



MODIFIKASI THERAPY THOUGHT STOPPING, MINDFULNESS DAN MANAJEMEN STRES BERBASIS DIGITAL: HARAPAN DAN SOLUSI MASALAH PSIKOSOSIAL BAGI PECANDU JUDI ONLINE "LITERATUR REVIEW"

Udi Wahyudi*, Ita Pursitasari, Susmadi

Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jl. DR. Sumeru No.116, Menteng, Bogor Barat, Bogor, Jawa Barat 16111, Indonesia

*udi120872@gmail.com

ABSTRACT

Permasalahan psikososial akibat kecanduan judi online semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses digital. Dampak negatif seperti gangguan kecemasan, depresi, stres, dan disfungsi sosial memerlukan intervensi yang efektif dan mudah diakses. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi modifikasi terapi thought stopping, mindfulness, dan manajemen stres berbasis digital sebagai solusi terhadap permasalahan psikososial pada pecandu judi online. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah meta-analisis yang didasarkan pada hasil kajian dari berbagai literatur. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk memperoleh artikel yang dipublikasikan adalah dengan menggunakan basis data dari Google Scholar, Publish or Ferish, Mendeley, Google Book, PubMed. Hasil penelitian yang diperoleh menjelaskan bahwa penerapan terapi thought stopped dapat membantu mengendalikan dorongan impulsif, mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan manajemen emosi, sedangkan manajemen stres berbasis digital menawarkan dukungan yang fleksibel dan mudah diakses. Integrasi ketiga pendekatan ini dalam platform digital berpotensi menjadi solusi komprehensif yang efektif dalam mengatasi masalah psikososial bagi pecandu judi online. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan lebih lanjut terkait implementasi intervensi berbasis digital agar dapat diintegrasikan dalam layanan rehabilitasi.

Kata kunci: digital; mindfulness; masalah psikososial; manajemen stres; pecandu judi online; thought stopping

MODIFICATION OF DIGITAL-BASED THOUGHT STOPPING, MINDFULNESS AND STRESS MANAGEMENT THERAPY: HOPES AND SOLUTIONS TO PSYCHOSOCIAL PROBLEMS FOR ONLINE GAMBLING ADDICTS "LITERATURE REVIEW"

ABSTRACT

Psychosocial problems due to online gambling addiction are increasing along with the ease of digital access. Negative impacts such as anxiety disorders, depression, stress, and social dysfunction require effective and easily accessible interventions. This study aims to examine the potential for modifying digital-based thought stopping, mindfulness, and stress management therapies as solutions to psychosocial problems in online gambling addicts. The method used in this study is meta-analysis, which is based on the results of studies from various literatures. The data collection technique used by researchers to obtain published articles is by using a database from Google Scholar, Publish or Ferish, Mendeley, Google Book, PubMed. The results of the study obtained explain that the application of thought stopping therapy can help control impulsive urges, mindfulness plays a role in increasing self-awareness and emotional management, while digital-based stress management offers flexible and easily accessible support. The integration of these three approaches in a digital platform has the potential to be an effective comprehensive solution in overcoming the psychosocial problems of online gambling addicts. This study recommends further development related to the implementation of digital-based interventions so that they can be integrated into rehabilitation services.

Keywords: digital; mindfulness; online gambling addicts; psychosocial problems; stress management; thought stopping.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah memberikan dampak yang positif bagi dunia pendidikan, kesehatan, politik, perekonomian, social, dan budaya, yaitu berupa kemudahan dalam memperoleh informasi, hiburan, dan layanan berbasis digital. Namun, di sisi lain, kemudahan akses terhadap teknologi juga memunculkan tantangan serius, salah satunya adalah meningkatnya kasus kecanduan judi online, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan laporan dari Kominfo tahun 2024, terdapat 8,8 juta warga Indonesia yang terlibat dalam aktivitas judi online, 80% di antaranya adalah remaja. Tingginya kasus kecanduan judi online di kalangan remaja dimungkinkan karena akses ke aplikasi mudah, platform online menarik, dan fleksibel, serta iming-iming kemenangan yang instan (D. L. King et al., 2020), (Meswari & Ritonga, 2023). Kecanduan judi online pada remaja diawali oleh rasa penasaran atau dorongan untuk mendapatkan uang cepat, lambat laun berubah menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan. Selain itu ketiadaan mekanisme coping yang sehat dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental menyebabkan remaja cenderung mencari solusi instan berbasis hiburan digital, termasuk judi online, yang pada akhirnya menimbulkan masalah psikososial yang serius seperti kecemasan, depresi, konflik keluarga, serta gangguan konsentrasi dan produktivitas (Rahmadani et al., 2022). ;

