

Pelatihan Literasi Keuangan dan Kesehatan Mental Guru SD Almadany Kelurahan Prambangan Kabupaten Gresik

*Financial Literacy and Mental Health Training for ALMADANY Elementary School
Teachers, Pambangan Village, Gresik Regency*

*¹**Anita Akhiruddin, Indro Kirono**

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Muhammadiyah Gresik

Jl. Sumatera No. 101, Gresik Kota Baru (GKB) Gresik 61121, Jawa Timur, Indonesia

*Email korespondensi: anitariski2014@gmail.com

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:
28/01/2024

Diterima:
10/02/2024

Diterbitkan:
21/02/2024

Mental healthy merupakan masalah yang perlu ditangani dengan serius. Kesehatan mental sering dialami oleh penduduk usia 15 tahun keatas, sehingga perlu disikapi hal tersebut dengan mengetahui masalah dan ciri-ciri orang disekitar kita yang mengalami masalah gangguan mental. Guru merupakan salah satu yang bisa mengalami masalah kesehatan mental yang disebabkan adanya peran ganda yakni istri, ibu rumah tangga yang harus mendidik anaknya, serta karir. Peran ganda yang diperankan oleh guru tersebut tidak menutup kemungkinan menyebabkan stres dan depresi. Stres dan depresi perlu dilakukan penanganan yang tepat dan mengetahui gejala tersebut sedini mungkin, untuk itu perlu dipahami tentang pentingnya literasi kesehatan mental bagi guru sehingga bisa bekerja dengan baik dalam mendidik anak didiknya. Sehingga dalam pengabdian ini tim pengabdian ingin memberikan pelatihan kepada guru SD Almadany terkait mengelola mental dan pengetahuan keuangan yang baik sehingga antara pekerjaan dan rumah tangga menjadi seimbang.

Kata kunci: *Mental; healthy; stres; peran; ganda; guru*

ABSTRACT

Mental health is a problem that needs to be taken seriously. Mental health is often experienced by people aged 15 years and over, so it is necessary to address this by knowing the problems and characteristics of people around us who experience mental disorders. Teacher are among those who can experience mental health problems due to their dual role, namely wife, and career. The dual role played by teachers does not rule out possibility of causing stress and depression. Stress and depression need to be handled appropriately and identified as early as possible, for this reason it is necessary to understand the importance of mental health literacy for teachers so that they can work well in educating their students. So in this service the service team wants to provide training to Almadany Elementary School teachers regarding how to maintain good mental health and financial knowledge so that work and household become balanced.

Keywords: *Mental; health; stress; the dual; role; of teachers*

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa masih menjadi persoalan serius kesehatan global. Demikian pula di Indonesia, persoalan kesehatan jiwa dari tahun ke tahun semakin serius. Data Riset Kesehatan Dasar kementerian kesehatan (2022) mencatat prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia mencapai 1,7 per mil. Artinya, 1-2 orang dari 1.000 penduduk di Indonesia mengalami

gangguan jiwa berat. Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016,

diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. (Rokom, 2021)

Gangguan mental yang terjadi pada usia produktif ini juga menimpa ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja. Meski terasa berbeda, tetapi ibu bekerja dan ibu rumah tangga sama-sama memiliki tanggung jawab besar pada keluarga sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Jadi, dukungan dari orang terdekat adalah hal yang sangat dibutuhkan. Peran ibu sangat penting dalam keluarga. Selain menjaga kesehatan fisik, seorang ibu juga dituntut untuk memiliki kesehatan mental yang optimal. Kesehatan mental sendiri merupakan suatu kondisi ketika seseorang menyadari kemampuannya, dapat mengatasi setiap tekanan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan.

Menurut Fadli (2021) ada berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan terjadinya kesehatan mental, mulai dari kondisi psikologi, sosial, hingga biologi. Kesehatan mental seorang ibu dapat mempengaruhi kondisi keluarga dan pola asuh anak. Bagi ibu pekerja, tekanan sosial di lingkungan pekerjaan dan rumah bisa menjadi pemicu stres. Sementara bagi ibu rumah tangga, stres sering terjadi karena gangguan rumah tangga yang dialami berulang tanpa penyelesaian yang tepat. Oleh karena itulah sangat penting mengetahui gejala gangguan kesehatan mental pada ibu, baik ibu bekerja maupun rumah tangga. Tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga pasangan dan keluarga. Dengan begitu, permasalahan ini dapat segera ditangani sehingga kualitas kehidupan keluarga pun akan semakin membaik.

