

A Phenomenological Study on Description Psychological Well-being of Online Gambler Online Players in Sidoarjo

[Studi Fenomenologi Tentang Gambaran Psychological Well-being pada Pelaku Judi Online di Sidoarjo]

Daud Al Ikhlas¹⁾, Hazim²⁾

¹⁾ Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: hazim@umsida.ac.id

Abstract. Psychological well-being is a form of happiness, a state of prosperity, and a sense of satisfaction, which can be achieved when hopes and needs are fulfilled. This article aims to understand the phenomenon occurring in society related to the depiction of psychological well-being among online gambling participants, as there have been many instances of criminal acts or suicides caused by online gambling. This research uses a qualitative phenomenological method. This study involves three subjects determined through purposive sampling with consideration of several criteria. The data collection technique was conducted using semi-structured interviews. The analysis technique uses data reduction, data presentation, and conclusion drawing. This research ensures data validity by using the data triangulation method. The research results reveal that each subject has a relatively low level of psychological well-being, as seen in the four main dimensions of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, and environmental mastery. On the contrary, their dimensions of life purpose and self-development are still relatively high. Thus, it can be concluded that the psychological well-being of online gamblers is relatively low, even though the dimensions of life purpose and self-development are still quite high.

Abstrak. Kesejahteraan psikologis (Psychological well-being) adalah bentuk kebahagiaan, keadaan Sejahtera dan rasa kepuasaan hati, kepuasan akan dapat diperoleh apabila harapan dan kebutuhan yang diinginkan tercapai. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui fenomena yang terjadi di masyarakat terkait gambaran psychologicall well-being pada pelaku judi online karena banyak terjadinya tindak criminal 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.

I. 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 [1]. Menurut Gray dkk dalam [1], konsekuensi yang paling berbahaya bagi pelaku judi online yaitu bunuh diri. Hasil Penelitian [2] menunjukkan adanya hubungan antara perjudian dengan bunuh diri. Perjudian mempunyai pengaruh pada statistik pelaku yang meninggal dan bunuh diri, meskipun penyakit penyerta kesehatan mental yang umum tidak memprediksi angka kematian secara keseluruhan, akan tetapi depresi bisa sebagai prediksi kematian akibat bunuh diri [3].

Melalui laman resmi Badan Pusat Statistik (BPS), Pada tahun 2023 terdapat catatan bahwa telah terjadi transaksi judi online di Indonesia yang mencapai Rp307 triliun. Statistik tersebut merupakan statistik tertinggi dalam

kurun waktu dari tahun 2017 sampai 2023. Sedangkan pada tahun 2023 transaksi judi online 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.

Berdasarkan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) melaporkan 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 gim yang memakai materi yang sifatnya berharga untuk dipertaruhkan. 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 [4]. 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 [5]

Melihat dampaknya pada Kesehatan mental, judi online juga memiliki dampak kesejahteraan psikologis pada pelaku judi online. Pada penelitian yang dilakukan oleh [6] 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 disamarkan 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 sekitarmereka. Selain itu, sikap acuh tak acuh terhadap teman sesama muncul [7]. 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 [8] depresi adalah kondisi di mana fungsi manusia mengalami gangguan yang berhubungan dengan suasana hati yang sedih, disertai berbagai munculnya gejala seperti perubahan nafsu makan dan pola tidur, kesulitan berkonsentrasi dan bahkan gangguan psikomotor, hilangnya kemampuan menikmati aktivitas (*anhedonia*), kelelahan, perasaan putus asa dan tidak berdaya, hingga keinginan untuk melakukan bunuh diri. Hasil penelitian dari [9] 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 suatu kata rujukan yang bisa digunakan untuk mencerminkan kesehatan psikologis seseorang dengan cerminan dari gaya hidup, mencakup pada pikiran dan perasaan positif yang digunakan evaluasi kehidupan individu untuk perubahan hidup yang lebih baik [10]. Sejalan dengan definisi [11] kesejahteraan psikologi merajuk 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.

Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa aspek menurut [12] yaitu, (1) penerimaan diri, yaitu aspek yang melakukan evaluasi positif pada diri individu dan kejadian yang telah terjadi di masa lalu, (2) relasi positif dengan orang lain, yakni aspek yang merasakan puasnya atas kualitas dalam berelasi dengan orang lain, (3) kemandirian, adalah aspek suatu kondisi keadaan sadar individu yang untuk meyakinkan segalanya atas diri sendiri; (4) penguasaan lingkungan, yaitu aspek dimana individu mampu untuk mengendalikan lingkungan sekitar dan bisa hidup dengan cara yang efektif; (5) tujuan hidup, yakni aspek individu yang dengan yakin bahwa hidupnya memiliki suatu makna dan memiliki tujuan yang jelas; serta (6) pengembangan diri, yaitu aspek dimana individu memiliki keinginan untuk terus bisa bertumbuh dan berkembang sebagai manusia.

