

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GRUP FACEBOOK
REHABILITASI KORBAN KECANDUAN JUDI ONLINE**

Ilham Chairul Fikri¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti¹

**¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275**

E-mail: Ilhamchairulf@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan meningkatnya penggunaan media sosial di Indonesia turut meningkatkan paparan terhadap konten berbahaya seperti judi daring, yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesehatan mental dan hubungan sosial. Dalam konteks ini, komunitas daring muncul sebagai alternatif sumber dukungan sosial yang memungkinkan individu berbagi pengalaman, memperoleh motivasi, serta membangun kembali kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada grup Facebook rehabilitasi korban kecanduan judi online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Sampel penelitian ini berjumlah 72 anggota grup yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial (30 aitem; $\alpha = .905$) dan skala kesejahteraan psikologis (24 aitem; $\alpha = .809$) yang dikonstruksi oleh peneliti. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($r = .428$; $p < .001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; judi daring; grup Facebook

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN AN ONLINE GAMBLING
ADDICTION RECOVERY FACEBOOK GROUP**

Ilham Chairul Fikri¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti¹

**¹Faculty of Psychology Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275**

E-mail: Ilhamchairulf@gmail.com

ABSTRACT

The development of information technology and the increasing use of social media in Indonesia have contributed to greater exposure to harmful content such as online gambling, which affects various aspects of individuals' lives, including mental health and social relationships. In this context, online communities have emerged as alternative sources of social support that enable individuals to share experiences, gain motivation, and rebuild their psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between social support and psychological well-being among members of a Facebook rehabilitation group for victims of online gambling addiction. This study employed a quantitative approach using a simple linear regression method. The sample consisted of 72 group members selected through purposive sampling techniques. Data were collected using a social support scale (30 items; $\alpha = .905$) and a psychological well-being scale (24 items; $\alpha = .809$) constructed by the researcher. The results of the simple linear regression analysis indicated a positive and significant relationship between social support and psychological well-being ($r = .428$; $p < .001$). These findings suggest that higher perceived social support is associated with higher levels of psychological well-being. Conversely, lower levels of social support are associated with lower levels of psychological well-being.

Keywords: social support; psychological well-being online community; facebook group

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap tahun, perkembangan teknologi informasi di Indonesia terus meningkat. Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) memperkirakan bahwa pada tahun 2024, jumlah pengguna internet akan mencapai 221,5 juta orang, meningkat 1,4% dibanding tahun sebelumnya. Pengguna internet didominasi oleh Generasi Z (34,49%) dan Milenial (31,56%), dengan penggunaan terbanyak untuk hiburan dan media sosial (Badan Pusat Statistik, 2024). Akan tetapi, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga meningkatkan risiko paparan terhadap konten berbahaya seperti judi daring.

Promosi judi daring di media sosial kian marak dilakukan karena dianggap efektif menarik pemain baru (Behmann, 2013). Kementerian Komunikasi dan Digital RI melaporkan bahwa Facebook dan Instagram menjadi platform yang paling sering digunakan guna promosi tersebut (Meilina, 2025). Bentuk iklannya pun bervariasi, meliputi informasi tentang fasilitas dan layanan operator, promosi produk judi dan penawaran khusus, kompetisi dan hadiah, publikasi kemenangan pelanggan secara anonim, hingga fitur-fitur yang mempermudah akses perjudian (Gainsburry dkk., 2016).

Meskipun ilegal dan diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2024 serta Pasal 303 KUHP, praktik judi daring tetap meluas. Berdasarkan data PPATK tahun 2024, perputaran uang judi daring mencapai Rp 981 triliun dan diprediksi akan meningkat menjadi Rp 1.200 triliun pada 2025 (Harahap, 2024; Muzakki,

2025). Selain itu, terdapat sekitar 4 juta masyarakat Indonesia yang terjerat judi daring, dengan kelompok usia 30-50 tahun (40%) dan 21-30 tahun (13%) sebagai pemain terbanyak (PPATK, 2024). Fakta ini menunjukkan betapa bahayanya ancaman judi daring bagi kesejahteraan masyarakat Indonesia.

Merespons maraknya kasus judi daring dan banyaknya masyarakat yang terjerat hingga sulit untuk lepas, muncul komunitas-komunitas daring sebagai wadah bagi para pelaku judi daring yang ingin berhenti untuk saling mendukung dalam proses pemulihan. Fenomena ini sejalan dengan temuan Oksanen dkk (2024) yang menyatakan bahwa komunitas daring menawarkan rasa saling terhubung dan merasa memiliki, mudah untuk berkumpul berdasarkan minat yang sama, serta anonimitas dan fleksibilitas yang membuat interaksi lebih bebas dan mudah diakses membuat komunitas daring lebih bebas dan mudah diakses. Komunitas daring juga dipandang sebagai hal yang berguna untuk saling memberikan dukungan emosional dan berbagi pengalaman dengan sesama anggota (Merkouris dkk., 2022), bahkan terbukti memiliki dampak yang positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Gilmour dkk., 2019).

