

PERENCANAAN KEUANGAN UNTUK KURANGI STRESS BAGI PENYINTAS DISABILITAS PSIKIATRIK DI SURAKARTA

Fithri Setya Marwati, Eny Kustiyah, Istiqomah, Raisa Aribatul Hamidah

Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Islam Batik Surakarta

Alamat Korespondensi : Jl. Agus Salim No.10 Surakarta

E-mail: fithri_marwati@yahoo.com, kustiyahuniba@gmail.com, raisaribatul9@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental dan kesejahteraan finansial merupakan dua aspek penting yang saling terkait erat dan berperan penting dalam menentukan kesehatan dan kebahagiaan secara keseluruhan (Thielen, 2023). Jika seseorang mengalami gangguan mental seperti kecemasan atau depresi, cenderung lebih rentan terhadap perilaku keuangan yang tidak sehat, seperti pengeluaran yang impulsif atau bahkan menghindari tanggung jawab keuangan. Dengan demikian, kesehatan mental yang terganggu dapat memperburuk masalah keuangan, menciptakan beban tambahan yang semakin sulit diatasi dan lebih kompleks. Berdasarkan kondisi yang dihadapi para penyintas disabilitas psikiatrik ; Tim Pengabdian Fakultas Universitas Islam Batik Surakarta sebagai salah satu perguruan tinggi berkewajiban menjalin kerjasama dalam melakukan program pengabdian kepada masyarakat secara berkesinambungan melalui sumber daya yang dimiliki. Sebagai salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi mengimplementasikan untuk mengajarkan keterampilan pengelolaan uang kepada penyintas dengan disabilitas kejiwaan/psikiatrik berdasarkan orientasi pemulihan. Sehingga kegiatan pengabdian ini bertujuan memberi edukasi materi terkini, yang mengulas isu-isu pengelolaan uang dan kesehatan mental kepada penyintas disabilitas psikiatrik. Bentuk kegiatan pengabdian diikuti 20 penyintas disabilitas psikiatrik dari Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Soloraya. Pelaksanaan pada hari Sabtu, 27 Juli 2024 pukul 09.00 WIB bertempat di : NutriHub Solo, Jalan Moh. Husni Thamrin No.16, Kerten, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57143. Hasil kegiatan pengabdian berisi edukasi Perencanaan Keuangan untuk Kurangi Stress bagi penyintas disabilitas psikiatrik di Surakarta, poin materinya meliputi : (1) Kebutuhan vs Keinginan, (2) Tingkatan Kemampuan Finansial, (3) Metode Budgeting, dan (4) Pengelolaan. Respon dari peserta memberikan antusiasme cukup tinggi dan menyatakan bahwa mempelajari perencanaan keuangan merupakan salah satu tujuan utama mereka untuk pemulihan dari penyakit mental. Sehingga kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan program berkarya lainnya untuk kesejahteraan mental dan finansial khususnya bagi penyintas kesehatan mental atau disabilitas psikiatrik.

Kata kunci : perencanaan keuangan, penyintas disabilitas psikiatrik

Abstract

Mental health and financial well-being are two important aspects that are closely related and play a significant role in determining overall health and happiness (Thielen, 2023). If someone experiences a mental disorder such as anxiety or depression, they tend to be more susceptible to unhealthy financial behaviors, such as impulsive spending or even avoiding financial responsibilities. Thus, impaired mental health can undermine financial problems, creating additional burdens that are increasingly difficult to overcome and more complex. Based on the conditions faced by survivors of psychiatric disabilities; The Faculty of Community Service Team of Batik Islamic University Surakarta as one of the universities is obliged to establish cooperation in carrying out community service programs on an ongoing basis through the resources it has. As one of the manifestations of the Tri Dharma of Higher Education, it is

