

Peningkatan Mental Health Manajemen Keuangan Untuk Cerdas Investasi Masa Depan Generasi Z

Improving Mental Health Financial Management For Smart Future Investment Of Generation Z

***Wasti Reviandani**

Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Sumatera No. 101, Randuagung, Kec.Kebomas, Kabupaten Gresik

*Email Korespondensi: wastireviandani@umg.ac.id

Histori Artikel:

Diajukan:
20/01/2026

Diterima:
12/02/2026

Diterbitkan:
08/03/2026

ABSTRAK

Kesehatan mental dan pengelolaan keuangan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan berperan penting dalam membentuk perilaku finansial generasi Z. Perkembangan teknologi digital serta kemudahan akses layanan keuangan berbasis daring mendorong meningkatnya perilaku konsumtif di kalangan pelajar, yang berpotensi menimbulkan tekanan finansial dan gangguan kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi sejak dini agar generasi muda mampu mengelola keuangan secara bijak dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa dan guru SMA Muhammadiyah 10 Gresik sebagai mitra pengabdian mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pengambilan keputusan keuangan, serta menumbuhkan kesadaran menabung dan berinvestasi sejak dini. Metode pengabdian dilaksanakan melalui pendidikan masyarakat yang meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan pelatihan penyusunan anggaran keuangan sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dalam mengendalikan perilaku konsumtif, menyusun perencanaan keuangan yang lebih terarah, serta mengenal konsep investasi halal bagi pemula. Hasil pengabdian ini bermakna penting sebagai upaya preventif dalam membentuk perilaku finansial yang sehat dan berkelanjutan, sehingga mendukung terciptanya generasi muda yang cerdas secara mental dan finansial.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Manajemen Keuangan; Generasi Z

ABSTRACT

Mental health and financial management are two interrelated aspects that play an important role in shaping the financial behavior of Generation Z. The rapid development of digital technology and the ease of access to online-based financial services have increased consumptive behavior among students, which may lead to financial pressure and mental health problems. This condition indicates the need for early education so that young generations are able to manage their finances wisely and sustainably. This community service activity aimed to improve the understanding of students and teachers at SMA Muhammadiyah 10 Gresik as the community partner regarding the importance of mental health in financial decision-making, as well as to foster awareness of saving and investing from an early age. The community service methods were implemented through community education activities, including lectures, interactive discussions, and simple financial budgeting training. The results showed an improvement in participants' understanding of controlling consumptive behavior, preparing more structured financial planning, and recognizing halal investment concepts for beginners. These results are considered important as a preventive effort to shape healthy and sustainable financial behavior, thereby supporting the development of a young generation that is mentally and financially intelligent

Keywords: Mental Health; Financial Management; Generation Z

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat, khususnya pada kelompok generasi Z. Kemudahan akses terhadap media sosial, platform belanja daring, serta berbagai layanan pembayaran digital mendorong meningkatnya perilaku konsumtif yang bersifat impulsif (Mirza et al., 2024). Kondisi tersebut sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan keuangan yang memadai, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan finansial. Tekanan finansial yang berkelanjutan dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental individu, seperti munculnya stres, kecemasan, serta menurunnya kemampuan pengendalian diri dalam pengambilan keputusan keuangan (Sweet et al., 2013).

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan memiliki kreativitas yang tinggi. Namun demikian, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi keuangan generasi muda masih relatif rendah (Lusardi & Mitchell, 2014). Rendahnya literasi keuangan ini menyebabkan ketidakseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran, serta minimnya kesadaran untuk membangun kebiasaan menabung dan berinvestasi sejak dini (Mirza et al., 2024). (Otoritas Jasa Keuangan, 2023) juga menegaskan bahwa perilaku konsumtif yang tidak terkendali dapat menghambat tercapainya kesejahteraan finansial dalam jangka panjang dan meningkatkan kerentanan individu terhadap permasalahan keuangan.

Sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menekankan pentingnya edukasi keuangan bagi generasi muda sebagai upaya meningkatkan literasi dan kemandirian finansial. (Ernayani et al., 2024) menyatakan bahwa tekanan keuangan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi psikologis individu dan menurunkan kualitas pengambilan keputusan. Selain itu, (Indrayani 2022) dalam kegiatan pengabdianannya menunjukkan bahwa program edukasi dan pelatihan keuangan mampu

meningkatkan pemahaman peserta terhadap perencanaan keuangan pribadi. Namun, sebagian besar kegiatan tersebut masih berfokus pada aspek teknis pengelolaan keuangan, sementara integrasi antara kesehatan mental dan perilaku finansial belum banyak dibahas secara komprehensif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

