



## DAMPAK JUDI ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

### *THE IMPACT OF ONLINE GAMBLING ON STUDENTS' MENTAL HEALTH*

Yogi Wirareja<sup>1\*</sup>, Nurus Sa'adah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: yogiwirareza@gmail.com

#### *Abstract*

*Gambling is a pathological activity that is still carried out by many members of society, including students. Online gambling has become an increasingly disturbing phenomenon among college students, with potentially serious impacts on their mental health. This research aims to determine the impact of online gambling on mental health in students. This research is library research or Library Research which is carried out in order to collect information and data through various sources including journals, books, documents, mass media, and so on. The results of this study show that online gambling has a negative impact on the mental health of students, including causing stress, anxiety, depression, disturbed sleep patterns, dependency and decreased academic performance.*

**Keywords:** *Impact of Online Gambling, Mental Health, Students.*

#### **Abstrak**

Judi merupakan aktivitas patologis yang sampai sekarang masih banyak dilakukan oleh sebagian anggota masyarakat, termasuk mahasiswa. Judi *online* telah menjadi fenomena yang semakin meresahkan di kalangan mahasiswa, dengan potensi dampak serius pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak judi *online* terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan atau *library research* yang dilakukan dalam rangka mengumpulkan informasi dan data melalui berbagai sumber diantaranya adalah jurnal, buku, dokumen, media massa, dan lain sebagainya. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa judi *online* ini memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental pada mahasiswa, diantaranya dapat menyebabkan stress, kecemasan, depresi, gangguan pola tidur, ketergantungan dan penurunan kinerja akademisi.

**Kata Kunci:** Dampak Judi *Online*, Kesehatan Mental, Mahasiswa.

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah secara signifikan cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi di Indonesia. Media sosial kini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat, memungkinkan setiap individu untuk terhubung dengan mudah tanpa terbatas oleh ruang dan waktu (Musthofa, Widowaty, & Ahmad, 2023). Kemajuan teknologi juga memunculkan berbagai perangkat dengan fitur-fitur canggih, seperti smartphone, tablet, dan laptop, yang hampir semuanya dilengkapi dengan kemampuan mengakses internet dari mana saja dan kapan saja.

Akses jaringan internet telah mencapai ke semua lapisan masyarakat, termasuk orang dewasa, remaja, dan bahkan anak-anak, yang telah memahami prinsip teknologi internet. Ada banyak alasan mengapa setiap individu merasa bahwa hidup mereka menjadi lebih mudah berkat adanya internet, termasuk bidang pendidikan, sosial, ekonomi (Tobing, 2019). Namun, dengan perkembangan zaman, semakin banyak penggunaan internet yang berpotensi untuk disalahgunakan oleh pihak-pihak tertentu demi mencari keuntungan pribadi (Zurohman, Astuti, & Sanjoto, 2016).

Dampak yang dihasilkan oleh ketersediaan teknologi ini disalahgunakan oleh penyedia layanan perjudian dalam bentuk situs web atau yang lebih dikenal sebagai judi online. Pada awalnya, teknologi hanya memungkinkan adanya permainan atau game online yang dapat diakses melalui smartphone yang terhubung dengan internet (Prasetya & Marina, 2022). Namun, seiring berjalannya waktu, hal ini telah berkembang menjadi bentuk perjudian yang dapat menghasilkan keuntungan bagi para pemainnya (Addiyansyah & Rofi'ah, 2023). Perjudian telah dikenal sebagai bentuk aktivitas hiburan yang melibatkan pertaruhan nilai finansial. Para pelakunya mempertaruhkan uang dengan harapan meraih keuntungan lebih besar atau mengalami kerugian tergantung pada hasil dari permainan yang dipilih.

Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam perputaran uang transaksi judi online dari tahun ke tahun. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan judi online juga menunjukkan pertumbuhan yang besar, dengan lebih dari 2,7 juta orang terlibat dalam permainan judi online sejak tahun 2017 hingga 2022. Data tersebut mencerminkan tren

peningkatan nilai transaksi judi online dari Rp 2 triliun pada tahun 2017 menjadi mencapai Rp 104,41 triliun pada tahun 2022. Jumlah transaksi juga meningkat secara dramatis, dari 250.726 transaksi pada tahun 2017 menjadi 104.791.427 transaksi pada tahun 2022 (Liputan6.com, 2023).

Sebanyak 2,1 juta masyarakat Indonesia, terutama yang berpenghasilan rendah, terlibat dalam aktivitas perjudian dengan nominal kecil, yaitu di bawah Rp 100.000. Golongan ini mencakup pelajar, mahasiswa, buruh, petani, ibu rumah tangga, pegawai swasta, dan lain-lain. Perputaran dana yang terjadi dalam aktivitas perjudian ini melibatkan aliran dana untuk taruhan, pembayaran kemenangan, biaya penyelenggaraan perjudian, transfer antar jaringan bandar, dan transaksi yang diduga terkait dengan pencucian uang yang dilakukan oleh jaringan Bandar (“Tren Judi Online Di Indonesia Terus Meningkat, Nilainya Tembus Rp100 T Pada 2022 | Databoks,” n.d.). Judi online telah menjadi sebuah permasalahan serius di Indonesia karena berdampak negatif terhadap orang yang bermain judi. Selain dari kerugian finansial terhadap korban judi online itu sendiri, penyalahgunaan teknologi dan internet juga dapat menyebabkan efek psikologis yang merugikan, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental korban (Ikhsan, 2015).

Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh para mahasiswa dalam perjudian online mungkin dipicu oleh daya tarik potensial keuntungan yang dapat mereka peroleh, meskipun tanpa kepastian. Kemungkinan keuntungan ini, bersama dengan daya tarik permainan yang bergantung pada keberuntungan, dapat memengaruhi mahasiswa, yang seharusnya menjadi generasi penerus bangsa (Asriadi, 2021). Fenomena ini menyoroti dampak negatif situs perjudian online terhadap mahasiswa dan mengajukan pertanyaan tentang bagaimana perjudian online dapat terus menjadi pilihan kegiatan yang menarik bagi sebagian orang jika tren ini berlanjut. Dengan demikian, perlu adanya kesadaran, pendidikan, dan upaya pencegahan untuk mengatasi dampak buruk perjudian online pada mahasiswa dan masyarakat pada umumnya. Salah satu faktor yang menjadikan judi online diminati adalah aturan atau sistem yang dibuat pada judi online sederhana sehingga membuat remaja khususnya mahasiswa tertarik untuk melakukannya dan sulit untuk meninggalkan (Aditya, Susilahati, & Rahman, 2022).

