

Pengaruh Pinjaman Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Vern Blythe Osaze¹, Sesilya², Sandi Kurniawan³, Jimmy Raymond Wijaya⁴, Emanuel Ristian Handoyo⁵

Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Teknologi Industri, Universitas Atma Jaya Yogyakarta.e-mail:

221711607@students.uajy.ac.id¹, 221711727@students.uajy.ac.id², 221711738@students.uajy.ac.id³,

221711848@students.uajy.ac.id⁴, emanuel.handoyo@uajy.ac.id⁵

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki dampak pinjaman online terhadap kesehatan mental mahasiswa sistem informasi di Universitas Atma Jaya Yogyakarta, angkatan 2022. Kemajuan teknologi finansial (fintech) yang pesat telah memperkenalkan pinjaman online sebagai opsi keuangan yang populer di kalangan mahasiswa yang membutuhkan dana tambahan untuk kebutuhan sehari-hari atau kegiatan akademik. Namun, kemudahan akses ke pinjaman online sering kali disertai dengan stres finansial yang signifikan, yang menyebabkan tekanan psikologis, beban utang yang tinggi, dan tenggat waktu pembayaran yang ketat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang penggunaan pinjaman online terhadap kesehatan mental mahasiswa. Menggunakan metode kualitatif, data akan dikumpulkan melalui kuesioner digital yang disebarluaskan melalui Google Forms. Studi ini berharap dapat memberikan wawasan berharga untuk pengembangan kebijakan dan program pendidikan yang mendukung penggunaan teknologi finansial yang sehat dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Mahasiswa Sistem Informasi, Pinjaman Online, Kesehatan Mental, Teknologi Finansial.

ABSTRACT

This study investigates the impact of online lending on the mental health of information systems students at Atma Jaya University Yogyakarta, class of 2022. The rapid advancement of financial technology (fintech) has introduced online lending as a popular financial option among students who need additional funds for daily needs or academic activities. However, easy access to online loans is often accompanied by significant financial stress, leading to psychological distress, high debt burden, and tight deadlines. This study aims to explore the long-term effects of online loan usage on college students' mental health. Using qualitative methods, data will be collected through a digital questionnaire distributed through Google Forms. This study hopes to provide valuable insights for the development of policies and educational programs that support the healthy and responsible use of financial technology.

Keywords: Information Systems Students, Online Loans, Mental Health, Financial Technology.

1. PENDAHULUAN

[1]Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kejiwaan atau kondisi psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam beradaptasi atau menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya (internal) dan permasalahan yang ada pada lingkungan sekitarnya (eksternal). [2]Kesehatan mental mengacu pada seberapa efektif dan efisien seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menanggapi tantangan dan tekanan hidup. Kesehatan mental berkaitan dengan cara seseorang berpikir, merasakan, dan hidup sehari-hari, cara mereka memandang diri sendiri dan orang lain, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang sedang dihadapi.

[3]Salah satu kemajuan dalam bidang keuangan saat ini adanya adaptasi Tekfin (Financial Technology). Tekfin itu sendiri berasal dari istilah Financial Technology atau teknologi finansial. Menurut The National Digital Research Centre (NDRC), Tekfin merupakan sebuah inovasi di bidang keuangan. Tentu saja inovasi keuangan ini melibatkan teknologi modern. Keberadaan tekfin dapat menciptakan proses transaksi keuangan yang lebih nyaman dan aman. [4]Pinjaman online merupakan salah satu contoh platform layanan

keuangan yang ditawarkan oleh perusahaan tekfin. Praktik bisnis pinjaman online (P2PLending) menghubungkan pemberi pinjaman dengan peminjam secara online. Sepanjang tahun 2018, penyaluran kredit yang dilakukan perusahaan bisnis finansial teknologi mencapai 22 triliun rupiah.

[5]Pengaruh pinjaman online terhadap kesehatan mental mahasiswa Sistem Informasi angkatan 2022 menjadi perhatian yang semakin mendalam dalam konteks perkembangan teknologi finansial di era digital. Pinjaman online telah menjadi salah satu opsi finansial yang populer di kalangan mahasiswa, terutama bagi mereka yang membutuhkan dana tambahan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari atau membiayai kegiatan akademik. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana penggunaan pinjaman online memengaruhi aspek kesehatan mental mahasiswa dalam jangka panjang. [6]Mahasiswa Sistem Informasi merupakan kelompok yang secara khusus terlibat dalam teknologi informasi, namun sering kali tidak sepenuhnya memahami implikasi dari penggunaan teknologi finansial seperti pinjaman online. Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana penggunaan pinjaman online mempengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk stress, kecemasan, dan depresi dalam jangka panjang. Melalui penelitian ini, diharapkan

akan ditemukan wawasan yang berharga mengenai cara penggunaan pinjaman *online* memengaruhi mahasiswa Sistem Informasi secara spesifik. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pinjaman *online* terhadap kesehatan mental mahasiswa.

