

ARTIKEL PENELITIAN

LITERATUR REVIEW: DAMPAK FENOMENA JUDI ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL

DHIYAA FADILLAH FASA

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Judi online telah menjadi masalah signifikan yang memengaruhi kesehatan mental pada orang dewasa. Artikel ini membahas dampak psikologis dari judi online melalui tinjauan literatur naratif. Tinjauan ini mensintesis temuan dari berbagai penelitian relevan yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir untuk memberikan analisis komprehensif mengenai gangguan kesehatan mental yang umum terkait judi online, seperti gangguan kecemasan, depresi, stres kronis, dan ketergantungan psikologis. Selain itu, artikel ini juga mengkaji konsekuensi sosial, termasuk konflik keluarga, stigma sosial, dan penurunan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Temuan menunjukkan bahwa judi online berkontribusi pada penurunan kualitas hidup, hubungan sosial yang tegang, dan gangguan dalam kinerja profesional serta akademik. Studi ini menekankan pentingnya intervensi dini dan dukungan psikologis untuk mengurangi dampak negatif dari judi online. Wawasan yang disajikan dalam artikel ini bertujuan untuk mendukung pengembangan kebijakan kesehatan mental dan program intervensi bagi individu yang terpengaruh oleh judi online.

Kata Kunci: Judi online, kesehatan mental, dampak psikologis

ABSTRACT

Online gambling has become a significant issue that affects mental health among adults. This article explores the psychological impacts of online gambling through a narrative literature review. The review synthesizes findings from relevant studies published within the last decade to provide a comprehensive analysis of common mental health disorders associated with online gambling, including anxiety disorders, depression, chronic stress, and psychological dependence. Additionally, the article examines the social consequences, such as family conflicts, social stigma, and reduced productivity in daily activities. The findings reveal that online gambling contributes to decreased quality of life, strained social relationships, and disruptions in professional and academic performance. This study emphasizes the importance of early intervention and psychological support to mitigate the negative effects of online gambling. The insights presented in this article aim to support the development of mental health policies and intervention programs for individuals affected by online gambling.

Keywords: Online gambling, mental health, psychological impacts

PENDAHULUAN

Fenomena judi online telah menjadi isu sosial yang sangat kompleks dan meluas di berbagai kalangan masyarakat. Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi digital dan akses internet yang semakin mudah telah mendorong peningkatan drastis dalam jumlah pengguna platform judi online. Menurut data dari Laras et al. (2024), sekitar 30% masyarakat Indonesia yang memiliki akses internet pernah terpapar iklan judi online, dan lebih dari 15% di antaranya aktif menggunakan platform tersebut. Masalah ini tidak hanya merugikan secara finansial, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan kehidupan sehari-hari individu. Hal ini sesuai dengan temuan Nayottama (2024), yang menyebutkan bahwa judi online memiliki potensi untuk mengganggu stabilitas psikologis, menurunkan produktivitas, dan merusak keharmonisan hubungan interpersonal.

Judi online dapat didefinisikan sebagai aktivitas perjudian yang dilakukan melalui platform digital seperti situs web, aplikasi seluler, atau media sosial, di mana pemain bertaruh uang untuk mendapatkan keuntungan tertentu. Definisi ini diperkuat oleh Munandar et al. (2025), yang menjelaskan bahwa judi online berbeda dari judi konvensional karena menawarkan aksesibilitas tanpa batas, kemudahan transaksi digital, dan anonimitas pemain. Dalam konteks khusus, judi online dapat mencakup berbagai jenis permainan, seperti taruhan olahraga, poker online, kasino virtual, hingga lotere digital. Penelitian Mubarak dan Wahid (2024) menunjukkan bahwa karakteristik judi online yang interaktif dan mudah diakses sering kali menjadi pemicu utama meningkatnya prevalensi masalah ini di kalangan generasi muda.

Permasalahan utama yang diakibatkan oleh judi online mencakup tiga aspek utama: finansial, sosial, dan kesehatan mental. Dari segi finansial, individu yang terlibat dalam judi online sering kali mengalami kerugian besar karena sifat adiktif permainan tersebut. Ismail et al. (2025) menemukan bahwa 70% remaja yang terlibat dalam judi online mengalami kesulitan mengelola keuangan mereka, yang berujung pada utang. Secara sosial, dampak negatif judi online termasuk isolasi sosial, konflik keluarga, dan hilangnya kepercayaan di lingkungan sekitar. Suyono et al. (2024) menambahkan bahwa ketergantungan pada judi online juga menyebabkan menurunnya interaksi sosial, khususnya di kalangan remaja.

Dampak kesehatan mental menjadi isu yang paling mengkhawatirkan. Menurut Ariesta et al. (2024), individu yang kecanduan judi online rentan mengalami gangguan kecemasan, depresi, hingga stres berat akibat tekanan finansial dan sosial. Penelitian Kuncoro dan Kalifa (2024) menggunakan analisis data RapidMiner untuk menunjukkan bahwa peningkatan durasi bermain judi online secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Data ini menggarisbawahi perlunya perhatian lebih pada aspek kesehatan mental sebagai bagian dari dampak buruk judi online.