Perjudian pada hakikatnya bertentangan dengan norma-norma agama, moral, kesusilaan, dan hukum. Praktik perjudian dapat memberikan dampak buruk pada aspek mental dan ekonomi seseorang. Semakin banyak variasi dan bentuk judi yang muncul dalam masyarakat, baik yang dilakukan secara terbuka maupun secara rahasia. Faktanya, perjudian tidak hanya menimbulkan masalah individu, tetapi juga dapat memiliki dampak yang merugikan pada tingkat sosial lebih luas. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan mengenai konsekuensi negatif perjudian serta memperkuat upaya pencegahan dan pengawasan untuk melindungi masyarakat dari dampak yang merugikan. Mahasiswa dapat bermain judi online dimana saja menggunakan laptop dan smartphone pribadi mereka yang terhubung dengan internet. Adapun model perjudian online bermacam-macam seperti judi slot, domino, poker, judi bola, togel, dll (Pasha, 2023).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan dan menunjukkan hasil bahwa judi online memberikan dampak negatif pada individu sebagai pemain maupun pada lingkungan masyarakat. Secara sosial, aktivitas ini bisa membuat seseorang menjadi kurang aktif dalam pergaulan sosial. Dampak materialnya terkait dengan risiko kehilangan uang, terutama ketika mengalami kekalahan dalam perjudian. Dari segi keagamaan, keterlibatan dalam judi online dapat menyebabkan kelalaian dalam menjalankan ibadah. Sementara itu, dampak prestasinya mencakup penurunan prestasi belajar karena kecenderungan menjadi malas belajar akibat terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk judi online. Dalam penelitian lain, terungkap bahwa perjudian online memiliki dampak merugikan pada kehidupan remaja. Hal ini disebabkan oleh dorongan tak terbendung untuk terus bermain judi online, yang mendorong para pemainnya untuk mengambil tindakan ekstrem seperti mengorbankan uang untuk biaya kuliah dan menggadaikan barang berharga mereka (Sahputra, Afifa, Salwa, Yudhistira, & Lingga, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shabur, motivasi mahasiswa dalam bermain judi bola online dapat dijelaskan melalui beberapa faktor, termasuk aspek sosial, ekonomi, situasional, dorongan untuk mencoba, persepsi terhadap kemenangan, dan persepsi terhadap keterampilan. Beberapa faktor pengaruh terhadap mahasiswa yang terlibat dalam perjudian bola online termasuk pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, dan kemajuan teknologi.

Konsekuensi dari keterlibatan dalam permainan judi bola online pada mahasiswa mencakup penurunan prestasi akademik, perubahan kepribadian yang negatif, dan dampak ekonomi seperti penggunaan dana yang tidak tepat atau terbuang untuk kegiatan perjudian online (Shabur, Marnelly, & Resdati, 2022).

Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan dampak negatif seperti dampak sosial, ekonomi, keagamaan, dan prestasi dari bermain judi online, maka posisi penelitian ini memfokuskan pada dampak kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan pola tidur, penurunan kinerja akademik dan kecanduan dalam bermain judi online. Berdasarkan yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji tentang bagaimana dampak bermain judi online terhadap kesehatan mental pada mahasiswa.

## Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode studi kepustakaan atau *Library Research* sebagai pendekatan utama. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data dari berbagai sumber, termasuk jurnal, buku, dokumen, majalah, sumber sejarah, dan sumber lainnya (Mardalis, 1999). Langkah-langkah yang ditempuh dalam studi kepustakaan mencakup pemilihan topik, pencarian informasi, penentuan fokus penelitian, pengumpulan data dari berbagai sumber, penyajian data yang telah terkumpul, analisis, dan penyusunan laporan penelitian. Dalam penelitian ini, langkah-langkah tersebut diterapkan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, media massa, dan sumber lainnya yang relevan dengan dampak judi online terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## Hasil dan Pembahasan

### Kecemasan dan Stres

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam judi online cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi dari pada mereka yang tidak terlibat dalam aktivitas perjudian. Penelitian yang dilakukan oleh D. Columb dan C.O'Gara pada tahun 2018, menunjukkan Angka 67,3% dari 140 peserta yang melaporkan masalah kesehatan, termasuk stres dan kecemasan akibat dari perjudian

online. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian tersebut mengalami dampak negatif pada kesehatan mereka yang dapat dikaitkan dengan praktik perjudian online. Stres dan kecemasan bisa muncul karena tekanan finansial, kehilangan uang, atau ketidakmampuan untuk mengendalikan aktivitas perjudian (Columb & O'Gara, 2018).

Stres yang disebabkan oleh perjudian online dapat muncul karena mahasiswa merasa tertekan oleh tekanan finansial akibat kerugian dalam perjudian (Nuha, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tang menjelaskan bahwa pemain gacha dewasa muda yang mengalami stres dan kecemasan lebih besar cenderung menghabiskan lebih banyak uang untuk pembelian gacha, memiliki lebih banyak motif untuk membeli gacha, dan berpartisipasi dalam lebih banyak aktivitas perjudian. Kelompok ini memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menjadi penjudi (Tang et al., 2022). Mereka merasa khawatir tentang cara mengembalikan uang yang hilang atau melunasi hutang. Selain itu, perjudian yang tidak terkendali dapat memicu kecemasan karena hasil perjudian seringkali tidak dapat diprediksi, dan mahasiswa merasa cemas tentang hasil permainan (Ikhtiarini & Putri, 2023).

