



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 1375–1381

Makna Pengalaman Emosional dan Kognitif Penyintas Kecanduan Judi Online: Studi Fenomenologis

Stafrine Jeanife

Program Studi Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
Indonesia

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4073>

How to Cite this Article

APA : Jeanife, S. (2026). Makna Pengalaman Emosional dan Kognitif Penyintas Kecanduan Judi Online: Studi Fenomenologis. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 1375 – 1381. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4073>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9

773032

710001

9

773032

601002

Makna Pengalaman Emosional dan Kognitif Penyintas Kecanduan Judi Online: Studi Fenomenologis

Stafrine Jeanife

Program Studi Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

*Email Korespodensi: stafrinejean@yahoo.com

Diterima: 21-12-2025

| Disetujui: 31-12-2025

| Diterbitkan: 02-01-2026

ABSTRACT

Online gambling has rapidly expanded alongside advances in digital technology and increased internet accessibility; however, understanding of the subjective experiences of individuals with gambling addiction remains limited due to the dominance of quantitative research. This study aims to explore the meaning of emotional and cognitive experiences among an online gambling addiction survivor. Using a qualitative phenomenological design, this study involved one survivor with long-term online gambling involvement who had undergone reflection and recovery efforts. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that online gambling addiction is experienced as a complex psychological process characterized by recurring emotional tension and cognitive conflict. The participant reported emotions such as anxiety, guilt, and restlessness during gambling activities and after cessation, while cognitively demonstrating patterns of illusion of control, rational calculations, and persistent thoughts of recovering losses despite awareness of negative consequences. Online gambling was ultimately interpreted as a destructive experience, while also serving as a trigger for awareness of the need for support and recovery. These findings emphasize that online gambling addiction is not merely a behavioral problem but a meaningful psychological experience that should be understood through survivors' subjective lived experiences.

Keywords: online gambling, gambling addiction, emotional experience, cognitive experience, phenomenologyl.

ABSTRAK

Judi online merupakan fenomena yang berkembang pesat seiring kemajuan teknologi digital dan kemudahan akses internet, namun pemahaman mengenai pengalaman subjektif individu yang mengalami kecanduan masih terbatas karena dominasi penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna pengalaman emosional dan kognitif yang dialami oleh seorang penyintas kecanduan judi online. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, melibatkan satu orang penyintas kecanduan judi online yang memiliki pengalaman keterlibatan jangka panjang serta telah melalui fase refleksi dan upaya pemulihan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan judi online dimaknai sebagai pengalaman psikologis yang kompleks, ditandai oleh ketegangan emosional dan konflik kognitif yang berulang. Partisipan mengalami emosi seperti kecemasan, rasa bersalah, dan ketidaktenangan, baik saat berjudi maupun setelah berhenti, sementara secara kognitif muncul pola berpikir berupa ilusi kontrol, perhitungan rasional, dan dorongan untuk mengembalikan kerugian meskipun menyadari dampak negatifnya. Judi online dimaknai sebagai pengalaman yang merusak, namun sekaligus menjadi pemicu kesadaran akan pentingnya dukungan dan proses pemulihan. Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan judi online tidak hanya merupakan masalah perilaku, tetapi juga pengalaman psikologis yang bermakna bagi individu yang mengalaminya.

Kata kunci: judi online, kecanduan judi, pengalaman emosional, pengalaman kognitif, fenomenologi.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong perubahan signifikan dalam pola perilaku masyarakat, termasuk dalam praktik perjudian berbasis daring atau judi online. Berbeda dengan perjudian konvensional, judi online dapat diakses dengan mudah melalui perangkat pribadi, berlangsung tanpa batasan waktu dan tempat, serta menawarkan anonimitas yang tinggi. Karakteristik tersebut membuat judi online semakin terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari dan meningkatkan risiko keterlibatan yang berulang serta sulit dikendalikan (Gainsbury, 2015).

Berbagai penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa keterlibatan dalam judi online berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, gangguan pengambilan keputusan, dan kesulitan mengendalikan dorongan berjudi (Calado & Griffiths, 2016; Hing et al., 2016). Meskipun temuan-temuan tersebut memberikan gambaran mengenai dampak judi online secara umum, pendekatan berbasis angka memiliki keterbatasan dalam menjelaskan bagaimana individu mengalami dan memaknai keterlibatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Angka prevalensi dan skor psikologis tidak sepenuhnya mampu menggambarkan konflik batin, dinamika emosi, serta proses berpikir yang dialami individu selama dan setelah terlibat dalam judi online.

