

Studi Fenomenologi tentang Gambaran *Psychological Well-being* pada Pelaku Judi Online di Sidoarjo

Daud Al Ikhlas¹, Hazim²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia²

E-mail: daudalikhlas27@gmail.com¹, hazim@umsida.ac.id²

Correspondent Author: Hazim, hazim@umsida.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7313](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7313)

Abstrak

Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) adalah bentuk kebahagiaan, keadaan Sejahtera dan rasa kepuasan hati, kepuasan akan dapat diperoleh apabila harapan dan kebutuhan yang diinginkan tercapai. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui fenomena yang terjadi di masyarakat terkait gambaran *psychological well-being* pada pelaku judi online karena banyak terjadinya tindak kriminal ataupun tindakan bunuh diri yang disebabkan oleh permainan judi online. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Penelitian ini melibatkan tiga subjek yang ditentukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan beberapa kriteria. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Teknik analisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Penelitian ini memastikan keabsahan data dengan menggunakan metode triangulasi data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa setiap subjek memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung rendah, yang terlihat pada empat dimensi utama penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian dan penguasaan lingkungan. Sebaliknya, pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri dari mereka tergolong masih cukup tinggi. Dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada pelaku judi online tergolong rendah meskipun dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri masih cukup tinggi.

Kata kunci: PWB, judi online, psikologis

Abstract

Psychological well-being is a form of happiness, a state of well-being and a sense of satisfaction, satisfaction will be obtained if the desired expectations and needs are achieved. This article aims to find out the phenomena that occur in society related to the description of psychological well-being in online gambling players because there are many criminal acts or suicides caused by online gambling games. This research uses phenomenological qualitative methods. This study involved three subjects who were determined by purposive sampling by considering several criteria. Data collection techniques were carried out by semi-structured interviews. The analysis technique used data reduction, data presentation, and conclusion drawing. This research ensures data validity by using the data triangulation method. The results revealed that each subject has a level of psychological well-being that tends to be low, which is seen in the four main dimensions of self-acceptance, positive relationships with others, independence and mastery of the environment. In contrast, the dimensions of life purpose and self-development are still quite high. Therefore, it can be concluded that the picture of psychological well-being in online gambling offenders is low even though the dimensions of life goals and self-development are still quite high.

Keywords: PWB, online gambling, psychologis

Info Artikel

Diterima Desember 2024, disetujui Februari 2025, diterbitkan Agustus 2025



PENDAHULUAN

Perjudian merupakan suatu aktivitas yang sifatnya merugikan bagi pelaku individu. Akan tetapi hal tersebut belum disadari oleh pelaku judi, sehingga membawa dampak buruk pada individu dan lingkungan sekitarnya. Dengan hadirnya teknologi karena perkembangan zaman, perjudian turut berkembang dengan cara online atau biasa disebut judi online. Judi online merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan memiliki imbas kerugian pada individu, komunitas bahkan Masyarakat (Marionneau & Nikkinen, 2022). Menurut Gray, et al (Marionneau & Nikkinen, 2022), konsekuensi yang paling berbahaya bagi pelaku judi online yaitu bunuh diri. Hasil Penelitian (Blaszczynski A, 1998) menunjukkan adanya hubungan antara perjudian dengan bunuh diri. Perjudian memiliki dampak angka kematian dan bunuh diri, meskipun penyakit penyerta kesehatan mental yang umum tidak memprediksi angka kematian secara keseluruhan, namun depresi memprediksi kematian akibat bunuh diri (Karlsson, 2018).

Melalui laman resmi Badan Pusat Statistik (BPS), Pada tahun 2023 tercatat telah terjadi transaksi judi online di Indonesia mencapai Rp307 triliun. Angka ini merupakan angka tertinggi dalam kurun waktu tahun 2017 sampai 2023. Sedangkan jumlah transaksi judi online pada tahun 2023 mencapai 168 juta transaksi. Data tersebut menunjukkan bahwa pelaku judi online dan nilai transaksi dalam perputaran dalam perjudian online masih tinggi. Hal tersebut karena masih banyaknya konten mengenai judi online diberbagai platform media online sehingga masih banyaknya pelaku judi online.

Laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) bahwa masih terdapat banyak konten dan iklan di internet yang mengenai judi online. Bahkan beberapa publik figure ikut terlibat dalam mempromosikan situs judi online melalui media sosialnya yaitu salah satunya Amanda Manopo. Amanda Manopo mempromosikan situs judi online yaitu sakti123 melalui media sosialnya. Dengan demikian perjudian online semakin meningkat.

Secara umum, perjudian adalah suatu permainan yang menggunakan uang atau barang berharga sebagai taruhan. Perjudian suatu aktivitas yang mempertaruhkan uang dengan harapan memenangkan lebih banyak lagi. Dengan demikian, Judi online adalah praktik perjudian yang dilakukan secara online menggunakan komputer, ponsel dengan adanya dukungan internet (Gainsbury, 2015). Di Indonesia perilaku judi online bisa dilakukan dengan beberapa cara yang mudah yaitu melalui situs bola88 atau melalui aplikasi 1xBet. Salah satu faktor adanya perjudian terutama online dapat karena ikut-ikutan, penasaran, atau memang adu nasib ingin menjadi kaya atau mendapat uang dengan instan (Elvia et al., 2023).

Melihat dampaknya pada Kesehatan mental, judi online juga memiliki dampak kesejahteraan psikologis pada pelaku judi online. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Satriyono & Ula, 2023) menunjukkan bahwa pelaku judi online memiliki dampak secara psikologis yaitu stress berkepanjangan, hilangnya konsentrasi dan mudah putus asa. Dampak tersebut termasuk pada bagian aspek penerimaan diri dimana individu masih merasakan stress berkepanjangan, mudah putus asa karena tidak menerima kekalahan yang sudah terjadi. Dari alur permainan judi online tersebut bisa memberikan dampak bagi pelaku judi online secara psikologis dimana fenomena kekalahan yang disamakan sebagai kemenangan sehingga individu tersebut tidak memiliki kesempatan untuk evaluasi diri pada kejadian sebelumnya.



