
**MOTIVASI PENGGUNA PINJAMAN ONLINE
PADA KARYAWAN DENGAN GAJI UMR YANG SUDAH TERJEBAK DALAM
MEKANISME GALI LUBANG TUTUP LUBANG**

Elisabet Anggun Kurnia¹, Robertus Budi Sarwono²

^{1,2}Universitas Sanata Dharma, Indonesia

¹elisabetanggunkurnia@gmail.com , ²budisarwono@usd.ac.id

ABSTRACT

The development of financial technology has increased public access to online loans, which offer convenience and rapid fund disbursement. For employees earning an income equivalent to the Regional Minimum Wage (UMR), limited income and high living expenses make online loans an immediate solution in times of financial difficulty. However, such convenience can lead to entrapment in the "borrowing to repay" cycle, in which new loans are used to repay previous ones. This study aims to understand the motivations behind online loan use among UMR-earning employees trapped in this cycle and to explore their subjective experiences and psychological dynamics. This study employed a qualitative phenomenological approach. The participants were UMR-earning employees in Yogyakarta who had experience using online loans and becoming trapped in the borrowing-to-repay cycle. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using Moustakas' phenomenological model. The findings indicate that initial online loan use was driven by urgent needs, such as healthcare expenses, household necessities, and crisis situations. Over time, usage developed into psychological compulsion due to collection pressure, penalties, and concerns about social consequences. This condition resulted in stress, anxiety, sleep disturbances, insecurity, and decreased self-esteem. Participants perceived the experience as a loss of control over their financial circumstances and personal lives. These findings indicate that online loan use is not merely a financial issue but also a psychological concern relevant to the context of Guidance and Counseling.

Keywords: *motivation, online loans, minimum wage employees, debt cycle, phenomenology.*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi finansial meningkatkan akses masyarakat terhadap pinjaman online yang menawarkan kemudahan dan kecepatan pencairan dana. Bagi karyawan bergaji setara Upah Minimum Regional (UMR), keterbatasan pendapatan dan tingginya kebutuhan hidup menjadikan pinjaman online sebagai solusi dalam kondisi mendesak. Namun, kemudahan tersebut dapat menimbulkan keterjebakan dalam mekanisme gali lubang tutup lubang, yaitu penggunaan pinjaman baru untuk melunasi pinjaman sebelumnya. Penelitian ini bertujuan memahami motivasi penggunaan pinjaman online pada karyawan bergaji UMR yang terjebak dalam mekanisme tersebut serta menggali pengalaman subjektif dan dinamika psikologis yang dialami. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Subjek penelitian merupakan karyawan bergaji UMR di

wilayah Yogyakarta yang memiliki pengalaman menggunakan pinjaman online dan terjebak dalam siklus gali lubang tutup lubang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model fenomenologis Moustakas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan awal pinjaman online didorong kebutuhan mendesak, seperti biaya kesehatan, kebutuhan rumah tangga, dan kondisi krisis. Selanjutnya, penggunaan berkembang menjadi keterpaksaan akibat tekanan penagihan, denda, dan kekhawatiran terhadap konsekuensi sosial. Kondisi tersebut menimbulkan stres, kecemasan, gangguan tidur, rasa tidak aman, dan penurunan harga diri. Subjek memaknai pengalaman tersebut sebagai kehilangan kendali atas kondisi keuangan dan kehidupan pribadi. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan pinjaman online tidak hanya merupakan persoalan finansial, tetapi juga persoalan psikologis yang relevan dalam konteks Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci: *motivasi, pinjaman online, gaji UMR, gali lubang tutup lubang, fenomenologi.*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital di sektor keuangan telah melahirkan berbagai layanan *financial technology* (fintech), salah satunya adalah pinjaman online. Kehadiran pinjaman online menawarkan kemudahan akses, proses cepat, dan persyaratan minimal, sehingga menjadi solusi finansial instan bagi masyarakat yang membutuhkan dana mendesak. Namun, di balik kemudahan tersebut, pinjaman online juga menyimpan risiko serius, terutama bagi kelompok masyarakat berpenghasilan rendah seperti karyawan dengan gaji setara Upah Minimum Regional (UMR). Karyawan bergaji UMR berada dalam posisi ekonomi yang rentan, di mana pendapatan yang diterima sering kali hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar. Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika muncul kebutuhan mendesak seperti biaya kesehatan, kebutuhan rumah tangga, atau pengeluaran tak terduga lainnya. Dalam situasi tersebut, pinjaman online kerap dipilih sebagai jalan keluar tercepat, meskipun disertai bunga tinggi dan sistem denda yang ketat. Pada tahap awal, pinjaman online dipersepsikan sebagai solusi penyelamat, namun dalam praktiknya tidak sedikit pengguna yang justru terjebak dalam mekanisme *gali lubang tutup lubang*, yaitu kondisi di mana pinjaman baru digunakan untuk melunasi pinjaman sebelumnya.