Menapaki era yang begitu modern sekarang ini, kebutuhan rumah tangga tentu akan mengalami peningkatan. Kondisi inilah yang membuat ibu memilih untuk bekerja di luar rumah. Selain membantu suami dalam menopang ekonomi rumah tangga, bekerja juga bisa menjadi cara agar ibu bisa memenuhi kebutuhan emosionalnya. Menjadi ibu rumah tangga bukan berarti membuat ibu terlepas dari segala tekanan yang dapat memengaruhi

kesehatan mentalnya. Begitu juga dengan ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab ganda. Menurut dr. Rilla Fitriana Sp. KJ, seorang dokter spesialis kedokteran jiwa, stres dan depresi ternyata menjadi dua masalah kesehatan mental yang sangat rentan terjadi pada ibu.

Stres merupakan kondisi ketika seseorang tidak mampu lagi mengatasi tekanan mental atau emosional yang dialaminya. Sebenarnya, stres yang dialami ibu bisa ditangani secara mandiri melalui manajemen stres yang baik jika masih bersifat ringan, Namun, stres yang terus bertumpuk dan tidak ditangani berkembang menjadi kondisi yang lebih buruk lagi yang dikenal sebagai depresi. Selain stres dan depresi, baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja juga kerap mengalami kondisi gangguan kecemasan.

Kesehatan mental yang terjadi pada ibu bekerja menurut Seorang profesor Psikiatri di salah satu universitas di Toronto, Dr. Roger McIntyre, MD menyebutkan bahwa kesehatan mental ternyata punya ikatan kuat dengan kondisi finansial individu. Jadi ternyata manajemen finansial yang baik dan investasi punya kaitan yang cukup erat dengan kondisi kesehatan mental seseorang. Hasil riset yang dilakukan oleh Populix, ada total 52% orang Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, dan 59% dari kasus tersebut diakibatkan adanya masalah keuangan, sehingga pengetahuan akan keuangan sangat penting bagi ibu rumah tangga agar bisa mengatur keuangan keluarga sehingga bisa mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental yang diakibatkan dari faktor finansial. Tekanan akibat kebutuhan hidup yang tidak terpenuhi akan menimbulkan perasaan negatif mulai dari marah, cemas, takut, malu bahkan sampai stres dan depresi.

Guru wanita yang merupakan wanita bekerja juga tidak luput dari masalah kesehatan jiwa, hal ini terkait dengan lingkungan kerja yang tidak nyaman, tuntutan pekerjaan, manajemen waktu kurang baik bagi ibu dengan peran ganda serta tidak memiliki waktu untuk diri sendiri. Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh seorang guru agar bisa menjalankan tugasnya di sekolah, sehingga pengetahuan akan *mental healthy* sangat dibutuhkan oleh setiap guru serta bagaimana mengatur keuangan keluarga dengan memiliki

pengetahuan terkait keuangan. Jadi guru yang sehat mental adalah suatu kondisi kesejahteraan pada individu yang mengenali kemampuan dirinya, mampu menghadapi stress (tekanan/situasi sulit) dalam kehidupannya, tetap produktif dan berkontribusi bagi lingkungan dan masyarakat. Dari pemaparan di atas maka literasi kesehatan mental sangat dibutuhkan bagi seorang guru agar bisa menjalankan pekerjaannya dalam mendidik siswa dengan baik.

Pengabdian masyarakat merupakan bagian tri darma dosen yang mana kegiatan tersebut diharapkan bisa membantu masyarakat di wilayah tertentu dalam bentuk kegiatan-kegiatan yang memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat daerah tersebut. SD Almadany, desa Prambangan, Kedayang, kecamatan Kebomas Gresik merupakan salah satu kawasan tempat dilakukan kegiatan pengabdian.

SD Almadany merupakan sekolah alam yang memiliki 4 misi yaitu menyelenggarakan pendidikan berorientasi pada alam sebagai perwujudan rahmatan lil alamin, pembelajaran berbasis al quran dan logika, *learning by doing* dan *learning with nature*. Diharapkan *output* yang dihasilkan memiliki kemandirian, kecakapan dan ketrampilan hidup. Serta memiliki rasa persaudaraan yang kuat antara satu sama lain. Hal ini terlihat dari sikap tolong menolong dalam mengembangkan akhlak mulia dengan cara keteladanan, mengembangkan sifat kepemimpinan, dan jiwa kewirausahaan.