Stres dan kecemasan yang berkelanjutan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental secara keseluruhan. Peningkatan tingkat stres dan kecemasan dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan (Sany, 2022). Dalam beberapa kasus, stres dan kecemasan yang berat dapat mengganggu fungsi sehari-hari mahasiswa dan kualitas hidup mereka.

Mahasiswa yang terpengaruh oleh stres dan kecemasan akibat perjudian online perlu mencari bantuan dan dukungan (Addiyansyah & Rofi'ah, 2023). Ini bisa melibatkan berbicara dengan seorang konselor, psikolog, atau konselor kesehatan mental untuk membantu mereka mengatasi tekanan psikologis. Penting juga untuk mengidentifikasi sumber stres, seperti perjudian online, dan mencari solusi untuk mengelola dan mengurangnya.

Penting bagi mahasiswa yang terlibat dalam judi online untuk menyadari potensi dampak negatifnya pada kesehatan mental mereka dan mencari cara untuk mengendalikan atau menghindari perilaku perjudian yang merugikan. Dalam banyak kasus, mengembangkan pola hidup sehat, mencari dukungan sosial, dan

memiliki strategi manajemen stres dapat membantu mengurangi dampak negatif dari perjudian online pada kesehatan mental (Triningtyas, 2016).

## **Depresi**

Selanjutnya, peneliti menemukan hubungan antara judi online yang berlebihan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Awaworyi dan Farrell (2018) menemukan bukti bahwa hubungan positif antara perilaku perjudian dan depresi. Lebih lanjut, dengan memilah dampak berdasarkan tempat perjudian, yang menunjukkan bahwa perjudian online menimbulkan risiko kesehatan mental yang signifikan dibandingkan dengan perjudian di tempat atau outlet. Hal tersebut, menunjukkan bahwa tingginya prevalensi perjudian di Inggris dikaitkan dengan dampak kesehatan emosional dan mental (Awaworyi Churchill & Farrell, 2018).

Depresi adalah salah satu dampak kesehatan mental yang serius yang dapat muncul sebagai akibat dari perjudian online yang merugikan. Kehilangan uang, isolasi sosial, dan konflik interpersonal yang mungkin timbul akibat perjudian online dapat berkontribusi pada gejala depresi (Papineau et al., 2018). Mahasiswa yang terlibat dalam perjudian online berisiko mengalami kerugian finansial yang signifikan. Kehilangan uang yang diperoleh dengan susah payah dalam perjudian dapat menyebabkan perasaan sedih, kecewa, dan putus asa. Kesulitan keuangan yang diakibatkan oleh perjudian online dapat menjadi beban emosional yang berkelanjutan. Aktivitas perjudian online yang berlebihan sering kali mengarah pada isolasi sosial (Affan & Saefudin, 2023). Mahasiswa mungkin menarik diri dari interaksi sosial yang sehat, seperti berkumpul dengan teman-teman atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Isolasi sosial dapat memperburuk gejala depresi, karena dukungan sosial dan interaksi antar individu sangat penting untuk kesehatan mental yang baik. Perjudian online yang merugikan seringkali memicu konflik dengan keluarga, teman-teman, atau anggota keluarga lainnya. Konflik ini dapat memperburuk gejala depresi dan membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak mendapat dukungan.

Depresi dapat memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan sehari-hari mahasiswa. Gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya dinikmati, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi, dapat mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi dalam studi dan interaksi sosial yang sehat (Hodgins & El-Guebaly, 2000). Oleh karena itu, perjudian online yang merugikan bukan hanya masalah finansial, tetapi juga masalah kesehatan mental yang serius.