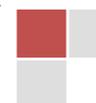
Secara psikologis, bermain judi online memberikan dampak pada individu yang introvert, karena mereka menghindari orang banyak dan lebih suka menyendiri dengan ponsel mereka daripada berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang biasa dilakukan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, sikap acuh tak acuh terhadap teman sesama muncul (Rafiqah & Rasyid, 2023). Salah satu dampak yang paling berbahaya dari perjudian yaitu melakukan bunuh diri. Bunuh diri dilakukan karena adanya gangguan mental emosional yaitu depresi. Menurut Kaplan 2010 (Santoso et al., 2018) depresi adalah kondisi di mana fungsi manusia mengalami gangguan yang berhubungan dengan suasana hati yang sedih, disertai berbagai gejala seperti perubahan pola tidur dan nafsu makan, gangguan psikomotor, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya kemampuan menikmati aktivitas (*anhedonia*), kelelahan, perasaan putus asa dan tidak berdaya, hingga keinginan untuk melakukan bunuh diri. Hasil penelitian dari (Triwahyuni & Prasetyo, 2021) menunjukkan bahwa penerimaan diri dan penguasaan lingkungan menjadi predictor yang signifikan bagi gangguan mental emosional.

Dampak perilaku judi online sebagaimana diuraikan di atas mengindikasikan bahwa pelaku judi online mengalami permasalahan pada kondisi kesejahteraan psikologisnya (PWB). Kesejahteraan psikologis (*Psychology well-being*) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu dengan cerminan dari gaya hidup, mencakup pada pikiran dan perasaan positif yang digunakan evaluasi kehidupan individu untuk perubahan hidup yang lebih baik (Boehm & Kubzansky, 2012). Sejalan dengan definisi (Ryff, & Keyes, 1995) kesejahteraan psikologi merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengenali serta mengembangkan potensi unik yang dimiliki, sekaligus mengoptimalkannya untuk menghadapi berbagai aspek kehidupan, terutama saat dihadapkan pada tantangan dan perubahan dalam hidup.

Aspek kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989) adalah: (1) penerimaan diri, yaitu evaluasi positif pada diri dan kejadian di masa lalu; (2) relasi positif dengan orang lain, yakni kepuasan atas kualitas hubungan dengan orang lain; (3) kemandirian, yaitu kesadaran individu untuk menentukan segala sesuatu sendiri; (4) penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan untuk mengelola lingkungan sekitar dan hidup secara efektif; (5) tujuan hidup, yakni keyakinan individu bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan; serta (6) pengembangan diri, yaitu keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai manusia.

Pada individu, kesejahteraan psikologis bukan hanya terwujud dalam ketiadaan masalah mental akan tetapi bagaimana individu tersebut bisa memiliki kehidupan yang produktif. Individu yang memiliki kesejahteraan lebih tinggi akan lebih produktif dan memiliki kesejahteraan mental serta fisik yang lebih baik pada kehidupannya dibandingkan dengan yang kesejahteraannya rendah (Ryff & Singer, 2008). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Imawati & Sulistyani, 2024), kedua subjek menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal yang dimiliki oleh masing-masing subjek. Hasil penelitian dari (Andrianie et al., 2023) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel menunjukkan hubungan yang negatif, artinya semakin rendah tingkat stres maka kesejahteraan psikologis responden semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat stress, maka kesejahteraan psikologis akan semakin rendah.

Hasil penelitian (Marheni, 2021) menunjukkan bahwa semakin baik PWB maka semakin baik juga keterampilan bersosialisasi pada wanita bekerja yang sudah menikah. Penelitian dari (Pribadi & Ambarwati, 2023) Hasil dari penelitian ini yaitu



adanya pengaruh perceraian terhadap psychological well-being seseorang. Dapat dibuktikan bahwa pada kedua partisipan mencoba untuk memperbaiki dan mengontrol diri dengan baik, agar di masa depan dapat memiliki psychological well-being yang baik. Beberapa penelitian seperti yang diulas di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* memiliki peran yang penting pada tiap-tiap individu dalam menjalani hidup yang lebih produktif. Namun, masih belum banyak yang mengangkat keadaan kesejahteraan psikologis pada mereka yang melakukan perjudian yang kian hari semakin intensif. Maka dari itu topik penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Perjudian bukan hanya memiliki dampak pada perekonomian akan tetapi berdampak juga pada kesehatan mental, tentunya pada aspek kesejahteraan psikologis pelaku judi online. Tindak kriminal yang disebabkan oleh perjudian telah menyebar diberbagai di wilayah Indonesia karena disebabkan oleh perjudian dimana pelaku telah kehilangan banyaknya uang dan pelaku juga bergairah bermain judi terus menerus. Menurut Kuasa 2020 dalam (Santosa et al., 2024) Pengaruh dalam permainan judi ini termasuk kecanduan dan kemungkinan melakukan tindakan kriminal, yang berdampak pada hukum pidana. Bukan hanya itu saja, kasus bunuh diri juga dikarenakan oleh permainan judi dimana pelaku telah menghabiskan seluruh uang hingga terjatuh pinjaman online untuk bermain judi yang mengalami kekalahan terus-menerus.

