

GAMBARAN STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN JUDI ONLINE

Zhafran Arrazaq *¹
Sri Nurhayati Selian ²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*e-mail: zhafranarrazq01@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com²

Abstrak

Fenomena yang semakin marak saat ini adalah judi online, yang mana dapat di akses melalui ponsel pintar dan perangkat digital masing-masing individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh kecanduan judi online terhadap stres pada remaja. Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis dengan tiga subjek remaja yang mengalami kecanduan judi online. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan judi online memberikan dampak signifikan terhadap tingkat stres remaja, yang ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, mudah marah, sulit tidur, serta munculnya rasa bersalah dan penyesalan. Faktor penyebab utama kecanduan adalah rasa penasaran, pengaruh teman, dan dorongan untuk mendapatkan uang dengan cepat. Sedangkan, dampak stres terlihat pada aspek emosional, sosial, akademik, dan finansial.

Kata kunci: kecanduan judi online, remaja, stress

Abstract

An increasingly prevalent phenomenon today is online gambling, which can be accessed through smartphones and other digital devices. This study aims to understand the impact of online gambling addiction on stress in adolescents. A qualitative phenomenological method was used, with three adolescent subjects experiencing online gambling addiction. Data were collected through interviews and observations. The results indicate that online gambling addiction significantly impacts adolescents' stress levels, characterized by feelings of anxiety, restlessness, irritability, difficulty sleeping, and feelings of guilt and regret. The main contributing factors to addiction are curiosity, peer influence, and the drive to make money quickly. The impact of stress is seen in emotional, social, academic, and financial aspects.

Keywords: online gambling addiction, teenagers, stress

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi di abad ke-21 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Internet dan perangkat digital kini tidak hanya sebagai sarana komunikasi atau hiburan, melainkan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari. Namun demikian, bersamaan dengan kemudahan akses dan jangkauan teknologi, muncul pula fenomena baru berupa perilaku adiktif terhadap aktivitas daring yang sebelumnya kurang ditemukan, termasuk di antaranya perilaku judi online, salah satu bentuk aktivitas digital yang mengalami lonjakan signifikan adalah judi online (Maulana & Banten, 2025).

Judi online ini memungkinkan individu untuk mengakses permainan taruhan dari mana saja dan kapan saja melalui ponsel pintar atau perangkat komputer, tanpa harus hadir secara fisik di tempat perjudian tradisional (Widhiatanti & Tobing, 2024). Pada kondisi ini, faktor anonimitas, kecepatan kemenangan-kerugian, dan daya tarik hadiah instan menjadi elemen yang memperkuat daya tariknya. Di Indonesia, fenomena judi online di kalangan remaja menawarkan tantangan tersendiri (Rizka Daniah et al., 2024). Meski masih terbatas data yang spesifik, sejumlah kajian lokal menunjukkan bahwa remaja yang terjerumus ke judi online sering juga mengalami gangguan emosional dan stressor yang berkaitan dengan hasil kalah, tekanan teman sebaya, serta kurangnya pengawasan orang tua (Laras et al., 2024).

Remaja menjadi salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap fenomena judi online ini. Pada rentang usia ini individu sedang mengalami perkembangan biologis, kognitif, dan emosional yang cepat, dan cenderung mengeksplorasi berbagai pengalaman baru sebagai bagian dari pencarian identitas diri (Ramadandi & Huda, 2025). Tingkat kontrol impuls yang belum matang serta pengaruh teman sebaya atau media digital menjadikan remaja mudah terjerumus ke dalam perilaku berisiko, termasuk kecanduan judi online. Kondisi kecanduan judi online pada remaja tidak hanya berdampak

pada dimensi finansial ataupun sosial semata, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan termasuk munculnya stres. Stres dalam konteks ini dapat diartikan sebagai kondisi ketika tuntutan ataupun tekanan internal/eksternal yang dialami oleh remaja melebihi kemampuan koping mereka untuk menanganinya (Lazarus & Folkman, 1984). Ketika remaja menghadapi konsekuensi dari judi online kerugian uang, tekanan keuangan, konflik dengan keluarga, atau rasa bersalah maka potensi stres menjadi sangat nyata.

Mengapa stres perlu menjadi perhatian khusus? Karena stres pada remaja tidak hanya bersifat sementara atau ringan; bila dibiarkan, dapat mempengaruhi fungsi akademik misalnya konsentrasi menurun dan prestasi menurun, fungsi sosial misalnya menarik diri dari teman, konflik keluarga, dan kesehatan fisik misalnya gangguan tidur dan kelelahan (Putri et al., 2024). Remaja yang kecanduan judi online biasanya masuk dalam lingkaran masalah yang terus berulang. Mereka mulai bermain untuk melarikan diri dari stres atau masalah pribadi, lalu mengalami kerugian. Kerugian itu membuat tekanan dan stres semakin meningkat, sehingga mereka kembali berjudi untuk menebus kekalahan. Akhirnya, siklus stres–berjudi–kalah terus berlanjut dan semakin memperburuk kondisi mereka.

