



Penguatan Literasi Keuangan Bagi Mahasiswa Indonesia di Thailand Untuk Membangun Kemandirian Finansial dan Investasi Kesehatan

Fajar Kholilulloh

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mahendra Wahyu Dewangga

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Rinna Ainul Maghfiroh

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dimas Alif Rahmadhani

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Anindita Antya Candrika

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Ribka Vlorentyna Wilger

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Tri Novaliano Rechtsi Medistianto

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dzakiyah Widyaningrum

Universitas Muhammadiyah Gresik

Eko Prasetyo

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Nurul Ambardhani

Universitas Muhammadiyah Bandung

Alamat: Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162; Jl. Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121; Jl. KH Wachid Hasyim No.65, Bandar Lor, Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur 64114; Jl. Soekarno-Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614

Korespondensi penulis: fk999@ums.ac.id

Abstrak. *Community Service International Partnership entitled Improving Financial Literacy for Indonesian Students in Thailand to Build Financial Independence and Health Investment is in collaboration with PERMITHA which is located around Khon Kaen. Financial and health problems are two important aspects faced by some Indonesian students studying in Thailand. One of the main problems related to finances is the high cost of living in Thailand, especially in big cities. Payment of scholarships that are given at the beginning of each semester requires students to be able to manage their finances for 6 months living in Thailand. The condition of Indonesian students in Thailand every month has to pay for dormitories, electricity, air, internet, food, transportation and lifestyle. The very many needs sometimes make students experience financial expenses that exceed the limit. In addition to financial management problems, another problem that often arises among students is the lack of intensity of activities related to physical health. In this era of society 5.0, people, especially students, interact more often with gadgets. This raises awareness of the importance of doing physical activity as an investment in the future is decreasing. Investing in health is a must for students who want to achieve academic success and overall well-being. To overcome this problem, it is important for Indonesian students in Thailand to pay attention to good financial management, such as making a budget and managing their expenses wisely. In addition, it is also important to find out information about the Thai health system and ensure they have adequate access to the necessary health services. Always maintaining a healthy diet and lifestyle such as exercising is also an important step in maintaining health and well-being during the study period in Thailand.*

Keywords: *Financial Management, Health Investment, Financial Planning*

Abstrak. Pengabdian Kepada Masyarakat Kemitraan Internasional dengan judul Peningkatan Literasi Keuangan Bagi Mahasiswa Indonesia Di Thailand Untuk Membangun Kemandirian Finansial dan Investasi Kesehatan ini bekerjasama dengan PERMITHA yang berada di sekitar Khon Kaen. Masalah keuangan dan kesehatan menjadi dua aspek penting yang dihadapi oleh sebagian pelajar Indonesia yang menempuh pendidikan di Thailand. Salah satu masalah utama terkait keuangan adalah biaya hidup yang tinggi di Thailand, terutama di kota-kota besar. Pembayaran beasiswa yang dibayarkan di awal tiap semester mewajibkan mahasiswa untuk dapat mengelola keuangan selama 6 bulan tinggal di Thailand. Kondisi mahasiswa Indonesia di Thailand setiap bulannya harus membayar uang dormitory, listrik, air, internet, makan, transport dan gaya hidup. Kebutuhan yang sangat banyak, membuat terkadang mahasiswa mengalami pengeluaran keuangan yang melebihi batas. Selain masalah pengelolaan keuangan, masalah lain yang sering muncul dikalangan mahasiswa adalah kurangnya intensitas kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan fisik. Di era society 5.0 ini, masyarakat terutama mahasiswa lebih sering berinteraksi dengan gadget. Hal ini mengakibatkan kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik sebagai investasi dimasa depan semakin menurun. Investasi dalam kesehatan adalah suatu keharusan bagi mahasiswa yang ingin meraih keberhasilan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi pelajar Indonesia di Thailand untuk memperhatikan manajemen keuangan yang baik, seperti membuat anggaran dan mengatur pengeluaran mereka dengan bijak. Selain itu, penting juga untuk mencari informasi tentang sistem kesehatan Thailand dan memastikan mereka memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan yang diperlukan. Selalu menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat seperti berolahraga juga merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan selama masa studi di Thailand.