Dengan adanya masalah sosial tersebut, penelitian ini memiliki tujuan yaitu ingin mengetahui secara gamblang bagaimana gambaran mengenai psychological well-being pada pelaku judi online. Penelitian ini menjadi menarik karena kasus perjudian terutama yang dilakukan secara online semakin meningkat di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif secara psikologis mengenai keadaan kesejahteraan psikologis pada pelaku judi online. Penelitian ini penting karena sebagai hal baru yang nantinya perlu dikaji lebih dalam oleh peneliti selanjutnya. Terlebih lagi, peneliti selanjutnya bisa memberikan intervensi kepada pelaku judi online yang bertujuan untuk mengurangi intensitas bermain judi online atau bahkan untuk tidak bermain judi online.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini kualitatif bersifat fenomenologi. Yaitu suatu metode penelitian yang berupaya untuk mempelajari makna dari pengalaman hidup manusia menjalani suatu fase dalam kehidupannya menurut Kusuma 2011 (Dwi Wahyuni, 2019). Selain itu metode ini bertujuan untuk mereduksi pengalaman individu pada fenomena menjadi deskripsi tentang esensi atau intisari universal, Van Manen, 1990 dalam buku (Creswell, 2014)

Subjek penelitian ini berjumlah tiga orang pelaku judi online di Sidoarjo yang direkrut melalui *purposive sampling*. Menurut Sugiyono 2015 dalam (Maharani & Bernard, 2018) *Purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Kriterianya adalah: Pelaku yang bermain judi online, telah melakukan judi online selama kurang lebih 3 tahun, pelaku berada di Sidoarjo.

Ketiga partisipan bersedia turut serta dalam penelitian ini. Karakteristik demografis ketiganya dirangkum dalam Tabel 1.



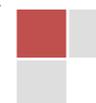
Tabel 1.
 Karakteristik Demografis Partisipan Penelitian

Karakteristik	Partisipan		
	1 (satu)	2 (dua)	3 (tiga)
Usia (dalam tahun)	23	23	29
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Pekerjaan	Swasta	Swasta	Swasta
Lama Melakukan Judi Online.	2021/05/12	2022/20/11	2018/15/6

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur merupakan penggabungan antara pertanyaan terencana dan tidak terencana yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman informasi yang lebih dalam dari narasumber. Menurut Sugiyono (Islamy et al., 2021) menjelaskan bahwa wawancara yang baik dilakukan dengan cara face to face bisa memahami situasi dan kondisi dari responden serta bisa akurat dengan wawancara semi terstruktur. Pedoman wawancara diadopsi dari panduan wawancara kesejahteraan psikologis dalam penelitian (Annisa Mega Radyani, 2017) Panduan pedoman wawancara tersebut berisi Aspek-aspek yang menjadi fokus dalam penelitian ini didasarkan pada teori kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989), yaitu: (1) penerimaan diri, (2) hubungan positif, (3) kemandirian, (4) penguasaan lingkungan, (5) tujuan hidup, dan (6) pengembangan diri. Pedoman wawancara tersebut dijadikan dalam alur wawancara sesuai tema.

Keabsahan dalam data penelitian ini dilakukan melalui triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan melalui prosedur wawancara kepada rekan dekatnya subjek untuk validasi jawaban dari subjek sehingga data yang disajikan oleh peneliti telah valid karena telah melalui tahap keabsahan tersebut. Triangulasi sumber dari rekan dekatnya subjek yang dilakukan dengan cara mengecek data hasil dari wawancara ketiga subjek, yang kemudian dilakukan member chek yang bertujuan mengetahui kesesuaian data yang telah diperoleh oleh narasumber. Menurut Moleong dalam (Sutriani & Octaviani, 2019) Untuk menghindari kesalahan atau kekeliruan data yang telah terkumpul, perlu dilakukan pengecekan keabsahan data. Pengecekan keabsahan data didasarkan pada kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) dengan teknik triangulasi, ketekunan pengamatan, pengecekan teman sejawat.

Teknis analisis data yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada (Huberman & Miles, 1992), dimana teknik analisis data kualitatif nya melalui tiga tahap yaitu, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Reduksi data adalah salah satu tahapan awal dalam teknik analisis data untuk proses pemilihan untuk penyederhanaan yang bertujuan untuk mengabstraksi data yang masih belum diolah/data kasar yang muncul dari catatan saat di lapangan. Penyajian data adalah suatu kegiatan penyusunan sekumpulan informasi sehingga memungkinkan menghasilkan Kesimpulan. Penarikan Kesimpulan merupakan tahapan terakhir pada teknik analisis data dimana dalam penelitian kualitatif penarikan kesimpulan tersebut dengan cara induktif, yang mana peneli berangkat dari kasus-kasus yang bersifat khusus berdasarkan pengalaman nyata kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip atau definisi yang bersifat umum. Tiga tahapan tersebut bagian utama dalam melakukan analisis data



kualitatif sebab adanya keterkaitan dari ketiga tersebut sehingga bisa menentukan arah isi kesimpulan dari hasil akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan Diri

Penerimaan diri, menurut Putriyani & Listiyandini (2018), bukanlah bentuk kepercayaan diri yang berlebihan, melainkan kesadaran individu untuk mengenali dan menghargai kekurangan yang dimilikinya. Dengan demikian, individu berupaya untuk mengatasi kekurangannya, mengakui dan menerima dirinya secara utuh, baik dari sisi positif maupun negatif, serta mampu melihat dan menerima masa lalunya sebagai bagian yang bernilai positif. Pada ketiga subjek tersebut memiliki kesamaan dalam rasa penyesalan setelah bermain judi online, namun subjek NT yang paling menyadari dan menyesali karena telah melakukan judi online. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau secara umum sekarang masih banyak imbas atau dampak dari ketika aku dulu main judi atau sampai saat ini main judi. Dampak-dampaknya itu pun akhirnya ya semakin bertambah seiringnya waktu ya mau gimana lagi. Ketika kita sudah kecanduan, menghilangkannya pun agak susah. Itu yang pertama. Yang kedua adalah mengganggu kebiasaan. Jadi kalau orang-orang biasanya itu kalau sudah bermain judi ada sedikit waktu longgar itu pasti digunakan untuk melakukan atau bahasa orang jawanya iku slot. Jadi ngeslot tiap waktu, tiap kesibukan, dan itu mental kita pun akhirnya sedikit tergoyah. Ada permasalahan sedikit pengennya yo wis dadi emosi dadi emosi kayak ngunu.”