[7]Namun, kemudahan akses ini juga membawa konsekuensi. Studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan pinjaman *online* cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Faktor-faktor ini sering kali berkaitan dengan beban utang yang meningkat dan tekanan untuk memenuhi kewajiban pembayaran yang tepat waktu. Lebih lanjut, kekhawatiran tentang keamanan data dan privasi *online* juga menambah beban psikologis bagi pengguna. [8]Selain itu, krisis ekonomi global yang dipicu oleh pandemi COVID-19 telah memperburuk situasi keuangan banyak mahasiswa, yang sebagian besar mengandalkan dukungan finansial dari keluarga yang mungkin juga menghadapi kesulitan keuangan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami dan menangani dampak psikologis dari pinjaman *online*, khususnya bagi mahasiswa yang berada di garis depan penerimaan dampak dari perubahan ekonomi dan sosial yang cepat.

[9]Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi, praktik pinjaman *online* telah menjadi fenomena yang merajalela di banyak negara. Pinjaman *online*, atau sering disebut juga sebagai pinjaman cepat atau pinjaman tanpa agunan, menawarkan kemudahan akses ke dana tunai tanpa persyaratan yang rumit dan proses yang panjang seperti pada lembaga keuangan konvensional. Keberadaan platform-platform pinjaman *online* telah mengubah cara individu memperoleh akses ke sumber dana darurat atau pembiayaan untuk kebutuhan konsumtif. [10]Namun, di balik kemudahan tersebut, terdapat sejumlah risiko yang melekat pada praktik pinjaman *online*, terutama dalam hal kesehatan mental individu. Banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pinjaman *online* dapat menyebabkan stres finansial yang signifikan. Individu yang terjatuh dalam utang dari pinjaman *online* seringkali mengalami tekanan psikologis yang berat karena harus menghadapi beban utang yang meningkat, bunga yang tinggi, dan tenggat waktu pembayaran yang ketat. Dalam banyak kasus, dorongan untuk memperoleh pinjaman tambahan untuk membayar pinjaman yang ada atau memenuhi kebutuhan sehari-hari dapat menyebabkan individu terjebak dalam siklus utang yang sulit untuk keluar.

[11]Penelitian-penelitian terdahulu telah menyoroti sejumlah masalah yang muncul sehubungan dengan praktik pinjaman *online*. Salah satu masalah utama adalah stres finansial yang diakibatkan oleh beban utang yang meningkat. Individu yang terjatuh dalam pinjaman *online* seringkali menghadapi tekanan psikologis yang berat karena harus menghadapi pembayaran pinjaman dengan bunga yang tinggi dan tenggat waktu yang ketat.

Dorongan untuk memperoleh pinjaman tambahan untuk membayar pinjaman yang ada atau memenuhi kebutuhan sehari-hari dapat memperburuk kondisi finansial dan mental individu, mengakibatkan terjebaknya mereka dalam siklus utang yang sulit untuk keluar. [12]Teknologi finansial telah membuka pintu bagi inklusi keuangan bagi banyak orang, ada juga tantangan dan risiko yang harus diatasi. Salah satunya adalah masalah kesehatan mental yang terkait dengan praktik pinjaman *online*. Penelitian menunjukkan bahwa sifat yang mudah diakses dan cepatnya proses pengajuan pinjaman *online* dapat meningkatkan risiko konsumen untuk terperangkap dalam utang yang tidak terkendali. Selain itu, dengan menggunakan platform *online*, individu seringkali tidak mendapatkan dukungan atau konseling finansial yang memadai, yang dapat mengakibatkan ketidakpahaman tentang konsekuensi jangka panjang dari keputusan keuangan mereka.

