

Judi Online di Kalangan Generasi Muda Terpelajar: Studi Kualitatif Tentang Faktor Pendorong, Dampak dan Upaya Pelepasan Diri

Sartika Pratiwi Manullang¹ Naina Qolby Muflihan² Arla Aulia³ Septiani Imani Daeli⁴
Raka Surya Darma⁵ Aril Gunawan Nainggolan⁶ Jeri Andriano Sidabutar⁷
Program Studi Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri
Medan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}
Email: tiwipratiwimanullang@gmail.com¹ naynaqolbi@gmail.com² arlaaulia28@gmail.com³
daeliseptiani@gmail.com⁴ rakas8460@gmail.com⁵ nainggolana457@gmail.com⁶
andrianosidabutar3@gmail.com⁷

Abstrak

Judi online (judol) menjadi persoalan yang semakin serius di kalangan mahasiswa akibat kemudahan akses digital, paparan iklan, dan pengaruh lingkungan pertemanan. Namun, kajian terdahulu lebih banyak membahas faktor penyebab dan dampak secara umum, sementara pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengendalikan diri masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor keterlibatan mahasiswa dalam judol, mendeskripsikan dampaknya, menganalisis strategi self-control beserta hambatannya, dan merumuskan rekomendasi pendampingan bagi perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara terhadap empat mahasiswa berusia 19–22 tahun yang memiliki pengalaman bermain judol, dengan tingkat keterlibatan yang berbeda, dari tahap awal hingga pemulihan. Data dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa keterlibatan dipicu oleh pengaruh teman sebaya, iklan digital pada platform streaming dan media sosial, serta kejenuhan. Dampak yang dialami meliputi penurunan prestasi akademik, kerugian finansial hingga keterlibatan pinjaman online, gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dan emosi tidak stabil, serta ketegangan hubungan keluarga. Strategi pengendalian diri mencakup pembatasan akses perangkat, pengalihan aktivitas, dan pemutusan paparan media sosial. Hambatan utama adalah rasa penasaran untuk mengejar kekalahan (chasing losses) dan godaan saat sendirian. Pemulihan tampak lebih berhasil dengan dukungan psikolog dan keluarga. Temuan ini berimplikasi pada perlunya layanan konseling kampus yang terbuka dan terjamin kerahasiaannya, konseling sebaya, edukasi literasi keuangan dan bahaya judol melalui media digital, serta kebijakan pemblokiran situs oleh pemerintah.

Kata Kunci: Judi Online, Mahasiswa, Self-Control, Dampak Psikologis, Konseling Kampus

Abstract

Online gambling has become an increasingly serious problem among university students, driven by easy digital access, exposure to online advertising, and peer influence. However, previous studies have mostly examined causes and impacts in general terms, while students' subjective experiences of controlling their gambling behavior remain underexplored. This study aims to identify the factors behind students' involvement in online gambling, describe its impacts, analyze students' self-control strategies and the obstacles they face, and formulate recommendations for university-based prevention and support. A descriptive qualitative approach was employed, using interviews with four students aged 19–22 who had experience with online gambling at different stages of involvement, from early engagement to recovery. The data were analyzed thematically. The findings show that involvement was triggered by peer influence, digital advertising on streaming platforms and social media, and boredom. The reported impacts included declining academic performance, financial losses extending to online loans, mental health problems such as anxiety and emotional instability, and strained family relationships. Self-control strategies included restricting access to devices, diverting attention to other activities, and cutting off exposure to social media. The main obstacles were the urge to chase losses and temptation when alone. Recovery appeared more successful with support from a psychologist and family. These findings imply the need for campus counseling services that are open and guarantee confidentiality, peer counseling, financial literacy and gambling-awareness education delivered through digital media, and stronger government action to block gambling sites.