Salah satu komunitas daring yang menjadi tempat untuk para pelaku dan mantan pelaku judi daring berinteraksi adalah grup Facebook rehabilitasi korban kecanduan judi online. Komunitas ini muncul sebagai respons atas meningkatnya kasus judi daring di masyarakat. Tujuan utama grup ini adalah menjadi wadah untuk berbagi pengalaman dan cara melepaskan diri dari kecanduan judi daring. Komunitas ini pertama kali terbentuk pada April 2024 yang mana untuk saat ini jumlah anggota dari komunitas ini telah mencapai 75.824 anggota. Komunitas ini

memiliki interaksi yang cukup aktif, terlihat dari rata-rata 30 unggahan setiap harinya. Adapun isi dari unggahan umumnya berupa ungkapan pengalaman pribadi tentang kerugian akibat judi daring, seperti kerugian finansial dan kerugian pada hubungan interpersonal. Selain itu, terdapat pula unggahan yang berisi ajakan untuk berhenti dan menyadari bahaya judi daring. Interaksinya pun bukan hanya sekadar unggahan, tapi juga komentar dan respon dari sesama anggota lain. Komentar yang muncul pun beragam, mulai dari bercanda, saling berbagi pengalaman, memberikan motivasi untuk berhenti, bahkan ada yang memberi alternatif judi daring yang lain.

Guna memperoleh gambaran awal mengenai dinamika yang terjadi dalam komunitas tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui observasi terhadap unggahan dan komentar anggota grup Facebook rehabilitasi korban kecanduan judi online. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, ditemukan bahwa beberapa anggota mengungkapkan berbagai dampak negatif akibat keterlibatan dalam judi online. Dampak tersebut meliputi tekanan finansial seperti hutang yang menumpuk, kehilangan tabungan, hingga menjual barang-barang berharga. Selain itu, beberapa anggota juga mengungkapkan pengalaman kehilangan pekerjaan, konflik dengan pasangan maupun keluarga, munculnya perasaan malu, rendah diri, tertekan, serta adanya keinginan untuk mengakhiri hidup. Namun demikian, keberadaan grup rehabilitasi di media sosial tersebut juga menjadi ruang bagi para anggota untuk saling berbagi pengalaman, saling memberikan saran, motivasi, perhatian, serta rasa dipahami dari individu lain yang memiliki pengalaman serupa.

Fenomena ini bukan hanya menggambarkan solidaritas sosial, tetapi juga menggambarkan kebutuhan pemulihan psikologis bagi para mantan pelaku.

Kehadiran komunitas daring ini dirasa semakin penting mengingat dampak negatif judi daring yang semakin meluas melampaui kerugian finansial dan merambah pada masalah sosial dan psikologis yang mendalam. Konsekuensi dari judi daring ini mencakup risiko menjadi penjudi yang bermasalah, penumpukkan utang yang berlebihan, yang pada akhirnya menimbulkan distress psikologis pada individu (Oksanen dkk., 2018; Hakansson & Widinghoff, 2020). Ironisnya, meskipun utang sudah menumpuk, masih banyak pemain yang tetap percaya bahwa mereka dapat mengembalikan modal yang hilang. Keyakinan semacam ini seringkali menjadi jebakan bagi para pemain judi dalam lingkaran setan perjudian yang membuat semakin sulit mengatur keuangan. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui distorsi kognitif, yaitu kesalahan dalam cara berpikir, mempersepsikan, atau meyakini sesuatu (APA, 2018). Penelitian Orłowski dkk. (2020) menunjukkan bahwa distorsi kognitif memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku perjudian bermasalah dan gangguan perjudian.

Kondisi tersebut dengan cepat berkembang menjadi masalah sosial yang serius. Salah satu dampaknya adalah perceraian, yang mana Kementerian Agama RI mencatat adanya 4000 pasangan yang berpisah akibat judi daring (CNN Indonesia, 2024). Dampak ekstrem bahkan terlihat dari kasus tindak pidana seperti pembunuhan terhadap rekan kerja yang dilatarbelakangi masalah utang untuk berjudi (Setyaningrum, 2025). Selain itu, kesehatan mental pemain turut terpukul. Mereka rentan mengalami stress, kecemasan, depresi, fungsi sosial yang rendah, hingga pikiran untuk bunuh diri (Shaygan dkk., 2024; Rizeanu & Momanu, 2021; Granero dkk., 2020; Sundqvist & Wennberg 2020).