Penting untuk diingat bahwa depresi adalah kondisi medis yang memerlukan perhatian dan perawatan serius. Terapi, dukungan sosial, dan perubahan pola hidup yang sehat dapat membantu individu mengatasi depresi dan pulih secara efektif (Carlbring, Degerman, Jonsson, & Andersson, 2012). Mahasiswa yang mengalami gejala depresi akibat perjudian online sebaiknya mencari bantuan profesional. Selain itu, langkah-langkah pencegahan seperti menghindari perjudian online yang merugikan, mencari dukungan dari teman dan keluarga, dan mencari cara-cara alternatif untuk mengatasi stres dapat membantu mencegah depresi yang disebabkan oleh perjudian online.

### **Gangguan Pola Tidur**

Mahasiswa yang terlalu terlibat dalam perjudian online seringkali mengalami gangguan pola tidur. Gangguan tidur menjadi salah satu konsekuensi yang sering diabaikan akibat perjudian online yang berlebihan. Gangguan tidur ini dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental mahasiswa, karena tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk kesejahteraan mental yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamel menunjukkan bahwa tingkat kemiringan emosi dan perilaku yang lebih tinggi terjadi pada sesi perjudian yang dimainkan tanpa tidur dibandingkan dengan saat pemain cukup istirahat. Kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada individu. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur setelah selesai berjudi dapat mempengaruhi tingkat kelelahan dan pemulihan. Waktu tidur yang lebih pendek dapat menyebabkan pemulihan yang kurang efektif, sehingga pemain mungkin tetap dalam keadaan yang lebih stres dan cenderung menunjukkan perilaku impulsif. Tingkat



kelelahan dan stres yang tinggi dapat memberikan tekanan tambahan pada kesejahteraan psikologis (Hamel, Bastien, Jacques, Moreau, & Giroux, 2021). Tidur adalah bagian penting dari menjaga kesejahteraan mental. Selama tidur, otak dan tubuh memulihkan diri, mengolah pengalaman, dan memperbaiki diri. Kualitas tidur yang baik juga mendukung regulasi emosi dan konsolidasi ingatan. Mahasiswa yang terlalu terlibat dalam perjudian online seringkali kurang tidur atau tidur larut malam, yang dapat mengganggu proses-proses penting ini.

Gangguan tidur dapat menghasilkan sejumlah dampak negatif pada kesehatan mental. Ketika seseorang tidak tidur cukup, ini dapat mengakibatkan peningkatan stres, kecemasan, dan iritabilitas. Selain itu, gangguan tidur kronis dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan (Fong, 2005). Hal ini juga dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, mengambil keputusan, dan menjalani rutinitas sehari-hari.

Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat perjudian online perlu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini. Ini dapat melibatkan menciptakan rutinitas tidur yang teratur, menghindari aktivitas perjudian larut malam, dan mencari cara untuk merelaksasi diri sebelum tidur. Terapis tidur atau konselor kesehatan mental dapat memberikan dukungan dan strategi untuk mengatasi gangguan tidur. Gangguan tidur adalah masalah serius yang harus diperhatikan dan diatasi karena dapat memperburuk masalah kesehatan mental. Melindungi pola tidur yang baik adalah salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan mental yang optimal, terutama bagi mahasiswa yang mungkin rentan terhadap perjudian online yang merugikan.