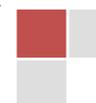
Hal sama juga dirasakan oleh subjek ZN, ia merasa menyesal karena sifat buruk seperti malas dan berpikir instan menjadi lebih tumbuh ke dirinya karena dampak dari bermain judi online. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau secara positif ya saya masih bisa berkomunikasi atau beraktivitas dengan baik secara personal. Kegiatan-kegiatannya sih normal-normal aja. Untuk hal-hal yang negatif mungkin terlalu untuk memikirkan hal-hal yang instan ya. Mungkin hal-hal yang negatif ya. Untuk melakukan sebuah kegiatan kedepannya juga masih sangat malas.”

Namun pada subjek NR agak lebih sedikit berbeda, karena dia masih bisa menerima dirinya secara positif karena cukup puas dengan hasil yang telah dilakukan, akan tetapi masih ada rasa penyesalan dalam dirinya. Hasil wawancara sebagai berikut:

“Gambaran diri menunjukkan merasa puas dengan pencapaian saat ini tetapi menyesali kebiasaan masa lalu yang sering bermain. Mereka berharap jika dulu bisa lebih seimbang antara belajar dan bersenang-senang, hasilnya mungkin lebih baik.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas subjek memiliki kemampuan komunikasi dan aktivitas yang baik, tetapi sering kurang memikirkan perencanaan masa depan dan malas. Mereka puas dengan pencapaian saat ini, namun menyesali kebiasaan masa lalu yang terlalu sering bermain. Mereka berharap bisa lebih menyeimbangkan antara belajar dan bersenang-senang untuk hasil yang lebih baik. Kebiasaan berjudi berdampak negatif jangka panjang, mengganggu rutinitas, dan keseimbangan emosional, serta sulit diatasi.



Menurut Hurlock 1999 (Pedhu, 2022), individu yang memiliki pandangan positif dan rasional terhadap dirinya sendiri dapat dikatakan telah mencapai penerimaan diri dalam.

Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Dalam konteks kesejahteraan psikologis, hubungan positif dengan orang lain (Putriyani & Listiyandini, 2018) menyoroti pentingnya menjalin relasi yang baik dengan sesama, yang tercermin dari cara individu berinteraksi. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain cenderung menikmati interaksi sosial, menunjukkan empati, serta memiliki rasa kehangatan, kepercayaan, dan kedekatan dalam hubungan mereka. Pada subjek NR masih bisa menjalin relasi pada umumnya tetap berjalan dengan baik dengan siapapun, berikut hasil wawancaranya:

“Ya sama seperti pada umumnya, Mas. Kalau kamu baik ke aku, aku bakal baik ke kamu.”

Berbeda dengan dua subjek lainnya yaitu ZN dan NT yang menjalin relasi lebih mengerucut pada orang tertentu seperti sesama para pemain judi online dan hanya menyapa *hello* saja dengan relasi orang lain selain pemain judi online. Berikut wawancara pada ZN:

“Relasi dengan teman dan keluarga saat ini cenderung baik, tetapi komunikasi dengan teman lebih terbatas pada kelompok tertentu, sementara dulu lebih luas.”

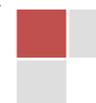
Subjek NT juga menjalin relasi yaitu dengan teman sesama para pemain judi online, berikut hasil wawancaranya:

“Kebanyakan kalau relasi pemain judi ya sama orang-orang penjudi. Itu yang susah dihindari karena kalau sudah ikut satu ya pasti susah untuk menghilang dan lain sebagainya.”

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek tersebut, dalam dimensi ini Subjek NR mampu menjalin relasi dengan baik. Artinya subjek NR masih bisa menjalin relasi seperti orang pada umumnya. Namun pada subjek dan ZN dan NT menjalin relasi hanya pada sesama para pemain judi online. Tapi secara keseluruhan subjek menjalin relasi dengan menyapa dan berkomunikasi secara umum, seperti berteman pada umumnya. Mereka juga menjalin relasi dengan teman sesama pemain judi. Hubungan positif dengan orang lain mencakup adanya interaksi yang saling memberi dan menerima. Kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan hubungan personal, interaksi sosial, serta tingkat kepuasan hidup (Hoyer & Roodin, 2009; Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015; Pedhu, 2022).

Kemandirian

Ryff 1995 (Kurniasari et al., 2019). Kemandirian merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri dan bersikap mandiri; mampu menanggapi tekanan sosial dengan cara berpikir dan bertindak sesuai kehendak pribadi; mengendalikan perilaku dari dalam diri; serta menilai diri berdasarkan standar pribadi. Pada dimensi kemandirian yang ditemukan oleh kedua subjek ZN & NT tersebut di lapangan memiliki kesamaan yaitu dalam penentuan nasib atau pengambilan keputusan mereka selalu merasa sulit, namun pada subjek NR tidak ada pengaruh dalam pengambilan keputusan. Berikut wawancara pada subjek ZN:



“Itu kita kadang banyak keraguan ya untuk mengambil keputusan atau tidak atau kita terlalu buru-buru untuk mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan manajemen masalahnya seperti apa. Yang pertama itu. Yang kedua terus bagaimana kita pengambilan sikap resikonya apa. Terus peluangnya kita seperti apa ketika mengambil suatu keputusan A gitu. Jadi berpengaruh banget sih pada pertimbangan-pertimbangan kayaknya kita kayaknya aku terlalu ambil sesuatu yang ceroboh kayak gitu. Terlalu tergesa-gesa lah untuk mengambil sesuatu. Enggak mikirin dampaknya seperti apa gitu.”

