *financial well-being* (Riswanto et al., n.d.). serta dampaknya terhadap kesejahteraan dan prestasi kerja karyawan (Panggabean & Panggabean, n.d.). Penelitian-penelitian tersebut masih kurang dalam menjelaskan secara mendalam tentang pengalaman pribadi seseorang ketika menghadapi tekanan finansial yang mereka alami. Dari sisi konteks, belum ada penelitian yang secara khusus membahas para karyawan muda yang tinggal di Rancaekek, yang merupakan area dengan jumlah penduduk yang padat dan mayoritas berusa produktif (BPS Kabupaten Bandung, 2025) yang secara grafis memiliki risiko rentan terhadap tekanan finansial.

Penelitian ini dilakukan agar bisa lebih memahami bagaimana karyawan muda di Rancaekek mengalami, memahami, dan merespons *financial stress*, serta bagaimana *financial self-efficacy* berperan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pentingnya variabel *financial self-efficacy* didukung oleh temuan bahwa keyakinan diri dalam mengelola keuangan berpengaruh positif terhadap perilaku manajemen keuangan (Dya Wardani et al., 2025), tekanan finansial terbukti mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang (Rakasiwi Syamsuddin, n.d.).

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan pengetahuan dalam bidang *financial stress* dan *financial self-efficacy* dengan pendekatan kualitatif yang lebih dalam. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar dalam membuat program literasi dan bimbingan keuangan yang lebih sesuai dengan kondisi nyata bagi pegawai muda di wilayah Rancaekek, sebagai upaya mencegah dampak buruk tekanan finansial terhadap kesejahteraan dan kemampuan bekerja karyawan (Panggabean & Panggabean, n.d.).

## 2. KAJIAN TEORITIS

### *Conservation of Resource Theory (COR)*

*Conservation of Resources Theory (COR)* dikemukakan oleh Hobfoll, et al. pada tahun (1989) diawali dengan prinsip bahwa seseorang berusaha untuk mendapatkan, mempertahankan, memelihara, dan melindungi segala sesuatu yang sangat mereka hargai (Hobfoll et al., 2026). Sumber daya tersebut meliputi objek, kondisi, karakteristik personal, dan energi yang bernilai bagi individu. Berdasarkan hal ini, teori COR menyatakan bahwa stress terjadi ketika sumber daya melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Daya sentral atau kunci beresiko hilang, sumber daya sentral atau kunci hilang, atau ketika terjadi kegagalan memperoleh sumber daya utama atau penting meskipun sudah berusaha dengan keras (Hobfoll et al., 2026).

Pada intinya, teori COR adalah teori motivasi yang menjelaskan bagaimana sebagian besar perilaku manusia didorong oleh kebutuhan dasar yang berkembang seiring evolusi, memperoleh dan menjaga sumber daya agar bisa hidup, yang merupakan bagian utama dari genetika perilaku manusia (Hobfoll et al., 2026).

Lebih lanjut, Hobfoll, et al. (2008) singkatnya teori penilaian stres mengatakan bahwa hal yang menyebabkan stress adalah hal yang dianggap penyebab stress. Orang yang memiliki sumber daya terbatas lebih mudah mengalami spiral kehilangan, di mana tekanan di satu aspek kehidupan bisa menguras sumber daya di aspek yang lainnya. Sebaliknya, orang yang memiliki sumber daya cukup biasanya mengalami siklus peningkatan yang terus menerus (Hobfoll et al., 2026). Dalam penelitian ini, *financial stress* diartikan sebagai sebuah ancaman atau kehilangan sumber daya keuangan, sementara *financial self-efficacy* dianggap sebagai sumber daya pribadi yang bisa membantu seseorang menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*).

