

Psikoedukasi Dampak Judi Online terhadap Kesehatan Mental dan Relasi Sosial melalui Podcast

Aries Yulianto *

Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

* aries.yulianto@upj.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi mengenai dampak judi online ini dilatarbelakangi yang semakin meningkat pelaku judi online di masyarakat. Psikoedukasi dilakukan menggunakan podcast dikarenakan podcast merupakan media yang populer, terutama untuk isu kesehatan mental. Tujuan psikoedukasi ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai dampak judi online terhadap kesehatan mental pelaku serta orang di sekitarnya. Target dari kegiatan ini adalah masyarakat umum, terutama remaja dan dewasa, yang memang sebagai kelompok terbesar yang terdampak dari judi online. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi melalui podcast yang dikemas dalam bentuk bincang-bincang. Podcast psikoedukasi mengenai dampak judi online ini dipublikasikan melalui platform yang dimiliki Kantor Berita Radio (KBR), yaitu media sosial Instagram, situs, dan Spotify. Hasil yang ditemukan adalah banyaknya pendengar podcast ini dari periode Agustus 2024 hingga Desember 2025. Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa podcast merupakan sarana psikoedukasi mengenai kesehatan mental, terutama mengenai dampak negatif dari judi online yang efektif. Hal ini disebabkan podcast merupakan media yang sedang digemari oleh masyarakat, seiring peningkatan penggunaan teknologi.

Kata Kunci: *psikoedukasi, judi online, podcast, kesehatan mental*

Pendahuluan

Saat ini judi online makin marak dilakukan oleh sejumlah kalangan. Menurut kepala PPATK hingga akhir 2025, diperkirakan perputaran dana dari judi online di akhir 2025 mencapai Rp 1.200 triliun (Kongah, 2025), meningkat dari November 2024 sebesar Rp 900 triliun (Randra, 2024), dan tahun 2023 yang hanya Rp 160 – 250 triliun per tahun (Respati & Setiawan, 2023). Pemain judi online tercatat sekitar 8,8 juta orang, mayoritas para pemainnya adalah menengah ke bawah (Kongah, 2025). Mirisnya, sebagian pemain judi online ini sebanyak 97 ribu adalah anggota TNI-Polri dan 1,9 juta merupakan pegawai swasta, di mana 80 ribu pemain berusia di bawah 10 tahun (Randra, 2024).

Sejumlah dampak negatif akibat judi online antara lain: kerugian finansial dan masalah kesehatan mental, ancaman terhadap data pribadi, memicu tindakan kriminal, serta merusak hubungan sosial (Harahap, 2024). Dalam dampak terhadap hubungan sosial, salah satunya adalah menyebabkan perceraian. Pada tahun 2023, 1.572 perceraian dikarenakan judi online (Sugandi, 2024), meningkat menjadi sekitar 4000-an lebih perceraian menjelang akhir tahun 2024 (Randra, 2024). Dampak terhadap kesehatan

mental pelaku judi *online*, antara lain: stres, dan kecemasan, depresi, *panic attack*, serta pemikiran dan percobaan bunuh diri (Kuss & Griffiths, 2012). Kecanduan judi online rentan membuat pelaku judi online menjadi stres dan depresi. Ketika pelaku judi online terus-menerus mengalami kekalahan dan kerugian, pelaku judi *online* akan mengalami stres dan dapat berujung pada depresi. Kerugian yang dialami terus menerus dapat berakhir pada masalah keuangan. Masalah finansial, utang yang menumpuk di mana-mana dapat menyebabkan seseorang berakhir pada pemikiran hingga percobaan bunuh diri. Tidak hanya memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, pelaku judi online juga akan mengalami masalah pada kesehatan emosionalnya, seperti rendahnya *self-esteem* dan *self-worth*, serta timbulnya perasaan bersalah (Kuss & Griffiths, 2012).

Berjudi berarti mempertaruhkan uang atau barang berharga pada suatu peristiwa dengan harapan mendapatkan keuntungan berupa uang atau barang lainnya. Judi online, sama seperti judi offline, di mana yang membedakan adalah cara mengaksesnya. Pada judi online, diakses melalui internet, terutama *smartphone*. Bagi sebagian orang, judi online hanya kegiatan untuk mencari kesenangan dan tidak berdampak dalam kehidupan mereka, namun bagi orang tertentu, judi online dapat menyebabkan kecanduan (Serpelloni, sebagaimana dikutip dalam Ghelfi et al., 2023). Sebenarnya yang membuat kecanduan adalah bukan karena mendapat kemenangan, di mana pastinya kecil kemungkinan seorang penjudi, apalagi secara online, untuk mendapatkan kemenangan, namun disebabkan oleh mendapatkan kekalahan. Kekalahan menyebabkan individu untuk menjadi penasaran, sehingga menyebabkan ia terus melanjutkan aktivitas judinya. Hasil yang tidak dapat ditebak itulah yang menjadi pendorong terjadinya kecanduan.