Hal yang sama diungkapkan oleh subjek NT dalam sesi wawancara pada dimensi kemandiri dalam pengambilan keputusan:

“Sebenarnya kalau itu lebih ke pemikiran kita akhirnya kurang jernih atau kurang bisa mengambil solusi yang benar-benar konkret. Kita bisa ngasih pendapat atau lain sebagainya. Cuma dalam artian ya secara normatif aja karena kita enggak mau mikir berlebihan atau mikir terlalu dalam karena pemikiran kita ya udah imbasnya itu tadi.”

Namun subjek NR berbeda dengan kedua subjek di atas tersebut. NR merasa tidak berpengaruh dalam pengambilan keputusan karena sering berkumpul di warkop dan berbicara dengan teman-teman.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek tersebut dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasa ragu atau terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan manajemen masalah, risiko, dan peluang. Mereka merasa tidak berpengaruh dalam pengambilan keputusan karena sering berkumpul di warkop dan berbicara dengan teman-teman. Informan juga merasa sulit membuat keputusan konkret karena pikirannya tidak jernih. Ryff (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Keyes 1995; Ryff & Singer, 2008) dalam (Pedhu, 2022) memaparkan bahwa individu dengan otonomi tinggi merupakan individu yang dapat menentukan dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri, memiliki sebuah kemandirian, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, dapat mengevaluasi diri, dan mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain.

Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan merujuk pada kondisi di mana individu merasa memiliki kendali dan kemampuan untuk mengelola lingkungannya; mengatur berbagai aktivitas eksternal yang kompleks; memanfaatkan peluang yang ada secara efektif; serta dapat memilih atau menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya (Ryff, & Keyes, 1995).

Pada dimensi penguasaan lingkungan salah satu subjek yaitu NR dirasa tidak ada perubahan, namun pada kedua subjek ZN & NT merasakan perbedaan dalam mengendalikan kegiatan eksternal seperti berelasi atau kegiatan positif. Berikut wawancara NR:

“Enggak sih Mas, malah kan aku judi online berangkat dari hobi Mas. Sepak bola. Enggak ada.”

Berbeda dengan kedua subjek ZN & NT mengenai dimensi ini, berikut wawancara subjek ZN:



“Ada. Ya per hari ini kita dulu suka olahraga gitu, sekarang sudah enggak suka olahraga. Kegiatan-kegiatan seperti itu sih hampir enggak pernah. Bukan jarang tapi enggak pernah. Karena sudah malas, bawaannya malas aja sih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.”

Wawancara subjek NT:

“Banyak sih karena kita kan ketika main judi akan lebih banyak tertutup dan relasi kita ya sesama penjudi saja. Biasanya kayak gitu. Sedangkan kalau dulu kan aku aktif di salah satu organisasi keagamaan, kemudian futsal juga. Ya akhirnya menyampingkan itu. Iya pemikirannya diri sendiri di warung kopi berteman dengan orang-orang.”

Dari ketiga subjek tersebut dapat disimpulkan bahwa informan suka olahraga, tetapi sekarang hampir tidak melakukan kegiatan positif karena merasa malas. Mereka merasa tidak ada perbedaan karena judi online berawal dari hobi. Namun, informan merasakan perubahan dalam relasi sosial karena berjudi, karena dulu mereka aktif dalam organisasi. Ryff (1989,2014; dalam Ryan &Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995);Ryff dan Singer (1996, 2008) dalam (Pedhu, 2022) menegaskan bahwa seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki kemampuan untuk memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya.

Tujuan Hidup

Tujuan hidup individu adalah keadaan di mana seseorang memiliki arah hidup yang jelas dan merasa kehidupan sekarang serta masa lalunya memiliki makna; percaya pada keyakinan yang memberikan arah hidup; serta memiliki tujuan dan motivasi dalam hidupnya (Ryff, C. D., & Keyes, 1995). Adanya kesamaan pada ketiga subjek tersebut dalam dimana setiap subjek tersebut memiliki tujuan hidup.

Pada subjek ZN telah memiliki tujuan hidup salah satunya yaitu menjadi orang yang berguna.

“Kalau cita-cita sih sederhana aja ya. Jadi orang yang berguna lah. Mungkin berguna bagi keluarga. Yang pertama itu. Yang kedua ya bermanfaat bagi lingkungan ya teman-teman, pacar, atau saudara-saudara yang lain seperti itu.”

Subjek NR juga masih memiliki maksud dan tujuan dalam hidup:

“Aku belajar nabung. Maksudnya ya kalau bisa emas, tak piker kalau aku punya nabung emas misalnya atau apa gitu ada hasilne seh Mas. Terus kalau sewaktu-waktu aku butuh gitu. Jadi, kalau aku misalnya pegangan uang, kan yo tinggal enak aja seperti di tokped atautinggal transfer aja. Saiki kan emas kan ya bisa sih aslinya, cuma aku buat ribet biar enggak gampang ngeluarin gitu si.”

