

Analisis Dampak Judi Online Berbasis Aktivitas Digital terhadap Kesehatan Mental dan Perilaku Sosial Generasi Muda di Indonesia

Alfani Azhard^{1*}, Haris Pratama², Putri Nabawy³

¹⁻³Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Penulis korespondensi: alfaniazhard02@gmail.com

Abstract. *The rapid development of digital technology has significantly increased public access to online activities, including online gambling, which has emerged as a serious social problem in Indonesia. This study aims to analyze the impact of online gambling on the mental health and social behavior of young people. This research employed a descriptive method with a survey approach. Data were collected through questionnaires distributed to young respondents who had experience or exposure to online gambling activities. The findings indicate that involvement in online gambling has a significant impact on mental health disorders such as stress, anxiety, and depressive symptoms. In addition, online gambling contributes to a decline in social interaction quality, increased family conflict, social withdrawal, and reduced productivity. Behavioral changes such as impulsivity and decreased self-control were also identified among respondents. These results demonstrate that online gambling not only affects individuals psychologically but also disrupts social relationships and family harmony. Therefore, comprehensive preventive efforts are needed through digital literacy enhancement, family involvement, and psychological support services to protect young people from the negative consequences of online gambling.*

Keywords: *Addiction; Mental Health; Online Gambling; Social Behavior; Youth*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai aktivitas daring, termasuk judi online yang kini menjadi permasalahan sosial serius di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak judi online terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial generasi muda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden generasi muda yang memiliki pengalaman atau keterpaparan terhadap aktivitas judi online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam judi online berdampak signifikan terhadap munculnya gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan gejala depresi. Selain itu, judi online juga menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial, meningkatnya konflik keluarga, kecenderungan isolasi sosial, serta menurunnya produktivitas. Perubahan perilaku berupa meningkatnya impulsivitas dan melemahnya pengendalian diri juga ditemukan pada responden. Temuan ini menunjukkan bahwa judi online tidak hanya berdampak secara individual, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial dan keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang komprehensif melalui peningkatan literasi digital, penguatan peran keluarga, serta penyediaan layanan pendampingan psikologis guna melindungi generasi muda dari dampak negatif judi online..

Kata kunci: Generasi Muda; Judi Online; Kecanduan; Kesehatan Mental; Perilaku Sosial

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam pola hiburan dan interaksi sosial (Pilkington et al., 2025). Kemajuan teknologi digital, khususnya internet dan perangkat mobile, telah menciptakan kemudahan akses terhadap berbagai aktivitas daring yang sebelumnya sulit dijangkau. Salah satu fenomena yang mengalami pertumbuhan sangat pesat adalah judi online, yang kini dapat diakses kapan saja dan di mana saja melalui berbagai platform digital (Kovan & Yıldırım, 2025). Kemudahan akses tersebut menjadikan judi online semakin populer, terutama di kalangan generasi muda yang memiliki tingkat literasi digital

tinggi serta intensitas penggunaan internet yang besar. Kondisi ini menyebabkan aktivitas perjudian daring tidak lagi bersifat terbatas, melainkan telah menjadi bagian dari realitas sosial yang berkembang secara masif di tengah masyarakat (Sofis et al., 2025).

Meningkatnya keterlibatan generasi muda dalam judi online menimbulkan kekhawatiran yang serius karena kelompok usia ini berada pada fase perkembangan psikologis dan sosial yang masih rentan (Helvich et al., 2025). Generasi muda cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kecenderungan mencoba hal baru, serta kontrol diri yang belum sepenuhnya matang. Karakteristik tersebut membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh promosi judi online yang dikemas secara menarik dan menjanjikan keuntungan instan (Widya et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam judi online tidak hanya menimbulkan kerugian finansial, tetapi juga berdampak luas pada aspek psikologis dan sosial individu. Oleh karena itu, judi online tidak dapat dipandang semata-mata sebagai bentuk hiburan digital, melainkan sebagai permasalahan sosial yang memerlukan perhatian serius (Rahmawati et al., 2025).

