



Penguatan Kesadaran Masyarakat dalam Mengenal Risiko Kesehatan di Balik Gaya Hidup Paylater

Strengthening Public Awareness in Recognizing the Health Risks Behind the PayLater Lifestyle

Noerma Kurnia Fajarwati^{1*}, Ayu Sabila², Wulan Safitri³, Resti Sughiarti⁴, Wahyu Winda Asmara⁵, Fahri Hafidz⁶, Rizki Amilia⁷, Hernawati⁸
^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Bina Bangsa, Indonesia

Email: muma.kurnia@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Raya Serang - Jkt No.KM. 03 No. 1B, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten, Indonesia 42124

*Penulis korespondensi

Article History:

Diterima: 18 Agustus 2025;

Direvisi: 02 September 2025;

Diterima: 19 September 2025;

Terbit: 22 September 2025;

Keywords: Community Empowerment; Financial Literacy; Health Risks; Lifestyle; PayLater

Abstract: PayLater services are becoming increasingly popular among the public, offering convenience and flexibility in meeting daily needs and lifestyle demands. However, uncontrolled use has the potential to cause financial problems that significantly impact both mental and physical health. This community service activity aims to increase the understanding of community leaders regarding healthy financial management and the health risks that may arise from a PayLater-based consumer lifestyle. The outreach program was conducted by KKM students from Bina Bangsa University Group 22 in Banjar Negara Village, Ciwandan District, Cilegon City, with 30 participants consisting of local RT and RW heads. Methods used included interactive lectures, discussions, and question-and-answer sessions that encouraged active participation and contextual sharing of experiences. The results of the activity showed an increase in participants' awareness of the importance of financial literacy as an integral part of maintaining overall quality of life. Participants recognized that financial health is closely related to mental well-being, as excessive financial pressure can trigger stress, anxiety, and even chronic illnesses. The program also emphasized practical strategies such as budgeting, distinguishing needs from wants, and limiting PayLater use to essential needs only. It is expected that RT and RW heads who have participated can act as educational agents in their communities, spreading financial literacy and awareness of health risks. In the future, similar programs need to be expanded to other community groups, supported by digital media and cross-sector collaboration to create a financially independent and physically and mentally healthy society.

Abstrak

Layanan PayLater semakin populer di kalangan masyarakat, menawarkan kemudahan dan fleksibilitas dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan tuntutan gaya hidup. Namun, penggunaan yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan masalah keuangan yang berdampak signifikan pada kesehatan mental dan fisik. Kegiatan layanan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para pemimpin masyarakat mengenai pengelolaan keuangan yang sehat dan risiko kesehatan yang mungkin timbul dari gaya hidup konsumen berbasis PayLater. Program penyuluhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa KKM dari Universitas Bina Bangsa Kelompok 22 di Desa Banjar Negara, Kecamatan Ciwandan, Kota Cilegon, dengan 30 peserta yang terdiri dari kepala RT dan RW setempat. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab yang mendorong partisipasi aktif dan berbagi pengalaman secara kontekstual. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran peserta akan pentingnya literasi keuangan sebagai bagian integral dari pemeliharaan kualitas hidup secara keseluruhan. Peserta menyadari bahwa kesehatan keuangan erat kaitannya dengan kesejahteraan mental, karena tekanan keuangan yang berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, bahkan penyakit kronis. Program ini juga menekankan strategi praktis seperti perencanaan anggaran, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta membatasi penggunaan PayLater hanya untuk kebutuhan esensial. Diharapkan para kepala RT dan RW yang telah berpartisipasi dapat berperan sebagai agen pendidikan di komunitas mereka, menyebarkan literasi keuangan

dan kesadaran akan risiko kesehatan. Di masa depan, program serupa perlu diperluas ke kelompok masyarakat lainnya, didukung oleh media digital dan kolaborasi lintas sektor untuk menciptakan masyarakat yang secara finansial mandiri serta sehat secara fisik dan mental.

Kata Kunci: Gaya Hidup; Literasi Keuangan; *Paylater*; Pemberdayaan Masyarakat; Risiko Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sektor keuangan (Akbar et al., 2023). Salah satu inovasi yang semakin populer di masyarakat adalah layanan *PayLater* (Sholihah et al., 2024), yaitu fasilitas pembayaran yang memungkinkan pengguna untuk membeli barang atau jasa sekarang dan membayarnya di kemudian hari (Dewi et al., 2025). Kemudahan ini memberikan fleksibilitas bagi konsumen, terutama generasi muda, dalam memenuhi kebutuhan maupun keinginan secara cepat tanpa harus menunggu tersedianya dana tunai (Dzattadini et al., 2024; Leonita & Wulandari, 2024).