Selaras dengan kedua subjek di atas, NT juga masih memiliki tujuan dalam hidup:

“Saya kalau ingin menjadi dosen itu kan sebuah passion ya. Jadi setiap orang kita punya passion, punya mimpi. Jadi kalau pengen jadi dosen itu untuk sebenarnya untuk membangun suatu negeri. Jadi ya walaupun penjudi kan kita harus punya cita-cita ya. Jadi kalau kita membangun negeri itu enggak harus punya modal yang banyak tapi pemikiran yang banyak kita tuangkan ke teman-teman mahasiswa itu



kan mereka juga bisa berkesempatan untuk membangun negeri. Jadi semakin banyak yang ingin membangun negeri.”

Cita-cita informan adalah menjadi orang yang berguna, belajar menabung, dan menjadi dosen serta membangun negeri. Menurut Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001), Ryff dan Keyes (1995), serta Ryff dan Singer (1996, 2008) dalam (Pedhu, 2022), tujuan hidup mencakup pemahaman yang jelas tentang arah hidup, keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuannya, dan perasaan bahwa pengalaman hidup di masa lalu maupun sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah mereka yang memiliki tujuan dan arah yang jelas dalam hidup, merasakan arti dalam kehidupan sekarang maupun yang telah dilalui, memiliki keyakinan yang memberi makna pada tujuan hidup, serta memiliki sasaran yang jelas dalam hidup mereka.

Pengembangan Pribadi

Pengembangan diri pada diri seseorang adalah salah satu kondisi dimana individu mempunyai perasaan perkembangan yang berkelanjutan; melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; memiliki rasa kesadaran akan potensinya; melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu; berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan efektivitas (Ryff, C. D., & Keyes, 1995). Hasil wawancara yang telah dilakukan di lapangan, menunjukkan bahwa ketiga subjek tersebut sudah menunjukkan pengembangan diri dengan cara melakukan aktivitas positif seperti berolahraga, manage keuangan dan bermain game sebagai hiburan. Melakukan aktivitas positif tersebut dengan cara bertahap.

Wawancara pada ketiga subjek, Subjek ZN

“Sering sih Mas. Untuk hal baru per hari ini mungkin yang awalnya dulu suka olahraga. Terus banyak vakumnya karena judi online sekarang memulai lagi. Dalam hal-hal kecil mungkin jogging. Terus mulai menyisihkan uang lah. Bahasanya mulai menata manajemen keuangan ulang lah. Kalau dianggap menyesal sih menyesal Mas. Mulai membeli hal-hal yang apa dulunya kita enggak punya. Terus mulai beli menggantikan kegiatan yang negatif jadi positif. Cuma enggak terlalu instan ya Mas ya, pelan-pelan.”

Subjek NR

“Ngegame sih. Ya kalau skitar saya banyak yang ngegame, aku juga ngegame. Dulu suka hanya pada satu game, sekarang suka coba-coba game lain. Itu si. Mungkin kalau aku soalnya sudah tidak punya banyak waktu. Jadi kalau sudah sampai rumah ya istirahat, ngegame..”

Subjek NT

“Sering. Yaitu mancing.”

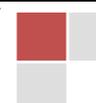
Dapat disimpulkan pada dimensi pengembangan diri, setiap subjek memiliki pengembangan diri yang cukup baik. Subjek sering berolahraga, mulai menata keuangan, dan mengganti kebiasaan negatif dengan aktivitas positif, meskipun perubahan ini dilakukan secara bertahap. Mereka juga menikmati mencoba berbagai game sebagai bentuk hiburan dan refreshing di rumah, serta sering mencoba memancing sebagai hal baru.



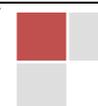
Dari hasil wawancara diatas, cukup lemahnya pada kesejahteraan psikologis pada ketiga individu tersebut. Karena ada beberapa dimensi tiap individu terhambat karena bermain judi online sehingga berpengaruh pada kondisi internal individu. Kurang optimalnya. Menurut Ryff (Ryan & Deci, 200; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer; 2008; Pedhu, 2022), individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan perasaan adanya perkembangan yang terus-menerus dalam dirinya. Mereka melihat diri sebagai individu yang senantiasa tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki kesadaran akan potensi diri, dapat merasakan perubahan positif dalam diri dan perilakunya seiring waktu, serta mampu menjadi pribadi yang lebih efektif. Sebaliknya, individu dengan pertumbuhan pribadi yang rendah cenderung merasa stagnan, tidak merasakan adanya kemajuan atau pengembangan diri, merasa jenuh dan kehilangan minat terhadap hidup, serta merasa kesulitan dalam mengembangkan sikap dan perilaku yang positif.

Tabel 1.
 Hasil Triangulasi Sumber

Aspek	Subjek	Triangulasi
Penerimaan diri	Mereka mulai mengurangi intensitas berjudi dan berusaha fokus pada hal-hal positif, seperti mengelola waktu dengan lebih baik dan mencoba kegiatan alternatif seperti bersosialisasi dengan teman yang tidak berjudi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat keterbatasan dalam penerimaan diri akibat kebiasaan berjudi, ada upaya yang dilakukan untuk memperbaiki dan menerima masa lalu. Namun, penting dicatat bahwa proses penerimaan diri ini masih mengalami hambatan. Informan merasa sulit untuk benar-benar lepas dari kebiasaan berjudi, terutama karena kenikmatan sesaat yang dihasilkan dari kemenangan dalam judi.	Bahwa mereka masih bisa menerima diri meskipun telah bermain judi online, namun dengan catatan, mereka harus bisa memperbaiki diri kedepannya.
Hubungan positif dengan orang lain	Menunjukkan adanya penurunan dalam kualitas relasi sosial, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Hubungan yang dulunya penuh dengan kegiatan positif dan produktif kini digantikan dengan interaksi yang lebih bersifat transaksional, seperti meminjam uang atau berbagi informasi terkait judi	Memang memiliki penurunan dalam berelasi, dalam artian mereka akan berteman dengan teman yang sesama pemain judi online. Namun, untuk relasi dengan keluarga mereka informan mengusahakan untuk komunikasi lebih baik.