Fenomena *gali lubang tutup lubang* tidak hanya berdampak pada aspek finansial, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis yang mendalam. Tekanan

akibat beban cicilan, ketakutan terhadap penagihan, serta rasa malu dan bersalah karena ketidakmampuan mengelola keuangan memicu stres kronis, kecemasan, gangguan tidur, hingga penurunan harga diri. Namun demikian, dampak psikologis ini sering kali luput dari perhatian karena masalah pinjaman online lebih sering dipahami sebagai persoalan ekonomi semata, bukan sebagai persoalan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurjannah (2025), yang menjelaskan bahwa tekanan finansial memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, keterbatasan pendapatan pada kelompok berpenghasilan rendah sering kali mendorong individu untuk mengambil keputusan finansial jangka pendek yang berisiko tinggi sebagai bentuk strategi bertahan hidup (Judijanto et al., 2025). Fenomena ini juga diperkuat oleh hasil observasi awal yang peneliti lakukan melalui wawancara informal terhadap beberapa karyawan pengguna pinjaman online, yang menunjukkan adanya pengalaman keterjebakan dalam siklus gali lubang tutup lubang, sebagaimana terlihat pada pernyataan berikut:

NW bukan nama sebenarnya:

“Saya menggunakan pinjaman online karena benar-benar kepepet. Dengan gaji UMR, kebutuhan rumah tangga sering kali tidak bisa ditutup sepenuhnya. Saat tidak ada tabungan dan tidak mungkin meminjam ke bank karena prosesnya lama, pinjaman online menjadi satu-satunya pilihan agar kebutuhan mendesak bisa terpenuhi. Kalau bukan karena situasi krisis pas Covid, mungkin saya nggak akan pernah berani sentuh aplikasi begitu. Pikiran saya waktu itu cuma satu: gimana caranya dapat uang cepat buat makan dan kebutuhan keluarga. Jadi ini murni karena keterpaksaan situasi, bukan buat gaya hidup yang aneh-aneh.”

B bukan nama sebenarnya

“Awalnya saya berpikir pinjaman online hanya sementara. Tapi cicilannya cukup besar, sementara gaji saya tetap UMR. Saat jatuh tempo, saya tidak sanggup membayar penuh, jadi saya meminjam lagi untuk menutup pinjaman sebelumnya. Dari situ saya sadar saya sudah benar-benar terjebak dalam gali lubang tutup lubang. Saya ambil pinjol dari aplikasi A buat bayar aplikasi B yang sudah jatuh tempo, lalu nanti ambil lagi dari aplikasi C buat menutupi yang A. Saya harus terus mencari pinjaman baru setiap bulan karena takut kena denda besar”

SDS bukan nama sebenarnya

“Yang paling berat bagi saya bukan cuma utangnya, tapi rasa takutnya. Setiap mendekati jatuh tempo saya selalu takut, susah tidur, dan kepikiran terus. Saya merasa kehilangan rasa aman dan sering menyalahkan diri sendiri karena merasa gagal mengatur hidup saya, keuangan saya itu selalu tidak stabil. Begitu gaji masuk, uangnya sudah langsung habis buat nutupi utang dari bulan sebelumnya. Saya hidup dalam tekanan terus, rasanya nggak pernah tenang dan selalu kepikiran soal cicilan”

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zakkiyah (2022) dengan judul *“Perilaku Peminjaman Online (Gajian Duluan) Pada Karyawan Di PT. Safe And Secure Guarding”* berfokus pada aspek kuantitatif, seperti faktor teknologi, kemudahan akses, promosi, dan perilaku konsumtif pengguna. Penelitian tersebut belum secara mendalam menggali bagaimana pengalaman subjektif pengguna khususnya karyawan bergaji UMR memaknai keterjebakan dalam siklus gali lubang tutup lubang serta bagaimana motivasi mereka berubah dari upaya bertahan hidup menjadi keterpaksaan psikologis. Meskipun fenomena gali lubang tutup lubang kerap dipahami sebagai akibat dari masalah finansial, kecemasan, dan rasa takut terhadap penagihan, pemahaman tersebut masih bersifat permukaan. Alasan tersebut memang tampak umum dan mudah dikenali, namun belum menjelaskan bagaimana individu memaknai pengalaman keterjebakan pinjaman online tersebut dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana tekanan finansial bertransformasi menjadi krisis psikologis yang berkelanjutan. Tanpa penggalian yang mendalam, fenomena gali lubang tutup lubang berisiko hanya sebagai persoalan kurangnya literasi keuangan atau ketidakmampuan mengatur pengeluaran. Kenyataannya, pengalaman menggunakan pinjaman online dengan mekanisme gali lubang tutup lubang tidak berhenti pada rasa cemas atau takut, tetapi menyentuh lapisan yang lebih dalam, seperti hilangnya rasa aman, konflik batin antara bertahan dan menyerah, serta pergeseran makna diri sebagai individu yang merasa gagal, tidak berdaya, dan terjebak dalam kondisi yang sulit dikendalikan. Pengalaman-pengalaman ini sering kali tidak terucap, disembunyikan dari lingkungan sosial, dan hanya dialami oleh individu yang bersangkutan, sehingga luput dari perhatian masyarakat maupun kebijakan publik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada faktor eksternal dan aspek kuantitatif, penelitian ini