Guru merupakan salah satu sumber daya yang membantu kelancaran kegiatan belajar dan mendidik anak asuh di sekolah. SD Almadany memiliki 20 tenaga pendidik wanita dan 6 tenaga tata usaha wanita. Para wanita ini memiliki peran ganda di dalam keluarga dan di lingkungan kerja. Kesulitan dalam pembagian waktu antara kepentingan keluarga dan pekerjaan sehingga menyebabkan terjadinya stres dan tekanan mental.

Fokus pengabdian masyarakat yang dilakukan kali ini merupakan berfokus kepada wanita sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja sehingga terjadi keseimbangan diantara peran ganda yang diemban oleh wanita pekerja atau lebih tepatnya guru. Sehingga permasalahan yang ingin dibahas dalam

pengabdian ini adalah bagaimana menjaga kesehatan mental guru serta kaitannya dengan masalah literasi keuangan untuk menjaga kesehatan mental pada guru SD Almadany desa Prambangan, Kedayang, Kec. Kebomas Gresik. Oleh sebab itu tim pengabdian akan melakukan pendampingan serta sosialisasi mengenai literasi keuangan dan kesehatan mental dan bagaimana mengetahui gejala kesehatan mental serta mengatasinya dengan pendekatan psikologi dan agama.

METODE

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di SD Almadany pada hari Sabtu tanggal 27 Mei 2023 menggunakan metode ceramah interaktif antara tim sebagai pemateri yang terdiri dari 2 dosen dan mitra sebagai peserta. Tim menggali informasi awal terkait literasi keuangan dan kesehatan mental yang selama ini telah mereka lakukan kemudian tim memberikan penjelasan terkait literasi keuangan, kemudian apa itu kesehatan mental dan bagaimana membuat mental menjadi sehat.

Sebelum melakukan kegiatan Pelatihan pada Ibu rumah tangga tim pengabdian terlebih dahulu berkoordinasi dengan kepala sekolah SD Almadany Desa Prambangan kecamatan Kebomas kabupaten Gresik untuk melakukan sosialisasi tentang pentingnya kesehatan jiwa ini kepada kepada kelompok guru-guru di sekolah tersebut agar dapat mendukung program kesehatan ini. Selanjutnya melakukan pra pengabdian masyarakat, pelaksanaan, penyampaian materi tentang literasi keuangan bagi ibu rumah tangga dan bagaimana menjaga kesehatan mental bagi ibu bekerja sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman terkait literasi keuangan dan kesehatan mental.

Teknis kegiatan pengabdian masyarakat secara umum terbagi menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Kegiatan pra pengabdian masyarakat

Kegiatan pada pra berupa penggalian informasi terkait literasi keuangan dan kesehatan mental yang berdasarkan survei OJK tahun 2019 menunjukkan bahwa wanita memiliki pengetahuan literasi keuangan yang rendah dibandingkan laki-laki serta hasil penelitian *Homewood Health United Kingdom*, 47 persen perempuan berisiko tinggi mengalami gangguan mental dibanding dengan

36 persen pria. Perempuan hampir dua kali lebih mungkin didiagnosis depresi dibandingkan dengan pria. Melihat fenomena yang ada, maka dilakukan perbandingan dengan kondisi riil di lapangan. Penyusunan program kegiatan yang berupa teknis serta jadwal kegiatan, membuat skema pendampingan meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan.

2. Kegiatan saat pelaksanaan pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama satu hari di bagi dalam dua sesi yaitu: (a) sesi pertama penyampaian materi (09.00 – 11.00). pada sesi ini membahas tentang literasi, manfaat, tujuan, ruang lingkup, dan masalah-masalah keuangan. (b) sesi kedua interaktif antara tim dan mitra (12.00 – 14.00), pada sesi ini berisi pertanyaan dan penjelasan persoalan keuangan yang terjadi sama mitra dan penyelesaiannya. Bagaimana mengelola gaji dan membagi pendapatan untuk beberapa pos-pos keuangan yang harus dibuat. Bagaimana bijak dalam berbelanja, asuransi dan investasi yang legal, serta masalah yang terkait kesehatan mental yang pernah dialami oleh mitra dan bagaimana mengatasinya dari sudut pandang psikologi dan agama.