### **Ketergantungan**

Ketergantungan pada judi online melibatkan perasaan terjebak dalam siklus perilaku perjudian yang merugikan, dimana individu merasa kesulitan untuk mengendalikan atau menghentikan kebiasaan perjudian mereka (Parengkuan, 2017). Mereka mungkin terus bermain meskipun menyadari dampak negatifnya. Ketergantungan pada judi online dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius, seperti gangguan *stres post-traumatik* (PTSD), gangguan depresi berat, atau

gangguan kecemasan. Individu yang mengalami ketergantungan cenderung mengalami perasaan putus asa, depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi (Grubbs, Chapman, & Shepherd, 2019). Mahasiswa yang terjebak dalam ketergantungan perjudian online mungkin memerlukan perawatan khusus. Terapi perilaku kognitif, terapi kelompok, atau terapi individual dapat membantu mereka mengatasi ketergantungan dan mengembangkan strategi untuk menghindari kembali ke perilaku perjudian yang merugikan.

Penting untuk mencegah ketergantungan sejak awal. Edukasi tentang risiko perjudian online, pengembangan kesadaran diri, dan pengaturan batasan dalam bermain judi online adalah langkah-langkah penting untuk melindungi mahasiswa dari bahaya ketergantungan. Ketergantungan pada judi online adalah salah satu dampak yang paling serius dan merugikan, dan dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Untuk mengatasi masalah ini, perlu ada kesadaran yang lebih besar tentang risiko ketergantungan, serta dukungan yang tersedia untuk individu yang mungkin terkena dampaknya.

### **Penurunan Kinerja Akademik**

Mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk berjudi online dapat mengalami penurunan kinerja akademik yaitu sulitnya melakukan aktivitas perkuliahan di pagi hari yang berpengaruh pada rendahnya nilai IPK mereka (Zainal, 2018). Aktivitas perjudian online yang berlebihan seringkali mengganggu fokus dan perhatian mahasiswa terhadap studi mereka. Mereka mungkin kurang memperhatikan tugas-tugas akademik, meluangkan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, atau bahkan menyimpang dari rutinitas belajar yang teratur.

Keterlibatan mahasiswa dalam perjudian online dapat mengakibatkan kehilangan motivasi untuk mencapai hasil akademik yang baik. Mahasiswa merasa terbebani oleh tugas-tugas yang tertunda atau penurunan hasil studi mereka (Jonyanis & Adli, 2015). Stres dan kecemasan yang terkait dengan penurunan kinerja akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental secara keseluruhan. Penurunan kinerja akademik dan peningkatan stres dapat menciptakan siklus

negatif. Semakin buruk penurunan kinerja akademik, semakin tinggi tingkat stres dan kecemasan. Ini dapat memperburuk situasi dan membuat mahasiswa merasa terjebak dalam lingkaran setan.

Mahasiswa yang mengalami penurunan kinerja akademik akibat perjudian online perlu mengambil tindakan yang tepat. Ini termasuk mengembalikan fokus pada studi, mengatur prioritas yang benar, dan menciptakan jadwal belajar yang efektif. Diperlukan bantuan dari guru atau konselor akademik. Penurunan kinerja akademik yang disebabkan oleh perjudian online bukan hanya masalah akademik semata. Ini juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami risiko ini dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menjaga kesehatan mental dan pencapaian akademik yang optimal.