menawarkan kebaruan dengan mengkaji pengalaman subjektif karyawan bergaji UMR secara mendalam menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini tidak hanya melihat alasan penggunaan pinjaman online, tetapi juga menggali makna keterjebakan dalam siklus gali lubang tutup lubang dari sudut pandang individu, termasuk bagaimana tekanan finansial berkembang menjadi krisis psikologis yang memengaruhi identitas diri, rasa aman, dan cara individu memaknai kehidupannya. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan perspektif yang lebih komprehensif yang belum banyak diungkap dalam studi sebelumnya.

Fenomena keterjebakan dalam siklus pinjaman online tidak hanya merupakan persoalan finansial, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu yang menjadi fokus dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Tekanan ekonomi yang dialami karyawan bergaji UMR berpotensi menimbulkan masalah emosional seperti kecemasan, stres berkepanjangan, serta penurunan harga diri yang memerlukan intervensi konseling. Dalam lingkup Bimbingan dan Konseling, konseling memiliki peran penting dalam membantu individu memahami kondisi dirinya, mengelola emosi, serta membangun strategi coping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, pemilihan subjek karyawan bergaji UMR menjadi relevan karena kelompok ini berada pada posisi rentan secara ekonomi sekaligus psikologis, sehingga membutuhkan pendekatan pendampingan yang lebih empatik dan kontekstual.

Urgensi penelitian ini semakin menguat ketika fenomena tersebut dikaitkan dengan posisi karyawan bergaji UMR yang berada dalam keterbatasan. Dengan pendapatan yang relatif tetap dan kebutuhan hidup yang terus meningkat, pilihan finansial karyawan bergaji UMR menjadi sangat sempitnamun. Fenomena gali lubang tutup lubang bukan semata-mata keputusan rasional yang salah, melainkan strategi bertahan hidup. Tanpa pemahaman yang mendalam mengenai motivasi, pengalaman subjektif, dan makna yang dialami individu, fenomena ini akan terus dipandang sebagai kesalahan personal, bukan sebagai persoalan psikologis dan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan dengan pendekatan fenomenologis, karena bertujuan menggali makna terdalam dari pengalaman hidup individu, bukan sekadar mengidentifikasi faktor penyebab yang bersifat umum. Penelitian ini juga memfokuskan pada bagaimana karyawan dengan pendapatan setara UMR yang berada pada rentang usia produktif memaknai

pengalaman penggunaan pinjaman online serta keterjebakan dalam siklus gali lubang tutup lubang. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai dinamika psikologis yang terjadi, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih empatik, kontekstual, dan relevan dengan realitas klien.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami makna pengalaman langsung individu terhadap suatu fenomena (Moustakas, 1994). Pendekatan ini digunakan untuk menggali pengalaman subjektif karyawan bergaji UMR dalam menggunakan pinjaman online, meliputi motivasi, emosi, tekanan psikologis, serta makna pengalaman hingga terjebak dalam mekanisme *gali lubang tutup lubang* (GLTL). Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami realitas sosial berdasarkan perspektif subjek tanpa didasarkan pada asumsi peneliti (Hasbiansyah, 2014), dengan menerapkan *bracketing/epoche* untuk menanggukkan prasangka dan opini pribadi selama proses penelitian. Penelitian dilaksanakan di Yogyakarta pada Juli–Desember 2025, dengan pengumpulan data pada Agustus–Oktober 2025.