Oleh sebab konsekuensi yang signifikan, bukan hanya pada pelaku melainkan juga orang-orang disekitar dan tingginya risiko perilaku berbahaya yang muncul seperti bunuh diri akibat perjudian (Wardle dkk., 2024; Rintoul dkk., 2023). Maka, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis menjadi penting. Hal ini disebabkan karena individu yang terjerat masalah perjudian terbukti memiliki kesejahteraan fisik dan mental yang buruk (Butler dkk., 2019). Mengingat dampak negatif yang muncul dari perilaku perjudian, penting untuk memahami kesejahteraan psikologis sebagai salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan masalah mental, tetapi juga mencakup fungsi psikologis yang positif ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri dan kualitasnya, hubungan positif dengan orang lain, memiliki rasa kemandirian dan kebebasan, mampu untuk menghadapi tantangan di lingkungan sekitar, memiliki perasaan bahwa hidup memiliki makna, tujuan, dan arah, serta memiliki keinginan untuk tumbuh dan berkembang (Ryff, 2014). Dalam konteks ini, adanya komunitas daring seperti grup facebook hadir sebagai ruang pemulihan psikologis yang membantu individu untuk bangkit dari masalah perjudian. Kelompok dukungan daring ini terbukti mengakomodasi para anggota dalam berbagi strategi mengatasi kesulitan, membangun relasi dengan individu yang mengalami masalah serupa, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi kesulitan (Peart dkk., 2024).

Individu dengan masalah judi daring umumnya memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang buruk. Kondisi ini tercermin salah satunya terlihat dari rusaknya hubungan sosial dengan orang terdekat. Hal ini didukung oleh survei

nasional di Australia yang dilakukan oleh Hing dkk (2022) yang menemukan bahwa 6% orang dewasa yang dirugikan akibat perjudian yang dilakukan oleh orang lain. Dampak paling umum yang dialami adalah kerugian emosional, masalah dalam hubungan, keuangan, kesehatan, serta pekerjaan atau studi. Kerugian paling signifikan dialami oleh pasangan atau mantan pasangan, lalu diikuti keluarga inti, dan teman terdekat. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Tulloch dkk (2023) yang menyatakan bahwa kerusakan hubungan sosial pada individu dengan masalah judi daring terjadi melalui berbagai mekanisme yang saling berkaitan dan sistematis. Masalah perjudian dapat sangat merugikan hubungan, terutama karena menyebabkan kerugian finansial, stress emosional, dan mengganggu tanggung jawab sehari-hari khususnya pada orang-orang terdekat pelaku (seperti pasangan, mantan pasangan, keluarga, kolega, teman, dll).

Kerusakan hubungan sosial ini bukan hanya bersifat umum, tetapi juga timbul dalam berbagai bentuk kerugian yang dialami oleh individu dan orang terdekatnya. Secara lebih spesifik, kerusakan hubungan sosial ini termanifestasi dalam berbagai bentuk kerugian. Akan tetapi, kerugian yang paling umum dirasakan adalah kerugian ekonomi dan psikologis. Penelitian fenomenologis Catania (2022) menemukan bahwa pengaruh psikologis yang dialami oleh pasangan dari seorang penjudi berupa stress psikologis, kecemasan, sulit tidur, kelelahan emosional yang disebabkan oleh tanggungjawab keuangan dan pengkhianatan kepercayaan. Selain itu juga, muncul rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri karena merasa gagal mencegah perilaku berjudi pasangannya serta mendapat stigma sosial yang buruk di lingkungan sosial. Sementara itu, bentuk kerugian ekonomi yang dialami berupa

meningkatnya utang akibat pinjaman uang, menjual barang-barang di rumah, menjual rumah, bahkan hingga mengeksploitasi anak guna mendapatkan uang (Landon dkk., 2017).

Perjudian tidak hanya berdampak pada orang terdekat, tetapi juga pada pemain itu sendiri. Salah satunya adalah dampak psikologis. Dampak psikologis yang paling ekstrem dari masalah judi daring adalah munculnya pikiran untuk bunuh diri yang berkaitan erat dengan kondisi finansial dan emosional yang memburuk. Marionneau dan Nikkinen (2022) menemukan bahwa keinginan untuk bunuh diri pada individu dengan masalah judi daring seringkali dipicu oleh penumpukan utang dan rasa malu yang mendalam. Walaupun bunuh diri merupakan fenomena yang disebabkan oleh berbagai faktor yang juga dipengaruhi oleh depresi, masalah hubungan, dan masalah pekerjaan, dalam banyak kasus faktor-faktor tersebut justru muncul sebagai akibat dari perilaku berjudi, bahkan utang berat saja sudah cukup menjadi pemicu ide bunuh diri tanpa adanya depresi. Di sisi lain, rasa malu, stigma, dan keinginan untuk menyembunyikan utang menjadi penyebab individu menjadi enggan untuk mencari pertolongan.

Setiap orang sangat bergantung pada dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, pasangan, maupun masyarakat, untuk mengatasi tekanan psikologis akibat perjudian daring. Pertama, keluarga dapat memberi kehangatan, dorongan positif, serta motivasi untuk mengakses layanan profesional sehingga mendorong individu berhenti berjudi (Fan, 2025; Subramaniam dkk., 2017). Kedua, teman yang peduli dapat menjaga individu dari perilaku perjudian yang bermasalah (Savolainen dkk., 2019). Ketiga, pasangan juga berperan dalam mengkomunikasikan dampak dari

perjudian, mengajak aktivitas alternatif, hingga memberi batasan tegas, yang dapat mengurangi perilaku berjudi (Côté dkk., 2020). Terakhir, bergabung dengan komunitas mantan penjudi juga dapat membantu menekan dorongan untuk berjudi (Penfold & Ogden, 2024).