[13]Studi empiris juga mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam pinjaman *online* dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental individu. Beban utang yang terus bertambah dan sulit untuk diselesaikan dapat mengakibatkan peningkatan tingkat stres, penurunan harga diri, dan bahkan gejala-gejala depresi yang lebih parah. Selain itu, ada kemungkinan bahwa penyalahgunaan pinjaman *online*, seperti penggunaan yang berlebihan atau tidak bertanggung jawab, dapat meningkatkan risiko gangguan mental. [14]Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam utang dapat berdampak pada hubungan sosial dan kesejahteraan keluarga. Konflik keluarga yang disebabkan oleh masalah keuangan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental individu maupun anggota keluarga lainnya. Selain itu, perasaan malu atau rasa rendah diri akibat kesulitan keuangan juga dapat menghambat individu untuk mencari bantuan atau dukungan sosial yang diperlukan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih dalam bagaimana penggunaan pinjaman *online* memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Sistem Informasi angkatan 2022 di Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang dinamika ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pembentukan kebijakan dan program yang mendukung penggunaan teknologi finansial yang sehat dan bertanggung jawab. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya manajemen keuangan yang sehat dan penggunaan teknologi finansial secara bertanggung jawab

2. METODE PENELITIAN

2.1 Responden Penelitian

[15]Penelitian ini menargetkan kelompok mahasiswa jurusan Sistem Informasi Angkatan 2022 di Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang memiliki pengalaman menggunakan layanan pinjaman *online*. Target yang kami tentukan yaitu sebanyak 70 mahasiswa yang menggunakan cicil maupun pinjaman *online*. Pada penelitian ini kami mendapat responden 78 mahasiswa pengguna cicil maupun pinjaman *online*.

2.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dijadwalkan berlangsung dari Maret hingga Mei 2024, dengan Universitas Atma Jaya Yogyakarta sebagai lokasi utama penelitian.

2.3 Alat Bantu Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner berupa link dari Google Forms, mencakup pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menilai dampak penggunaan layanan pinjaman *online* terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

2.4 Metode Penggalian Data

Sampel penelitian ini diperoleh melalui purposive sampling, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria khusus, yaitu mahasiswa aktif dari jurusan Sistem Informasi Angkatan 2022 yang telah menggunakan layanan pinjaman *online*.

2.5 Metode Analisa Data

Pendekatan kualitatif akan digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari kuesioner. Analisis ini akan fokus pada hubungan antara penggunaan layanan pinjaman *online* (variabel independen) dan kondisi kesehatan mental mahasiswa (variabel dependen).

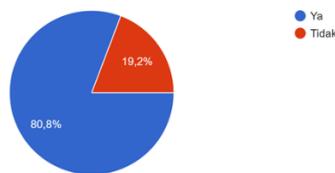
2.6 Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Analisis Masalah: Mengidentifikasi masalah yang akan diteliti dan menetapkan hipotesis awal.
2. Penyusunan Masalah: Menyusun masalah penelitian berdasarkan analisis masalah dan hipotesis yang telah ditetapkan.
3. Pengumpulan Data: Menentukan metode pengumpulan data yang akan digunakan, baik kualitatif maupun kuantitatif.
4. Pengolahan Data: Data yang terkumpul akan dianalisis dan dikategorikan untuk menarik kesimpulan dari masalah yang telah ditetapkan.
5. Evaluasi Hasil: Menginterpretasikan data yang telah dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan tentang masalah penelitian.
6. Kesimpulan dan Rekomendasi: Menyusun kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil analisis untuk membantu pembaca memahami temuan penelitian dan aplikasinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

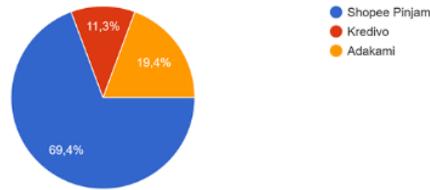
Hasil data yang kami dapatkan dari responden yaitu sebesar 78 mahasiswa dari Program Studi Sistem Informasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta Angkatan 2022. Data yang didapatkan merupakan data yang *valid* dan terisi secara penuh sehingga dapat digunakan dan dianalisis untuk acuan penelitian ini.



Gambar 1. Melakukan Pinjaman *Online*

Gambar 1 menunjukkan data sebesar 80,8% mahasiswa Sistem Informasi melakukan pinjaman *online* dan sekitar 19,2% mahasiswa tidak melakukan pinjaman *online*. Berdasarkan data terbaru, sekitar 18,07 juta orang di Indonesia menggunakan pinjaman *online* per Desember 2023. Dalam konteks populasi Indonesia yang

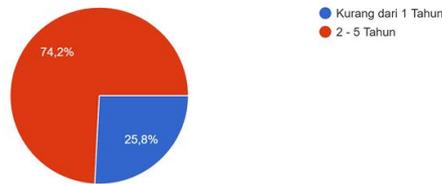
mencapai sekitar 273 juta orang, ini berarti sekitar 6,6% dari total populasi menggunakan layanan pinjaman *online*. Sehingga dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa Sistem Informasi di Universitas Atma Jaya Yogyakarta pernah melakukan pinjaman *online*.



