

PELATIHAN MENGELOLA KESEHATAN MENTAL DAN KEUANGAN PADA SISWA SMK NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN

Nyoman Trisna Herawati¹, Ni Kadek Sinarwati², I Nyoman Putra Yasa³, Made Ary Meitriana⁴, Ni Made Anintia Trisna Sari⁵, Ketut Susiani⁶

^{1,2,3}Prodi S1 Akuntansi FE UNDIKSHA;^{4,5} Prodi S1 Pendidikan Ekonomi FE UNDIKSHA; ⁶ Prodi S1 PGSD FIP UNDIKSHA

Email: trisnaherawati@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Mental health and financial well-being are currently two crucial issues, especially for the younger generation. SMKN 1 Kubutambahan is one of the vocational high schools (SMK) in Buleleng District that offers a health-related study program. They are expected to provide healthcare services to those in need. However, high academic pressure coupled with the burden of hospital internships can trigger mental stress, especially for those unfamiliar with the real world. Therefore, this Community Service Program (PKM) activity was initiated to provide seminars and training on mental health and finance. A total of 40 students and 5 teachers participated in this activity, which was held on August 25 and 26, 2025. This PkM activity included presentations on mental health and finance, practical simulations of using mental health applications, and financial planning activities. During the activity, games were played and concluded with a post-test to determine students' level of understanding of the material presented. The activity was reported to have run smoothly, as evidenced by the participants' enthusiasm in participating. In addition, there was an increase in knowledge about mental health and financial management in participants with a higher posttest average ($M=8,733$, $SD=1,176$) than the pretest ($M=6$, $SD=1,160$).

Keywords: *mental health, financial health, vocational school students*

ABSTRAK

Di era digital saat ini kesehatan mental dan keuangan menjadi dua isu yang krusial terutama bagi generasi muda. SMKN 1 Kubutambahan merupakan salah satu SMK yang ada di Kabupaten Buleleng yang memiliki program studi yang berhubungan dengan bidang kesehatan. Mereka diharapkan mampu memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat yang membutuhkan. Namun, tekanan akademik yang tinggi ditambah beban praktek magang di rumah sakit dapat memicu tekanan mental terutama bagi yang belum terbiasa menghadapi dunia nyata. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini digagas untuk memberikan seminar dan pelatihan kesehatan mental dan keuangan. Sebanyak 40 orang siswa dan 5 orang guru mengikuti kegiatan ini yang diselenggarakan pada tanggal 25 dan 26 Agustus 2025. Kegiatan PkM ini meliputi pemaparan mengenai kesehatan mental dan keuangan, simulasi praktek penggunaan aplikasi kesehatan mental dan aktivitas perencanaan keuangan. Disela-sela kegiatan dilakukan aktifitas games yang ditutup dengan *post test* untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Hasil kegiatan dapat dilaporkan berjalan dengan lancar yang dapat dilihat dari antusias peserta dalam mengikuti kegiatan. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dan pengelolaan keuangan pada peserta dengan rata-rata posttest yang lebih tinggi ($M=8.733$, $SD=1.176$) daripada pretest ($M=6$, $SD=1.160$).

Kata kunci: *kesehatan mental, kesehatan keuangan, siswa SMK*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan keuangan merupakan dua isu krusial yang dihadapi oleh generasi muda di era digital saat ini. Bagi generasi muda, tekanan tidak hanya datang dari tuntutan akademik atau pekerjaan, tetapi juga media sosial. Tekanan-tekanan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental generasi muda, sehingga mereka lebih berisiko mengalami permasalahan kesehatan mental. Permasalahan-permasalahan tersebut meliputi stres, kecemasan, hingga depresi. Kesehatan mental adalah konsep yang mencakup lebih dari sekedar penyakit mental. Kesehatan mental mencakup aspek kesejahteraan, fungsi positif, dan kemampuan untuk menjaga hubungan interpersonal (Orth et al., 2022). Menurut WHO, kesehatan mental mencakup emosi positif dan aspek fungsional, meskipun definisi ini masih diperdebatkan (Galderisi et al., 2017; Palumbo & Galderisi, 2020). Selain dipengaruhi oleh budaya dan gender (Podgornik & Kovačič, 2014), lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental (Marques, 2024).