Kata Kunci: Manajemen Keuangan, Investasi Kesehatan, Perencanaan Keuangan

PENDAHULUAN

Indonesia dan Thailand, dua negara yang terletak di Asia Tenggara, memiliki sejumlah kesamaan yang mencolok (Noviani & Nazir, 2023). Keduanya adalah anggota ASEAN dan memiliki posisi strategis dalam geopolitik regional. Dalam hal ekonomi, baik Indonesia maupun Thailand menunjukkan pertumbuhan yang pesat dan menjadi pusat ekonomi yang penting di kawasan ini (Kurniawan, 2014). Selain itu, keduanya memiliki kekayaan budaya yang luar biasa, tercermin dalam warisan seni, tradisi, dan kuliner yang beragam. Baik Indonesia maupun Thailand adalah destinasi wisata yang populer, menarik jutaan wisatawan setiap tahunnya dengan keindahan alamnya yang memukau dan warisan budayanya yang kaya. Meskipun terdapat perbedaan dalam agama, bahasa, dan beberapa aspek lainnya, kedua negara ini tetap bersatu dalam semangat keberagaman yang memperkaya identitas mereka sebagai bangsa-bangsa yang makmur di kawasan Asia Tenggara.

Hubungan erat antara Thailand dan Indonesia telah ada sejak masa sebelum Indonesia memperoleh kemerdekaannya pada tahun 1945. Pada tahun 1950, keduanya menjalin hubungan diplomatik resmi, yang terus berkembang dalam berbagai aspek kerjasama. Kedua negara ini tidak hanya terlibat dalam diplomasi, tetapi juga bekerja sama dalam ASEAN untuk mencapai tujuan bersama (Jamnongsarn, 2019). Dalam perkembangan hubungan bilateral ini, terlihat jumlah warga Indonesia yang menetap di Bangkok, mencapai 2300 orang menurut data dari kedutaan besar Indonesia di Thailand (Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia). Mayoritas dari mereka bekerja di sektor formal, sementara yang lainnya adalah pelajar atau mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Thailand. Masalah keuangan dan kesehatan menjadi dua aspek penting yang dihadapi oleh sebagian pelajar Indonesia yang menempuh pendidikan di Thailand. Salah satu masalah utama terkait keuangan adalah biaya hidup yang tinggi di Thailand, terutama di kota-kota besar seperti Bangkok. Biaya makanan, transportasi, akomodasi, dan kebutuhan sehari-hari lainnya seringkali lebih tinggi dibandingkan dengan di Indonesia. Hal ini dapat membuat sebagian pelajar merasa tertekan atau sulit untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Selain itu, pembayaran beasiswa yang dibayarkan di awal tiap semester mewajibkan mahasiswa untuk dapat mengelola keuangan selama 6 bulan tinggal di Thailand. Kondisi mahasiswa Indonesia di Thailand setiap bulannya harus membayar uang dormitory, listrik, air, internet, makan, transport dan gaya hidup. Kebutuhan yang sangat banyak, membuat terkadang mahasiswa mengalami pengeluaran keuangan yang melebihi batas (Manik et al., 2019). Hal ini disebabkan karna masih banyak mahasiswa yang belum sadar tentang pentingnya pencatatan keuangan. Tidak adanya pencatatan keuangan secara pribadi, menyebabkan mahasiswa sering mengeluarkan uang yang diluar kebutuhan mereka. Situasi ini mengakibatkan kurang baiknya arus keuangan di setiap mahasiswa (Mulyadi et al., 2022).