Pola siklus ini menjadikan stres bukan sebagai akibat pasif, melainkan bagian dari dinamika kecanduan itu sendiri. Aspek lingkungan sosial pun tak boleh diabaikan. Lingkungan teman sebaya, pengaruh media digital yang mempromosikan judi online, serta kurangnya pengawasan atau komunikasi dalam keluarga merupakan faktor pemicu yang berpotensi meningkatkan risiko kecanduan (Kurniawan & Mulyana, 2022). Kondisi ini kemudian dapat memperparah stres yang dialami remaja karena mereka berada dalam tekanan ganda: tekanan internal (emosi, rasa bersalah) dan tekanan eksternal (teman sebaya, sosial, finansial). Dalam literatur, strategi pencegahan yang efektif sering mencakup edukasi keluarga, penguatan koping adaptif, serta regulasi usia dan akses daring (Lincoln & Guba, 1985).

Berangkat dari fenomena tersebut, penting untuk menggambarkan secara jelas bagaimana gambaran stres muncul pada remaja yang mengalami kecanduan judi online seperti tingkat stresnya, bentuk atau manifestasinya misalnya kesehatan fisik, emosi dan perilaku. Faktor-faktor yang memengaruhinya, hubungan antara kecanduan dan stres, serta implikasi bagi kehidupan remaja sehari-hari. Pemetaan ini penting untuk menyediakan dasar empiris yang dapat digunakan oleh pendidik, konselor, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang tepat (Manullang et al., 2024).

Dengan bingkai tersebut, penelitian ini menempatkan dirinya pada posisi yang spesifik remaja yang mengalami kecanduan judi online sebagai populasi fokus, dan stres sebagai variabel psikologis utama yang ingin digambarkan. Penggunaan metode deskriptif akan memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana stres itu muncul dan apa saja yang menyertainya dalam konteks kecanduan judi online (Wirareja & Sa'adah, 2024). Pemahaman ini akan memberikan gambaran yang lebih konkret dibandingkan hanya mengetahui bahwa kecanduan judi berdampak negatif. Selain itu, penelitian ini juga relevan secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, akan memberikan kontribusi terhadap literatur psikologi perkembangan remaja dan psikologi adiksi, khususnya pada era digital (Gainsbury et al., 2014). Secara praktis, hasilnya bisa menjadi rujukan bagi lembaga sekolah, instansi kesehatan mental, serta orang tua dalam memahami kondisi stres yang muncul akibat judi online dan merancang strategi koping atau intervensi yang sesuai.

Penelitian ini memiliki keaslian karena meskipun topik mengenai kecanduan judi online dan stres pada remaja sudah mulai diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel melalui instrumen kuesioner dan analisis statistik. Penelitian ini berbeda karena menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif remaja tentang bagaimana kecanduan judi online memengaruhi kondisi stres mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini tidak bersifat replikasi, melainkan menawarkan sudut pandang baru yang menitikberatkan pada pemahaman proses, makna, dan dinamika psikologis yang dialami remaja. Beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan topik namun berbeda dalam metode dan fokus (Ulumuddin et al., 2025).

Berdasarkan seluruh uraian di atas, maka penelitian dengan judul “GAMBARAN STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN JUDI ONLINE” akan dilaksanakan dengan tujuan untuk menggambarkan kondisi stres, faktor penyebabnya, dan implikasinya pada remaja yang terlibat dalam kecanduan judi online. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam bidang psikologi remaja, pendidikan, maupun pencegahan perilaku adiktif di era digital, sekaligus menjadi acuan bagi intervensi yang lebih tepat sasaran (Ramadandi & Huda, 2025).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yaitu pendekatan yang berusaha memahami makna dari pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang diteliti adalah pengalaman remaja yang mengalami kecanduan judi online dan dampak psikologisnya berupa stres (Khalefa & Selian, 2021). Pendekatan fenomenologis membantu peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana remaja memaknai kecanduan tersebut, bagaimana stres itu muncul, serta bagaimana mereka berusaha mengatasinya. Sejalan dengan pendapat Moleong (2019) penelitian fenomenologis berupaya menggambarkan dan memahami makna pengalaman hidup seseorang berdasarkan sudut pandang orang yang mengalaminya sendiri. Oleh karena itu, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang melakukan observasi, wawancara mendalam, serta interpretasi terhadap data yang diperoleh.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive* untuk menentukan partisipan. Terdapat 3 orang partisipan dalam penelitian ini. Beberapa kriteria partisipan yang peneliti tetapkan adalah sebagai berikut: Remaja berusia antara 15–19 tahun, sesuai dengan kategori usia remaja. Pernah atau sedang aktif bermain judi online minimal selama 3 bulan terakhir. Menunjukkan tanda-tanda kecanduan judi online, seperti sulit berhenti bermain, kehilangan kontrol diri, atau mengabaikan tanggung jawab akademik dan sosial. Mengalami tanda-tanda stres, baik secara psikologis (cemas, mudah marah, rasa bersalah), fisik (gangguan tidur, kelelahan), maupun sosial (konflik dengan orang tua atau teman). Bersedia menjadi informan penelitian secara sukarela sebagai bentuk persetujuan partisipasi. Jumlah tiga orang subjek dianggap cukup mewakili fenomena yang diteliti karena dalam penelitian kualitatif yang bersifat fenomenologis, yang diutamakan bukan jumlah informan, melainkan kedalaman data dan pemahaman terhadap pengalaman hidup partisipan (Moleong, 2019). Terdapat tiga (3) partisipan, yaitu partisipan A (18 tahun), partisipan B (19 tahun) dan partisipan C (19 tahun), yang telah dilakukan wawancara untuk pengambilan data pada tanggal 19 Oktober 2025 di hari yang sama secara bergantian.