Fenomena judi online di Indonesia telah menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Laras et al. (2024), dari 1.000 responden yang dilibatkan, 45% di antaranya pernah mencoba judi online setidaknya satu kali dalam hidup mereka. Dari angka tersebut, sekitar 60% adalah remaja dan dewasa muda yang berusia 15–30 tahun. Kelompok usia ini menjadi salah satu segmen yang paling rentan terpapar dampak negatif judi online karena aksesibilitas teknologi yang tinggi dan kurangnya pengawasan. Dampak negatif judi online tidak hanya berhenti pada aspek finansial, tetapi juga merambah ke kesehatan mental. Afriozza et al. (2024) menemukan bahwa 25% remaja yang terpapar judi online menunjukkan gejala awal gangguan kecemasan. Gejala yang paling sering muncul meliputi sulit tidur, perasaan cemas berlebihan, dan tekanan psikologis. Hal ini mencerminkan adanya efek psikologis langsung yang diakibatkan oleh keterlibatan dalam aktivitas judi online.

Dampak signifikan juga terlihat dalam aspek pendidikan. Munandar et al. (2025) menunjukkan bahwa pelajar sekolah menengah atas yang terlibat dalam judi online memiliki risiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami penurunan prestasi akademik dibandingkan dengan pelajar yang tidak terpapar. Hal ini disebabkan oleh fokus mereka yang teralihkan, waktu belajar yang berkurang, dan tekanan psikologis akibat kerugian finansial. Data ini menunjukkan bahwa judi online tidak hanya menimbulkan kerugian secara materi, tetapi juga berdampak buruk pada kesehatan mental dan pendidikan generasi

muda. Oleh karena itu, diperlukan langkah preventif dan intervensi efektif untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan.

Meskipun berbagai penelitian mengenai judi online telah dilakukan, terdapat sejumlah celah penelitian yang belum sepenuhnya terjawab. Salah satu celah utama adalah kurangnya perhatian terhadap dampak judi online pada kesehatan mental, yang seringkali terabaikan dalam kajian akademik. Mayoritas penelitian yang ada lebih berfokus pada dampak finansial dan sosial, seperti kebangkrutan dan hubungan interpersonal, tanpa menggali lebih dalam pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian yang menggunakan pendekatan teknologi untuk menganalisis dampak judi online masih sangat terbatas. Kuncoro dan Kalifia (2024) misalnya, merupakan salah satu penelitian yang mulai mengintegrasikan teknologi seperti analisis data melalui RapidMiner, tetapi pendekatan serupa belum banyak diterapkan secara luas. Hal lain yang menjadi perhatian adalah minimnya penelitian tentang dampak jangka panjang judi online terhadap kelompok dewasa di Indonesia. Padahal, kelompok dewasa sering menjadi segmen yang lebih rentan karena mereka cenderung memiliki kendali keuangan yang lebih besar dibandingkan dengan remaja, sehingga potensi kerugian, baik finansial maupun psikologis, juga meningkat.

Penelitian ini hadir untuk menjawab celah-celah tersebut dengan menawarkan perspektif baru melalui pendekatan literatur review yang berfokus pada dampak judi online terhadap kesehatan mental pada kelompok dewasa. Dalam artikel ini, data kuantitatif dan kualitatif dari berbagai penelitian sebelumnya diintegrasikan untuk memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai isu ini. Tidak hanya itu, penelitian ini juga berusaha untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab yang mendasari keterlibatan individu dewasa dalam judi online, seperti stres pekerjaan, kebutuhan hiburan, atau tekanan sosial. Selain memahami faktor penyebab, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi potensi solusi yang dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatif dari judi online. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang tidak hanya efektif dalam mencegah, tetapi juga menangani dampak yang telah terjadi.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam dampak judi online terhadap kesehatan mental pada individu dewasa. Ada tiga tujuan spesifik yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Pertama, mengidentifikasi dampak psikologis utama yang diakibatkan oleh judi online, seperti gangguan kecemasan, stres, dan depresi. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam judi online seringkali mengalami tekanan mental yang signifikan, tetapi detail mengenai bagaimana tekanan ini berkembang belum banyak diulas secara sistematis. Kedua, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara durasi bermain judi online dengan tingkat kesejahteraan mental berdasarkan data empiris. Studi ini menggabungkan hasil penelitian sebelumnya untuk memahami apakah ada pola tertentu antara frekuensi atau durasi bermain judi online dengan tingkat gangguan psikologis yang dialami. Ketiga, penelitian ini bertujuan untuk menawarkan rekomendasi kebijakan dan intervensi yang dapat digunakan untuk meminimalkan dampak negatif judi online terhadap kesehatan mental kelompok dewasa, baik melalui pendekatan psikologis, teknologi, maupun kebijakan sosial.