Dari perspektif kesehatan mental, judi online memiliki karakteristik adiktif yang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa individu yang terlibat secara intens dalam judi online memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, depresi, serta tekanan emosional yang berkepanjangan (Debora & Wijaya, 2025). Tekanan tersebut sering kali dipicu oleh kerugian finansial, perasaan bersalah, dan ketidakmampuan mengendalikan dorongan untuk terus berjudi. Kondisi kesehatan mental yang terganggu ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup individu secara keseluruhan, termasuk menurunnya motivasi, konsentrasi, dan kesejahteraan emosional. Dalam jangka panjang, gangguan psikologis akibat judi online berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan akademik generasi muda (Nurndiansyah et al., 2024).

Selain berdampak pada kesehatan mental, judi online juga memengaruhi perilaku sosial individu. Keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas perjudian daring sering kali menyebabkan berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar (Ghelfi et al., 2024). Individu yang aktif berjudi online cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami konflik dalam hubungan keluarga, serta menunjukkan penurunan kualitas komunikasi interpersonal. Perilaku ini dapat memicu isolasi sosial dan melemahkan ikatan sosial yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional bagi generasi muda. Dengan demikian, dampak judi online tidak hanya bersifat individual, tetapi juga meluas ke ranah sosial dan keluarga (Patricia et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas fenomena judi online, sebagian besar kajian sebelumnya masih berfokus pada satu aspek dampak saja, seperti dampak ekonomi atau dampak psikologis secara terpisah (Sidiq & Suhaimi, 2024). Penelitian yang mengkaji dampak judi online secara komprehensif, khususnya dengan mengintegrasikan aspek kesehatan mental dan perilaku sosial generasi muda, masih relatif terbatas (Algifari et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dampak judi online terhadap generasi muda. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi perumusan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif, baik melalui pendekatan edukatif, penguatan peran keluarga, maupun kebijakan yang mendukung perlindungan kesehatan mental dan sosial generasi muda (Yoshua et al., 2023).

2. KAJIAN TEORITIS

Judi online merupakan bentuk perjudian yang dilakukan melalui media digital dengan mempertaruhkan sejumlah uang atau aset tertentu untuk memperoleh keuntungan. Aktivitas ini memiliki karakteristik adiktif karena dirancang untuk memberikan penguatan instan melalui sensasi kemenangan dan harapan keuntungan cepat. Dalam perspektif psikologi, kecanduan judi diklasifikasikan sebagai gangguan kontrol impuls, yaitu kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk terus berjudi meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Ketergantungan ini berkaitan dengan mekanisme neuropsikologis, khususnya pelepasan dopamin di otak, yang memicu rasa senang sesaat dan mendorong perilaku berulang, sehingga berpotensi mengganggu kesehatan mental individu (Mercy & Guk, 2024).

Dari sudut pandang sosiologis, perilaku adiktif seperti judi online tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memengaruhi relasi sosial dan struktur kehidupan bermasyarakat. Keterlibatan intens dalam judi online dapat menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial, berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial, serta meningkatnya konflik dalam keluarga (Angelo & Hendrik, 2025). Individu yang kecanduan judi cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena rasa malu, tekanan psikologis, atau fokus berlebihan pada aktivitas perjudian daring. Kondisi ini berkontribusi pada munculnya isolasi sosial dan melemahnya dukungan sosial yang seharusnya berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Putri et al., 2024).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa generasi muda merupakan kelompok yang paling rentan terhadap pengaruh judi online. Tingginya intensitas penggunaan internet, kemudahan akses terhadap platform judi daring, serta belum optimalnya kemampuan