Aspek	Subjek	Triangulasi
	<p>online. Meskipun demikian, informan masih mempertahankan hubungan baik dengan keluarga, terutama calon istri yang memberikan dukungan dalam upaya mengurangi intensitas berjudi</p>	
Kemandirian	<p>Informan juga menyadari pentingnya mengambil langkah-langkah kecil untuk mengurangi frekuensi berjudi. Upaya seperti mengurangi deposit dan mencari kegiatan alternatif menunjukkan bahwa ada upaya untuk mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan, meskipun proses ini masih jauh dari sempurna.</p>	<p>Adanya perubahan dalam pengambilan keputusan karena dirasa informan dalam keadaan emosional yang kurang stabil. Jadi, apa-apa itu tidak dipikirkan untuk kedepannya.</p>
Penguasaan lingkungan	<p>Informan juga mulai menunjukkan tanda-tanda perbaikan dalam aspek ini. Mereka menyadari pentingnya mengurangi intensitas berjudi dan mulai mencoba kembali menata keuangan serta waktu dengan lebih baik. Misalnya, mereka berusaha menyimpan uang di awal bulan agar tidak habis untuk berjudi, serta menggantikan kebiasaan berjudi dengan kegiatan yang lebih positif. Meskipun masih ada tantangan besar dalam mencapai penguasaan lingkungan yang efektif, langkah-langkah kecil ini menunjukkan adanya potensi untuk perbaikan</p>	<p>Dengan memiliki keinginan untuk berubah lebih baik meskipun kesulitan akan hal itu. Tapi mereka melakukan aktivitas positif, seperti melakukan hobinya.</p>
Tujuan hidup	<p>Informan masih memiliki kesadaran akan pentingnya mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Mereka menyadari bahwa judi online hanya memberikan kepuasan sesaat dan tidak sebanding dengan kerugian jangka panjang yang ditimbulkannya. Upaya untuk mengurangi intensitas berjudi</p>	<p>Bahwa mereka juga masih memiliki tujuan hidup yaitu bisa bermanfaat bagi sekitar, karena informan merasa sudah tidak berguna. Mereka masih memiliki cita-cita, hal itu yang membuat mereka untuk secara pelan-pelan menjauh dari dunia judi online.</p>



Aspek	Subjek	Triangulasi
	serta mencari cara untuk kembali fokus pada tujuan hidup menunjukkan adanya potensi untuk pemulihan dalam dimensi ini.	
Pengembangan diri	Informan juga menyadari bahwa perubahan harus dilakukan secara bertahap, dan mereka berkomitmen untuk terus mencoba hal-hal baru sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Meskipun kebiasaan berjudi masih menjadi hambatan, upaya untuk mencari kegiatan alternatif dan memperbaiki diri menunjukkan bahwa mereka masih memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang.	Banyak melakukan aktivitas atau hal baru agar pikiran tidak berfokus pada judi online. Melakukan aktivitas disalurkan ke arah yang positif.

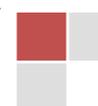
Informan menunjukkan adanya upaya untuk menerima diri meskipun kebiasaan berjudi masih menjadi hambatan. Mereka berusaha fokus pada hal-hal positif, seperti mengelola waktu dengan lebih baik dan bersosialisasi dengan teman yang tidak berjudi. Namun, penerimaan diri ini masih menghadapi tantangan karena kebiasaan berjudi sering kali menghadirkan kenikmatan sesaat yang sulit dilepaskan. Meski demikian, mereka menyadari pentingnya memperbaiki diri dan menerima masa lalu sebagai bagian dari proses pemulihan.

Kualitas hubungan sosial para informan mengalami penurunan, dengan relasi yang dulunya positif kini lebih bersifat transaksional, seperti meminjam uang atau berbagi informasi terkait judi online. Meski begitu, mereka tetap menjaga komunikasi baik dengan keluarga, termasuk dukungan dari calon istri dalam mengurangi intensitas berjudi. Hubungan mereka dengan teman sebaya cenderung terbatas pada sesama pemain judi, sementara hubungan dengan keluarga diupayakan agar tetap harmonis.

Informan mulai menunjukkan upaya untuk mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan, seperti mengurangi deposit untuk berjudi dan mencari kegiatan alternatif. Namun, proses ini masih menghadapi kendala, terutama karena emosi yang tidak stabil sehingga pengambilan keputusan sering kali kurang terencana. Langkah-langkah kecil ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya perubahan meskipun masih jauh dari optimal.

Penguasaan lingkungan para informan menunjukkan tanda-tanda perbaikan. Mereka menyadari pentingnya mengurangi intensitas berjudi dan mulai mencoba menata keuangan serta waktu dengan lebih baik. Beberapa langkah positif, seperti menyimpan uang di awal bulan dan mengganti kebiasaan berjudi dengan kegiatan positif, menunjukkan adanya keinginan untuk mengelola lingkungan mereka dengan lebih efektif meskipun tantangan besar masih ada.

Informan memiliki kesadaran akan pentingnya mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Mereka memahami bahwa judi online hanya memberikan kepuasan sesaat



dengan kerugian jangka panjang yang signifikan. Dalam upaya pemulihan, mereka mulai berfokus kembali pada cita-cita dan tujuan hidup yang lebih besar, seperti menjadi orang yang bermanfaat bagi sekitar. Kesadaran ini memberikan motivasi untuk secara perlahan menjauh dari kebiasaan berjudi.