## Simpulan

Kesehatan mental adalah aspek yang dapat merugikan dan menghambat kinerja mental, stabilitas emosional, serta ketenangan pikiran. Pentingnya kesehatan mental sangat besar karena dapat memiliki dampak yang signifikan bagi setiap individu. Keterlibatan dalam judi online dapat menyebabkan stres dan kecemasan finansial karena tekanan kerugian uang yang mungkin dialami oleh mahasiswa. Konsentrasi yang terganggu dan waktu yang dihabiskan untuk berjudi online dapat menyebabkan penurunan kinerja akademis, merugikan progres belajar dan pencapaian akademis mahasiswa. Kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa yang terlibat dalam judi online dapat mengalami depresi dan kecanduan, terutama jika mereka menggunakan perjudian sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional dan keadaan suasana hati yang negatif. Keterlibatan dalam judi online juga dapat meningkatkan risiko pengembangan gangguan kesehatan mental lainnya, seperti gangguan *kontrol impuls*, kecanduan, dan masalah psikologis lainnya. Dengan demikian, perlunya penelitian selanjutnya mengenai pendekatan holistik dalam mencegah dan mengatasi dampak negatif judi online pada kesehatan mental mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). Kecanduan Judi Online Di Kalangan Remaja Desa Cilebut Barat Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *MANIFESTO Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, Dan Budaya*, 1(1), 13–22.
- Aditya, B., Susilahati, & Rahman, I. (2022). Fenomena Judi Bola Online Di Kalangan Mahasiswa. *Perspektif*, 2(2). Retrieved from <https://jurnal.jkp-bali.com/perspektif/article/view/345>
- Affan, V., & Saefudin, Y. (2023). Tinjauan Kriminologis Terhadap Influencer Yang Mengiklankan Judi Online (Studi Putusan Nomor: 871/Pid. Sus/2022/PN Tjk). *Amerta Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 13–20.
- Asriadi, A. (2021). *Analisis Kecanduan Judi Online (Studi Kasus Pada Siswa SMK An Nas Mandai Maros Kabupaten Maros)* (PhD Thesis, Universitas Negeri Makassar). Universitas Negeri Makassar. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/20023/>
- Awaworyi Churchill, S., & Farrell, L. (2018). The impact of gambling on depression: New evidence from England and Scotland. *Economic Modelling*, 68, 475–483. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2017.08.021>
- Carlbring, P., Degerman, N., Jonsson, J., & Andersson, G. (2012). Internet-Based Treatment of Pathological Gambling with a Three-Year Follow-Up. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 321–334. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.689323>
- Columb, D., & O'Gara, C. (2018). A national survey of online gambling behaviours. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 35(4), 311–319. <https://doi.org/10.1017/ipm.2017.64>
- Fong, T. W. (2005). The Biopsychosocial Consequences of Pathological Gambling. *Psychiatry (Edgmont)*, 2(3), 22–30.
- Grubbs, J. B., Chapman, H., & Shepherd, K. A. (2019). Post-traumatic stress and gambling related cognitions: Analyses in inpatient and online samples. *Addictive Behaviors*, 89, 128–135. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.035>
- Hamel, A., Bastien, C., Jacques, C., Moreau, A., & Giroux, I. (2021). Sleep or Play Online Poker?: Gambling Behaviors and Tilt Symptoms While Sleep Deprived. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 600092. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.600092>
- Hodgins, D. C., & El-Guebaly, N. (2000). Natural and treatment-assisted recovery from gambling problems: A comparison of resolved and active gamblers.

*Addiction*, 95(5), 777–789. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2000.95577713.x>