Akan tetapi, dalam konteks judi daring, dukungan sosial yang bersumber dari lingkungan terdekat terkadang aksesnya tidak maksimal. Perasaan malu sehingga menyembunyikan kondisi yang dialami, penolakan, dan stigma sering kali membuat individu menutup diri kepada keluarga, teman ataupun pasangan, sehingga mengakibatkan dukungan yang semestinya efektif justru terhambat (Dąbrowska & Wieczorek, 2020). Sebaliknya, komunitas daring menghadirkan bentuk dukungan sosial yang berbeda. Dalam konteks masalah judi daring, anonimitas yang ditawarkan dalam berinteraksi membuat mereka dapat membagikan pengalaman dan kesulitan tanpa takut dihakimi oleh orang lain. Selain itu, anggota yang berada di dalam komunitas daring tersebut umumnya pernah mengalami kondisi serupa, sehingga timbul rasa kebersamaan dan validasi emosional yang memperkuat fungsi dukungan sosial. Bahkan komunitas daring perjudian memberikan dukungan sosial-emosional dan rasa memiliki yang dapat berperan dalam meredam dampak negatif perilaku bermasalah seperti perjudian berlebihan (Sirola dkk., 2019).

Oleh sebab itu, dengan karakteristik unik yang dimilikinya, komunitas daring kemudian memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis para anggotanya. Sebuah penelitian oleh Yokotani (2022) dengan metode *web scraping* pada komunitas daring di Jepang menemukan bahwa, kemungkinan individu untuk

berhenti berjudi terjadi jika mereka memiliki banyak teman di komunitas daring pada tiga bulan pertama. Akan tetapi, hal itu juga harus didukung oleh kedekatan hubungan dengan teman-teman lain yang sudah pulih dan komentar positif yang diterima. Lebih jauh lagi, penelitian dari Peart dkk (2024) menggunakan sebuah tinjauan skoping yang menemukan bahwa, Kelompok daring memberi mereka pengetahuan dan saran untuk menghadapi masalah yang sama. Bahkan komentar singkat yang mendukung dapat memberikan bantuan emosional. Forum juga membantu orang merasa tidak sendirian dan memperkuat rasa identitas pemulihan.

Optimalisasi kegunaan komunitas daring sangat dipengaruhi oleh kondisi komunitas itu sendiri. Marshal dkk (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari komunitas daring akan tepat guna jika terdapat rasa aman secara psikologis dan memiliki konten yang terkait erat dengan pengalaman pribadi dari anggota. Komunitas daring yang dapat memberikan rasa aman, memiliki interaksi yang aktif, dan menyediakan akses informasi yang dibutuhkan, serta saran akan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menjaga kesehatan mental. Akan tetapi, itu semua dapat dicapai dengan peran moderator komunitas yang mampu menciptakan platform yang suportif dan interaktif, sehingga anggota dapat berpartisipasi dengan nyaman, tetapi tetap mengawasi konten yang tidak diinginkan.

Sudah banyak penelitian di Indonesia yang telah membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi. Misalnya, penelitian yang dilakukan pada warga binaan pemasyarakatan kasus narkoba di Lapas Kota Binjai dan Rutan Kelas 1 Pekanbaru yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dan signifikan terhadap

kesejahteraan psikologis (Sinurat dkk., 2025; Putri 2025). Temuan serupa juga diperoleh Prayudi (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan tingkat stress pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di Kota Semarang. Disisi lain, dalam konteks judi daring, penelitian fenomenologis dari Al Ikhlas dan Hazim (2025) menggambarkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang dimiliki pelaku judi daring di Sidoarjo tergolong rendah, utamanya pada aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain.

Walaupun studi-studi tersebut telah membahas hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi, belum ada penelitian yang spesifik membahas mengenai kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas daring yang berkaitan dengan judi daring. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas daring korban judi daring di Indonesia.

Penelitian ini akan berfokus pada anggota grup Facebook rehabilitasi korban kecanduan judi online dengan rentang usia 20–40 tahun. Pemilihan rentang usia tersebut didasarkan pada data PPATK (2024) yang menunjukkan bahwa sebanyak 53% pelaku judi daring di Indonesia berada pada kelompok usia 20–50 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa awal yang umumnya ditandai dengan tuntutan perkembangan terkait karir dan pekerjaan, relasi interpersonal, serta stabilitas finansial (Ranta dkk., 2014). Pada fase perkembangan ini, keterlibatan dalam judi daring berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan

psikologis maupun sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, kelompok usia 20–40 tahun dipandang relevan sebagai fokus dalam penelitian ini.

