



## Perilaku Kecanduan Judi Online Pada Sebagian Kalangan Mahasiswa

**Ahmad Nazarudin Ariyanto**

*ariyantonazarudin@gmail.com*

Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang

**Ahmad Assrofun Niam**

*rofunffnufor@gmail.com*

Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang

**Rauly Sijabat**

*raulysijabat@upgris.ac.id*

Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang

*Korespondensi penulis: ariyantonazarudin@gmail.com*

**Abstract.** *The rapid development of digital technology has increased students' access to online gambling, which may lead to addictive behavior. This study aims to explore and describe online gambling addiction among university students and the factors underlying this behavior. A qualitative descriptive approach was employed, with data collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving students who remain actively engaged in online gambling at a university environment in Semarang City. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that online gambling addiction is characterized by a loss of self-control, high intensity of gambling activity, and repeated failure to stop despite awareness of its negative consequences. Initial involvement is influenced by the social environment and early winning experiences, while the continuation of gambling behavior is reinforced by emotional drives and the desire to recover losses. This behavior negatively affects students' financial, academic, and psychological conditions and has the potential to reduce the quality of students as future human resources.*

**Keywords:** *online gambling, behavioral addiction, university students, digital technology, human resource management.*

**Abstrak.** Perkembangan teknologi digital meningkatkan akses mahasiswa terhadap judi online yang berpotensi menimbulkan perilaku kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang masih aktif bermain judi online di lingkungan universitas di Kota Semarang. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan judi online ditandai oleh hilangnya kontrol diri, intensitas bermain yang tinggi, serta kegagalan menghentikan perilaku meskipun telah menyadari dampak negatifnya. Keterlibatan awal dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pengalaman kemenangan di awal permainan, sementara keberlanjutan perilaku diperkuat oleh dorongan emosional dan harapan menutup kerugian. Perilaku tersebut berdampak pada aspek finansial, akademik, dan psikologis mahasiswa, serta berpotensi menurunkan kualitas mahasiswa sebagai calon sumber daya manusia.

**Kata kunci:** judi online, kecanduan perilaku, mahasiswa, teknologi digital, manajemen sumber daya manusia.

## **LATAR BELAKANG**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk di kalangan mahasiswa. Kemudahan akses internet dan pesatnya perkembangan perangkat digital telah menciptakan peluang baru dalam berbagai bidang, namun di sisi lain juga menghadirkan permasalahan sosial yang kompleks. Salah satu fenomena yang muncul akibat kemajuan teknologi adalah meningkatnya perilaku kecanduan judi online di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif dan digital native memiliki tingkat aksesibilitas tinggi terhadap internet. Penelitian Rifki Saefullah dan Sundarapandian Vaidyanatahan (2025) menunjukkan bahwa kemudahan akses digital dan rendahnya literasi digital berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas judi online, di mana 43,3% responden pernah berjudi dan 25,9% masih aktif melakukannya. Fenomena ini tidak hanya disebabkan oleh faktor ekonomi, tetapi juga tekanan sosial dan psikologis yang dihadapi mahasiswa di lingkungan akademik.

Selain itu, Kalkan dan Bhat (2020) mengungkapkan bahwa perilaku bermasalah dalam penggunaan internet, termasuk perjudian daring, berkorelasi dengan meningkatnya tingkat depresi serta menurunnya kualitas hidup mahasiswa. Perilaku tersebut dikategorikan sebagai bentuk disfungsi perilaku online yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial individu.

McBride dan Derevensky (2012) dalam penelitiannya mengenai perjudian daring di kalangan mahasiswa menemukan bahwa perilaku judi online seringkali berkaitan erat dengan motivasi pencarian sensasi (sensation seeking) dan kecenderungan berisiko tinggi (risk-taking behavior). Hal ini menunjukkan bahwa faktor kepribadian juga berperan dalam memperkuat kecenderungan adiktif terhadap judi online.

Sementara itu, penelitian Alifia Farasa dkk. (2024) menyoroti aspek perilaku konsumen yang terjerat kecanduan judi online di Indonesia, khususnya di Lumajang. Penelitian tersebut menemukan bahwa faktor ekonomi dan sosial menjadi pemicu utama perilaku adiktif, di mana individu terus bermain karena dorongan untuk mengulang kemenangan semu dan menghindari kerugian. Dampak negatif yang ditimbulkan meliputi tekanan finansial, gangguan psikologis, hingga rusaknya relasi sosial.

