Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual
Vol. 11, No. 4, November 2026 pp. 838-849
E-ISSN: 2541-4224, P-ISSN: 2541-4216
DOI: http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v11i4.2512

Pengalaman Emosional Mahasiswa yang Pernah Terlibat Judi *Online*: Studi Fenomenologis Deskriptif

Alvenia Clarista Arifin[(1)], Najma Sana Nadhirah Hilman[(2)]

Universitas Negeri Semarang,
Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, Jawa Tengah, Indonesia

Email: [1]alveniaclaristaa@students.unnes.ac.id, [2]najmasana@mail.unnes.ac.id

Tersedia Online di
http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant

Sejarah Artikel
Diterima 24 Juli 2026
Direvisi 03 Agustus 2026
Disetujui 07 Agustus 2026
Dipublikasikan 15 November 2026

Keywords:
Emotional Experiences; University Students; Online Gambling; Phenomenology

Abstract*: Online gambling has become increasingly prevalent among university students and has affected their emotional, social, and financial well-being. This study aimed to describe the emotional experiences of students who had previously been involved in online gambling. A qualitative phenomenological approach was employed. Three university students in Semarang City were selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using Colaizzi's phenomenological method. The findings revealed four main themes: initial involvement, turning point, quitting process, and life meaning. Initial involvement was influenced by peers and early winning experiences. Awareness to stop gambling emerged after participants experienced financial losses, psychological distress, and inner conflict. The quitting process occurred gradually through personal responsibility, social support, spiritual strengthening, and self-control. Participants ultimately interpreted their experiences as valuable life lessons that fostered responsibility, gratitude, and a commitment to avoiding online gambling. The study concludes that self-awareness is the primary factor supporting behavioral change among university students who had been involved in online gambling.*

Kata Kunci:
Pengalaman Emosional; Mahasiswa; Judi Online; Fenomenologi

***Corresponding Author*:**
Name:
Najma Sana Nadhirah Hilman
Email:
najmasana@mail.unnes.ac.id

Abstrak: Judi *online* menjadi fenomena yang semakin marak di kalangan mahasiswa dan berdampak pada kondisi emosional, sosial, serta finansial. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalamano emosional mahasiswa yang pernah terlibat dalam judi *online*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan terdiri atas tiga mahasiswa di Kota Semarang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan metode fenomenologi Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu fase awal keterlibatan, fase titik balik, fase proses berhenti, dan fase pemaknaan hidup. Keterlibatan dalam judi *online* dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan dan pengalaman kemenangan awal. Kesadaran untuk berhenti muncul setelah partisipan mengalami kerugian finansial, tekanan psikologis, dan konflik batin. Proses berhenti berlangsung secara bertahap melalui tanggung jawab, dukungan sosial, penguatan spiritual, dan pengendalian diri. Pengalaman tersebut kemudian dimaknai sebagai pembelajaran yang membentuk sikap lebih bertanggung jawab, bersyukur, dan berkomitmen untuk tidak kembali berjudi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran diri menjadi faktor utama dalam proses perubahan perilaku mahasiswa yang pernah terlibat dalam judi *online*.

PENDAHULUAN

Judi *online* merupakan fenomena yang semakin berkembang di Indonesia seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi digital dan semakin luasnya akses internet. Kemudahan mengakses berbagai platform perjudian melalui telepon pintar membuat aktivitas ini semakin mudah dijangkau oleh berbagai kelompok masyarakat, termasuk mahasiswa (Bakhtiar & Adilah, 2024; Sriyana, 2025). Data Kementerian Komunikasi dan Digital menunjukkan bahwa sekitar 960.000 pelajar dan mahasiswa terlibat dalam judi *online*, dengan sekitar 60% berasal dari generasi milenial dan generasi Z. Selain itu, sebanyak 82% pengguna internet pernah terpapar promosi judi *online* melalui media sosial, situs ilegal, maupun permainan daring (*Tempo.Co*, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap paparan dan keterlibatan dalam perjudian *online*.

Keterlibatan mahasiswa dalam judi *online* tidak hanya berdampak pada kondisi finansial, tetapi juga memengaruhi aspek akademik, sosial, dan psikologis. Perilaku judi *online* menyebabkan berbagai konsekuensi, seperti hilangnya uang, munculnya utang, penurunan prestasi belajar, berkurangnya kepedulian sosial, menurunnya aktivitas keagamaan, serta ketidakstabilan emosi (Sahputra et al., 2022). Kecanduan judi *online* juga berkontribusi terhadap menurunnya motivasi belajar, meningkatnya stres, gangguan suasana hati, serta penurunan kemampuan berkonsentrasi yang akhirnya berdampak pada performa akademik mahasiswa (Nayottama, 2024). Selain itu, keterlibatan dalam perjudian *online* berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental dan penurunan pencapaian akademik mahasiswa, sedangkan frekuensi perjudian yang semakin tinggi berhubungan dengan meningkatnya tekanan finansial dan gangguan kesehatan mental pada dewasa muda (Hosain et al., 2024; Mohan, 2025).Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa judi *online* merupakan permasalahan multidimensional yang dapat menghambat perkembangan mahasiswa sebagai individu maupun sebagai peserta didik.