Mengingat adanya dampak negatif yang serius dari judi daring serta kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, maka penting untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas grup facebook korban rehabilitasi kecanduan judi online. Penelitian ini perlu dilakukan karena judi daring telah menjadi sebuah permasalahan sosial yang serius dan dampaknya yang luas pada berbagai aspek kehidupan. Disisi lain, komunitas daring hadir sebagai opsi sumber dukungan sosial yang khas dengan anonimitas, aksesibilitas, dan keterhubungan antar anggota. Walaupun potensinya besar dalam memberikan dukungan, hubungan antara komunitas daring dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis anggotanya masih perlu diteliti lebih lanjut. Maka dari itu, penelitian “hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada anggota grup facebook rehabilitasi korban kecanduan judi online” perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada pada anggota grup Facebook rehabilitasi korban kecanduan judi daring?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada anggota grup Facebook rehabilitasi korban kecanduan judi online.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam literatur yang berhubungan dengan variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, temuan dari penelitian juga dapat mengembangkan model intervensi yang fokus pada peningkatan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis bagi pelaku atau mantan pelaku judi daring.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman peneliti mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada konteks komunitas daring.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber rujukan tambahan bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, terutama yang berkaitan dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dalam setting yang sejenis.

c) Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek dalam menyadari pentingnya dukungan sosial yang mereka terima serta hubungannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialami.

1. Al Ikhlas, D., & Hazim. (2025). Studi fenomenologi tentang gambaran psychological well-being pada pelaku judi online di Sidoarjo. *G-COUNS*:

Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(3), 1–12. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7313>.

2. Allen, I. E., & Seaman, C. A. (2007). Likert scales and data analyses. *Quality Progress*, 40(7), 64–65. <https://www.proquest.com/magazines/likert-scales-data-analyses/docview/214764202/se-2>
3. American Psychological Association. (2018, April 19). *Cognitive distortion*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/cognitive-distortion>
4. American Psychological Association. (2018, April 19). *Social support*. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/social-support>.
5. Anastasi, A. (1982). *Psychological testing* (5th ed.). Macmillan Publishing.
6. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, 7 Februari). *APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
7. Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Ed. 2). Pustaka Pelajar.
8. Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
9. Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html>.

10. Barrault, S., & Varescon, I. (2012). Psychopathologie des joueurs pathologiques en ligne:une étude préliminaire [Psychopathology in online pathological gamblers: a preliminary study]. *L'Encephale*, 38(2), 156–163.
<https://doi.org/10.1016/j.encep.2011.01.009>
11. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
12. Baxter, A., Salmon, C., Dufresne, K., Carasco-Lee, A., & Matheson, F. I. (2015). Gender differences in felt stigma and barriers to help-seeking for problem gambling. *Addictive behaviors reports*, 3, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.10.001>
13. Behmann, M. (2013). *Analysis of the role of social media marketing and communication in the online gambling market* [Skripsi, Universitas Malta]. University of Malta OAR.
<https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/7873>.
14. Bickl, A. M., Kraus, L., Loy, J. K., Kriwy, P., Slecicka, P., & Schwarzkopf, L. (2023). Development of gambling behaviour and its relationship with perceived social support: A longitudinal study of young adult male gamblers. *Journal of Gambling Studies*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1007/s10899-023-10200>.
15. Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Sayle, M., & Ewart, H. (2020). Gambling with Your Health: Associations Between Gambling Problem Severity and

- Health Risk Behaviours, Health and Wellbeing. *Journal of gambling studies*, 36(2), 527–538. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09902-8>
16. Catania, M. (2022). *For “bettor” or for worse – The lived experience of being the wife of a former online problem gambler* [Tesis, Universitas Malta]. University of Malta Institutional Repository. https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/112779/1/2218S_WBPSY501605009042_1.PDF.
17. CNN Indonesia. (2024, November 21). *Menteri Agama: Ada 4.000 pasangan cerai karena judi online*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20241121125026-20-1169078/menteri-agama-ada-4000-pasangan-cerai-karena-judi-online>.
18. Coe, A., Abid, N., & Kaylor-Hughes, C. (2024). Social media group support for antidepressant deprescribing: a mixed-methods survey of patient experiences. *Australian journal of primary health*, 30, PY23046. <https://doi.org/10.1071/PY23046>
19. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310–357
20. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
21. Colditz, J. B., Chu, K. H., Hsiao, L., Barrett, E., Kraemer, K. L., & Pedersen, S. L. (2023). Characterizing online social support for alcohol use disorder: A mixed-methods approach. *Alcohol, clinical & experimental research*, 47(11), 2110–2120. <https://doi.org/10.1111/acer.15187>

