



Counseling on the Negative Effects of Online Gambling on Mental Health, Social Relationships, and How to Overcome Them in the Digital Era for High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School

Widia Astuti¹, Septi Ghina Ulayya², Almaftuhiyah³, Ida Aroda⁴

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: dosen01265@unpam.ac.id,

Abstract

Online gambling has become a serious threat to the younger generation, especially in the increasingly accessible digital era. This community service focuses on counseling about the negative effects of online gambling on mental health, social relationships, and prevention strategies. This activity was carried out at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School with interactive presentation methods, discussions, and problem solving simulations. The results of counseling showed that online gambling has a negative impact on mental health, such as anxiety, depression, and chronic stress, as well as disrupting social relationships, both with family and peers. In addition, this activity also provides practical guidance for students in recognizing the dangers of online gambling and how to overcome them, such as increasing digital literacy, strengthening spiritual values, and building good communication with parents and teachers.

Keyword: *Online Gambling, Mental Health, Social Relationship, Digital Literacy, High School Students.*

Abstrak

Judi online telah menjadi ancaman serius bagi generasi muda, terutama dalam era digital yang semakin mudah diakses. Pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada penyuluhan tentang efek negatif judi online terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan strategi pencegahannya. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Pesantren Nurul Ihsan dengan metode presentasi interaktif dan diskusi. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa judi online berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis, serta mengganggu hubungan sosial, baik dengan keluarga maupun teman sebaya. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan panduan praktis bagi siswa dalam mengenali bahaya judi online dan cara mengatasinya, seperti meningkatkan literasi digital, penguatan nilai-nilai spiritual, dan membangun komunikasi yang baik dengan orang tua dan guru.

Kata kunci: *Judi Online, Kesehatan Mental, Hubungan Sosial, Literasi Digital, Siswa SMA*

INTRODUCTION

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa berbagai dampak dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan hiburan, tetapi di sisi lain juga membuka peluang terhadap penyalahgunaan, seperti perjudian online. Judi online saat ini semakin marak karena mudah diakses melalui perangkat digital, seperti ponsel dan komputer. Aktivitas ini tidak hanya berdampak pada kerugian finansial, tetapi juga memberikan pengaruh buruk terhadap aspek psikologis dan sosial remaja. Remaja yang terjerumus dalam judi online sering kali mengalami tekanan mental, kecanduan, hingga rusaknya hubungan dengan keluarga dan teman sebaya.

Dampak judi online terhadap kesehatan mental cukup serius, seperti menimbulkan rasa cemas berlebihan, stres kronis, bahkan depresi. Selain itu, aktivitas ini juga mengikis hubungan sosial karena membuat pelaku menjadi tertutup, kurang berinteraksi dengan lingkungan, dan kehilangan kepercayaan dari orang-orang terdekat. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya pemahaman remaja mengenai bahaya judi online dan kurangnya literasi digital di kalangan mereka. Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis agama memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan moral siswa untuk menghindari perilaku negatif ini.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, diperlukan langkah nyata melalui program edukasi yang bersifat preventif dan kuratif. Penyuluhan menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya judi online, sekaligus memberikan strategi praktis untuk mengatasi pengaruh negatifnya. Pesantren Nurul Ihsan dipilih sebagai tempat pelaksanaan kegiatan karena memiliki komitmen kuat dalam menanamkan nilai-nilai agama, yang diharapkan mampu menjadi benteng moral bagi siswa di tengah tantangan era digital. Kegiatan ini juga menjadi wujud nyata pengabdian kepada masyarakat untuk mendukung terciptanya generasi muda yang sehat secara mental, sosial, dan spiritual.

LITERATURE REVIEW

Judi Online

Menurut Sulaiman (2020 : 97) judi *online* adalah salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan remaja berbentuk kegiatan mempertaruhkan sejumlah uang untuk suatu hasil yang tidak pasti dengan tujuan memenangkan uang atau benda berharga lain.

Menurut Banks (2014 : 2-3) menyatakan bahwa judi *online* adalah permainan taruhan yang dilakukan dalam situs *internet* yang terdapat berbagai penawaran yang menggiurkan dalam hal kemenangan.

Efek Judi Online terhadap Kesehatan Mental

Menurut Setyawan (2021), judi online dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh tekanan finansial,

ketergantungan, dan rasa bersalah yang sering dialami pelaku. Pada remaja, dampak ini dapat mengganggu proses perkembangan psikologis yang seharusnya berjalan normal.

Pengaruh Judi Online terhadap Hubungan Sosial

Menurut Susanto (2020) menjelaskan bahwa judi online cenderung memengaruhi hubungan sosial pelaku, terutama dengan keluarga dan teman sebaya. Remaja yang terlibat dalam aktivitas ini sering kali menjadi lebih tertutup, kurang berinteraksi, dan cenderung mengalami konflik interpersonal. Dampak ini dapat merusak jaringan sosial yang penting bagi perkembangan remaja.