Fenomena tersebut berkaitan dengan pengalaman emosional, pengalaman emosional (*emotional experience*) merupakan pengalaman subjektif yang mencerminkan bagaimana individu merasakan, menafsirkan, dan memberi makna terhadap suatu peristiwa. Pengalaman emosional bersifat dinamis karena dipengaruhi oleh interaksi antara proses afektif dan kognitif serta konteks sosial yang melatarbelakanginya (Kuppens & Verduyn, 2017). Individu dapat mengalami perubahan emosi yang berlangsung secara bertahap, mulai dari rasa penasaran, kegembiraan ketika memperoleh kemenangan, harapan untuk memperoleh keuntungan yang lebih besar, hingga kecemasan, penyesalan, dan rasa bersalah ketika mengalami kerugian. Dinamika pengalaman emosional tersebut berperan penting dalam membentuk keputusan individu untuk mempertahankan maupun menghentikan perilaku berjudi.

Perjudian *online* juga dipahami sebagai salah satu bentuk adiksi perilaku (*behavioral addiction*). Gangguan perjudian (*gambling disorder*) ditandai oleh kesulitan mengendalikan dorongan untuk berjudi meskipun perilaku tersebut telah menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan individu. Pengalaman kemenangan pada tahap awal menjadi bentuk penguatan positif (*positive reinforcement*) yang mendorong individu untuk terus mengulangi perilaku berjudi sehingga meningkatkan risiko berkembangnya perilaku adiktif (Potenza et al., 2019). Selain itu, karakteristik kepribadian, impulsivitas, dan kesulitan mengendalikan dorongan turut berkontribusi terhadap berkembangnya perilaku perjudian bermasalah (Anci et al., 2025). Dengan demikian, perubahan emosi yang dialami individu tidak dapat dipisahkan dari proses berkembangnya perilaku berjudi maupun upaya menghentikannya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena judi *online* dari berbagai perspektif. Judi *online* dipahami sebagai bentuk patologi sosial yang berdampak pada aspek akademik, ekonomi, spiritual, dan psikologis mahasiswa (Praditya & Iqbal, 2023). Keterlibatan dalam judi *online* juga memengaruhi perubahan perilaku mahasiswa, sedangkan faktor-faktor yang mendorong individu terlibat dalam judi *online* meliputi kondisi ekonomi, pengaruh lingkungan, persepsi terhadap peluang kemenangan, dan kemudahan akses teknologi (Ardy &

Yuliana, 2024; Bakhtiar & Adilah, 2024). Selain itu, maraknya judi *online* berkontribusi terhadap munculnya disorganisasi sosial di kalangan mahasiswa (Kanda & Nurhalimah, 2024). Di sisi lain, penelitian dengan pendekatan fenomenologi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam judi *online* memengaruhi *psychological well-being* individu, khususnya pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan (Al Ikhlas, 2025).

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggambarkan faktor penyebab, dampak perilaku, dan kondisi kesejahteraan pada satu periode tertentu. Penelitian ini mengkontruksi pengalaman emosional mahasiswa secara temporal mulai dari awal keterlibatan, pengalaman memperoleh kemenangan, berkembangnya perilaku adiktif, munculnya kesadaran untuk berhenti, hingga proses memaknai kehidupan setelah tidak lagi terlibat dalam perjudian *online*. Kebaruan tersebut penting untuk menghasilkan pemahaman bebasis fase yang dapat digunakan dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling bagi siswa yang mengalami perilaku perjudian.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif untuk memahami pengalaman emosional mahasiswa yang pernah terlibat dalam judi *online* (Creswell, 2017). Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria, yaitu mahasiswa aktif yang pernah terlibat dalam judi *online*, bersedia mengikuti wawancara mendalam yang direkam, serta mampu mengungkapkan dan merefleksikan pengalaman hidupnya secara mendalam. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation, yaitu ketika proses pengumpulan data tidak lagi menghasilkan informasi atau tema baru yang relevan (Saunders et al., 2017).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dokumentasi. Seluruh wawancara direkam atas persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebagai dasar analisis. Analisis data dilakukan secara manual dengan pendekatan fenomenologi deskriptif melalui tahapan membaca transkrip secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, mengidentifikasi *significant statements*, merumuskan makna (*formulated meanings*), melakukan *open coding*, mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam kategori, serta mengintegrasikan kategori menjadi tema-tema yang merepresentasikan esensi pengalaman emosional partisipan. Selanjutnya, tema-tema tersebut disusun menjadi deskripsi menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti dan dikonfirmasi kembali kepada partisipan melalui member checking untuk memastikan kesesuaian hasil interpretasi dengan pengalaman yang mereka sampaikan (Tavakol et al., 2026).