SMA Muhammadiyah 10 Gresik (SMAMIO) merupakan institusi pendidikan yang menanamkan nilai keislaman, kemandirian, dan kewirausahaan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pihak sekolah, Ustadzah alita selaku pendamping siswa SMAMIO menyatakan masih ditemukan siswa yang belum memahami keterkaitan antara kondisi kesehatan mental dan perilaku dalam mengelola keuangan, serta belum memiliki perencanaan keuangan yang terarah. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi teknis keuangan, tetapi juga menekankan pentingnya pengelolaan kesehatan mental dalam pengambilan keputusan finansial.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang komprehensif mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pengelolaan keuangan kepada siswa dan guru SMA Muhammadiyah 10 Gresik. Edukasi ini diarahkan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang keterkaitan antara kondisi psikologis dan pengambilan keputusan finansial, sehingga mampu membentuk perilaku keuangan yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta dalam mengendalikan perilaku konsumtif, menyusun perencanaan keuangan yang lebih terarah, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebiasaan menabung dan investasi sejak dini sebagai upaya mempersiapkan diri menghadapi tantangan ekonomi di masa depan secara berkelanjutan (Robb & Woodyard, 2011).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab permasalahan rendahnya pemahaman siswa mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dan pengelolaan keuangan. Pendekatan yang digunakan bersifat penyuluhan, partisipatif dan edukatif dengan menyesuaikan karakteristik mitra pengabdian, yaitu siswa siswi SMA Muhammadiyah 10 Gresik. Pendekatan ini dipilih agar proses penyampaian materi tidak hanya bersifat satu arah, tetapi mampu melibatkan peserta secara aktif dalam memahami permasalahan yang dihadapi serta solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode pendidikan masyarakat yang diwujudkan dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi yang dirancang secara sistematis dan komunikatif. Materi disusun berdasarkan kebutuhan mitra serta kondisi aktual yang dihadapi oleh siswa, khususnya terkait perilaku konsumtif dan pengambilan keputusan keuangan. Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai konsep dasar kesehatan mental, pengaruh kondisi emosional terhadap perilaku konsumsi, serta pentingnya kemampuan mengendalikan diri dalam mengelola keuangan pribadi. Pemahaman ini diberikan sebagai landasan agar peserta mampu menyadari bahwa kondisi mental yang tidak stabil dapat memengaruhi keputusan finansial secara signifikan.

Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai pengelolaan keuangan sederhana yang mencakup perencanaan keuangan pribadi, pengaturan pengeluaran sesuai prioritas, serta pembentukan kebiasaan menabung sejak dini. Pengenalan investasi bagi pemula turut disampaikan sebagai upaya menumbuhkan kesadaran peserta terhadap pentingnya perencanaan keuangan jangka panjang. Seluruh materi disampaikan secara interaktif melalui diskusi dan refleksi sederhana, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu mengaitkan materi dengan permasalahan keuangan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui penerapan metode pendidikan masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan

pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam pengambilan keputusan keuangan. Pendekatan edukatif ini dinilai efektif dalam membentuk pola pikir serta perilaku finansial yang lebih sehat dan bertanggung jawab, khususnya bagi generasi muda yang masih berada pada tahap pembentukan karakter dan kebiasaan finansial sebagai bekal menghadapi tantangan ekonomi di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 10 Gresik memberikan hasil yang dapat dilihat secara kuantitatif maupun kualitatif. Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pemahaman, sikap, dan respons peserta terhadap materi kesehatan mental dan manajemen keuangan yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

Secara kuantitatif, hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Berdasarkan evaluasi awal dengan melakukan pretest didapat bahwa hampir 50 % siswa belum memahami keterkaitan antara kondisi kesehatan mental dan perilaku pengelolaan keuangan. Setelah kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pengendalian perilaku konsumtif, penyusunan anggaran keuangan sederhana, kesadaran akan pentingnya menabung dan investasi sejak dini serta pentingnya kesehatan mental sejak dini. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan evaluasi pascatest siswa hampir 90 % dapat menyelesaikan studi kasus sederhana yang diberikan oleh tim pengabdian.

Secara kualitatif, hasil pengabdian ditunjukkan melalui respons aktif peserta selama sesi diskusi dan refleksi. Peserta mulai mampu mengidentifikasi faktor emosional yang memengaruhi keputusan keuangan mereka, seperti keinginan mengikuti tren, pengaruh lingkungan pertemanan, dan dorongan emosional saat melakukan pembelian (Shim, et al. 2010). Selain itu, peserta juga menyampaikan bahwa materi yang diberikan membantu mereka memahami pentingnya

menjaga kesehatan mental sebagai dasar dalam mengambil keputusan finansial yang lebih rasional dan terencana.

Untuk memperjelas capaian hasil pengabdian, disajikan Tabel 1 yang menggambarkan perbandingan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian. Tabel ini disusun untuk menunjukkan perubahan pemahaman peserta secara deskriptif pada beberapa aspek.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pemahaman Peserta Setelah Kegiatan Pengabdian

Aspek Pemahaman	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Pemahaman hubungan kesehatan mental dan keuangan	Rendah	Meningkat
Kesadaran pengendalian	Rendah	Meningkat

perilaku konsumtif		
Kemampuan menyusun anggaran sederhana	Rendah	Meningkat
Pengetahuan tentang tabungan dan investasi	Rendah	Meningkat

