

Harmonisasi Kesehatan Finansial Dan Kesehatan Mental Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Keluarga Petani Di Jombang

**Elva Farihah^{1*}, Bani Bacan Hacantya Yudanagara², Shochrul Rohmatul Ajija³,
Fahmi Idris¹, Amelia Rosikhotul Ulum²**

¹Departemen Bisnis, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga

²Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

³Departemen Ilmu Ekonomi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Airlangga

*Email Korespondensi: elvafarihah@vokasi.unair.ac.id

Abstract - The problem faced by farmers' wives group partners in Tebel Village, Bareng District, Jombang Regency is the lack of knowledge in managing family finances which can increase financial pressure and psychological stress. This program aims to provide education regarding financial literacy regarding wise household financial management and mental health literacy to improve partners' mental health. Participants are given socialization related to financial health education and mental health education. Apart from that, participants are also invited to practice directly preparing a household budget in a simple and easy to understand manner. Pre-test and post-test are also given to evaluate the level of achievement of the service program. Apart from that, a feedback questionnaire was also given to participants as a form of evaluation of the implementation of activities and for the sustainability of the community service program. Based on the analysis of the pre-test and post-test results, participants have increased knowledge in managing financial health and mental health. By integrating knowledge about financial planning and mental health, this activity succeeded in having a significant positive impact on farmers' wives in Tebel Village, Bareng District, Jombang, Regency.

Keywords: *education; financial literation; mental health literation*

Abstrak - Permasalahan yang dihadapi oleh mitra kelompok istri petani di Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang adalah minimnya pengetahuan dalam mengelola keuangan keluarga sehingga dapat meningkatkan tekanan finansial dan tekanan stess secara psikologis. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai literasi keuangan mengenai pengelolaan keuangan rumah tangga yang bijak dan literasi kesehatan mental untuk meningkatkan kesehatan jiwa mitra. Peserta diberikan sosialisasi berkaitan dengan edukasi kesehatan finansial dan edukasi kesehatan mental. Selain itu, peserta juga diajak untuk praktik secara langsung menyusun anggaran rumah tangga dalam lingkup yang sederhana dan mudah dipahami. Pre-test dan post-test juga diberikan untuk mengevaluasi tingkat ketercapaian program pengabdian. Selain itu, kuisioner umpan balik juga diberikan kepada peserta sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan kegiatan dan untuk keberlanjutan program pengabdian masyarakat. Berdasarkan analisis dari hasil pre-test dan post-test, peserta memiliki peningkatan pengetahuan dalam mengelola kesehatan keuangan dan kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan pengetahuan tentang perencanaan keuangan dan kesehatan mental, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif yang signifikan bagi para istri petani di Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang.

Kata Kunci: pendidikan, literasi keuangan, literasi kesehatan mental

I. PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental kini menjadi perhatian utama di dunia, termasuk Indonesia. Menurut survei Populix (2022), 52% masyarakat Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental dengan faktor penyebab utamanya adalah masalah keuangan. Hasil survei Money and Mental Health Institute (2019) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki hutang cenderung lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental. Di sisi yang lain, gangguan kesehatan mental dapat semakin memperparah masalah finansial dalam keluarga. Sebagai gambaran, seseorang dengan gangguan mental cenderung menghabiskan uangnya untuk hal impulsif demi kesenangan sesaat. Di samping itu, gangguan kesehatan mental dapat menurunkan produktivitas kerja sehingga dapat mengganggu kesehatan finansial (Aziz, Wahyuni dan Wargadinata, 2017; Naryo, 2023).

Mitra sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah kelompok istri petani di Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa dan beberapa istri petani, terdapat dua permasalahan utama yang dihadapi. Permasalahan pertama adalah masalah kesehatan finansial. Para petani sering mengalami pendapatan yang berfluktuasi akibat faktor cuaca, harga komoditas, dan hama tanaman. Permasalahan kedua adalah gangguan kesehatan mental. Dalam upaya mengatasi kesulitan keuangan akibat gagal panen, para petani cenderung bergantung pada pinjaman rentenir dengan tingkat bunga yang tinggi. Hal ini justru semakin meningkatkan tekanan finansial yang dihadapi dan stres secara psikologis. Adapun tanda-tanda gangguan yang dirasakan adalah kecemasan, depresi, dan tekanan emosional yang berkepanjangan. Apabila tidak segera teratasi, permasalahan ini dikhawatirkan dapat memperparah stres finansial yang dialami.