Proses analisis dilakukan secara induktif dan iteratif. Setiap transkrip dianalisis secara berulang untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan konsistensi makna antardata. Kode-kode yang memiliki keterkaitan konseptual dibandingkan dan disintesiskan hingga menghasilkan tema-tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman emosional mahasiswa yang pernah terlibat dalam judi *online*. Seluruh proses analisis dilakukan secara manual tanpa menggunakan perangkat lunak analisis data kualitatif.

Untuk menjamin *trustworthiness*, penelitian menerapkan kriteria kredibilitas melalui *member checking, peer debriefing*, dan *audit trail* yang mendokumentasikan seluruh proses analisis sehingga interpretasi yang dihasilkan dapat ditelusuri dan dipertanggungjawabkan (Nowell et al., 2017). Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika dengan memberikan *informed consent* kepada seluruh partisipan sebelum proses wawancara, menjaga kerahasiaan identitas partisipan melalui penggunaan inisial, serta memastikan bahwa seluruh data digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan tiga orang partisipan yang pernah terlibat dalam judi *online* saat berstatus sebagai mahasiswa. Partisipan pertama

adalah IS, seorang laki-laki berusia 23 tahun. Partisipan kedua adalah MA, seorang laki-laki berusia 24 tahun. Partisipan ketiga adalah DM, seorang laki-laki berusia 23 tahun yang merupakan mahasiswa semester 10. Ketiga partisipan memiliki pengalaman pernah terlibat dalam aktivitas judi *online* selama menjalani masa perkuliahan sehingga dapat memberikan informasi yang relevan sesuai dengan fokus penelitian.

a. Fase Awal Keterlibatan

Sub Tema: Awal Keterlibatan dalam Lingkaran Judi *Online*

1) Narasumber 1 (IS)

IS mengungkapkan bahwa mulai mengenal judi *online* sejak SMA melalui teman-temannya, tetapi baru mulai berjudi saat Piala Dunia 2022 karena rasa penasaran.

"Waktu titik awal saya mengenal judi adalah saat Piala Dunia 2022 yang mengenalkan saya pada judi. Saya iseng ikut judi bola saat Portugal melawan Maroko." (IS)

Kemenangan pada permainan pertama membuat IS merasa senang dan yakin bahwa judi dapat menghasilkan uang dengan cepat sehingga ia terus bermain. Memasuki semester tiga, intensitas berjudi meningkat dan IS mulai mencoba judi slot. Kerugian yang dialami membuat seluruh uangnya habis hingga mengajukan pinjaman *online* sebesar Rp8.000.000 sebagai modal berjudi.

"Awal pinjol langsung di-slot." (IS)

Selama sekitar satu tahun terlibat judi *online*, IS menyembunyikan perilakunya dari keluarga dan orang terdekat. Setiap mengalami kekalahan, ia justru terdorong untuk terus bermain demi mengembalikan kerugian.

"Kalau kita kalah kan uang kita berkurang, jadi malah pengen main lagi." (IS)

IS akhirnya berhenti bermain judi slot setelah sekitar satu minggu karena menyadari permainan tersebut hanya memberikan kerugian.

"Engga lama, cuma seminggu main judi slot karena langsung sadar." (IS)

2) Narasumber 2 (MA)

MA mengungkapkan bahwa mulai mengenal judi *online* pada tahun 2020 saat pandemi Covid-19 melalui teman-temannya. Awalnya hanya ikut patungan bermain slot, kemudian membuat akun dan bermain sendiri.

"Waktu itu kenal judi *online* zaman Covid 2020. Teman-teman rumah main, aku jadi penasaran, akhirnya diajak patungan main, terus akhirnya main sendiri." (MA)

Kemenangan sebesar Rp4.000.000 dari modal Rp75.000 membuat MA semakin yakin bahwa judi merupakan cara mudah memperoleh uang. Keyakinan tersebut diperkuat oleh video-video strategi judi yang ditontonnya di YouTube sehingga intensitas bermain terus meningkat.

"Yang bikin sangat ketagihan itu waktu deposit Rp75.000 bisa dapat Rp4.000.000. Dari situ saya berpikir, 'ini mah gampang banget'." (MA)

Seiring waktu, seluruh tabungannya habis untuk berjudi, nominal uang terasa tidak lagi bernilai, dan ketika kehabisan uang ia memilih menggunakan pinjaman *online* sebagai modal bermain.

"Yang paling aku rasakan, kita jadi engga bisa menghargai nominal uang. Seratus ribu, dua ratus ribu itu terasa kecil di dunia slot." (MA)

Judi *online* juga berdampak pada kondisi emosional dan sosial MA. Ia menjadi mudah berubah suasana hati, menarik diri setelah kalah, serta pernah menghabiskan uang titipan temannya sebesar Rp6.000.000 untuk berjudi hingga akhirnya diketahui oleh orang tua dan pasangannya.

3) Narasumber 3 (DM)

DM mengungkapkan bahwa mulai mengenal judi *online* sejak kelas XII SMK karena pengaruh teman-temannya yang memperoleh keuntungan dari judi bola.