Strategi Pengumpulan Data

Strategi pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam, komprehensif, dan bermakna mengenai pengalaman subjek yang diteliti. Dalam penelitian berjudul "*Gambaran Stres Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Judi Online*", peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data utama, yaitu wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Menurut Moleong (2019) teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara langsung terhadap sumber data, dengan peneliti sebagai instrumen utama (*human instrument*). Data dikumpulkan melalui interaksi langsung dengan informan untuk memperoleh pemahaman yang kaya tentang fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengalaman Subjektif Remaja yang Mengalami Kecanduan Judi Online

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap beberapa remaja yang mengalami kecanduan judi online, diperoleh berbagai pengalaman subjektif yang menggambarkan dinamika psikologis, sosial, dan emosional mereka. Setiap partisipan memiliki latar belakang dan pola pengalaman yang berbeda, namun secara umum menunjukkan kesamaan pada pola ketertarikan awal, peningkatan intensitas bermain, munculnya stres emosional, dan kesulitan dalam mengontrol perilaku berjudi.

1. Awal Mula Keterlibatan dalam Judi Online

Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa keterlibatan mereka dalam judi online berawal dari rasa penasaran dan pengaruh teman sebaya. Mereka melihat teman yang tampak mudah mendapatkan uang dari permainan daring tersebut. AR menyampaikan bahwa "awal melakukan judi online cuma iseng, lihat teman menang ratusan ribu, jadi ikut-ikutan saja, siapa tahu hoki." Rasa ingin

tahu dan keinginan untuk mencoba sesuatu yang baru menjadi pintu masuk utama bagi remaja. Kondisi ini sesuai dengan AR yang cenderung memiliki rasa ingin tahu tinggi, suka bereksperimen, dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi pendorong. FA mengatakan bahwa “lumayan buat tambahan uang jajan, kalau menang bisa senang banget, rasanya kayak gampang dapat duit”. Kemenangan pertama kali memberikan pengalaman menyenangkan yang menimbulkan dorongan untuk mengulangnya. Dari sinilah proses adiksi mulai terbentuk. Sensasi euforia akibat kemenangan sesaat memperkuat perilaku bermain, hingga tanpa sadar menimbulkan ketergantungan psikologis.

2. Perasaan Saat Bermain: Antara Euforia dan Tegangan

Ketika para remaja bercerita tentang pengalaman bermain, muncul dua sisi emosi yang kontras kesenangan dan ketegangan. Beberapa partisipan menyebutkan bahwa saat mereka menang, muncul rasa bahagia, bangga, dan seolah memiliki kendali atas keberuntungan. AM mengatakan “kalau menang, senang banget, rasanya pengen terus main, kayak bisa ngatur permainan sendiri.” Namun sebaliknya, ketika kalah, muncul emosi negatif yang kuat seperti marah, kecewa, bahkan menyesal. Perasaan ini diperparah oleh tekanan untuk “menebus” kekalahan dengan bermain lagi. FA menjelaskan, “kalau kalah, malah makin pingin main, pingin balikin modal, tapi makin main malah tambah habis.” Pengalaman ini menggambarkan ilusi kontrol keyakinan palsu bahwa mereka mampu mengendalikan hasil permainan padahal permainan sepenuhnya bergantung pada keberuntungan. Kedua emosi ekstrem tersebut (euforia dan frustrasi) menciptakan lingkaran psikologis yang membuat remaja terus terjebak dalam siklus bermain. Setiap kemenangan memberikan “hadiah” dopamin yang memperkuat perilaku bermain, sementara setiap kekalahan menimbulkan stres yang justru mendorong mereka untuk bermain lagi demi meredakan tekanan.

3. Munculnya Stres dan Tekanan Psikologis

Seluruh partisipan menunjukkan tanda-tanda stres akibat keterlibatan intens dalam judi online. Gejala yang mereka ungkapkan meliputi kecemasan, sulit tidur, rasa bersalah, hingga kehilangan konsentrasi. AR mengatakan, “Kalau lagi kalah, nggak bisa tidur, kepikiran terus uang yang hilang. Rasanya nyesel tapi susah berhenti.” Bentuk stres yang dialami juga muncul dari tekanan sosial dan ekonomi. FA mengaku beberapa kali terpaksa meminjam uang dari teman untuk menutup kekalahan. Situasi ini menimbulkan rasa malu dan cemas, terutama ketika orang tua mengetahui perilakunya. Pernah dimarahin orang tua gara-gara ketahuan deposit. Jadi takut, tapi kalau stres malah pengen main lagi, uangnya. Fenomena tersebut menggambarkan bahwa judi online tidak hanya menyebabkan tekanan finansial, tetapi juga stres emosional dan sosial. Stres muncul sebagai reaksi terhadap konflik batin antara keinginan untuk berhenti dengan dorongan kuat untuk terus bermain. Dalam konteks psikologi, kondisi ini termasuk dalam maladaptive coping, di mana individu menggunakan perilaku adiktif sebagai cara melarikan diri dari stres, namun justru memperburuk keadaan.