### **Financial Stress**

*Financial stress* menurut (Northern, et. al. 2010) dalam (Nasr et al., 2024) merupakan kondisi tekanan mental yang terjadi karena seseorang tidak bisa memenuhi kebutuhan finansial atau menghadapi ketidakstabilan ekonomi. Tekanan yang dialami karyawan muda biasanya terkait dengan penghasilan yang tidak cukup, biaya yang harus dikeluarkan, dan tanggungan keuangan yang semakin berat. Penelitian menunjukkan bahwa *financial stress* bisa merusak kesejahteraan dan ketenangan mental seseorang (Nasr et al., 2024). Dalam situasi organisasi, *financial stress* bisa membuat seseorang kelelahan dan mengurangi kemampuan mereka dalam menjalankan pekerjaan (Wei et al., 2024). Dalam kerangka COR, *financial stress* dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan hilangnya sumber daya ekonomi, yang berpotensi memicu terjadinya siklus kehilangan (Hobfoll et al., 2026). Ketika energi mental habis digunakan untuk mengatasi masalah uang, maka daya yang ada untuk menjaga *work-life balance* berkurang. Oleh karena itu *financial stress* diduga berpengaruh negatif terhadap *work-life balance*.

**H1:** *Financial stress* berpengaruh negatif terhadap *work-life balance* karyawan muda yang tinggal di Rancaekek.

### **Financial Self-Efficacy**

*Financial self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan sendiri untuk mencapai tujuan keuangan (Jessyca n.d.). Keyakinan ini diyakini dapat mendorong seseorang untuk membuat keputusan keuangan yang tepat memengaruhi cara seseorang mengelolanya (Hikmah et al., n.d.). Menurut (Netemeyer et al., 2018) dalam (Jessyca n.d.) orang-orang dengan tingkat *financial self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan bahwa keputusan keuangan yang diambil didasarkan pada pemahaman tentang keuangan, akhirnya akan membantu dalam menjaga masa depan keuangan. (Hobfoll et al., 2026) menegaskan bahwa sumber daya pribadi meningkatkan kemampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan hidup. Makadari itu, *financial self-efficacy* membantu mengurangi dampak negatif dari *financial stress*, serta memberikan dampak positif bagi *work-life balance*.

**H2:** *Financial self-efficacy* berpengaruh positif terhadap *work-life balance* karyawan muda yang tinggal di Rancaekek.

### **Work-Life Balance**

Menurut (Liberty Winata & Nurhasanah, 2022) *work-life balance* pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengatur waktu dengan baik, agar tidak terjadi kesalahan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan terjadi ketika tuntutan dari satu peran mengganggu pemenuhan peran lainnya. (Hobfoll et al., 2026) menambahkan bahwa *work-life*

*balance* merupakan refleksi kesuksesan seseorang dalam mempertahankan sumber daya di berbagai bidang. Oleh karena itu, *work-life balance* sangat dipengaruhi oleh kondisi sumber daya individu.

### **Pengaruh *Financial Stress* dan *Financial Self-Efficacy* terhadap *Work-Life Balance* pada Karyawan Muda yang Tinggal di Kecamatan Rancaekek**

Integrasi antara *financial stress* dan *financial self-efficacy* dalam mengelola keuangan memiliki peran penting dalam menentukan *work-life balance* bagi karyawan muda. Dalam sudut pandang COR, tekanan finansial adalah bentuk ancaman terhadap sumber daya pribadi seseorang yang bisa menyebabkan stress dan mengganggu *work-life balance* (Hobfoll et al., 2026). Ketika seseorang menghadapi tekanan ekonomi yang berat, energi psikologisnya biasanya habis digunakan untuk mengatasi masalah uang, sehingga membuatnya sulit untuk menjalankan tugas kerja dan peran dalam kehidupan pribadi secara seimbang.

Penelitian Anfas dan Rakasiswi (2025) menunjukkan bahwa *financial stress* berpengaruh negatif terhadap tingkat kesejahteraan seseorang (Rakasiwi Syamsuddin, n.d.). Temuan ini didukung oleh Riswanto et al., yang menunjukkan bahwa *financial stress* memengaruhi buruk kondisi keuangan seseorang, yang secara konseptual terkait dengan kestabilan kehidupan seseorang secara keseluruhan (Riswanto et al., n.d.).