"Tertarik karena teman saya sering deposit uang Rp10.000 sampai Rp20.000, terus bisa dapat Rp1.000.000." (DM)

Kemenangan pada awal bermain membuat DM terus berjudi hingga semester enam perkuliahan. Judi kemudian menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan.

"Kalau sehari engga main judi *online*, rasanya kayak ada yang kurang." (DM)

DM mengaku judi *online* membuatnya lebih boros, sulit mengelola keuangan, serta mudah marah dan menarik diri ketika mengalami kekalahan. Meski demikian, ia merasa aktivitas akademiknya tidak banyak terdampak selama terlibat dalam judi *online*.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga narasumber memiliki pola pengalaman yang serupa pada fase awal keterlibatan dalam judi *online*. Keterlibatan diawali oleh pengaruh lingkungan pertemanan dan rasa penasaran, kemudian diperkuat oleh pengalaman memperoleh kemenangan pada permainan awal. Pengalaman tersebut membentuk keyakinan bahwa judi *online* dapat menjadi cara cepat untuk memperoleh keuntungan.

Seiring waktu, perilaku berjudi semakin meningkat dan memunculkan berbagai konsekuensi, seperti kesulitan mengendalikan keinginan untuk bermain, masalah finansial, serta perubahan kondisi emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kemenangan pada tahap awal berperan penting dalam mempertahankan keterlibatan narasumber dalam perjudian *online*.

b. Fase Titik Balik

Sub Tema: Munculnya Kesadaran di Tengah Konsekuensi Perjudian

1) Narasumber 1 (IS)

IS mengungkapkan bahwa sejak awal menyadari judi *online* merupakan perilaku negatif, tetapi tetap sulit berhenti. Kekalahan yang terus berulang menimbulkan penyesalan, tekanan batin, kecemasan, gangguan tidur, dan rasa takut terhadap utang yang semakin besar.

"Saya menyadari dari awal kalau judi *online* itu negatif, tapi pas kalah terus baru benar-benar nyesel sudah nyemplung dan malah jadi tekanan batin." (IS)

IS juga menyembunyikan kondisi tersebut dari orang-orang terdekat dan menjadi pribadi yang lebih tertutup serta sulit mengekspresikan emosi.

"Takut banget karena punya utang bikin hidup engga nikmat, tidur engga nyenyak, kepikiran terus bulan depan bayarnya gimana." (IS)

Titik balik untuk berhenti muncul ketika IS menyadari tanggung jawab terhadap masa depan dan amanah organisasi yang sedang dijalankannya. Ia juga merasa bersalah karena pernah mengenalkan judi kepada temannya yang kemudian mengalami dampak yang lebih buruk.

2) Narasumber 2 (MA)
MA mulai menyadari dampak negatif judi *online* pada semester lima ketika prestasi akademiknya menurun dan utangnya terus bertambah. Meskipun sempat beberapa kali berhenti, ia kembali terlibat dalam judi hingga utangnya mencapai lebih dari Rp40.000.000.

"Ketika kita kecanduan judi, bukan orang lain maupun orang tua yang membuat kita mau berhenti, melainkan diri sendiri. Kita sadar apa engga kalau itu buruk." (MA)

MA mengungkapkan bahwa titik balik untuk berhenti muncul karena keinginan pribadi untuk mengubah hidup dan keluar dari siklus perjudian.

"Pemicu berhenti ya karena aku pengen berubah." (MA)

Selama proses tersebut, MA mengalami tekanan psikologis yang berat, kecemasan akibat utang, hingga berdampak pada kondisi fisiknya.

"Berutang itu engga enak." (MA)

"Teman kontrakan jadi saksi aku tidur 17 jam tanpa makan dan minum." (MA)

3) Narasumber 3 (DM)
DM mulai menyadari dampak negatif judi *online* pada semester lima ketika mengalami kerugian finansial yang besar hingga menjual laptop dan BPKB kendaraan untuk dijadikan modal berjudi.

"Di satu malam saya merenung karena sudah menjual banyak barang. Bisa engga bisa harus berhenti." (DM)

Kesadaran untuk berhenti muncul dari dirinya sendiri setelah menyadari bahwa perjudian hanya memperbesar kerugian. Selama proses tersebut, DM dihantui rasa takut kehilangan kendali atas dirinya dan mengecewakan orang tuanya.

"Takut engga bisa mengendalikan diri dan takut mengecewakan orang tua." (DM)

DM juga mengaku tidak sepenuhnya terbuka mengenai kebiasaan berjudi kepada orang-orang terdekat, terutama kepada pasangannya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa fase titik balik pada ketiga narasumber ditandai oleh munculnya kesadaran akan besarnya dampak negatif judi *online* setelah mengalami akumulasi kerugian finansial, tekanan psikologis, dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman tersebut memunculkan refleksi diri serta keinginan untuk mengakhiri keterlibatan dalam judi *online*.