Kesehatan finansial dan kesehatan mental saling berkaitan dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Menurut studi Setyarini et al. (2022), stres finansial dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental termasuk depresi dan kecemasan. Buruknya kesehatan finansial seringkali menyebabkan tekanan psikologis yang berkelanjutan dan pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, literasi keuangan memiliki peran krusial dalam membantu mengurangi beban mental yang disebabkan oleh masalah keuangan.

Individu dengan pemahaman literasi keuangan yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Ika Puspita Munawir Pasaribu, 2023). Pengetahuan tentang pengelolaan keuangan yang baik dapat membantu individu membuat keputusan finansial yang bijak (Alfiana, 2024). Hal ini tidak hanya meningkatkan kesehatan finansial tetapi juga memberikan stabilitas yang berdampak positif bagi kesehatan mental seseorang. Edukasi keuangan dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental melalui pengelolaan keuangan yang lebih baik.

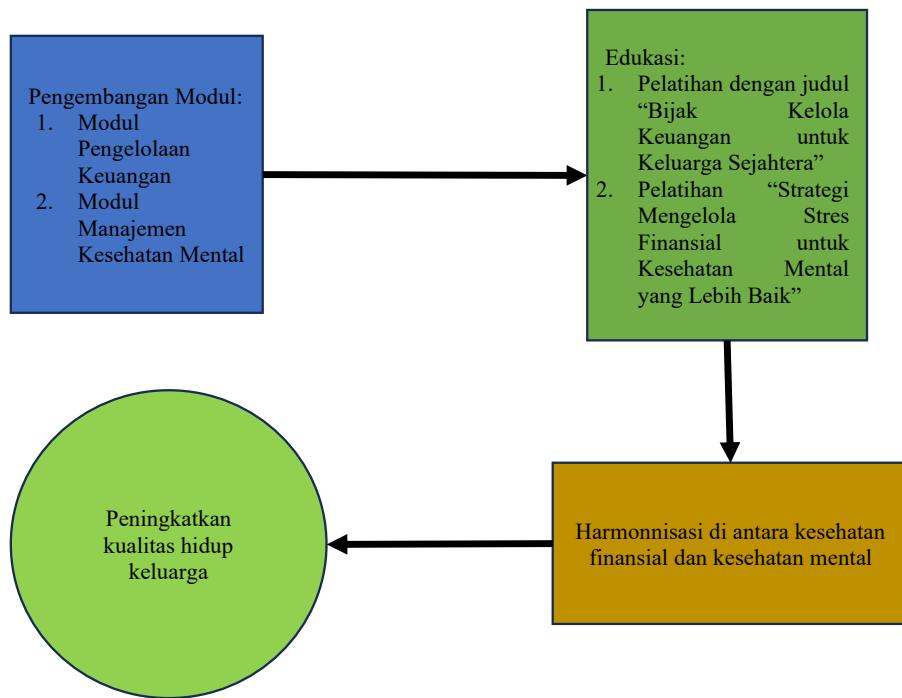
Edukasi literasi keuangan dan literasi kesehatan mental memiliki hubungan yang erat (Akhiruddin dan Kirono, 2024). Edukasi kesehatan keuangan diharapkan dapat membantu individu untuk mengelola keuangan secara efektif yang pada gilirannya dapat mengurangi stress finansial. Individu dengan kontrol yang lebih baik atas keuangannya cenderung merasa lebih aman dan stabil secara emosional. Sebaliknya, ketidakpastian dan tekanan keuangan dapat memicu kesehatan mental seseorang seperti depresi dan kecemasan. Keseimbangan antara pengelolaan kesehatan finansial dan kesehatan mental dapat meningkatkan personal resilience atau daya juang seseorang yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Saputra, Fitriyah dan Sari, 2021). Kedua program yakni baik edukasi mengenai literasi keuangan maupun literasi kesehatan mental memiliki hubungan timbal balik di antara keduanya.

Berkenaan dengan hasil temuan tim pengabdian masyarakat pada mitra sasaran, tim pengabdian masyarakat Universitas Airlangga berkolaborasi dengan Baitul Maal Wat Tamwil Mandiri Ukhuwah Persada (BMT MUDA) yang merupakan koperasi syariah dengan jangkauan tingkat regional Jawa Timur. BMT MUDA ini memiliki keunggulan, di antaranya memiliki banyak mitra instansi dan tenaga ahli yang tersertifikasi di bidang perencanaan keuangan pribadi syariah (Associate Wealth Planner/AWP Syariah). Selanjutnya, mengacu pada penelitian sebelumnya tentang pentingnya integrasi edukasi keuangan dan kesehatan mental (Saputra, Fitriyah dan Sari, 2021; Akhiruddin dan Kirono, 2024), tim pengabdian bersepakat dengan BMT MUDA sebagai mitra pelaksana untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan diselenggarakan di Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang. Program pengabdian masyarakat ini difokuskan untuk memberikan edukasi mengenai literasi keuangan mengenai pengelolaan keuangan rumah tangga yang bijak dan literasi kesehatan mental untuk meningkatkan kesehatan jiwa mitra. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah komunitas istri petani di Desa Tebel. Hal ini sejalan dengan studi Setyoningrum (2020) yang menunjukkan bahwa istri memiliki peranan besar dalam pengelolaan keuangan rumah tangga

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu mitra agar mampu mengelola keuangan rumah tangga dan kesehatan mental dengan lebih baik. Kemudian diharapkan keduanya dapat berjalan secara seimbang sehingga dapat mengurangi tekanan finansial, meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, program pengabdian masyarakat ini juga mendukung tercapainya SDG 1: tidak ada kemiskinan, karena program edukasi keuangan dapat membantu rumah tangga terhindar dari kesulitan keuangan dan kemiskinan dan SDG 3: Kesehatan dan Kesejahteraan, karena program ini juga mendukung upaya kesehatan mental.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan diimplementasikan sebagai upaya pemecahan masalah kelompok istri petani di Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang dapat ditampilkan pada gambar berikut:



Gambar 1 Metode Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan gambar 1, metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Edukasi tata kelola keuangan rumah tangga

Metode Pelaksanaan kegiatan untuk alternatif solusi ini adalah:

a) Pengembangan modul

Tim pengabdian masyarakat membuat modul edukasi yang komprehensif tentang pengelolaan keuangan rumah tangga yang bijak. Modul ini dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dengan disertai ilustrasi gambar yang menarik.

b) Edukasi kesehatan finansial

Tim pengabdian masyarakat akan mengadakan edukasi dengan tema “Bijak Kelola Keuangan untuk Keluarga Sejahtera” untuk memaparkan isi modul edukasi. Pelatihan ini dilengkapi dengan studi kasus dan simulasi untuk memperkuat pemahaman mitra. Program ini memberikan edukasi tentang pengelolaan keuangan keluarga baik melalui metode pencatatan secara konvensional maupun dengan aplikasi keuangan yang dapat diunduh secara gratis di play store yaitu Keuangan Keluarga. Harapannya mitra dapat menentukan sendiri metode yang terbaik untuk mitra gunakan dalam pengelolaan keuangan keluarga.

2. Edukasi literasi kesehatan mental

Metode pelaksanaan kegiatan untuk alternatif solusi ini adalah:

a) Pengembangan modul

Tim pengabdian masyarakat membuat modul edukasi yang komprehensif tentang tips, trik, dan saran praktis dalam menjaga kesehatan mental. Modul ini dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dengan disertai ilustrasi gambar yang menarik.

b) Edukasi Kesehatan Mental

Tim pengabdian masyarakat mengadakan psikoedukasi bertajuk “Strategi Mengelola Stres Finansial untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik” untuk memaparkan isi modul. Program ini juga akan memberikan edukasi mengenai penggunaan aplikasi dan platform yang dapat diunduh secara gratis di play store yang bernama Riliv untuk membantu mengelola kesehatan mental. Selain itu, mitra akan diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan solusi. Harapannya mitra dapat mengelola stres finansial dengan lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

3. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Harapannya adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan ketrampilan pengelolaan keuangan dan manajemen stres mitra. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk memastikan bahwa mitra benar-benar mengaplikasikan pengelolaan keuangan keluarga dan manajemen stres. Evaluasi dilakukan melalui berbagai metode seperti pre-test dan post-test, sesi tanya jawab pada akhir penyampaian materi, dan pengisian kuesioner evaluasi Selanjutnya, untuk keberlangsungan program, para peserta pengmas diundang ke WhatsApp Grup (WAG) agar program ini dapat berjalan dengan optimal dan berkelanjutan serta dapat segera mengatasi permasalahan para peserta di lapangan.

III. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksakan pada Kamis, 1 Agustus 2024, pukul 08.00 – 12.00 WIB di Balai Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta dari kelompok istri petani Desa Tebel. Selain itu, sebanyak 25 perwakilan dari perangkat desa dan sejumlah tokoh masyarakat Desa Tebel turut menghadiri acara pengabdian sebagai wujud dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan tersebut.

Pada kegiatan ini, para peserta mendapatkan materi dan praktik langsung mengenai pengelolaan keuangan yang baik, serta teknik-teknik untuk menjaga kesehatan mental di tengah tekanan kehidupan sehari-hari. Terdapat tiga topik materi yang diberikan yaitu pentingnya perencanaan keuangan keluarga, cara mengelola stress finansial, dan implementasi perencanaan keuangan keluarga dalam studi kasus BMT Muda. Sebelum materi dimulai, peserta diberi pre-test untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman mendasar peserta mengenai pengelolaan keuangan dan pengelolaan stress yang dilakukan sehari-hari. Selanjutnya, di akhir materi peserta akan diberi post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman materi yang telah diberikan.

Pada materi pertama sebagaimana diilustrasikan pada Gambar 1, para peserta diberikan pengetahuan mengenai pentingnya perencanaan keuangan keluarga untuk memastikan stabilitas ekonomi rumah tangga. Materi ini disampaikan dengan jelas dan aplikatif oleh Yossy Imam Candika, yang menjelaskan berbagai strategi efektif dalam mengatur anggaran, menabung, dan berinvestasi untuk masa depan. Materi ini sangat bermanfaat bagi para peserta yang pendapatannya sebagai petani cenderung berfluktuasi.



Gambar 1: Penyampaian Materi Literasi Keuangan

Selain itu, literasi kesehatan mental juga menjadi fokus utama dalam kegiatan ini. Sebagaimana tampak pada Gambar 2, Bani Bacan Hacantya Yudanagara memberikan paparan mengenai bagaimana mengelola stress finansial yang sering dihadapi oleh para istri petani. Materi ini mencakup teknik relaksasi, pengelolaan stres, serta cara-cara praktis untuk menjaga keseimbangan emosional. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, para peserta diharapkan dapat lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup sehari-hari khususnya dalam menghadapi stress finansial.



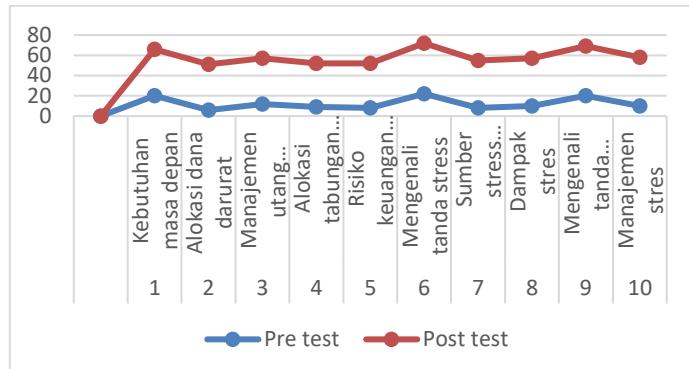
Gambar 2: Penyampaian Materi Literasi Kesehatan Mental

Sesi ketiga melibatkan implementasi perencanaan keuangan keluarga dengan studi kasus pada Baitul Maal wa Tamwil (BMT) MUDA. Shochrul Rohmatul Ajija memberikan penjelasan mengenai bagaimana BMT dapat menjadi solusi keuangan yang inklusif dan berkelanjutan bagi komunitas petani. Melalui studi kasus ini, para peserta belajar tentang praktik-praktik keuangan yang telah diterapkan dan manfaatnya bagi kesejahteraan keluarga. Pemateri mengajak para peserta untuk praktik secara langsung menyusun anggaran rumah tangga dalam lingkup yang sederhana dan mudah dipahami.



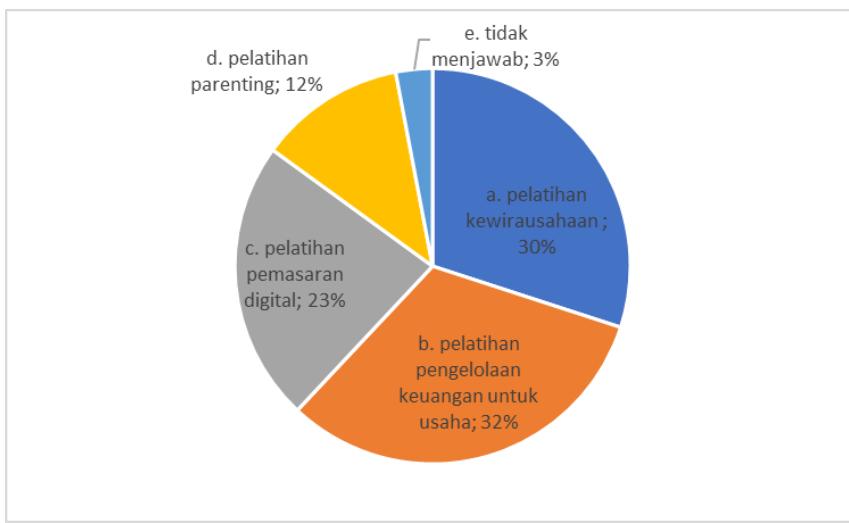
Gambar 3. Penyampaian Materi Implementasi Perencanaan Keuangan Keluarga

Berdasarkan pengamatan selama pengabdian, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang bertanya kepada narasumber. Selain itu, tim pengabdian juga sesekali memberikan pertanyaan lisan kepada peserta mengenai materi yang sudah diberikan. Adapun setiap peserta yang mengajukan pertanyaan dan peserta yang dapat menjawab dengan benar pertanyaan dari tim pengabdi akan mendapatkan doorprize menarik.



Gambar 4. Grafik Skor Pre-test dan Post-test

Sebagai bahan evaluasi pengabdian, tim pengabdian masyarakat menganalisis hasil pre-test dan post-test peserta sebagaimana diilustrasikan pada gambar 4. Berdasarkan gambar 4, skor terendah pada saat pre-test berkaitan dengan pengetahuan literasi keuangan peserta adalah alokasi dana darurat sedangkan berkaitan dengan pengetahuan literasi kesehatan mental, tingkat pemahaman peserta yang paling rendah adalah berkaitan dengan mengenali sumber stres. Kemudian setelah dilakukan edukasi, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman antara sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat dilakukan yang ditunjukkan melalui peningkatan skor post-test dibandingkan dengan skor pre-test.



Gambar 5: Usulan Topik Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Selain itu, peserta juga diminta untuk mengusulkan kegiatan pengabdian masyarakat di masa mendatang. Hasil dari kuisioner ini tampak pada gambar 5. Berdasarkan gambar 5, mayoritas peserta ingin diberikan pelatihan tentang cara mengelola keuangan untuk usaha (32%) disusul dengan pelatihan kewirausahaan (30%), pelatihan pemasaran digital (23%), dan pelatihan parenting (12%). Dengan demikian, untuk keberlanjutan program, kegiatan pengabdian masyarakat dapat difokuskan untuk mengintegrasikan pelatihan berkaitan dengan pengembangan skill kewirausahaan, pengelolaan keuangan, dan pemasaran digital.

IV. SIMPULAN

Dengan adanya kerjasama antara tim pengabdian masyarakat Universitas Airlangga dengan mitra pelaksana, BMT MUDA, dan mitra sasaran, Pemerintah Desa Tebel, Kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar. Program pengabdian masyarakat telah mendapat hasil yang diharapkan yaitu para peserta dapat memiliki peningkatan pengetahuan dalam mengelola kesehatan keuangan dan kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan pengetahuan tentang perencanaan keuangan dan kesehatan mental, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif yang signifikan bagi para istri petani di Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang.

Setelah peserta memahami bagaimana mengelola keuangan rumah tangga secara bijak dan mengelola stres finansial, langkah berikutnya adalah melakukan pemberdayaan kelompok istri petani melalui pelatihan untuk pengembangan skill kewirausahaan, pengelolaan keuangan, dan pemasaran digital. Dengan memanfaatkan teknologi, seperti pemasaran digital dan *e-commerce*, petani dapat mengakses pasar yang lebih luas, meningkatkan pendapatan, dan mencapai kemandirian ekonomi. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat kapasitas petani dalam berinovasi dan berwirausaha, sehingga mereka dapat lebih mandiri secara finansial dan berkontribusi lebih besar pada perekonomian lokal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga dan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga sebagai penyedia dana kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Bapak Sunoyo, Ketua BMT MUDA, sebagai mitra pelaksana kegiatan ini dan juga kepada Bapak Khoiman, Kepala Desa Tebel, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang yang telah membantu untuk mengkoordinasi kelompok istri petani sebagai peserta pengabdian. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Akhiruddin, A. and Kirono, I. (2024) ‘Pelatihan Literasi Keuangan dan Kesehatan Mental Guru SD Almadany Kelurahan Prambangan Kabupaten Gresik’, *Jurnal Pengabdian Manajemen*, 3(2). doi: 03. No. <http://dx.doi.org/10.30587/jpm.v3i2.7340>.
- Alfiana (2024) ‘Keuangan Keluarga Melalui Program Edukasi Keuangan : Menuju Masyarakat Tangguh Finansial’, Vol. 5(No. 3), p. h. 4462.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N. and Wargadinata, W. (2017) ‘Kontribusi Bersyukur dan Memaaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja’, *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), p. 33. doi: 10.20473/jpkm.v2i12017.33-43.
- Ika Puspita Munawir Pasaribu (2023) ‘Implementasi Metode Talaqqi Pada Pembelajaran Tahfidzul Qur'an Di Smp It Nurul Azmi Medan’, *Jumas : Jurnal Masyarakat*, 02(01), pp. 26–33.
- Money and Mental Health Institute (2019) ‘MONEYAND MENTAL HEALTH: THE FACTS’, moneyandmentalhealth.org.

Naryo, S. D. (2023) Tips Mengelola Kesehatan Mental dalam Manajemen Finansial, Unair News. Available at: <https://unair.ac.id/tips-mengelola-kesehatan-mental-dalam-manajemen-finansial/> (Accessed: 30 November 2023).

Populix (2022) ‘Indonesia’s Mental Health State & Access to Medical Assistance October 2022’, Populix, (October).

Saputra, N., Fitriyah, F. K. and Sari, I. N. (2021) ‘Kesehatan finansial dan mental: Berdampakkah terhadap personal resilience para pendidik semasa Covid-19?’, The Ary Suta Center Series on Strategic Management, 52(January), pp. 153–178. doi: 10.0110/ASCSeriesonStrategicManagement.2022790665.

Setyarini, E. A. et al. (2022) ‘Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut’, Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(1), pp. 21–27. doi: 10.51214/bocp.v4i1.140.

Setyoningrum, A. A. D. (2020) ‘PEREMPUAN, PENGELOLAAN KEUANGAN DAN EKONOMI’, EKOBIS: Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi, 8(2), pp. 16–24.