Selain masalah pengelolaan keuangan, masalah lain yang sering muncul dikalangan mahasiswa adalah kurangnya intensitas kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan fisik. Di era society 5.0 ini, masyarakat terutama mahasiswa lebih sering berinteraksi dengan gadget. Hal ini mengakibatkan kesadaran akan pentingnya malakukan aktivitas fisik sebagai investasi dimasa depan semakin menurun. Investasi dalam kesehatan adalah suatu keharusan bagi mahasiswa yang ingin meraih keberhasilan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Wisana, 2001). Kesehatan mental dan fisik yang baik merupakan fondasi utama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi di lingkungan kampus. Dengan memperhatikan kesehatan mental, mahasiswa dapat mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik, sementara kesehatan fisik yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas dalam belajar (Eliasa, 2023). Investasi dalam perawatan kesehatan juga dapat membantu mencegah absensi dari kelas dan aktivitas akademik akibat penyakit yang dapat dicegah. Dengan menjaga kesehatan saat ini, mahasiswa juga berinvestasi dalam masa depan mereka dengan mengurangi risiko penyakit kronis dan mempersiapkan diri untuk kesuksesan di masa dewasa. Oleh karena itu, menyadari pentingnya investasi dalam kesehatan adalah langkah penting bagi mahasiswa untuk mencapai potensi akademik maksimal dan kesejahteraan yang berkelanjutan.

Masalah kesehatan juga menjadi perhatian, terutama karena perbedaan sistem kesehatan antara Indonesia dan Thailand. Beberapa pelajar mungkin tidak memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan atau asuransi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, perubahan lingkungan dan pola makan yang berbeda juga dapat memengaruhi kesehatan mereka, menyebabkan masalah seperti stres, penyakit perut, atau gangguan tidur. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi pelajar Indonesia di Thailand untuk memperhatikan manajemen keuangan yang baik, seperti membuat anggaran dan mengatur pengeluaran mereka dengan bijak. Selain itu, penting juga untuk mencari informasi tentang sistem kesehatan Thailand dan memastikan mereka memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan yang diperlukan. Selalu menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat juga merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan selama masa studi di Thailand.

Mahasiswa Indonesia yang tinggal di Thailand dapat menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, yang penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Mereka dapat memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia di kampus, seperti gym, kolam renang, dan lapangan olahraga. Bergabung dengan klub olahraga di kampus tidak hanya membantu mereka tetap aktif, tetapi juga memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan membangun jaringan pertemanan baru. Selain itu, Thailand memiliki banyak taman kota dan ruang terbuka yang indah, yang bisa digunakan untuk jogging, berjalan kaki, atau bersepeda. Mahasiswa juga dapat mengikuti kelas olahraga di pusat kebugaran atau studio yang menawarkan berbagai jenis latihan seperti yoga, pilates, atau aerobik. Banyak pusat kebugaran di Thailand yang menyediakan kelas-kelas ini dengan instruktur yang berpengalaman. Selain itu, mereka bisa

mencoba aktivitas fisik tradisional Thailand seperti Muay Thai, yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengenal budaya lokal lebih dekat.

Kesehatan dapat dijaga dengan melakukan olahraga yang teratur. Namun jika olahraga dilakukan tidak sesuai dengan aturan yang benar, berbagai masalah kesehatan dapat muncul yang berdampak negatif pada fisik dan mental. Salah satu risiko utama adalah cedera fisik, seperti keseleo, terkilir, dan robekan otot, yang sering terjadi akibat kurangnya pemanasan atau peregangan yang memadai. Penggunaan teknik yang salah dalam latihan beban atau olahraga kontak juga dapat menyebabkan cedera serius. Selain itu, overtraining syndrome dapat terjadi jika seseorang berolahraga terlalu banyak tanpa memberikan waktu istirahat yang cukup untuk tubuh pulih, yang ditandai dengan kelelahan kronis, penurunan kinerja, gangguan tidur, dan peningkatan risiko cedera (Dewangga & Irianto, 2023). Ketidakseimbangan hormon juga bisa terjadi akibat olahraga berlebihan, yang dapat mempengaruhi berbagai fungsi tubuh. Masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan dapat meningkat jika olahraga dilakukan tanpa panduan yang tepat, menyebabkan kelelahan mental dan berkurangnya motivasi. Oleh karena itu, penting untuk mengikuti aturan dan panduan yang benar dalam berolahraga untuk memastikan manfaat maksimal dan mencegah masalah kesehatan.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan bekerjasama dengan Persatuan Mahasiswa Indonesia Thailand (PERMITHA), kegiatan dilaksanakan di Khon Kaen University. Berikut metode pelaksanaan Pengabdian Manajemen Keuangan dan Investasi Kesehatan dengan Mitra PERMITHA.

1. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan koordinasi awal dengan PERMITHA untuk memahami kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh pelajar Indonesia di Thailand terkait literasi keuangan dan investasi kesehatan. Pertemuan awal dilakukan melalui platform Zoom untuk mengidentifikasi tantangan utama dan mengumpulkan data awal. Selanjutnya, materi penyuluhan dan workshop disusun sesuai dengan kebutuhan mitra. Selain itu, narasumber dari kalangan akademisi, praktisi keuangan, dan tenaga kesehatan yang relevan juga disiapkan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu penyuluhan dan workshop interaktif.

a. Penyuluhan

Sesi penyuluhan diadakan baik secara online maupun offline untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai literasi keuangan dasar, termasuk pengelolaan keuangan pribadi, perencanaan keuangan jangka panjang, serta investasi yang aman dan menguntungkan bagi pelajar. Selain itu, edukasi mengenai pentingnya investasi dalam kesehatan juga diberikan, mencakup asuransi kesehatan, gaya hidup sehat, dan manajemen stres bagi pelajar yang tinggal di luar negeri.

b. Workshop Interaktif

Workshop ini dirancang untuk memberikan pengalaman praktik langsung dalam perencanaan keuangan, seperti penyusunan anggaran bulanan, pencatatan keuangan, dan simulasi investasi sederhana. Peserta juga diberikan studi kasus dan diskusi kelompok agar dapat memahami penerapan strategi keuangan dan investasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mereka dilibatkan dalam role-playing atau

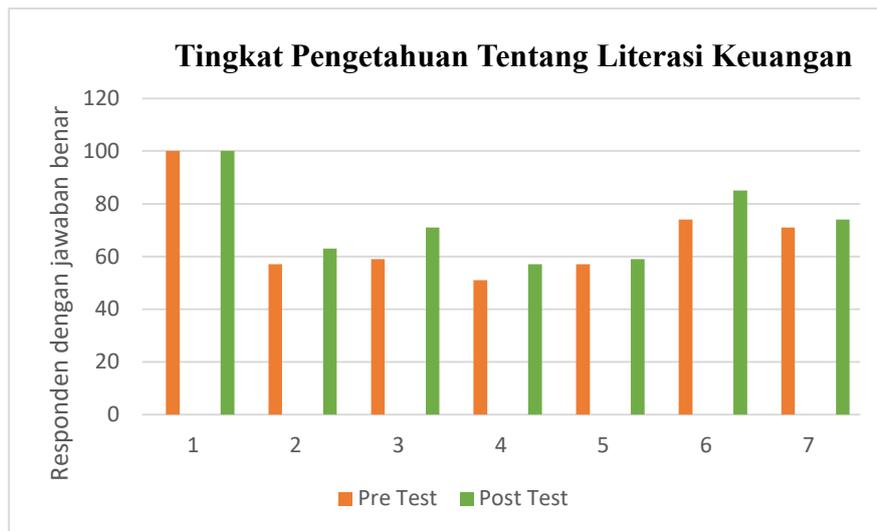
simulasi pengambilan keputusan finansial yang realistis untuk meningkatkan pemahaman mereka dalam pengelolaan keuangan.

c. Tahap Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan dengan mengadakan survei pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai literasi keuangan dan investasi kesehatan. Setelah itu, sesi refleksi dan diskusi terbuka diadakan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dan workshop. Bagi peserta yang membutuhkan bimbingan lebih lanjut, disediakan materi lanjutan atau sesi mentoring. Selain itu, dilakukan tindak lanjut dengan mitra PERMITHA untuk menilai dampak program serta kemungkinan pengembangan lebih lanjut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai literasi keuangan telah meningkat. Peserta mulai menerapkan manajemen keuangan dengan membuat catatan keuangan pribadi serta memahami pentingnya literasi keuangan dalam meningkatkan kualitas pengambilan keputusan mengenai investasi masa depan. Berikut pembahasan mengenai hasil *pre-test* dan *post-test* peserta pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara online via zoom dan offline di Khon Kaen University.