Meskipun pemicu yang dialami berbeda, ketiga narasumber menunjukkan pola yang sama, yaitu perubahan perilaku mulai terjadi ketika muncul kesadaran intrinsik bahwa mereka perlu mengendalikan diri dan memperbaiki kehidupan yang telah terdampak oleh perjudian *online*.

c. Proses Pemberhentian
Sub Tema: Perjuangan Menghentikan Perilaku Judi *Online*

1) Narasumber 1 (IS)
IS mengungkapkan bahwa proses berhenti dari judi *online* dilakukan secara bertahap dengan melunasi seluruh utangnya menggunakan penghasilan magang. Setelah itu, ia mulai terbuka kepada keluarga, pasangan, dan teman mengenai pengalaman yang dialaminya. Dalam proses pemulihan, IS mempertahankan ibadah sebagai sumber kekuatan serta belajar lebih bertanggung jawab dalam mengelola keuangan dan mengambil keputusan.

"Banyak proses belajar yang ngajarin saya lebih ikhlas kalau kehilangan dan lebih hati-hati mengambil keputusan." (IS)

Setelah berhenti, IS memaknai pengalamannya sebagai pelajaran hidup yang membentuk dirinya menjadi lebih bertanggung jawab dan menghargai kehidupan.

"Saya menerima kalau judi itu pernah ada di hidup saya. Kalau engga ada masalah itu, mungkin saya jadi pribadi yang berbeda." (IS)

2) Narasumber 2 (MA)
MA mengungkapkan bahwa proses berhenti dari judi *online* berlangsung secara bertahap. Meskipun masih memiliki utang, ia mulai merasakan ketenangan, lebih menghargai nilai uang, dan kembali percaya diri dalam menjalani kehidupan.

"Ternyata uang Rp100.000 memang berharga di dunia nyata." (MA)

MA mengaku tantangan terbesar dalam proses berhenti adalah dorongan untuk kembali berjudi demi melunasi utang dengan cepat.

"Mikirnya harus punya uang, dan ketika engga punya uang ya judi." (MA)

Seiring waktu, MA menyadari bahwa judi *online* bukan solusi atas masalah finansial. Kesadaran tersebut membantunya mempertahankan komitmen untuk berhenti dan membangun kehidupan yang lebih baik.

3) Narasumber 3 (DM)
DM mengungkapkan bahwa proses berhenti dari judi *online* berlangsung secara bertahap. Untuk menghindari keinginan berjudi, ia membatasi akses terhadap uang dengan menyerahkan pengelolaannya kepada pacarnya. Komitmennya untuk berhenti juga diperkuat oleh kesadaran diri serta keinginan untuk tidak mengecewakan orang tua dan pasangannya.

"Saat selesai rasanya lega dan merasa engga ada tanggungan di hidup." (DM)

Setelah berhenti, DM merasakan perubahan positif berupa ketenangan dan berkurangnya tekanan emosional. Pengalaman mengalami kerugian sekitar Rp20.000.000 semakin menguatkan tekadnya untuk tidak kembali berjudi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa proses pemberhentian judi *online* pada ketiga narasumber berlangsung secara bertahap dan memerlukan komitmen yang kuat. Keberhasilan berhenti didukung oleh kesadaran diri, upaya pengendalian perilaku, serta dukungan dari orang-orang terdekat. Meskipun masih menghadapi berbagai tantangan, seperti beban utang dan godaan untuk kembali berjudi, ketiga narasumber merasakan perubahan positif setelah berhenti, seperti munculnya rasa lega, ketenangan, tanggung jawab yang lebih baik, serta cara pandang yang lebih bijaksana terhadap kehidupan dan pengelolaan keuangan.

d. Fase Pemaknaan Hidup

Sub Tema: Pemaknaan Pengalaman sebagai Proses Transformasi Diri

1) Narasumber 1 (IS)

IS memaknai keterlibatannya dalam judi *online* sebagai pengalaman hidup yang memberikan pelajaran tentang tanggung jawab, penerimaan diri, dan kedewasaan dalam menghadapi masalah.

"Hal yang paling berharga, jadi banyak belajar untuk nerima semua hal dan bertanggung jawab sama diri." (IS)

Pengalaman tersebut juga mengubah cara pandangnya terhadap kehidupan. IS menyadari bahwa setiap masalah harus dihadapi dengan kemampuan beradaptasi dan tanggung jawab, serta memperkuat keyakinan spiritualnya untuk tidak kembali berjudi.

"Masalah pasti ada terus, jadi gimana cara kita beradaptasi." (IS)

"Semoga engga main judi lagi." (IS)

2) Narasumber 2 (MA)

MA memaknai keterlibatannya dalam judi *online* sebagai pelajaran hidup yang membentuk kedewasaan dan menjadi kesempatan untuk memperbaiki diri sejak usia muda.