Strategi Mengatasi Judi Online di Era Digital

Menurut Purnomo dan Rahmawati (2022), literasi digital menjadi salah satu strategi penting dalam mencegah keterlibatan remaja dalam judi online. Dengan pemahaman yang baik tentang risiko dan bahaya di dunia maya, remaja dapat lebih selektif dalam menggunakan teknologi. Selain itu, penguatan pendidikan berbasis agama juga disebut sebagai metode yang efektif untuk membentuk karakter dan moral remaja agar dapat menjauhi perilaku menyimpang.

METHODS

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif judi online terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial, serta memberikan pengetahuan mengenai upaya pencegahan dan penanganannya di era digital. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta selama proses penyuluhan.

Sasaran kegiatan pengabdian adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Pesantren Nurul Ihsan. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh negatif penggunaan teknologi digital, termasuk paparan praktik judi online.



Gambar 2. Foto panitia kegiatan

Penentuan materi penyuluhan dilakukan berdasarkan hasil survei yang mengidentifikasi dampak perjudian online di kalangan siswa. Kegiatan PKM dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tim pengabdian melakukan survei lokasi pada tanggal 3 Desember 2024 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan.
2. Persiapan kegiatan dilakukan oleh tim pengabdian untuk merencanakan waktu, materi, dan teknis pelaksanaan penyuluhan tentang efek negatif judi online terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta cara mengatasinya di era digital bagi siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Ihsan.
3. Melakukan konfirmasi dengan pihak pengelola Pondok Pesantren Nurul Ihsan mengenai teknis pelaksanaan, tempat, sarana, dan prasarana yang diperlukan untuk kegiatan.
4. Penyusunan materi penyuluhan terkait dampak judi online terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial.
5. Pembuatan media pendukung seperti media presentasi.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 20 Desember 2024, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pembukaan dilakukan dengan sambutan dari pimpinan pesantren dan dosen pembimbing.

2. Kegiatan pertama dilakukan penyuluhan dengan penyampaian materi menggunakan metode presentasi untuk memberikan pemahaman mengenai efek negatif judi online terhadap mental dan sosial siswa.
3. Selanjutnya, berdiskusi dan melakukan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa terkait materi yang telah dipaparkan.
4. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan motivasi dan dokumentasi kegiatan.

RESULTS

Hasil kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada 20 Desember 2024 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait efek negatif judi online terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta cara mengatasinya di era digital. Berdasarkan hasil diskusi interaktif dan observasi selama kegiatan berlangsung, diperoleh beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Siswa

Sebagian besar siswa telah mengetahui keberadaan judi online, namun belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial. Setelah mengikuti penyuluhan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai risiko judi online, seperti munculnya kecemasan, stres, depresi, serta gangguan dalam hubungan sosial, termasuk konflik dengan teman dan menurunnya interaksi sosial. Selain itu, siswa mulai menyadari pentingnya pengendalian diri dan penggunaan teknologi secara bijak untuk menghindari perilaku adiktif.



Gambar 2. Foto berlangsungnya kegiatan

2. Pihak Pesantren/Guru Pendamping

Guru dan pendamping menyampaikan bahwa kegiatan penyuluhan ini membantu membuka wawasan siswa mengenai bahaya judi online yang sering kali dianggap sebagai hiburan semata. Mereka menilai materi yang disampaikan relevan dengan kondisi siswa saat ini dan perlu ditindaklanjuti dengan pembinaan berkelanjutan. Guru juga menekankan pentingnya peran lingkungan pesantren dalam memberikan pengawasan dan dukungan moral kepada siswa agar terhindar dari perilaku menyimpang di era digital.

DISCUSSION

Tantangan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan, terdapat beberapa tantangan utama yang dihadapi dalam upaya pencegahan judi online di kalangan siswa SMA, antara lain :

1. Rendahnya literasi digital dan kesehatan mental

Siswa masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai dampak psikologis dari judi online, terutama terkait risiko kecanduan dan gangguan kesehatan mental.

2. Normalisasi judi online di lingkungan digital

Judi online sering kali dipersepsikan sebagai aktivitas yang wajar dan mudah diakses, sehingga siswa kurang menyadari bahayanya.

3. Kurangnya pendampingan berkelanjutan

Kegiatan penyuluhan belum sepenuhnya diikuti dengan program pendampingan atau konseling yang terstruktur bagi siswa yang berisiko atau telah terpapar judi online.

4. Pengaruh teknologi dan media digital

Perkembangan teknologi yang cepat memudahkan akses terhadap platform judi online, sehingga pengawasan menjadi semakin kompleks.

Peluang

Di sisi lain, kegiatan penyuluhan ini juga membuka sejumlah peluang yang dapat dioptimalkan, antara lain :

1. Peningkatan kesadaran dan sikap preventif siswa

Penyuluhan mampu meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya judi online serta mendorong sikap lebih berhati-hati dalam menggunakan teknologi digital.