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan judi online memiliki dampak multidimensional yang signifikan terhadap aspek sosial, ekonomi, hukum, dan kesehatan mental. Dari sisi sosial, individu yang mengalami kecanduan judi online kerap mengalami gangguan hubungan interpersonal, meningkatnya konflik dalam rumah tangga seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan perceraian, serta isolasi sosial akibat stigma negatif dari masyarakat (Situmeang et al., 2023), (Laras et al., 2024). Secara ekonomi, kecanduan ini menyebabkan kerugian finansial yang serius, mulai dari menurunnya produktivitas kerja, akumulasi utang, hingga kebangkrutan yang berdampak langsung pada kesejahteraan keluarga (Rafiqah & Rasyid, 2023). Sementara dari aspek hukum, kecanduan judi online dapat mendorong individu melakukan tindak kriminal seperti penipuan, penggelapan, bahkan pencurian, guna memperoleh dana untuk berjudi (Santosa et al., 2024). Sedangkan dampak terhadap kesehatan mental dan psikososial meliputi stres, kecemasan, depresi, dan gangguan hubungan social bahkan melukai diri sendiri (risiko bunuh diri) maupun orang lain (Karli et al., 2023), (Na et al., 2018).

Penelitian tentang dampak kecanduan judi online terhadap kesehatan mental sudah banyak dilakukan. Seperti halnya penelitian oleh Joscelin, et al., (2021) menunjukkan bahwa kecanduan judi online dapat memicu masalah psikologis yang mendalam, termasuk depresi, kecemasan, dan stres yang berlebihan (Joscelin, A., Suryani E., Astiarani Y., 2021). Begitupun hasil penelitian yang dilakukan Sidiq F et al (2024) yang berjudul “The Effect of Online Gambling on Mental Health: Study on Teenagers in Panimbang District, Banten” menunjukkan bahwa judi online berdampak negative terhadap kesehatan mental remaja di Kecamatan Panimbang, seperti stres, kecemasan, depresi, dan perilaku impulsif yang berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Sidiq & Suhaimi, 2024). Penelitian Purwaningsih dan Nurmala (2021) yang berjudul “The impact of Online Game Judi Online Addiction on Adolescent Mental Health: A Systematic Review and Meta Analysis” mengungkapkan bahwa kecanduan judi online memiliki dampak moderat dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Selain itu, penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Psychiatric Research (2021) mengindikasikan bahwa sekitar 4,4% individu dengan kecanduan judi juga mengalami skizofrenia (Behavioral et al., 2021).