Selain itu, kegiatan pengabdian juga didokumentasikan dalam bentuk gambar yang menampilkan aktivitas penyuluhan, diskusi interaktif, dan pelatihan penyusunan anggaran keuangan sederhana. Gambar 1 memperlihatkan proses penyampaian materi dan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung, yang menunjukkan antusiasme dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan pengabdian. Berikut gambar Aktivitas Penyuluhan dan Diskusi Edukasi Kesehatan Mental dan Manajemen Keuangan di SMA Muhammadiyah 10 Gresik



Gambar 1. Kegiatan Presentasi ,Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 2. Foto Bersama siswa siswi SMAMIO

Temuan pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian (Akbar 2025) yang menyatakan bahwa edukasi keuangan berperan signifikan dalam membantu individu mengelola tekanan finansial serta meningkatkan kualitas pengambilan keputusan. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini turut memperkuat kemampuan peserta dalam mengenali faktor emosional yang memicu perilaku konsumtif, sehingga peserta lebih mampu mengendalikan pengeluaran dan menyusun perencanaan keuangan yang lebih rasional. Selain itu, hasil ini juga mendukung temuan (Ernayani et al., 2024) yang menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian berbasis edukasi dan pelatihan dapat meningkatkan literasi keuangan peserta secara signifikan, khususnya dalam aspek perencanaan keuangan pribadi.

Integrasi aspek kesehatan mental dalam edukasi keuangan menjadi keunggulan utama kegiatan pengabdian ini dibandingkan dengan kegiatan serupa yang umumnya hanya menitikberatkan pada aspek teknis pengelolaan keuangan (Younas et al., 2019). Pendekatan integratif ini membantu peserta memahami bahwa stabilitas emosional memiliki peran penting dalam membentuk perilaku finansial

yang sehat dan berkelanjutan. Peserta menjadi lebih sadar bahwa keputusan keuangan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan finansial, tetapi juga oleh kondisi psikologis, tekanan sosial, serta kemampuan mengendalikan emosi.

Dengan demikian, hasil pengabdian ini menegaskan pentingnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengombinasikan aspek psikologis dan finansial dalam upaya membentuk perilaku keuangan yang bertanggung jawab. Menurut (Lusardi & Mitchell, 2014) Pendekatan ini dinilai relevan untuk diterapkan pada generasi muda yang masih berada pada tahap pembentukan karakter, sehingga diharapkan mampu menjadi fondasi dalam menciptakan generasi yang cerdas secara mental dan finansial serta siap menghadapi tantangan ekonomi di masa depan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 10 Gresik memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa serta guru mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dan pengelolaan keuangan. Melalui pendekatan

pendidikan masyarakat yang bersifat partisipatif dan edukatif, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan perilaku konsumtif, menyusun perencanaan keuangan sederhana, serta memahami pentingnya kebiasaan menabung dan investasi sejak dini.

Hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa integrasi aspek kesehatan mental dalam edukasi keuangan mampu membantu peserta mengenali faktor emosional yang memengaruhi pengambilan keputusan finansial, sehingga mendorong terbentuknya perilaku keuangan yang lebih sehat dan terencana. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menegaskan pentingnya pendekatan edukasi yang mengombinasikan aspek psikologis dan finansial sebagai upaya preventif dalam membentuk generasi muda yang cerdas secara mental dan finansial serta siap menghadapi tantangan ekonomi di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S., & Pradesyah, R. (2025). Membangun Kesadaran Finan Siswa Lewat Edukasi dan Sosialisasi di Sekolah Building Students. *Harmoni Sosial : Jurnal Pengabdian Dan Solidaritas Masyarakat*, 2, 91–97.
- Ernayani, R., Zulaecha, H. E., Rachmania, D., & Hakim, M. Z. (2024). Edukasi Literasi Keuangan bagi Masyarakat : Membangun Kemandirian Finansial masyarakat dalam literasi keuangan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(3), 1713–1722.
- Keuangan, O. J. (2023). *Survei nasional literasi dan inklusi keuangan Indonesia 2023*. Otoritas Jasa Keuangan.
- Lioni Indrayani, W. B. P. (2022). Pengaruh orang tua, pengetahuan keuangan dan gaya hidup dalam pola pengambilan keputusan finansial mahasiswa. *Scientific Journal O\Of Reflection: Economic, Accounting, Management and Business*, 5(4), 1033–1043.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 1(52), 5–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
- Mirza, R., Hisan, K., & Maulana, Z. (2024). Tantangan dan implementasi perencanaan keuangan syariah generasi Z Kota Langsa. *Ihtiyath: Jurnal Manajemen Keuangan Syariah*, 8(2), 129–142.
- Robb, Woodyard, A. S. (2011). Financial knowledge and best practice behavior. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 1(22), 60–70.
- Shim, S., Barber, B.L., C. (2010). Financial socialization of first-year college students . *J Youth Adolescence* 39, 1457–1470 (2010). *The Roles of Parents, Work, and Education*, 39, 1457–1470. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-009-9432-x>
- Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). The high price of debt: Household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social Science & Medicine*, 91, 94–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.009>
- Younas, W., Javed, T., Kalimuthu, K. R., Farooq, M., Khalil-ur-Rehman, F., & Raju, V. (2019). Impact of self-control, financial literacy and financial behavior on financial well-being. *The Journal of Social Sciences Research*, 5(1), 211–218.