implemented to teach money management skills to survivors with mental/psychiatric disabilities based on a recovery orientation. So this community service activity aims to provide the latest educational material, which reviews issues of money management and mental health to survivors of psychiatric disabilities. The form of community service activity was attended by 20 survivors of psychiatric disabilities from the Indonesian Schizophrenia Care Community (KPSI) Soloraya branch. Implementation on Saturday, July 27, 2024 at 09.00 WIB at: NutriHub Solo, Jalan Moh. Husni Thamrin No.16, Kerten, Kec. Laweyan, Surakarta City, Central Java 57143. The results of the community service activities contain education on Financial Planning to Reduce Stress for survivors of psychiatric disabilities in Surakarta, the material points include: (1) Needs vs. Wants, (2) Level of Financial Ability, (3) Budgeting Methods, and (4) Management. The response from the participants gave quite high enthusiasm and stated that learning financial planning was one of their main goals for recovery from mental illness. So this activity needs to be carried out continuously with other work programs for mental and financial well-being, especially for survivors of mental health or psychiatric disabilities.

Keywords: *financial planning, survivors of psychiatric disabilities*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan kesejahteraan finansial merupakan dua aspek penting dalam kehidupan yang sering kali dipandang terpisah. Namun, sebenarnya kedua elemen ini saling terkait erat dan berperan penting dalam menentukan kesehatan dan kebahagiaan secara keseluruhan (Thielen, 2023). Kondisi finansial mempengaruhi kesehatan mental seseorang, begitu juga sebaliknya.

Meskipun sering kali dianggap dua hal yang berbeda, namun nyatanya kesehatan mental dan kesejahteraan finansial sangat berkaitan erat satu sama lain. Stres finansial merupakan salah satu faktor utama pemicu terjadinya gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Stres finansial (Heo et al., 2020) adalah ketidakseimbangan, ketidakpastian dan risiko yang muncul saat membuat keputusan finansial dan mengelola sumber daya. Ketika seseorang mengalami tekanan finansial, seperti kehilangan pekerjaan, hutang yang menumpuk, kondisi keuangan yang semakin menipis, atau ketidakpastian ekonomi, maka perasaan cemas dan tertekan akan meningkat. Dalam banyak kasus, masalah finansial yang tidak diatasi dengan baik dapat memperburuk kondisi mental dan menciptakan lingkaran setan yang sulit untuk diputuskan.

Sebaliknya, kesehatan mental juga mempengaruhi cara seseorang dalam mengelola keuangannya. Jika seseorang mengalami gangguan mental seperti kecemasan atau depresi, ini dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap perilaku keuangan yang tidak sehat, seperti pengeluaran yang impulsif atau bahkan menghindari tanggung jawab keuangan. Ketika seseorang merasa kewalahan secara emosional, mereka mungkin akan mencari jalan keluar dengan belanja kompulsif atau menunda pembayaran utang, yang akhirnya dapat memperburuk kondisi keuangan mereka. Dengan demikian, kesehatan mental yang terganggu dapat memperburuk masalah keuangan, menciptakan beban tambahan yang semakin sulit diatasi atau bahkan dapat menyebabkan permasalahan baru yang lebih kompleks.

Menurut Money and Mental Health Policy Institute (2019), masalah kesehatan keuangan merupakan akar dari 86 persen problematika kesehatan mental. Sebaliknya, masalah kesehatan mental juga menjadi sebab dari 72 persen persoalan kesehatan keuangan. Oleh karena itu, penting bagi kita khususnya para penyintas disabilitas psikiatrik untuk menguasai ilmu pengelolaan keuangan.

Berdasarkan kondisi yang dihadapi para penyintas disabilitas psikiatrik, tim pengabdian Fakultas Universitas Islam Batik Surakarta sebagai salah satu perguruan tinggi berkewajiban menjalin kerjasama dalam melakukan program pengabdian kepada masyarakat secara

berkesinambungan melalui sumber daya yang dimiliki yaitu dosen dan mahasiswa. Sebagai salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi membantu mengimplementasikan untuk mengajarkan keterampilan pengelolaan uang kepada konsumen dengan disabilitas kejiwaan berdasarkan orientasi pemulihan.