Melihat fenomena tersebut, perlu dilakukan kajian mendalam dengan pendekatan kualitatif untuk memahami secara komprehensif perilaku kecanduan judi online pada sebagian kalangan mahasiswa. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman mendalam mengenai motivasi, persepsi, serta dinamika sosial-psikologis yang melatarbelakangi perilaku adiktif terhadap judi online di kalangan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi pihak kampus, pemerintah, dan masyarakat dalam merumuskan strategi pencegahan serta intervensi yang efektif terhadap perilaku kecanduan judi online.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitiannya adalah Untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam perilaku kecanduan judi online

## **KAJIAN TEORITIS**

***Grand Theory dalam Kajian Perilaku Kecanduan***

Kajian mengenai perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa memerlukan landasan teori yang kuat untuk menjelaskan perilaku individu secara menyeluruh. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, individu dipandang sebagai *human capital* yang kualitas dan perilakunya sangat menentukan kesiapan memasuki dunia kerja (Kim, Wang, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan beberapa *grand theory* yang relevan dan umum digunakan dalam penelitian kualitatif perilaku.

### **1. Teori Perilaku (*Behaviorism Theory*)**

Teori perilaku menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui hubungan stimulus dan respons, di mana penguatan (*reinforcement*) memegang peran penting dalam mempertahankan perilaku (Skinner, 1953). Perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang menimbulkan konsekuensi tidak menyenangkan akan dihindari.

Dalam konteks judi online, perilaku berjudi dapat berkembang karena adanya penguatan positif seperti kemenangan finansial dan sensasi kesenangan, serta penguatan negatif berupa pengalihan dari stres akademik dan tekanan psikologis (Griffiths, 2017). Penguatan yang terjadi secara berulang dapat membentuk pola perilaku kompulsif yang mengarah pada kecanduan.

Dalam kajian MSDM, teori perilaku relevan untuk menjelaskan bagaimana kebiasaan negatif terbentuk dan berpotensi menurunkan kualitas sumber daya manusia, khususnya terkait kedisiplinan dan produktivitas (Kim et al., 2021).

### **2. Teori Kontrol Diri (*Self-Control Theory*)**

Teori kontrol diri menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan impuls sangat memengaruhi kecenderungan melakukan perilaku menyimpang. Individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap perilaku adiktif, termasuk judi online (Vargas, 2013).

Pada mahasiswa, rendahnya kontrol diri dapat dipicu oleh tekanan akademik, fase perkembangan usia, serta kemudahan akses teknologi digital. Ketika dorongan berjudi tidak mampu dikendalikan, individu cenderung mengabaikan konsekuensi negatif yang ditimbulkan (Tangney, Baumeister, 2024).

Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, kontrol diri merupakan kompetensi personal yang berkaitan dengan *self-regulation*, tanggung jawab, dan etika kerja, yang berpengaruh langsung terhadap kinerja dan kesiapan kerja individu (Kim et al., 2021).

### **3. Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*)**

Teori pembelajaran sosial menyatakan bahwa perilaku individu dipelajari melalui proses observasi dan peniruan terhadap lingkungan sosial (Bandura, 1986). Individu cenderung meniru perilaku yang terlihat memberikan manfaat atau penghargaan.

Perilaku judi online pada mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya. Ketika mahasiswa melihat rekan memperoleh keuntungan atau kepuasan dari judi online, maka perilaku tersebut dianggap wajar dan layak ditiru (Hing et al., 2021). Proses ini memperkuat normalisasi perilaku berjudi dalam lingkungan sosial mahasiswa.

Dalam kajian MSDM, teori ini menegaskan bahwa lingkungan sosial dan budaya organisasi berperan penting dalam membentuk perilaku individu, baik di lingkungan pendidikan maupun dunia kerja (Bandura, 1986).

#### **4. Teori Kecanduan Perilaku (*Behavioral Addiction Theory*)**

Teori kecanduan perilaku menjelaskan bahwa kecanduan tidak hanya disebabkan oleh zat adiktif, tetapi juga oleh aktivitas tertentu yang memberikan kepuasan psikologis, seperti judi online (Griffiths, 2005).

Kecanduan perilaku ditandai oleh hilangnya kontrol, meningkatnya intensitas aktivitas, ketergantungan psikologis, serta dampak negatif terhadap fungsi akademik, sosial, dan ekonomi (APA, 2013). Meskipun individu menyadari risiko dan kerugian, dorongan untuk terus berjudi tetap sulit dihentikan.

Dalam konteks MSDM, kecanduan perilaku dapat menurunkan produktivitas, mengganggu pengambilan keputusan, serta melemahkan kualitas individu sebagai calon tenaga kerja (Kim et al., 2021).