Kecanduan atau adiksi sendiri merupakan adalah ketidakmampuan psikologis dan fisik untuk berhenti mengonsumsi atau melakukan sesuatu meskipun hal tersebut dapat merugikan (Puji, 2023). Adiksi sendiri tidak harus selalu dikaitkan dengan penggunaan obat-obatan atau zat tertentu, seperti narkoba ataupun rokok. Dengan demikian, kecanduan terhadap judi dapat dimasukkan ke dalam kategori adiksi. Adiksi terhadap judi merupakan gangguan kecanduan di luar obat-obatan atau zat yang pertama kali diakui dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – DSM 5* (Gunawan & Pradipo, 2023).

Untuk mengetahui mengapa judi online dapat menyebabkan adiksi, pertama-tama perlu melihat alasan dibalik perilaku judi online ini. Terdapat tiga alasan utama seseorang menjadi pelaku judi (Stewart, sebagaimana dikutip dalam Macía et al., 2022): (1) *enhancement motives* (internal; *positive reinforcement*; meningkatkan emosi positif), (2) *coping motives* (internal; *negative reinforcement*; menghindari emosi negatif), dan (3) *social motives* (eksternal; untuk meningkatkan *social affiliation*) (Stewart, sebagaimana dikutip dalam Macía et al., 2022). Tiga alasan ini yang mendasari bagaimana orang bisa kecanduan dengan judi online. Ketika pelaku judi online mendapatkan satu kali kemenangan (mendapatkan keuntungan) mereka akan tergiur untuk melakukan judi online kembali dengan harapan akan mendapatkan keuntungan yang sama bahkan lebih dari sebelumnya. Padahal belum tentu pelaku judi online akan mendapat keuntungan lagi, beberapa platform judi online sering membuat pemain merasa bahwa mereka mendapat keuntungan meski pada kenyataannya tidak demikian. Judi online ini juga sering kali dijadikan tempat pelarian untuk mengatasi tekanan hidup. Dengan melakukan judi *online*, orang akan mendapatkan kepuasan sementara dan dapat melupakan masalah hidup

mereka secara alami. Selain itu, komunitas judi online juga menjadi tempat di mana seseorang membangun hubungan sosial dengan sesama pelaku judi *online* lainnya. Komunitas itu membuat seseorang merasa diterima. Tiga alasan ini yang membuat orang terikat dengan judi *online* dan terus-terusan melakukan judi *online* untuk mendapat kesenangan, kenikmatan, dan kepuasan yang mereka cari.

Bagaimana mengidentifikasi seseorang yang mengalami kecanduan judi *online*? Memang tidak mudah, namun ada sejumlah tanda bahwa seseorang yang mengalami kecanduan judi *online* (Segal et al., 2024): (1) merasa harus merahasiakan tentang judi *online* – pelaku judi *online* mulai berbohong tentang jumlah uang yang digunakan untuk bertaruh atau merahasiakan tentang judi *online* karena merasa orang lain tidak akan menerima perilakunya atau ingin mengejutkan mereka dengan kemenangan besar; (2) Kesulitan mengontrol perilaku judi *online* – ketika mulai judi *online* sulit untuk berhenti dan bahkan hanya berhenti ketika sudah tidak punya uang lagi; (3) Melakukan judi *online* bahkan ketika tidak ada uang – mulai meminjam uang kepada orang lain atau bahkan menggunakan uang yang tidak seharusnya digunakan seperti uang sekolah untuk melakukan judi; dan (4) Orang di sekitar menjadi khawatir karena perilaku judi – kadang pelaku judi *online* akan *denial* dengan masalah yang mereka alami dan beranggapan bahwa perilaku mereka tidak lah salah dan membuat orang di sekitar mereka menjadi khawatir.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang aplikatif dan mudah diakses oleh masyarakat luas. Media podcast dipilih sebagai sarana pengabdian kepada masyarakat karena bersifat populer, fleksibel, dan relevan dengan pola konsumsi informasi masyarakat saat ini. Podcast mengenai kesehatan mental merupakan salah satu media yang populer (Caoilte et al., 2023), dan terus meningkat penggunaannya (Carrotte et al., 2025). Podcast mengenai kesehatan mental menjadi alat psikoedukasi yang efektif, baik bagi perkembangan personal maupun profesional (Caoilte et al., 2023).