"Untungnya aku kenal judi sekarang, masih muda dan banyak pengalaman yang kita hadapi. Takutnya terjun saat sudah dewasa dan berkeluarga." (MA)

Pengalaman tersebut membuat MA lebih menghargai proses, nilai uang, dan pentingnya mengelola keuangan. Ia berkomitmen untuk tidak kembali berjudi serta berharap orang lain tidak mengalami pengalaman yang sama.

"Harapan terbesar tidak ingin menyentuh judi *online* lagi. Sudah tahu rasanya judi itu menghancurkan hidup dan ujung-ujungnya pinjol." (MA)

"Jangan sampai nyentuh judi. Mau Rp10.000 atau Rp20.000, mending buat beli makan atau beli kopi aja." (MA)

3) Narasumber 3 (DM)

DM memaknai keterlibatannya dalam judi *online* sebagai pelajaran hidup yang mengajarkannya tentang tanggung jawab, pengendalian diri, dan pentingnya menghargai pengorbanan orang tua.

"Judi *online* tidak baik untuk saya karena mengubah emosi, perasaan orang lain, dan sampai bikin jual barang." (DM)

Pengalaman tersebut membuat DM lebih bersyukur atas rezeki yang dimiliki dan berkomitmen untuk tidak kembali berjudi.

"Jangan diulangi, kasihan orang tua. Saya selalu teringat orang tua." (DM)

"Lebih bersyukur sama rezeki yang ada dan jangan serakah." (DM)

"Harapannya engga mau nyentuh judi *online* lagi." (DM)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga narasumber memaknai pengalaman keterlibatan dalam judi *online* sebagai pelajaran hidup yang membentuk perubahan positif

dalam diri mereka. Pengalaman tersebut menumbuhkan nilai-nilai tanggung jawab, penerimaan diri, rasa syukur, serta cara pandang yang lebih bijaksana terhadap kehidupan dan pengelolaan keuangan. Selain itu, ketiga narasumber memiliki komitmen yang sama untuk tidak kembali terlibat dalam judi *online* dan berharap pengalaman yang mereka alami dapat menjadi pembelajaran bagi orang lain agar tidak terjerumus ke dalam perilaku perjudian.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional mahasiswa yang pernah terlibat dalam judi *online* merupakan proses psikologis yang berkembang secara dinamis melalui empat fase, yaitu keterlibatan awal, titik balik, proses berhenti, dan pemaknaan hidup. Keempat fase tersebut menggambarkan bahwa perilaku berjudi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor lingkungan, proses kognitif, pengalaman emosional, dan karakteristik individu. Perspektif *emotion dynamics* menjelaskan bahwa emosi terus berubah mengikuti pengalaman individu sehingga memengaruhi proses pengambilan keputusan dan cara individu memaknai suatu peristiwa (Kuppens & Verduyn, 2017). Dalam konteks perjudian *online*, perubahan dari rasa penasaran menjadi euforia, kemudian berkembang menjadi kecemasan, penyesalan, hingga penerimaan diri menunjukkan bahwa pengalaman emosional merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perkembangan perilaku adiktif (Potenza et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan bahwa fenomena judi *online* pada mahasiswa merupakan permasalahan multidimensional yang dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi, lingkungan sosial, serta perubahan perilaku individu (Bakhtiar & Adilah, 2024). Fenomena tersebut juga berkaitan dengan perubahan perilaku sosial mahasiswa akibat keterlibatan dalam perjudian daring (Sriyana, 2025). Selain itu, kemudahan akses dan pengaruh lingkungan turut memperkuat keterlibatan mahasiswa dalam judi *online* (Kanda & Nurhalimah, 2024).

Pada fase keterlibatan awal, seluruh partisipan mulai berjudi karena pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu, serta paparan terhadap keberhasilan orang lain memperoleh keuntungan dari perjudian *online*. Pengalaman kemenangan pertama memunculkan perasaan senang, bangga, puas, dan optimis sehingga membentuk keyakinan bahwa judi *online* merupakan cara yang mudah untuk memperoleh uang (Potenza et al., 2019). Individu cenderung mengulangi perilaku yang menghasilkan pengalaman emosional positif karena dipengaruhi oleh impulsivitas, *sensation seeking*, dan karakteristik kepribadian tertentu (Anci et al., 2025). Pengaruh teman sebaya, kemudahan akses teknologi, serta persepsi terhadap peluang kemenangan merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa mulai berjudi (Ardy & Yuliana, 2024). Temuan serupa juga menunjukkan bahwa harapan memperoleh keuntungan menjadi alasan kuat mahasiswa mempertahankan perilaku berjudi (Praditya & Iqbal, 2023). Penelitian lain juga menegaskan bahwa faktor lingkungan dan akses teknologi memperkuat keterlibatan mahasiswa dalam perjudian *online* (Bakhtiar & Adilah, 2024).