Subjek penelitian adalah karyawan berpenghasilan setara UMR di Yogyakarta yang menggunakan pinjaman online minimal satu kali dalam 12 bulan terakhir, baik untuk kebutuhan mendesak maupun konsumtif, dan secara khusus telah mengalami siklus GLTL, yaitu mengambil pinjaman baru untuk melunasi utang sebelumnya. Pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian pengalaman dengan fokus penelitian. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, menjamin kerahasiaan identitas melalui nama samaran atau inisial, serta meminta persetujuan perekaman agar data dapat ditranskripsikan secara *verbatim*.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali latar belakang kondisi keuangan, motivasi awal menggunakan pinjaman online, pengalaman dalam siklus GLTL, respons emosional, kehilangan rasa aman, perubahan harga diri, hubungan sosial, strategi menghadapi utang, serta pemaknaan pengalaman. Wawancara direkam dengan persetujuan subjek,

ditranskripsikan secara *verbatim*, dan diarahkan untuk mengidentifikasi tema-tema utama. Observasi digunakan untuk memperkuat data verbal melalui pengamatan ekspresi, bahasa tubuh, respons emosional, manifestasi kecemasan, serta kondisi lingkungan wawancara, sedangkan dokumentasi berupa catatan lapangan, refleksi peneliti, dan kajian literatur digunakan sebagai data pendukung. Analisis data menggunakan model fenomenologi Moustakas (1994), meliputi *epoche/bracketing*, *horizontalizing*, pengelompokan tema, deskripsi tekstural, deskripsi struktural, sintesis esensi, dan penarikan kesimpulan. Proses ini dilakukan dengan mengidentifikasi pernyataan signifikan, mereduksi informasi yang berulang atau tidak relevan, mengelompokkan makna ke dalam tema, kemudian mengintegrasikan pengalaman “apa” dan “bagaimana” yang dialami subjek untuk memperoleh esensi fenomena secara utuh. Notebook LM digunakan secara terbatas sebagai alat bantu untuk mengorganisasi transkrip, reduksi data, dan identifikasi awal tema, sedangkan analisis dan interpretasi tetap dilakukan oleh peneliti.

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, *member checking*, dan keterlibatan peneliti sebagaimana kriteria keabsahan data kualitatif Creswell dan Miller dalam Creswell (2018). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data wawancara, observasi, kajian teori, dan pengalaman beberapa subjek; *member checking* dilakukan dengan meminta subjek meninjau kesesuaian interpretasi peneliti dengan pengalaman mereka; sedangkan peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara reflektif mengendalikan posisi dan pengaruhnya selama pengumpulan serta interpretasi data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil analisis fenomenologi Moustakas (1994) menunjukkan bahwa pengalaman karyawan bergaji UMR yang terjebak dalam mekanisme *Gali Lubang Tutup Lubang* (GLTL) ditandai oleh pergeseran motivasi dari pemenuhan kebutuhan dan upaya bertahan hidup (*survival*) menjadi keterpaksaan untuk menghindari denda dan tekanan penagihan. Ketiga subjek (NW, B, dan SDS) menunjukkan pola serupa, yaitu mengambil pinjaman baru untuk melunasi

pinjaman sebelumnya sehingga terbentuk siklus utang yang berulang dan semakin sulit dihentikan. Akumulasi utang bahkan mencapai puluhan juta rupiah, dengan 50–70% gaji UMR dialokasikan untuk pembayaran cicilan. Pada awalnya, pinjaman online dipersepsikan sebagai solusi cepat terhadap tekanan finansial. Namun, ketika pendapatan tidak lagi mencukupi kebutuhan dan cicilan, pinjaman baru digunakan terutama untuk mempertahankan pembayaran utang lama. Kondisi ini membentuk ketergantungan antar-aplikasi dan menjadikan GLTL sebagai siklus yang terus berulang. Bagi subjek, pinjaman tidak lagi berfungsi sebagai sarana memenuhi kebutuhan, melainkan sebagai strategi penghindaran terhadap denda, keterlambatan pembayaran, dan teror penagihan.

Secara psikologis, siklus GLTL menimbulkan tekanan emosional dan hilangnya rasa aman. Kelegaan setelah berhasil melunasi satu tagihan hanya bersifat sementara karena segera diikuti kecemasan menghadapi jatuh tempo berikutnya. Tekanan tersebut termanifestasi dalam kecemasan, ketegangan fisik, jantung berdebar, sakit kepala, gangguan ketenangan hidup, serta penurunan kondisi fisik. Ketakutan subjek tidak hanya berkaitan dengan risiko finansial, tetapi juga kemungkinan utang diketahui oleh rekan kerja dan keluarga yang dipersepsikan sebagai aib dan ancaman terhadap harga diri. Analisis *epoche* menunjukkan bahwa fenomena GLTL tidak semata-mata dapat dipahami sebagai akibat buruknya pengelolaan keuangan atau gaya hidup konsumtif. Penangguhan prasangka peneliti mengungkap bahwa rasa malu, ketakutan terhadap penagihan, dan keinginan mempertahankan rasa aman menjadi faktor penting yang mempertahankan siklus tersebut. Keengganan mencari bantuan karena takut terhadap stigma semakin memperkuat isolasi dan tekanan psikologis. Dengan demikian, pengalaman subjek merepresentasikan krisis eksistensial akibat hilangnya rasa aman dan harga diri, ketika pinjaman online yang semula dipandang sebagai solusi berubah menjadi sumber tekanan dan kehilangan kendali atas kehidupan pribadi.