Kantor Berita Radio (KBR) memiliki sebuah segmen podcast yang membahas mengenai isu kesehatan mental yang sedang marak di masyarakat, yaitu “Diskusi Psikologi” disingkat DISKO. Segmen DISKO ini memiliki jadwal untuk mempublikasikan podcast setiap hari rabu, dengan topik mengenai isu-isu kesehatan mental terkini yang terjadi di masyarakat dengan menghadirkan narasumber yang kredibel. Untuk itu, KBR mengajak penulis untuk menjadi narasumber pada podcast DISKO untuk membahas mengenai bahaya judi *online*. Hal ini dikarenakan adanya kerja sama pengabdian masyarakat antara Universitas Pembangunan Jaya dengan Kantor Berita Radio (KBR).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi bagi masyarakat mengenai dampak negatif dari judi *online* terhadap kesehatan mental diri dan orang di sekitarnya. Edukasi dilakukan melalui podcast agar dapat menjangkau masyarakat lebih luas, terutama dengan jaringan KBR, serta tidak terbatas lokasi dan waktu karena dapat didengar oleh masyarakat kapanpun dan dimanapun. Materi disampaikan dengan bahasa yang komunikatif dan aplikatif agar mudah dipahami oleh masyarakat umum.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode psikoedukasi berbasis media digital melalui podcast DISKO (Diskusi Psikologi) yang diproduksi oleh Kantor Berita Radio (KBR). Pemilihan podcast dikarenakan podcast dianggap sebagai primadona baru konten media di era digital yang semakin marak akhir-akhir ini. Apabila dibandingkan radio, 51,47% partisipan survei lebih memilih radio serta 71,13% pernah mendengarkan podcast dalam enam bulan terakhir (Populix, 2021).

Podcast ini dilaksanakan dalam bentuk bincang-bincang, dimana penulis sebagai narasumber menjawab pertanyaan yang diajukan pembawa acara dari KBR. Tempat pelaksanaan adalah segmen podcast DISKO (Diskusi Psikologi) yang diproduksi oleh Kantor Berita Radio (KBR). Gambar 1 menunjukkan logo dari podcast DISKO (Diskusi Psikologi) milik KBR. KBR akan mempublikasikan podcast ini ke dalam tiga media, yaitu: Instagram, situs KBR, serta Spotify. Oleh karena itu, mitra dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah KBR, sedangkan sasaran atau peserta kegiatan adalah masyarakat umum, terutama remaja hingga dewasa, yang memang sebagai kelompok terbesar yang terdampak dari judi online.



Gambar 1. Logo podcast DISKO (Diskusi Psikologi)

Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) tidak adanya komentar negatif pada publikasi podcast, (2) jumlah likes, (3) jumlah pendengar. Untuk mengukur indikator keberhasilan, digunakan metode evaluasi dengan melihat pada komentar dan jumlah likes pada situs dan media sosial Instagram, serta jumlah pendengar pada Spotify.

Hasil dan Pembahasan

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, melalui sejumlah tahap. Tahap pertama, dilakukan persiapan materi psikoedukasi. Pihak redaksi KBR telah menyiapkan skrip podcast dan sejumlah pertanyaan yang akan dibahas. Setelah diberikan kepada penulis, dilakukan diskusi bersama untuk membahas finalisasi terhadap skrip dan pertanyaan yang akan digunakan. Berikut pertanyaan yang diajukan dalam podcast:

1. Apakah judi online ini dapat menimbulkan adiksi?
2. Bagaimana proses dan penyebab adiksi judi online?
3. Apa saja pengaruh judi online terhadap kesehatan mental pelaku?
4. Bagaimana cara yang dapat dilakukan agar pelaku judi online tidak kecanduan lagi?
5. Bagaimana sikap yang tepat sebagai orang terdekat dalam menghadapi orang yang kecanduan judi online tersebut?
6. Apa yang harus kita lakukan sebagai orang terdekat?
7. Apa saja dampak terhadap kesehatan mental dari orang terdekat pelaku judi online?
8. Bagaimana menjaga kesehatan mental keluarga yang terdampak oleh kondisi kecanduannya pelaku?
9. Untuk menyadarkan pelaku, bisakah dilakukan oleh orang terdekat atau harus dibawa ke profesional?