Meskipun keterampilan pengelolaan uang sangat penting untuk berfungsinya secara mandiri di masyarakat, jika dilihat dari kerangka rehabilitasi psikososial, hanya ada sedikit model sistematis untuk mengajarkan keterampilan pengelolaan uang kepada konsumen dengan disabilitas kejiwaan berdasarkan orientasi pemulihan.

Sehingga kegiatan pengabdian ini bertujuan memberi sosialisasi materi terkini, yang mengulas isu-isu pengelolaan uang dan kesehatan mental di antara para penyintas dengan disabilitas psikiatrik. Pendekatan yang berorientasi pada pemulihan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan uang guna meningkatkan fungsi komunitas di antara konsumen dengan disabilitas kejiwaan.

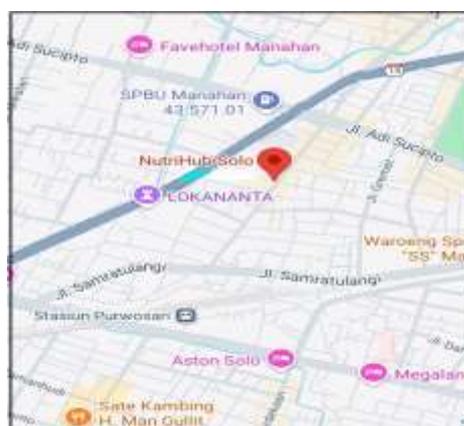
2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada penyintas/konsumen dengan disabilitas kejiwaan yang diberikan berupa edukasi dengan tema "Perencanaan Keuangan untuk Kurangi Stress".

Pemberian arahan oleh tutor yaitu Ibu Indah Imawati, S.Pd., RIFA. Materi yang diajarkan mengenai (1) Kebutuhan vs Keinginan, (2) Tingkatan Kemampuan Finansial, (3) Metode Budgeting, dan (4) Pengelolaan.

Populasi sasaran yang dituju adalah Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Soloraya. Teknik penentuan peserta Pengabdian Masyarakat ini dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini, peserta dipilih berdasarkan regulasi, yaitu penyintas ODB dan ODS yang menjadi anggota dalam Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Soloraya. Sehingga peserta Pengabdian Masyarakat ini yaitu 20 orang.

Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan pertemuan secara langsung kepada peserta penyintas ODB dan ODS yang menjadi anggota dalam Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Soloraya. Pelaksanaan pada hari Sabtu, 27 Juli 2024 pukul 09.00 WIB bertempat di : NutriHub Solo, Jalan Moh. Husni Thamrin No.16, Kerten, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57143



Gambar 1. Map Nutrihub Solo



Gambar 2. Creative Space Nutrihub Solo

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga bagian yaitu : observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan tiga komponen, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan yang dilakukan selama penelitian (Miles, Huberman dan Saldana, 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan kesehatan mental dan kondisi finansial sangatlah erat. Kondisi finansial mempengaruhi kesehatan mental seseorang, begitu juga sebaliknya. Untuk mengendalikan hubungan yang kompleks antara keuangan dan kesehatan mental, Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan, salah satunya dengan mempelajari *Financial Education*. *Financial Education* atau pendidikan finansial yang efektif harus mencakup elemen psikologis guna membantu seseorang memahami bagaimana emosi mereka mempengaruhi keputusan keuangan. Di sisi lain, *Financial Education* perlu mencakup aspek psikologis serta dukungan kesehatan mental yang mencakup manajemen stres dan teknik pengendalian emosi. Dengan menerapkan metode ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan stabilitas finansial dan kesehatan mentalnya.