4. Dampak Terhadap Kehidupan Sehari-hari

Kecanduan judi online berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, seperti akademik, pekerjaan, hubungan sosial, dan perilaku sehari-hari. AR mengaku sering bolos sekolah karena begadang bermain, sementara FA mengungkapkan gajinya habis sebelum pertengahan bulan karena dipakai untuk deposit. “Gaji baru masuk langsung habis buat top up. Akhirnya suka pinjam uang teman,” katanya. AM juga menyebutkan bahwa performa kerjanya menurun karena sering tidak fokus. “Kerja jadi salah-salah, kepala pusing mikirin kalah,” ujarnya. Selain itu, mereka juga mengalami perubahan pola tidur, nafsu makan menurun, dan emosi tidak stabil. Beberapa bahkan mengalami konflik dengan keluarga, terutama ketika diketahui sering kehilangan uang atau berbohong. Fenomena ini memperlihatkan bahwa stres akibat kecanduan judi online bukan hanya bersifat psikologis, tetapi juga memiliki konsekuensi sosial dan fungsional yang nyata. Kondisi tersebut dapat berujung pada isolasi sosial, menurunnya rasa percaya diri, dan berpotensi memunculkan gangguan mental yang lebih serius jika tidak segera ditangani.

5. Strategi Koping yang Digunakan Remaja

Ketika ditanya bagaimana mereka mengatasi stres akibat kalah bermain, sebagian besar partisipan menggunakan strategi pelarian seperti tidur, mendengarkan musik, atau mengalihkan perhatian dengan bermain game lain. Namun, strategi tersebut bersifat sementara dan tidak menyelesaikan masalah. AR mengatakan, “kalau lagi stres biasanya tidur atau dengerin musik, tapi kadang malah buka situs lagi kalau bosan.” FA juga mengaku mencoba berhenti dengan menghapus

aplikasi, tetapi beberapa hari kemudian memasangnya kembali karena tidak tahan. Pola ini memperlihatkan bahwa mereka cenderung menggunakan emotion-focused coping yang tidak efektif. Strategi koping yang digunakan menunjukkan bahwa mereka belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang matang. Ketidakmampuan ini membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan dan menjadikan perilaku berjudi sebagai mekanisme pelarian utama.

6. Hubungan Sosial dan Dukungan Lingkungan

Kecanduan judi online juga memengaruhi hubungan sosial para remaja. Banyak di antara mereka merasa terasing dari keluarga maupun teman yang tidak berjudi. AR mengatakan ia sering memilih menyendiri karena malu diketahui teman atau keluarganya. “Kalau udah kalah banyak, males kumpul. Takut ditanya uangnya kemana, uangnya.” Beberapa partisipan juga mengaku kehilangan kepercayaan dari keluarga, terutama orang tua. Hal ini menimbulkan perasaan bersalah dan memperburuk stres yang dialami. Dukungan sosial yang seharusnya bisa menjadi sumber pemulihan justru hilang akibat kebohongan dan konflik yang terjadi. Menariknya, meskipun mereka sadar akan dampak negatifnya, sebagian besar remaja mengaku sulit meminta bantuan karena takut dihakimi. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan empatik dalam penanganan kasus kecanduan judi online di kalangan remaja. Mereka membutuhkan ruang aman untuk bercerita tanpa takut disalahkan.

7. Upaya Berhenti dan Hambatan yang Dihadapi

Semua partisipan mengaku pernah berusaha berhenti bermain, tetapi mengalami kekambuhan (relaps). Hambatan utama yang mereka hadapi adalah dorongan internal untuk kembali bermain dan paparan eksternal seperti iklan atau ajakan teman. AR mengatakan, “susah banget berhenti. Baru seminggu berhenti, lihat iklan langsung pengen main lagi.” FA mencoba strategi dengan menitipkan uangnya kepada orang tua agar tidak tergoda untuk deposit. Sementara AM berusaha menghapus akun dan mengganti nomor, tetapi mengaku tetap merasa gelisah ketika tidak bermain. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan psikologis yang kuat, di mana judi online bukan sekadar aktivitas hiburan, tetapi sudah menjadi sarana pelarian dari tekanan hidup. Dalam perspektif psikologi adiksi, kondisi ini dikenal dengan istilah craving, yaitu dorongan kuat dan tak terkendali untuk melakukan perilaku adiktif meskipun sadar akan akibat buruknya.

8. Refleksi dan Penyesalan

Menariknya, meskipun masih terjebak dalam perilaku adiktif, semua remaja menunjukkan kesadaran reflektif dan penyesalan yang cukup mendalam. Mereka mengakui bahwa judi online tidak memberikan keuntungan jangka panjang. AR menuturkan, “kalau bisa balik ke waktu dulu, nggak bakal nyoba. Sekali nyoba susah lepas.” Kesadaran ini menjadi sinyal positif bahwa mereka masih memiliki potensi untuk pulih, asalkan mendapatkan dukungan yang tepat. Rasa bersalah dan penyesalan sering kali menjadi titik awal munculnya motivasi untuk berubah. Namun, tanpa pendampingan psikologis dan lingkungan yang mendukung, niat tersebut cenderung meredup seiring munculnya stres baru atau godaan bermain.