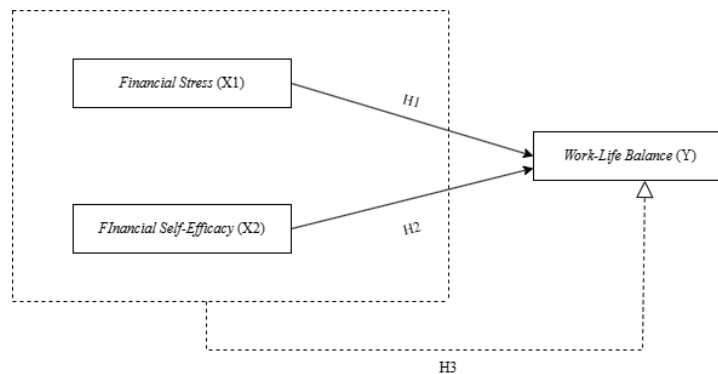
Di sisi lain, kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan ekonomj didukung oleh *financial self-efficacy*, yang berfungsi sebagai salah satu sumber daya pribadi yang membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah keuangan. Wardani et al., menemukan bahwa *financial self-efficacy* memengaruhi perilaku manajemen keuangan secara positif (Dya Wardani et al., 2025). Sumber daya pribadi seperti *self-efficacy* bertindak sebagai factor yang melindungi, sehingga mencegah terjadinya siklus kehilangan sumber daya (Hobfoll et al., 2026). Di Kecamatan Rancaekek, karyawan muda sering menghadapi tekanan karena biaya hidup yang tinggi, kebutuhan pribadi yang harus dipenuhi, dan tuntutan pekerjaan yang berat, yang semuanya bisa berdampak pada kondisi keuangan mereka dan keseimbangan hidup. Sebab itu, kombinasi antara *financial stress* dan *financial self-efficacy* secara bersamaan dapat mempengaruhi *work-life balance*.

**H3:** *Financial stress* dan *financial self-efficacy* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* pada karyawan muda yang tinggal di Kecamatan Rancaekek.

### **Model Penelitian**

Berdasarkan *Conservation of Resources Theory* (COR) (Hobfoll et al., 2026) dapat disebutkan: (1) *Financial stress* merupakan ancaman yang berpotensi menyebabkan hilangnya sumber daya yang bisa menurunkan keseimbangan hidup, (2) *Financial self-efficacy* adalah

sumber daya pribadi yang membantu seseorang dalam menjaga keseimbangan antara berbagai hal dalam hidup, (3) *Work-life balance* kondisi dimana sumber daya terdistribusi secara stabil antara dua aspek tersebut.



Gambar 1. Model Penelitian

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, yang merupakan cara menggambarkan hubungan antar variabel. Menurut (Sugiyono, 2023), metode penelitian kuantitatif didasarkan pada pendekatan positivism, digunakan untuk mengkaji kelompok populasi atau sampel tertentu. Teknik pengumpulan datanya melibatkan instrument penelitian, sedangkan analisis datanya dilakukan secara kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Menurut (Pratama, 2023) dalam (Afifah et al., 2025: 11) penelitian deskriptif korelasional adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antar variabel dalam suatu penelitian, menggambarkan dan menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi atau intervensi terhadap variabel-variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan muda yang berdomisili di Kecamatan Rancaekek, populasi merupakan hal utama yang berupa sumber informasi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang memiliki jumlah dan sifat tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2023: 126).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *snowball* sampling. *Snowball* sampling adalah teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar (Sugiyono, 2023: 134), di mana peneliti memiliki responden yang bisa membantu peneliti dalam menyebarluaskan kuesioner dan pengisian kuesioner sehingga data yang diperoleh menjadi semakin banyak (Afifah et al., 2025). Teknik ini digunakan karena jumlah

karyawan muda di Kecamatan Rancaekek tidak diketahui secara pasti dan perlu menggunakan jaringan responden untuk mencapai peserta lainnya.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah karyawan muda. Berdasarkan data Rancaekek *District in Figures 2025* penduduk usia kerja adalah penduduk yang berumur 19 tahun keatas, yang bekerja, punya pekerjaan namun sementara tidak bekerja, dan pengangguran. Kecamatan Rancaekek memiliki jumlah penduduk sebesar 16.975 jiwa, dengan usia produktif (18-24 tahun) (Rancaekek District in Figures, 2025). Ukuran sampel dihitung dengan rumus slovin atau yamane dengan *margin of effor* 10% (Sugiyono, 2023: 137). Setelah dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan hasil 99,8 dan dibulatkan menjadi 100. Namun dalam pencarian responden peneliti berhasil mengumpulkan 120 responden. Penelitian ini berlangsung selama 2 bulan, terhitung dari tanggal 5 Februari 2026 sampai 6 April 2026.

