



Analisis Fenomenologi Tentang Proses Perubahan Perilaku Pecandu Judi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Manado

Gratchia Delfeqsia Angow¹, Deetje J. Solang², Zulfauzy A. Hasmy³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado

Jl. Kampus Unima, Kelurahan Tonsaru, Kecamatan Tondano Selatan

E-mail: angowgratchia19@gmail.com¹, deetjesolang@unima.ac.id², zulfauzyabuhasmmy@unima.ac.id³

Abstract : *This study focuses on the experiences of online gambling addiction, awareness and motivation to change, stages of behavioral transformation, and mechanisms for overcoming gambling urges. The research aims to analyze the phenomenology of the behavioral change process in online gambling addicts among students at Universitas Negeri Manado. A qualitative research method with a phenomenological approach was employed. Data collection techniques included interviews and observation. Through a study of three subjects (R, H, and M), all were found to have experienced negative impacts such as financial loss, academic decline, and social issues. Behavioral change occurred through stages ranging from denial to recovery, supported by internal motivation, social support, and activity redirection. This study highlights the importance of a multidimensional approach in addressing online gambling addiction.*

Keywords: *Addiction, Online Gambling, University Students, Behavioral Change*

Abstrak : Penelitian ini memfokuskan pada pengalaman dalam kecanduan judi online, kesadaran dan motivasi untuk berubah, tahap perubahan perilaku, dan mekanisme mengatasi keinginan berjudi. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Fenomenologi tentang Proses Perubahan Perilaku Pecandu Judi Online Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Manado. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Melalui studi terhadap tiga subjek (R, H, dan M), ketiganya mengalami dampak negatif seperti kerugian finansial, penurunan akademik, dan masalah sosial. Perubahan perilaku terjadi melalui tahapan dari penyangkalan hingga pemulihan, didukung oleh motivasi intenal, dukungan sosial, dan pengalihan aktivitas. Studi ini menyoroti pentingnya pendekatan multidimensi dalam penanganan kecanduan judi online.

Kata kunci: Kecanduan, Judi Online, Mahasiswa, Perubahan Perilaku

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di bidang hiburan. Salah satu dampak negatifnya adalah maraknya aktivitas perjudian online. Kecanduan judi online di kalangan mahasiswa menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, terutama karena kemudahan akses yang ditawarkan platform perjudian membuat banyak mahasiswa terjerumus dalam perilaku adiktif ini.

Aurellia (2024) menyatakan bahwa dampak perjudian online tidak hanya dari segi finansial, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial. Kemudahan akses membuat banyak orang tergoda mencoba peruntungan tanpa menyadari risiko besar, seperti kehilangan uang dalam jumlah besar dan dampak psikologis. Wayan (2024) menyebut kondisi

ini sebagai gambling disorder, yaitu ketika seseorang terus berjudi meskipun mengalami kekalahan berulang dengan harapan mendapat keuntungan besar.

Soemantri (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang terdampak judi online adalah korban praktik bandar, sehingga perlu direhabilitasi sesuai kondisinya, termasuk bantuan psikologis bagi yang mengalami trauma. Peneliti, dalam pengamatan awal, menemukan bahwa tekanan finansial seperti biaya kuliah atau gaya hidup membuat mahasiswa mudah tergoda janji keuntungan instan dari judi online. Banyak juga yang memanfaatkan waktu luang untuk berjudi hingga mengganggu perkuliahan.

Namun, peneliti juga menemukan sejumlah mahasiswa yang berhasil berhenti. Mereka perlahan membangun kembali rasa percaya diri, memperbaiki hubungan keluarga, dan menemukan kebahagiaan sederhana yang dulu tertutup euforia kemenangan semu. WHO (2021) memperingatkan bahwa judi online dapat menjadi ancaman kesehatan mental global karena model permainannya dirancang untuk memanipulasi perilaku pemain. APA (2023) juga menjelaskan adanya mekanisme seperti “hampir menang” yang membuat pemain terus berjudi.