Proses pengembangan diri terjadi secara bertahap. Informan berkomitmen untuk mencoba hal-hal baru, seperti berolahraga, mengelola keuangan, dan melakukan aktivitas positif lainnya. Meskipun kebiasaan berjudi masih menjadi hambatan, upaya untuk menggantinya dengan kegiatan alternatif menunjukkan potensi mereka untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada pelaku judi online cenderung rendah, yang tercermin dari lemahnya penerimaan diri, hubungan sosial yang terbatas, kemandirian dalam pengambilan keputusan, dan penguasaan lingkungan. Namun, dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri masih relatif terjaga, mencerminkan adanya potensi pemulihan dan perbaikan. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa pelaku judi online mengalami berbagai tantangan psikologis, seperti stres berkepanjangan, penyesalan atas perilaku masa lalu, serta keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Meskipun demikian, terdapat upaya untuk melakukan perubahan positif, seperti mengurangi intensitas berjudi dan mengganti kebiasaan negatif dengan aktivitas yang lebih produktif. Penelitian ini memperkuat teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang menekankan pentingnya enam dimensi kesejahteraan dalam membangun kehidupan yang bermakna dan seimbang. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas berjudi online menghambat perkembangan optimal pada beberapa dimensi kesejahteraan tersebut, terutama dalam aspek penguasaan lingkungan dan kemandirian. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis untuk pelaku judi online, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui pendekatan konseling berbasis kognitif dan pengembangan strategi coping positif. Penelitian ini terbatas pada partisipan di satu wilayah tertentu dengan jumlah sampel kecil, sehingga generalisasi hasilnya memerlukan kehati-hatian. Penelitian lanjutan disarankan untuk mencakup populasi yang lebih luas dan mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianie, P. S., Reynaldy, R., & Gunawan, L. S. (2023). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Tingkat Stres Mantan Pecandu Napza. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 16–30. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V8i1.6661>
- Blaszczynski A, . Farrell E. (1998). A Case Series Of 44 Completed Gambling-Related Suicides. *J Gambl Stud.*, 14(2), 93–109. <https://doi.org/10.1023/A:1023016224147>
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-Being And Cardiovascular Health. *Psychological Bulletin*, 138(4), 655–691. <https://doi.org/10.1037/A0027448>
- Creswell, J. W. (2014). Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Di Antara Lima Pendekatan (Saifuddin Zuhri Qudsy (Ed.); Ketiga). PUSTAKA PELAJAR.



- Wahyuni, D. (2019). Studi Fenomenologi : Pengalaman Pasien Kanker Stadium Lanjut. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1041–1047. Jom, 2(January 2015), 2.
- Elvia, V., Yulanda, A., Frinaldi, A., & Eka Putri, N. (2023). Perjudian Online Di Era Digital: Analisis Kebijakan Publik Untuk Mengatasi Tantangan Dan Ancaman. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora (Isora)*, 1(3), 111–119. <https://Isora.Tpublishing.Org/Index.Php/Isora>
- Gainsbury, S. M. (2015). Online Gambling Addiction: The Relationship Between Internet Gambling And Disordered Gambling. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185–193. <https://doi.org/10.1007/S40429-015-0057-8>
- Huberman, & Miles. (1992). Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 02(1998), 1–11.
- Imawati, D., & Sulistyani, N. W. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Pria Dewasa Awal Dengan Orientasi Seksual Homoseksual. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 904–912. <https://doi.org/10.60126/Maras.V2i2.301>
- Islamy, Y. S. N. R., Suraeni Yuniwati, E., Azis Abdullah, Dan, & Wisnuwardhana Malang Penulis Koresponden, U. (2021). Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 179–190. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1238>
- Karlsson, A. H. (2018). Gambling Disorder, Increased Mortality, Suicidality, And Associated Comorbidity: A Longitudinal Nationwide Register Study. *J Behave Addict*, 7(4), 1091–1099. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.10000>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819. <https://doi.org/10.22460/Jpmi.V1i5.P819-826>
- Marheni, K. I. (2021). Psychological Well-Being Dan Keterampilan Bersosialisasi Pada Wanita Bekerja Yang Sudah Menikah. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(1), 9–16.
- Marionneau, V., & Nikkinen, J. (2022). Gambling-Related Suicides And Suicidality: A Systematic Review Of Qualitative Evidence. *Frontiers In Psychiatry*, 13(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.980303>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pribadi, B. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14889–14901. <https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/2139>
- Putriyani, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Dukungan Suami Bagi Kesejahteraan Psikologis Jurnalis Perempuan. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 35–45. <https://doi.org/10.24854/Jps.V6i1.630>
- Rafiqah, L., & Rasyid, H. (2023). The Dampak Judi Online Terhadap Kehidupan Sosial



- Ekonomi Masyarakat. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 20(2), 282–290. <https://doi.org/10.46781/Al-Mutharahah.V20i2.763>
- Radyani, A. M. (2017). Studi Mengenai Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Telah Mengikuti Student Exchange Program.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9019-0>
- Santosa, N. M., Arisanti, ;, Putri, S., Dyah, ;, Kinanti, A., Jovanka, ;, & Supriyadi, T. (2024). Dampak Sosial Dan Psikologis Dari Perjudian Online. *WELL_BEING Psychological Journal*, 1(1), 64–73.
- Santoso, M. B., Asiah, A. D. H., & Kirana, C. I. (2018). Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390. <https://doi.org/10.24198/Jppm.V4i3.18617>
- Satriyono, D., & Ula, D. M. (2023). Dampak Judi Online Dikalangan Masyarakat Kabupaten Katingan Daerah Tumbang Samba. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 97–102.
- Sutriani, E., & Octaviani, R. (2019). Topik: Analisis Data Dan Pengecekan Keabsahan Data. *INA-Rxiv*, 1–22.
- Triwahyuni, A., & Prasetio, E. C. (2021). Gangguan Psikologis Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/Psikologika.Vol26.Iss1.Art3>