Temuan ini diperkuat melalui triangulasi sumber, observasi, dan dokumentasi. Kesamaan pengalaman ketiga subjek menunjukkan pola yang konsisten, sementara observasi terhadap respons nonverbal dan dokumentasi riwayat pinjaman mendukung pernyataan mengenai kecemasan serta akumulasi

utang. *Member checking* juga dilakukan untuk memastikan bahwa tema pergeseran motivasi dan dampak psikologis sesuai dengan pengalaman subjektif informan.

2. Pembahasan

Pembahasan ini menginterpretasikan temuan fenomenologis mengenai motivasi dan pengalaman karyawan bergaji UMR yang terjebak dalam siklus *Gali Lubang Tutup Lubang* (GLTL) pinjaman online dengan mengaitkannya pada rumusan masalah, teori, serta implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling.

a. Pergeseran Motivasi: dari Kebutuhan *Survival* ke Keterpaksaan Murni

Temuan menunjukkan adanya pergeseran motivasi penggunaan pinjaman online. Pada tahap awal, subjek NW, B, dan SDS menggunakan pinjaman untuk memenuhi kebutuhan mendesak (*survival*), seperti biaya kesehatan, kebutuhan rumah tangga, dan kondisi krisis. Temuan ini sejalan dengan teori hierarki kebutuhan Maslow (1954), khususnya kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Kebutuhan mendesak menjadi pendorong utama, sementara kemudahan akses dan kecepatan pencairan pinjaman mengalahkan pertimbangan terhadap bunga dan risiko karena alternatif pembiayaan lain dipersepsikan lebih lambat dan rumit. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keputusan awal tidak sepenuhnya rasional, tetapi dipengaruhi tekanan situasional yang kuat (Akbar, 2025).

Setelah terjebak dalam GLTL, motivasi mengalami perubahan menjadi keterpaksaan murni. Pinjaman baru tidak lagi digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar, tetapi untuk menghindari denda, tekanan penagihan, dan konsekuensi yang dipersepsikan lebih berat (Humairo, 2026). Pola ini menunjukkan mekanisme penghindaran berbasis rasa takut, ketika keputusan finansial lebih berorientasi pada penyelesaian masalah jangka pendek daripada konsekuensi jangka panjang (Bantara, 2023). Pinjaman online kemudian berfungsi sebagai “obat penenang sementara” yang memberikan kelegaan sesaat, tetapi mempertahankan ketergantungan dan memperpanjang siklus utang. Dengan demikian, GLTL bukan semata persoalan ekonomi atau rendahnya literasi finansial, melainkan siklus motivasional yang dipelihara tekanan psikologis dan kebutuhan memperoleh kelegaan segera.

b. Mekanisme Keterjebakan dalam GLTL

Pengalaman seluruh subjek menunjukkan pola ketergantungan antar-aplikasi, yaitu pinjaman baru digunakan untuk membayar pinjaman sebelumnya

hingga utang terakumulasi mencapai puluhan juta rupiah. Subjek mengalokasikan sekitar 50–70% gaji UMR untuk cicilan, sehingga pendapatan yang seharusnya memenuhi kebutuhan dasar berubah menjadi sumber pembayaran utang. Kondisi ini menciptakan *manajemen defisit ekstrem*, ditandai dengan pengurangan kebutuhan pokok seperti makanan, penghapusan pengeluaran non-esensial, dan ketiadaan dana darurat.

Kondisi tersebut menunjukkan permasalahan struktural antara pendapatan UMR dan beban utang yang semakin besar. Gaji bahkan dimaknai sebagai uang yang “numpang lewat” karena sebagian besar telah terserap untuk kewajiban pinjaman. Pembayaran utang diprioritaskan bukan semata karena pengelolaan keuangan yang baik, tetapi sebagai upaya memperoleh keamanan sementara dari denda dan tekanan penagihan. Dengan demikian, keterjebakan GLTL merupakan proses multidimensional yang melibatkan ketidakseimbangan finansial, tekanan psikologis, dan ancaman sosial.

c. Dampak Psikofisik dan Kelelahan Semu

Tekanan finansial ekstrem berkembang menjadi tekanan psikofisik berupa kecemasan, sulit tidur, jantung berdebar, dan sakit kepala kronis. Respons fisik terhadap notifikasi pinjaman menunjukkan bahwa kecemasan telah menjadi respons yang terasosiasi dengan ancaman utang. Kondisi tersebut sejalan dengan risiko psikologis berupa stres finansial dan kecemasan berlebihan.