Menurut Heo et al., 2020, stres finansial adalah ketidakseimbangan, ketidakpastian dan risiko dalam manajemen sumber daya dan pengambilan keputusan finansial. Kemampuan seseorang dalam mengelola keuangan dan emosi sangat penting agar tidak mengalami stres. Beberapa hal yang membuat kesehatan mental mempengaruhi cara mengelola keuangan, diantaranya yaitu:

- a. Perasaan tertekan akan membuat tidak termotivasi untuk mengelola keuangan. Bahkan sampai merasa tidak perlu atau tidak ada artinya mengatur keuangan
- b. Ketika mengeluarkan uang untuk sesuatu akan merasa senang tetapi sesaat. Akhirnya terus menghabiskan uang secara impulsif untuk merasa lebih baik
- c. Saat kesehatan mental mempengaruhi kemampuan dalam bekerja, maka hal ini juga berdampak pada penghasilan yang bisa berkurang
- d. Berusaha menghindari untuk memikirkan masalah keuangan

Selain hal diatas, masalah keuangan bisa memperburuk kesehatan mental. Selain kesehatan mental mempengaruhi cara mengelola keuangan, kondisi sebaliknya juga bisa terjadi. Di mana masalah keuangan atau kondisi stress finansial bisa memperburuk kesehatan mental. Hal-hal yang mungkin terjadi yaitu:

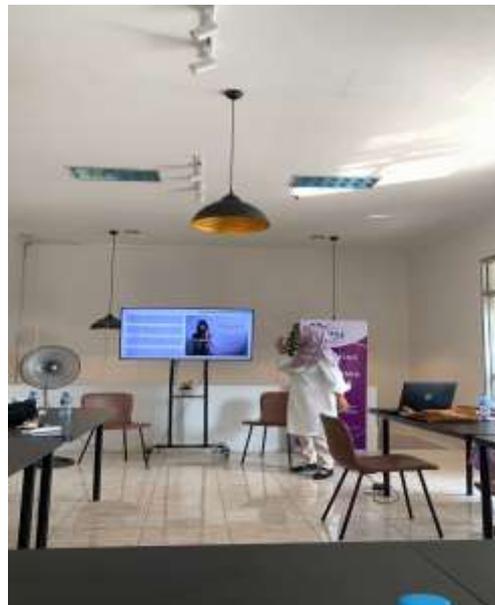
- a. Tekanan keuangan bisa memicu perasaan panik dan cemas berlebihan

- b. Khawatir dengan kondisi keuangan bisa menyebabkan mengalami gangguan tidur
- c. Masalah keuangan membuat tidak mampu membeli barang-barang kebutuhan untuk menjaga tetap sehat. Mulai dari kebutuhan dasar yang harus terpenuhi sehari-hari seperti makanan dan tempat tinggal. Sampai kebutuhan seperti perawatan dokter, obat, dan, terapi.
- d. Masalah finansial juga akan mempengaruhi kehidupan sosial, merasa kesepian atau terisolasi dari orang lain, merasa seolah tidak mampu melakukan hal-hal yang diinginkan.

3.1 Edukasi tentang Perencanaan Keuangan untuk Kurangi Stress

Dalam rangka pemaparan Perencanaan Keuangan untuk Kurangi Stress bagi penyintas gangguan mental di Surakarta, poin materinya meliputi :

- 1) Kebutuhan vs Keinginan
- 2) Tingkatan Kemampuan Finansial
- 3) Metode Budgeting
- 4) Pengelolaan



Gambar 3. Penyampaian materi oleh narasumber



Gambar 4. Situasi seminar dengan peserta dari Komunitas KPSI Soloraya



Gambar 5. Narasumber dan peserta seminar dari Komunitas KPSI Soloraya

1) KEBUTUHAN VS KEINGINAN

Kebutuhan adalah hal-hal yang penting dan harus dipenuhi untuk mempertahankan hidup dan kesejahteraan. Keinginan adalah hal-hal yang ingin dimiliki, tetapi tidak selalu harus dipenuhi. Keinginan bersifat subjektif dan pelengkap, sehingga tidak esensial.