Keywords: Online Gambling, University Students, Self-Control, Psychological Impact, Campus Counseling



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perjudian merupakan salah satu fenomena sosial yang sudah lama ada di Indonesia. Bentuknya dulu melekat pada budaya, seperti sabung ayam, lalu berlanjut ke lotre yang populer pada 1960-an dan digantikan Kupon Porkas pada masa Orde Baru (Salma et al., 2025). Perkembangan internet mengubahnya menjadi aktivitas daring. Situs perjudian berkembang pesat sejak awal 2000-an (Salma et al., 2025), dan aksesnya dipermudah oleh warung internet, ponsel pintar, serta transaksi perbankan elektronik (Subagyo & Astuti, 2022). Bandar judi daring juga beroperasi sepanjang waktu sehingga bisa diakses kapan dan di mana saja. Fenomena ini kini dikenal luas sebagai online gambling atau judi online. Di Indonesia, bentuk yang kini banyak dimainkan mencakup togel, slot, dan taruhan bola. Juliani et al. (2024) mencatat bahwa permainan slot seperti Mahjong Ways dan Gates of Olympus termasuk yang sering dimainkan respondennya. Teknologi informasi memang membawa kemudahan bagi generasi muda, tetapi ruang digital juga menghadirkan risiko sosial baru, salah satunya perjudian daring (Subagyo & Astuti, 2022; Juliani et al., 2024). Pemerintah terus memutus akses terhadap konten perjudian. Pada 20 Oktober 2024 hingga 23 April 2025, Kementerian Komunikasi dan Digital menangani lebih dari 1,3 juta konten judi daring, terdiri dari sekitar 1,19 juta situs dan 127 ribu konten di media sosial (Kompas.com, 2025).

Teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang sangat besar dalam kehidupan masyarakat, terutama generasi muda. Internet dan perangkat digital memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, belajar, serta melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, perkembangan ruang digital juga menghadirkan berbagai risiko sosial baru, salah satunya adalah penyebaran perjudian online (Subagyo & Astuti, 2022). Kemudahan akses internet dan layanan keuangan digital membuat aktivitas ilegal dapat menjangkau masyarakat secara lebih luas. Pemerintah bahkan terus melakukan pemutusan akses terhadap konten perjudian sebagai bagian dari upaya menciptakan ruang digital yang lebih aman. Pada periode 20 Oktober 2024 sampai 23 April 2025, misalnya, Kementerian Komunikasi dan Digital melaporkan telah menangani lebih dari 1,3 juta konten perjudian online. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa judi online bukan lagi persoalan yang terbatas pada kelompok masyarakat tertentu, tetapi telah menjadi persoalan sosial yang berkaitan dengan perkembangan teknologi digital. Data pemerintah menunjukkan bahwa persoalan tersebut memiliki skala yang besar. PPATK yang dikutip oleh Kementerian Komunikasi dan Digital mencatat bahwa pada 2025 perputaran dana judi online mencapai sekitar Rp155,4 triliun, sementara jumlah pemain tercatat sekitar 3,1 juta orang. Meskipun angka tersebut menurun dibandingkan 2024, keberadaan jutaan pemain menunjukkan bahwa persoalan judi online masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian.

Generasi muda menjadi kelompok yang penting untuk diperhatikan dalam fenomena tersebut. Hal ini berkaitan dengan tingginya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa merupakan kelompok yang penting dikaji. Mahasiswa intensif menggunakan internet untuk kebutuhan akademik dan sosial, sekaligus berada pada tahap belajar mandiri dalam mengelola keuangan. Dampak judi daring pada mahasiswa tidak terbatas pada aspek ekonomi. Penelusuran literatur menunjukkan dampaknya mencakup stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, ketergantungan, dan penurunan kinerja akademik (Wirareja & Sa'adah, 2024). Dalam praktiknya, sebagian mahasiswa memakai uang kuliah sebagai modal bermain, menggadaikan barang, dan berutang (Subagyo & Astuti, 2022). Karena itu, kampus mulai dilibatkan dalam pencegahan. Pada PKKMB Perbanas Institute 2026, PPATK

mengingatkan mahasiswa baru tentang risiko penipuan, penyalahgunaan data pribadi, dan judi daring (PPATK, 2026). Persoalan judi online pada mahasiswa juga tidak dapat dilihat hanya dari aspek ekonomi. Aktivitas tersebut berpotensi berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti pengelolaan keuangan, hubungan sosial, aktivitas akademik, dan penggunaan waktu. Pemerintah sendiri menempatkan judi online sebagai persoalan yang dapat menimbulkan kerugian finansial serta gangguan sosial dan psikologis. Oleh karena itu, fenomena judi online di kalangan mahasiswa perlu dikaji secara lebih mendalam agar dapat diketahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kerentanan mahasiswa terhadap fenomena tersebut.