Dalam konteks ini, pemahaman mengenai pengalaman subjektif individu menjadi penting. Judi online tidak hanya dapat dipahami sebagai perilaku bermasalah, tetapi juga sebagai pengalaman hidup yang melibatkan emosi, cara berpikir, dan makna personal yang berkembang seiring waktu. Individu yang telah melalui pengalaman keterlibatan dan berupaya berhenti dari judi online—dalam penelitian ini disebut sebagai penyintas—memiliki posisi reflektif yang memungkinkan mereka meninjau kembali pengalaman emosional dan kognitif yang pernah dialami.

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis memberikan ruang untuk memahami pengalaman tersebut secara mendalam dari sudut pandang individu yang mengalaminya. Pendekatan ini menekankan pemahaman terhadap pengalaman hidup (*lived experience*) dan makna yang dibangun individu, tanpa mereduksi pengalaman kompleks menjadi kategori atau variabel tertentu (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Melalui pendekatan ini, pengalaman emosional dan kognitif penyintas judi online dapat dipahami sebagai proses yang dinamis dan kontekstual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami makna pengalaman emosional dan kognitif seorang penyintas kecanduan judi online selama keterlibatan dalam judi online dan dalam proses refleksi setelah upaya berhenti dilakukan. Dengan menggali pengalaman subjektif penyintas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecanduan judi online sebagai pengalaman psikologis yang dialami dan dimaknai secara personal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami makna pengalaman emosional dan kognitif yang dialami individu secara subjektif, khususnya dalam konteks kecanduan judi online. Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali bagaimana suatu pengalaman dialami, dirasakan, dan dimaknai oleh individu berdasarkan pengalaman hidupnya sendiri.

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang penyintas kecanduan judi online yang dipilih secara purposif. Partisipan merupakan individu dewasa yang memiliki pengalaman keterlibatan dalam judi online

dalam jangka waktu panjang serta telah melalui fase kesadaran dan upaya untuk berhenti dari perilaku tersebut. Meskipun partisipan sempat mengalami kekambuhan (*relapse*), kondisi ini tetap relevan dalam konteks penelitian fenomenologis karena pemulihan dipahami sebagai proses yang dinamis dan tidak linear.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara bersifat semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka yang berfokus pada pengalaman emosional, proses berpikir, dorongan berjudi, serta refleksi diri partisipan selama dan setelah keterlibatan dalam judi online. Pendekatan ini memberikan ruang bagi partisipan untuk menceritakan pengalamannya secara bebas dan reflektif sesuai dengan pengalaman yang dianggap paling bermakna.

Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim. Data dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Proses analisis dilakukan dengan membaca transkrip secara berulang, mengidentifikasi unit makna, dan mengelompokkan tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman emosional dan kognitif partisipan. Analisis tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi, melainkan untuk memahami secara mendalam bagaimana partisipan memaknai pengalaman kecanduan judi online dalam konteks kehidupannya.

Dalam menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan prinsip *trustworthiness* melalui reflektivitas peneliti, penggunaan kutipan langsung partisipan, serta pencatatan proses analisis secara sistematis. Aspek etika penelitian diperhatikan dengan menjaga kerahasiaan identitas partisipan, menggunakan nama samaran, serta memastikan partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa tekanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman penyintas kecanduan judi online merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan berlangsung secara dinamis. Berdasarkan wawancara mendalam, pengalaman tersebut dapat dipahami melalui tiga tema utama, yaitu pengalaman emosional, pengalaman kognitif, dan makna judi online dalam kehidupan subjek.

1. Pengalaman Emosional Penyintas Judi Online

Pengalaman emosional muncul sebagai aspek yang sangat dominan dalam keterlibatan subjek dengan judi online. Subjek menggambarkan bahwa aktivitas berjudi selalu disertai dengan ketegangan emosional yang kuat, terutama pada saat menunggu hasil permainan. Sensasi emosional yang dirasakan tidak hanya berupa rasa berdebar dan tegang, tetapi juga disertai respons fisik seperti gemetar dan tubuh terasa dingin. Kondisi ini menunjukkan bahwa judi online dialami sebagai pengalaman yang melibatkan emosi intens, bukan sekadar aktivitas rasional.