Kontribusi yang ditawarkan oleh penelitian ini tidak hanya bersifat akademik tetapi juga praktis. Dengan memanfaatkan data dari berbagai sumber yang telah tersedia, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang lebih mendalam mengenai bagaimana judi online memengaruhi kondisi mental individu dewasa. Dari perspektif akademik, penelitian ini mengisi kekosongan literatur terkait hubungan antara judi online dan kesehatan mental di Indonesia, khususnya pada kelompok dewasa. Dari segi praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pembuat kebijakan dalam merancang regulasi yang lebih ketat terhadap platform judi online, serta membantu praktisi kesehatan mental dalam merancang program intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu yang terdampak. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat luas akan bahaya judi online, yang selama ini seringkali dianggap sebagai hiburan semata tanpa menyadari dampaknya yang serius.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review*, khususnya dalam bentuk *narrative review*. Metode ini bertujuan untuk mengintegrasikan, menganalisis, dan mensintesis berbagai literatur yang relevan terkait dampak judi online terhadap kesehatan mental pada individu dewasa. Proses penelitian dimulai dengan pengumpulan sumber-sumber literatur yang berasal dari jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan artikel terpercaya melalui database *online* seperti Google Scholar, PubMed, dan Scencedirect yang dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Pada tahap pencarian literatur menggunakan kata kunci “Online Gambling”, “Mental Health”, “Psychological Impacts”, dan “Adults” yang kemudian dikombinasikan dengan operator *boole* “AND” dan “OR”. Artikel yang ditemukan kemudian dipilih menggunakan kriteria inklusi, yaitu literatur yang membahas aspek psikologi, kesehatan mental, dan dampak perjudian online, serta berfokus pada populasi orang dewasa.

Analisis data dilakukan melalui identifikasi tema utama, seperti gangguan kecemasan, depresi, stres, dan perilaku adiktif yang disebabkan oleh judi online. Data yang telah dikumpulkan kemudian disusun secara sistematis untuk memberikan pemahaman yang holistik mengenai topik. Artikel ini juga membandingkan temuan dari berbagai studi untuk mengevaluasi pola dan hubungan antara judi online dan kesehatan mental. Metode *narrative review* dipilih karena fleksibilitasnya dalam menggabungkan berbagai perspektif dan pendekatan yang relevan dengan topik, sehingga memungkinkan penyajian informasi yang komprehensif dan mendalam. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah dan praktik psikologi dalam menangani isu kesehatan mental terkait judi online.

HASIL PENELITIAN

1. Gangguan Mental yang Umum Dialami

No.	Jenis Gangguan Mental	Deskripsi Gangguan	Sumber Penelitian
1	Gangguan Kecemasan	Merasa cemas berlebihan, khawatir terus-menerus, dan sulit tidur akibat tekanan finansial dari judi online.	Mubarok dan Wahid (2024)
2	Depresi	Kehilangan motivasi hidup, merasa putus asa, dan menarik diri dari lingkungan sosial.	Mubarok dan Wahid (2024)
3	Stres Kronis	Tekanan berkepanjangan akibat kerugian finansial dan konflik sosial.	Mubarok dan Wahid (2024)
4	Ketergantungan Psikologis	Dorongan obsesif untuk terus berjudi meskipun menyadari kerugiannya.	Sari et al. (2024)
5	Gangguan Tidur	Sulit tidur akibat tekanan emosional dari kekalahan judi.	Sari et al. (2024)
6	Perubahan Emosi Mendadak	Perasaan mudah marah, frustrasi, atau menangis tanpa alasan jelas.	Mubarok dan Wahid (2024)
7	Gangguan Konsentrasi	Kesulitan fokus pada pekerjaan atau tugas sehari-hari.	Sari et al. (2024)
8	Perasaan Bersalah Berlebihan	Merasa tidak mampu mengontrol diri dan menyalahkan diri sendiri atas kerugian.	Sari et al. (2024)
9	Kehilangan Kepercayaan Diri	Merasa gagal dan tidak berharga akibat kekalahan yang berulang.	Mubarok dan Wahid (2024)
10	Ketergantungan Finansial	Meminjam uang atau berhutang untuk melanjutkan berjudi.	Sari et al. (2024)
11	Perubahan Pola Makan	Makan berlebihan atau kehilangan nafsu makan akibat stres.	Sari et al. (2024)

No.	Jenis Gangguan Mental	Deskripsi Gangguan	Sumber Penelitian
12	Pikiran Bunuh Diri	Timbulnya keinginan untuk mengakhiri hidup karena merasa tidak ada jalan keluar.	Mubarok dan Wahid (2024)
13	Gangguan Sosial	Menghindari interaksi sosial karena malu atau takut menghadapi konsekuensi.	Sari et al. (2024)
14	Kecanduan	Kehilangan kontrol terhadap durasi bermain judi online.	Mubarok dan Wahid (2024)
15	Penurunan Fungsi Kognitif	Berkurangnya kemampuan berpikir kritis dan mengambil keputusan rasional.	Sari et al. (2024)