Membedakan kebutuhan dan keinginan dapat membantu menjaga keuangan tetap seimbang dan terencana. Salah satu pendekatan yang dapat membantu membedakan kebutuhan dan keinginan adalah dengan menerapkan prinsip *Frugal Living*, yaitu gaya hidup hemat yang memprioritaskan pengeluaran pada hal-hal yang penting.



Gambar 6. Highlight poin-poin materi

2) TINGKATAN KEMAMPUAN FINANSIAL

Pada dasarnya, masalah keuangan bisa mempengaruhi kesejahteraan. Oleh sebab itu harus memahami akan pentingnya sehat keuangan. Sehat keuangan (*Financial Health*) adalah suatu kondisi ketika seseorang mampu mengelola pendapatannya dengan baik dan memiliki aset lebih besar dibandingkan utangnya. Salah satu tips keuangan sehat yang bisa diterapkan adalah rutin melakukan *financial check up*. Setiap orang tentu ingin memiliki kondisi keuangan yang sehat agar bisa segera mencapai *financial freedom*. Agar semakin baik kondisi keuangan seseorang, maka perlu selalu mengontrol keuangan dengan tingkatan SEHAT, AMAN, dan NYAMAN sebagaimana berikut ini :

- a) Keuangan Sehat :
 - Cashflow positif
 - Utang max. 30%
- b) Keuangan Aman
 - Dana darurat dan Asuransi
- c) Keuangan Nyaman
 - Investasi
 - Dana pensiun



Gambar 7. Materi Tingkatan Finansial

3) METODE BUDGETTING

Perencanaan keuangan sehat lainnya adalah dengan menyusun anggaran dana bulanan secara rutin dengan metode Budgetting. Selain itu, juga perlu mencatat dan menyimpan struk pengeluaran. Sebab, hal itu dapat membantu untuk melakukan evaluasi pengeluaran setiap bulannya agar bisa memperbaikinya. Perlu lebih bijak dalam memilih keinginan dan kebutuhan. Sebab, boleh jadi apa yang diinginkan sebetulnya tidak sedang dibutuhkan. Sehingga bila memenuhi keinginan tersebut, cenderung melakukan pemborosan pengeluaran dan berdampak terhadap anggaran bulanan.

Metode Budgetting mengajarkan untuk mencatat arus kas, dan perlu melakukan distribusi persentase pengeluaran terlebih dahulu dengan alokasi 50/30/20 sebagai berikut :

- a. KEBUTUHAN POKOK (*NEEDS*). : 50 % dari Pendapatan
- b. KEBUTUHAN SEKUNDER (*WISH*) : 30 % dari Pendapatan
- c. TABUNGAN (*SAVINGS*) : 20 % dari Pendapatan

Metode Budgetting juga mengajarkan alternatif distribusi persentase pengeluaran yang lebih mendetail yaitu 40/30/20/10 ; dengan perincian sebagai berikut :

- a. KEBUTUHAN POKOK : 40 % dari pendapatan
- b. CICILAN : 30 % dari pendapatan
- c. SIMPANAN : 20 % dari pendapatan
- d. SOSIAL. : 10 % dari pendapatan



Gambar 7. Materi Metode Budgeting

4) PENGELOLAAN

Secara spesifik "Pengelolaan" berarti menyesuaikan standar hidup dengan anggaran, yaitu meliputi :

- a) Sesuaikan standar hidup dengan anggaran
- b) Alokasikan penghasilan
- c) Bandingkan pengeluaran dan.penganggaran
- d) Tawakal

Pentingnya pengelolaan keuangan karena dapat mengatur arus keluar masuknya uang sehingga dapat diketahui penggunaannya. Alokasi anggaran akan memperbaiki gaya hidup agar lebih hemat dan bermanfaat, dengan membuat prioritas pengeluaran.