Tahap kedua, pelaksanaan rekaman podcast secara daring melalui aplikasi Zoom. Podcast yang akan dilakukan tidak dalam bentuk siaran langsung, melainkan melalui rekaman menggunakan aplikasi Zoom. Rekaman ini berlangsung pada 31 Juli 2024. Dalam rekaman ini dilakukan dalam bentuk bincang-bincang, dimana pembawa acara KBR menyampaikan pertanyaan yang sudah tercantum dalam skrip kepada penulis.

Tahap ketiga, publikasi podcast melalui platform KBR pada segmen DISKO. Setelah melakukan rekaman, pihak KBR melakukan penyuntingan agar sesuai dengan format untuk segmen DISKO. Setelah itu, dilakukan publikasi podcast pada segmen DISKO di platform KBR. Hasil kegiatan pengabdian ini berupa konten psikoedukasi dalam bentuk podcast yang dapat diakses secara luas oleh masyarakat, yang dipublikasi pada segmen DISKO milik KBR pada 14 agustus 2024. Materi yang disampaikan pada podcast ini mencakup pemahaman mengenai judi online sebagai adiksi perilaku, faktor psikologis yang mendorong individu berjudi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dari pelaku judi online serta hubungan sosial terhadap orang disekitarnya.



Gambar 2. Podcast “Judi Online” di KBR Prime

Publikasi podcast ini dilakukan melalui 3 media, yaitu: situs KBR, media sosial Instagram, dan Spotify. Gambar 2 memperlihatkan tampilan pada situs KBR yang

mempublikasikan podcast yang berjudul “Kesehatan mental pelaku judol dan imbas ke orang terdekat”. Podcast ini dapat diakses melalui:

<https://kbrprime.id/podcast/disko/kesehatan-mental-pelaku-judol-dan-imbas-ke-orang-terdekat-51393>

Selain itu, KBR juga melakukan publikasi podcast ini melalui Instagram resmi KBR, yaitu dengan alamat: <https://www.instagram.com/p/C-pPtHmSzf/>. Gambar 3 menunjukkan tampilan pada instagram KBR. Media publikasi berikutnya adalah melalui Spotify. Gambar 4 menunjukkan tampilan publikasi podcast pada Spotify. KBR telah mengunggah podcast ini pada <https://open.spotify.com/episode/1jzaxkThtO5SlpdLP2ZCiR>.



Gambar 3. Publikasi podcast “Judi online” pada Instagram KBR



Gambar 4. Publikasi podcast “Judi online” pada Spotify

Untuk melihat efektivitas dari podcast ini, dilakukan evaluasi jumlah pendengar mulai dari publikasi podcast pada Agustus 2024 hingga pada akhir Desember 2025. Untuk indikator pertama, yaitu tidak adanya komentar negatif pada publikasi podcast. Baik pada

situs KBR maupun media Instagram, tidak ditemukan adanya komentar negatif. Indikator kedua, yaitu jumlah likes pada media sosial Instagram. Hingga Desember 2025, diperoleh 27 Likes pada postingan podcast ini di media sosial Instagram milik KBR. Indikator ketiga, jumlah pendengar podcast. Hingga akhir Desember 2025, podcast yang berjudul “Kesehatan mental pelaku judol dan imbas ke orang terdekat” ini sudah diakses oleh 687 pendengar di Spotify. Berdasarkan indikator ini, dapat dikatakan bahwa podcast terbukti menjadi media yang efektif dalam menyampaikan pesan edukatif karena memungkinkan interaksi yang lebih santai dan kontekstual.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan hasil yang ditemukan oleh (Caoilte et al., 2023), bahwa pendengar podcast memperoleh manfaat positif setelah mendengarkan podcast mengenai kesehatan mental, seperti pada podcast tentang psikoedukasi dampak dari judi online ini. Hal ini dikarenakan podcast merupakan salah satu media yang populer, terutama untuk topik terkait kesehatan mental.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui podcast DISKO KBR berjudul “Kesehatan mental pelaku judol dan imbas ke orang terdekat” ini disimpulkan telah terlaksana dengan baik dan telah mencapai tujuan yang ditentukan. Hal ini berdasarkan jumlah pendengar podcast dari Agustus 2024 hingga Desember 2025. Melalui media podcast ini, masyarakat diharapkan lebih sadar akan bahaya judi online dan terdorong untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami masalah kecanduan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk kontribusi akademisi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat. Media podcast terbukti efektif sebagai sarana edukasi mengenai dampak judi online terhadap individu dan lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan podcast merupakan media yang sedang digemari oleh masyarakat, seiring peningkatan penggunaan teknologi.