Kecanduan merupakan bentuk perilaku kompulsif, dengan ciri ketergantungan dan kurangnya kontrol (Griffith, 2015). Hal ini bisa mendorong tindakan menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Meski begitu, ada mahasiswa yang mencoba mengelola kecanduan dengan berusaha berhenti.

Data dari Intelijen Ekonomi (2024) mencatat ada 8,8 juta pemain judi online, 80% di antaranya berasal dari kalangan menengah ke bawah, termasuk pelajar dan mahasiswa. PPATK juga mencatat perputaran uang judi online tahun 2024 mencapai Rp283 triliun, yang meningkat karena strategi baru para bandar (Ivan, 2024). Saat ini sekitar 960.000 pelajar dan mahasiswa terlibat dalam kasus judi online. Sebanyak 60% pengguna berasal dari generasi milenial dan Z. Studi menunjukkan 82% pengguna internet pernah melihat iklan judi online, terutama di Instagram, Facebook, situs film ilegal, dan game online (Wayan, 2024).

Penelitian Aabdulla (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kecanduan judi online mengalami perubahan perilaku seperti menarik diri dan menurunnya partisipasi akademik, bahkan konflik keluarga akibat masalah keuangan. Arifin (2024) menekankan perlunya peran generasi muda dalam menanamkan nilai-nilai Pancasila untuk membentuk karakter di tengah arus globalisasi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti proses pemulihan kecanduan judi online pada mahasiswa, khususnya dalam konteks kesejahteraan psikologis. Penelitian ini berjudul: “Analisis Fenomenologi Tentang Proses Perubahan Perilaku Pecandu Judi Online Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Manado.”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa yang mengalami kecanduan judi online dan proses perubahan perilaku mereka. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Tomohon, Kecamatan Tomohon Utara, pada bulan Maret hingga April 2025. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang pernah kecanduan judi online dan sedang menjalani proses pemulihan yaitu R, H, dan M. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi sebagai bentuk pelengkap untuk memperkaya informasi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif dari Miles dan Huberman yang mencakup empat tahap: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber, triangulasi metode, triangulasi teori, dan triangulasi pengamat. Pendekatan fenomenologi dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna yang dirasakan langsung oleh individu yang pernah mengalami kecanduan, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan proses pemulihan secara utuh dari sudut pandang mereka sendiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Dalam Kecanduan Judi Online

Ketiga subjek penelitian, yaitu R, H, dan M, memiliki pengalaman yang unik namun saling berkaitan dalam hal keterlibatan mereka dengan judi online. Subjek R mulai terlibat dalam judi online karena pengaruh teman-teman kampus. Awalnya, ia hanya penasaran saat melihat teman-temannya bermain dan bersenang-senang di kantin kampus. Rasa ingin tahu yang tinggi mendorongnya untuk mencoba, dan sejak itu ia mulai belajar bermain slot dan parlay, terutama dari teman-temannya. Frekuensi bermainnya cukup sering, hampir setiap hari, dengan durasi antara 1 hingga 2 jam per sesi. Subjek R merasa bahwa ia semakin tenggelam dalam kecanduan karena di awal sering mengalami kemenangan kecil yang membuatnya percaya diri. Namun, seiring waktu, ia mulai mengalami kerugian finansial yang parah, kehabisan uang jajan, nilai akademik menurun, dan semakin jarang bersosialisasi. Hal ini menandai transformasi dari aktivitas iseng menjadi kecanduan yang berdampak signifikan terhadap kehidupan sehari-harinya.