pengendalian diri menjadi faktor utama yang meningkatkan kerentanan tersebut (Cahyo et al., 2025). Studi-studi terdahulu juga mengungkapkan adanya keterkaitan antara keterlibatan dalam judi online dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental dan perubahan perilaku sosial pada generasi muda. Temuan-temuan ini menjadi landasan penting bagi penelitian ini untuk mengkaji secara lebih komprehensif dampak judi online terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial generasi muda, sebagai dasar dalam merumuskan upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif (Saria et al., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dampak judi online terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial generasi muda. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak melakukan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel, melainkan berfokus pada pemaparan kondisi dan fenomena yang terjadi berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi muda yang memiliki keterpaparan terhadap aktivitas judi online. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive, yaitu responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu, khususnya individu yang pernah atau sedang terlibat dalam aktivitas judi online. Teknik ini digunakan agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian dan mampu menggambarkan dampak judi online secara lebih akurat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner disusun untuk mengukur tiga aspek utama, yaitu intensitas keterlibatan judi online, kondisi kesehatan mental, dan perubahan perilaku sosial responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan, dan karakteristik dampak judi online pada responden. Alur metode penelitian secara keseluruhan disajikan pada Gambar 1, yang menggambarkan tahapan penelitian mulai dari penentuan populasi, pemilihan sampel, pengumpulan data kuesioner, hingga tahap analisis, interpretasi hasil, dan penarikan kesimpulan (Psikologis et al., 2025).



Gambar 1. Alur penelitian.

Hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan untuk menjelaskan keterkaitan antara intensitas judi online dengan kondisi kesehatan mental dan perilaku sosial generasi muda. Tahap akhir penelitian adalah penarikan kesimpulan dan perumusan temuan penelitian yang diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan rekomendasi dan upaya pencegahan terhadap dampak negatif judi online (Juliani et al., 2024).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 responden generasi muda berusia 18-30 tahun yang memiliki keterpaparan terhadap aktivitas judi online. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner terstruktur yang mengukur tiga aspek utama, yaitu intensitas keterlibatan judi online, kondisi kesehatan mental, dan perubahan perilaku sosial. Responden berasal dari berbagai wilayah di Indonesia dengan mayoritas berlatar belakang pendidikan menengah atas dan perguruan tinggi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola dan kecenderungan dampak judi online terhadap responden.

Intensitas Keterlibatan Responden dalam Judi Online

Intensitas Keterlibatan Responden dalam Judi Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat keterlibatan yang cukup tinggi dalam aktivitas judi online. Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi keterlibatan responden dalam judi online berdasarkan tiga indikator utama, yaitu frekuensi bermain per minggu, durasi waktu bermain per sesi, dan tingkat kesulitan menghentikan aktivitas judi.

Tabel 1. Distribusi Intensitas Keterlibatan Responden dalam Judi Online.

Indikator Keterlibatan	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Frekuensi bermain per minggu	1-2 kali	35	23,3
	3-5 kali	62	41,3
	>5 kali	53	35,4
Durasi bermain per sesi	<1 jam	28	18,7
	1-3 jam	74	49,3
	>3 jam	48	32,0
Kesulitan menghentikan aktivitas	Rendah	31	20,7
	Sedang	69	46,0
	Tinggi	50	33,3.

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 41,3% responden berjudi online dengan frekuensi 3-5 kali per minggu, sementara 35,4% responden bahkan melakukannya lebih dari 5 kali per minggu. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas judi online telah menjadi kegiatan rutin yang mengonsumsi waktu signifikan dalam kehidupan sehari-hari responden. Dari segi durasi, mayoritas responden (49,3%) menghabiskan waktu 1-3 jam per sesi bermain, dengan 32,0% responden bermain lebih dari 3 jam per sesi. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan perilaku adiktif yang perlu mendapat perhatian serius.

Aspek kesulitan menghentikan aktivitas judi menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan, di mana 46,0% responden mengalami kesulitan tingkat sedang dan 33,3% mengalami kesulitan tingkat tinggi. Kondisi ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa judi online memiliki sifat adiktif dan dapat memicu ketergantungan psikologis. Individu yang mengalami kecanduan cenderung meningkatkan frekuensi dan durasi bermain untuk memperoleh kepuasan yang sama, sehingga terperangkap dalam siklus perilaku yang sulit diputus.