Berikut beberapa saran yang diberikan oleh penulis. Pertama, psikoedukasi melalui podcast DISKO milik KBR dapat terus dilanjutkan dikarenakan dinilai efektif dalam mengedukasi masyarakat luas, tanpa terbatas oleh waktu dan tempat dikarenakan podcast dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Kedua, kolaborasi antara perguruan tinggi dan media massa, dalam hal ini Universitas Pembangunan Jaya dan KBR, perlu terus dikembangkan sebagai strategi pengabdian kepada masyarakat yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan kebutuhan masyarakat. Ketiga, KBR melalui segmen DISKO dapat membahas topik-topik terkini mengenai isu-isu kesehatan mental yang sedang terjadi di masyarakat Indonesia.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Kantor Berita Radio (KBR) yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga penulis disampaikan kepada Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya, yang telah memberikan dukungan berupa kerja sama dengan KBR.

Referensi

- Caoilte, N. Ó., Lambert, S., Murphy, R., & Murphy, G. (2023). Podcasts as a tool for enhancing mental health literacy: An investigation of mental health-related podcasts. *Mental Health & Prevention*, 30, 200285. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200285>
- Carrotte, E. R., Hobern, B., Wu, A., Groot, C., Hopgood, F., Blanchard, M., & Phillips, L. (2025). The impact of podcast-based interventions on mental health: A systematic scoping review. *PLOS Mental Health*, 2(3), e0000272. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000272>
- Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2023). Online gambling: A systematic review of risk and protective factors in the adult population. *Journal of Gambling Studies*, 40(2), 673–699. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3>
- Gunawan, G. E., & Pradipo, R. D. (2023). Seorang laki-laki usia 25 Tahun dengan gambling disorder pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 5(5), 878–885. <https://doi.org/10.25026/JSK.V5I5.1888>
- Harahap, M. H. E. S. (2024, December 30). *Kecanduan judi online, simak ini dampak buruknya!* ANTARA News. <https://www.antaranews.com/berita/4556506/kecanduan-judi-online-simak-ini-dampak-buruknya>
- Kongah, M. N. (2025). *Promensisko 2025: Menjawab ancaman judi online dan kejahatan digital lewat aksi*. Pusat Pelaporan Dan Analisis Transaksi Keuangan. https://www.ppatk.go.id/siaran_pers/read/1474/promensisko-2025-menjawab-ancaman-judi-online-dan-kejahatan-digital-lewat-aksi-.html
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. (2012). Internet Gambling Addiction. In *Encyclopedia of Cyber Behavior* (pp. 735–753). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-0315-8.ch062>
- Populix. (2021). *Apa itu Podcast? Pengertian, jenis, aplikasi dan cara membuatnya*. Populix. <https://info.populix.co/articles/apa-itu-podcast/>
- Puji, A. (2023). *Kecanduan (Adiksi): Gejala, penyebab, dll*. Hellosehat. <https://hellosehat.com/mental/kecanduan/pengertian-kecanduan/>
- Randra, T. (2024, November 22). *Wabah itu bernama judi online*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-7650727/wabah-itu-bernama-judi-online>
- Respati, A. R., & Setiawan, S. R. D. (2023, October 25). *Bukan investasi, Ini dampak finansial dan sosial bermain Judi “online.”* Kompas.Com. <https://money.kompas.com/read/2023/10/25/094200726/bukan-investasi-ini-dampak-finansial-dan-sosial-bermain-judi-online?page=all>
- Segal, J., Smith, M., Robinson, L., & Reid, S. (2024). *Gambling addiction and problem gambling*. HelpGuide.Org. <https://www.helpguide.org/mental-health/addiction/gambling-addiction-and-problem-gambling>
- Sugandi, A. T. (2024, June 19). *Cerai-berai karena judi online*. DetikX. <https://news.detik.com/x/detail/spotlight/20240619/Cerai-berai-karena-Judi-Online/>