2. Hubungan dengan Lingkungan Sosial

No.	Dampak pada Lingkungan Sosial	Deskripsi Dampak	Sumber Penelitian
1	Isolasi Sosial	Pelaku judi online cenderung menarik diri dari pergaulan karena malu atau takut dihukum secara sosial.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
2	Konflik Keluarga	Meningkatnya konflik dalam keluarga akibat ketidakjujuran dan masalah finansial.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
3	Kehilangan Dukungan Sosial	Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat perilaku berjudi.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
4	Penurunan Kepercayaan Keluarga	Anggota keluarga kehilangan kepercayaan terhadap pelaku judi online karena kebiasaan buruknya.	Sugitanata (2024)
5	Stigma Sosial	Pelaku judi online sering mendapat stigma negatif dari lingkungan sekitar.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
6	Keretakan Pernikahan	Judi online menjadi salah satu penyebab perceraian atau keretakan rumah tangga.	Sugitanata (2024)
7	Kehilangan Dukungan Emosional	Pelaku merasa tidak didukung oleh keluarga karena terlalu fokus pada judi online.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
8	Penurunan Interaksi Sosial	Waktu untuk bersosialisasi berkurang karena terlalu banyak bermain judi online.	Sugitanata (2024)
9	Anak-Anak Terlantar	Anak-anak sering kali diabaikan oleh orang tua yang kecanduan judi online.	Sugitanata (2024)
10	Beban Finansial Keluarga	Keluarga harus menanggung hutang yang ditimbulkan oleh pelaku judi online.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
11	Perpecahan Sosial	Lingkungan sosial menjadi tegang karena pelaku judi online sering kali menjadi beban masyarakat.	Widhiatanti dan Tobing (2024)
12	Kehilangan Kesempatan	Pelaku judi online sering kehilangan kesempatan sosial dan profesional akibat perilakunya.	Sugitanata (2024)
13	Penurunan Solidaritas	Solidaritas dalam lingkungan keluarga dan masyarakat menurun karena perilaku judi online.	Sugitanata (2024)
14	Kehilangan Akses Dukungan	Pelaku sulit mendapatkan dukungan rehabilitasi karena stigma masyarakat.	Widhiatanti dan Tobing (2024)

No.	Dampak pada Lingkungan Sosial	Deskripsi Dampak	Sumber Penelitian
15	Perilaku Antisosial	Kecenderungan untuk menunjukkan perilaku antisosial meningkat di kalangan pelaku judi online.	Sugitanata (2024)

3. Dampak pada Produktivitas dan Keseharian

No.	Dampak pada Produktivitas	Deskripsi Dampak	Sumber Penelitian
1	Penurunan Produktivitas Kerja	Pelaku judi online kehilangan fokus sehingga kinerjanya menurun.	Widhiatanti et al. (2024)
2	Absensi dari Pekerjaan	Ketidakhadiran dalam pekerjaan meningkat karena kecanduan judi online.	Widhiatanti et al. (2024)
3	Penurunan Prestasi Akademik	Pelajar yang berjudi online menunjukkan penurunan nilai akademik.	Widhiatanti et al. (2024)
4	Gangguan Fokus	Sulit berkonsentrasi dalam tugas-tugas sehari-hari karena pikiran terfokus pada judi online.	Widhiatanti et al. (2024)
5	Hilangnya Waktu Produktif	Banyak waktu dihabiskan untuk berjudi online daripada aktivitas bermanfaat lainnya.	Sugitanata (2024)
6	Konflik dengan Rekan Kerja	Judi online menyebabkan ketegangan di tempat kerja akibat tanggung jawab yang diabaikan.	Sugitanata (2024)
7	Penurunan Kesejahteraan Finansial	Hilangnya penghasilan akibat kebiasaan berjudi secara terus-menerus.	Widhiatanti et al. (2024)
8	Perilaku Impulsif	Pelaku judi online sering membuat keputusan impulsif yang berdampak pada pekerjaannya.	Sugitanata (2024)
9	Kurangnya Motivasi	Kehilangan motivasi untuk bekerja atau belajar akibat kegagalan judi.	Sugitanata (2024)
10	Hilangnya Peluang Promosi	Pelaku judi online kehilangan kesempatan naik jabatan karena penurunan kinerja.	Widhiatanti et al. (2024)
11	Konflik Internal di Tempat Kerja	Kebiasaan berjudi sering kali memicu konflik dengan atasan atau rekan kerja.	Widhiatanti et al. (2024)
12	Gangguan Rutinitas Sehari-Hari	Aktivitas berjudi online mengganggu rutinitas, seperti waktu tidur dan pola makan.	Sugitanata (2024)
13	Hilangnya Fokus pada Tujuan Hidup	Pelaku kehilangan arah dan tujuan hidup karena terjebak dalam kebiasaan berjudi.	Sugitanata (2024)
14	Penurunan Kreativitas	Kecanduan judi online menghambat kemampuan berpikir kreatif dan inovatif.	Widhiatanti et al. (2024)
15	Pengabaian Kesehatan Fisik dan Mental	Fokus pada judi online membuat pelaku mengabaikan kesehatan diri.	Widhiatanti et al. (2024)