Perhatian terhadap mahasiswa juga terlihat dari upaya lembaga pemerintah memberikan edukasi secara langsung kepada lingkungan perguruan tinggi. Pada 2026, PPATK memberikan pembekalan kepada mahasiswa baru mengenai risiko judi online dan kejahatan keuangan digital. PPATK menekankan bahwa kemudahan teknologi dan layanan keuangan digital dapat menjadi risiko bagi generasi muda apabila tidak disertai pemahaman yang memadai. Hal ini memperlihatkan bahwa persoalan judi online pada generasi muda, termasuk mahasiswa, merupakan isu yang relevan untuk dikaji dalam lingkungan pendidikan tinggi. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa Universitas Negeri Medan, keterlibatan dalam judi daring dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan, paparan media digital, rasa penasaran, hiburan, dan kemampuan mengendalikan diri. Penelitian ini bertujuan (1) mengidentifikasi faktor keterlibatan mahasiswa dalam judi daring, (2) mendeskripsikan dampaknya, (3) menganalisis strategi pengendalian diri beserta hambatannya, dan (4) merumuskan rekomendasi pendampingan bagi perguruan tinggi.

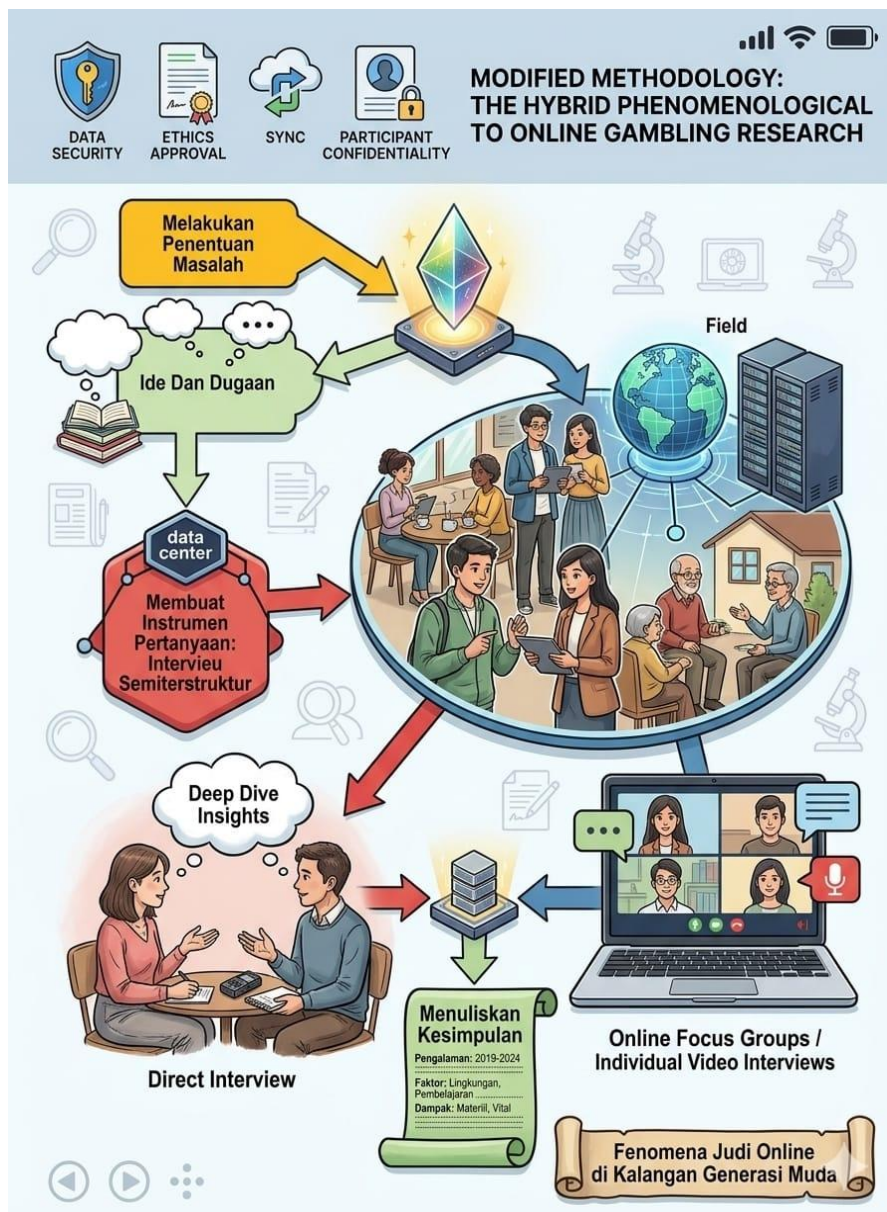
Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Subago & Astuti (2022)	Faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa Melakukan Perjudian Online	Mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan perjudian online	Penelitian empiris dengan wawancara responden mahasiswa	Faktor sosial dan ekonomi, situasional, belajar; persepsi peluang menang, dan persepsi keterampilan; mahasiswa cenderung menutupi masalahnya dan sulit menerima nasihat	Menjadi dasar faktor pemicu keterlibatan mahasiswa; belum menelaah pengalaman pengendalian diri dan pemulihan
2	Wirareja & Sa'adah (2024)	Dampak Judi Online terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa	Mengetahui dampak judi online terhadap kesehatan mental mahasiswa	Penelitian kepustakaan (library research)	Stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, ketergantungan, dan penurunan prestasi akademik	Mendukung bahasan dampak psikologis dan akademik; bersumber dari literatur, bukan wawancara langsung
3	Juliani dkk. (2024)	Fenomena Judi Online di Kalangan Generasi Muda	Memahami alasan generasi muda bermain judi online	Observasi dan wawancara	Faktor lingkungan, kognitif, dan persepsi; penyebab berupa kemudahan akses teknologi, tekanan sosial-ekonomi, dan rendahnya kesadaran hukum serta risiko	Menguatkan faktor lingkungan dan akses digital; subjek generasi muda secara umum, belum khusus mahasiswa
4	Salma dkk. (2025)	Masyarakat dan Judi Online: Menemukan Keseimbangan melalui Kegiatan Positif	Memahami praktik, legalitas, dan penyebab judi online di Desa Muncar serta pengalihan minat ke kegiatan positif	Yuridis normatif dan kualitatif deskriptif (wawancara dan sosialisasi)	Dampak berupa kecanduan, kerugian finansial, masalah kesehatan mental, dan penipuan; pengalihan ke kegiatan positif dan pemblokiran akses diajukan sebagai solusi	Mendukung upaya menjauhi judi online (pengalihan aktivitas, blokir akses); subjek masyarakat desa, bukan mahasiswa