Seiring meningkatnya keterlibatan, emosi yang dirasakan subjek berkembang menjadi tekanan emosional yang lebih berat. Kekalahan dalam judi online memunculkan perasaan cemas, marah terhadap diri sendiri, serta rasa bersalah yang mendalam. Subjek cenderung memendam emosi tersebut dan memilih menghadapinya sendiri tanpa melibatkan orang lain, sehingga beban emosional semakin terasa. Menariknya, kemenangan tidak selalu memberikan rasa lega, melainkan justru memunculkan kegelisahan dan dorongan untuk terus bermain dengan taruhan yang lebih besar.

Pengalaman emosional tersebut membentuk siklus yang berulang, di mana baik kemenangan maupun kekalahan sama-sama memicu keterlibatan lanjutan dalam judi online. Dalam jangka panjang,

subjek menggambarkan munculnya kelelahan emosional, perasaan gagal, serta putus asa terhadap dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional memainkan peran penting dalam mempertahankan perilaku judi online.

2. Pengalaman Kognitif dan Cara Berpikir

Selain aspek emosional, pengalaman kognitif juga menjadi bagian penting dalam dinamika kecanduan judi online. Subjek menggambarkan adanya keyakinan awal bahwa aktivitas judi tertentu dapat dikendalikan melalui analisis dan perhitungan logis. Cara berpikir ini membuat subjek merasa masih memiliki kontrol atas hasil perjudian, sehingga memperkuat keputusan untuk terus bermain.

Namun, seiring waktu, muncul konflik kognitif antara kesadaran rasional dan dorongan untuk berjudi. Subjek menyadari bahwa perjudian telah menimbulkan kerugian, tetapi tetap muncul pikiran bahwa kerugian tersebut dapat diperbaiki dengan bermain kembali. Pola berpikir ini membuat subjek terjebak dalam siklus pengambilan keputusan yang berulang, meskipun menyadari risiko yang dihadapi.

Pengalaman kognitif subjek juga sangat dipengaruhi oleh kondisi keuangan. Dorongan untuk berjudi sering muncul ketika subjek merasa kekurangan uang atau khawatir terhadap kondisi finansial di masa depan. Judi online dipersepsikan sebagai cara cepat untuk “memutar uang”, meskipun pengalaman sebelumnya menunjukkan hasil yang merugikan. Setelah keputusan berjudi diambil, subjek menggambarkan hampir tidak adanya ruang untuk ragu atau berhenti, karena fokus berpikir sepenuhnya tertuju pada permainan.

3. Makna Judi Online bagi Penyintas

Dalam refleksi subjek, judi online tidak dimaknai sebagai hiburan atau aktivitas yang memberi nilai positif. Subjek secara eksplisit memaknai judi online sebagai sesuatu yang merusak dan menjadi sumber penderitaan psikologis. Judi online dipahami sebagai perilaku yang menyebabkan kehilangan kendali, konflik batin, dan penurunan penilaian terhadap diri sendiri.

Makna judi online juga berkaitan dengan identitas dan perasaan gagal. Subjek mengaitkan keterlibatan dalam judi online dengan ketidakmampuan mengendalikan hidup dan masa depan. Namun, dari pengalaman reflektif tersebut juga muncul makna baru, yaitu kesadaran bahwa subjek membutuhkan dukungan dan sistem pengendalian eksternal untuk dapat pulih. Judi online dimaknai sebagai peringatan bahwa pemulihan tidak dapat dicapai hanya melalui kemauan pribadi, tetapi membutuhkan perantara dan pendampingan yang bermakna.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kecanduan judi online dimaknai oleh penyintas sebagai pengalaman emosional yang berulang dan melelahkan secara psikologis. Emosi seperti kecemasan, ketegangan, rasa bersalah, dan kemarahan terhadap diri sendiri tidak hanya muncul saat aktivitas berjudi berlangsung, tetapi juga menetap setelah perilaku tersebut dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak emosional kecanduan judi online bersifat berkelanjutan dan tidak berhenti pada perilaku itu sendiri. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa adiksi perilaku melibatkan regulasi emosi yang maladaptif, di mana perjudian digunakan sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional, namun justru memperparah kondisi psikologis individu (Griffiths, 2017).

Selain aspek emosional, penelitian ini menegaskan pentingnya pengalaman kognitif dalam mempertahankan keterlibatan individu dalam judi online. Penyintas memaknai judi sebagai aktivitas yang pada awalnya dianggap rasional dan dapat dikendalikan melalui perhitungan serta strategi tertentu. Pola berpikir ini mencerminkan adanya ilusi kontrol dan rasionalisasi kognitif yang membuat individu tetap berjudi meskipun menyadari risiko dan kerugian yang dialami. Temuan ini mendukung literatur yang menyebutkan bahwa distorsi kognitif berperan besar dalam adiksi perjudian, khususnya dalam mempertahankan perilaku berjudi melalui keyakinan keliru terhadap peluang dan kontrol diri (Clark, 2010).