Fase titik balik menunjukkan bahwa kesadaran untuk berhenti muncul ketika pengalaman emosional positif mulai tergantikan oleh rasa bersalah, malu, cemas, takut, kecewa, dan kehilangan kendali akibat akumulasi kerugian finansial, konflik keluarga, penurunan prestasi akademik, serta tekanan psikologis. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa emosi berkembang mengikuti konsekuensi yang diterima individu sehingga mengubah cara mereka mengevaluasi perilakunya (Kuppens & Verduyn, 2017). Individu dengan *gambling disorder* umumnya mengalami kesulitan dalam regulasi emosi sehingga tetap mempertahankan perilaku berjudi meskipun telah menyadari dampak negatifnya (Velotti et al., 2021). Perjudian *online* berkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa (Hosain et al., 2024). Judi *online* juga menyebabkan menurunnya motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa (Nayottama, 2024). Frekuensi perjudian yang semakin tinggi berkaitan dengan meningkatnya tekanan finansial dan gangguan kesehatan mental pada dewasa muda (Mohan, 2025). Dampak

perjudian *online* tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga memengaruhi fungsi psikologis dan sosial individu (Sriyana, 2025). Akumulasi kerugian finansial, tekanan emosional, dan konflik interpersonal meningkatkan risiko munculnya tekanan psikologis yang lebih berat (Marionneau et al., 2026).

Pada fase proses berhenti, perubahan perilaku berlangsung secara bertahap melalui refleksi diri, pengendalian diri, dan komitmen untuk memperbaiki kehidupan. Perubahan perilaku yang bertahan dalam jangka panjang dipengaruhi oleh motivasi intrinsik, otonomi, dan kesadaran individu untuk (Ryan & Deci, 2020). Intervensi berbasis *Self-Determination Theory* mampu meningkatkan motivasi otonom, perubahan perilaku kesehatan, serta kesejahteraan psikologis (Ntoumanis et al., 2021). Penghentian perjudian merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh kemampuan individu menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan sehari-hari (Ghelfi et al., 2026). Peningkatan kemampuan regulasi emosi membantu individu mempertahankan proses pemulihan dan menurunkan risiko kekambuhan (Velotti et al., 2021). Kesadaran terhadap konsekuensi hukum dan sosial perjudian juga memperkuat komitmen individu untuk meninggalkan perilaku berjudi (Mustikawati et al., 2025).

Fase pemaknaan hidup menunjukkan bahwa seluruh partisipan memandang pengalaman berjudi sebagai pembelajaran yang membentuk tanggung jawab, kedewasaan, kemampuan mengelola keuangan, serta hubungan yang lebih baik dengan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *psychological recovery* yang ditandai dengan meningkatnya penerimaan diri, harapan, identitas positif, dan tujuan hidup (Al Ikhlas, 2025). Individu yang berhasil mempertahankan perubahan perilaku cenderung membangun makna baru terhadap pengalaman berjudi sehingga pengalaman tersebut menjadi bagian dari proses pendewasaan (Ghelfi et al., 2026). Proses pemulihan berlangsung lebih optimal ketika individu memiliki lingkungan yang mendukung otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Petros & Solomon, 2021).

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan mahasiswa yang terlibat dalam judi *online* tidak cukup berorientasi pada penghentian perilaku berjudi, tetapi juga perlu memperhatikan dinamika pengalaman emosional yang mendasari muncul dan bertahannya perilaku tersebut. Layanan Bimbingan dan Konseling perlu mengembangkan intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi, penguatan motivasi intrinsik, pengembangan kemampuan pengambilan keputusan, serta penguatan dukungan sosial melalui konseling individual, konseling kelompok, maupun psikoedukasi.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa pengalaman mahasiswa yang terlibat judi *online* tidak hanya berkaitan dengan perilaku perjudian, tetapi juga mencakup dinamika emosional, proses perubahan diri, dan upaya individu dalam membangun kembali kehidupan yang lebih adaptif. Keterlibatan judi *online* berlangsung melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan, rasa penasaran, serta pengalaman memperoleh kemenangan awal. Seiring meningkatnya keterlibatan, partisipan mengalami berbagai dampak negatif, seperti tekanan psikologis, permasalahan finansial, serta gangguan dalam kehidupan sosial maupun akademik yang kemudian menjadi titik balik munculnya kesadaran untuk berhenti.

Proses pemberhentian judi *online* tidak berlangsung secara instan, melainkan membutuhkan komitmen pribadi, pengendalian diri, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Setelah berhasil berhenti, partisipan memaknai pengalaman tersebut sebagai pembelajaran hidup yang membentuk tanggung jawab, kedewasaan, rasa syukur, dan kemampuan menghadapi permasalahan secara lebih adaptif. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya layanan yang berfokus pada pencegahan dan penanganan judi *online* melalui penguatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, kemampuan mengambil keputusan, serta pengembangan strategi koping yang positif agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih sehat.

DAFTAR RUJUKAN

Tempo.co. (2024, November 28). https://www.tempo.co/hukum/960-ribu-mahasiswa-dan-pelajar-terlibat-judi-online-ini-solusinya-1174203

Al Ikhlas, D. (2025). Studi Fenomenologi tentang Gambaran Psychological Well-being pada Pelaku Judi Online di Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(3), 1526–1541.