### **Konsep Perilaku Kecanduan Judi Online**

#### **1. Pengertian Judi Online**

Judi online merupakan aktivitas mempertaruhkan sesuatu bernilai (biasanya uang) melalui media internet dengan harapan memperoleh keuntungan tertentu. Menurut (Saefullah & Vaidyanatahan, 2025), judi online berkembang pesat karena kemudahan akses digital, ketersediaan berbagai platform daring, serta dukungan sistem pembayaran elektronik yang praktis. Sementara itu, Business Insights (Kalkan & BHAT, 2022) mendefinisikan judi online sebagai aktivitas hiburan di dunia virtual yang dilakukan dengan cara memasang, menerima, atau mentransmisikan taruhan.

#### **2. Pengertian Kecanduan Judi Online**

Kecanduan judi online adalah kondisi psikologis di mana individu mengalami dorongan berulang dan sulit dikendalikan untuk berjudi secara daring, meskipun telah menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan akademik, sosial, dan ekonomi (Griffiths, 2017).

Dalam penelitian kualitatif, kecanduan dipahami melalui pengalaman subjektif individu, seperti perasaan terikat, kegagalan mengendalikan perilaku, serta konflik internal yang dialami.

#### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Judi Online**

Perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

1. **Faktor individual**, seperti rendahnya kontrol diri (Tangney et al., 2004),
2. **Faktor psikologis**, seperti stres dan kecemasan (Griffiths, 2017),
3. **Faktor sosial**, terutama pengaruh teman sebaya (Bandura, 1986),
4. **Faktor teknologi**, berupa kemudahan akses platform digital (Hing et al., 2021).

#### **A. Mahasiswa sebagai Sumber Daya Manusia**

Mahasiswa merupakan calon sumber daya manusia yang berada pada tahap pembentukan karakter, nilai, dan kompetensi kerja. Perilaku adiktif seperti kecanduan judi online berpotensi menghambat pengembangan diri, menurunkan prestasi akademik, serta mengurangi kesiapan memasuki dunia kerja (Kim et al., 2021).

Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, kualitas perilaku mahasiswa saat ini akan menentukan kualitas tenaga kerja di masa depan, sehingga pemahaman terhadap perilaku adiktif menjadi sangat penting.

### **Kerangka Pemikiran Penelitian**

Berdasarkan teori perilaku, kontrol diri, pembelajaran sosial, dan kecanduan perilaku, penelitian ini memandang kecanduan judi online sebagai hasil interaksi antara faktor individual,

psikologis, sosial, dan teknologi. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali secara mendalam pengalaman dan makna perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena peneliti berupaya memahami secara mendalam pengalaman subjektif informan terkait fenomena judi online, mulai dari proses awal mengenal judi online, pengalaman kecanduan, hingga alasan informan tetap melakukan aktivitas tersebut meskipun telah menyadari berbagai risiko yang ditimbulkan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali cerita, persepsi, serta makna personal informan secara alami tanpa membatasi jawaban dalam kerangka variabel yang kaku.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan universitas yang berada di Kota Semarang, khususnya di area kampus, angkringan, dan tempat-tempat yang biasa digunakan mahasiswa untuk berkumpul. Lokasi tersebut dipilih karena informan berasal dari lingkungan tersebut dan proses pengumpulan data dapat dilakukan secara fleksibel dan kontekstual. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2025.

Informan penelitian terdiri atas informan utama dan informan pendukung. Informan utama merupakan mahasiswa yang masih aktif bermain judi online, telah merasakan dampak dari aktivitas tersebut, pernah mencoba berhenti namun mengalami kegagalan, serta bersedia untuk diwawancara secara mendalam. Untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian, identitas seluruh informan disamarkan. Sementara itu, informan pendukung adalah individu yang memiliki kedekatan dengan informan utama, seperti teman satu kelas, teman kos, atau pihak lain yang mengetahui kebiasaan informan. Informan pendukung berperan sebagai sumber data tambahan untuk menguatkan dan mengonfirmasi informasi yang diperoleh dari informan utama.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan, observasi terhadap perilaku dan kondisi emosional informan selama proses wawancara, serta catatan lapangan yang dibuat oleh peneliti. Adapun data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, laporan, dan artikel yang relevan dengan topik judi online, kecanduan, serta perilaku mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman semi-terstruktur agar pembahasan tetap terarah, namun informan diberikan kebebasan untuk mengembangkan jawaban sesuai dengan pengalaman pribadi mereka. Observasi dilakukan untuk menangkap ekspresi, gestur, perubahan nada bicara, serta tanda-tanda emosional tertentu yang muncul selama wawancara berlangsung. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan peneliti, foto lokasi wawancara, dan dokumen lain yang relevan.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan informasi dari informan utama dan pendukung serta mengombinasikan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member check dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan guna meminimalkan kesalahan interpretasi.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyaring dan memfokuskan data pada aspek-aspek penting seperti faktor penyebab kecanduan, pengalaman bermain, alasan sulit berhenti, serta dampak yang dialami informan. Data yang telah direduksi kemudian disajikan