Temuan penting lainnya adalah munculnya *kelelahan semu*. Keberhasilan menutup tagihan dengan pinjaman baru memberikan ketenangan sesaat karena ancaman penagihan dapat dihindari, tetapi segera digantikan kecemasan terhadap jatuh tempo berikutnya. Polanya membentuk siklus: lega sesaat → utang bertambah → cemas dan merasa bersalah → panik menjelang jatuh tempo → kembali meminjam. Dengan demikian, pinjaman baru berfungsi sebagai “obat bius sementara” yang meredakan tekanan jangka pendek tetapi memperpanjang masalah finansial dan psikologis.

d. Krisis Eksistensial: Hilangnya Rasa Aman dan Harga Diri

Dampak GLTL meluas dari persoalan finansial menjadi krisis rasa aman, harga diri, dan kebermaknaan diri. Subjek mengalami kehilangan kontrol atas pendapatan dan kehidupan finansial; bahkan gaji dipersepsikan bukan lagi sebagai milik pribadi, tetapi sebagai milik perusahaan pinjaman online. Kondisi tersebut

memunculkan *self-judgment*, rasa gagal dalam menjalankan peran sosial, serta penurunan harga diri.

Temuan unik penelitian menunjukkan bahwa ketakutan terbesar subjek bukan semata denda atau kerugian finansial, melainkan terbongkarnya utang sebagai aib sosial. Kemungkinan utang diketahui rekan kerja atau keluarga dipersepsikan sebagai ancaman terhadap martabat, hubungan sosial, bahkan keberlangsungan pekerjaan. Ketakutan tersebut menjadi motivasi kuat untuk terus melakukan GLTL meskipun subjek menyadari bahwa tindakan tersebut memperburuk kondisi finansial. Temuan ini memperlihatkan bahwa pada karyawan bergaji UMR, utang dapat dimaknai sebagai ancaman eksistensial karena menyentuh kebutuhan rasa aman dan harga diri.

Rasa malu juga mendorong isolasi diri. Subjek memilih menyembunyikan beban utang dan menghindari pembicaraan mengenai kondisi finansial sehingga kehilangan dukungan sosial. Kondisi tersebut memperkuat kesepian, tekanan psikologis, dan konflik relasional. Dengan demikian, isolasi yang awalnya digunakan untuk menjaga martabat justru menjadi faktor yang mempertahankan masalah.

e. Isolasi Diri dan Manajemen Krisis

Dalam menghadapi GLTL, subjek menerapkan manajemen defisit ekstrem dengan menempatkan cicilan sebagai prioritas utama setelah menerima gaji. Kebutuhan dasar dan non-esensial dikurangi untuk mempertahankan pembayaran utang. Secara emosional, subjek cenderung memendam masalah karena rasa malu dan kekhawatiran terhadap stigma. Strategi tersebut disertai distraksi singkat, seperti berdoa, menyendiri, berjalan pagi, atau bermain dengan anak.

Meskipun dapat memberikan ketenangan sementara, strategi tersebut tidak menyelesaikan sumber masalah. Isolasi justru mengurangi akses terhadap dukungan sosial, meningkatkan sensitivitas emosional, dan dapat memicu konflik dengan pasangan atau keluarga. Demikian pula, distraksi hanya menghasilkan kelegaan sesaat sebelum kecemasan kembali muncul. Kondisi ini menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan masih bersifat jangka pendek dan belum mampu memutus siklus GLTL. Oleh karena itu, diperlukan dukungan psikologis dan sosial yang membantu individu mengembangkan strategi koping adaptif, mengelola

kecemasan, membangun kembali harga diri, serta menyusun pengambilan keputusan finansial yang lebih realistis.

f. Dinamika Psikologis dan Pemaknaan Pengalaman

Dinamika psikologis subjek ditandai oleh siklus tekanan, harapan semu, dan keputusan. Beban utang, denda, dan tekanan penagihan meningkatkan kepanikan sehingga keputusan finansial menjadi berorientasi pada penyelesaian masalah jangka pendek. Pinjaman baru kemudian memberikan harapan bahwa masalah dapat diselesaikan, tetapi karena tidak menyelesaikan akar persoalan, harapan tersebut berubah menjadi kecemasan dan tekanan baru.

Kondisi ini mengganggu pemenuhan kebutuhan psikologis, terutama rasa aman, rasa memiliki dan kasih sayang, serta harga diri (Fitriani, 2025). Hilangnya rasa aman muncul dari ketidakpastian finansial dan tekanan penagihan; kebutuhan sosial terganggu karena kecenderungan menarik diri, sedangkan harga diri menurun akibat rasa malu, bersalah, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, GLTL merupakan fenomena psikologis kompleks yang mempertahankan keterjebakan melalui interaksi tekanan ekonomi, respons emosional, dan pengambilan keputusan berbasis kepanikan.