Subjek H menceritakan bahwa awal mula ia bermain judi online dimulai sejak duduk di bangku SMA, saat mendengar cerita temannya yang sering menang dan mendapatkan uang hanya dengan bermain lewat handphone. Rasa bosan dan kebutuhan akan hiburan menjadi faktor tambahan yang memperkuat dorongan untuk mencoba. Jenis permainan yang paling sering dimainkan adalah slot dan tebak skor bola. Kemudahan akses melalui aplikasi atau situs membuat subjek semakin terjerumus, menjadikan judi online sebagai pelarian saat merasa jenuh di rumah atau sekolah. Ia mengaku pernah bermain hampir setiap hari dengan durasi berjam-jam, terutama saat mengalami kekalahan yang memicunya untuk terus bermain demi mengembalikan kerugian. Kecanduan tersebut lambat laun mempengaruhi hubungannya dengan keluarga dan waktu belajar.

Sementara itu, subjek M mengungkapkan bahwa keterlibatannya dalam judi online bermula dari tekanan ekonomi yang dialami keluarga. Sebagai mahasiswa dari keluarga kurang mampu, ia merasa terbebani dengan kebutuhan membayar UKT dan membantu orang tua. Ketika seorang teman menawarkan judi online sebagai solusi cepat untuk mendapatkan uang, subjek tergoda. Awalnya, ia merasakan euforia dari kemenangan kecil, yang memperkuat keyakinan bahwa judi bisa menjadi jalan keluar dari masalah finansial. Namun, seiring waktu, subjek justru kehilangan lebih banyak uang dan merasa terkekang oleh dorongan untuk terus bermain. Judi online menjadi pelariannya dari tekanan, dan ia jarang membuka diri pada orang lain mengenai kondisi yang dialaminya. Selain kerugian materiil, subjek juga merasakan tekanan psikologis seperti stres, rasa malu, dan hidup dalam kebohongan.

Secara keseluruhan, ketiga subjek memperlihatkan pola keterlibatan yang serupa, yakni dimulai dari pengaruh eksternal (teman dan lingkungan), diikuti dengan rasa penasaran, dan diperkuat oleh kemenangan awal yang bersifat semu. Seiring waktu, kecanduan berkembang menjadi pola perilaku yang mengganggu aspek akademik, sosial, finansial, dan emosional mereka. Ketiganya juga menunjukkan bagaimana judi online mengubah rutinitas dan pandangan hidup mereka, serta menimbulkan konsekuensi yang sulit dikendalikan tanpa kesadaran dan dukungan untuk berubah.

Kesadaran dan Motivasi untuk Berubah

Proses kesadaran dan motivasi untuk berubah dari kecanduan judi online pada subjek R dimulai saat ia mengalami dampak finansial yang sangat besar. Uang jajan habis, tabungan tidak ada, bahkan untuk kebutuhan kecil pun tidak mampu dipenuhi. Kondisi ini menjadi momen refleksi yang menyadarkan R akan keterpurukannya. Dorongan utama untuk berhenti berasal dari dirinya sendiri, karena baik keluarga maupun teman tidak memberikan

dukungan—teman-temannya justru masih aktif berjudi. Subjek R mulai menyadari bahwa perjudian tidak memberi solusi, tetapi justru memperburuk kondisi. Keputusan untuk berhenti muncul secara perlahan, tanpa disadari oleh lingkungan terdekat, dan dimulai dengan mengurangi frekuensi bermain. Perubahan yang tampak setelahnya antara lain meningkatnya partisipasi sosial, keterbukaan kepada keluarga, serta peningkatan nilai akademik. Untuk mencegah kekambuhan, R mengalihkan fokus ke aktivitas positif seperti bermain gim bersama teman yang tidak terlibat judi.