5	Macey & Hamari (2024)	Gamblification: A Definition	Merumuskan definisi gamblification	Kajian konseptual	Definisi yang menyatukan penggunaan istilah: konvergensi permainan dan perjudian, praktik monetisasi, dan pendorong perilaku konsumen	Landasan konsep untuk menjelaskan paparan iklan judi online di platform streaming, game, dan media sosial
---	-----------------------	------------------------------	------------------------------------	-------------------	---	---

METODE PENELITIAN

Melalui penelitian yang kami lakukan terdapat metode deskriptif-fenomenologis melalui analisis menggunakan pendekatan kualitatif. Kami melakukan seperti wawancara ke beberapa mahasiswa di Universitas Negeri Medan Tujuannya agar memahami pengalaman subjektif mahasiswa terkait judi online (judol). Ini akan kami jadikan untuk objek penelitian, dimana akan dijelaskan: awal keterlibatan, dampak, upaya pengendalian diri, dan harapan terhadap dukungan kampus. Pendekatan ini dipilih karena yang dicari adalah makna dan proses, bukan angka prevalensi. Adapun tahapan penelitian antara lain:



Gambar 1. Tahapan Penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dengan penelitian yang telah kami lakukan pada sebagian mahasiswa di Universitas Negeri Medan, kami langsung mewawancari beberapa dan pertanyaan diantaranya:

1. Bagaimana awal mula Anda mengetahui tentang judi online atau aplikasi/situs tertentu? (Menggali pengaruh lingkungan digital, iklan, atau gambification).
2. Bagaimana perasaan dan kondisi emosional Anda selama aktif bermain judi online? (Menggali kecemasan, stres, atau gangguan kontrol impuls tanpa mendiagnosis secara klinis).
3. kebiasaan ini memengaruhi perkuliahan/sekolah Anda, seperti fokus belajar, kehadiran, tugas, atau nilai? (Menggali risiko penurunan performa atau drop out).
4. Bagaimana kondisi keuangan Anda sejak bermain judi online? Apakah hal ini memengaruhi hubungan Anda dengan keluarga, teman, atau memicu munculnya utang?
5. Apa hambatan terbesar yang membuat Anda kesulitan untuk benar-benar lepas dari judi online?
6. Apa yang menjadi strategi, peran dalam pemulihan, dan harapan?