Secara fenomenologis, subjek memaknai kondisi tersebut sebagai kehilangan kendali atas kehidupan finansial dan pribadi. Pendapatan tidak lagi dimaknai sebagai sumber kesejahteraan, melainkan sebagai alat mempertahankan kewajiban utang. Kehidupan sehari-hari dipenuhi ketidakpastian, kecemasan, rasa bersalah, dan kekhawatiran terhadap stigma sosial. Upaya penghematan dan peminjaman kembali menunjukkan adanya strategi bertahan yang bersifat kontradiktif: subjek berusaha mengendalikan kondisi melalui pengurangan pengeluaran, tetapi pada saat yang sama mempertahankan siklus melalui pinjaman baru. Pengalaman tersebut pada akhirnya membentuk pemaknaan diri sebagai individu yang “terjebak”, tidak berdaya, dan kehilangan ketenangan hidup.

g. Sintesis Esensi dan Kontribusi bagi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan analisis fenomenologis Moustakas (1994), esensi pengalaman karyawan bergaji UMR dalam GLTL terletak pada perubahan pinjaman online dari solusi darurat menjadi jerat finansial dan psikologis. Pada tahap awal, pinjaman digunakan untuk memenuhi kebutuhan mendesak, tetapi keterbatasan pendapatan dan akumulasi utang mengubahnya menjadi mekanisme untuk menghindari denda,

penagihan, dan aib sosial. Fenomena tersebut dibentuk oleh interaksi faktor ekonomi berupa pendapatan terbatas dan defisit anggaran, faktor psikologis berupa kecemasan, rasa bersalah, dan penurunan harga diri, serta faktor sosial berupa stigma, isolasi, dan konflik relasional.

Temuan ini menegaskan bahwa GLTL bukan sekadar persoalan finansial, tetapi persoalan kesejahteraan psikologis dan keberfungsian individu. Oleh karena itu, Bimbingan dan Konseling perlu memberikan intervensi yang holistik melalui konseling individual, penguatan *coping skills*, pemulihan harga diri (*self-worth restoration*), penguatan rasa aman, serta restrukturisasi pola pikir dan dialog internal negatif. Literasi keuangan juga perlu diintegrasikan dalam layanan BK untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, pengelolaan keuangan, dan pencegahan ketergantungan finansial.

Dalam konteks pendidikan dan dunia kerja, konselor perlu memiliki sensitivitas terhadap masalah ekonomi klien serta memahami pengaruh utang terhadap aspek emosional, sosial, dan pekerjaan. Temuan ini juga memperluas kajian BK pada isu *financial psychology*, *fintech*, dan risiko psikososial utang. Dengan demikian, layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap masalah psikologis yang telah terjadi, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk membantu individu membangun pengelolaan keuangan yang sehat, strategi koping adaptif, dan keberfungsian sosial yang lebih baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis fenomenologi terhadap pengalaman subjektif karyawan bergaji UMR yang terjebak dalam mekanisme *Gali Lubang Tutup Lubang* (GLTL) pinjaman online, penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi penggunaan pinjaman online mengalami pergeseran dari kebutuhan mendesak (*survival*) untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan rasa aman sebagaimana hierarki Maslow menjadi keterpaksaan murni (sekitar 90–95%) akibat tekanan psikologis, teror penagihan, dan denda. Motivasi berbasis penghindaran tersebut membentuk ketergantungan psikologis, sehingga pinjaman baru berfungsi sebagai “obat penenang sementara” yang memberikan kelegaan singkat dan semu tanpa menyelesaikan persoalan finansial. Siklus GLTL selanjutnya memicu krisis eksistensial akibat beban cicilan yang mencapai 50–70% gaji UMR, yang berdampak pada hilangnya rasa aman dan penurunan harga diri. Ketakutan terhadap terbongkarnya aib di tempat kerja dan kemungkinan kehilangan pekerjaan bahkan menjadi ancaman yang lebih kuat daripada risiko finansial, sehingga