22. Côté, M., Tremblay, J., & Brunelle, N. (2020). How can partners influence the gambling habits of their gambler spouse? *Journal of Gambling Studies*, 36(3), 783–808. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09913-6>.
23. Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
24. Dąbrowska, K., & Wieczorek, Ł. (2020). Perceived social stigmatisation of gambling disorders and coping with stigma. *Nordisk alkohol- & narkotikatidskrift: NAT*, 37(3), 279–297. <https://doi.org/10.1177/1455072520902342>.
25. Fan, B. W. S. (2025). Family attitudes influence on the prognosis of problem gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01464-8>.
26. Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). GPower 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191.
27. Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2024). 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>
28. Gainsbury, S. M., Delfabbro, P., King, D. L., & Hing, N. (2016). An Exploratory Study of Gambling Operators' Use of Social Media and the Latent Messages Conveyed. *Journal of gambling studies*, 32(1), 125–141. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9525-2>

29. Gilmour, J., Machin, T., Brownlow, C., & Jeffries, C. H. (2020). Facebook-based social support and health: A systematic review. *Psychology of Popular Media*, 9(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/ppm0000246>.
30. Giustiniani, J., Nicolier, M., Maylié, F., Pazart, L., Haffen, E., & Gabriel, D. (2024). Spatio-temporal EEG dynamics during decision-making in online poker players with problem gambling. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(3), 768-778. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00048>
31. Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Del Pino-Gutiérrez, A., Mora, B., Mendoza-Valenciano, E., Baenas-Soto, I., Gómez-Peña, M., Moragas, L., Codina, E., López-González, H., Mena-Moreno, T., Mestre-Bach, G., Valero-Solís, S., Rivas, S., Agüera, Z., Vintró-Alcaraz, C., Lozano-Madrid, M., Menchón, J. M., & Fernández-Aranda, F. (2020). Gambling Phenotypes in Online Sports Betting. *Frontiers in psychiatry*, 11, 482. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00482>.
32. Håkansson, A., & Widinghoff, C. (2020). Over-indebtedness and problem gambling in a general population sample of online gamblers. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00007>.
33. Harahap, D. (2024, November 21). *Rp900 triliun, perputaran uang judi online di 2024. Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/politik-dan-hukum/719854/rp900-triliun-perputaran-uang-judi-online-di-2024>.
34. Hing, N., Russell, A. M. T., Browne, M., Rockloff, M., Tulloch, C., Rawat, V., Greer, N., Dowling, N. A., Merkouris, S. S., King, D. L., Stevens, M., Salonen, A. H., Breen, H., & Woo, L. (2022). Gambling-related harms to

- concerned significant others: A national Australian prevalence study. *Journal of behavioral addictions*, 11(2), 361–372. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00045>.
35. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
36. Koivula, A., Oksanen, A., & Sirola, A. (2022). Life satisfaction and online-gambling communities: A cross-national study of gambling activities among young Finnish, American, South Korean and Spanish people. *Journal of Gambling Studies*, 38(4), 1195–1214. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10081-8>.
37. Landon, J., Grayson, E., & Roberts, A. (2018). An exploratory study of the impacts of gambling on affected others accessing a social service. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 573–587. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9785-4>.
38. Leslie, R. D., & McGrath, D. S. (2024). Stigma-related predictors of help-seeking for problem gambling. *Addiction Research & Theory*, 32(1), 38–45. <https://doi.org/10.1080/16066359.2023.2211347>
39. Manu, E., Acquah, F., Douglas, M., Akitty, E., Zanu, E. P., Ampomah, M. A., & Adoma, P. O. (2024). Betting high, feeling low: A cross-sectional examination of gambling severity and psychological distress among Ghanaian youth. *BMC Public Health*, 24, Article 2032. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20332-6>.

40. Marionneau, V., & Nikkinen, J. (2022). Gambling-related suicides and suicidality: A systematic review of qualitative evidence. *Frontiers in psychiatry*, 13, 980303. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.980303>.
41. Marmet, S., Studer, J., Wicki, M., Khazaal, Y., & Gmel, G. (2021). Online Gambling's Associations With Gambling Disorder and Related Problems in a Representative Sample of Young Swiss Men. *Frontiers in psychiatry*, 12, 703118. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.703118>.
42. Marshall, P., Booth, M., Coole, M., Fothergill, L., Glossop, Z., Haines, J., Harding, A., Johnston, R., Jones, S., Lodge, C., Machin, K., Meacock, R., Nielson, K., Puddephatt, J., Rakic, T., Rayson, P., Robinson, H., Rycroft-Malone, J., Shryane, N., Swithenbank, Z., Wise, S., & Lobban, F. (2024). Understanding the impacts of online mental health peer support forums: Realist synthesis. *JMIR Mental Health*, 11, e55750. <https://doi.org/10.2196/55750>.
43. McKillup, S. (2005). *Statistics explained: An introductory guide for life scientists*. Cambridge University Press.
44. Merkouris, S. S., Youssef, G. J., Dowling, N. A., & Rodda, S. N. (2022). *Experiences and perceptions of gamblers using gambling, mental health and alcohol and other drug use online forums: A natural language processing approach*. Victorian Responsible Gambling Foundation. https://responsiblegambling.vic.gov.au/documents/1159/VRGF_RR_Experiences_and_perceptions_of_gamblers_using_online_forums.pdf.