Kriteria responden dalam penelitian ini meliputi: (1) Berusia 18-24 tahun (kategori karyawan muda), (2) Berdomisili di Kecamatan Rancaekek, (3) Memiliki pekerjaan tetap minimal 1 tahun. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Linkert dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Teknik analisis data dalam penelitain mencakup pengujian alat ukur dan pengujian hipotesis. Pengujian alat ukur terdiri dari validitas ( $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel atau sama dengan 0,3) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* lebih dari 0,70) (Sugiyono, 2023: 255). Pengujian hipotesis melibatkan uji  $t$  (persial), uji  $F$  (simultan), serta koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel independent terhadap variabel dependen.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Uji Validitas**

Uji validiras dilakukan untuk mengetahui seberapa baik alat ukur penelitian dapat mengukur variabel yang diteliti secara akurat. Dalam penelitian ini, uji validitas dilaksanakan menggunakan metode korelasi Pearson terhadap 120 responden dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Kriteria yang diterapkan menyatakan bahwa suatu item dianggap valid jika koefisien korelasinya ( $r$ -hitung) lebih dari 0,3 dan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara item tersebut dengan total skor variabel (Redzuan et al., n.d.).

		financial stress	financial self-efficacy	work-life balance
financial stress	Pearson Correlation	1	-.171	-.212 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.061	.020
	N	120	120	120
financial self-efficacy	Pearson Correlation	-.171	1	.673 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.061		.000
	N	120	120	120
work-life balance	Pearson Correlation	-.212 <sup>*</sup>	.673 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.020	.000	
	N	120	120	120

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Gambar 2.** Uji Validitas Antarvariabel

Sumber: Output SPSS versi 25, 2026

Berdasarkan analisis hasil uji validitas, semua item pernyataan yang mengukur variabel *financial stress*, *financial self-efficacy*, dan *work-life balance* menunjukkan nilai korelasi diatas 0,3 dengan tingkat signifikansi di bawah 0,05. Ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan signifikan, sehingga seluruh instrument dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut (Redzuan et al., n.d.).

### Analisis Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
financial stress	120	17.00	60.00	33.8167	14.48267
financial self-efficacy	120	26.00	60.00	49.8250	6.51780
work-life balance	120	14.00	60.00	49.8583	6.21505
Valid N (listwise)	120				

**Gambar 3.** Statistik Deskriptif.

Sumber: Output SPSS versi 25, 2026

Hasil dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *financial stress* memiliki rata-rata sebesar 33,8167 dan standar deviasi sebesar 14,48267. Ini menunjukkan bahwa tingkat *financial stress* di antara responden cukup bervariasi, yang mengindikasikan adanya kelompok responden dengan tingkat stress tinggi dan rendah. Selanjutnya, variabel *financial self-efficacy* dalam keuangan menunjukkan rata-rata sebesar 49,8250 dengan standar deviasi sebesar 6,51780, yang menandakan bahwa secara keseluruhan, responden memiliki *financial self-efficacy* atau kepercayaan diri tinggi dalam mengelola keuangan mereka. Di sisi lain, variabel *work-life balance* menunjukkan rata-rata sebesar 49,8583 dengan standar deviasi sebesar 6,21505, yang menunjukkan bahwa responden dapat mengatur tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan cukup efektif.

## Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	36

**Gambar 4.** Uji Reliabilitas  
*Sumber: Output SPSS versi 25, 2026*

Hasil dari pengujian reliabilitas menunjukkan angka *Cronbach's Alpha* mencapai 0,86 lebih besar dari 0,70, yang mengindikasikan bahwa seluruh item dalam kuesioner memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan dapat diandalkan untuk keperluan penelitian. Angka tersebut menunjukkan bahwa instrumeb mampu mengukur konstruk penelitian secara stabil dan konsisten.