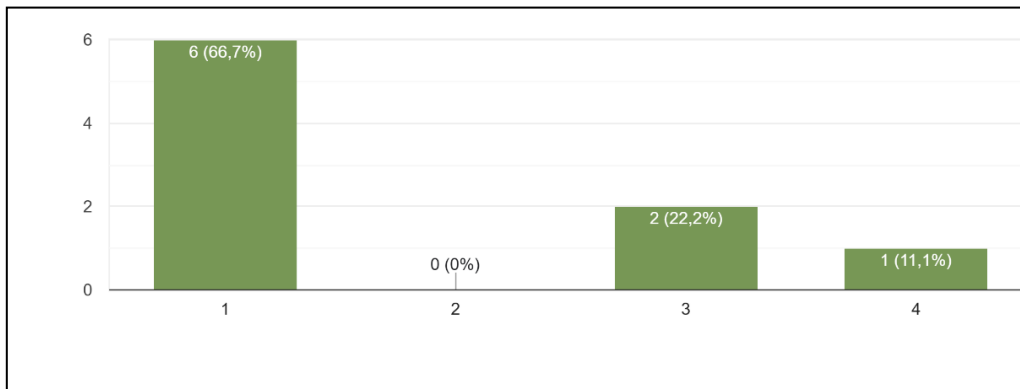
Dampak Judi Online terhadap Kesehatan Mental

Analisis terhadap dampak judi online pada kesehatan mental responden menunjukkan hasil yang signifikan. Tabel 2 menyajikan distribusi responden berdasarkan jenis gangguan kesehatan mental yang dialami setelah terlibat dalam aktivitas judi online.

Tabel 2. Distribusi Gangguan Kesehatan Mental Akibat Judi Online.

Jenis Gangguan Mental	Tidak Mengalami (%)	n	Mengalami Ringan n (%)	Mengalami Sedang n (%)	Mengalami Berat n (%)	Total n (%)
Stres dan tekanan mental	18 (12,0)		37 (24,7)	58 (38,6)	37 (24,7)	150 (100)
Kecemasan berlebihan	22 (14,7)		41 (27,3)	54 (36,0)	33 (22,0)	150 (100)
Gejala depresi	28 (18,7)		48 (32,0)	47 (31,3)	27 (18,0)	150 (100)
Perasaan bersalah	15 (10,0)		32 (21,3)	61 (40,7)	42 (28,0)	150 (100)
Gangguan tidur	25 (16,7)		44 (29,3)	52 (34,7)	29 (19,3)	150 (100)

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan kesehatan mental dalam berbagai tingkatan. Stres dan tekanan mental merupakan dampak yang paling dominan, dengan 38,6% responden mengalami tingkat sedang dan 24,7% mengalami tingkat berat. Tekanan psikologis ini muncul akibat kerugian finansial yang dialami serta rasa bersalah dan penyesalan setelah berjudi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa judi online memiliki sifat adiktif dan dapat memicu ketergantungan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental individu.



Gambar 2. Judi online menyebabkan stres atau tekanan mental dalam kehidupan.

Gambar 2 menunjukkan distribusi responden terkait stres atau tekanan mental yang dialami dalam kehidupan akibat judi online. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden (66,7%) berada pada kategori 1 yang mengindikasikan tingkat stres tinggi, sementara 22,2% berada pada kategori 3 dan 11,1% pada kategori 4. Tidak ada responden yang berada pada kategori 2, yang menunjukkan polarisasi tingkat stres yang dialami.

Kecemasan berlebihan juga dialami oleh mayoritas responden, dengan 36,0% mengalami tingkat sedang dan 22,0% mengalami tingkat berat. Kecemasan ini berkaitan erat dengan ketidakpastian hasil perjudian dan tekanan untuk menutupi kerugian finansial. Sementara itu, gejala depresi ditemukan pada 49,3% responden dengan tingkat sedang hingga berat, yang mengindikasikan bahwa judi online tidak hanya menimbulkan gangguan emosional sesaat, tetapi berpotensi berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih serius.