Individu, kesejahteraan psikologis bukan hanya terwujud dalam ketiadaan masalah mental akan tetapi bagaimana individu tersebut bisa memiliki kehidupan yang produktif. Individu yang mempunya kesejahteraan psikologis lebih tinggi akan bisa lebih produktif dan kesejahteraan mental dan fisik yang dimiliki akan lebih baik pada kehidupan individu tersebut dibandingkan dengan yang kesejahteraan psikologisnya yang rendah [13]

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [14], kedua subjek menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal yang dimiliki oleh masing-masing subjek. Hasil penelitian dari [15] menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel memperlihatkan korelasi yang kurang baik (negatif), maksudnya

semakin rendah tingkat stress pada individu maka kesejahteraan psikologis individu semakin tinggi, disbanding dengan semakin tinggi tingkat stres individu maka kesejahteraan psikologis individu tersebut akan semakin rendah.

Hasil penelitian [16] menunjukkan bahwa semakin baik PWB maka semakin baik juga kecakapan bersosial pada wanita bekerja yang sudah menikah. Penelitian dari [17] menunjukkan bahwa terdapat dampak perceraian pada kesejahteraan psikologis individu. Hal itu bisa ditandai bahwa pada kedua partisipan berupaya untuk membenahi dan mengelola dirinya dengan lebih baik, agar pada masa yang akan datang dapat mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Beberapa penelitian seperti yang diulas di atas bisa disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mempunyai peran 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.

Dan jika dilihat, perjudian bukan hanya memiliki dampak pada perekonomian akan tetapi berdampak juga pada kesehatan mental, tentunya pada aspek kesejahteraan psikologis pelaku judi online. Tindak criminal 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 [18] 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 terjerat 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.

II. METODE

Metode penelitian ini kualitatif bersifat fenomenologi. Yaitu suatu metode penelitian yang berupaya untuk menelaah maksud dari suatu pengalaman pengalaman hidup manusia dalam menjalani suatu tahapan didalam kehidupannya menurut Kusuma 2011 [19]. Selain itu metode ini bertujuan untuk mereduksi suatu pengalaman individu pada fenomena yang membuat deskripsi tentang esensi atau intisari secara umum, Van Manen, 1990 dalam buku [20]

Subjek penelitian ini berjumlah tiga orang pelaku judi online di Sidoarjo yang direkrut melalui *purposive sampling*. Menurut Sugiyono 2015 dalam [21] teknik *Purposive sampling* merupakan suatu teknik untuk penentuan dan pengambilan sampel yang telah 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 telah bersedia turut serta dalam penelitian ini. Karakteristik demografis dari ketiga partisipan tersebut, 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 2011 dalam [22] mengungkapkan bahwa wawancara yang baik itu dilakukan dengan cara langsung maksudnya *face to face* yang bertujuan untuk bisa mendalami situasi dan kondisi dari informan serta bisa memunculkan keakuratan dengan cara wawancara semi terstruktur. Pedoman wawancara diadopsi dari panduan wawancara kesejahteraan psikologis dalam penelitian [23] 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 memberi check yang bertujuan mengetahui kesesuaian data yang telah diperoleh oleh narasumber. Menurut Moleong dalam [24] pengecekan keabsahan data butuh dilakukan untuk meminimalisir kesalahan atau kekeliruan data yang sudah dikumpulkan. Pengecekan keabsahan data didasari pada kriteria kepercayaan (credibility) dengan memakai teknik triangulasi, ketekunan pengamatan, pengecekan teman dekatnya.

Teknis analisis data yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada [25], 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 kesimpulan dapat ditarik dengan cara induktif, dimana peneliti memulai dari kejadian-kejadian yang bersifat khusus dengan didasari pengalaman nyata dan setelah itu dirancang menjadi model, konsep, teori, prinsip atau definisi yang sifatnya universal.

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.

III. Hasil dan Pembahasan

Penerimaan Diri

Penerimaan diri, menurut [26], 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 dalam [27], 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 [26] 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 tetapi 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 yang positif dengan orang lain mencakup adanya interaksi yang saling menerima dan memberi. Kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan hubungan secara personal, adanya interaksi sosial, serta tingkat kepuasan hidup (Hoyer & Roodin, 2009; Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015) dalam [27].

