

---

**GENERASI Z : PERENCANAAN KEUANGAN DAN TINGKAT STRES****Farha<sup>1\*</sup>, Septia Ningsih<sup>2</sup>, Baiq Rabiatal Adawiyah Kartika Wulan<sup>3</sup>, Sami'un<sup>4</sup>**<sup>1</sup>Politeknik Negeri Bali<sup>2,3,4</sup>Universitas Pendidikan Mandalika\*email: [farha@pnb.ac.id](mailto:farha@pnb.ac.id)

---

**ABSTRACT**

**Purpose:** *This study aims to examine the differences in stress levels between Generation Z individuals who engage in financial planning and those who do not*

**Method:** *The research method employed is a quantitative approach using the Independent Samples t-test as the data analysis technique.*

**Finding:** *The results show a significance value of  $0.991 > 0.05$ , indicating that there is no statistically significant difference in stress levels between Generation Z individuals who practice financial planning and those who do not. These findings suggest that financial planning has not yet become a factor that significantly influences the stress levels of Generation Z.*

**Novelty:** *This study contributes to the literature on financial literacy by examining how important financial planning impacts the stress levels of generation z.*

**Keywords:***Financial planning, stress level, Generation Z*

---

**PENDAHULUAN**

Badan Pusat Statistik menyatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia per September 2025 tercatat sebesar 287,6 juta jiwa (Syuhada, 2025), dari 287,60 juta jiwa penduduk terdiri dari 74,94 juta jiwa generasi Z atau sekitar 26,06% dan generasi milenial sebesar 24,30%. Kedua generasi ini digadang-gadang menjadi motor pergerakan masyarakat dan memegang peran penting serta berpengaruh terhadap perkembangan Indonesia (Prasetio et al., 2020).

Generasi Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997 sampai dengan 2012 dengan karakter bersifat global dan mampu untuk memanfaatkan serta beradaptasi perubahan teknologi dalam berbagai sendi kehidupan atau generasi yang mengetahui dan memiliki banyak sumber data dan tahu cara menggunakannya secara cepat (Haryana et al., 2023). Kondisi generasi Z yang lahir pada era digital dan internet justru memberikan tuntutan yang besar terhadap generasi ini, sehingga rawan untuk mengalami stress. Hasil servey menyatakan bahwa generasi Z mengalami tingkat stress dan cemas yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi yang lebih tua (Hamid & Taslim, 2024).

Stres merupakan kondisi yang mengakibatkan timbulnya ketegangan ketika terjadi permasalahan dan belum menemukan jalan keluar atas permasalahan tersebut atau keadaan dimana terjadi ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan (Safaria & Saputra, 2012). Stres disebabkan karena frustrasi, konflik, tekanan dan krisis, salah satu bentuk krisis yang mengakibatkan timbulnya stres adalah kesulitan keuangan. Kesulitan keuangan merupakan dampak dari kurangnya pemahaman mengenai perencanaan keuangan. Hasil penelitian dari Kusumawati et al., 2023, menyatakan bahwa individu yang memiliki perencanaan keuangan kurang terstruktur dan bahkan tidak ada perencanaan keuangan lebih rentan mengalami kesulitan keuangan serta timbulnya rasa cemas atau stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Chiquitha Okta et al., 2024, menyatakan bahwa perencanaan keuangan penting sebagai bentuk control dalam mencapai kebebasan *financial*, selanjutnya Kusumawati et al., 2023, menyatakan bahwa perencanaan keuangan merupakan cara penting agar terhindar dari rasa cemas dan tidak aman dalam mengelola keuangan pribadi serta bertujuan untuk menghindari kesulitan keuangan. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin menganalisis

mengenai perbedaan tingkat stres pada generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan.

## LANDASAN TEORI DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

### Perencanaan Keuangan

Perencanaan keuangan adalah suatu proses pengelolaan keuangan secara terstruktur, sistematis, dan terencana yang dilakukan untuk membantu individu dalam menetapkan tujuan finansial, mengevaluasi kondisi keuangan saat ini, serta menyusun strategi yang efektif agar tujuan-tujuan tersebut dapat tercapai secara optimal di masa depan. Proses ini mencakup berbagai aspek seperti penyusunan anggaran, pengaturan tabungan dan investasi, pengelolaan risiko, serta persiapan terhadap kemungkinan kebutuhan mendesak (Chiquitha Okta et al., 2024).

### Stres

Stres dapat dipahami sebagai suatu reaksi psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tekanan, beban, atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Kondisi ini muncul sebagai bentuk respons terhadap berbagai situasi yang dianggap menantang, baik yang berasal dari lingkungan internal maupun eksternal (Triastuti et al., 2025)

### Penelitian Terdahulu

Penelitian dengan judul tingkat stres pada gen Z terhadap pengaruh media sosial, bertujuan untuk menganalisis tingkat stres pada generasi Z akibat penggunaan social media yang semakin meningkat. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama platform yang berkaitan dengan citra diri dan interaksi sosial berpengaruh terhadap tingkat stress (Triastuti et al., 2025). Penelitian dengan judul *Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status : Literature Review*, bertujuan untuk mengeksplorasi gaya hidup Generasi Z dalam konteks tingkat stres, kualitas tidur dan perilaku makan serta dampaknya terhadap status gizi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh gen Z diatasi dengan cara makan dengan tidak terkendali sehingga kelebihan berat badan dan obesitas yang meningkat (Haryana et al., 2023). *Research Gap* : penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres pada generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan. Hipotesis pada penelitian ini adalah H1 : Terdapat perbedaan tingkat stres pada generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan. Kebaruan pada penelitian ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu yakni penggunaan variabel perencanaan keuangan untuk melihat tingkat stres pada generasi Z.

### Hipotesis Penelitian

H1 : Terdapat perbedaan tingkat stress generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian merupakan penelitian komparatif, penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan suatu variabel (Ibrahim et al., 2018). Pada penelitian ini membandingkan antara tingkat stres generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan.

### Populasi dan Sampel

- Populasi pada penelitian ini adalah generasi Z, generasi Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997-2012.

- Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability convenience sampling*, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan sampel yang tersedia sesuai dengan kriteria yakni generasi Z yang lahir antara tahun 1997-2012.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan menggunakan Uji Beda rata-rata. Uji beda yang digunakan yakni uji beda tidak berpasangan atau *independent t-test*.

**Independent sampel t-Test**

*Independent sampel t-test* atau uji beda tidak berpasangan merupakan uji statistik yang digunakan untuk membandingkan nilai rata-rata dari dua kelompok yang berbeda serta tidak berpasangan yang mana antara kedua kelompok tidak ada hubungan (Indriyanti et al., 2025). Pada penelitian ini melihat perbedaan tingkat stres antara generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan, maka dilakukanlah uji beda sampel yang tidak berpasangan (*independent sampel t-test*), namun terlebih dahulu dilakukan pengumpulan data mengenai tingkat stres dan data mengenai perencanaan keuangan pada generasi Z.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Statistik Deskriptif**

**Tabel 1 Statistik Deskriptif**

Group Statistics					
	Perencanaan Keuangan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat Stres	Membuat Perencanaan Keuangan	34	6.7353	4.37838	.75089
	Tidak Merencanakan	20	6.7500	4.67777	1.04598

Berdasarkan table 1 hasil uji statistics menunjukkan bahwa dari 54 responden, 34 atau 63% membuat perencanaan keuangan dan 20 atau 37% tidak membuat rencana keuangan, artinya adalah sebagian besar generasi Z sudah membuat perencanaan keuangan. Berikutnya nilai *mean* tingkat stres geararasi Z yang membuat perencanaan keuangan sebesar 6,73 dan yang tidak membuat perencanaan keuangan sebesar 6,75, artinya adalah tingkat stress kedua kategori tergolong menengah karena masih direntan 4-7 (Safaria & Saputra, 2012).

**Tabel 2 Hasil uji beda (independent samples t-test)**

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Tingkat Stres	Equal variances assumed	.036	.851	-.012	52	.991	-.01471	1.26531	-2.55374	2.52433
	Equal variances not assumed			-.011	37.843	.991	-.01471	1.28760	-2.62167	2.59226

### Hasil Uji Beda

Berdasarkan hasil uji *independent samples t-test* pada variabel tingkat stres, pertama-tama dilakukan uji homogenitas varians menggunakan uji *levene*. Hasil uji *levene* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,991 > 0,05$ . Hal ini berarti *varians* data dari kedua kelompok adalah homogen, sehingga analisis perbedaan rata-rata menggunakan asumsi *equal variances assumed*, selanjutnya, hasil uji t menunjukkan nilai t sebesar  $-0,012$  dengan derajat kebebasan (df) sebesar 52 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,991, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat stress generasi Z yang membuat dan tidak membuat perencanaan keuangan, selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang  $-2,55374$  hingga  $2,52433$ , yang mencakup nilai nol, sehingga semakin memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan yang terjadi tidak signifikan, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan memiliki tingkat stres yang relatif sama dan tidak terdapat pengaruh yang bermakna dari perbedaan kategori terhadap tingkat stres.

### Hasil Hipotesis

Hasil olah data menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,991 > 0,05$  artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, hal ini menunjukkan hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan tingkat stress pada generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan ditolak.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples t-test* yang telah dilakukan, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres antara generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan tidak membuat perencanaan keuangan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi uji t sebesar  $0,991 > 0,05$ . Selain itu, selisih rata-rata tingkat stres antar kedua kategori sangat kecil, yaitu sebesar  $-0,01471$ , sehingga secara praktis perbedaan tersebut dapat diabaikan. Kondisi objek penelitian yang merupakan mahasiswa dan masih mendapatkan kiriman dana dari orang tua menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan rendahnya perbedaan tingkat stres antar kedua kategori. Dukungan finansial dari orang tua cenderung memberikan rasa aman secara ekonomi, sehingga mahasiswa tidak terlalu terbebani oleh masalah keuangan, dengan terpenuhinya kebutuhan dasar seperti biaya makan, tempat tinggal, dan kebutuhan akademik, tekanan psikologis yang biasanya muncul akibat kesulitan ekonomi menjadi relatif lebih rendah dan merata pada kedua kelompok.

## KESIMPULAN dan SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara generasi Z yang membuat perencanaan keuangan dan yang tidak membuat perencanaan keuangan. Hal ini mengindikasikan bahwa perencanaan keuangan tidak memberikan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat stres pada generasi Z. Kondisi responden yang sebagian besar merupakan mahasiswa dan masih mendapatkan dukungan finansial dari orang tua diduga menjadi faktor utama yang menyebabkan tekanan ekonomi relatif rendah, sehingga baik kelompok yang melakukan perencanaan keuangan maupun yang tidak, memiliki tingkat stres yang cenderung sama.

### Saran

Bagi peneliti berikutnya disarankan agar melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih beragam, khususnya generasi Z yang sudah mandiri secara finansial atau memiliki penghasilan sendiri, sehingga pengaruh perencanaan keuangan terhadap tingkat stres dapat terlihat lebih jelas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti literasi keuangan, kontrol diri, dukungan sosial, dan beban akademik yang berpotensi memengaruhi tingkat stres.

**REFERENSI**

- Chiquitha Okta, M., Santak, V., Dilvan Rafa, W., Ikhsan, S., Kunci, K., Keuangan, P., Finansial, K., & Keuangan, S. (2024). Peran Perencanaan Keuangan dalam Mencapai Kebebasan Finansial. *Journal of Mandalika Literature*, 5(4), 2745–5963.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9838–9848.
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., & Purba, E. M. (2023). Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status : Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metode Penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Indriyanti, N., Kusuma, M. A. D., Miftahullatifah, I., Pulcherrima, F. N. R., & Saputri, I. S. (2025). Jejak Pembelajaran : Jurnal Pengembangan Pendidikan. *Jejak Pembelajaran : Jurnal Pembinaan Pendidikan*, 9(6), 9–15.
- Kusumawati, E. D., Putra, A. S. B., & Kartikasari, D. (2023). Literasi Keuangan sebagai Variabel Moderasi dalam Pengaruh Persepsi Keuangan Terhadap Perencanaan Keuangan. *Fokus Bisnis: Media Pengkajian Manajemen Dan Akuntansi Vol.*, 22(2), 247–260. <https://doi.org/10.32639/fokbis.v22i2.738>
- Prasetio, K., Ulfah, M., Nur, D., & Yunita, P. (2020). Pengabdian Kepada Masyarakat " Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres ". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 03(02), 281–285.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Syuhada, A. A. (2025). *BPS Catat Jumlah Penduduk Indonesia Naik, Kini 287,6 Juta Jiwa*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-8209414/bps-catat-jumlah-penduduk-indonesia-naik-kini-287-6-juta-jiwa>
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 264–272.