Selain keseluruhan hal diatas, Perawatan Diri juga penting dalam kesejahteraan finansial. Perawatan diri adalah kunci untuk kesejahteraan mental dan finansial. Ketika kita menjaga kesehatan fisik dan mental, maka akan dapat membuat keputusan finansial yang lebih baik dan mengelola keuangan dengan lebih percaya diri. Aktivitas perawatan diri seperti olahraga, meditasi, dan hobi dapat membantu untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menjaga keseimbangan mental dan emosional kita.



Gambar 8. Materi Pengelolaan Keuangan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum dilakukan sesuai dengan prosedur kerja yang telah ditetapkan. Berdasarkan respon dari peserta terhadap kegiatan edukasi tentang "Perencanaan Keuangan untuk Kurangi Stress" yang diberikan oleh Tim pengabdian dari PKM UNIBA Surakarta, terdapat antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan tersebut. Beberapa informan peserta yang diwawancarai menyatakan bahwa materi yang diberikan merupakan pengetahuan baru yang penting. Bagi mereka yang didiagnosis dengan disabilitas psikiatrik, pengelolaan uang yang lebih baik secara konsisten terbukti berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik, lebih sedikit rawat inap, dan efikasi diri yang lebih besar. Peserta dengan disabilitas psikiatrik lainnya menyatakan bahwa mempelajari cara membuat anggaran dan menghindari utang merupakan salah satu tujuan utama mereka untuk pemulihan dari penyakit mental.

Sehingga kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan, dengan program yang lebih beragam lainnya untuk kesejahteraan mental dan finansial khususnya bagi penyintas kesehatan mental atau disabilitas psikiatrik.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan PKM UNIBA Surakarta terhadap para penyintas disabilitas psikiatrik di Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Soloraya, yang bertempat di : NutriHub Solo, 27 Juli 2024 telah selesai dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar. Diharapkan apa yang telah diberikan dalam Pengabdian Masyarakat dapat memberikan pengetahuan serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama kepada para penyintas disabilitas psikiatrik di Soloraya.

Implikasi praktis kegiatan ini adalah untuk memperbaiki pengelolaan uang yang dapat menghasilkan sejumlah manfaat dengan membantu konsumen dengan disabilitas psikiatrik, yaitu :

- a. Memperoleh lebih banyak pengetahuan tentang kesehatan mental dan kesehatan keuangan,
- b. Meningkatkan keterampilan keuangan dasar, dan
- c. Mengurangi kerentanan terhadap eksploitasi keuangan.

Saran

Dari hasil kegiatan ini maka pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan saran, yakni:

- a. Perlu dilakukan sosialisasi yang lebih luas dan intensif tentang perlunya Perencanaan Keuangan untuk Kurangi Stress bagi penyintas disabilitas psikiatrik.
- b. Kegiatan pengabdian ke depannya perlu diangkat tema dalam program rehabilitasi psikiatrik yang membahas keterampilan yang dapat digunakan dalam lingkungan hidup, dunia kerja, dan sosialisasi untuk mendorong pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Nurani, & Widhajati, E. (2019). Strategi Pemasaran Online terhadap Peningkatan Penjualan UMKM di PLUTK UMKM Tulungagung. *Jurnal Benefit*, 6(1), 58–66. <https://journal.unita.ac.id/index.php/benefit/article/view/267/247>

Digibank (2023). Stres Finansial, Apa Hubungannya dengan Kesehatan Mental?
<https://www.dbs.id/digibank/id/id/articles/stres-finansial-apa-hubungannya-dengan-kesehatan-mental>

Eric B. Elbogen, et al (2011). *Manajemen keuangan, kesehatan mental, dan disabilitas psikiatris: model berorientasi pemulihan untuk meningkatkan keterampilan finansial*. Rehabilitasi Psikiater J. Musim Dingin.

Paula Thielen (2023). Hubungan Antara Kesejahteraan Finansial dan Kesehatan Mental. Majalah Forbes, 14 Maret 2023.

https://www-forbes-com.translate.google/councils/forbesfinancecouncil/2023/03/14/the-connection-between-financial-well-being-and-mental-health/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.