dalam bentuk narasi tematik untuk memudahkan identifikasi pola dan hubungan antar-tema. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna dari data yang telah disusun sehingga diperoleh temuan penelitian yang mampu menjawab fokus penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Informan Penelitian**

Informan dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa aktif semester VII berinisial **R**. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, informan telah terlibat dalam aktivitas judi online selama kurang lebih dua tahun dan hingga saat ini masih aktif melakukannya. Proses pengambilan data dilakukan di lokasi yang kondusif guna menjaga kenyamanan serta kerahasiaan informan. Selama wawancara berlangsung, informan menunjukkan sikap terbuka dan kooperatif dalam menyampaikan pengalamannya.

### **Awal Mula Keterlibatan dalam Judi Online**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan informan dalam judi online diawali oleh pengaruh lingkungan pertemanan. Informan pertama kali mengenal judi online melalui teman sebaya yang memperlihatkan hasil kemenangan, sehingga menimbulkan ketertarikan untuk mencoba. Kemenangan pada tahap awal permainan memberikan pengalaman positif yang kuat dan membentuk keyakinan bahwa judi online dapat menjadi sarana untuk memperoleh tambahan penghasilan.

Pengalaman menang di awal tersebut menjadi faktor penting yang mendorong informan untuk terus mengulangi perilaku berjudi.

### **Kesadaran terhadap Risiko namun Tetap Melanjutkan Perilaku**

Meskipun informan menyadari bahwa judi online memiliki berbagai risiko, ia tetap mempertahankan perilaku tersebut. Informan mengungkapkan adanya keyakinan bahwa kemenangan masih mungkin terjadi pada kesempatan berikutnya. Harapan tersebut terus muncul meskipun secara rasional informan memahami bahwa peluang menang sangat kecil.

Kondisi ini menunjukkan adanya pertentangan antara pemahaman logis dan dorongan emosional dalam diri informan.

### **Pola Perilaku Kecanduan Judi Online**

Berdasarkan temuan lapangan, informan memperlihatkan pola perilaku yang mengarah pada kecanduan judi online. Pola tersebut ditandai dengan intensitas bermain yang tinggi, kesulitan mengendalikan durasi bermain, serta kegagalan berulang dalam upaya menghentikan kebiasaan tersebut. Informan juga mengaku tetap bermain meskipun sedang berada dalam situasi yang menuntut konsentrasi, seperti saat mengikuti perkuliahan.

Dorongan untuk terus bermain muncul secara spontan dan sulit dikendalikan, sehingga aktivitas judi menjadi bagian dari rutinitas harian informan.

### **Dampak Judi Online terhadap Kehidupan Informan**

#### **1. Dampak Finansial**

Dari aspek ekonomi, informan mengalami kerugian finansial yang cukup signifikan. Uang bulanan sering habis sebelum waktunya, bahkan informan pernah meminjam uang kepada beberapa teman akibat kekalahan dalam judi online.

#### **2. Dampak Akademik**

Aktivitas judi online juga berdampak pada proses akademik informan. Konsentrasi belajar menurun, perhatian saat perkuliahan terganggu, dan beberapa materi kuliah tidak dapat dipahami secara optimal.

### **3. Dampak Psikologis**

Dari sisi psikologis, informan mengalami perasaan cemas, penyesalan, serta gangguan tidur. Selama wawancara, peneliti mengamati adanya tanda-tanda kegelisahan ketika informan membahas kerugian yang dialaminya, yang mengindikasikan beban emosional akibat perilaku berjudi.

#### **Faktor-Faktor yang Menyebabkan Sulit Berhenti**

Penelitian ini menemukan beberapa faktor yang membuat informan sulit melepaskan diri dari judi online, antara lain keinginan untuk menutup kerugian yang telah dialami, dorongan internal yang kuat untuk terus bermain, serta pengaruh lingkungan sosial yang sebagian besar juga terlibat dalam aktivitas judi online. Selain itu, judi online digunakan sebagai sarana pelarian ketika informan menghadapi tekanan atau stres.

Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan membentuk pola perilaku yang berulang.