Tidak dipungkiri bahwa kondisi finansial merupakan faktor risiko gangguan kesehatan mental. Hal tersebut semakin dipandang penting karena berbagai penelitian telah menyoroti bagaimana pengetahuan, sikap, dan perilaku keuangan dapat memengaruhi kesehatan mental. Kesulitan keuangan (*financial difficulties*), yang meliputi harapan dan kekhawatiran tentang keuangan, dapat memengaruhi kesehatan mental (Richardson et al., 2022a). Kesulitan keuangan juga ditemukan sangat erat kaitannya dengan gejala depresi, sehingga pengelolaan utang dan edukasi finansial dapat membantu meringankan kesulitan ini (Starkey et al., 2013). Kesejahteraan finansial (*financial wellbeing*), yang mencakup literasi keuangan, secara konsisten dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik (Hassan et al., 2021).

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya di bidang kesehatan, cenderung rentan mengalrai stress yang

disebabkan oleh tuntutan akademik. Salah satu SMK di Kabupaten Buleleng yang berhubungan dengan bidang kesehatan adalah SMKN 1 Kubutambahan. Terdapat 2 (dua) Jurusan di SMKN 1 yaitu Jurusan Asisten Keperawatan serta Jurusan Farmasi Klinis dan Komunitas. Lulusan SMK Kesehatan dirancang menghasilkan tenaga terampil di bidang kesehatan tingkat menengah yang siap kerja maupun melanjutkan studi. Namun, tekanan akademik yang tinggi ditambah beban praktek magang dapat memicu tekanan mental terutama bagi yang belum terbiasa menghadapi dunia nyata. Selain beban akademik, tuntutan etika dan sikap professional menuntut siswa kesehatan untuk memiliki sikap empati, sabar, dan tanggung jawab yang tinggi. Tidak hanya itu, mereka juga cenderung akan berisiko mengalami permasalahan kesehatan mental jika tidak memiliki keterampilan mengelola keuangan yang baik.

Penelitian oleh Guan et al. (2024) menemukan bahwa edukasi finansial dengan bentuk literasi keuangan memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Selain itu, ditemukan bahwa literasi keuangan yang lebih baik berkorelasi dengan tekanan psikologis yang lebih rendah (Guan et al., 2024). Langkah-langkah proaktif seperti edukasi keuangan dapat mengurangi masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Hassan et al., 2021). Salah satu penelitian menemukan bahwa literasi keuangan di kalangan siswa kedokteran, dapat meningkatkan stabilitas keuangan dan kesejahteraan emosional mereka (Woolley et al., 2024). Ditemukan bahwa intervensi psikologis *online* yang menargetkan kekhawatiran finansial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan finansial (Richardson et al., 2022b). Selain itu, program intervensi yang bertujuan meningkatkan literasi keuangan dan efikasi diri dapat mengurangi stres keuangan dan meningkatkan hasil kesehatan mental secara umum.

Kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan mental di SMKN 1 Kubutambahan masih sangat minim, khususnya yang

mengintegrasikannya dengan edukasi pengelolaan keuangan. Berdasarkan wawancara dengan pihak kepala sekolah, Bapak Gede Sukanaya, menyebutkan bahwa topik kesehatan mental dan pengelolaan keuangan sangat diperlukan oleh siswa. Bagi pihak sekolah, pengelolaan keuangan yang bijak pasca kelulusan juga berdampak penting pada kesehatan mental siswa. Selain itu, secara eksplisit topik kesehatan mental tidak terdapat dalam kurikulum SMK. Namun guru pengajar bidang studi tertentu telah menyisipkan materi kesehatan mental dalam pelajaran, namun dirasakan masih kurang optimal. Berdasarkan analisis situasi di atas, maka kegiatan PkM ini dirancang untuk memberikan wawasan kepada siswa dan guru SMKN 1 Kubutambahan terkait mengelola kesehatan mental dan pengelolaan keuangan yang baik.