Perasaan bersalah merupakan dampak psikologis yang paling banyak dialami responden pada tingkat sedang hingga berat, yaitu sebesar 68,7%. Kondisi ini muncul ketika individu menyadari dampak negatif dari aktivitas judi online terhadap kehidupan pribadi dan keluarga, namun merasa tidak mampu mengendalikan dorongan untuk berhenti. Gangguan tidur juga dialami oleh 54,0% responden pada tingkat sedang hingga berat, yang

menunjukkan bahwa tekanan psikologis akibat judi online telah mengganggu aspek fisiologis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

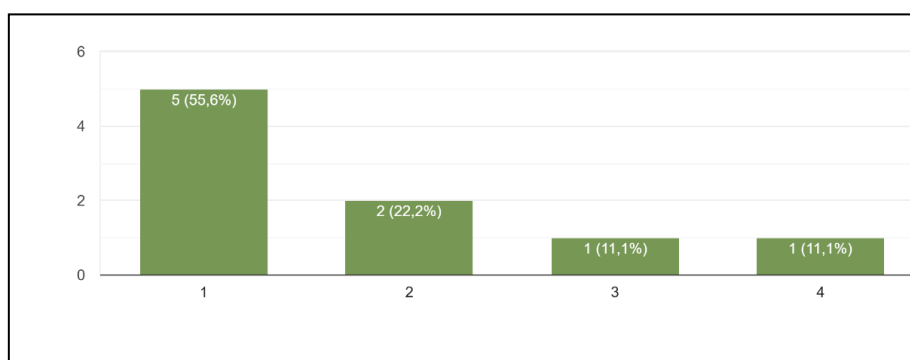
Dampak Judi Online terhadap Perilaku Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa judi online memberikan dampak signifikan terhadap perilaku sosial responden. Tabel 3 menyajikan distribusi perubahan perilaku sosial yang dialami responden setelah terlibat dalam aktivitas judi online.

Tabel 3. Distribusi Dampak Judi Online terhadap Perilaku Sosial.

Aspek Perilaku Sosial	Tidak Berdampak n (%)	Berdampak Ringan n (%)	Berdampak Sedang n (%)	Berdampak Berat n (%)	Total n (%)
Penurunan interaksi dengan keluarga	20 (13,3)	38 (25,3)	56 (37,4)	36 (24,0)	150 (100)
Berkurangnya komunikasi dengan teman	24 (16,0)	45 (30,0)	51 (34,0)	30 (20,0)	150 (100)
Konflik dalam keluarga	27 (18,0)	40 (26,7)	54 (36,0)	29 (19,3)	150 (100)
Isolasi sosial	31 (20,7)	43 (28,6)	49 (32,7)	27 (18,0)	150 (100)
Penurunan produktivitas	19 (12,7)	35 (23,3)	60 (40,0)	36 (24,0)	150 (100)
Peningkatan perilaku impulsif	23 (15,3)	41 (27,3)	55 (36,7)	31 (20,7)	150 (100)

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan kualitas interaksi sosial. Sebanyak 61,4% responden mengalami penurunan interaksi dengan keluarga pada tingkat sedang hingga berat. Kondisi ini terjadi karena individu lebih fokus pada aktivitas perjudian daring dan mengabaikan waktu berkualitas bersama keluarga.

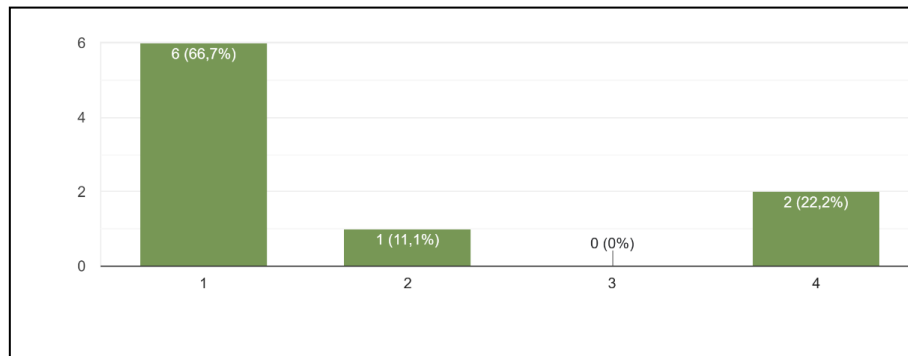


Gambar 3. Judi online membuat saya mengurangi interaksi langsung dengan keluarga.