## Uji Korelasi Non-Parametrik (Spearman's Rho)

Penggunaan uji spearman'rho dalam penelitian ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga penggunaan analisis korelasi non-parametrik menjadi cara yang tepat untuk menguji hubungan antar variabel (Redzuan et al., n.d.).

			financial stress	financial self-efficacy	work-life balance
Spearman's rho	financial stress	Correlation Coefficient	1.000	-.121	-.223*
		Sig. (2-tailed)	.	.187	.014
		N	120	120	120
	financial self-efficacy	Correlation Coefficient	-.121	1.000	.685**
		Sig. (2-tailed)	.187	.	.000
		N	120	120	120
	work-life balance	Correlation Coefficient	-.223*	.685**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.014	.000	.
		N	120	120	120

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Gambar 5.** Uji Spearman's Rho  
*Sumber: Output SPSS versi 25, 2026*

Hasil dari uji spearman's rho dalam penelitian menunjukkan bahwa *financial stress* memiliki hubungan signifikan yang negatif terhadap *work-life balance* ( $r = -0,223$ ;  $p = 0,014$ ). Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *financial stress* semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja seseorang. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan finansial berkaitan secara signifikan dengan penurunan kesejahteraan psikologis individu (Redzuan et al., n.d.).

Disamping itu *financial self-efficacy* menunjukkan hubungan positif yang signifikan terhadap *work-life balance* ( $r = 0,685$ ;  $p = 0,000$ ), yang menunjukkan bahwa kemampuan

individu untuk mengelola keuangan dengan baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa keterampilan mengatasi masalah dan literasi keuangan dapat meminimalkan pengaruh buruk dari *financial stress* terhadap keadaan psikologis (Redzuan et al., n.d.).

### Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Pengaruh dari setiap variabel independent terhadap variabel dependen dalam penelitian ini dianalisis melalui regresi linier berganda. Berdasarkan pemrosesan data dengan software SPSS versi 25, diperoleh hasil analisis seperti berikut.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.143	3.601		5.594	.000
	financial stress	-.043	.030	-.100	-1.455	.148
	financial self-efficacy	.626	.066	.656	9.539	.000

a. Dependent Variable: work-life balance

**Gambar 6.** Uji Regresi Linier Berganda  
*Sumber: Output SPSS versi 25, 2026*

Berdasarkan analisis menggunakan regresi linier berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:  $Y = 20,143 - 0,043X_1 + 0,626X_2$ , rumus regresi ini mengindikasikan bahwa nilai konstanta (a) sebesar 20,143 menunjukkan bahwa saat variabel *financial stress* dan *financial self-efficacy* dianggap bernilai nol atau konstan, tingkat *work-life balance* akan berada pada nilai 20,143. Koefisien regresi untuk variabel *financial stress* (X1) memiliki nilai negatif sebesar -0,043, yang menunjukkan adanya hubungan berlawanan arah, di mana setiap kenaikan satu unit dalam *financial stress* akan menyebabkan penurunan *work-life balance* sebesar 0,043. Di sisi lain, koefisien regresi untuk variabel *financial self-efficacy* (X2) bernilai positif sebesar 0,626, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam *financial self-efficacy* akan meningkatkan skor *work-life balance* secara signifikan sebesar 0,626.

## Uji Simultan (Uji F)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.143	3.601		5.594	.000
	financial stress	-.043	.030	-.100	-1.455	.148
	financial self-efficacy	.626	.066	.656	9.539	.000

a. Dependent Variable: work-life balance

**Gambar 7 . Uji Simultan (Uji F)**  
*Sumber: Output SPSS versi 25, 2026*

Hasil uji F menunjukkan nilai F sebesar 50,415 dengan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti *financial stress* dan *financial self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *work-life balance*. Hal ini menunjukkan bahwa ketika kedua variabel independent secara bersama-sama mampu menjelaskan perubahan pada variabel dependen.

## Uji Parsial (Uji T)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.942	1.419		37.304	.000
	financial stress	-.091	.039	-.212	-2.362	.020

a. Dependent Variable: work-life balance

**Gambar 8. Uji T Variabel *Financial Stress* (X1)**  
*Sumber: Output SPSS versi 25, 2026*

Berdasarkan hasil dari uji t parsial, diperoleh bahwa nilai t-hitung untuk variabel *financial stress* (X1) adalah -2,362 dengan signifikansi 0,020 ( $< 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa *financial stress* memberikan dampak negatif yang signifikan pada *work-life balance*. Maka, hipotesis pertama (H1) diterima, yang menyatakan bahwa *financial stress* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance*.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.876	3.262		5.481	.000
	financial self-efficacy	.642	.065	.673	9.889	.000