Gambar 2. Aplikasi Yang Digunakan

Selanjutnya pada gambar 2, ditunjukkan sebesar 69,4% mahasiswa Sistem Informasi melakukan pinjaman *online* menggunakan Shopee Pinjam, 19,4% menggunakan Kredivo, dan 11,3% menggunakan

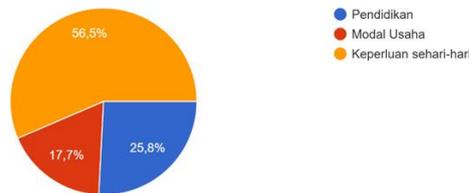
aplikasi Adakami. Dari hasil ini disimpulkan bahwa, Shopee Pinjam menjadi aplikasi yang sering digunakan oleh mahasiswa untuk melakukan pinjaman *online*.



Gambar 3. Lama Penggunaan Pinjaman *Online*

Selanjutnya, pada gambar 3 diatas didapati bahwa sebesar 74,2% mahasiswa Sistem Informasi melakukan pinjaman *online* selama 2 hingga 5 tahun dan 25,8% melakukan pinjaman *online* selama kurang

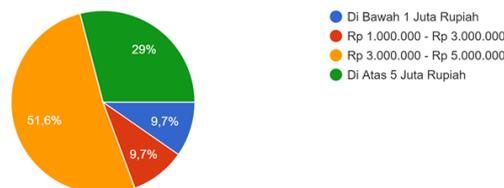
dari 1 tahun. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Sistem Informasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang melakukan pinjaman *online* sudah melakukannya dalam kurun waktu yang lama.



Gambar 4. Alasan Melakukan Pinjaman *Online*

Data pada gambar 4 diatas menunjukan membeli keperluan sehari-hari menjadi alasan utama mahasiswa sistem Informasi melakukan pinjaman *online* dengan persentase sebanyak 56,5%, sedangkan 25,8% untuk Pendidikan, dan 17,7% untuk modal usaha. Dari teori tersebut dapat menjadi arahan

seseorang dikatakan konsumerisme, maka sebesar 50% mahasiswa dapat dikatakan konsumtif dan sebesar 50% mahasiswa lainnya tidak. Disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa melakukan pinjaman *online* untuk membeli keperluan sehari-hari.



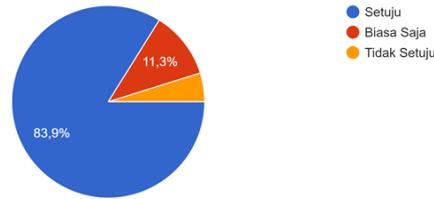
Gambar 5. Jumlah Pinjaman

Gambar 5 diatas menunjukkan bahwa dari 62 mahasiswa, 51,6% meminjam antara Rp 3.000.000

hingga Rp 5.000.000. Sebanyak 29% meminjam di atas Rp 5.000.000, sementara masing-masing 9,7%

meminjam di bawah Rp 1.000.000 dan Rp 1.000.000 hingga Rp 3.000.000. Data ini mengindikasikan bahwa

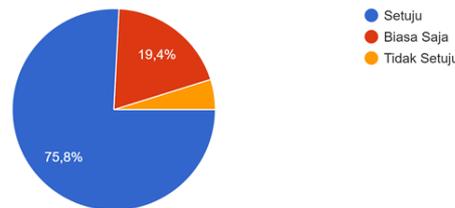
mayoritas mahasiswa cenderung meminjam dalam jumlah besar untuk memenuhi kebutuhan mereka



Gambar 6. Pinjaman *Online* Sangat Mudah Dilakukan

Gambar 6 menunjukkan persepsi mahasiswa terhadap kemudahan proses pinjaman *online*. Dari 62 responden, mayoritas (83,9%) setuju bahwa proses pinjaman *online* sangat mudah, 11,3% merasa biasa saja, dan hanya 4,8% yang tidak setuju. Data ini

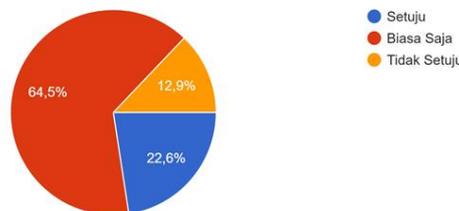
mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa menemukan pinjaman *online* sebagai opsi yang mudah dan praktis untuk memenuhi kebutuhan finansial mereka.