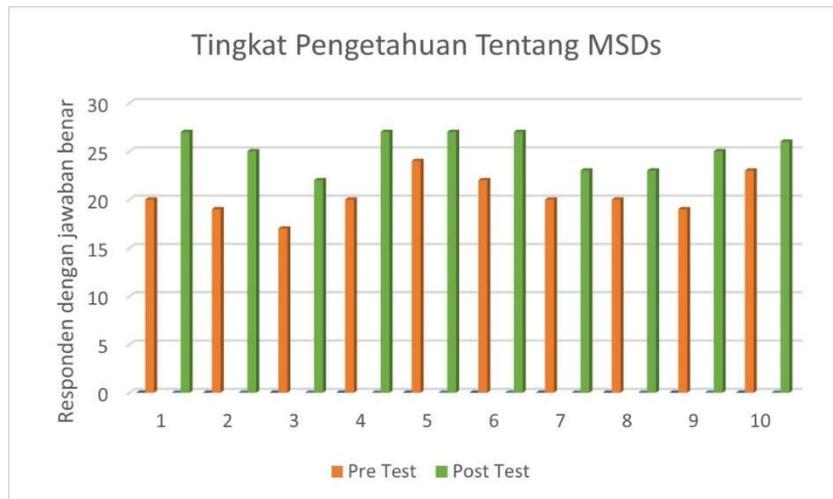


Grafik 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Literasi Keuangan

Peningkatan pemahaman peserta mengenai literasi keuangan dapat dilihat dari grafik yang menunjukkan kenaikan nilai mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta semakin memahami konsep penting terkait pengelolaan *cash flow*, Pengelolaan aset dan hutang, serta investasi masa depan. Kenaikan nilai tersebut juga mencerminkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan, baik melalui penyampaian materi, diskusi, maupun praktik yang mendukung pemahaman mereka. Dengan meningkatnya wawasan ini, peserta diharapkan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencatat kas keluar, kas masuk, dan rutin melakukan proses penganggaran serta pemantauan aset dan hutang.

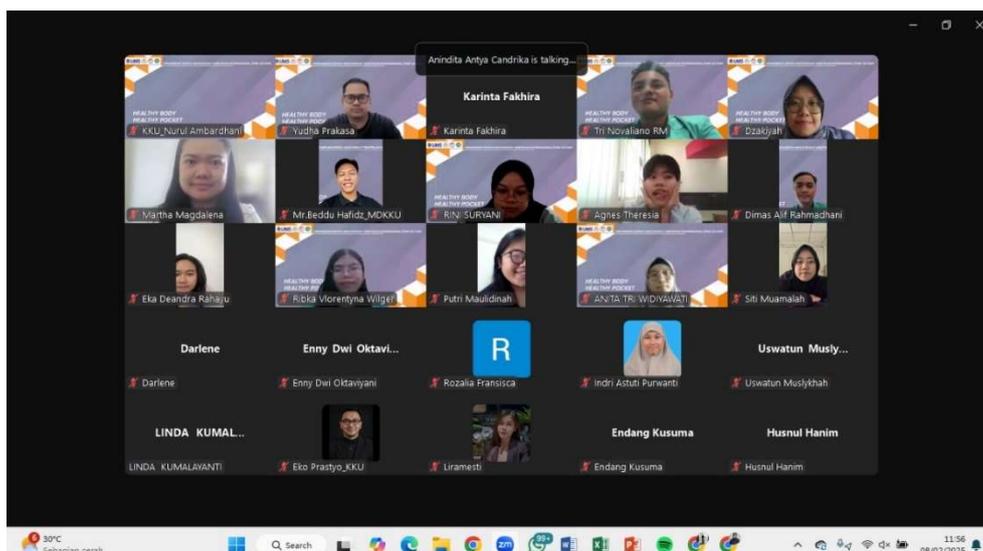
Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan otot dan tulang. Mereka mulai menerapkan teknik peregangan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, terutama bagi mahasiswa yang sering kurang berolahraga

dan bergerak. Dengan adanya peningkatan kesadaran ini, diharapkan peserta dapat lebih aktif dalam menjaga kondisi fisik dan mental mereka selama menempuh pendidikan di luar negeri. Berikut pembahasan mengenai hasil *pre-test* dan *post-test* peserta pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara online via zoom dan offline di Khon Kaen University.