a. Dependent Variable: work-life balance

**Gambar 9. Uji T Variabel *Financial Self-Efficacy* (X2)**  
*Sumber: Output SPSS versi 25, 2026*

Merujuk pada hasil uji t parsial yang telah dipresentasikan, diperoleh nilai t-hitung untuk variabel *financial self-efficacy* (X2) sebesar 9,889 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ), membuktikan bahwa *financial self-efficacy* memiliki pengaruh positif dan signifikan pada *work-life balance*. Oleh sebab itu, hipotesis kedua (H2) dapat diterima, yang menyatakan bahwa *financial self-efficacy* berkontribusi positif dan signifikan terhadap *work-life balance*.

### Koefisien Determinan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.680 <sup>a</sup>	.463	.454	4.59367

a. Predictors: (Constant), financial self-efficacy, financial stress

**Gambar 10.** Koefisien Determinan  
Sumber: Output SPSS versi 25, 2026

Nilai koefisien determinan yang mencapai 0,463 mengindikasikan bahwa 46,3% variasi *work-life balance* dapat ditafsirkan oleh *financial stress* dan *financial self-efficacy*, sedangkan sisa 53,7% dipengaruhi oleh elemen atau faktor eksternal lain diluar penelitian ini. Nilai R yaitu 0,680 membuktikan terdapat hubungan korelasi kuat antara variabel independen dan dependen.

### Pembahasan

#### ***Pengaruh Financial Stress terhadap Work-Life Balance pada Karyawan Muda yang Tinggal di Kecamatan Rancaekek***

Hasil dari pengujian di H1 menunjukkan bahwa *financial stress* memiliki dampak yang negatif dan signifikan terhadap *work-life balance*. Hal ini terlihat dari nilai t-hitung yang mencapai -2,362 ( $p = 0,020 < 0,050$ ) dan koefisien beta sebesar 0,212. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika tingkat *financial stress* meningkat, maka *work-life balance* individu akan menurun. Situasi ini memperlihatkan bahwa *financial stress* yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi secara langsung terhadap kualitas hidup, terutama dalam hal mengatur peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa stress keuangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis individu, termasuk kesejahteraan kualitas hidup. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *financial stress* seperti kurangnya pendapatan dan tingginya biaya hidup dapat menyebabkan stres yang berdampak pada turunya keseimbangan hidup (Redzuan et al., n.d.). Kesamaan dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak negatif *financial stress* terjadi secara konsisten di berbagai konteks penelitian. Dalam perspektif kesejahteraan individual, *financial stress* terbukti memiliki

keterkaitan yang kuat dengan kesehatan mental, termasuk peningkatan tingkat stress, kecemasan, dan menurunnya kualitas hidup. Situasi ini pada akhirnya dapat berdampak pada kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Redzuan et al., n.d.).

### ***Pengaruh Financial Self-Efficacy terhadap Work-Life Balance pada Karyawan Muda yang Tinggal di Kecamatan Rancaekek***

Hasil analisis pada H2 menunjukkan bahwa *financial self-efficacy* memberikan dampak positif dan signifikan terhadap *work-life balance*. Bukti ini terlihat dari nilai t-hitung yang tercatat mencapai 9,889 ( $p = 0,000 < 0,05$ ) dan koefisien beta yang mencapai 0,673. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan keyakinan seseorang dalam mengatur finansial akan berkontribusi secara signifikan terhadap keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.

Penemuan ini menunjukkan bahwa orang dengan tingkat *financial self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi beban keuangan, sehingga mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kapasitas ini mencerminkan control diri yang baik dalam pengambilan keputusan keuangan serta manajemen sumber daya yang efisien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur keuangan serta tingkat rasa percaya diri untuk menghadapi masalah finansial mempunyai hubungan yang berarti terhadap kesejahteraan mental. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang mengindikasikan bahwa *financial self-efficacy* memberikan dampak positif dan signifikan pada perilaku pengelolaan keuangan, yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan kesejahteraan individual (Wardani et al., 2025).