45. Mills, F., Drury, J., Hall, C.E. et al. A mixed studies systematic review on the health and wellbeing effects, and underlying mechanisms, of online support groups for chronic conditions. *Commun Psychol* 3, 40 (2025). <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00217-6>
46. Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of medical Internet research*, 15(4), e85. <https://doi.org/10.2196/jmir.1933>
47. Muzakki, R. (2025, April 20). *PPATK: Perputaran uang judi online 2025 mencapai Rp 1.200 triliun*. Tempo.co. <https://www.tempo.co/hukum/ppatk-perputaran-uang-judi-online-2025-mencapai-rp-1-200-triliun--1233401>.
48. Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., & Kaakinen, M. (2018). Problem gambling and psychological distress: a cross-national perspective on the mediating effect of consumer debt and debt problems among emerging adults. *Harm reduction journal*, 15(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12954-018-0251-9>.
49. Oksanen, A., Celuch, M., Oksa, R., & Savolainen, I. (2024). Online communities come with real-world consequences for individuals and societies. *Communications psychology*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00112-6>.
50. Orłowski, S., Tietjen, E., Bischof, A., Brandt, D., Schulte, L., Bischof, G., Besser, B., Trachte, A., & Rumpf, H.-J. (2020). *The association of cognitive*

distortions and the type of gambling in problematic and disordered gambling. Addictive Behaviors, 108, 106445.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106445>

51. Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PLoS ONE, 13*(6), e0198638.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>.

52. Peart, A., Horn, F., Petukhova, R., Barnett, A., & Lubman, D. (2024). Web-based forums for people experiencing substance use or gambling disorders: Scoping review. *JMIR Mental Health, 11*, e49010.
<https://doi.org/10.2196/49010>.

53. Penfold, K. L., & Ogden, J. (2022). Exploring the experience of Gamblers Anonymous meetings during COVID-19: a qualitative study. *Current psychology (New Brunswick, N.J.), 41*(11), 8200–8213.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02089-5>

54. Penfold, K. L., & Ogden, J. (2024). The Role of Social Support and Belonging in Predicting Recovery from Problem Gambling. *Journal of gambling studies, 40*(2), 775–792. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10225-y>.

55. Penfold, K., Nicklin, L. L., Chadwick, D., & Lloyd, J. (2024). Gambling harms, stigmatisation and discrimination: A qualitative naturalistic forum analysis. *PloS one, 19*(12), e0315377.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315377>

56. Petry, N. M., & Weiss, L. (2009). Social support is associated with gambling treatment outcomes in pathological gamblers. *The American journal on addictions*, 18(5), 402–408. <https://doi.org/10.3109/10550490903077861>.
57. Prayudi, A. N. H. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada pecandu narkoba yang sedang berada dalam masa rehabilitasi di Kota Semarang* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. UNNES Repository. <https://lib.unnes.ac.id/33661/>
58. Prescott, J., Rathbone, A. L., & Brown, G. (2020). Online peer to peer support: Qualitative analysis of UK and US open mental health Facebook groups. *Digital Health*, 6. <https://doi.org/10.1177/2055207620979209>
59. Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK). (2024, Juli 26). *GAWAT! Jumlah fantastis usia anak main judi online*. <https://www.ppatk.go.id/news/read/1373/gawat-jumlah-fantastis-usia-anak-main-judi-online.html>.
60. Putri, M. D. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada warga binaan pemasyarakatan kasus narkoba di Rutan Kelas I Pekanbaru* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. UIN Suska Riau Repository. <https://repository.uin-suska.ac.id/89370/>
61. Quigley, L. (2022). Gambling disorder and stigma: Opportunities for treatment and prevention. *Current Addiction Reports*, 9(4), 410–419. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00437-4>.

62. Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 17–26. <https://doi.org/10.1177/2167696813515852>
63. Rintoul, A., Dwyer, J., Millar, C., Bugeja, L., & Nguyen, H. (2023). Gambling-related suicide in Victoria, Australia: a population-based cross-sectional study. *The Lancet regional health. Western Pacific*, 41, 100903. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100903>
64. Rizeanu S. & Momanu MC (2021) Aspects of Depression, Anxiety and Stress in Problem and Pathological Gambling. *J Addict Phys Depend* 1(1): doi <http://dx.doi.org/10.54289/JAPD210010>.
65. Rodda, S. N., Hing, N., Hodgins, D. C., Cheetham, A., Dickins, M., & Lubman, D. I. (2018). Behaviour change strategies for problem gambling: an analysis of online posts. *International Gambling Studies*, 18(3), 420–438. <https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1432670>
66. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
67. Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
68. Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (2nd Canadian ed.). Wiley. <https://lcn.loc.gov/2020016260>.