Grafik 2. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kesehatan otot dan Tulang

Peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan otot dan tulang dapat dilihat dari grafik yang menunjukkan kenaikan nilai mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta semakin memahami konsep penting terkait fungsi, perawatan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan otot dan tulang. Kenaikan nilai tersebut juga mencerminkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan, baik melalui penyampaian materi, diskusi, maupun praktik yang mendukung pemahaman mereka. Dengan meningkatnya wawasan ini, peserta diharapkan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti menerapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan menjaga postur tubuh yang baik untuk mencegah gangguan pada otot dan tulang.



Gambar 1. Penyuluhan Literasi Keuangan dan Kesehatan via zoom

*Penguatan Literasi Keuangan Bagi Mahasiswa Indonesia di Thailand Untuk
Membangun Kemandirian Finansial dan Investasi Kesehatan*



Gambar 2. Workshop Literasi Keuangan di Khon Kaen University



Gambar 3. Diskusi Literasi Keuangan di Khon Kaen University



Gambar 4. Workshop Kesehatan otot dan tulang di Khon Kaen University



Gambar 5. Simulasi Peregangan otot dan tulang di Khon Kaen University



Gambar 6. Foto Bersama Panitia dan Peserta di Khon Kaen University

KESIMPULAN

Kesimpulannya Program pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai literasi keuangan dan investasi kesehatan. Melalui penyuluhan dan workshop interaktif, peserta memperoleh keterampilan dalam manajemen keuangan pribadi yang mencakup pencatatan keuangan dan pengambilan keputusan investasi yang lebih baik untuk masa depan. Selain itu, peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan otot dan tulang memberikan manfaat tambahan bagi kesejahteraan fisik mahasiswa. Keberlanjutan program ini dapat diperkuat dengan tindak lanjut berupa sesi mentoring dan pengembangan materi edukatif lebih lanjut untuk memberikan dampak yang lebih luas bagi pelajar Indonesia di Thailand.

PENGAKUAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini didukung oleh Lembaga Pengabdian Masyarakat Dan Pengembangan Persyarikatan Universitas Muhammadiyah Surakarta melalui skema pendanaan Hibah PKM-KI dan Persatuan Mahasiswa Indonesia Thailand sebagai mitra Pengabdian Kepada Masyarakat. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan tersebut,

yang telah memberikan kontribusi penting dalam kelancaran proses pengabdian ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan arahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewangga, M. W., & Irianto, D. P. (2023). The differences frequency of weekly physical exercise in antioxidant serum levels and muscle damage. *Fizjoterapia Polska*, 23(2), 112–120. <https://doi.org/10.56984/8ZG0DFB15>
- Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. In *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*.
- Jamnongsarn, S. (2019). *TRANSKULTURASI MUSIK ANTARAGAMELAN JAWA, ANGKLUNG, DAN MUSIK TRADISI THAILAND* (Vol. 2, Issue 2).
- Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia. (n.d.). *Data Agregat WNI yang Tercatat di Perwakilan RI Data Agregat WNI yang Tercatat di Perwakilan RI*.
- Kurniawan, A. (2014). Diplomasi Ekonomi Indonesia dan Thailand terhadap Pasar Timur Tengah. In *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* (Vol. 17, Issue 3).
- Manik, Y. M., Muhammad,), & Dalimunthe, B. (2019). *LITERASI KEUANGAN DAN PENGARUHNYA TERHADAP HEDONISME MAHASISWA* (Vol. 7, Issue 2).
- Mulyadi, D., Subagio, N., & Riyadi, R. (2022). Kemampuan Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Mulawarman. *Educ Stud Conf Ser*, 2(1), 25–32.
- Noviani, D., & Nazir, M. (2023). Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII) Pendidikan Islam Di Thailand Dan Indonesia (Analisis Perbandingan Kurikulum dan Pendanaan Pendidikan). In *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)* (Vol. 1, Issue 1).
- Wisana, I. D. G. K. (2001). Kesehatan sebagai Suatu Investasi. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan Indonesia*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.21002/jepi.v1i2.613>