Gambar 7. Pinjaman *Online* Membantu

Diagram pada gambar 7 diatas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, sebesar 83,9%, setuju bahwa proses pinjaman *online* sangat mudah. Sebanyak 11,3% merasa biasa saja, dan hanya 4,8% yang tidak

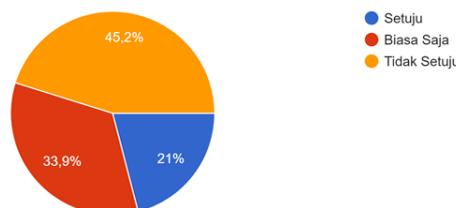
setuju. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menemukan proses pinjaman *online* sebagai solusi finansial yang mudah diakses.



Gambar 8. Jumlah Bunga Yang Dikenakan Sangat Wajar

Berdasarkan data survei yang ditunjukkan pada gambar 8, mayoritas mahasiswa Sistem Informasi merasa bahwa jumlah bunga yang dikenakan pada pinjaman *online* tidak wajar. Sebanyak 64,5% responden tidak setuju, menunjukkan ketidakpuasan yang signifikan terhadap tingkat bunga tersebut. Selain itu, 22,6% mahasiswa merasa biasa saja dengan bunga

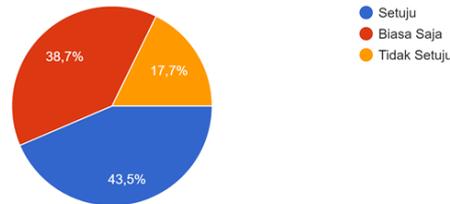
yang dikenakan, dan hanya 12,9% yang setuju bahwa bunga tersebut wajar. Hal ini mencerminkan ketidakpuasan yang cukup besar di kalangan mahasiswa terhadap beban finansial yang diakibatkan oleh bunga pinjaman *online*, yang mungkin dianggap terlalu tinggi atau tidak sebanding dengan manfaat yang diperoleh.



Gambar 9. Data Pribadi Aman Pada Aplikasi

Hasil data survei pada gambar 9 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Sistem Informasi merasa tidak aman mengenai perlindungan data pribadi mereka pada aplikasi pinjaman *online*. Sebanyak 45,2% mahasiswa tidak setuju bahwa data mereka aman, sementara 33,9% merasa biasa saja. Hanya 21% yang setuju bahwa data mereka aman. Data ini mengindikasikan adanya kekhawatiran yang signifikan di kalangan pengguna mengenai keamanan data pribadi mereka saat menggunakan aplikasi pinjaman *online*.

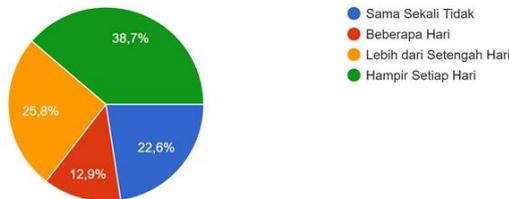
Kekhawatiran ini bisa disebabkan oleh kasus pelanggaran data yang sering terjadi atau kurangnya transparansi dari penyedia layanan terkait bagaimana data pengguna dilindungi. Dengan demikian, penyedia layanan pinjaman *online* perlu meningkatkan keamanan dan kepercayaan pengguna terhadap perlindungan data pribadi mereka.



Gambar 10. Penggunaan Dana Pinjaman Sesuai Dengan Kebutuhan

Gambar 10 menunjukkan sebanyak 43,5% mahasiswa Sistem Informasi setuju bahwa penggunaan dana pinjaman mereka sudah sesuai dengan tujuan yang direncanakan, sedangkan 38,7% merasa biasa saja mengenai hal ini. Namun, 17,7% mahasiswa tidak setuju bahwa penggunaan dana pinjaman sesuai dengan tujuan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa berhasil menggunakan dana pinjaman sesuai dengan rencana awal mereka. Meskipun demikian,

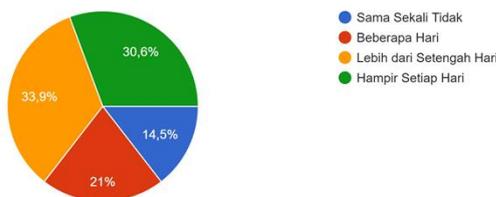
terdapat sekelompok mahasiswa yang merasa biasa saja dan ada juga yang merasa tidak puas dengan bagaimana mereka memanfaatkan dana pinjaman tersebut, mengindikasikan adanya tantangan dalam pengelolaan keuangan di kalangan mahasiswa. Ini mencerminkan perlunya edukasi lebih lanjut tentang pengelolaan dana pinjaman agar tujuan finansial dapat tercapai dengan lebih efektif



Gambar 11. Merasa Gugup, Cemas, atau Tegang

Sebagian besar mahasiswa Sistem Informasi merasakan kecemasan dan ketegangan yang tinggi dalam kehidupan mereka. Gambar 11 menunjukkan sebanyak 38,7% mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa gugup, cemas, atau tegang hampir setiap hari. Selain itu, 25,8% mahasiswa mengalami perasaan tersebut lebih dari setengah hari. Di sisi lain, hanya 22,6% responden yang tidak merasakan gugup, cemas,

atau tegang sama sekali, sementara 12,9% lainnya merasakan kecemasan hanya beberapa hari saja. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa, mencerminkan tantangan emosional yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari karena menggunakan pinjaman *online*.