69. Savolainen, I., Sirola, A., Kaakinen, M., & Oksanen, A. (2019). Peer group identification as determinant of youth behavior and the role of perceived social support in problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 35(1), 15–30. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9813-8>.
70. Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., & Paek, H. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR Mental Health*, 7(1), e14035. <https://doi.org/10.2196/14035>
71. Setyaningrum, P. (2025, Agustus 10). *Kronologi pembunuhan pegawai BPS Halmahera Timur, pelaku rekan korban yang terjerat judol*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/kalimantantimur/read/2025/08/10/223952788/kronologi-pembunuhan-pegawai-bps-halmahera-timur-pelaku-rekan>.
72. Shaygan, A., Lambuth, J., Song, F., Hurtado, M., Lostutter, T. W., & Graupensperger, S. (2024). More than fun and games: Problematic sports betting and its adverse impact on mental health and well-being in young adults. *Psychiatry Research*, 342, 116258. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116258>.
73. Sinurat, I. W., Simamora, M. K., Manullang, S. P., & Lumbatoruan, H. (2025). Hubungan antara dukungan sosial terhadap psychological well-being pada narapidana narkoba di Lapas Kelas IIA Kota Binjai. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3887–3895. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5>

74. Sirola, A., Kaakinen, M., Savolainen, I., & Oksanen, A. (2019). Loneliness and online gambling-community participation of young social media users. *Computers in Human Behavior*, 95, 136-145. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.023>.
75. Sirola, A., Nyrhinen, J., & Wilska, T. A. (2023). Psychosocial Perspective on Problem Gambling: The role of Social Relationships, Resilience, and COVID-19 Worry. *Journal of gambling studies*, 39(3), 1467–1485. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10185-9>
76. Smith-Merry, J., Goggin, G., Campbell, A., McKenzie, K., Ridout, B., & Bayliss, C. (2019). Social Connection and Online Engagement: Insights From Interviews With Users of a Mental Health Online Forum. *JMIR mental health*, 6(3), e11084. <https://doi.org/10.2196/11084>
77. Strand, M., Eng, L. S., & Gammon, D. (2020). Combining online and offline peer support groups in community mental health care settings: a qualitative study of service users' experiences. *International journal of mental health systems*, 14, 39. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00370-x>
78. Subramaniam, M., Chong, S. A., Satghare, P., Browning, C. J., & Thomas, S. (2017). Gambling and family: A two-way relationship. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 689–698. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.082>.
79. Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta

80. Sundqvist, K., & Wennberg, P. (2022). The Association Between Problem Gambling and Suicidal Ideations and Attempts: A Case Control Study in the General Swedish Population. *Journal of gambling studies*, 38(2), 319–331. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09996-5>.
81. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
82. Tamersoy, A., Chau, D. H., & De Choudhury, M. (2017). Analysis of smoking and drinking relapse in an online community. In Proceedings of the 2017 International Conference on Digital Health (DH '17) (pp. 33–42). <https://doi.org/10.1145/3079452.3079463>
83. Torrance, J., Quigley, M., Heath, C., Cousins, A., Dighton, G., Wright, S., ... Newall, P. (2026). Kekambuhan pada gangguan perjudian: tinjauan sistematis dari perspektif biopsikososial. *Addiction Research & Theory*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/16066359.2026.2665613>
84. Tulloch, C., Browne, M., Hing, N., Rockloff, M., & Hilbrecht, M. (2023). How gambling harms others: The influence of relationship-type and closeness on harm, health, and wellbeing. *Journal of behavioral addictions*, 12(3), 697–710. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00036>.
85. Wardle, H., Degenhardt, L., Marionneau, V., Reith, G., Livingstone, C., Sparrow, M., Tran, L. T., Biggar, B., Bunn, C., Farrell, M., Kesaite, V., Poznyak, V., Quan, J., Rehm, J., Rintoul, A., Sharma, M., Shiffman, J., Siste, K., Ukhova, D., Volberg, R., ... Saxena, S. (2024). The Lancet Public

- Health Commission on gambling. *The Lancet. Public health*, S2468-2667(24)00167-1. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00167-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00167-1)
86. Wright, K. B. (2016). Communication in health-related online social support groups/communities: A review of research on predictors of participation, applications of social support theory, and health outcomes. *Review of Communication Research*, 4, 65–87. <https://doi.org/10.12840/issn.2255-4165.2016.04.01.010>
87. Yokotani K. (2022). Spread of gambling abstinence through peers and comments in online self-help chat forums to quit gambling. *Scientific reports*, 12(1), 3675. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07714-2>.
88. Young, S. D., & Heinzerling, K. (2017). The Harnessing Online Peer Education (HOPE) Intervention for Reducing Prescription Drug Abuse: A Qualitative Study. *Journal of substance use*, 22(6), 592–596. <https://doi.org/10.1080/14659891.2016.1271039>
89. Yuan, S., Davidson, G., & Best, P. (2025). Online mental health peer support: A systematic scoping review of theoretical mechanisms of effect. *BMC Digital Health*, 3, Article 68. <https://doi.org/10.1186/s44247-025-00205-0>