mendorong isolasi diri sebagai mekanisme *coping* yang justru memperkuat tekanan psikologis. Dengan demikian, pinjaman online yang semula dimaknai sebagai solusi atas kebutuhan mendesak dan kemudahan akses, pada akhirnya dipersepsikan sebagai “jebakan berbahaya” atau “bumerang yang menjebak”, dengan esensi pengalaman kolektif berupa hilangnya ketenangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. (2025). Analisis kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, dan kebutuhan sosial pada gelandangan dan pengemis di Rejang Lebong menurut teori Abraham Maslow. IAIN Curup.
- Andi Zulfiana. (2022). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Timur Makassar. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 2(3), 149–167. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v2i3.493>
- Arni, A. (2023). Penerapan model pembelajaran problem based learning (PBL) untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa pada materi sistem ekskresi manusia. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(3), 128–142.
- Bantara, B. (2023). Psikologi gelap uang: Memahami dampak tersembunyi kekayaan dalam kehidupan kita. Membongkar rahasia perilaku keuangan dan melepaskan diri dari perangkap emosional yang dipicu uang. Al Khawarizmi.
- Baharuddin, B., & Wahyuni, E. N. (2015). Teori belajar dan pembelajaran.
- Burhanuddin, B. (2019). Pengaruh kreativitas guru dalam proses pembelajaran fikih terhadap peningkatan motivasi belajar siswa di MTs Yapis Pattiro Bajo. *Jurnal Al-Qayyimah*, 2(1), 1–14.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Erdi, T. W. (2023). Faktor-faktor keputusan melakukan pinjaman online: Inklusi keuangan sebagai pemoderasi. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 3(4), 407–414.
- Febrilyantri, C. (2024). Pengaruh gaya hidup, social influence, dan motivasi belanja terhadap perilaku konsumtif pengguna Shopeepaylater di Kabupaten Ngawi. *JIES: Journal of Islamic Economics Studies*, 5(2), 95–104.
- Fitriani, N. (2025). Dampak gaji di bawah UMR terhadap kelayakan hidup karyawan UMKM. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(2), 220–224.
- Hamdani, F., & Fauzia, A. (2021). The urgency of legal protection for online loan service users. In *2nd International Conference on Law and Human Rights 2021 (ICLHR 2021)* (pp. 215–221). Atlantis Press.
- Hasibuan, M. S. P. (1981). *Manajemen sumber daya manusia*. Bumi Aksara.
- Hasbiansyah, O. (2014). *Phenomenological approaches: Introduction to research practices in social and communication sciences*. Mediator: *Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180.
- Humairo, D. (2026). *Gen Z dan pinjaman online (Studi pada mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandar Lampung)*. Universitas Lampung.
- Judijanto, L., Ohyver, D. A., Kusumastuti, S. Y., & Masri, M. (2025). *Literasi keuangan: Teori dan implementasi*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- MacDonald, R. E. (1969). *The psychology of Abraham Maslow in educational perspective: Selected criticisms and applications*. Michigan State University.

- Marzuki, H. (2023). Dampak pinjaman online pada masyarakat di Kecamatan Sipirok. Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
- Maslow, A. (1970). Motivation and personality.
- Mathis, R. L., & Jackson, J. H. (2006). Human resource management: Manajemen sumber daya manusia (D. Angelica, Trans.). Salemba Empat.
- Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. Sage Publications.
- Nurimansyah, H. (1981). Upah tenaga kerja dan konsentrasi pada sektor industri. Prisma, (5).
- Nurjannah, S. (2025). Dampak penggunaan pinjaman online terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- Perdana, K. S. A., & Sulistiyantoro, H. (2023). Urgensi transparansi besaran bunga dalam perjanjian pinjaman online bagi penerima pinjaman. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(19), 429–436.
- Permatasari, R., & Hidayah, N. E. F. (2024). Analisis faktor yang memengaruhi generasi Z dalam pengambilan pinjaman melalui aplikasi online. ProBank, 9(1), 102–112.
- Purnama, N. S., & Amelia, H. (2021). Efektivitas pengaturan upah tenaga kerja berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja. Pemuliaan Hukum, 4(1), 63–82.
- Purnamasari, S., Sanusi, A., & Fionita, I. (2023). The effect of financial literacy on the online loan users' behavior (Danabijak) through financial attitude as an intervening variable. International Journal of Economics, Business, and Entrepreneurship, 6(2), 131–139. <https://doi.org/10.23960/ijebe.v6i2.210>
- Putri, R., & Prasetyo, A. (2020). Aksesibilitas pinjaman online dan dampaknya terhadap pekerja berpenghasilan rendah. Jurnal Ekonomi dan Keuangan, 12(2), 145–159.
- Sinaga, I. P. A. S. (2022). The legal protection for customers using online loan services. Jurnal Daulat Hukum, 5(3), 211. <https://doi.org/10.30659/jdh.v5i3.26723>
- Suryani, L. (2019). Tekanan ekonomi dan penggunaan pinjaman online oleh karyawan berpenghasilan UMR. Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan.
- Wahyuni, T. (2020). Sistem penetapan dan pembayaran upah karyawan pada pangkas rambut menurut etika bisnis Islam.
- Widjaja, G. (2022). Pemahaman konsumen tentang pinjaman online di Jakarta. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 89–93.
- Zakiyah, D. R. (2022). Perilaku peminjaman online (gajian duluan) pada karyawan di PT Safe and Secure Guarding. Jurnal Sosial dan Sains, 2(9), 1015–1026.