METODE

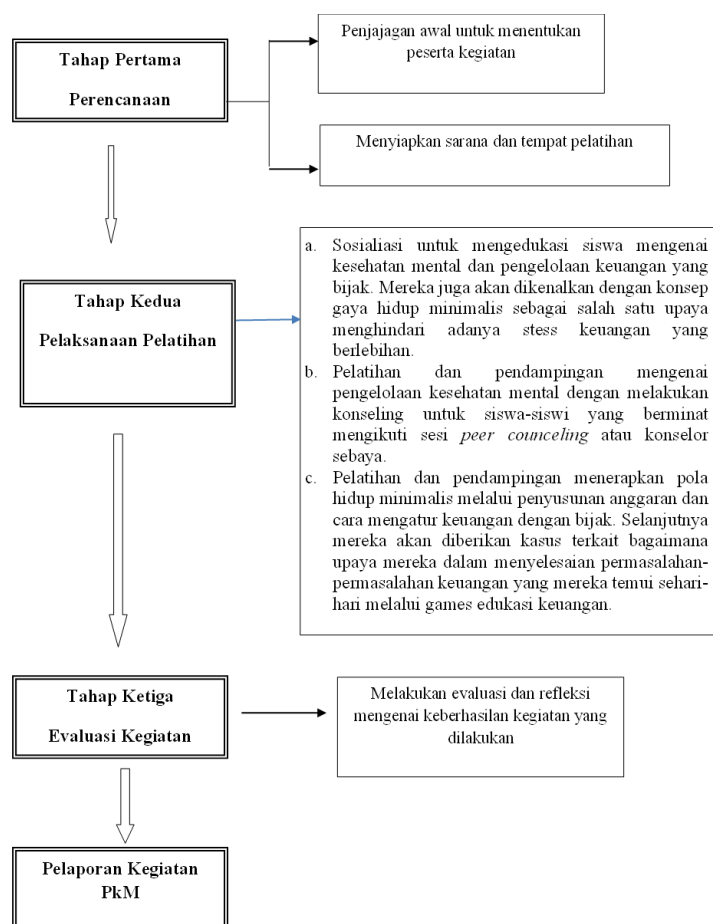
Berdasarkan permasalahan mitra yang telah disebutkan di atas, maka tahapan rencana kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

Pertama, pendekatan dengan kepala sekolah SMKN 1 Kubutambahan mengenai kesiapan pelaksanaan kegiatan PkM.

Kedua, pelaksanaan kegiatan sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah. Pemateri dalam kegiatan ini adalah tim pelaksana pengabdian yang memiliki bidang keilmuan akuntansi dan keuangan, dan keilmuan dibidang sosial emosional. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi untuk mengedukasi siswa mengenai kesehatan mental dan pengelolaan keuangan yang bijak. Mereka juga akan dikenalkan dengan konsep gaya hidup minimalis sebagai salah satu upaya menghindari adanya stres keuangan yang berlebihan. Pendampingan berikutnya, mereka dilatih dengan kasus pola

hidup minimalis melalui penyusunan anggaran dan cara mengatur keuangan dengan bijak. Selanjutnya mereka akan diberikan kasus terkait bagaimana upaya mereka dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan keuangan yang mereka temui sehari-hari melalui games edukasi keuangan. Materi sosialisasi dapat dilihat di [LINK](#).

Ketiga, tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan refleksi mengenai keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Hal ini ditempuh dengan cara melakukan post test dan tanya jawab secara langsung apakah kegiatan ini dapat diterapkan secara maksimal dan dapat memberikan kebermanfaatan bagi siswa. Metode kegiatan ini secara lengkap dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Senin, 25-26 Agustus 2025 yang bertempat di SMKN 1 Kubutambahan. Kegiatan ini diikuti oleh 40 siswa dan 5 guru. Sesuai dengan tahap pelaksanaan kegiatan dalam metode di atas, maka kegiatan diawali dengan sosialisasi terkait kesehatan mental dengan topik “Sehat Mental dan Sehat Masa Depan” yang dibawakan oleh pemateri 1 yaitu Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Dalam materi ini dibahas mengenai beberapa hal yaitu makna kesehatan mental dan tantangannya bagi remaja khususnya siswa/I SMK, mitos dan fakta mengenai kesehatan mental, serta strategi mengelola kesehatan mental bagi siswa, seperti istirahat yang cukup, belajar hal-hal baru, melakukan olahraga rutin, dan makan makanan bergizi.