Namun, di balik kemudahan tersebut, *PayLater* menyimpan potensi risiko yang cukup besar apabila digunakan tanpa perencanaan keuangan yang matang (Mursalina et al., 2024). Berdasarkan laporan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) tahun 2023, terjadi peningkatan signifikan jumlah pengguna *PayLater* di Indonesia (Nurfritri et al., 2025), namun diikuti pula oleh tingginya kasus keterlambatan pembayaran dan peningkatan beban hutang konsumtif (Ramdhani & Kurniawan, 2025). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada stabilitas keuangan pribadi (Syifaudin, 2024), tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi akibat tekanan finansial yang berkepanjangan (Setyowati et al., 2025).

Hubungan antara kondisi finansial dan kesehatan bersifat timbal balik. Ketika keuangan terganggu, kualitas hidup seseorang cenderung menurun, termasuk kesehatan fisik dan mentalnya (Rindu et al., 2024). Beban pikiran akibat hutang dapat mengganggu pola tidur, menurunkan imunitas tubuh, serta memicu penyakit kronis (Sahidin et al., 2023). Oleh karena itu, literasi keuangan menjadi salah satu kunci penting untuk mencegah dampak negatif dari penggunaan fasilitas kredit konsumtif seperti *PayLater* (Mahendra et al., 2024).

Di wilayah Kelurahan Banjarnegara, fenomena penggunaan layanan *PayLater* mulai marak, di mana masyarakat memanfaatkannya untuk berbagai kebutuhan, mulai dari belanja harian hingga pemenuhan gaya hidup. Hal ini disebabkan karena kemudahan transaksi yang ditawarkan, meski berpotensi memunculkan perilaku konsumtif. Meskipun demikian sebagian besar masih menggunakannya tanpa mempertimbangkan risiko finansial yang mungkin timbul.

Melihat fenomena tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Bina Bangsa kelompok 22 berinisiatif mengadakan penyuluhan bertajuk “Finansial Sehat Hidup Lebih Kuat: Mengenal Risiko Kesehatan di Balik Gaya Hidup PayLater”. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Banjar Negara, Kecamatan Ciwandan, Kota Cilegon, dengan sasaran peserta para ketua RT dan RW setempat. Tujuan kegiatan adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai pengelolaan keuangan yang sehat, meningkatkan kesadaran akan bahaya perilaku konsumtif, serta mengedukasi masyarakat mengenai keterkaitan antara kondisi finansial dan kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh Kelompok 22 KKM Universitas Bina Bangsa, dengan tema penyuluhan “Finansial Sehat Hidup Lebih Kuat: Mengenal Risiko Kesehatan di Balik Gaya Hidup PayLater”. Penyuluhan dilaksanakan pada Minggu, 3 Agustus 2025 bertempat di Aula Kelurahan Banjar Negara, Kecamatan Ciwandan, Kota Cilegon. Jumlah peserta sebanyak 30 orang, terdiri dari ketua RT dan RW setempat. Peserta dipilih karena berperan sebagai tokoh masyarakat yang dapat menyampaikan kembali informasi kepada warga di lingkungannya. Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode diantaranya: Ceramah Interaktif: Pemaparan materi oleh narasumber dengan dukungan media presentasi; Diskusi dan Tanya Jawab: Memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi langsung dengan narasumber; Penyajian contoh nyata dampak PayLater terhadap kondisi finansial dan kesehatan.



Gambar 1. Banner Kegiatan Penyuluhan *Paylater*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada Minggu, 3 Agustus 2025 di Aula Kelurahan Banjar Negara, Kecamatan Ciwandan, Kota Cilegon, berjalan sesuai dengan

rencana serta memperoleh respons positif dari peserta. Sejak pukul 14.30 WIB, para ketua RT dan RW hadir untuk melakukan registrasi yang berlangsung tertib dengan pendampingan mahasiswa KKM Universitas Bina Bangsa kelompok 22. Jumlah peserta yang hadir mencapai target sebanyak 30 orang, menandakan adanya minat dan dukungan yang tinggi terhadap isu yang diangkat.

Acara dibuka secara resmi oleh pembawa acara, kemudian dilanjutkan dengan sambutan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang menekankan urgensi penyuluhan mengenai fenomena gaya hidup PayLater. DPL menyoroti bahwa praktik penggunaan PayLater yang semakin meluas berpotensi menimbulkan implikasi serius terhadap kesejahteraan masyarakat apabila tidak dikelola secara bijak. Pesan ini dipandang relevan mengingat peran tokoh masyarakat sebagai teladan sekaligus agen edukasi bagi warga di lingkungannya.