- Ikhsan, M. (2015). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perjudian Online Melalui Medianternet Yang Dilakukan Oleh Mahasiswa Di Kota Pontianak Ditinjau Dari Sudut Kriminologi. *Jurnal Hukum Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Untan (Jurnal Mahasiswa S1 Fakultas Hukum) Universitas Tanjungpura*, 3(3). Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmfh/article/view/9899>
- Ikhtiarini, M. S., & Putri, L. S. (2023). *Regulasi Emosi Remaja Pecandu Judi Online Di Kelurahanmojosongo Surakarta* (PhD Thesis, Uin Raden Mas Said Surakarta). Uin Raden Mas Said Surakarta. Retrieved from [http://eprints.iain-surakarta.ac.id/7054/1/a.%20Full%20teks\\_181221066.pdf](http://eprints.iain-surakarta.ac.id/7054/1/a.%20Full%20teks_181221066.pdf)
- Jonyanis, J., & Adli, M. (2015). *Perilaku Judi Online (Dikalangan Mahasiswa Universitas Riau)* (Journal:eArticle, Universitas Riau). Universitas Riau. Retrieved from <https://www.neliti.com/id/publications/32535/>
- Liputan6.com. (2023, September 25). 2,7 Juta Orang Indonesia Main Judi Online, Mayoritas Pelajar dan Ibu Rumah Tangga. Retrieved November 11, 2023, from Liputan6.com website: <https://www.liputan6.com/bisnis/read/5406813/27-juta-orang-indonesia-main-judi-online-mayoritas-pelajar-dan-ibu-rumah-tangga>
- Musthofa, J., Widowaty, Y., & Ahmad, M. (2023). *Analisis Viktimologi Terhadap Tindak Pidana Judi Online Di Indonesia*.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Salatiga*. 6. Retrieved from [https://eprints.walisongo.ac.id/13528/1/1707016114\\_Muhammad%20Ulin%20Nuha\\_Full%20Skripsi.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/13528/1/1707016114_Muhammad%20Ulin%20Nuha_Full%20Skripsi.pdf)
- Papineau, E., Lacroix, G., Sévigny, S., Biron, J.-F., Corneau-Tremblay, N., & Lemétayer, F. (2018). Assessing the differential impacts of online, mixed, and offline gambling. *International Gambling Studies*. (world). Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14459795.2017.1378362>
- Parengkuan, E. M. (2017). *Self-Control pada Mahasiswa UKSW yang Kecanduan Bermain Judi Bola Online* (Thesis, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW). Program Studi Psikologi FPSI-UKSW. Retrieved from <https://repository.uksw.edu//handle/123456789/13192>

- Pasha, M. K. (2023). *Interaksi Sosial Dan Motivasi Bermain Judi Online (Studi Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Lampung)*. Retrieved from <http://digilib.unila.ac.id/73919/>
- Prasetya, D., & Marina, R. (2022). Studi Analisis Media Baru: Manfaat dan Permasalahan dari Media Sosial dan Game Online. *Telangke: Jurnal Telangke Ilmu Komunikasi*, 4(2), 01–10.
- 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 Dan Konseling Islam*, 6(2), 139–156.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an'. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278.
- Shabur, M. I. A., Marnelly, R., & Resdati. (2022). Judi Sepak Bola Online Pada Kalangan Mahasiswa Muslim Di Universitas Islam Riau. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(7), 1625–1632. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i7.1781>
- Tang, A. C. Y., Lee, P. H., Lam, S. C., Siu, S. C. N., Ye, C. J., & Lee, R. L.-T. (2022). Prediction of problem gambling by demographics, gaming behavior and psychological correlates among gacha gamers: A cross-sectional online survey in Chinese young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 940281. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.940281>
- Tobing, S. M. (2019). Pemanfaatan Internet Sebagai Media Informasi Dalam Kegiatan Belajar Mengajar Pada Mata Kuliah Pendidikan Pancasila. *JURNAL PEKAN: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 4(1), 64–73.
- Tren Judi Online di Indonesia Terus Meningkat, Nilainya Tembus Rp100 T pada 2022 | Databoks. (n.d.). Retrieved November 11, 2023, from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/27/tren-judi-online-di-indonesia-terus-meningkat-nilainya-tembus-rp100-t-pada-2022>
- Triningtyas, D. A. (2016). *Bimbingan konseling pribadi Sosial*. CV. Ae Media Grafika. Retrieved from <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Po5yDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Bimbingan+Konseling+Pribadi+Sosial&ots=1HkQpvTayq&sig=hryl5QpEm123lkFsdU5Vb8XNHb4>
- Zainal, N. (2018). Judi Bola Online (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Commercium: Kajian Masyarakat Kontemporer*, 1(1). Retrieved from

<https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/jurnalcommercium/article/view/80>

Zurohman, A., Astuti, T. M. P., & Sanjoto, T. B. (2016). Dampak Fenomena Judi Online Terhadap Melemahnya Nilai-Nilai Sosial Pada Remaja (Studi Di Campusnet Data Media Cabang Sadewa Kota Semarang). *JESS (Journal of Educational Social Studies)*, 5(2), 156–162.  
<https://doi.org/10.15294/jess.v5i2.14081>