### ***Pengaruh Simultan Financial Stress dan Financial Self-Efficacy terhadap Work-Life Balance pada Karyawan Muda yang Tinggal di Kecamatan Rancaekek***

Hasil dari analisis simultan (Uji F) mengindikasikan bahwa *financial stress* dan *financial self-efficacy* secara kolektif memiliki dampak signifikan terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Hal ini terlihat dari nilai F-hitung sebesar 50,415 dengan tingkat signifikansi 0,000 yang jelas lebih rendah dari 0,05. Penemuan ini mendukung bahwa kedua variabel independen secara bersamaan dapat menjelaskan perbedaan *work-life balance*, sehingga hipotesis ketiga (H3) diterima, artinya *financial stress* dan *financial self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap *work-life balance*.

Penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan tidak semata-mata ditentukan oleh satu faktor, tetapi merupakan akibat dari interaksi antara

*financial stress* dan *financial self-efficacy* individu dalam mengatur keuangannya. Dalam konteks ini, *financial stress* berperan sebagai faktor yang dapat mengurangi kualitas hidup, sedangkan *financial self-efficacy* berperan sebagai elemen yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *financial stress* dan *financial self-efficacy* individu untuk mengatasi masalah memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan secara menyeluruh. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat *financial stress* yang tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan, tetapi efek tersebut bisa diminimalisir jika individu memiliki kemampuan dalam pengelolaan keuangan yang baik (Redzuan et al., n.d.). Kesesuaian penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi antara faktor negatif dan faktor pelindung sangat mempengaruhi tingkat keseimbangan kehidupan individu.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa *financial stress* mempunyai dampak buruk dan signifikan terhadap keseimbangan antara kerja dan kehidupan, yang berarti bahwa peningkatan *financial stress* akan berakibat pada penurunan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi seseorang. Sebaliknya, keyakinan dalam mengelola keuangan menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan, mencerminkan bahwa lebih tingginya keyakinan seseorang dalam hal finansial berhubungan dengan peningkatan keseimbangan kerja dan kehidupan. Secara bersamaan, kedua variabel ini terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan, yang menunjukkan bahwa keseimbangan tersebut dipengaruhi oleh kombinasi dari tekanan finansial dan kemampuan individu dalam mengatur keuangannya (Panggabean & Panggabean, n.d.)

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar individu, terutama generasi muda yang berkerja, meningkatkan keterampilan mengelola keuangannya serta memperkuat *financial self-efficacy* untuk meminimalkan efek negatif dari *stress finansial* terhadap keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. Selain itu, diharapkan agar organisasi dapat memberikan dukungan melalui pendidikan keuangan atau program kesejahteraan karyawan yang bertujuan untuk meredakan tekanan finansial dan meningkatkan kualitas hidup karyawan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses pembuatan penelitian ini, terutama kepada dosen pembimbing, keluarga, teman-teman, semua responden, juga kepada para peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi dasar dalam pengembangan penelitian ini.

## DAFTAR REFERENSI

- 12+Jessyca+Noviolita+Putri. (n.d.). Pengaruh Financial Literacy, Financial Attitude dan Financial Self-Efficacy terhadap Saving Behavior Pengguna Paylater <https://doi.org/10.30603/ab.v20i2.5019>
- Afifah, R. A., Izzati, N., Avis, Z., Khotimah, Q., Emmanuela, N., & Padang, D. (2025). Halaman 8-23 Volume 2 Nomor 4 Tahun. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 8. <https://doi.org/10.31004/edp.v2i4.130>
- Bandiyono, A. (2020). Budget Participation and Internal Control for Better Quality Financial Statements. *Jurnal Akuntansi*, 24(2), 313. <https://doi.org/10.24912/ja.v24i2.699>
- Dya Wardani, S. A., Setianingsih, W. E., & Wibowo, Y. G. (2025). Pengaruh Financial Self Efficacy, Financial Literacy dan Financial Technology terhadap Perilaku Manajemen Keuangan pada Mahasiswa PTS di Kota Jember. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi Dan Keuangan*, 6(3), 13. <https://doi.org/10.53697/emak.v6i3.2483>
- Ekonomi Bisnis, J., dan Akuntansi, M., Susanty, W., Simba Sembiring, M., Rahman Harahap, A., Rijal Balatif, M., Negeri Medan, P., & Naskah, H. (n.d.). Pengaruh Use of Fintech dan Financial Stress terhadap Financial Well-Being. <https://doi.org/10.47709/jebma.v5i1.5514>
- Gusdwi Putra, V., Masrifah, I., & Eriza, I. (2025). Pengaruh Fleksibilitas Kerja dan Beban Kerja terhadap Work-Life Balance Driver Gojek di Kecamatan Pondok Gede. *Jurnal Tadbir Peradaban*, 500.
- Hikmah, M., Worokinasih, S., & Damayanti, C. R. (n.d.). Financial Management Behavior: Hubungan antara Self-Efficacy, Self-Control, dan Compulsive Buying. Retrieved <https://profit.ub.ac.id>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2026). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 8, 103–131. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych>
- Jalal Ahamed, A., & Madya, P. (n.d.). Bab 2 Efisiensi Keuangan. Retrieved <DOI:10.2139/ssrn.5149116>
- Kecamatan Rancaekek dalam Angka. (n.d.). Badan Pusat Statistik Kabupaten Bandung (2025). <https://bandungkab.bps.go.id/en/publication/2025/09/26/820cd3481fc1feb55c263d00/ra-ncaekek-district-in-figures-2025.html>