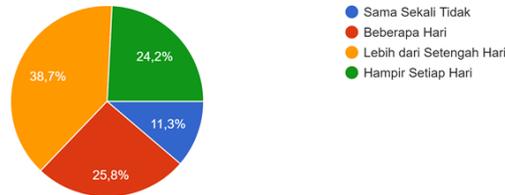
Gambar 12. Tidak Bisa Mengontrol Kekhawatiran

Hasil survei pada gambar 12 menunjukkan bahwa tingkat

kekhawatiran di kalangan mahasiswa Sistem Informasi

sangat bervariasi. Sebanyak 30,6% dari mereka mengalami tingkat kekhawatiran yang tinggi, dengan merasa tidak dapat menghentikan atau mengontrol kekhawatiran mereka hampir setiap hari. Lebih dari sepertiga mahasiswa, yakni 33,9%, melaporkan bahwa mereka mengalami kesulitan yang sama lebih dari setengah hari dalam seminggu. Sebanyak 21% mengatakan bahwa

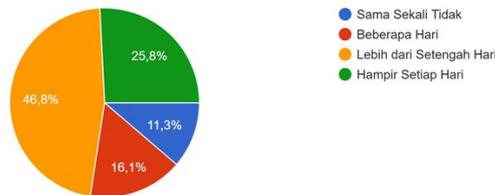
mereka hanya merasakan kesulitan ini beberapa hari saja, sementara 14,5% lainnya tidak mengalami masalah dalam mengontrol kekhawatiran mereka sama sekali. Ini mengindikasikan bahwa kekhawatiran karena melakukan pinjaman *online* adalah pengalaman umum di antara sebagian besar mahasiswa, dengan sebagian kecil dapat mengaturnya tanpa kesulitan yang signifikan.



Gambar 13. Terlalu Banyak Khawatir

Masalah kekhawatiran yang berlebihan tampak umum terjadi di antara mahasiswa Sistem Informasi. Gambar 13 menunjukkan sebanyak 38,7% dari mereka merasa terlalu khawatir hampir setiap hari, sementara 25,8% mengalami tingkat kekhawatiran yang sama lebih dari setengah hari dalam seminggu. Selain itu, 24,2% merasakan kekhawatiran beberapa hari saja. Hanya sekitar 11,3% dari mahasiswa yang

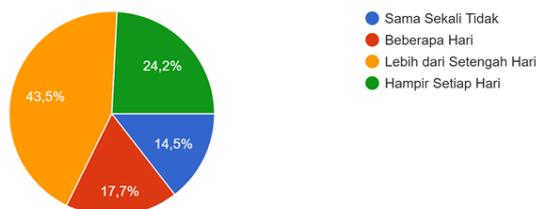
tidak mengalami kekhawatiran sama sekali. Data ini menunjukkan bahwa mengelola kekhawatiran yang intens menjadi tantangan penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa ketika melakukan pinjaman *online*.



Gambar 14. Sulit Untuk Bersantai

Sebagian besar mahasiswa Sistem Informasi mengalami kesulitan untuk bersantai, dengan data yang ditunjukkan pada gambar 14, terdapat 46,8% merasa sulit lebih dari setengah hari dalam seminggu. Sebanyak 25,8% menghadapi tantangan ini hampir setiap hari. Hanya 11,3% yang tidak mengalami kesulitan sama sekali, sementara 16,1% merasakan kesulitan tersebut

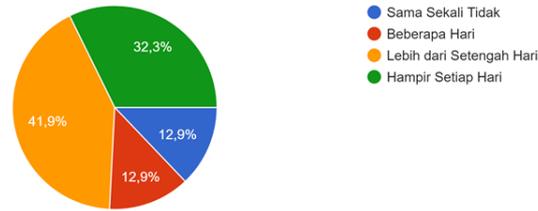
hanya beberapa hari dalam seminggu. Data ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mencapai relaksasi yang memadai ketika melakukan pinjaman *online*, yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.