3. Tahap *Monitoring* dan *Evaluasi*

Monitoring dilakukan secara intensif untuk memastikan apakah kegiatan berjalan sesuai dengan yang direncanakan, serta evaluasi keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan sehingga memberikan dampak positif bagi peserta kegiatan pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tim pengabdian materi tentang literasi keuangan dan kesehatan mental wanita bekerja. Materi terkait literasi keuangan yaitu pengertian literasi berisi pengetahuan dan kecakapan untuk menerapkan pemahaman tentang konsep dan risiko, ketrampilan agar dapat membuat keputusan keuangan yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Materi literasi lainnya yaitu manfaat literasi, bagaimana seorang wanita yang hampir

85% aktivitas belanja keluarga, seperti belanja bulanan dan keputusan pembelian kebutuhan keluarga lainnya, yang semua itu diatur oleh ibu di rumah sehingga dibutuhkan ketrampilan mengelola sumber daya keuangan keluarga secara efektif sehingga memiliki ketahanan keuangan.

Memiliki literasi keuangan yang kurang baik akan menimbulkan masalah-masalah keuangan yang timbul akibat kurang adanya perencanaan keuangan, pembelanjaan berlebihan, menunda menabung untuk pensiun, tergiur investasi ilegal, keputusan keuangan emosional, memaknai uang secara salah, tidak memiliki perlindungan risiko/ asuransi. Mengelola keuangan keluarga secara efektif akan memiliki cara pandang terhadap uang menjadi berbeda, uang bukan tujuan utama tapi uang yang akan bekerja bukan bekerja untuk uang. Selain itu ada pengendalian keuangan dengan cara menabung, belanja sesuai kebutuhan bukan keinginan sehingga terhindar dari sikap konsumtif. Literasi keuangan yang baik akan membuat pondasi keuangan yang kuat jika di PHK sudah memiliki dana pengaman berupa asuransi PHK dan kesehatan. Sediakan dana untuk papan, pendidikan dan pensiun sehingga masa tua terjamin. Selain itu bagaimana mendapatkan pasif income untuk meningkatkan kesejahteraan berupa investasi dan wirausaha.

Literasi keuangan masyarakat dan pengelolaan keuangan bagi setiap keluarga Indonesia merupakan hal yang penting. Pasalnya, keluarga merupakan salah satu pilar perekonomian dimana kesehatan keuangan keluarga akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan keuangan negara secara keseluruhan.

Literasi keuangan adalah seperangkat ketrampilan dan pengetahuan yang memungkinkan seorang individu untuk membuat keputusan dan efektif dengan semua sumber daya keuangan mereka (Manurung, 2009). Literasi keuangan itu penting, karena membantu dalam memberikan pemahaman tentang mengelola keuangan dan peluang untuk mencapai kehidupan yang lebih sejahtera dimasa yang akan datang.

Literasi keuangan adalah hal yang penting yang seharusnya dimiliki oleh seseorang, orang yang memiliki literasi keuangan yang baik akan melihat uang dengan sudut pandang

yang berbeda dan memiliki kendali atas kondisi keuangannya. Orang tersebut akan tahu apa yang harus dilakukan dengan uang yang dimilikinya, dan bagaimana cara memanfaatkan uang agar dirinya tidak diperbudak oleh uang. Sehingga terjadi Kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam pengelolaan keuangan diantaranya :

1. Tidak memiliki anggaran pengeluaran.
2. Belum rutin menabung dan investasi
3. Masih melakukan impulsive buying
4. Kurang pengetahuan terkait produk ekuitas
5. Tidak memiliki dana darurat

Tolak ukur literasi keuangan menurut Agustin (2022) meliputi :

1. Pengetahuan seseorang atas nilai suatu barang dan skala prioritas dalam hidupnya,
2. Penganggaran, tabungan dan bagaimana mengelola uang,
3. Pengelolaan kredit,
4. Pentingnya asuransi dan melindungi terhadap risiko,
5. Dasar - dasar investasi,
6. Perencanaan pensiun,
7. pemanfaatan dari belanja dan membandingkan produk dimana harus pergi mencari saran dan informasi bimbingan, dan dukungan tambahan.
8. Bagaimana mengenali potensi konflik atas kegunaan (prioritas).