Subjek H mengalami titik balik saat ibunya mengetahui bahwa ia telah diam-diam mengambil uang dari ponsel sang ibu untuk top up judi online. Reaksi ibunya yang menangis karena kecewa sangat mengguncang emosi H dan menimbulkan rasa malu serta bersalah yang mendalam. Kesadaran akan kerusakan yang telah ia timbulkan terhadap keluarga, ditambah dengan kondisi ekonomi yang memburuk dan peringatan dari kampus akibat nilai yang menurun, menjadi faktor pendorong kuat untuk berhenti. Proses kesadaran H juga didampingi aspek spiritual ia merasa telah melanggar nilai-nilai keagamaan tentang kejujuran dan mulai memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Ia mulai mencari strategi untuk menghindari godaan berjudi, seperti memblokir aplikasi, ikut kegiatan positif seperti futsal, dan lebih terbuka terhadap teman. Perubahan signifikan terlihat dari raut wajah yang lebih segar, sikap yang lebih tenang, dan peningkatan interaksi sosial.

Subjek M menunjukkan dinamika emosional yang kompleks dalam proses kesadarannya. Titik balik terpenting terjadi saat orang tuanya harus meminjam uang dari tetangga untuk membayar UKT karena uang kuliah yang ia terima sebelumnya habis digunakan untuk berjudi. Rasa bersalah yang dalam muncul saat menyadari bahwa ia telah menyusahkan keluarga yang sudah berjuang keras secara ekonomi. Selain itu, kelelahan mental akibat hidup dalam kebohongan, stres, dan rasa takut terus-menerus menjadi tekanan yang mendorongnya untuk berubah. Kesadaran ini diperkuat oleh pengalaman langsung akan kehancuran yang ditimbulkan judi dalam hidupnya. Setelah menyadari bahayanya, Subjek M mulai membuka diri kepada kakaknya yang kemudian memberikan dukungan. Ia pun mulai menjalani strategi pemulihan seperti menjauhi akses ke situs judi, kembali ke rutinitas positif seperti olahraga, dan aktif dalam kegiatan rumah. Wajahnya pun menjadi lebih cerah, ia mulai optimis tentang masa depan, serta menunjukkan keinginan untuk menjadi mentor bagi orang lain yang mengalami hal serupa

Tahap Perubahan Perilaku

Ketiga subjek, yaitu R, H, dan M, menunjukkan pola perubahan perilaku yang selaras dengan teori tahapan perubahan dari Prochaska & DiClemente, yakni dimulai dari tahap pra-kontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, hingga pemeliharaan. Pada tahap pra-kontemplasi, ketiganya belum menyadari bahwa perilaku judi yang mereka lakukan bersifat bermasalah. Subjek R, misalnya, mengaku awalnya tidak berpikir bahwa judi online bisa berdampak buruk karena sering mengalami kemenangan di awal. Ia bahkan sempat membaca informasi tentang bahaya judi online di media sosial, namun mengabaikannya karena merasa belum mengalami kerugian secara nyata. Subjek H pun memiliki pandangan serupa; ia menganggap perjudian hanya sebagai hiburan semata, dan ketika kalah, ia menyalahkan nasib dan tetap yakin bahwa suatu saat akan menang. Begitu pula dengan subjek M yang merasa dirinya hanya iseng dan masih bisa mengontrol kebiasaan tersebut, meskipun sebenarnya telah mulai tenggelam dalam kecanduan.

Pada tahap kontemplasi, ketiga subjek mulai menyadari bahwa mereka berada dalam situasi yang merugikan. Subjek R menyadari hal ini setelah menyadari uang jajannya cepat habis, bahkan untuk membeli kebutuhan kecil pun tak mampu. Subjek H mulai sadar ketika kondisi ekonomi semakin memburuk, utang menumpuk, dan hubungannya dengan keluarga menjadi renggang. Ia bahkan mengaku momen kesadarannya muncul sekitar satu bulan sebelum berhenti total. Subjek M mengalami momen kontemplasi saat uang kuliah yang seharusnya disimpan justru habis digunakan untuk berjudi, hingga membuat orang tuanya harus meminjam uang ke tetangga. Perasaan bersalah, malu, dan kecewa terhadap diri sendiri menjadi pemicu utama munculnya kesadaran untuk berubah.