Masalah psikososial yang ditimbulkan oleh kecanduan judi online memerlukan pendekatan intervensi yang efektif dan terintegrasi serta berfokus pada upaya preventif dengan pendekatan yang relevan terhadap perilaku digital remaja masa kini. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Carla J Rash & Nancy M Petry (2014), bahwa tindakan perawatan yang terstruktur bagi pecandu judi online sangat penting (Rash & Petry, 2014). Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam mengatasi masalah psikososial berupa gangguan perilaku adalah *therapy thought stopping*, yaitu teknik untuk menghentikan pola pikir negatif atau kompulsif yang relevan dengan mekanisme impulsif dalam kecanduan judi online (Aldahadha, 2024), (Sari et al., 2020). Namun, teknik ini memerlukan modifikasi agar lebih relevan dan mudah diterapkan dalam konteks kecanduan judi online, yaitu dengan pendekatan *therapy mindfulness*. Pendekatan *therapy mindfulness* banyak digunakan untuk membantu individu mengembangkan kesadaran diri terhadap pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi. *Mindfulness* membantu pecandu judi online mengelola dorongan berjudi dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* yang dilakukan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan umum, panik, dan/atau kecemasan sosial menunjukkan hasil efektif dan mendukung klaim teoritis bahwa pelatihan kesadaran dapat mengurangi reaktivitas emosional, meningkatkan perhatian dan pengaturan emosi, dan menumbuhkan hubungan yang lebih terdesentralisasi dengan pikiran dan perasaan (Yuliana et al., 2022). Sementara itu, manajemen stres berperan penting dalam membantu individu menghadapi pemicu stres yang sering kali menjadi alasan utama kembali berjudi.

Integrasi ketiga pendekatan tersebut (*thought stopping*, *mindfulness*, dan manajemen stres) secara konvensional telah menunjukkan hasil yang positif. Namun, tantangan saat ini adalah bagaimana memodifikasi dan mengintegrasikan ketiga teknik tersebut ke dalam platform berbasis digital. Pendekatan digital diharapkan dapat menjangkau lebih banyak individu, memberikan intervensi yang fleksibel, dan memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu dalam proses terapi. Hal ini sejalan dengan perkembangan teknologi kesehatan mental digital yang semakin diakui efektivitasnya (Sîrbu & Alexandra, 2024). Literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis digital, seperti aplikasi seluler dan program online, memiliki potensi besar dalam memberikan terapi perilaku kognitif, *mindfulness*, dan teknik manajemen stres (Tan et al., 2022). Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji modifikasi ketiga teknik tersebut secara terpadu dalam menangani kecanduan judi online. Oleh karena itu, literatur review ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis potensi modifikasi *therapy thought stopping*, *mindfulness*, dan manajemen stres berbasis digital sebagai harapan dan solusi dalam mengatasi masalah psikososial yang dihadapi oleh pecandu judi online.