DISKUSI

1. Gangguan Mental yang umum dialami

Judi online telah menjadi fenomena yang semakin meresahkan masyarakat karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan mental. Berdasarkan penelitian Mubarok dan Wahid (2024), salah satu dampak utama yang dialami individu yang terlibat dalam judi online adalah gangguan kecemasan. Gangguan ini ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan, kekhawatiran terus-menerus, serta

kesulitan tidur akibat tekanan finansial yang ditimbulkan oleh perilaku berjudi. Tidak hanya itu, individu yang terjebak dalam lingkaran judi online juga cenderung mengalami depresi, yang ditandai dengan hilangnya motivasi hidup, perasaan putus asa, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Judi online sering kali menyebabkan stres kronis. Tekanan yang berkepanjangan akibat kerugian finansial yang dialami, ditambah konflik sosial yang sering muncul, memperburuk kondisi psikologis individu. Ketergantungan psikologis terhadap judi juga menjadi masalah serius. Seperti yang diungkapkan oleh Sari et al. (2024), banyak individu yang memiliki dorongan obsesif untuk terus berjudi meskipun mereka menyadari kerugian yang telah dan akan mereka alami. Hal ini juga memengaruhi kualitas tidur mereka, di mana individu mengalami gangguan tidur akibat tekanan emosional yang muncul setelah kekalahan dalam berjudi.

Perubahan emosi mendadak sering dialami oleh individu yang terlibat dalam judi online. Mereka menjadi mudah marah, frustrasi, atau bahkan menangis tanpa alasan yang jelas. Gangguan ini sering kali disertai dengan kesulitan untuk berkonsentrasi, seperti yang dijelaskan oleh Sari et al. (2024), yang menghambat kemampuan mereka untuk fokus pada pekerjaan atau tugas sehari-hari. Di samping itu, muncul pula perasaan bersalah yang berlebihan. Banyak individu merasa tidak mampu mengontrol diri mereka sendiri, sehingga menyalahkan diri atas kerugian yang terus terjadi. Perasaan ini berujung pada hilangnya kepercayaan diri, di mana individu merasa gagal dan tidak berharga akibat kekalahan yang berulang.

Judi online juga membawa dampak pada kondisi finansial. Ketergantungan finansial sering kali terjadi, di mana individu meminjam uang atau bahkan berhutang untuk melanjutkan kebiasaan berjudi mereka. Selain itu, pola makan mereka juga berubah. Stres yang mereka alami dapat menyebabkan makan berlebihan atau justru kehilangan nafsu makan, seperti yang ditemukan oleh Sari et al. (2024). Lebih mengkhawatirkan lagi, beberapa individu mulai memiliki pikiran untuk bunuh diri karena merasa tidak ada jalan keluar dari permasalahan mereka. Pikiran destruktif ini sering kali diperburuk oleh perasaan terisolasi secara sosial, di mana individu menghindari interaksi sosial karena malu atau takut menghadapi konsekuensi dari kebiasaan berjudi mereka.

Gangguan sosial yang dialami oleh individu yang kecanduan judi online tidak hanya memengaruhi hubungan mereka dengan keluarga dan teman, tetapi juga memperburuk kemampuan mereka untuk berfungsi secara normal dalam masyarakat. Seperti yang dijelaskan oleh Sari et al. (2024), kecanduan yang mereka alami sering kali membuat mereka kehilangan kontrol terhadap durasi waktu yang dihabiskan untuk berjudi. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi pada penurunan fungsi kognitif mereka, di mana kemampuan untuk berpikir kritis dan mengambil keputusan rasional menjadi terganggu. Hal ini memperburuk kualitas hidup mereka secara keseluruhan, menciptakan siklus negatif yang sulit untuk dihentikan.

Dampak dari judi online terhadap kesehatan mental sangat signifikan. Gangguan kecemasan, depresi, dan stres kronis menjadi masalah utama yang banyak dialami individu yang terlibat. Selain itu, ketergantungan psikologis, perubahan pola tidur, serta perasaan bersalah yang berlebihan semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Tidak hanya itu, perubahan emosi mendadak dan gangguan konsentrasi juga menjadi tantangan yang dihadapi oleh individu-individu ini. Tekanan finansial yang mereka alami sering kali mendorong mereka untuk meminjam uang atau berhutang, sehingga memperburuk kondisi mental dan sosial mereka. Pola makan yang tidak teratur dan pikiran untuk mengakhiri hidup menunjukkan betapa seriusnya dampak yang ditimbulkan oleh judi online. Perasaan terisolasi secara sosial serta gangguan sosial lainnya juga membuat mereka semakin sulit untuk bangkit dari kebiasaan buruk ini. Kecanduan judi online tidak hanya merusak hubungan sosial, tetapi juga menyebabkan penurunan fungsi kognitif yang berkontribusi pada kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi situasi ini, diperlukan upaya yang holistik untuk membantu individu-individu yang terdampak. Konseling psikologis, dukungan keluarga, serta program rehabilitasi dapat menjadi langkah awal untuk memulihkan kondisi mental mereka. Selain itu, peningkatan kesadaran masyarakat tentang bahaya judi online juga perlu dilakukan untuk mencegah lebih banyak individu terjebak ke dalam kebiasaan yang merusak ini. Dengan demikian, diharapkan dampak negatif dari

judi online terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan, sehingga individu dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