Kemandirian

Ryff 1995 [28]. 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 kemandirian 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. Cuman 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 diatas 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 (1989,2014; dalam Ryan & Deci, 2001);Ryff dan Keyes (1995);Ryff dan Singer (1996, 2008) dalam [27] menjelaskan bahwa seseorang dengan otonomi tinggi merupakan seseorang yang dapat menentukan dan mengendalikan perilaku pada dirinya sendiri, memiliki sebuah kemandirian, mampu bertahan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengevaluasi diri, dan mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan dari orang lain.

Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan merujuk pada kondisi di mana individu merasa memiliki kendali dan kemampuan untuk mengelola lingkungannya; mengatur beberapa aktivitas luar yang kompleks; memanfaatkan peluang yang ada secara efektif; serta dapat memilih atau menciptakan situasi yang sselaras dengan keperluan dan nilai-nilai pribadinya [11].

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:

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 nggak 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 kop 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 [27] menegaskan bahwa seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik dalam aspek penguasaan lingkungan mempunyai kemampuan untuk memilih dan membentuk lingkungan yang selaras 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 [11]. 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 [27], tujuan hidup mencakup pemahaman yang jelas tentang arah hidup, keyakinan bahwa seseorang sanggup dalam mencapai tujuannya, dan perasaan bahwa pengalaman hidup di masa lalu maupun saat ini memiliki arti. Seseorang yang tinggi dalam aspek ini yaitu mereka yang mempunyai tujuan dan arah yang jelas dalam hidup, merasakan makna dalam kehidupan sekarang maupun yang sudah 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 yang mana individu mempunyai perasaan yang berkembang untuk berkelanjutan, melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, individu yang siap pada pengalaman yang baru, mempunyai rasa kesadaran akan keahliannya, bisa mengetahui dirinya meningkat dan tingkah laku dari tiap waktu bisa berganti dengan cara yang menggambarkan banyaknya pembelajaran diri dan kemampuan [11]. 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 (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001), Ryff dan Keyes (1995), serta Ryff dan Singer (1996, 2008) dalam [27], individu yang tinggi dalam aspek pertumbuhan pribadi bisa dilihat 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 jemu dan hilangnya kemauan terhadap hidup, serta merasa kesulitan dalam mengembangkan sikap dan perilaku yang positif.

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 online. Meskipun demikian, informan masih mempertahankan hubungan baik dengan keluarga, terutama calon istri yang memberikan dukungan dalam upaya mengurangi intensitas berjudi	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.
Kemandirian	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.	adanya perubahan dalam pengambilan keputusan karena dirasa informan dalam keadaan emosional yang kurang stabil. Jadi, apa-apa itu tidak dipikirkan untuk kedepannya.
Penguasaan lingkungan	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	Dengan memiliki keinginan untuk berubah lebih baik meskipun kesulitan akan hal itu. Tapi mereka melakukan aktivitas positif, seperti melakukan hobinya.
Tujuan hidup	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 serta mencari cara untuk kembali fokus pada tujuan hidup menunjukkan adanya potensi untuk pemulihan dalam dimensi ini.	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.

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.

IV. Simpulan

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

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada narasumber yang telah memberikan informasi-informasi secara terbuka. Selain itu juga peneliti mengucapkan terima kasih pada rekan dekat narasumber yang menunjang data pada penelitian ini sebagai data triangulasi sehingga penelitian ini bisa memiliki data yang akurat.