Gambar 3 memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa 55,6% responden berada pada kategori 1 yang menunjukkan tingkat pengurangan interaksi tertinggi, diikuti

22,2% pada kategori 2, dan masing-masing 11,1% pada kategori 3 dan 4. Data ini mengonfirmasi bahwa judi online telah mengganggu dinamika keluarga secara signifikan.

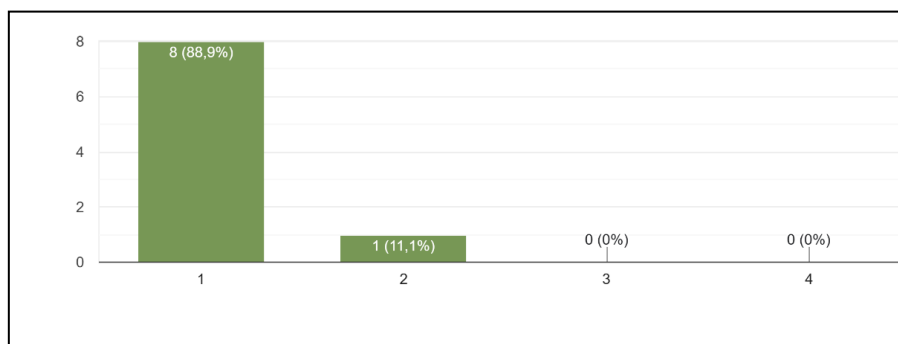
Penurunan komunikasi dengan teman juga dialami oleh 54,0% responden pada tingkat sedang hingga berat, yang mengindikasikan bahwa judi online telah mengganggu fungsi sosial normal individu. Konflik dalam keluarga dialami oleh 55,3% responden pada tingkat sedang hingga berat, terutama dipicu oleh masalah keuangan dan perubahan perilaku yang menimbulkan ketegangan dalam hubungan keluarga.



Gambar 4. Judi online berdampak pada hubungan teman atau lingkungan social.

Gambar 4 menunjukkan distribusi dampak judi online terhadap hubungan dengan teman atau lingkungan sosial. Sebanyak 66,7% responden berada pada kategori 1 yang menunjukkan dampak negatif yang signifikan, 11,1% pada kategori 2, tidak ada pada kategori 3, dan 22,2% pada kategori 4. Hal ini mengonfirmasi bahwa judi online telah mengganggu hubungan sosial responden secara substansial.

Isolasi sosial juga menjadi dampak yang signifikan, dengan 50,7% responden mengalaminya pada tingkat sedang hingga berat. Rasa malu dan takut kebiasaan berjudi diketahui orang lain membuat responden menjadi lebih tertutup dan enggan bersosialisasi, sehingga menciptakan lingkaran isolasi yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka.



Gambar 5. Judi online memberikan dampak negatif terhadap perilaku sosial generasi muda.

Gambar 5 memperjelas dampak negatif judi online terhadap perilaku sosial generasi muda secara keseluruhan. Data menunjukkan 88,9% responden berada pada kategori 1 yang mengindikasikan dampak negatif yang sangat tinggi, dan hanya 11,1% pada kategori 2. Tidak ada responden pada kategori 3 dan 4, yang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden merasakan dampak negatif yang signifikan terhadap perilaku sosial mereka.

Penurunan produktivitas merupakan dampak yang paling dominan, dengan 64,0% responden mengalaminya pada tingkat sedang hingga berat. Waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif seperti belajar atau bekerja justru dialihkan untuk berjudi, sehingga mengganggu pencapaian tujuan akademik maupun profesional. Peningkatan perilaku impulsif juga dialami oleh 57,4% responden pada tingkat sedang hingga berat, yang menunjukkan bahwa judi online telah mengubah pola pengambilan keputusan responden menjadi lebih tidak rasional dan berisiko.