Anci, E., Rothen, S., Tra, C., Liberacka-Dwojak, M., Rochat, L., Wiłkosc-Debczynska, M., Starcevic, V., Berle, D., Athanasopoulou, C., Cruz, G. V., Lee, S. Y., Achab, S., Thorens, G., Zullino, D., Billieux, J., & Khazaal, Y. (2025). Personality and impulsivity traits associated with problematic online gaming and poker playing. *Scientific Reports*, *16*(1). https://doi.org/10.1038/S41598-025-28965-9

Ardy, A., & Yuliana, N. (2024). Fenomena judi online slot terhadap perubahan perilaku mahasiswa Fisip Unitrta angkatan 2022. *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha*, *4*(1), 24–37.

Bakhtiar, S. H., & Adilah, A. N. (2024). Fenomena Judi Online: Faktor, Dampak, Pertanggungjawaban Hukum. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 1016–1026.

Creswell, J. W. . (2017). *Qualitative inquiry and research design (international student edition). Choosing among five approaches*. 488. https://books.google.com/books/about/Qualitative_Inquiry_and_Research_Design.html?hl=id&id=gX1ZDwAAQBAJ

Ghelfi, M., Marchesi, L., Briziarelli, F., Carozzi, N., & Velasco, V. (2026). How online gambling fits into people's lives: qualitative research on nonproblem gamblers. *Current Psychology*, *45*(1). https://doi.org/10.1007/S12144-025-08836-2

Hosain, Z., Islam, S., Islam, S., & Rahman, S. (2024). Online Betting Addiction in Higher Education: Effects on Academic and Mental Health. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, *XI*, 14–20.

Kanda, A. S., & Nurhalimah, D. (2024). Dampak Fenomena Judi Online terhadap Disorganisasi Sosial pada Mahasiswa di Bandung. *Jurnal Ilmiah Research Student*, *1*(4), 7–17.

Kuppens, P., & Verduyn, P. (2017). Emotion dynamics. *Current Opinion in Psychology*, *17*, 22–26. https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2017.06.004

Marionneau, V., Havuaho, S., & Wall, H. (2026). Gender-specific risk factors for gambling-related suicidal ideation: Evidence from a help-seeking population. *Addictive Behaviors*, *175*, 108616. https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2026.108616

Mohan, G. (2025). Frequency of gambling, mental health, and financial stress among young adults. *BMC Public Health*, *26*(1), 202. https://doi.org/10.1186/S12889-025-24930-3

Mustikawati, D., Syifa, Y. C., Rizkika, A. R., Fairuza, H. H., & Aulia, H. A. S. (2025). PENGARUH LITERASI HUKUM TERHADAP PERILAKU JUDI ONLINE DI KALANGAN REMAJA: KAJIAN EMPIRIS MAHASISWA UNIVERSITAS JEMBER. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, *9*(3), 1479–1490.

Nayottama, N. Z. (2024). Dampak Judi Online terhadap Kondisi Finansial, Hubungan Sosial, dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, *5*(2), 158–169.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, *16*(1). https://doi.org/10.1177/1609406917733847;WGROUP:STRING:PUBLICATION

Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, *15*(2), 214–244. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529

Petros, R., & Solomon, P. (2021). How Adults With Serious Mental Illness Learn and Use Wellness Recovery Action Plan's Recovery Framework. *Qualitative Health Research*, *31*(4), 631–642. https://doi.org/10.1177/1049732320975729

Potenza, M. N., Balodis, I. M., Derevensky, J., Grant, J. E., Petry, N. M., Verdejo-Garcia, A., & Yip, S. W. (2019). Gambling disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, *5*(1), 51. https://doi.org/10.1038/s41572-019-0099-7

Praditya, A. D., & Iqbal, M. (2023). Fenomena Judi Online Sebagai Patologi Sosial Dilingkungan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Bengkulu. *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam Dan Isu-Isu Sosial*, *8*(2), 161–173.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sahputra, D., Afifa, A., Salwa, A. M., Yudhistira, N., & Lingga, L. A. (2022). Dampak judi online terhadap kalangan remaja (Studi kasus Tebing Tinggi). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *6*(2), 139–156.

Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2017). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity 2017 52:4*, *52*(4), 1893–1907. https://doi.org/10.1007/S11135-017-0574-8

Sriyana, S. (2025). JUDI ONLINE: DAMPAK SOSIAL, EKONOMI, DAN PSIKOLOGIS DI ERA DIGITAL. *JURNAL SOCIOPOLITICO*, *7*, 27–34. https://doi.org/10.54683/sociopolitico.v7i1.169

Tavakol, M., Sandars, J., & Sharpe, C. C. (2026). How to … Analyse Descriptive Phenomenological Data in Health Professions Education. *The Clinical Teacher*, *23*(3), e70441. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/tct.70441

Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Billieux, J. (2021). Association between gambling disorder and emotion (dys)regulation: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *87*. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102037