Widayati, (2012) mengemukakan bahwa hal-hal dalam pengukuran literasi keuangan yaitu menyusun anggaran penghasilan yang akan diterima, menyusun anggaran biaya yang akan dikeluarkan, kepatuhan terhadap anggaran pengeluaran, pemahaman atas nilai riil uang, pemahaman nilai nominal uang dan pemahaman tentang inflasi. Dimensi-dimensi yang terkandung dalam literasi keuangan meliputi memiliki pengetahuan keuangan dan mampu menerapkannya, kecakapan, dan keterampilan dalam mengambil keputusan terkait keuangan dan masalah yang dihadapi, memahami informasi keuangan serta sikap dan perilaku menyikapi keuangan (Potrich, Viera, & Kirch, 2014).

Memiliki keuangan yang baik merupakan idaman semua orang sehingga perlu dilakukan langkah-langkah pengelolaan keuangan yaitu:

1. Menyusun tujuan keuangan yang akan dicapai pada waktu tertentu harus disusun

untuk jangka pendek atau kurang dari 1 tahun

2. Menyusun rencana pendapatan
3. Menyusun rencana pengeluaran
4. Melakukan review

Menurunkan Risiko Gangguan Kesehatan Mental

Ada banyak hal yang bisa kamu lakukan untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental saat kamu mengalami masalah ekonomi, seperti:

1. Bercerita langsung pada kerabat dekat atau keluarga mengenai masalah yang sedang dihadapi.
2. Tetaplah aktif dengan melakukan berbagai kegiatan.
3. Buatlah jadwal rutin untuk berolahraga ringan setiap harinya.
4. Perluas koneksi dengan berbagai kelompok untuk membantu permasalahan yang sedang dihadapi.
5. Lakukan berbagai hal yang menyenangkan.
6. Mulailah untuk lebih mencintai diri sendiri dengan belajar mengenal diri kamu lebih dalam untuk menemukan potensi yang ada dalam diri.

Selain dari diri sendiri, dan lingkungan sekitar bisa melakukan hal-hal berikut ini untuk menolong teman yang memiliki permasalahan kesehatan mental :

1. *Approach assess and assist with any crisis* yaitu mendekati dan menanyakan keadaan teman.
2. *Listen to judge mentaly* yaitu hadir secara utuh dan mendengarkan secara penuh tanpa penghakiman.
3. *Give reassurance and information.* Dapat dilakukan dengan memberikan support secara genuine tidak mendiagnosa ataupun menjudge.
4. *Encourage self-help and other support strategies* yaitu memberikan tips self help and tingkatkan faktor protektif

Menjadi ibu rumah tangga memerlukan kesabaran ekstra, terlebih lagi tanpa ada asisten rumah tangga sehingga tugas mengurus suami, anak, rumah semua dikerjakan sama istri, untuk itu diperlukan strategi pembagian tugas antara suami dan istri sehingga istri memiliki waktu

untuk dirinya sendiri. Selain tugas yang dibebankan pada ibu, ada beberapa alasan lainnya yang menyebabkan istri rentan mengalami stres atau depresi seperti sering dihakimi, merasa tidak mendapat pengakuan, sedikit waktu luang untuk *me time* dan melakukan seluruh aktivitas rumah tangga. Selain menjadi ibu rumah tangga, ada beberapa ibu yang juga berperan ganda sebagai wanita bekerja sehingga rentan mengalami *work family conflict*. Kondisi ini terjadi karena peran rumah tangga berbenturan langsung dengan peran pekerjaan. Ada beberapa faktor yang bisa memicu terjadinya *work family conflict* pada ibu bekerja seperti tekanan waktu kondisi dan keluarga, kepuasan pekerjaan dan lingkungan pekerjaan.

Work family conflict bisa diatasi dengan memiliki pengetahuan yang baik dalam menyusun strategi dan juga dukungan keluarga, terutama suami untuk memberikan support buat istri istri dengan pembagian tugas di rumah. Kaitan antara literasi keuangan dengan kesehatan mental sangat berhubungan erat. Seseorang yang memiliki masalah keuangan akan berperilaku negatif sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental orang tersebut. Masalah finansial bisa terjadi pada siapa saja. Umumnya hal ini terjadi ketika uang yang dimiliki oleh seseorang tidak bisa mencukupi semua kebutuhan. Jadi ada kebutuhan yang tidak bisa terpenuhi dan parahnya lagi kebutuhan-kebutuhan tersebut ternyata masuk ke golongan kebutuhan utama. Bukankah hal semacam ini pasti akan menimbulkan tekanan besar pada pikiran seseorang.