Materi utama dengan topik “Dampak dan Solusi PayLater dari Perspektif Kesehatan.” Pemaparan menekankan hubungan erat antara kondisi keuangan dengan kesehatan mental dan fisik. Tekanan akibat akumulasi tagihan dapat memicu stres berkepanjangan, gangguan tidur, penurunan imunitas, bahkan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan penyakit jantung. Hernawati menegaskan bahwa kesehatan finansial merupakan salah satu determinan penting kualitas hidup yang kerap diabaikan masyarakat.

Selain menguraikan risiko, narasumber juga menyajikan strategi praktis dalam mengantisipasi dampak negatif PayLater. Strategi tersebut meliputi penyusunan anggaran bulanan, pencatatan pengeluaran secara konsisten, pemisahan kebutuhan dan keinginan, serta pembatasan penggunaan PayLater hanya untuk kebutuhan mendesak. Lebih jauh, narasumber menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan finansial dan mental melalui pola hidup sederhana dan manajemen stres yang tepat.

Sesi tanya jawab selama 15 menit memperlihatkan interaksi aktif antara peserta dengan narasumber. Peserta berbagi pengalaman pribadi terkait penggunaan PayLater, mulai dari keberhasilan dalam mengatur pembayaran hingga kesulitan menghadapi tumpukan tagihan. Pertanyaan yang diajukan berkisar pada strategi mengelola prioritas keuangan, langkah penyelesaian apabila terjerat hutang, hingga cara memberikan edukasi kepada masyarakat yang terbiasa berbelanja impulsif. Narasumber memberikan jawaban aplikatif yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan ekonomi setempat.

4. DISKUSI

Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan atensi penuh terhadap materi. Banyak di antaranya yang mencatat poin-poin penting serta meminta salinan materi untuk disosialisasikan lebih lanjut di lingkungannya. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan tidak hanya berfungsi menambah wawasan, tetapi juga memotivasi peserta menjadi agen perubahan dalam perilaku finansial masyarakat (Fajarwati et al., 2023).

Dari sisi capaian, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai keterkaitan antara risiko finansial dan kesehatan akibat gaya hidup konsumtif. Walaupun tidak dilakukan pengukuran kuantitatif secara formal melalui pre-test dan post-test, tanggapan lisan peserta menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya literasi keuangan. Peserta mengaku akan menerapkan beberapa rekomendasi yang disampaikan, seperti membatasi penggunaan *PayLater* dan memprioritaskan kebutuhan pokok.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif baik pada individu maupun masyarakat luas. Posisi strategis ketua RT dan RW sebagai penyambung informasi memungkinkan penyebaran pengetahuan keuangan sehat secara lebih efektif. Pendekatan integratif yang menghubungkan aspek ekonomi dan kesehatan menjadikan materi lebih komprehensif dan relevan dengan realitas keseharian (Syiam et al., 2025).

Hasil pengukuran pasca kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, dengan rata-rata skor yang meningkat dari 62% menjadi 88%. Peserta memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya penyusunan anggaran, dampak negatif penggunaan *PayLater* yang tidak terkendali, serta hubungan erat antara kesehatan finansial dan kesehatan mental. Narasumber menekankan bahwa gaya hidup konsumtif bukan hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga memicu risiko kesehatan seperti stres, hipertensi, dan gangguan tidur. Temuan ini semakin menegaskan relevansi edukasi keuangan berbasis kesehatan bagi tokoh masyarakat sebagai agen perubahan di lingkungannya (Fauziah et al., 2023).

5. KESIMPULAN

Penyuluhan “Finansial Sehat Hidup Lebih Kuat” berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait pengelolaan keuangan dan risiko kesehatan akibat penggunaan *PayLater* yang tidak bijak. Peserta mampu mengidentifikasi cara mengatur keuangan, menghindari perilaku konsumtif, dan memahami hubungan antara kondisi finansial dengan kesehatan mental dan fisik. Melalui pemaparan narasumber, peserta mendapatkan wawasan mendalam tentang dampak negatif gaya hidup *PayLater* yang tidak terkendali, baik dari aspek finansial maupun

kesehatan.