9. Harapan dan Makna yang Dipetik

Ketika diminta untuk memberikan pesan kepada remaja lain, para partisipan menyampaikan pesan yang sama “Jangan pernah coba judi online.” Mereka berharap tidak ada lagi teman sebaya yang terjerumus seperti mereka. FA berkata, “awalnya cuma seru-seruan, tapi ujung-ujungnya nyiksa diri sendiri.” Beberapa partisipan juga berharap adanya bimbingan dan edukasi di sekolah tentang bahaya judi online, bukan hanya dalam bentuk larangan tetapi melalui pendekatan yang menjelaskan aspek psikologisnya. Mereka ingin agar guru dan konselor memahami bahwa remaja yang terjebak judi online bukan semata-mata “nakal”, tetapi sedang mencari jalan keluar dari tekanan yang mereka rasakan.

B. Dampak Kecanduan Judi Online terhadap Tingkat Stres

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa kecanduan judi online membawa dampak signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh remaja. Dampak ini muncul tidak hanya dalam bentuk tekanan psikologis, tetapi juga menyentuh aspek emosional, sosial, akademik, bahkan fisik. Secara umum, semakin lama seseorang terlibat dalam judi online, semakin berat pula tingkat stres yang dirasakannya. Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kecanduan judi online dan stres: kecanduan memicu stres, sementara stres juga memperkuat perilaku berjudi. Dalam konteks psikologi, hubungan ini disebut sebagai siklus maladaptif, di mana individu menggunakan perilaku adiktif sebagai pelarian dari stres, namun justru menciptakan stres baru yang lebih parah.

1. Stres Emosional: Rasa Cemas, Bersalah, dan Takut Diketahui

Salah satu dampak paling nyata dari kecanduan judi online adalah meningkatnya stres emosional. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hampir semua partisipan mengalami perasaan cemas, tegang, dan khawatir, terutama setelah mengalami kekalahan. AR mengatakan, “kalau kalah banyak, rasanya nyesek, takut ketahuan orang tua, kadang sampai nggak bisa tidur.” Pernyataan ini menggambarkan adanya beban psikologis yang konstan, di mana remaja tidak hanya menghadapi kerugian finansial, tetapi juga tekanan moral dan sosial. Perasaan bersalah muncul karena mereka sadar bahwa perilaku tersebut salah, namun sulit untuk berhenti. Kondisi ini termasuk dalam kategori *psychological distress*, yaitu ketegangan emosional akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Kecanduan judi online menciptakan situasi di mana remaja terus-menerus berada dalam ketegangan emosional. Mereka merasa lega sesaat ketika bermain, tetapi segera diserang rasa takut dan bersalah setelahnya. Siklus inilah yang menyebabkan stres meningkat dari waktu ke waktu.

2. Stres Sosial: Konflik dan Kehilangan Kepercayaan

Dampak lain yang muncul adalah stres akibat konflik sosial. Para remaja yang terlibat dalam judi online sering menghadapi ketegangan dengan keluarga, terutama orang tua. FA mengaku pernah dimarahi karena orang tuanya mengetahui aktivitas judi yang ia lakukan. Ia berkata, Pernah ketahuan main, langsung dimarahin habis-habisan. Rasanya malu, tapi nggak bisa berhenti. Kondisi ini memperlihatkan adanya konflik internal dan eksternal secara bersamaan. Dari sisi internal, remaja mengalami konflik batin antara rasa bersalah dan keinginan untuk berhenti. Dari sisi eksternal, mereka menghadapi tekanan sosial berupa teguran dan penolakan dari lingkungan. Ketika hubungan sosial terganggu, rasa kesepian dan penolakan pun meningkat, yang kemudian memperparah tingkat stres. Beberapa partisipan bahkan menyatakan bahwa mereka menjadi lebih tertutup dan jarang bersosialisasi. AR mengatakan, “kalau udah kalah banyak, mending diam di kamar aja, males ketemu orang.” Fenomena ini menunjukkan bahwa stres akibat kecanduan judi online tidak hanya berdampak pada diri individu, tetapi juga pada relasi sosialnya dengan orang lain. Remaja yang seharusnya berada pada fase membangun identitas sosial dan hubungan emosional justru mengalami isolasi sosial. Rasa kesepian dan kehilangan dukungan sosial memiliki hubungan langsung dengan peningkatan stres dan risiko kecanduan pada remaja.

3. Stres Akademik dan Penurunan Fungsi Kognitif

Selain dampak emosional dan sosial, kecanduan judi online juga menyebabkan gangguan dalam fungsi akademik dan kognitif remaja. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa partisipan mengaku kesulitan fokus saat belajar, sering menunda tugas, dan kehilangan motivasi untuk sekolah. AR mengungkapkan, “pernah nggak masuk sekolah karena begadang main. Kalau di kelas juga ngantuk terus.” Kurangnya tidur, rasa cemas, dan pikiran yang terus berputar tentang permainan menyebabkan kelelahan mental. Akibatnya, performa akademik menurun dan prestasi belajar terganggu. Dalam teori psikologi pendidikan, stres kronis dapat menurunkan kapasitas memori kerja *working memory* dan kemampuan konsentrasi, sehingga berdampak pada penurunan hasil belajar. Fenomena ini semakin memperkuat siklus stres. Ketika prestasi menurun, remaja mendapatkan tekanan tambahan dari guru atau orang tua, yang pada akhirnya membuat mereka semakin stres dan cenderung melarikan diri kembali ke aktivitas judi online.