Tahap berikutnya adalah persiapan, di mana ketiga subjek mulai mencari strategi atau dukungan untuk menghentikan kebiasaan berjudi. Subjek R memilih untuk menyibukkan diri dengan bermain billiard atau gim online bersama teman yang tidak berjudi sebagai bentuk pengalihan. Dukungan sepenuhnya berasal dari dirinya sendiri, karena lingkungan sosial terdekat masih aktif berjudi. Subjek H mulai membaca artikel dan menonton video tentang orang-orang yang berhasil berhenti dari judi online, serta menghapus semua akun dan aplikasi yang berhubungan dengan perjudian. Ia juga mendapat dukungan moral dari sahabat dekat yang berperan sebagai pengingat saat muncul keinginan untuk bermain kembali. Sementara itu, Subjek M mulai terbuka pada kakaknya, yang menjadi sumber dukungan emosional. Ia juga berusaha menjauh dari lingkungan negatif, serta mencari kegiatan positif sebagai distraksi.

Tahap aksi terjadi ketika ketiganya mulai benar-benar berhenti bermain judi online dan mulai menerapkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek R mulai aktif membantu

orang tua, terbuka pada lingkungan sosial, dan prestasi akademiknya mulai membaik. Subjek H merasa hidupnya lebih tenang, mulai menabung, memperbaiki hubungan dengan keluarga, dan belajar mengendalikan emosi serta godaan untuk kembali berjudi. Subjek M menunjukkan kemajuan signifikan seperti lebih fokus pada kuliah, lebih terbuka dengan keluarga, dan menyadari bahwa hidupnya kini memiliki arah dan tujuan yang lebih jelas.

Akhirnya, pada tahap pemeliharaan, mereka mengembangkan strategi untuk mencegah kambuh, seperti menjauh dari lingkungan perjudian, menyibukkan diri dalam aktivitas positif, dan memperkuat kontrol diri. Ketiga subjek menunjukkan bahwa meskipun proses ini tidak mudah dan membutuhkan waktu, perubahan perilaku yang berkelanjutan dapat terjadi jika didorong oleh kesadaran penuh, motivasi internal yang kuat, serta strategi pemulihan yang realistis dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

Strategi dan Mekanisme Mengatasi Keinginan Berjudi

Setiap subjek dalam penelitian ini menunjukkan strategi dan mekanisme yang khas dalam menghadapi keinginan untuk kembali berjudi, yang mencerminkan kekuatan motivasi internal dan dukungan eksternal dalam proses pemulihan. Subjek R mengandalkan kontrol diri sebagai fondasi utama. Ia menyadari bahwa godaan untuk kembali bermain masih muncul, namun berhasil mengatasinya dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain seperti bermain billiard atau gim *Mobile Legends*. Subjek menekankan bahwa semua dukungan datang dari dirinya sendiri, karena keluarga tidak mengetahui kebiasaannya dan teman-temannya tidak terlibat langsung dalam proses pemulihan. Subjek juga mencoba memblokir beberapa situs judi meskipun mengaku lelah karena iklan judi terus bermunculan. Bagi Subjek R, niat dan keseriusan diri adalah kunci untuk mempertahankan perubahan.

Berbeda dengan Subjek R, Subjek H menunjukkan strategi yang lebih terstruktur dan mengandalkan dukungan sosial. Ia menghapus seluruh aplikasi judi, mengganti nomor HP, memblokir semua situs terkait, serta menjaga jarak dari teman-teman yang masih berjudi. Di saat keinginan berjudi muncul, ia segera mencari kegiatan positif seperti bermain futsal, membantu di rumah, atau berkumpul dengan teman-teman yang mendukung proses pemulihannya. Dukungan keluarga, terutama dari ibunya, menjadi penguat utama. Ibunya memberikan perhatian melalui pendekatan lembut, seperti percakapan rutin dan pengingat emosional. Teman dekat juga turut membantu dengan menghapus akun judi Subjek H dan mendampingi secara aktif dalam masa pemulihan. Selain itu, Subjek H sempat mempertimbangkan konseling ke psikolog, namun karena khawatir terhadap stigma, ia memilih bercerita kepada guru BK sebagai bentuk alternatif bantuan profesional.