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam judi online berkaitan dengan beberapa faktor yang saling berhubungan. Faktor lingkungan sosial, perkembangan teknologi digital, kondisi emosional, masalah akademik, serta kondisi ekonomi dapat membentuk suatu pola yang membuat aktivitas tersebut semakin sulit dihentikan.

Awal Mula Mengenal Judi Online

Judi online dapat dipahami sebagai perilaku yang dipelajari melalui pengamatan dan penguatan. Menurut Social Learning Theory (Bandura), seseorang meniru perilaku yang tampak menghasilkan imbalan. Pamer kemenangan (WD) di lingkaran pertemanan atau konten influencer menjadi model yang membuat judi tampak menguntungkan dan normal. Sebagian informan menyampaikan bahwa mereka pertama kali mengetahui judi online melalui lingkungan pertemanan. Informasi mengenai situs atau aplikasi judi diperoleh dari teman yang sebelumnya sudah bermain. Seperti Rian terdorong pertemanan (nongkrong, melihat teman "menang") dan Aldi diajak teman sekomplek saat pandemi. Ini sejalan dengan Social Learning Theory (Bandura): perilaku dipelajari lewat pengamatan dan peniruan, apalagi bila model perilaku tampak mendapat "hadiah" (hasil WD). Selain itu, terdapat informan yang mengenal judi online melalui iklan yang muncul di media sosial maupun internet. contohnya Dimas dan Kevin masuk lewat iklan di live streaming, gacha dalam game, dan reels influencer yang memamerkan kemenangan. Ini menggambarkan gambification, yaitu mekanisme dan visual judi yang menyusup ke ruang hiburan sehari-hari sehingga batas antara game dan judi mengabur.

Kemudahan penggunaan telepon pintar dan akses internet membuat mahasiswa dapat menemukan berbagai platform judi online dengan relatif mudah. Beberapa informan awalnya hanya mengetahui atau mencoba karena rasa penasaran dan ajakan teman. Pada tahap awal, aktivitas tersebut dianggap sebagai hiburan atau cara untuk mengisi waktu luang. Namun, setelah beberapa kali bermain, aktivitas tersebut dapat menjadi kebiasaan. Faktor psikologis yang menyertai adalah rasa penasaran, kebosanan (liburan, pandemi), dan minat pada olahraga (Kevin). Judol tampak seperti hiburan, bukan perilaku berisiko. Kemenangan kecil di awal, seperti yang dialami Aldi, memperkuat dorongan untuk mengulang. Setelah mencoba, perilaku ini dikunci oleh variable-ratio reinforcement (Skinner). Kemenangan datang secara acak dan tak terduga, dan pola imbalan seperti ini paling sulit dipadamkan. Kemenangan kecil di awal juga menimbulkan ilusi bahwa pemain "punya peluang". Mahasiswa yang bermain judol rentan

terhadap pola ini karena banyak waktu luang, kurang penghasilan tetap, dan sangat terhubung dengan media digital.

Tabel 1. Hasil data mahasiswa Universitas Negeri Medan “Bermain judi online”

Informan	Usia	Tahun	Posisi
Rian	21	2020-2026	Sedang berjuang berhenti
Dimas	20	2026	Terdampak mental
Kevin	19	2025-2026	Masih terkendali
Aldi	22	2019-2025	Sudah pulih