2. Hubungan dengan Lingkungan Sosial

Judi online memiliki dampak signifikan terhadap hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan penelitian Widhiatanti dan Tobing (2024), pelaku judi online cenderung mengalami isolasi sosial. Mereka menarik diri dari pergaulan karena merasa malu atau takut menghadapi hukuman sosial. Isolasi ini sering kali diperparah oleh konflik dalam keluarga yang muncul akibat perilaku berjudi. Ketidakjujuran dan masalah finansial yang ditimbulkan oleh kebiasaan berjudi menjadi pemicu utama keretakan hubungan keluarga. Sugitanata (2024) menegaskan bahwa konflik ini dapat mengarah pada kehilangan kepercayaan dari anggota keluarga terhadap pelaku judi online, sehingga semakin memperburuk hubungan interpersonal dalam keluarga.

Hubungan sosial dengan teman dan lingkungan sekitar juga menjadi korban dari perilaku judi online. Menurut Widhiatanti dan Tobing (2024), pelaku judi online sering kali kehilangan dukungan sosial karena hubungan mereka dengan teman dan keluarga menjadi renggang. Hal ini tidak hanya mengurangi interaksi sosial, tetapi juga menciptakan stigma negatif terhadap pelaku di mata masyarakat. Stigma sosial ini membuat pelaku semakin terisolasi dan enggan untuk mencari bantuan atau dukungan dari lingkungan sekitar. Sugitanata (2024) menambahkan bahwa penurunan interaksi sosial sering terjadi karena pelaku lebih banyak menghabiskan waktu bermain judi online daripada bersosialisasi.

Dampak buruk lainnya adalah keretakan dalam pernikahan. Judi online menjadi salah satu penyebab utama perceraian atau keretakan rumah tangga. Ketergantungan pada judi online membuat pelaku sering kali mengabaikan tanggung jawab keluarga, termasuk anak-anak. Sugitanata (2024) mencatat bahwa anak-anak yang orang tuanya terlibat dalam judi online sering kali terlantar secara emosional dan fisik. Orang tua yang kecanduan judi tidak hanya kehilangan waktu berharga bersama anak-anak mereka, tetapi juga gagal memberikan perhatian yang memadai terhadap kebutuhan anak. Judi online juga memberikan beban finansial yang berat bagi keluarga. Widhiatanti dan Tobing (2024) menjelaskan bahwa keluarga harus menanggung hutang yang ditimbulkan oleh pelaku judi online. Beban finansial ini tidak hanya mengganggu stabilitas ekonomi keluarga, tetapi juga menciptakan ketegangan dalam hubungan antar anggota keluarga. Konflik yang muncul akibat masalah finansial ini sering kali berdampak jangka panjang terhadap kualitas hubungan keluarga.

Judi online juga membawa dampak negatif pada solidaritas dalam lingkungan sosial. Sugitanata (2024) menyebutkan bahwa solidaritas dalam keluarga dan masyarakat menurun karena perilaku berjudi. Lingkungan sosial menjadi tegang, terutama ketika pelaku judi online sering kali menjadi beban masyarakat. Misalnya, pelaku yang mengalami masalah finansial akibat judi online mungkin meminjam uang dari tetangga atau teman, tetapi gagal mengembalikannya, sehingga menciptakan perpecahan sosial. Perilaku ini juga menyebabkan pelaku kehilangan kesempatan sosial dan profesional, seperti peluang pekerjaan atau akses ke program rehabilitasi.

Pelaku judi online sering kehilangan akses dukungan rehabilitasi akibat stigma masyarakat. Widhiatanti dan Tobing (2024) menekankan bahwa stigma ini membuat pelaku merasa sulit untuk mencari bantuan atau mendapatkan akses ke layanan yang dapat membantu mereka keluar dari kecanduan judi. Ketidakmampuan untuk mendapatkan dukungan ini memperburuk kondisi mereka, baik secara sosial maupun emosional. Dampak judi online juga dapat memengaruhi perilaku sosial pelaku. Sugitanata (2024) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam judi online menunjukkan kecenderungan perilaku antisosial yang lebih tinggi. Perilaku ini mencakup sikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, menghindari interaksi sosial, dan kurangnya rasa tanggung jawab terhadap keluarga maupun masyarakat. Perilaku antisosial ini tidak hanya merugikan pelaku, tetapi juga memengaruhi keseimbangan hubungan sosial dalam komunitas mereka.

Hubungan sosial yang rusak akibat judi online mencakup berbagai aspek, mulai dari konflik keluarga, kehilangan dukungan sosial, hingga stigma dan isolasi sosial. Penting bagi masyarakat dan keluarga untuk memberikan dukungan yang memadai bagi pelaku judi online agar mereka dapat memulihkan hubungan sosialnya. Intervensi dari lingkungan sekitar dan program rehabilitasi yang

efektif sangat diperlukan untuk membantu mereka keluar dari lingkaran ketergantungan dan memperbaiki hubungan sosial yang telah rusak.