REFERENSI

- [1] V. Marionneau and J. Nikkinen, “Gambling-related suicides and suicidality: A systematic review of qualitative evidence,” *Front. Psychiatry*, vol. 13, no. October, pp. 1–11, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.980303.
- [2]. Farrell E. Blaszczynski A, “A Case Series of 44 Completed Gambling-Related Suicides,” *J Gambl Stud.*, vol. 14, no. 2, pp. 93–109, 1998, doi: 10.1023/a:1023016224147.
- [3] A. H. Anna Karlsson, “Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: A longitudinal nationwide register study,” *J Behave Addict*, vol. 7, no. 4, pp. 1091–1099, 2018, doi: 10.1556/2006.2023.10000.
- [4] S. M. Gainsbury, “Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling,” *Curr. Addict. Reports*, vol. 2, no. 2, pp. 185–193, 2015, doi: 10.1007/s40429-015-0057-8.
- [5] V. Elvia, A. Yulanda, A. Frinaldi, and N. Eka Putri, “Perjudian Online di Era Digital: Analisis Kebijakan Publik Untuk Mengatasi Tantangan dan Ancaman,” *J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 3, pp. 111–119, 2023, [Online]. Available: <https://isora.tpublishing.org/index.php/isora>
- [6] D. Satriyono and D. M. Ula, “Dampak Judi Online Dikalangan Masyarakat Kabupaten Katingan Daerah Tumbang Samba,” *Triwikrama J. Ilmu Sos.*, vol. 2, no. 6, pp. 97–102, 2023.
- [7] L. Rafiqah and H. Rasyid, “The Dampak Judi Online terhadap Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat,” *Al-Mutharrahah J. Penelit. dan Kaji. Sos. Keagamaan*, vol. 20, no. 2, pp. 282–290, 2023, doi: 10.46781/al-mutharrahah.v20i2.763.
- [8] M. B. Santoso, D. H. Siti Asiah, and C. I. Kirana, “Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial,” *Pros. Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 3, p. 390, 2018, doi: 10.24198/jppm.v4i3.18617.
- [9] A. Triwahyuni and C. Eko Prasetio, “Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru,” *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 26, no. 1, pp. 35–56, 2021, doi: 10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3.
- [10] L. D. Boehm, J. K., & Kubzansky, “The heart’s content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health,” *Psychol. Bull.*, vol. 138, no. 4, pp. 655–691, 2012, doi: 10.1037/a0027448.
- [11] C. L. M. Ryff, C. D., & Keyes, “The structure of psychological well-being revisited,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995, doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- [12] C. D. (1989) Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081, 1989, doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- [13] C. D. Ryff and B. H. Singer, “Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being,” *J. Happiness Stud.*, vol. 9, no. 1, pp. 13–39, 2008, doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.
- [14] D. Imawati and N. W. Sulistyani, “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Pria Dewasa Awal dengan Orientasi Seksual Homoseksual,” *MARAS J. Penelit. Multidisiplin*, vol. 2, no. 2, pp. 904–912, 2024, doi: 10.60126/maras.v2i2.301.

- [15] P. S. Andrianie, R. Reynaldy, and L. S. Gunawan, “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Tingkat Stres Mantan Pecandu Napza,” *J. Psikol. Perseptual*, vol. 8, no. 1, pp. 16–30, 2023, doi: 10.24176/perseptual.v8i1.6661.
- [16] K. I. Marheni, “Psychological Well-Being dan Keterampilan Bersosialisasi pada Wanita Bekerja yang Sudah Menikah,” *J. Selaras Kaji. Bimbing. dan Konseling serta Psikol. Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 9–16, 2021.
- [17] B. M. Pribadi and K. D. Ambarwati, “Psychological well-being pada remaja akhir korban perceraian orang tua di kabupaten pati,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 14889–14901, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2139>
- [18] N. M. Santosa *et al.*, “Dampak Sosial dan Psikologis Dari Perjudian Online,” *WELL_BEING Psychol. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 64–73, 2024.
- [19] Dwi Wahyuni, “Studi Fenomenologi : Pengalaman Pasien Kanker Stadium Lanjut. Jurnal Online Mahasiswa, 2(2), 1041–1047,” *Jom*, vol. 2, no. January 2015, p. 2, 2019.
- [20] J. W. Creswell, “Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara lima pendekatan,” Ketiga., Saifuddin Zuhri qudsy, Ed. Indonesia: PUSTAKA PELAJAR, 2014.
- [21] S. Maharani and M. Bernard, “Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran,” *JPMI (Jurnal Pembelajaran Mat. Inov.)*, vol. 1, no. 5, p. 819, 2018, doi: 10.22460/jpmi.v1i5.p819-826.
- [22] R. Yoko Satya Nur Islamy, E. Suraeni Yuniwati, dan Azis Abdullah, and U. Wisnuwardhana Malang Penulis Koresponden, “Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal,” *Semin. Nas. Psikol. dan Ilmu Hum.*, vol. 1, no. 1, pp. 179–190, 2021, [Online]. Available: <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1238>
- [23] Annisa Mega Radyani, “STUDI MENGENAI GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG TELAH MENGIKUTI STUDENT EXCHANGE PROGRAM,” 2017.
- [24] E. Sutriani and R. Octaviani, “Topik: Analisis Data Dan Pengecekan Keabsahan Data,” *INA-Rxiv*, pp. 1–22, 2019.
- [25] Huberman and Miles, “Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif,” *J. Stud. Komun. dan Media*, vol. 02, no. 1998, pp. 1–11, 1992.
- [26] R. Putriyani and R. A. Listiyandini, “Peran Dukungan Suami bagi Kesejahteraan Psikologis Jurnalis Perempuan,” *J. Psikogenes.*, vol. 6, no. 1, pp. 35–45, 2018, doi: 10.24854/jps.v6i1.630.
- [27] Y. Pedhu, “Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 10, no. 1, p. 65, 2022, doi: 10.29210/162200.
- [28] E. Kurniasari, N. Rusmana, and N. Budiman, “Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia,” *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 52–58, 2019, [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.