- \lfj, P. J. \ae·rj \, & Bandung. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. [www.cvalfabeta.com](http://www.cvalfabeta.com)
- Liberty Winata, B., & Nurhasanah, N. (2022). Pengaruh Work Life Balance, Self-Efficacy, dan Komitmen Organisasional terhadap Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja. In *Feedforward: Journal of Human Resource* (Vol. 2, Number 2).
- Lukmiati, R., Samsudin, A., & Jhoansyah, D. (2020). Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan pada Karyawan Staff Produksi PT. Muara Tunggal Cibadak-Sukabumi. In *Jurnal Ekobis Dewantara* (Vol. 3, Number 3). [https://doi.org/10.26460/ed\\_en.v3i3.1688](https://doi.org/10.26460/ed_en.v3i3.1688)
- Margarita Ekadjadja, P. L. I. R. S. (2021). Determinants of Financial Well-Being Among Young Workers in Jakarta During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ekonomi*, 26(2), 295. <https://doi.org/10.24912/je.v26i2.752>
- Mutiara Deski, A., & Chusairi, A. (2024). Dukungan Organisasi Terhadap Work-Life Balance Pekerja: Tinjauan Sistematis. *11(1)*, 2715–6206. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1>
- Nasr, R., Rahman, A. A., Haddad, C., Nasr, N., Karam, J., Hayek, J., Ismael, I., Swaidan, E., Salameh, P., & Alami, N. (2024a). The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19312-0>
- Panggabean, P. B., & Panggabean, P. B. (n.d.). The Effect of Financial Stress and Coping Mechanisms on Employee Performance: A Literature Review. [DOI:10.35794/jmbi.v12i2.64006](https://doi.org/10.35794/jmbi.v12i2.64006)
- Rakasiwi Syamsuddin, F. (n.d.). Financial Stress, Dampak dan Strategi Penanganannya pada Mahasiswa Selama Studi (*Vol. 16, Number 3*). <https://doi.org/10.32670/s7bwy963>
- Redzuan, M., Mohamed, B., Sarah Omar, S., Athirah, N., Bakar, B. A., & Arokiasamy, L. (n.d.). The Effect of Financial Stress on Mental Health among University Students Faculty of Technology Management and Business, Universiti Tun Hussein On Malaysia. *86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor, Malaysia 4 Management and Humanities Department, Universiti Teknologi Petronas, Perak Malaysia*. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Sefna Efrideyesa use, & Pemilia Sulistyowati. (2025). Pengaruh Work-Life Balance, Lingkungan Kerja dan Kompensasi terhadap Kinerja Karyawan PT Buana Samudra Lestari. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Pariwisata Dan Perhotelan*, 4(1), 303–331. <https://doi.org/10.55606/jempper.v4i1.5490>
- Wei, X., Wei, X., Yu, X., & Ren, F. (2024). The Relationship Between Financial Stress and Job Performance in China: The Role of Work Engagement and Emotional Exhaustion. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2905–2917. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S446520>