3. Dampak pada Produktivitas dan Keseharian

Judi online memiliki dampak signifikan terhadap hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan penelitian Widhiatanti dan Tobing (2024), pelaku judi online cenderung mengalami isolasi sosial. Mereka menarik diri dari pergaulan karena merasa malu atau takut menghadapi hukuman sosial. Isolasi ini sering kali diperparah oleh konflik dalam keluarga yang muncul akibat perilaku berjudi. Ketidakjujuran dan masalah finansial yang ditimbulkan oleh kebiasaan berjudi menjadi pemicu utama keretakan hubungan keluarga. Sugitanata (2024) menegaskan bahwa konflik ini dapat mengarah pada kehilangan kepercayaan dari anggota keluarga terhadap pelaku judi online, sehingga semakin memperburuk hubungan interpersonal dalam keluarga.

Hubungan sosial dengan teman dan lingkungan sekitar juga menjadi korban dari perilaku judi online. Menurut Widhiatanti dan Tobing (2024), pelaku judi online sering kali kehilangan dukungan sosial karena hubungan mereka dengan teman dan keluarga menjadi renggang. Hal ini tidak hanya mengurangi interaksi sosial, tetapi juga menciptakan stigma negatif terhadap pelaku di mata masyarakat. Stigma sosial ini membuat pelaku semakin terisolasi dan enggan untuk mencari bantuan atau dukungan dari lingkungan sekitar. Sugitanata (2024) menambahkan bahwa penurunan interaksi sosial sering terjadi karena pelaku lebih banyak menghabiskan waktu bermain judi online daripada bersosialisasi.

Dampak buruk lainnya adalah keretakan dalam pernikahan. Judi online menjadi salah satu penyebab utama perceraian atau keretakan rumah tangga. Ketergantungan pada judi online membuat pelaku sering kali mengabaikan tanggung jawab keluarga, termasuk anak-anak. Sugitanata (2024) mencatat bahwa anak-anak yang orang tuanya terlibat dalam judi online sering kali terlantar secara emosional dan fisik. Orang tua yang kecanduan judi tidak hanya kehilangan waktu berharga bersama anak-anak mereka, tetapi juga gagal memberikan perhatian yang memadai terhadap kebutuhan anak. Selain itu, judi online juga memberikan beban finansial yang berat bagi keluarga. Widhiatanti dan Tobing (2024) menjelaskan bahwa keluarga harus menanggung hutang yang ditimbulkan oleh pelaku judi online. Beban finansial ini tidak hanya mengganggu stabilitas ekonomi keluarga, tetapi juga menciptakan ketegangan dalam hubungan antar anggota keluarga. Konflik yang muncul akibat masalah finansial ini sering kali berdampak jangka panjang terhadap kualitas hubungan keluarga.

Judi online juga membawa dampak negatif pada solidaritas dalam lingkungan sosial. Sugitanata (2024) menyebutkan bahwa solidaritas dalam keluarga dan masyarakat menurun karena perilaku berjudi. Lingkungan sosial menjadi tegang, terutama ketika pelaku judi online sering kali menjadi beban masyarakat. Misalnya, pelaku yang mengalami masalah finansial akibat judi online mungkin meminjam uang dari tetangga atau teman, tetapi gagal mengembalikannya, sehingga menciptakan perpecahan sosial. Perilaku ini juga menyebabkan pelaku kehilangan kesempatan sosial dan profesional, seperti peluang pekerjaan atau akses ke program rehabilitasi.

Pelaku judi online sering kehilangan akses dukungan rehabilitasi akibat stigma masyarakat. Widhiatanti dan Tobing (2024) menekankan bahwa stigma ini membuat pelaku merasa sulit untuk mencari bantuan atau mendapatkan akses ke layanan yang dapat membantu mereka keluar dari kecanduan judi. Ketidakmampuan untuk mendapatkan dukungan ini memperburuk kondisi mereka, baik secara sosial maupun emosional. Dampak judi online juga dapat memengaruhi perilaku sosial pelaku. Sugitanata (2024) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam judi online menunjukkan kecenderungan perilaku antisosial yang lebih tinggi. Perilaku ini mencakup sikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, menghindari interaksi sosial, dan kurangnya rasa tanggung jawab terhadap keluarga maupun masyarakat. Perilaku antisosial ini tidak hanya merugikan pelaku, tetapi juga memengaruhi keseimbangan hubungan sosial dalam komunitas mereka.

Hubungan sosial yang rusak akibat judi online mencakup berbagai aspek, mulai dari konflik keluarga, kehilangan dukungan sosial, hingga stigma dan isolasi sosial. Penting bagi masyarakat dan keluarga untuk memberikan dukungan yang memadai bagi pelaku judi online agar mereka dapat memulihkan hubungan sosialnya. Intervensi dari lingkungan sekitar dan program rehabilitasi yang

efektif sangat diperlukan untuk membantu mereka keluar dari lingkaran ketergantungan dan memperbaiki hubungan sosial yang telah rusak.