Gambar 15. Merasa Gelisah

Kegelisahan yang mengganggu aktivitas harian terlihat cukup umum di antara mahasiswa Sistem Informasi. Sebanyak 43,5% dari mereka mengindikasikan bahwa mereka merasa sangat gelisah sehingga sulit untuk duduk diam lebih dari setengah hari dalam seminggu. Selain itu, 24,2% mengalami tingkat kegelisahan yang mengganggu hampir setiap hari. Hanya sekitar 14,5% dari mahasiswa yang tidak

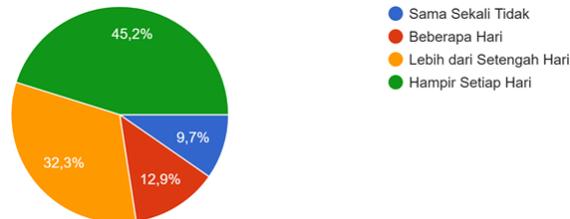
mengalami masalah ini sama sekali, sementara 17,7% lainnya merasakan kegelisahan tersebut beberapa hari saja. Data pada gambar 15 ini menggambarkan bahwa kegelisahan yang signifikan dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, memperlihatkan kompleksitas dalam pengelolaan kesejahteraan mental dan kebutuhan psikologis mereka.



Gambar 16. Mudah Terganggu dan Jengkel

Masalah mudah terganggu atau jengkel terbukti signifikan di antara mahasiswa Sistem Informasi, dari data yang ada pada gambar 16, terdapat 41,9% dari mereka mengalami gangguan ini lebih dari setengah hari dalam seminggu. Sebanyak 32,3% merasakan perasaan ini hampir setiap hari. Hanya sekitar 12,9% dari responden yang tidak mengalami masalah ini sama sekali, sementara jumlah yang merasakan hal ini hanya beberapa hari saja sebesar

12,9%. Data ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menghadapi tantangan dalam mengelola perasaan mudah terganggu atau jengkel secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam konteks ini, pentingnya strategi untuk mengatasi dan mengelola emosi ini mungkin menjadi fokus penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 17. Merasa Takut

Ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi hampir setiap hari dirasakan oleh 45,2% responden. Sebanyak 32,3% merasakan demikian lebih dari setengah hari, sementara 12,9% beberapa hari saja, dan hanya 9,7% yang sama sekali tidak mengalami perasaan ini. Data pada gambar 17 ini menggambarkan bahwa kekhawatiran terkait dengan ketakutan akan hal-hal buruk menjadi pengalaman umum di antara sebagian besar mahasiswa. Tingginya tingkat ketakutan ini menunjukkan potensi adanya dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional mereka ketika melakukan pinjaman *online*.

4. KESIMPULAN

Kuesioner yang sudah tersebar yakni sebesar 78 responden dengan responden pengguna aktif pinjaman online sebanyak 63 responden. Responden merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Yogyakarta, yakni Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Responden berasal dari program studi Sistem Informasi yang tersebar di perguruan tinggi tersebut. Data yang didapat merupakan hasil pengelompokan menjadi dua bagian yang berbeda dimana bagian pertama merupakan pengalaman responden menggunakan aplikasi pinjaman online, bagian kedua merupakan pengaruh penggunaan pinjaman online terhadap kesehatan mental responden.

Hasil analisa data merupakan bentukan dari kedua pola tersebut dan diurutkan secara sistematis sesuai dengan pola untuk mengetahui pengaruh penggunaan pinjaman online bagi kesehatan mental mahasiswa. Dari hasil analisa data didapatkan bahwa sebagian besar

mahasiswa telah menggunakan aplikasi pinjaman online selama 2 sampai 5 tahun lamanya.

Dampak buruk dari penggunaan pinjaman online terhadap kesehatan mental mahasiswa cukup signifikan. Mahasiswa yang sering menggunakan aplikasi pinjaman online menunjukkan gejala stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Beban finansial akibat pinjaman yang harus dibayar setiap bulan menambah tekanan psikologis bagi mahasiswa. Bunga cicilan yang kecil memang menggoda, namun akumulasi hutang yang bertambah seiring waktu dapat membuat mahasiswa merasa terjebak dalam siklus hutang yang sulit untuk dilepaskan.

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan mereka karena pinjaman online sering kali merasa cemas dan khawatir tentang kemampuan mereka untuk melunasi hutang. Hal ini dapat mengganggu fokus dan konsentrasi mereka dalam studi, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

5. SARAN

Dengan melihat kondisi pengguna aplikasi pinjaman online yakni mahasiswa di Yogyakarta yang berdampak pada kesehatan mental, maka perlu dilakukan tindakan khusus seperti:

1. Memberikan edukasi keuangan bagi mahasiswa, termasuk cara mengelola keuangan pribadi dan memahami risiko serta manfaat penggunaan aplikasi pinjaman online. Edukasi ini dapat berupa seminar, workshop, atau materi perkuliahan khusus tentang manajemen keuangan. Dengan adanya edukasi ini,

diharapkan mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan aplikasi pinjaman online.