#### **Makna Judi Online bagi Informan**

Bagi informan, judi online telah melampaui sekadar aktivitas hiburan. Judi dimaknai sebagai kebiasaan yang telah menyatu dengan kehidupan sehari-hari. Informan menyadari bahwa perilaku tersebut merugikan, namun merasa tidak sepenuhnya mampu mengendalikan diri. Judi online menjadi media pelarian emosional, terutama ketika informan berada dalam kondisi tertekan.

#### **Upaya Pengendalian dan Penghentian Perilaku Judi Online**

Informan telah berupaya mengurangi intensitas bermain dengan membatasi jumlah deposit serta mengubah metode pembayaran agar lebih sulit diakses. Namun, upaya tersebut belum berjalan secara konsisten dan sering mengalami kegagalan. Informan menilai bahwa adanya pengawasan dari pihak lain serta keterlibatan dalam aktivitas positif dapat membantu mengurangi keinginan untuk berjudi.

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa ditandai oleh adanya dorongan yang kuat, kehilangan kendali, serta penggunaan judi sebagai mekanisme pelarian dari tekanan psikologis. Kemenangan awal berperan sebagai penguatan perilaku, sementara lingkungan sosial dan kondisi emosional memperkuat keberlanjutan kebiasaan tersebut.

Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan judi online tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan dan kondisi psikologis, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang menyeluruh.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, yang tercermin dari intensitas bermain yang tinggi serta kegagalan menghentikan aktivitas tersebut meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Keterlibatan mahasiswa dalam judi online umumnya bermula dari pengaruh lingkungan sosial, khususnya teman sebaya, serta diperkuat oleh pengalaman kemenangan pada tahap awal yang membentuk persepsi positif terhadap aktivitas berjudi. Pemahaman mengenai risiko judi online ternyata tidak secara otomatis mendorong penghentian perilaku, karena adanya harapan akan kemenangan berikutnya dan dorongan emosional yang kuat, sehingga menciptakan pertentangan antara pertimbangan rasional dan kebutuhan psikologis. Kecanduan judi online berdampak luas

terhadap kehidupan mahasiswa, tidak hanya dalam bentuk kerugian finansial, tetapi juga terganggunya proses akademik serta munculnya tekanan psikologis seperti kecemasan, penyesalan, dan gangguan tidur. Kesulitan untuk melepaskan diri dari perilaku tersebut dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti keinginan menutupi kerugian dan penggunaan judi sebagai sarana pelarian, serta faktor eksternal berupa lingkungan sosial yang cenderung memaklumi praktik berjudi. Dari perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, kecanduan judi online berpotensi menurunkan kualitas mahasiswa sebagai calon tenaga kerja karena dapat menghambat pengembangan kompetensi, melemahkan kedisiplinan, dan mengurangi kesiapan menghadapi tuntutan dunia kerja.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dalam penggunaan teknologi digital, khususnya terkait judi online, serta mengalihkan pengelolaan stres ke aktivitas yang lebih positif dan produktif. Perguruan tinggi disarankan untuk memperkuat layanan konseling mahasiswa serta meningkatkan edukasi literasi digital dan pencegahan perilaku adiktif secara berkelanjutan. Lingkungan sosial, terutama teman sebaya, diharapkan dapat memberikan dukungan positif dengan tidak menormalisasi perilaku judi online dan mendorong upaya penghentian kebiasaan tersebut. Selanjutnya, penelitian mendatang disarankan melibatkan informan yang lebih beragam serta mengembangkan model intervensi atau strategi pencegahan yang efektif terhadap kecanduan judi online di kalangan mahasiswa.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Bandura. (1986). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Kalkan, B., & BHAT, C. S. (2022). Relationships of Problematic Internet Use, Online Gaming, and Online Gambling with Depression and Quality of Life Among College Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(1), 18–28. <https://doi.org/10.33200/ijcer.594164>
- Kim, Wang, & B. (2021). Sixty years of research on technology and human resource management: Looking back and looking forward. *Human Resource Management*, 60(1), 229–247. <https://doi.org/10.1002/hrm.22049>
- Saefullah, R., & Vaidyanathan, S. (2025). The Impact of Ease of Digital Access on the Increase in Online Gambling Cases Among Students. *International Journal of Ethno-Sciences and Education Research*, 5(2), 37–45. <https://doi.org/10.46336/ijeer.v5i2.940>
- Tangney, Baumeister, & B. (2024). The Challenges of Elementary Education in Society 5.0 Era. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 3(3), 341–360. <https://doi.org/10.47134/ijsl.v3i3.214>
- Vargas. (2013). *Forthcoming in*. 2018–2020.