Dari perspektif fenomenologis, penelitian ini memperlihatkan bahwa kecanduan judi online bukan sekadar masalah perilaku, melainkan pengalaman hidup yang membentuk cara individu memaknai diri, tanggung jawab, dan masa depan. Pemulihan tidak dimaknai sebagai kondisi bebas sepenuhnya dari dorongan berjudi, tetapi sebagai proses reflektif yang terus berlangsung dan sangat bergantung pada konteks kehidupan serta dukungan eksternal. Temuan ini memberikan kontribusi pada kajian kualitatif dengan menegaskan bahwa pengalaman penyintas kecanduan judi online bersifat temporal, non-linear, dan sarat makna personal, sehingga pemahaman terhadap adiksi perlu melampaui pendekatan simptomatik menuju pemahaman pengalaman manusia secara utuh.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna pengalaman emosional dan kognitif pada seorang penyintas kecanduan judi online melalui pendekatan fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam judi online dialami sebagai pengalaman psikologis yang kompleks dan berulang, yang tidak hanya berkaitan dengan perilaku berjudi, tetapi juga dengan konflik emosional dan cara berpikir subjek dalam memaknai uang, kontrol diri, dan masa depan.

Pengalaman emosional penyintas didominasi oleh ketegangan, kecemasan, rasa bersalah, serta kelelahan mental yang terus berulang baik pada saat berjudi maupun setelah mengalami kekalahan. Kemenangan tidak dimaknai sebagai akhir dari perilaku berjudi, melainkan justru memicu dorongan untuk terus bermain. Hal ini menunjukkan bahwa dinamika emosi berperan penting dalam mempertahankan keterlibatan dalam judi online.

Dari sisi kognitif, penyintas menunjukkan pola berpikir yang ditandai oleh keyakinan akan kontrol, rasionalisasi keputusan berjudi, serta konflik antara kesadaran rasional dan dorongan impulsif. Cara berpikir ini membuat perilaku judi tetap berulang meskipun subjek telah menyadari dampak negatif yang dialami. Refleksi diri muncul terutama setelah kekalahan, namun belum sepenuhnya menghilangkan pola pikir lama.

Makna judi online bagi penyintas mengalami pergeseran seiring pengalaman hidupnya. Judi online tidak lagi dimaknai sebagai hiburan atau peluang, melainkan sebagai sumber penderitaan psikologis dan konflik batin. Meskipun demikian, pengalaman tersebut juga memunculkan kesadaran akan pentingnya dukungan dan pendampingan dalam proses pemulihan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan judi online perlu dipahami sebagai pengalaman hidup yang subjektif, temporal, dan kontekstual. Pendekatan fenomenologis memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana pengalaman emosional dan kognitif dimaknai oleh penyintas, sehingga melengkapi temuan penelitian kuantitatif yang selama ini lebih menekankan aspek perilaku dan prevalensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Mawson, E., & Lubman, D. I. (2016). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition. *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111–123. <https://doi.org/10.3109/16066359.2015.1075980>
- Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000–2015). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 592–613. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.073>
- Dowling, N. A., Shandley, K. A., Oldenhof, E., Affleck, J., Youssef, G. J., Jackson, A. C., & Frydenberg, E. (2020). The intergenerational transmission of problem gambling: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 36(2), 469–499. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09879-5>
- Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current Addiction Reports*, 2, 185–193. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0057-8>
- Griffiths, M. D. (2017). Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*, 112(10), 1718–1720. <https://doi.org/10.1111/add.13828>
- Griffiths, M. D., & Auer, M. (2013). The irrelevancy of game-type in the acquisition, development, and maintenance of problem gambling. *Frontiers in Psychology*, 3, 621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00621>
- Hing, N., Russell, A. M. T., Gainsbury, S. M., & Blaszczynski, A. (2017). Characteristics and help-seeking behaviors of Internet gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 658–667. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.059>
- Hing, N., Russell, A. M. T., Tolchard, B., & Nower, L. (2016). Risk factors for gambling problems: An analysis by gender. *Journal of Gambling Studies*, 32, 511–534. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9548-8>
- Livingstone, C., & Rintoul, A. (2020). Moving on from responsible gambling: A new discourse is needed to prevent and minimise harm from gambling. *Public Health*, 184, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.018>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>