Sementara itu, Subjek M menerapkan pendekatan yang lebih spiritual dan teknologis. Langkah awalnya adalah menghapus semua akun judi, mengganti nomor HP, memblokir akses ke situs perjudian, serta menggunakan aplikasi seperti BlockSite dan Safe Browser untuk mencegah dirinya kembali mengakses konten judi. Subjek juga menjaga jarak dari teman-teman yang dulu sering berjudi bersamanya, karena menyadari godaannya terlalu besar. Ketika dorongan bermain muncul, ia mengingat kembali pengalaman pahit masa lalu—kehabisan uang kuliah, tekanan keluarga, dan stres berat—sebagai pengingat untuk tetap bertahan. Dukungan dari kakaknya sangat berarti; kakaknya bukan hanya menjadi tempat berbagi, tetapi juga turut aktif mengatur pengamanan aplikasi. Selain itu, Subjek M rajin berdoa dan mendekatkan diri secara spiritual sebagai upaya untuk memperkuat mental. Meski sempat ragu mencari bantuan profesional, ia menyadari bahwa konseling psikologis sebenarnya bisa sangat membantu, terutama ketika beban mental semakin berat

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwa proses perubahan perilaku pecandu judi online pada mahasiswa merupakan perjalanan psikologis yang kompleks, dimulai dari fase keterlibatan awal hingga pemulihan. Ketiga subjek menunjukkan bahwa faktor pemicu keterlibatan dalam judi online sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan tekanan pribadi. Subjek R dan M misalnya, mengaku pertama kali mencoba judi online karena ajakan teman dan iming-iming kemenangan instan. Teman sebaya menjadi model perilaku yang sangat kuat, sebagaimana dijelaskan dalam *Social Learning Theory* oleh Bandura (1977), bahwa individu cenderung meniru perilaku orang lain di sekitarnya, terutama ketika perilaku tersebut tampak menyenangkan. Sementara itu, subjek H lebih terdorong oleh rasa bosan dan butuh hiburan, yang diperparah oleh tekanan akademik dan kurangnya aktivitas positif.

Pengalaman kecanduan yang dialami oleh para subjek juga menunjukkan kesamaan dalam hal dampak negatif yang dirasakan. Ketiganya mengalami penurunan kemampuan akademik, kesulitan ekonomi, serta terganggunya relasi sosial dengan teman dan keluarga. Bahkan dalam beberapa kasus, seperti pada subjek M, perjudian mengakibatkan orang tua harus meminjam uang untuk membayar UKT, yang kemudian menjadi titik balik bagi subjek untuk mulai sadar akan kerusakan yang ia timbulkan. Fenomena ini sejalan dengan konsep *Behavioral Addiction* (Grant & Potenza, 2006), di mana individu tetap melakukan perilaku adiktif walau sadar bahwa hal tersebut merugikan dirinya. Tanda-tanda fisik seperti sulit tidur,

lemas, dan gejala kecemasan juga dialami, memperkuat bahwa kecanduan ini melibatkan aspek biologis dan psikologis secara bersamaan.

Kesadaran untuk berubah pada masing-masing subjek muncul melalui pengalaman emosional yang intens. Subjek R, misalnya, merasa sangat bersalah ketika tidak mampu membeli kebutuhan kecil karena seluruh uangnya habis untuk judi. Subjek H merasa terpukul saat ibunya menangis karena mengetahui ia menggunakan uang orang tua untuk berjudi, sementara subjek M merasa hancur saat orang tuanya harus berutang demi membayar uang kuliahnya. Momen-momen ini menandai tahap *kontemplasi* dalam *Transtheoretical Model of Change* (Prochaska & DiClemente, 1983), yaitu ketika individu mulai menyadari masalah dan mempertimbangkan perubahan. Faktor pendorong internal (seperti rasa bersalah dan keinginan untuk memperbaiki diri) dan eksternal (seperti keluarga dan sahabat) sangat mempengaruhi munculnya niat untuk berubah.