SIMPULAN

Judi online memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan produktivitas individu. Dalam aspek kesehatan mental, pelaku sering mengalami gangguan kecemasan, depresi, stres kronis, dan ketergantungan psikologis. Tekanan emosional dari kekalahan menyebabkan gangguan tidur, perubahan emosi mendadak, serta pikiran bunuh diri. Selain itu, mereka kehilangan kepercayaan diri dan mengalami penurunan fungsi kognitif. Hubungan sosial pelaku juga terganggu, ditandai dengan isolasi sosial, konflik keluarga, dan keretakan pernikahan. Dukungan emosional dari keluarga dan teman sering hilang, sementara stigma sosial memperburuk keadaan. Anak-anak dari pelaku juga kerap diabaikan, menciptakan efek domino dalam lingkup keluarga. Di lingkungan pekerjaan, kecanduan judi online menurunkan produktivitas, meningkatkan absensi, dan memengaruhi peluang karier. Pelaku sering mengabaikan tanggung jawab, mengalami konflik dengan rekan kerja, dan kehilangan motivasi. Dalam rutinitas harian, aktivitas berjudi mengganggu pola tidur, makan, dan fokus pada tujuan hidup. Dampak kumulatif ini menunjukkan bahwa judi online tidak hanya menghancurkan aspek finansial pelaku, tetapi juga merusak kesejahteraan emosional, sosial, dan profesional, serta mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius dalam pencegahan dan rehabilitasi pelaku judi online.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh proses ini dari awal hingga selesai. Terima kasih juga diucapkan kepada seluruh pihak yang selalu membantu dan mendukung penulis dalam penyelesaian karya ini.

PUSTAKA ACUAN

- Afrioza, S., Padilah, S., & Mursiah, M. (2024). PENGARUH PENYULUHAN PLATFORM JUDI ONLINE KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KELURAHAN KALIBARU KAB TANGERANG. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 424-432.
- Ariesta, S., Kurniati, D., & Wulan, T. S. (2024). Dampak Judi Online Pada Kesehatan Mental: Analisis Literatur Di Indonesia. *Technoscience*, 8(2), 1-6.
- Ismail, R. D., Setiawati, P. E., Lutfiyani, M., Yahya, A. I. F., Rahma, F. D., Trisnawati, N. A., ... & Nugraha, A. C. W. (2025). DAMPAK JUDI ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA (STUDI DI DESA X). *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 4(6), 1-10.
- Kuncoro, A. T., & Kalifia, A. D. (2024). Analisis Pengaruh Judi Online Terhadap Kesehatan Mental Dengan Menggunakan Visual RapideMiner. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 189-193.
- Laras, A., Salvabillah, N., Caroline, C., Dinda, F., & Finanto, M. (2024). Analisis dampak judi online di Indonesia. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(2), 320-331.
- Mubarok, Z., & Wahid, A. (2024). Dampak Dan Fenomena Maraknya Perjudian Online Bagi Mahasiswa Di Indonesia. *Smart Law Journal*, 3(2), 13-30.
- Munandar, A., Arvenita, A. Y., Prasetyo, D., Saputra, D. Y., Ulfa, M., Andani, M., ... & Subhi, S. (2025). Dampak Judi Online terhadap Kesehatan Mental Siswa di MA Laboratorium FTK UIN STS Jambi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 2888-2895.
- 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.
- Putri, T. H., Ulfah, R., Asseggaf, S. N. Y. R. S., Zakiah, M., Tyas, T. W., Khansa, M. P., & Agustina, V. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dampak Perjudian bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(11), 4747-4755.

- Santosa, N. M., Putri, A. S., Kinanti, D. A., & Supriyadi, T. (2024). Dampak Sosial dan Psikologis Dari Perjudian Online. *Well Being: Journal Psychology*, 1(1), 64-73.
- Sari, A. K., Al-Fajrih, M., & Ahdiyanti, I. (2024). Dampak Judi Online Terhadap Kesehatan Mental Dan Hubungan Sosial. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(2), 31-44.
- Sipayung, F. J. E., & Handoyo, C. A. (2024). Dampak Dalam Mempromosikan Iklan Judi Online (Studi Kasus Iklan Judi Online Indonesia). *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(3), 4548-4553.
- Sugitanata, A. (2024). Memulihkan keharmonisan keluarga dari jeratan judi online: Solusi praktis dengan integrasi teori sistem keluarga Bowen. *SETARA: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 6(01), 84-99.
- Suyono, S., Aprilia, C., Adryani, N., Zanati, L., Wasi'Amrullah, A., Safitri, D., ... & Barzanji, A. (2024). Sosialisasi Pencegahan Judi Online dan Pinjaman Online Bagi Kalangan di Desa Jimbaran Kulon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin*, 4(3), 88-97.
- Widhiatanti, K. T., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Judi Online pada Remaja Penjudi: Literature Review. *Deviance Jurnal Kriminologi*, 8(1), 91-108.