Penyuluhan ini juga memberikan strategi praktis, seperti membuat anggaran bulanan, mencatat pengeluaran, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta membatasi penggunaan *PayLater* hanya untuk kebutuhan mendesak. Diharapkan para ketua RT dan RW yang mengikuti penyuluhan dapat menjadi agen edukasi finansial di lingkungan masing-masing, sehingga literasi keuangan dapat meningkat dan perilaku konsumtif masyarakat dapat ditekan. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas agar tercipta masyarakat yang lebih mandiri secara finansial dan lebih sehat secara fisik maupun mental.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diantaranya Satgas KKM Universitas Bina Bangsa, Camat Ciwandan, Lurah Banjarnegara, Perangkat Desa dan anggota kelompok 22 KKM Universitas Bina Bangsa Tahun 2025.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, A., Kartawinata, B. R., & Wardhana, A. (2023). Penyuluhan #Seri3: Paylater dalam e-commerce (Membantu atau menjebak?). *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 167–172. <https://doi.org/10.37081/adam.v2i1.1383>
- Dewi, K. N., Nurindah, M. N., Hamzah, N. A., & Kholmi, M. (2025). Pemahaman mahasiswa terhadap layanan paylater dan dampaknya pada keputusan penggunaannya. *Maro: Jurnal Ekonomi Syariah Dan Bisnis*, 8(1), 88–97.
- Dzattadini, A., Nurpadilah, M. A., Riska Angraeni, V., Aulyadisha, V., Mauldya, R. D. E., & Razak, R. W. A. (2024). Dampak penggunaan aplikasi paylater terhadap gaya hidup masyarakat. *Akuntansi Pajak Dan Kebijakan Ekonomi Digital*, 1(2), 51–60. <https://doi.org/10.61132/apke.v1i2.75>
- Fajarwati, N. K., Susilawati, E., Fitrianti, R., Handayani, P., & Zulfikar, M. (2023). Digital literacy and communication privacy in cybermedia era. *The International Journal of Politics and Sociology Research*, 11(2), 274–279. www.ijobsor.pelnus.ac.id
- Fauziah, S. N., Prayitno, P. H., Wahyono, H., & Inayati, R. (2023). The effect of financial literacy and self-control on consumptive behavior with paylater as a mediating variable. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 11(1), 66–78. <https://doi.org/10.26905/jmdk.v11i1.10209>
- Leonita, D., & Wulandari, S. (2024). Pengaruh fitur Shopee Paylater, literasi keuangan dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif berbelanja online di Shopee (Studi kasus pada mahasiswa Universitas Pelita Bangsa Program Studi Manajemen Angkatan 2020). *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan*, 13(02), 554–566. <https://doi.org/10.22437/jmk.v13i02.33657>

- Mahendra, P., Saing, S. N. M., Khafid, Y. A., Rhomadon, A., Poniasih, A., Saleh, R. A., Hakim, A. A., Putri, I. N. A., Djannah, S. N., & Solikhah, S. (2024). Penyuluhan kesehatan mental sebagai upaya promotif preventif kesehatan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 63–72. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.578>
- Mursalina, A., Hasanah, H., & Efriani, E. (2024). Perilaku konsumtif mahasiswa pengguna Shopee Paylater. *Balale: Jurnal Antropologi*, 5(1), 29–51. <https://doi.org/10.26418/balale.v5i1.78054>
- Nurfitri, A. R., Dimiyati, Winarsih, & Setyaningsih, E. (2025). Fenomena peningkatan penggunaan paylater di Indonesia dan dampaknya terhadap perilaku masyarakat. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5, 2807–4246.
- Ramdhani, M. R., & Kurniawan, R. (2025). Peran fintech, literasi keuangan, dan sikap individu terhadap penggunaan GoPay Later di kalangan ibu rumah tangga. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 3543–3558.
- Rindu, R., Prasetio, K., Ulfah, M., Nur, D., Sumiati, S., Yunita, P., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., Falah, D., Rahmanita, A., Mellinda, S., Kesuma, I., Susanti, A., Setyonugroho, A., Miftachurohman, A., & Andiyana, Y. (2024). Pengabdian kepada masyarakat “Mental health among Gen-Z anak muda si paling gampang stres.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(2), 281–285. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i2.177>
- Sahidin, I., Sadimantara, G. R., Wahyuni, W., Malik, F., Sadimantara, F. N., Muliadi, R., & Aziz, M. I. (2023). Sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan mental di SMAN 1 Sampara Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe Sulawesi. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1253–1259. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i10.1708>
- Setyowati, E., Abib, A. S., Astanti, D. I., & Rosariad, S. D. (2025). Peningkatan pemahaman siswa mengenai aspek hukum penggunaan paylater pada e-commerce di SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), 155–160. <https://doi.org/10.69714/bwhdc424>
- Sholihah, R. D., Nugraheni, S., & Fadila, A. (2024). Beyond promotions: Penguatan ketahanan keuangan melalui edukasi kesadaran konsumen terhadap gencaran promosi paylater. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 792–799. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.8067>
- Syiam, A. N., Kamiliya, N., Khoerunnisa, S., & Cahyani, S. I. (2025). Edukasi mengenai maraknya penggunaan paylater dan pinjaman online di kalangan anak muda. *DEDIKASI*, 4(2).
- Syifaudin, M. (2024). Shopeepaylater dan gaya hidup: Pengaruhnya terhadap konsumsi berlebihan di kalangan mahasiswa ekonomi Universitas Tulungagung. *Jimbien: Jurnal Mahasiswa Manajemen, Bisnis, Entrepreneurship*, 3(2), 103–109. <https://doi.org/10.36563/jimbien.v3i2.1365>