Gangguan kesehatan mental akibat tekanan finansial ini bisa dicegah. Semua tergantung pada sikap kita masing-masing dalam memperlakukan uang yang kita miliki. Jika Anda tidak ingin merasakan gangguan kesehatan mental karena masalah uang, coba terapkan beberapa solusi berikut ini: (1) atur keuangan secara efektif, (2) selalu siapkan dana darurat, (3) jangan terbawa FOMO (*Fear of Missing Out*) atau kondisi merasa tertinggal dibandingkan orang lain, (3) minimalkan hutang dan tingkatkan pemasukan, dan (4) lakukan investasi.

Setelah dilakukan pemaparan materi, diskusi dan pelatihan, maka diakhir sesi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Diakhir sesi ini diharapkan para peserta sudah dapat memahami tentang pentingnya literasi keuangan dan kesehatan mental bagi wanita bekerja, bagaimana mengelola kesehatan mental yang baik, serta pengelolaan keuangan yang baik dapat mengurangi kesehatan mental yang diakibatkan kondisi finansial.



Gambar 1: Pemaparan Materi

Dimasa yang akan datang diharapkan untuk bisa melanjutkan kegiatan ini lagi dalam bentuk pelatihan keuangan bagaimana cara mengatur pos-pos keuangan keluarga serta dapat bekerjasama dengan psikologi untuk mendeteksi peserta yang memiliki masalah gangguan mental sehingga dapat diatasi secepatnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental guru wanita baik sebagai ibu rumah tangga dan wanita pekerja dapat mempengaruhi kondisi keuangan dan pola asuh anak, sehingga perlu diketahui gejala-gejala gangguan kesehatan mental ibu, baik ibu bekerja maupun rumah tangga sehingga permasalahan tersebut bisa diatasi sehingga kualitas kehidupan keluarga semakin membaik.
2. Kesehatan mental seorang ibu bekerja dapat disebabkan oleh tekanan waktu, kondisi keluarga, kepuasan pekerjaan serta lingkungan pekerjaan sehingga bagi ibu bekerja membutuhkan pengetahuan yang mumpuni dalam menyusun strategi dan *support* dari suami.

3. Uang dan kesehatan mental merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Sebagai guru wanita yang bekerja sudah seharusnya memiliki literasi keuangan yang baik berupa alokasi anggaran pendapatan yang diperoleh, membuat catatan pengeluaran, melunasi kewajiban sehingga akan mengurangi gangguan mental yang diakibatkan keuangan yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Shovich dan Kurniawati. "Pelatihan Kebersyukuran Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Ibu-Ibu Majelis Taklim Di Kota Pekanbaru. Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Pengembangan Masyarakat Islam vol.14. no.2 (2022) pp.89-97
- Digibank (20 Desember 2022) "Apa hubungan kesehatan mental dengan kondisi finansial" diakses tanggal 20 Juni 2023 <https://www.dbs.id/digibank/id/id/articles/kesehatan-mental-kondisi-finansial>
- Fadli, Rizal,"in-depth (27 April 2021) " Fakta Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga dan Ibu bekerja Yang Perlu Diketahui ". www.halodoc.com. Diakses pada tanggal 12 Desember 2022. <https://www.halodoc.com/artikel/in-depth-fakta-kesehatan-mental-ibu-rumah-tangga-dan-ibu-bekerja-yang-perlu-diketahui>
- Lembaga Pengabdian Masyarakat. Panduan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik Edisi 3. LPM UMG : 2019
- Makarim, Fadhli (12 Juli 2022) " Adakah pengaruh kemiskinan terhadap kesehatan mental" diakses 23 Juni 2023 <https://www.halodoc.com/artikel/adakah-pengaruh-kemiskinan-pada-kesehatan-mental>
- Nancye, Panderot. "PKM Kelompok Ibu Rumah Tangga Peduli Kesehatan Jiwa Di Kelurahan Bangkingan Kecamatan Lakarsantri Surabaya". Jurnal PADI, vol.1, no 2 (2018)
- <https://ojk.go.id/id/kanal/edukasi-dan-perlindungan-konsumen/Pages/literasi-keuangan.aspx>
- Rakam, "Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia". 'www. Kemenkes.go.id'.diakses pada tanggal 13 Desember 2022. "https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia
- Remund, D.L. (2010). Financial literacy explicated: The case for a clearer definition in an increasingly complex economy. The Journal of Consumer Affairs, 44(2), 276-295.
- Widayati, I. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi finansial mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Brawijaya. Jurnal Akutansi dan Pendidikan 1(1), 89-99.