Hubungan antara Intensitas Judi Online dengan Dampak Kesehatan Mental dan Perilaku Sosial

Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara intensitas keterlibatan dalam judi online dengan tingkat keparahan dampak kesehatan mental dan perilaku sosial. Responden yang berjudi dengan frekuensi tinggi (lebih dari 5 kali per minggu) dan durasi panjang (lebih dari 3 jam per sesi) cenderung mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih berat, terutama dalam bentuk stres, kecemasan, dan gejala depresi. Pola ini mengindikasikan bahwa semakin sering dan semakin lama individu terlibat dalam judi online, semakin besar pula risiko gangguan psikologis yang dialami.

Temuan ini memperkuat teori mengenai kecanduan perilaku, di mana aktivitas yang memberikan penguatan positif secara instan (instant gratification) dapat memicu siklus perilaku berulang yang sulit dikendalikan. Dalam konteks judi online, sensasi kemenangan dan harapan keuntungan cepat menciptakan mekanisme penguatan yang membuat individu terus kembali berjudi meskipun telah mengalami kerugian signifikan. Kondisi ini sejalan dengan konsep dopamine reward system dalam neuropsikologi, di mana aktivitas yang memberikan kesenangan instan dapat mengubah struktur reward pathway di otak dan meningkatkan risiko kecanduan.

Dari perspektif sosiologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak judi online tidak hanya bersifat individual, tetapi juga bersifat sistemik dan memengaruhi struktur hubungan sosial. Penurunan kualitas interaksi sosial, meningkatnya konflik keluarga, dan isolasi sosial merupakan manifestasi dari terganggunya fungsi sosial individu akibat keterlibatan berlebihan dalam judi online. Kondisi ini memperlemah modal sosial (social

capital) yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional dan psikologis bagi individu, sehingga menciptakan siklus negatif yang saling memperkuat antara gangguan mental dan disfungsi sosial.

Hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa generasi muda merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif judi online. Karakteristik psikologis generasi muda yang masih dalam tahap perkembangan, seperti kontrol diri yang belum matang, kecenderungan mencari sensasi (sensation seeking), dan kerentanan terhadap pengaruh teman sebaya, membuat mereka lebih mudah terjebak dalam pola perilaku adiktif. Tingginya literasi digital dan kemudahan akses teknologi justru menjadi faktor yang memperparah risiko keterlibatan dalam judi online, karena memungkinkan aktivitas perjudian dilakukan secara anonim, mudah, dan tanpa pengawasan yang memadai.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi. Pertama, diperlukan peningkatan literasi digital yang tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis, tetapi juga pada pemahaman kritis mengenai risiko judi online dan kemampuan mengenali tanda-tanda kecanduan. Kedua, penguatan peran keluarga sebagai sistem pendukung utama menjadi krusial, terutama dalam membangun komunikasi yang terbuka dan memberikan pengawasan yang proporsional. Ketiga, penyediaan layanan konseling dan pendampingan psikologis perlu diperluas untuk membantu individu yang telah mengalami kecanduan judi online agar dapat pulih secara optimal. Keempat, diperlukan regulasi yang lebih ketat dari pemerintah untuk membatasi akses dan meminimalkan eksposur judi online, khususnya bagi generasi muda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa judi online memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial generasi muda. Tingginya intensitas keterlibatan dalam judi online terbukti berkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, gejala depresi, perasaan bersalah, dan gangguan tidur, baik pada tingkat sedang maupun berat. Selain itu, judi online juga berdampak negatif terhadap perilaku sosial, yang ditunjukkan melalui penurunan kualitas interaksi dengan keluarga dan teman, meningkatnya konflik keluarga, kecenderungan isolasi sosial, penurunan produktivitas, serta meningkatnya perilaku impulsif. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak judi online bersifat multidimensional, tidak hanya memengaruhi individu secara psikologis, tetapi juga mengganggu keharmonisan hubungan sosial dan fungsi sosial generasi muda secara

keseluruhan. Oleh karena itu, disarankan adanya upaya pencegahan dan penanganan yang komprehensif melalui peningkatan literasi digital yang kritis, penguatan peran keluarga dalam pengawasan dan pendampingan, penyediaan layanan konseling dan dukungan psikologis yang mudah diakses, serta penguatan regulasi dan kebijakan pemerintah dalam membatasi akses judi online, khususnya bagi generasi muda, guna meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan.