Dalam tahap persiapan dan aksi, strategi yang digunakan subjek beragam namun memiliki kesamaan dalam prinsip utama: menjauh dari pemicu dan membangun lingkungan baru yang positif. Subjek R, yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga karena kecanduannya tidak diketahui, mengandalkan kontrol diri dan mengalihkan fokus ke permainan non-judi seperti Mobile Legends. Subjek H menerapkan pendekatan lebih sistematis, seperti mengganti nomor HP, memblokir aplikasi judi, menjauhi lingkungan toksik, dan mencari dukungan teman. Ia bahkan sempat mempertimbangkan konsultasi ke psikolog. Subjek M menggabungkan pendekatan teknologi dan spiritualitas dengan menginstal aplikasi pemblokir situs, membatasi akses, serta memperdalam ibadah dan keterbukaan pada kakaknya. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku memerlukan integrasi antara strategi teknis dan pendampingan emosional.

Pada tahap pemeliharaan, ketiga subjek menunjukkan kemajuan yang cukup stabil. Subjek R mulai membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan kembali fokus pada kuliah. Subjek H menyatakan hidupnya kini lebih tenang, keuangan lebih terkontrol, dan hubungan dengan keluarga membaik. Ia juga mengembangkan kemampuan pengendalian emosi dan menjadi lebih reflektif terhadap dirinya. Subjek M, selain kembali aktif di kampus, juga menyampaikan keinginan untuk berbagi pengalaman kepada orang lain agar tidak terjerumus seperti dirinya. Ketiganya menyadari bahwa judi online adalah bentuk jebakan yang dibungkus euforia sesaat. Dari pengalaman traumatis yang mereka alami, muncul transformasi nilai hidup, rasa syukur, dan pemahaman baru mengenai makna kebahagiaan dan keberdayaan diri.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan bertahap yang melibatkan refleksi diri,

pengakuan atas masalah, penyusunan strategi, serta pemeliharaan kebiasaan baru. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, ekonomi, dan pengaruh sosial menjadi medan rawan yang perlu mendapat perhatian dari institusi pendidikan. Dukungan konseling, edukasi literasi digital, serta penguatan karakter mahasiswa melalui pendekatan psikososial dapat menjadi upaya preventif dan rehabilitatif yang penting. Temuan ini juga menegaskan bahwa meskipun judi online bersifat personal, proses keluar dari kecanduan sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, akses terhadap informasi, serta kekuatan niat dan kesadaran individu.

1. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kecanduan judi online dipicu oleh pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu, tekanan ekonomi, serta kebutuhan akan hiburan. Ketiga subjek mengalami perubahan perilaku yang mencerminkan kecanduan, seperti peningkatan frekuensi bermain, kerugian finansial, penurunan akademik, dan terganggunya relasi sosial. Kesadaran untuk berubah muncul melalui pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti kehilangan uang, konflik keluarga, dan tekanan psikologis, yang kemudian mendorong mereka untuk memulai proses pemulihan. Perubahan perilaku berlangsung secara bertahap melalui tahapan dari pra-kontemplasi hingga pemeliharaan, didukung oleh motivasi internal, dukungan sosial, serta strategi seperti pengalihan aktivitas, pemblokiran akses judi, dan pendekatan spiritual. Proses ini menunjukkan bahwa pemulihan dari kecanduan judi online memerlukan kesadaran penuh, komitmen pribadi, serta dukungan lingkungan yang memadai.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan kepada mahasiswa agar lebih berhati-hati dalam menggunakan teknologi digital dan tidak mudah tergoda oleh janji keuntungan instan seperti yang ditawarkan judi online. Mahasiswa perlu membangun kontrol diri, mencari aktivitas positif sebagai penyaluran energi, serta menjauhi lingkungan yang berpotensi memicu kecanduan. Bagi pihak kampus, diharapkan dapat menyediakan layanan konseling dan edukasi mengenai dampak judi online secara rutin, sekaligus menciptakan ruang diskusi yang aman bagi mahasiswa yang terdampak. Selain itu, keluarga juga berperan penting dalam mendampingi dan mengawasi anak, serta membangun komunikasi yang terbuka agar permasalahan seperti ini bisa dicegah dan ditangani lebih awal. Terakhir, pemerintah dan penyedia platform digital diharapkan lebih tegas dalam menindak peredaran situs judi online demi melindungi generasi muda dari dampak negatifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House, 2006.
- Ekman, P. (1972). *Emotion in the Human Face: Guidelines for Research and an Integration of Findings*. New York: Pergamon Press.
- Ekman, Paul. *Emotion in the Human Face*. Cambridge University Press, 1972.
- Freud, S. (1924). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Geen, R. G. (2001). *Human aggression*. Open University Press.
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). *The effects of violent video game habits on adolescent aggression and school performance*. *Journal of Adolescence*, 27(1), 1-14
- Griffiths, M. D. (2003). *Internet gambling: Issues, concerns, and policy considerations*. *Journal of Gambling Studies*, 19(3), 285-303
- Griffiths, M. D., & Parke, J. (2010). *Adolescent gambling on the internet: A review*. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 59-75.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam, 1995.
- Hasmy, Z. A. (2023). *Studi fenomenologis manajemen stress pada guru yang menjelang usia lanjut dan bekerja di sekolah luar biasa (SLB) GMIM Nazareth tuminting kota manado*. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 4(2), 86-92.
- Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. B. (1959). *The Motivation to Work*. John Wiley & Sons.
- Hing, N., Gainsbury, S. M., Blaszczynski, A., Wood, R. T., Lubman, D. I., & Russell, A. (2015). *Interactive gambling: The effects of gaming machine accessibility on problem gambling*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(2), 568-577.
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2008). *Neurobiology of Addiction*. London: Elsevier.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford Press
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi Revisi)*. PT Remaja Rosdakarya..
- Nussbaum, Martha C. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge University Press, 2001.
- Peele, S. (1985). *The Meaning of Addiction: Compulsive Experience and Its Interpretation*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Pratiwi, N. W., & Ary, D. P. (2018). *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap tingkat agresivitas pada pemain game online*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 101-110.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). *Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- Rawung, Q. C., Solang, D. J., & Kaumbur, G. E. (2024). *Analisis psychological well-being pada wanita yang menjadi single parent pasca kematian suami di kota tomohon*. *Psikopedia*, 5(3), 271-278.
- Rachman, S. (2015). *The evolution of anxiety disorders: A critical review*. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 88-96.
- Reith, G. (2006). *The social context of gambling*. In G. Reith (Ed.), *Gambling: Who wins? Who loses?* (pp. 1-23). Prometheus Books.
- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). *The Neural Basis of Drug Craving: An Incentive-Sensitization Theory of Addiction*. *Brain Research Reviews*, 18(3), 247-291.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. Holt Paperbacks.
- Scherer, K. R. (2005). *What are emotions? And how can they be measured?* In *The handbook of affective sciences* (pp. 283-325). Oxford University Press.
- Shabati, A. (2020). *Mobile Legends: Analisis dampak game online pada perilaku pemain*. *Jurnal Teknologi Digital*, 12(3), 45-53.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2004). *Enjoyment: At the heart of media entertainment*. *Communication Theory*, 14(4), 388-408