4. Stres Finansial dan Ketidakstabilan Ekonomi Pribadi

Kehilangan uang akibat kekalahan merupakan pemicu stres yang sangat kuat. Para partisipan sering kali mengalami kecemasan ekstrem setiap kali uang mereka habis. FA bercerita, “gaji langsung habis buat deposit, kadang minjem teman.” Kalau udah nggak punya uang, bingung sendiri. Beban finansial ini menimbulkan tekanan mental karena remaja merasa bersalah dan kehilangan rasa kontrol terhadap keuangannya. Beberapa bahkan menyebutkan bahwa mereka terpaksa berbohong kepada orang tua untuk menutupi pengeluaran tersebut. Kebiasaan ini tidak hanya menimbulkan stres akut, tetapi juga meningkatkan risiko perilaku menyimpang lainnya, seperti mencuri uang atau meminjam tanpa izin. Stres finansial merupakan salah satu faktor terkuat yang menghubungkan perjudian dengan tekanan psikologis. Kerugian ekonomi tidak hanya mengurangi kesejahteraan material, tetapi juga memperburuk rasa gagal dan rendah diri.

5. Dampak Fisik dari Stres yang Berkepanjangan

Stres akibat kecanduan judi online juga memiliki dampak fisiologis yang jelas. Beberapa partisipan melaporkan mengalami gangguan tidur, sakit kepala, dan kelelahan. AM mengaku, “kalau lagi kalah banyak, jadi susah tidur. Kepala pusing terus mikirin uang yang hilang.” Stres kronis

menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatik yang berlebihan, meningkatkan kadar hormon kortisol, dan menurunkan imunitas tubuh. Akibatnya, remaja menjadi lebih mudah lelah, sering sakit, dan sulit mempertahankan kebugaran fisik. Dengan kata lain, kecanduan judi online tidak hanya mengganggu pikiran dan emosi, tetapi juga memberikan dampak nyata pada kesehatan tubuh remaja.

6. Perubahan Perilaku dan Gangguan Emosi

Kecanduan judi online juga membawa perubahan perilaku signifikan yang memperburuk tingkat stres. Remaja menjadi lebih mudah marah, emosional, dan sulit mengendalikan diri. Beberapa partisipan mengatakan bahwa mereka kerap melampiaskan kekesalan dengan cara membanting ponsel atau memukul meja ketika kalah. "Kalau kalah terus, rasanya pengen marah. Pernah sampai banting HP," ujar AR. Selain itu, muncul perilaku penarikan diri *withdrawal* saat tidak bermain. Mereka merasa gelisah dan tidak tenang jika tidak membuka aplikasi atau situs judi. Hal ini menunjukkan adanya gejala ketergantungan psikologis, yang menandakan bahwa stres mereka bukan hanya reaksi emosional sesaat, tetapi sudah menjadi bagian dari siklus adiktif. Dalam pandangan psikologi klinis, perubahan perilaku seperti ini sering dikategorikan sebagai coping failure, yaitu kegagalan individu dalam mengelola emosi secara adaptif, sehingga mereka menyalurkan tekanan melalui tindakan destruktif atau impulsif.

7. Peningkatan Tingkat Stres Berdasarkan Intensitas Bermain

Berdasarkan temuan penelitian, semakin sering remaja bermain judi online, semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Partisipan yang bermain setiap hari cenderung melaporkan gejala stres lebih berat, seperti insomnia, rasa lelah berkepanjangan, dan kehilangan semangat hidup. Sebaliknya, partisipan yang bermain hanya sesekali menunjukkan tingkat stres lebih ringan dan masih memiliki kontrol terhadap perilaku mereka. Fenomena ini menunjukkan adanya korelasi antara frekuensi bermain dengan intensitas stres. Hal ini sesuai dengan model *behavioral addiction*, di mana semakin sering perilaku dilakukan, semakin kuat penguatan yang terbentuk, dan semakin besar pula tekanan ketika individu mencoba menghentikannya. Kecanduan yang berlangsung lama juga membuat remaja kehilangan kemampuan menikmati aktivitas lain. AR berkata, "dulu suka nongkrong atau main bola, tapi sekarang males, mending main di HP." Kondisi ini menunjukkan bahwa stres yang dialami telah mencapai tahap yang mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial.

8. Strategi Penanganan Stres yang Tidak Efektif

Meskipun beberapa remaja menyadari bahwa mereka mengalami stres, sebagian besar belum memiliki strategi yang efektif untuk menanganinya. Mereka cenderung menggunakan coping maladaptif seperti menghindar, tidur berlebihan, merokok, atau bermain lebih lama untuk melupakan masalah. FA mengatakan, "kalau stres, ya main lagi aja. Soalnya kalau diem malah kepikiran." Pernyataan ini menunjukkan bahwa judi online bukan hanya penyebab stres, tetapi juga alat pelarian sementara. Ironisnya, strategi ini justru memperkuat stres karena menyebabkan kerugian baru dan perasaan bersalah yang lebih dalam. Fenomena ini sebagai *cyclic stress behavior*, yaitu kondisi di mana stres menjadi pemicu sekaligus akibat dari kecanduan. Tanpa adanya intervensi psikologis, remaja sulit memutus rantai tersebut.

9. Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan Mental

Kecanduan judi online yang disertai stres berkepanjangan dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Berdasarkan wawancara, beberapa partisipan mengaku mengalami kehilangan motivasi, merasa "tidak berharga," dan berpikir negatif terhadap masa depan. "Kadang mikir, hidup kayaknya udah salah jalan," ujar AR dengan nada menyesal. Kondisi ini mengindikasikan adanya gejala depresi ringan hingga sedang yang muncul akibat tekanan berkepanjangan. Jika tidak ditangani, stres yang kronis dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat seperti depresi mayor atau gangguan kecemasan umum.

C. Hasil Penelitian Keseluruhan Dan Diskusi

Remaja yang mengalami kecanduan judi online menunjukkan tingkat stres yang tinggi, ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, mudah marah, sulit tidur, dan rasa bersalah setelah mengalami kekalahan. Kecanduan judi online bermula dari rasa penasaran dan pengaruh teman, kemudian berkembang karena adanya kemenangan awal yang menimbulkan rasa senang dan

mendorong perilaku berulang. Namun, seiring waktu, perilaku ini menimbulkan dampak negatif seperti konflik dengan keluarga, masalah keuangan, penurunan motivasi belajar, serta gangguan emosional dan fisik. Remaja cenderung menggunakan strategi koping yang tidak efektif, seperti menghindar atau kembali bermain untuk mengurangi stres, sehingga mereka terjebak dalam siklus kecanduan yang memperburuk tekanan psikologisnya. Secara keseluruhan, kecanduan judi online memberikan dampak signifikan terhadap kondisi mental, sosial, dan emosional remaja, serta memperkuat tingkat stres yang mereka alami.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari tiga partisipan, terlihat bahwa kecanduan judi online memiliki dampak yang nyata terhadap tingkat stres yang dialami oleh remaja. Para partisipan menggambarkan pengalaman mereka dengan emosi yang fluktuatif mulai dari rasa senang dan bangga saat menang, hingga cemas, marah, dan menyesal saat mengalami kekalahan. Pola emosi yang berubah-ubah ini menunjukkan bahwa judi online tidak hanya menjadi sarana hiburan semata, tetapi juga sumber tekanan psikologis yang signifikan. Dalam konteks psikologi remaja, kondisi ini memperlihatkan lemahnya kemampuan pengendalian diri *self-control* dan manajemen stres yang belum matang, sesuai dengan tahap perkembangan psikososial remaja menurut Erikson (1968), di mana individu masih berada pada fase pencarian identitas dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mulai mengenal judi online karena pengaruh teman sebaya dan rasa penasaran. Fenomena ini sejalan dengan teori *social learning* Bandura (1977), yang menjelaskan bahwa perilaku manusia banyak dipelajari melalui observasi terhadap orang lain. Ketika remaja melihat teman sebaya mendapatkan keuntungan dari judi online, mereka cenderung menirunya tanpa mempertimbangkan risiko yang mungkin terjadi. Kemenangan awal yang mereka alami menjadi penguatan positif *positive reinforcement* yang memperkuat perilaku berjudi, sedangkan kekalahan menimbulkan stres namun juga dorongan untuk bermain kembali demi menebus kerugian. Siklus inilah yang menjadikan perilaku judi online bersifat adiktif dan sulit dihentikan.

Selain itu, kecanduan judi online menyebabkan tekanan psikologis yang terus meningkat. Dari hasil wawancara, muncul keluhan seperti sulit tidur, hilang fokus, mudah marah, hingga rasa bersalah yang mendalam. Hal ini memperlihatkan adanya reaksi stres yang bersifat kognitif dan emosional sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus & Folkman (1984), bahwa stres terjadi ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Para remaja merasa terjebak dalam lingkaran stres karena di satu sisi mereka ingin berhenti, tetapi di sisi lain mereka tidak mampu menahan dorongan untuk bermain. Kondisi ini menunjukkan adanya konflik intrapsikis yang memperburuk kesehatan mental mereka.

Dari aspek sosial, kecanduan judi online juga berdampak pada hubungan interpersonal remaja. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka sering dimarahi orang tua, dijauhi teman, dan merasa malu karena harus meminjam uang. Stres dan kesepian berperan besar dalam memperburuk perilaku adiktif. Ketika remaja kehilangan dukungan sosial, mereka semakin cenderung menarik diri dan mencari pelarian melalui aktivitas judi online. Dalam konteks ini, stres sosial berperan sebagai faktor pemicu sekaligus penguat kecanduan (Kurniawan & Mulyana, 2022).

Kecanduan judi online juga berdampak pada aspek akademik dan pekerjaan. Remaja yang masih sekolah melaporkan penurunan prestasi karena kurang fokus dan sering bolos, sedangkan remaja yang sudah bekerja mengaku kehilangan produktivitas karena kelelahan dan tekanan finansial. Stres kronis dapat menurunkan kemampuan kognitif, seperti konsentrasi dan ingatan. Kelelahan mental akibat stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kemampuan berpikir rasional dan mengambil keputusan, sehingga memperparah kondisi kecanduan (Fatkhurudin et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan judi online memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan tingkat stres pada remaja. Stres yang dialami bukan hanya akibat kekalahan dalam permainan, tetapi juga disebabkan oleh tekanan sosial, ekonomi, dan emosional yang muncul bersamaan (Laras et al., 2024). Para remaja menggunakan strategi koping yang maladaptif seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri, atau bahkan bermain lagi untuk mengurangi stres, yang justru memperkuat perilaku adiktif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang bersifat holistik tidak hanya menekankan pelarangan bermain judi online, tetapi juga memperkuat keterampilan pengelolaan stres, dukungan sosial dari keluarga, serta edukasi mengenai risiko psikologis dari perilaku adiktif. Dengan begitu, remaja dapat keluar dari lingkaran stres dan menemukan cara yang lebih sehat untuk menghadapi tekanan hidupnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam terhadap beberapa remaja yang mengalami kecanduan judi online, dapat disimpulkan bahwa kecanduan judi online memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan tingkat stres pada remaja. Kecanduan ini berawal dari rasa penasaran dan pengaruh lingkungan, terutama teman sebaya, serta diperkuat oleh pengalaman menang di awal permainan yang menimbulkan rasa senang dan euforia. Namun, seiring berjalannya waktu, perilaku berjudi berubah menjadi kebiasaan kompulsif yang sulit dikendalikan dan justru menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi.