Kondisi Emosional Selama Bermain Judi Online

Hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan perasaan yang dialami informan selama melakukan aktivitas judi online. Pada saat memperoleh kemenangan, informan merasakan senang, puas, dan memiliki keinginan untuk bermain kembali. Sebaliknya, ketika mengalami kekalahan, muncul perasaan kecewa, gelisah, dan tertekan karena uang yang telah digunakan tidak kembali. Menurut pengakuan informan, mereka mengalami pikiran yang terus terisi judi (Rian), overthinking, mudah curiga, jantung berdebar, dan penyesalan berat (Dimas), serta emosi yang meledak saat kalah (Kevin). Semua keluhan ini dilaporkan sendiri oleh informan dan tidak didiagnosis secara klinis. Kondisi tersebut dapat menciptakan pola berulang. Ketika mengalami kekalahan, sebagian informan memiliki keinginan untuk kembali bermain dengan harapan mendapatkan kembali uang yang sebelumnya hilang. Dengan demikian, aktivitas bermain tidak hanya berkaitan dengan keinginan memperoleh keuntungan, tetapi juga dipengaruhi oleh respons emosional terhadap kemenangan dan kekalahan. Pola ini menunjukkan siklus ketegangan dan penyesalan. Kekalahan memicu emosi negatif, lalu dorongan untuk membalasnya (chasing losses). Menurut loss aversion (Kahneman & Tversky), kerugian terasa lebih berat daripada keuntungan senilai, sehingga pemain terdorong mengambil risiko lagi. Kemenangan yang datang acak (variable-ratio reinforcement) mempertahankan perilaku ini.

Pengaruh Terhadap Perkuliahan

Aktivitas judi online juga memberikan pengaruh terhadap kegiatan akademik informan. Beberapa informan mengungkapkan bahwa waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, mengerjakan tugas, atau beristirahat terkadang digunakan untuk bermain. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan konsentrasi terhadap kegiatan perkuliahan berkurang. Informan juga mengungkapkan adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas dan menurunnya fokus ketika mengikuti kegiatan perkuliahan. Dalam beberapa kasus, pikiran mengenai hasil permainan atau keinginan untuk bermain kembali dapat mengganggu aktivitas akademik. IPK anjlok dan sering bolos (Rian), skripsi tertunda setahun (Aldi), dan malas kuliah akibat emosi setelah kalah (Kevin). Dimas menjadi pengecualian karena mampu membagi waktu. Psikologis: kecemasan, overthinking, dan penyesalan (Dimas), serta emosi yang tidak stabil (Kevin). Dampak mental bisa muncul meski prestasi akademik tampak aman. Namun, tingkat pengaruh tersebut tidak sama pada setiap informan. Ada informan yang masih mampu menjalankan kegiatan perkuliahan seperti biasa, sementara informan lainnya merasakan dampak yang lebih besar terhadap pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas.

Pengaruh Terhadap Kondisi Keuangan dan Hubungan Sosial

Permasalahan keuangan menjadi salah satu dampak yang cukup terlihat dari aktivitas judi online. Informan mengungkapkan bahwa uang yang seharusnya digunakan untuk kebutuhan sehari-hari, transportasi, maupun keperluan perkuliahan terkadang digunakan untuk bermain.

Ketika mengalami kekalahan, sebagian informan berusaha mendapatkan uang tambahan untuk kembali bermain. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pribadi. Tekanan finansial mendorong lingkaran lanjutan: kalah, berutang, lalu berjudi lagi untuk menutup utang. Kebohongan dan tertutupnya informasi merusak kepercayaan keluarga. Dalam kerangka ekologi Bronfenbrenner, dampak merambat dari individu ke keluarga dan lingkungan sosial. Sumber dana juga berpengaruh: uang bulanan habis dalam sehari, pinjaman online, pinjam uang ke banyak pihak, tabungan ludes. Ini menunjukkan sumber dana memengaruhi tingkat keparahan, dan pinjol menjadi jebakan lanjutan. Selain masalah keuangan, aktivitas judi online juga berpotensi memengaruhi hubungan dengan keluarga dan teman. Informan cenderung merasa tidak nyaman ketika harus menjelaskan penggunaan uang kepada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dampak judi online tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga dapat berkaitan dengan hubungan sosial mahasiswa.

Hambatan Untuk Berhenti

Berdasarkan wawancara, terdapat beberapa hambatan yang dirasakan informan ketika berusaha menghentikan aktivitas judi online. Salah satunya adalah keinginan untuk mendapatkan kembali uang yang telah hilang. Kekalahan sebelumnya justru dapat menjadi alasan untuk mencoba bermain kembali. Selain itu, kemudahan akses terhadap platform judi online menjadi faktor yang menyulitkan proses berhenti. Selama perangkat dan jaringan internet tersedia, seseorang dapat kembali mengakses platform tersebut. Pengaruh teman dan kebiasaan yang sudah terbentuk juga menjadi hambatan tersendiri. Dengan demikian, berhenti dari judi online bukan hanya berkaitan dengan menghapus aplikasi atau tidak membuka situs, tetapi juga membutuhkan perubahan kebiasaan dan lingkungan yang mendukung. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa judi online pada mahasiswa dapat membentuk sebuah siklus: mahasiswa mengenal judi melalui lingkungan atau media digital, mencoba karena rasa ingin tahu, mengalami kemenangan atau kekalahan, kemudian terdorong untuk bermain kembali. Jika aktivitas semakin sering dilakukan, dampaknya dapat meluas pada kondisi emosional, akademik, keuangan, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan melalui literasi digital, edukasi mengenai risiko judi online, penguatan pengelolaan keuangan mahasiswa, dukungan lingkungan pertemanan dan keluarga, serta peningkatan kesadaran untuk menggunakan teknologi secara sehat. Pendekatan tersebut penting agar mahasiswa dapat memahami bahwa kemudahan akses terhadap judi online tidak berarti aktivitas tersebut bebas dari risiko.

Strategi, Peran Dalam Pemulihan, dan Harapan

1. Strategi pengendalian diri. Informan yang berupaya berhenti atau mengendalikan diri menggunakan beberapa strategi. Pertama, membatasi akses perangkat, misalnya menghapus aplikasi, memblokir situs, atau menjauhkan diri dari ponsel pada saat rawan. Kedua, mengalihkan aktivitas, seperti berolahraga, mengerjakan tugas, atau berkumpul dengan orang yang tidak berkaitan dengan judi. Ketiga, memutus paparan media sosial yang memuat iklan atau konten pameran kemenangan. Strategi ini sejalan dengan konsep self-control, yaitu mengurangi pemicu eksternal ketika kemampuan menahan dorongan internal belum kuat. Namun, strategi tersebut belum selalu berhasil karena dorongan untuk mengejar kekalahan (chasing losses) dan godaan saat sendirian tetap muncul, terutama ketika perangkat dan jaringan internet masih mudah diakses.
2. Peran dukungan psikolog dan keluarga dalam pemulihan. Informan yang menunjukkan pemulihan paling baik adalah mereka yang mendapat dukungan profesional dan keluarga. Pendampingan psikolog membantu informan memahami pemicu emosional di balik perilaku

bermain, sedangkan dukungan keluarga mengurangi ketertutupan dan rasa malu yang sebelumnya memperkuat kebohongan. Dalam kerangka ekologi Bronfenbrenner, pemulihan tidak hanya bergantung pada tekad individu, tetapi juga pada kualitas lingkungan terdekat. Hal ini kontras dengan informan yang masih berjuang berhenti, yang upayanya cenderung dilakukan sendirian.

3. Harapan terhadap dukungan kampus. Informan berharap kampus menyediakan ruang yang aman untuk mencari bantuan. Harapan yang muncul meliputi layanan konseling yang terbuka dan terjamin kerahasiaannya, konseling sebaya yang tidak menghakimi, serta edukasi literasi keuangan dan bahaya judi online melalui media digital yang akrab bagi mahasiswa. Informan juga menaruh harapan pada pemerintah agar lebih tegas memblokir situs judi online. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan larangan, tetapi juga akses dukungan yang tidak menimbulkan stigma.

KESIMPULAN

Dengan adanya penelitian kami ini dapat disimpulkan bahwa keterlibatan mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam judi online dipicu oleh faktor yang saling berkaitan: pengaruh teman sebaya, paparan iklan digital (gamblication) pada platform streaming, game, dan media sosial, serta rasa penasaran dan kejenuhan. Kemenangan kecil di awal dan pola imbalan acak (variable-ratio reinforcement) memperkuat dorongan untuk mengulang, sementara kekalahan memicu chasing losses sehingga membentuk siklus yang sulit dihentikan. Dampaknya meluas ke berbagai aspek kehidupan informan: penurunan prestasi dan fokus akademik, kerugian finansial hingga pinjaman online, kecemasan dan emosi tidak stabil (dilaporkan sendiri, bukan diagnosis klinis), serta renggangnya kepercayaan keluarga. Upaya berhenti terhambat oleh keinginan mengembalikan uang yang hilang, kemudahan akses, pengaruh teman, dan godaan saat sendirian. Pemulihan tampak lebih berhasil dengan dukungan psikolog dan keluarga. Temuan ini bersifat kontekstual pada empat informan dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada analisis integratif mengenai pengalaman subjektif mahasiswa terpelajar dalam menghadapi keterlibatan judi online, yang tidak hanya mengidentifikasi faktor pendorong dan konsekuensi multidimensional, tetapi juga mengeksplorasi dinamika pengendalian diri, hambatan pelepasan diri, serta peran dukungan sosial dan profesional dalam proses pemulihan. Berbeda dari kajian yang cenderung memosisikan judi online sebagai persoalan perilaku berisiko dengan fokus pada faktor penyebab atau dampaknya secara terpisah, penelitian ini menghubungkan pengaruh teman sebaya, paparan iklan digital, dan kejenuhan dengan penurunan performa akademik, kerentanan finansial, tekanan psikologis, serta disfungsi relasi keluarga dalam satu kerangka analisis yang berorientasi pada proses. Secara khusus, identifikasi perilaku chasing losses, godaan ketika berada dalam situasi soliter, dan strategi pembatasan akses digital memberikan pemahaman kontekstual mengenai ketegangan antara dorongan berjudi dan upaya pemulihan kontrol diri. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada pengembangan pemahaman berbasis pengalaman mengenai pelepasan diri dari judi online di kalangan mahasiswa serta perumusan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi kampus yang mengintegrasikan konseling rahasia, dukungan sebaya, literasi keuangan, dan penguatan literasi digital. Meskipun demikian, mengingat penelitian ini melibatkan empat partisipan, temuan yang dihasilkan bersifat kontekstual dan eksploratif, sehingga kebaruan yang diajukan perlu dipahami sebagai kontribusi empiris dan konseptual awal, bukan sebagai klaim generalisasi terhadap seluruh populasi mahasiswa.

Saran

1. Bagi mahasiswa: kenali pemicu pribadi (bosan, sendirian, ajakan teman), batasi akses perangkat dan paparan konten judol, serta segera cari bantuan sebelum masalah keuangan dan pinjol membesar.
2. Bagi perguruan tinggi: sediakan layanan konseling yang terbuka dan terjamin kerahasiaannya, bentuk konseling sebaya, dan masukkan literasi keuangan serta bahaya judol ke dalam orientasi mahasiswa baru dan kanal digital kampus.
3. Bagi keluarga dan teman: bangun komunikasi yang suportif tanpa menghakimi, karena ketertutupan akibat rasa malu memperlambat pemulihan.
4. Bagi pemerintah: perkuat pemblokiran situs dan iklan judol, termasuk di platform streaming, media sosial, dan game, serta awasi akses pinjol dan layanan keuangan digital yang menopang perjudian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Breen, R. B., & Zuckerman, M. (1999). "Chasing" in gambling behavior: Personality and cognitive determinants. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1097–1111. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00052-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00052-5)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Detik.com. (2025, 16 Desember). PPATK catat perputaran duit judol di RI tahun 2025 capai Rp 155 T, turun 57%. <https://news.detik.com/berita/d-8262568/ppatk-catat-perputaran-duit-judol-di-ri-tahun-2025-capai-rp-155-t-turun-57>
- Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. Appleton-Century-Crofts.
- Juliani, R. K., Satria, M., Raharja, R. M., & Legiani, W. H. (2024). Fenomena judi online di kalangan generasi muda. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i2.3221>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Kompas.com. (2025, 3 Mei). Komdigi blokir 1,3 juta konten judi "online" sejak Prabowo dilantik. <https://nasional.kompas.com/read/2025/05/03/12363511/komdigi-blokir-13-juta-konten-judi-online-sejak-prabowo-dilantik>
- Macey, J., & Hamari, J. (2024). Gambification: A definition. *New Media & Society*, 26(4), 2046–2065. <https://doi.org/10.1177/14614448221083903>
- PPATK [@ppatk.id]. (2026). Briefing PKKMB Perbanas Institute 2026 [Video]. TikTok. <https://www.tiktok.com/@ppatk.id>
- Salma, A. F., Barokah, L. H. N., & Bagas, M. K. (2025). Masyarakat dan judi online: Menemukan keseimbangan melalui kegiatan positif. *Jurnal Pengabdian Olahraga Indonesia*, 1(1), 23–29.
- Subagyo, A. A. M., & Astuti, L. (2022). Faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan perjudian online. *Indonesian Journal of Criminal Law and Criminology (IJCLC)*, 3(3), 180–189.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wirareja, Y., & Sa'adah, N. (2024). Dampak judi online terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(1), 103–118.