2. Menyediakan layanan konseling keuangan dan kesehatan mental yang dapat diakses oleh mahasiswa untuk membantu mereka yang mengalami kesulitan keuangan dan dampak psikologis akibat penggunaan pinjaman online. Selain itu, institusi perguruan tinggi dapat mengembangkan kebijakan internal yang membatasi atau mengatur penggunaan pinjaman online di kalangan mahasiswa, seperti memberikan panduan atau rekomendasi tentang cara mengelola pinjaman dengan bijak dan bertanggung jawab. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijaksana dalam menggunakan layanan pinjaman online dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian mengenai Pengaruh Pinjaman *Online* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa tentu berhasil atas dukungan dari para pihak yang terkait. Kami ucapkan terima kasih atas bantuan dan tanggapan dari beberapa pihak, seperti para mahasiswa Sistem Informasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta Angkatan 2022 karena telah bersedia untuk mengisi *Google Form* yang dibagikan. Kami ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing kami dari Prodi Sistem Informasi, Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. B. Konseling, F. Anwar, dan P. Julia, "ANALISIS STRATEGI PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL OLEH GURU PENGASUH SEKOLAH BERASRAMA DI ACEH BESAR PADA MASA PANDEMI," vol. 7, no. 1, hlm. 2021, 2021, doi: 10.22373/je.v6i2.10905.
- [2] D. V. Fakhriyani, "Kesehatan Mental," 2019. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.researchgate.net/publication/348819060>
- [3] Wulandani, "WULAN+PUBLISH".
- [4] R. Ani, E. Wahyuni, dan E. Turisno, "PRAKTIK FINANSIAL TEKNOLOGI ILEGAL DALAM BENTUK PINJAMAN ONLINE DITINJAU DARI ETIKA BISNIS."
- [5] I. Muttaqin dan L. Nuryanti, "Online loan phenomenon among students: micro and macro psychological analysis Fenomena pinjaman online di kalangan mahasiswa: analisis psikologi mikro dan makro," 2023.
- [6] R. Hidayat, S. Afriosa, M. A. Adnandi, B. E. Supriyanto, dan H. Sunata, "DAMPAK PINJAMAN ONLINE PADA MAHASISWA UYM," 2024.
- [7] S. Diajukan, M. Persyaratan, M. Gelar, S. Sosial, S. Sos, dan M. F. Azzikri, "KEBIASAAN MENGGUNAKAN LAYANAN JASA PINJAMAN ONLINE OLEH PEMUDA DI KOTA TANGERANG Oleh."
- [8] D. Junaedi dan F. Salestia, "600-Article Text-4841-1-10-20210614".
- [9] Y. Kusuma Wardani, D. Eka Rusmawati, S. Nurhasanah, dan M. Khairil Akbar, "SOSIALISASI LEGALITAS DAN BAHAYA PINJAMAN ONLINE PADA MASYARAKAT PEKON SUKABUMI, KECAMATAN BATU BRAK, LAMPUNG BARAT."
- [10] D. Syelfiyola Rosadi, I. Andriani, dan C. Author, "Hubungan Impulsive Buying dengan Perilaku Berhutang pada Pengguna Pinjaman Online," JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah, vol. 8, no. 4, hlm. 3655–3664, doi: 10.24815/jimps.
- [11] J. Z. Y. Arvante, "Dampak Permasalahan Pinjaman Online dan Perlindungan Hukum Bagi Konsumen Pinjaman Online," *Ikatan Penulis Mahasiswa Hukum Indonesia Law Journal*, vol. 2, no. 1, hlm. 73–87, Feb 2022, doi: 10.15294/ipmhi.v2i1.53736.
- [12] M. Afdi, "Munich Personal RePEc Archive Financial Technology (Fintech): It's Concept and Implementation in Indonesia," 2017.
- [13] N. Amit dkk., "Relationship Between Debt and Depression, Anxiety, Stress, or Suicide Ideation in Asia: A Systematic Review," *Front Psychol*, vol. 11, Jul 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.01336.
- [14] S. Ryu dan L. Fan, "The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults," *J Fam Econ Issues*, vol. 44, no. 1, hlm. 16–33, Mar 2023, doi: 10.1007/s10834-022-09820-9.
- [15] N. Magdalena Margaretha Sihombing dkk., DAMPAK PENGGUNAAN PINJAMAN ONLINE TERHADAP GAYA HIDUP KONSUMTIF MAHASISWA YOGYAKA