Remaja yang kecanduan judi online menunjukkan berbagai gejala stres seperti gelisah, mudah marah, sulit tidur, kehilangan motivasi, serta munculnya perasaan bersalah dan malu terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya. Dampak stres tersebut tidak hanya terjadi pada aspek emosional, tetapi juga merembet ke aspek sosial, akademik, dan ekonomi. Hubungan dengan keluarga dan teman menjadi renggang karena perilaku menyembunyikan kecanduan, prestasi belajar menurun akibat kurang fokus dan kelelahan, serta muncul tekanan finansial akibat kehilangan uang atau hutang. Kondisi ini menempatkan remaja dalam lingkaran stres yang sulit diputus, di mana stres menjadi pemicu sekaligus akibat dari perilaku berjudi.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki strategi koping yang efektif untuk mengatasi stres. Mereka cenderung menggunakan cara-cara maladaptif seperti menghindar, menyendiri, atau kembali bermain untuk melupakan masalah. Hal ini justru memperparah kondisi psikologis dan memperkuat perilaku kecanduan. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan intervensi yang melibatkan edukasi mengenai bahaya judi online, penguatan kontrol diri, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan demikian, remaja dapat mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan dan menghindari risiko kecanduan yang berujung pada stres kronis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh proses ini dari awal hingga selesai. Terima kasih juga diucapkan kepada seluruh pihak yang selalu membantu dan mendukung penulis dalam penyelesaian karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
- Fatkhrudin, M., Rozaq, A., Rifai, M., & Huda, M. (2025). Pengaruh Judi Online Bagi Siswa SMA. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 3(1), 109–126. <https://doi.org/https://ejournal.lapad.id/index.php/jsii>
- Gainsbury, S. M., Hing, N., Delfabbro, P., & King, D. L. (2014). Internet gambling: Current research findings and implications. *Addiction*, 109(3), 350–358. <https://doi.org/10.1111/add.12475>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). *Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies*. 8(June), 35–49.
- Kurniawan, A., & Mulyana, A. (2022). Fenomena Judi Online di Kalangan Remaja dan Dampaknya terhadap Perilaku Sosial. *Jurnal Sosial Humaniora*, 13(2), 150–162. <https://doi.org/10.24114/jsh.v13i2.34876>
- Laras, A., Salvabillah, N., Caroline, C., Delas, J., Dinda, F., & Finanto, M. (2024). Analisis Dampak Judi Online di Indonesia. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(2), 320–331. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/concept.v3i2.1304>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.
- Manullang, N., Simatupang, P., Purba, G., Sijabat, K. M., Fahlevi Marbun, R., & Naibaho, D. (2024). Strategi Pemulihan Remaja Yang Kecanduan Judi Online. *Jimi*, 1(3), 34–40. <https://doi.org/https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>
- Maulana, S., & Banten, H. (2025). FENOMENA JUDI ONLINE DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KABUPATEN SERANG Hamzah. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(2), 230–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6550>

- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, N. A., Marcella, A., Patricia, K., Yustitia, E., Putri, T., & Sari, R. O. (2024). THE IMPACT OF ONLINE GAMBLING ADDICTION ON ADOLSCENTS EMOTIONAL AND BEHAVIORAL CONDITIONS. *Jurnal Mahasiswa IKIP Siliwangi*, 7(5), 496–504. <https://doi.org/10.22460/fokus.v7i6>.
- Ramadandi, F., & Huda, N. (2025). Membangun Kesadaran Digital Tentang Dampak Negatif Bahaya Judi Online Terhadap Remaja SMP YP Ar-Rachma Kecamatan Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(5), 2048–2053. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/ijss.v6n1.p1-9>
- Rizka Daniah, Arif Hidayatullah, & Susaldi Susaldi. (2024). Hubungan Tingkat Kecanduan Judi Online Dengan Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di Kelurahan Tugu Cimanggis Depok Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 169–180. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.989>
- Uluuddin, M. I., Agung, Rochmawati, D. H., & Agung, S. (2025). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecanduan Judi Online pada Dewasa Awal. <https://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JLH/Article/View/5900>, 6(1), 211–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5900>
- Widhiatanti, K. T., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Judi Online pada Remaja Penjudi: Literature Review. *Deviance Jurnal Kriminologi*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.36080/djk.2759>
- Wirareja, Y., & Sa'adah, N. (2024). Dampak Judi Online terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa The Impact of Online Gambling on Student' Mental Health. *Al-Isyraq*, 7(1), 103–118. <https://doi.org/https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq>