



FINANCIAL STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA: REFLEKSI PENGALAMAN PEMBATASAN UANG JAJAN MINGGUAN

Oleh:

Chitra Dewi Arumi

Universitas Nusa Putra

Alamat: JL. Cibolang Kaler No. 21, Kecamatan Cisaat, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat (43152)

Korespondensi Penulis: chitra.dewi_ak22@nusaputra.ac.id

Abstract. This article aims to explore the forms of financial stress, coping strategies, and their impact on the academic and social lives of university students with limited weekly allowances. This research employs an autoethnographic method, with the author themselves as the primary informant reflecting on direct experiences. The reflective results reveal that the main form of financial stress centers on the insufficiency of the daily allocation (IDR 50,000) to cover basic needs and transportation (IDR 40,000 per day), exacerbated by a conditional fund disbursement system tied to physical attendance on campus. To cope with this deficit, a maladaptive coping strategy was implemented, involving lying to parents about class schedules to obtain additional funds. The impact of this dynamic is multidimensional: physically and academically, it manifested in reduced food consumption (skipping lunch), leading to decreased concentration and dizziness while studying; socially, it caused isolation due to the compulsion to reject friends' invitations, thereby worsening psychological pressure. The conclusion of this study highlights that rigid financial constraints not only trigger negative coping behaviors but also sacrifice students' holistic well-being, emphasizing the need for more realistic family financial policies and institutional support to alleviate students' financial burdens.

Keywords: autoethnography, financial stress, maladaptive coping

FINANCIAL STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA: REFLEKSI PENGALAMAN PEMBATASAN UANG JAJAN MINGGUAN

Abstrak. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk stres finansial, strategi coping, serta dampaknya terhadap kehidupan akademik dan sosial pada mahasiswa dengan uang jajan mingguan yang terbatas. Penelitian ini menggunakan metode autoetnografi, dengan penulis sendiri sebagai narasumber utama yang merefleksikan pengalaman langsung. Hasil refleksi mengungkapkan bahwa bentuk stres finansial utama berpusat pada ketidakcukupan alokasi harian (Rp 50.000) untuk memenuhi kebutuhan pokok dan transportasi (Rp 40.000 per hari), diperparah oleh sistem pemberian uang yang terkondisi kehadiran fisik di kampus. Untuk mengatasi defisit ini, diterapkan strategi coping maladaptif berupa kebohongan kepada orang tua tentang jadwal kuliah demi memperoleh tambahan dana. Dampak dari dinamika ini bersifat multidimensional: secara fisik dan akademik, terwujud dalam pengurangan konsumsi makanan (tidak makan siang) yang berujung pada penurunan konsentrasi dan pusing saat belajar; secara sosial, timbul isolasi akibat keterpaksaan menolak ajakan teman sehingga memperparah tekanan psikologis. Simpulan studi ini menyoroti bahwa pembatasan finansial yang kaku tidak hanya memicu perilaku coping negatif tetapi juga mengorbankan kesejahteraan holistik mahasiswa, menekankan perlunya kebijakan keuangan keluarga yang lebih realistik serta dukungan institusional untuk meringankan beban finansial pelajar.

Kata Kunci: Autoetnografi, Stres Finansial, Koping Maladiktif

LATAR BELAKANG

Kehidupan mahasiswa di Indonesia seringkali tidak terlepas dari dinamika pengelolaan keuangan pribadi, terutama bagi mereka yang masih tinggal bersama orang tua dan bergantung pada uang saku rutin. Beban finansial ini tidak hanya berasal dari biaya pendidikan formal, tetapi juga dari kebutuhan hidup sehari-hari seperti transportasi, konsumsi, kuota internet, dan interaksi sosial. Dalam konteks keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah, alokasi uang jajan sering kali dibatasi dan dihitung secara ketat, menciptakan situasi di mana mahasiswa harus berjuang untuk menyealaraskan antara kebutuhan akademik, biologis, dan sosial dengan anggaran yang sangat terbatas. Fenomena ini menempatkan mereka pada risiko mengalami financial stress, yaitu tekanan psikologis yang timbul akibat kesenjangan antara kebutuhan finansial dan sumber daya yang tersedia. Penelitian terkini menunjukkan bahwa tekanan finansial tidak hanya

berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga memicu gangguan konsentrasi, kecemasan kronis, dan isolasi sosial yang progresif.

Secara spesifik, refleksi penulis sebagai seorang mahasiswi yang tinggal di rumah orang tua mengkonkretkan gambaran umum tersebut. Penulis menerima uang jajan mingguan sebesar Rp 200.000 dengan sistem yang bersyarat, yaitu hanya diberikan pada minggu-minggu dengan jadwal kuliah tatap muka sebanyak empat hari. Dalam praktiknya, alokasi per hari menjadi Rp 50.000. Angka ini langsung terdefisit signifikan mengingat ongkos transportasi pulang-pergi rumah-kampus saja mencapai Rp 40.000 per hari. Dengan demikian, hanya tersisa Rp 10.000 untuk memenuhi kebutuhan lainnya, termasuk makan siang, konsumsi kecil, dan keperluan mendadak. Realitas ini menciptakan perhitungan yang sangat ketat setiap harinya, di mana pemenuhan satu kebutuhan hampir selalu berarti pengorbanan kebutuhan lain, membentuk siklus kekurangan yang konstan.

Dari kondisi objektif tersebut, muncul masalah utama yakni financial stress kronis yang bersifat siklus mingguan. Stres ini tidak hanya bersumber dari jumlah nominal yang terbatas, tetapi lebih pada mekanisme pemberian yang bersyarat dan kaku, sehingga mempengaruhi rasa aman dan stabilitas finansial mahasiswa. Tekanan yang berkelanjutan ini memicu respons individu untuk mencari mekanisme coping, baik yang adaptif maupun maladaptif, sebagai upaya bertahan. Lebih lanjut, keterbatasan dana secara langsung membatasi partisipasi dalam aktivitas sosial bersama teman sebaya. Keterpaksaan untuk terus-menerus menolak ajakan berkumpul atau makan bersama lambat laun bukan hanya menyempitkan jaringan pertemanan, tetapi juga berpotensi menyebabkan isolasi sosial dan perasaan left behind dalam lingkungan akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam bentuk financial stress dan mekanisme coping yang dilakukan oleh mahasiswa dalam konteks ketergantungan pada uang saku mingguan yang terbatas dan bersyarat. Penelitian berfokus pada tiga aspek utama: (1) manifestasi stres finansial dalam kehidupan sehari-hari, (2) strategi coping yang diimplementasikan untuk mengatasi kesenjangan anggaran, dan (3) dampak dari dinamika tersebut terhadap kehidupan sosial dan akademik. Eksplorasi dilakukan melalui lensa pengalaman langsung penulis sebagai subjek yang hidup di dalam situasi tersebut.

FINANCIAL STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA: REFLEKSI PENGALAMAN PEMBATASAN UANG JAJAN MINGGUAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dua manfaat utama. Secara akademis, artikel ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi ekonomi dan pendidikan tinggi dengan menyajikan data naratif autentik tentang dampak mikro dari tekanan finansial pada mahasiswa. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi bahan refleksi bagi orang tua dan institusi keluarga dalam merancang sistem dukungan finansial yang lebih realistik dan empatik, serta bagi mahasiswa sendiri untuk mengidentifikasi dan memilih strategi coping yang lebih sehat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendokumentasikan sebuah pengalaman personal, tetapi juga menjadikannya sebagai cermin untuk memahami problem yang mungkin dihadapi oleh banyak mahasiswa di Indonesia.

KAJIAN TEORITIS

Financial stress didefinisikan sebagai kondisi subjektif yang dialami individu ketika persepsi terhadap tuntutan finansial melampaui sumber daya yang dimiliki untuk memenuhinya, yang kemudian menciptakan perasaan ketidakamanan, kekhawatiran, dan beban (Prawitz et al., 2006). Pada populasi mahasiswa, stres ini seringkali berakar pada ketergantungan finansial yang masih tinggi kepada orang tua, di mana uang saku yang diberikan belum tentu sejalan dengan realitas biaya hidup di lingkungan kampus. Faktor penyebab utamanya meliputi: (1) ketidakcukupan dana untuk memenuhi kebutuhan dasar dan akademik, (2) ketidakpastian aliran dana (uang bersyarat atau tidak rutin), dan (3) tekanan untuk memenuhi kebutuhan sosial yang membutuhkan pengeluaran di luar anggaran. Dampak yang ditimbulkan bersifat multidimensi, mencakup aspek psikologis seperti meningkatnya kecemasan dan depresi, aspek akademis seperti penurunan konsentrasi dan performa belajar, serta aspek sosial berupa penarikan diri (withdrawal) dari interaksi karena ketidakmampuan membiayai aktivitas bersama, yang pada akhirnya berpotensi memicu isolasi sosial.

Menurut Lazarus dan Folkman (1988), coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Secara garis besar, coping terbagi menjadi dua: problem-focused coping, yang diarahkan untuk mengatasi atau mengubah sumber stres (misalnya, mencari penghasilan tambahan atau mengajukan negosiasi ulang anggaran), dan emotion-focused coping, yang bertujuan mengatur respons emosional

terhadap stres (misalnya, penerimaan, penghindaran, atau mencari dukungan emosional). Dalam konteks tekanan finansial, mahasiswa yang merasa tidak memiliki kendali atas sumber dana utama (orang tua) seringkali terperangkap dalam strategi coping maladaptif. Ini merupakan upaya untuk mengurangi tekanan secara cepat namun justru menimbulkan konsekuensi negatif jangka panjang, seperti berbohong untuk memperoleh uang, menumpuk utang pada teman, atau mengorbankan kebutuhan dasar seperti makan. Perilaku ini muncul sebagai respons atas keterbatasan opsi coping yang konstruktif dan adanya tekanan untuk mempertahankan citra sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis tinggi cenderung memilih strategi coping maladaptif seperti penghindaran sosial, penundaan, dan disengagement karena dianggap sebagai "jalan pintas" untuk meredakan tekanan sesaat. Strategi ini justru memperkuat siklus negatif antara stres dan perilaku disfungsional.

Keterkaitan antara financial stress dan mekanisme coping menjadi sangat kentara pada mahasiswa yang bergantung pada uang saku bersyarat dari orang tua. Sistem pemberian uang yang kaku dan tidak elastis terhadap kebutuhan tidak terduga menjadi stressor kronis. Ketidakberdayaan untuk meningkatkan sumber daya (*problem-focused coping* yang efektif) seringkali mendorong mahasiswa kepada *emotion-focused coping* negatif, seperti penyangkalan atau pelarian, atau bahkan pada tindakan maladaptif seperti kebohongan. Dengan demikian, bentuk dan intensitas stres finansial secara signifikan memengaruhi pemilihan strategi coping. Sebaliknya, ketergantungan pada coping maladaptif justru dapat memperburuk stres dalam jangka panjang, menciptakan siklus yang merusak kesejahteraan akademik, psikologis, dan sosial mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode autoetnografi dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Autoetnografi dipilih sebagai desain penelitian yang memungkinkan penulis mengeksplorasi, mendeskripsikan, dan merefleksikan pengalaman pribadi secara sistematis untuk memahami suatu fenomena budaya atau sosial yang lebih luas dalam hal ini, tekanan finansial pada mahasiswa. Penelitian ini bersifat refleksif-diri (*self-reflexive*), di mana peneliti sekaligus merupakan subjek utama yang mengalami langsung situasi yang dikaji.

FINANCIAL STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA: REFLEKSI PENGALAMAN PEMBATASAN UANG JAJAN MINGGUAN

Subjek atau narasumber tunggal dalam studi ini adalah penulis sendiri, seorang mahasiswi berusia 20 tahunan yang masih tinggal bersama orang tua dan secara finansial bergantung pada uang saku mingguan. Karakteristik khusus yang menjadi fokus adalah pola penerimaan uang jajan sebesar Rp 200.000 per minggu yang bersyarat pada kehadiran offline di kampus (4 hari per minggu), dengan beban pengeluaran tetap untuk transportasi pulang-pergi sebesar Rp 40.000 per hari. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik refleksi pengalaman (*experiential reflection*). Data berupa catatan refleksif dan naratif pribadi yang mendetail ditulis secara kronologis dan tematik, merekam peristiwa, pemikiran, perasaan, dan strategi yang diterapkan dalam mengelola keterbatasan finansial selama satu periode tertentu.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik reflektif. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap berurutan: (1) Pencatatan pengalaman secara mendalam dan terus-menerus, (2) Identifikasi tema berulang terkait bentuk financial stress dan mekanisme coping yang muncul, serta (3) Refleksi makna dan dampak untuk menafsirkan kaitan antara tema-tema yang teridentifikasi dengan kehidupan akademik dan sosial. Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui kedalaman dan kejujuran dalam proses refleksi diri (*self-reflexivity*), meskipun tidak melibatkan triangulasi sumber eksternal. Adapun batasan penelitian yang utama adalah temuan ini bersifat partikular dan kontekstual, hanya merepresentasikan pengalaman subjektif penulis sehingga tidak dapat digeneralisasi kepada populasi yang lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manifestasi Financial Stress

Financial stress yang dialami termanifestasi dalam tiga bentuk utama: akut, kronis, dan konflik internal. Stress akut muncul secara rutin di setiap hari kuliah offline, didorong oleh perhitungan anggaran yang sangat ketat. Ongkos transportasi pulang-pergi sebesar Rp 40.000 telah menghabiskan 80% dari alokasi harian sebesar Rp 50.000. Kondisi ini menciptakan tekanan immediat di pagi hari, di mana keputusan untuk berangkat kuliah sudah dipastikan akan mengorbankan kebutuhan lain, terutama makan siang. Stress kronis berbentuk kecemasan yang terus-menerus mengenai kemampuan untuk bertahan secara sosial di lingkungan kampus.

Kekhawatiran ini bukan hanya tentang uang hari itu, tetapi tentang pola yang berulang setiap minggu, yang secara sistematis membatasi ruang gerak. Dari dua bentuk stres tersebut, munculah konflik internal yang berulang antara kewajiban akademik (kehadiran kuliah sebagai syarat mendapat uang) dan kebutuhan biologis serta psikologis. Konflik ini memunculkan pertanyaan yang melelahkan secara mental: “apakah lebih penting untuk pergi kuliah hari ini agar mendapat uang untuk besok, atau memastikan tubuh cukup energi untuk belajar hari ini?”. Pola ini membentuk siklus di mana tekanan finansial tidak pernah benar-benar hilang, melainkan hanya berganti bentuk dari ancaman defisit harian menjadi kecemasan akan isolasi sosial jangka panjang.

Strategi Koping yang Ditempuh

Untuk mengatasi siklus stres tersebut, muncul berbagai strategi koping yang dapat dikategorikan dalam tiga pendekatan. Pertama, koping berfokus masalah (*problem-focused coping*) yang berupaya mengubah sumber stres secara langsung. Strategi utama yang dilakukan adalah dengan memperbesar sumber dana melalui cara yang maladaptif, yaitu berbohong kepada orang tua tentang adanya jadwal kuliah offline tambahan.

Tindakan ini merupakan upaya rasional untuk menyelesaikan masalah defisit anggaran, namun dengan cara yang menimbulkan konsekuensi etika dan psikologis baru. Kedua, koping berfokus emosi (*emotion-focused coping*) digunakan untuk mengelola perasaan cemas, malu, dan tertekan. Strategi utamanya adalah penghindaran sosial aktif. Penulis secara sistematis menolak atau menghindar dari ajakan makan bersama, nongkrong di kafe, atau kegiatan lain yang memerlukan biaya, dengan membuat alasan-alasan palsu seperti “sudah ada janji” atau “harus cepat pulang”. Ketiga, berkembang pula strategi koping maladaptif yang justru memperburuk kondisi, baik fisik maupun mental. Ini termasuk pengorbanan kebutuhan dasar seperti menahan lapar sehari-hari untuk menyisihkan uang bagi kuota internet, serta isolasi diri total dengan menolak segala bentuk ajakan interaksi sosial, bahkan yang bersifat gratis sekalipun, karena beban psikologis dan rasa lelah yang telah menumpuk.

Dampak dari kombinasi strategi koping ini bersifat paradoksal. Di satu sisi, strategi seperti berbohong dan menahan lapar berhasil mempertahankan aliran dana dan memenuhi kebutuhan akademik sesaat. Namun di sisi lain, strategi ini menimbulkan dampak sosial seperti tertinggal dari obrolan dan kedekatan teman, hingga dijuluki

FINANCIAL STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA: REFLEKSI PENGALAMAN PEMBATASAN UANG JAJAN MINGGUAN

sebagai “si introvert” yang pada akhirnya memperkuat perasaan terasing. Dampak psikologis yang utama adalah siklus rasa bersalah dan penurunan harga diri. Rasa bersalah muncul setiap kali berbohong kepada orang tua, sementara penolakan terus-menerus terhadap dunia sosial membuat citra diri sebagai mahasiswa yang tertinggal dan tidak mampu beradaptasi semakin menguat, yang pada akhirnya justru memperdalam keinginan untuk mengisolasi diri lebih jauh. Strategi penghindaran dan kebohongan yang dilakukan penulis mencerminkan pola yang sama dengan temuan studi sebelumnya, di mana mahasiswa dengan keterbatasan finansial cenderung menyembunyikan kondisi ekonominya dan menolak interaksi sosial karena rasa malu dan tekanan psikologis. Kondisi ini diperparah oleh ketiadaan sistem pendukung yang responsif di tingkat keluarga maupun kampus .

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan refleksi autoetnografis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa financial stress yang dialami penulis berakar pada dua kondisi utama: ketidakcukupan nominal uang jajan harian dan sistem pemberian yang kaku serta bersyarat. Kombinasi ongkos transportasi yang tinggi (Rp 40.000/hari) dengan alokasi harian yang terbatas (Rp 50.000) menciptakan defisit struktural yang memicu stres akut berulang dan kecemasan kronis akan masa depan. Stres ini diperparah oleh konflik internal antara memenuhi kewajiban akademik (kehadiran) dan kebutuhan dasar biologis serta psikososial.

Dalam merespons tekanan tersebut, mekanisme coping yang dominan dan paling signifikan adalah strategi berfokus pada emosi (*emotion-focused*) dengan kecenderungan maladaptif. Strategi inti berupa penghindaran sosial dan kebohongan kepada orang tua untuk memperoleh dana tambahan. Meskipun kebohongan secara teknis dapat dikategorikan sebagai coping berfokus masalah (*problem-focused*), dalam konteks ini sifatnya jangka pendek dan justru melahirkan konsekuensi negatif baru, sehingga lebih tepat disebut sebagai perilaku maladaptif. Kedua strategi ini saling menguatkan dalam sebuah siklus negatif: keterbatasan dana memicu penghindaran, dan penghindaran memerlukan kebohongan untuk menutupi atau mengkompensasinya.

Dampak utama dari dinamika ini adalah isolasi sosial progresif dan beban psikologis yang bertambah. Isolasi muncul bukan sebagai pilihan, melainkan sebagai

konsekuensi dari strategi penghindaran yang terus-menerus, yang pada akhirnya membentuk citra diri sebagai individu tertutup dan memperlemah jaringan pertemanan. Secara psikologis, beban utama terletak pada rasa bersalah yang konsisten pasca berbohong dan penurunan harga diri akibat ketidakmampuan untuk berpartisipasi secara setara dalam kehidupan kampus. Dengan demikian, tekanan finansial tidak hanya membatasi akses material, tetapi secara perlahan mengikis kesejahteraan sosial dan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, tekanan finansial tidak hanya membatasi akses material, tetapi secara perlahan mengikis kesejahteraan sosial dan psikologis mahasiswa. Padahal, kesejahteraan mahasiswa mencakup dimensi yang luas; akademik, finansial, fisik, relasional, dan resiliensi psikologis yang semuanya saling terkait dan rentan terganggu oleh ketidakstabilan ekonomi.

Saran

Berdasarkan temuan dan refleksi tersebut, diajukan beberapa saran sebagai upaya mitigasi:

1. Bagi mahasiswa disarankan untuk mengupayakan komunikasi terbuka dan data-driven dengan orang tua. Hal ini dapat dilakukan dengan menyusun rincian anggaran riil (transportasi, makan minimum, kuota, fotokopi) sebagai dasar dialog untuk negosiasi ulang. Selain itu, mengeksplorasi sumber pendapatan mandiri berjenjang yang tidak mengganggu studi, seperti micro job, menjadi asisten dosen, atau berjualan pulsa/kuota secara daring, dapat mengurangi ketergantungan absolut dan meningkatkan rasa kontrol atas finansial diri.
2. Bagi keluarga (orang tua), sistem uang saku yang lebih fleksibel dan empatik sangat diperlukan. Disarankan untuk mempertimbangkan pemberian uang bulanan dengan alokasi yang jelas (misalnya, dipisahkan antara dana transport, makan, dan cadangan) ketimbang sistem harian/mingguan yang bersyarat kehadiran. Pendekatan ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk belajar mengelola keuangan dan menghindari keputusan darurat yang tidak sehat. Komunikasi mengenai kesulitan keuangan juga perlu dibuka agar tidak memaksa anak menggunakan cara negatif untuk memenuhi kebutuhannya.
3. Studi autoetnografi tunggal ini memiliki keterbatasan generalisasi. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan mengadopsi pendekatan autoetnografi kolektif atau

FINANCIAL STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA: REFLEKSI PENGALAMAN PEMBATASAN UANG JAJAN MINGGUAN

studi fenomenologis yang melibatkan beberapa mahasiswa dengan latar belakang serupa. Hal ini akan memperkaya temuan dengan variasi strategi coping, dampak, dan konteks keluarga yang berbeda, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan rekomendasi kebijakan yang lebih komprehensif, baik di tingkat keluarga maupun institusi pendidikan. Selain itu, penelitian ke depan dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi institusional seperti pelatihan literasi keuangan berbasis trauma, pendampingan keuangan sebaya (peer financial coaching), atau program kesejahteraan mahasiswa terintegrasi yang telah terbukti membantu mahasiswa membangun hubungan yang lebih sehat dengan uang .

DAFTAR REFERENSI

- Prawitz, Aimee, et al. "InCharge financial distress/financial well-being scale: Development, administration, and score interpretation." *Journal of Financial Counseling and Planning* 17.1 (2006).
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2239338
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Adegbite, O. O., & Adeyemi, A. O. (2025). Exploring the influence of financial stress on students' academic performance and mental health at a selected university in Lagos, Nigeria. *International Journal of Studies in Psychology*, 5(3). <https://www.ajol.info/index.php/ijpsy/article/view/309144>
- Khatri, P., Duggal, H. K., Lim, W. M., Thomas, A., & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education*, 22(2), 100940. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472811724000041>
- National Association for Campus Activities. (2025). Beyond budgeting: Addressing financial trauma on campus. *NACA Resource Center*. <https://www.naca.org/resource/beyond-budgeting-addressing-financial-trauma-on-campus-4-22-2025.html>

Teo, A. Z. J., Sng, D. L. J., & Lim, X. X. (2025). University students' mental health and coping strategies. *CTLT Teaching Connections*. <https://blog.nus.edu.sg/teachingconnections>

Widiantari, N. K., Marhaeni, K. S., Listiani, P., Asih, N. P. E., & Danuartha, K. D. (2024). The impact of the economic strength and financial direction on the “learning cycle”. *Universitas Pendidikan Ganesha*. <https://undiksha.ac.id/en/pkm-rsh-undiksha-the-impact-of-the-economic-strength-and-financial-direction-on-the-learning-cycle/>