DAFTAR REFERENSI

- Algifari, R. A., Sekarningru, B., & Wibowo, H. (2025). Impacts of online gambling on teenagers (Case of teenagers in Sukasari District, Bandung City). *34*(June), 1–12.
- Angelo, M., & Hendrik, J. (2025). Comparative performance of machine learning algorithms for detecting online gambling promotional comments on YouTube. *Jurnal Teknologi dan Manajemen Informatika*, *11*(2), 132–142.
- Cahyo, D. D. N., Handayani, R., Lestari, V. B., & Febriani, S. (2025). Sentiment analysis of public opinion on online gambling through. *JITE (Journal of Informatics and Telecommunication Engineering)*, *9*(July), 99–115.
- Debora, D. A., & Wijaya, H. E. (2025). Nomophobia and online gambling behavior in college students. *4*(April), 101–114.
- 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>
- Helvich, J., Novak, L., Meier, Z., & Tavel, P. (2025). Gambling, trauma, and the mind: A network analysis of online gambling and personal well-being.
- Juliani, R. K., Satria, M., Raharja, R. M., & Hardika, W. (2024). Fenomena judi online di kalangan generasi muda. *2*.
- Kovan, A., & Yildirim, M. (2025). Adaptation of the online problem gambling behavior index: Associations with emotional reactivity and psychological.
- Mercy, T., & Guk, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang terjerumus dalam judi online dan pinjaman online di kalangan pemuda Teovilla. *5*(8), 1–8.
- Nurndiansyah, A., Q. I. A., & Zarnuji, A. (2024). The impact of gamble online the weakening of social values of teenagers (Case study at Sidodadi Village Pekalongan District East Lampung). *7*(1).
- Patricia, H., Wewa, L., Lusiana, P., Kirana, F. D., Malau, D. T., Hylmi, A. R., Abdillah, R., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2025). Intervensi sosial perilaku judi online di kalangan mahasiswa. *0–5*.
- Pilkington, M. L., Ferro, M. A., & Patte, K. A. (2025). A prospective study of mental health in relation to online gambling one-year later in a large cohort of adolescents in.
- Psikologis, S. D., Ekonomi, D. A. N., Online, J., Perlindungan, U., & Muda, G. (2025). Sosialisasi dampak psikologis, sosial, dan ekonomi judi online: Upaya perlindungan generasi muda. *2*(4), 580–586.

- Putri, N. A., Marcella, A., Patricia, K., Yustitia, E., Putri, T., & Sari, R. O. (2024). The impact of online gambling addiction on adolescents emotional and behavioral conditions. 7(5), 496–504. <https://doi.org/10.22460/fokus.v7i6>
- Rahmawati, R., Akbar, Z., & Aryani, M. (2025). International Conference on Psychology and Education (ICPE 2025), Department of Psychology, Faculty of Psychology Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, September 11. *ICPE*, 1–7.
- Saria, A. K., Al-Fajrihb, M., & Ahdiyantic, I. (2024). Dampak judi online terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial. 3(2), 31–44.
- Sidiq, F., & Suhaimi, A. (2024). The effect of online gambling on mental health: Study on teenagers in Panimbang District, Banten. 2(1), 11–15.
- Sofis, M. J., Slade, M., & Kirshenbaum, A. P. (2025). Unregulated gambling on social media platforms exacerbates risk of problem gambling in a large national sample. 2(5), 376–387. <https://doi.org/10.29329/jsomer.58>
- Widya, V., Rangkuti, N., & Mirzaya, I. (2025). The impact of online gambling on the social and economic conditions of the Aek Village Community in Batu City. 0341, 205–215.
- Yoshua, F., Korompis, W., Brahmana, R. A. S., Aviansyah, N. A., & Hikmah, M. A. (2023). Pengaruh fenomena judi online pada perilaku pelajar dan kesejahteraan kerabat terdekat. 6(1), 1–9.