Materi selanjutnya adalah “Pengelolaan Keuangan Remaja Akhir dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental” yang dibawakan oleh Ni Made Anintia Trisna Sara, S.Pd., M.Pd. Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk menambah wawasan remaja terkait cara mengelola uang mereka yang dapat berdampak langsung pada kesejahteraan mental, baik dalam bentuk rasa aman maupun stres. Materi dibuka dengan penjelasan mengenai masa transisi, kemandirian finansial, dan dampak kesehatan mental. Berikutnya, pemateri menjelaskan lebih lanjut mengenai karakteristik remaja akhir dalam keuangan yang identik dengan pengaruh teman sebaya, eksperimen finansial, dan kurangnya pengalaman dalam mengelola uang. Terdapat lima strategi pengelolaan keuangan untuk remaja yang disampaikan, yaitu meliputi,

1. *Membuat Anggaran Sederhana*

Pisahkan kebutuhan utama (makan, transportasi, sekolah) dan hiburan. Gunakan metode 40-30-20-10: 40% kebutuhan pokok, 30% tabungan/dana darurat, 20% sosial/hiburan, 10% donasi atau investasi kecil.

2. *Menggunakan Catatan Keuangan Harian*

Catatan keuangan dapat menggunakan aplikasi atau buku kecil. Kebiasaan ini dapat membantu melacak kebiasaan boros dan melihat pola pengeluaran yang tidak perlu.

3. *Belajar Prioritas dan Menahan Diri*

Siswa diajarkan untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Menerapkan prinsip "tunda beli" (*delayed gratification*) dipandang penting untuk menghindari pembelian impulsif.

4. *Menabung Sejak Dini*

Menyisihkan sedikit setiap hari/minggu. Bisa untuk biaya kuliah, kursus, atau kebutuhan mendesak di masa depan.

5. *Edukasi Literasi Keuangan*

Mengenal dasar tabungan, investasi sederhana, dan risiko hutang online untuk mempersiapkan masa depan finansial yang lebih baik.



Gambar 2. Penyampaian Materi Sosialisasi



Gambar 3. Evaluasi dari peserta



Gambar 4. Sesi Foto Bersama

Aktivitas berikutnya adalah pendampingan peserta dalam menyusun anggaran dan mengatur keuangan dengan bijak. Peserta diberikan kasus terkait bagaimana upaya mereka dalam penyelesaian permasalahan-permasalahan keuangan yang mereka temui sehari-hari melalui *games* edukasi keuangan. Selain *games* mengenai edukasi keuangan, peserta juga diajak untuk mengikuti *games* wawasan kebangsaan untuk meningkatkan semangat dalam mengikuti kegiatan selanjutnya.

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan refleksi mengenai keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post tes mengenai pengetahuan terkait topik materi yang diberikan

sebelumnya. Pertanyaan yang diberikan meliputi konsep kesehatan mental dan kesehatan keuangan melalui perencanaan keuangan. Selain itu dalam kuesioner juga diminta tanggapan mahasiswa terkait kebermanfaatan kegiatan ini. Hasil post test dapat dilihat dalam Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	N	Mean	SD	SE
<i>Pretest</i>	45	6	1.160	0.240
<i>Posttest</i>	45	8.733	1.176	0.175

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dan pengelolaan keuangan pada peserta dengan rata-rata *posttest* yang lebih tinggi ($M=8.733$, $SD=1.176$) daripada *pretest* ($M=6$, $SD=1.160$). Peningkatan skor pada peserta menunjukkan bahwa sosialisasi menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah mengikuti program sosialisasi dan pendampingan.

Selanjutnya berdasarkan hasil kuesioner mengenai tanggapan siswa, sebanyak 90% siswa menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan dan pengetahuan baru mengenai makna kesehatan mental dan keuangan pada siswa.

SIMPULAN

Kegiatan PkM yang mengambil tema pengelolaan kesehatan mental dan keuangan pada siswa SMKN 1 Kubutambahan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan PkM ini meliputi sosialisasi pengelolaan kesehatan mental dan pendampingan dalam menyusun anggaran dan mengatur keuangan dengan bijak. Kegiatan ini dapat bermanfaat bagi siswa, guru, dan sekolah. Bagi siswa, mereka mendapatkan wawasan mengenai cara mengelola kesehatan mental dan melakukan pengelolaan keuangan yang baik. Kesehatan mental dapat dijaga dengan

melakukan aktifitas positif seperti melakukan hal-hal baru, berdoa dan mengucapkan syukur, serta bersemangat dalam menghadapi semua tantangan dalam kehidupan. Selanjutnya, edukasi keuangan juga memberikan wawasan terkait pengelolaan keuangan dan menerapkan pola hidup yang minimalis agar menjadi individu yang memiliki perilaku keuangan yang sehat agar dapat meningkatkan potensi diri dengan lebih baik. Selain itu, peningkatan rata-rata skor pada *posttest* menunjukkan bahwa peserta menunjukkan peningkatan kemampuan setelah mengikuti program PkM ini.

Beberapa saran yang dapat diberikan agar kedepannya kegiatan serupa dapat dilakukan di sekolah-sekolah lain, mengingat pentingnya pemahaman kesehatan mental siswa serta pengelolaan keuangan yang baik untuk meraih kesuksesan di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2017). A proposed new definition of mental health. *Psychiatria Polska*, 51(3), 407–411. <https://doi.org/10.12740/PP/74145>
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., & Al-Janabi, H. (2024). Financial Literacy and Mental Health: Empirical Evidence from China. *Applied Health Economics and Health Policy*, 22(6), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s40258-024-00899-9>
- Hassan, M. F., Hassan, N. M., Kassim, E. S., & Said, Y. M. U. (2021). Financial wellbeing and mental health: A systematic review. *Estudios de Economia Aplicada*, 39(4). <https://doi.org/10.25115/eea.v39i4.4590>
- Marques, T. P. (2024). The ‘social’ in psychiatry and mental health: quantification, mental illness and society in international scientific networks (1920s–1950s). *History of Psychiatry*, 35(1), 85–102. <https://doi.org/10.1177/0957154X231210924>
- Orth, Z., Moosajee, F., & Van Wyk, B. (2022). Measuring Mental Wellness of Adolescents: A Systematic Review of Instruments. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835601>
- Palumbo, D., & Galderisi, S. (2020). Controversial issues in current definitions of mental health. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 22(1), 7–11. <https://doi.org/10.12740/APP/118064>
- Podgornik, N., & Kovačič, A. (2014). Can mental health be viewed as a public social problem? *International Journal of Mental Health*, 43(2), 52–69. <https://doi.org/10.1080/09638237.2014.938888>
- Kami tim pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, kepada LP2M Undiksha dan mitra dalam hal ini sekolah SMKN 1 Kubutambahan.
- <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411430204>
- Richardson, T., Enrique, A., Earley, C., Adegoke, A., Hiscock, D., & Richards, D. (2022a). The Acceptability and Initial Effectiveness of “Space From Money Worries”: An Online Cognitive Behavioral Therapy Intervention to Tackle the Link Between Financial Difficulties and Poor Mental Health. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.739381>
- Richardson, T., Enrique, A., Earley, C., Adegoke, A., Hiscock, D., & Richards, D. (2022b). The Acceptability and Initial Effectiveness of “Space From Money Worries”: An Online Cognitive Behavioral Therapy Intervention to Tackle the Link Between Financial Difficulties and Poor Mental Health. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.739381>
- Starkey, A. J., Keane, C. R., Terry, M. A., Marx, J. H., & Ricci, E. M. (2013). Financial distress and depressive symptoms among African American women: Identifying financial priorities and needs and why it matters for mental health. *Journal of Urban Health*, 90(1), 83–100. <https://doi.org/10.1007/s11524-012-9755-x>
- Woolley, P. A., Kendall, M. C., Tacvorian, S., & Asher, S. (2024). Integrating a Personal Finance Workshop to Enhance Financial Literacy Among Senior Medical Students: A Single Institution’s Experience. *Advances in Medical Education and Practice*, 15, 885–891. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S474002>