2. Penguatan peran lembaga pendidikan dan pesantren

Pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan nilai moral siswa sebagai benteng terhadap pengaruh negatif judi online.

3. Pengembangan program edukasi lanjutan

Hasil penyuluhan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program lanjutan berupa pendampingan, konseling, atau pembinaan karakter berbasis kesehatan mental.

4. Kolaborasi dengan tenaga profesional

Keterlibatan psikolog, konselor, atau praktisi kesehatan mental dapat memperkuat upaya pencegahan dan penanganan kecanduan judi online di kalangan siswa.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif judi online. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan berkelanjutan, program ini berpotensi membentuk sikap bijak dan bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi digital serta menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan aman dari pengaruh judi online.

CONCLUSION

Kegiatan penyuluhan mengenai efek negatif judi online terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta cara mengatasinya di era digital yang dilaksanakan di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Penyuluhan ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMA mengenai bahaya judi online, khususnya dampaknya terhadap kondisi psikologis dan interaksi sosial.

Melalui metode ceramah interaktif dan diskusi, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap risiko kecanduan judi online serta pentingnya pengendalian diri dan penggunaan teknologi secara bijak. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran lembaga pendidikan dan pesantren sebagai lingkungan strategis dalam upaya pencegahan perilaku negatif di era digital. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung upaya promotif dan preventif terhadap masalah judi online di kalangan remaja.

REFERENCES

- Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 3(1), 22-29.
- Banks, J. *Online Gambling and Crime : Causes, Controls and Controversies*. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/14459795.2015.1005018>
- Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 75-82.
- Hakim, L., Putri, I. S., Pasaribu, V. L. D., & Tobroni, M. (2026). Public Speaking for Teens: Sharpens Self-Confidence and Effective Communication Skills. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 28-35.
- Kushermanto, S., Pasaribu, V. L. D., & Aulia, N. M. (2026). Building Cooperation and Leadership Through Youth Team Building Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 36-43.

Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. Manajemen Sumber Daya Manusia. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.

Purnomo, B. (2022). *Strategi Pendidikan Digital di Era Teknologi*. Yogyakarta: Deepublish.

Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84.

Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.

Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.

Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.

Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal pada Masa Pandemi Covid-19 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(2), 82-88.

Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Progam Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 1(01).

Pasaribu, V. L. D., Satria, P., Sari, R. P., Valencya, I., & Setyowati, R. Nursahidin. Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Di yayasan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 2(02), 89-97.

Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, 1(1), 105-110.

Pasaribu, V. D., Qomah, F. I., Sajida, S. R., Putri, D. O., Hidayat, M. K., & Senoaji, R. DARING ATAU KEGIATAN TATAP MUKA EFESIENSI MANA.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Adiputra, B., Oktaviani, D., & Ramdonih, F. (2026). Financial Health in the Digital Era: Gen Z Financial Literacy to Combat a Consumptive Lifestyle. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 66-70.

Pasaribu, V. L. D., Rahmah, A., Fitri, L., & Rommadon, R. (2026). Digital Marketing as a Means of Career Opportunities and Entrepreneurship. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 52-58.

Pasaribu, V. L. D., Saputra, B., Alayya, F., & Utami, R. D. (2026). Boosting Self-Confidence Through Public Speaking: A Youth Workshop. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 71-76.

Pasaribu, V. L. D., Rahayu, A., Septianti, A., & Wirana, A. P. (2026). Measuring Digital Content and Campaign Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 44-51.

Pasaribu, V. L. D., Fadilah, R., Purwanti, A., & Amelia, N. (2026). The Importance of Soft Skills for Teenagers in the Modern Era: Challenges and Opportunities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 11-18.

Pasaribu, V. L. D., Wijohandoko, T., Yanuarso, B. P., & Tumanggor, M. (2026). Optimizing Micro-Business Financial Management in Benda Baru Subdistrict Through Financial Management Training. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 01-10.

Pasaribu, V. L. D., Anggelita, A. Y., Putri, A. N., Wiyadi, A., & Fatonah, D. (2026). Counseling on Cultivating an Entrepreneurial Spirit in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 19-27.

Pasaribu, V. L. D., Witjaksono, M. G., Khoerunnisa, D., & Maharani, N. (2026). Social Media Ethics at the Wisma Karya Bakti Orphanage. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).

Setyawan, R. (2021). *psikologi Remaja dan Tantangan Digital*. Jakarta: Prenada Media.

Sulaiman, U. (2020). *Perilaku Menyimpang Remaja dalam Perspektif Sosiologi*. Retrieved from (Mihrani; Revisi). Karmila Pare Allo: <http://ebooks.uin-alauddin.ac.id/>

Susanto, H. (2020). *Remaja dan Perilaku Sosial di Era Digital*. Bandung: Alfabeta