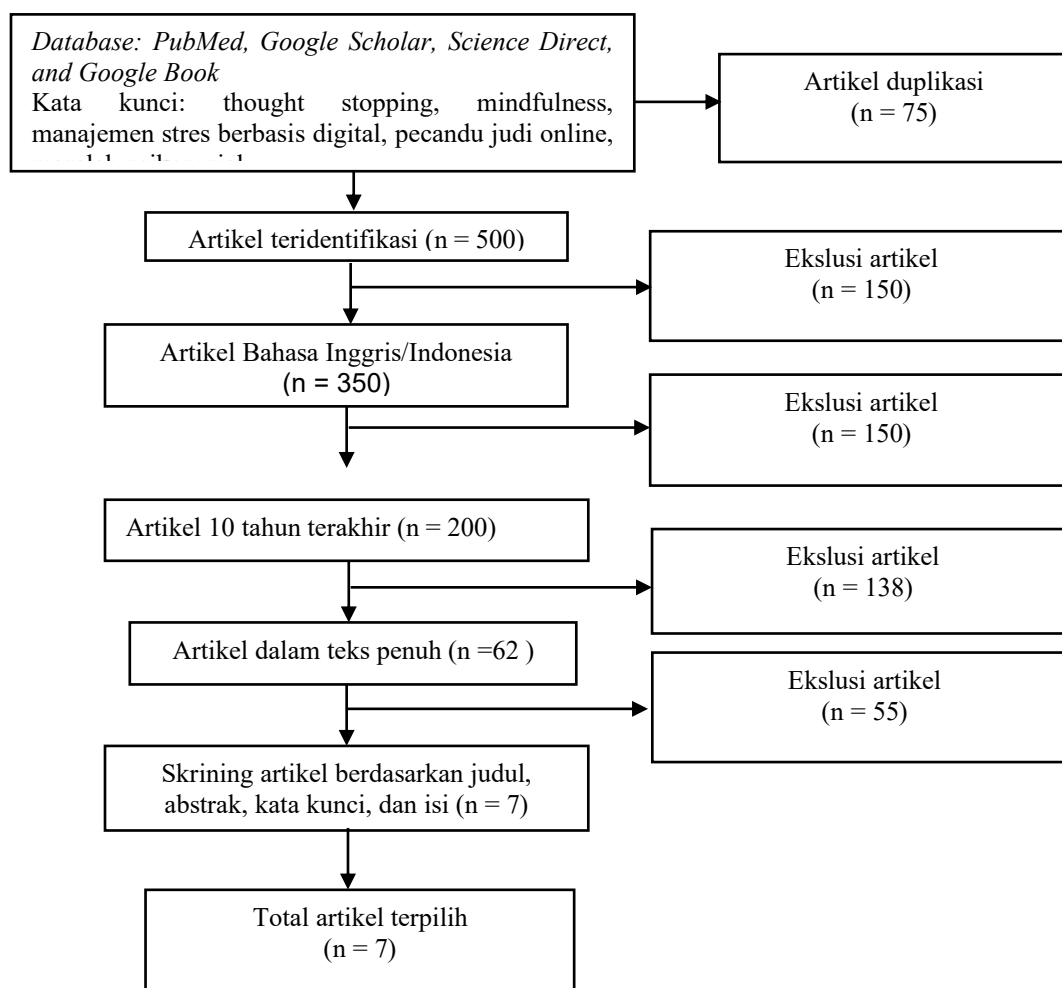
Penelitian literatur review ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada integrasi dan modifikasi tiga pendekatan psikoterapeutik, yaitu *thought stopping*, *mindfulness*, dan manajemen stres, ke dalam intervensi berbasis digital yang dirancang secara spesifik untuk mengatasi masalah psikososial pada pecandu judi online. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji pendekatan ini secara terpisah dan dalam konteks kecanduan yang lebih umum, kajian ini menawarkan model intervensi yang terpadu, kontekstual, dan responsif terhadap dinamika perilaku digital masyarakat modern. Selain itu, penelitian ini membuka peluang pengembangan terapi digital lebih lanjut yang adaptif terhadap teknologi, sekaligus menjawab keterbatasan akses layanan kesehatan mental konvensional bagi kelompok populasi yang terdampak kecanduan judi online.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model intervensi psikologis berbasis digital yang inovatif dan aplikatif, sehingga dapat membantu mengurangi dampak negatif kecanduan judi online dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi modifikasi terapi thought stopping, mindfulness, dan manajemen stres berbasis digital sebagai solusi terhadap permasalahan psikososial pada pecandu judi online.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan meta analisis, yakni teknik untuk menggabungkan dan meninjau dua atau lebih penelitian sejenis, sehingga diperoleh paduan data secara kuantitatif. Selanjutnya dilakukan analisis dan observasional retrospektif dengan tujuan merekapitulasi semua temuan penelitian tanpa melakukan eksperimental ulang. Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah interpretasi mengenai modifikasi therapy thought stopping, mindfulness, dan manajemen stres berbasis digital terhadap masalah psikososial dan kecanduan judi online pada remaja. Pengumpulan data studi primer artikel menggunakan beberapa data base, yaitu *google scholar*, *publish or ferish*, *mendeley*, *google book*, *PubMed*, *Sciendirect* yang dipublikasikan. Penelitian yang diikutsertakan dalam meta analisis hanya yang dipublikasikan di jurnal dengan sistem *peer-reviewed selection*, dipublikasikan dalam bahasa Indonesia dan Inggris, dapat diakses *full text*, *open access*, serta tidak hanya menampilkan abstrak saja. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “therapy thought stopping, mindfulness dan manajemen stres berbasis digital, dan kecandua judi online”. Kriteria inklusi: artikel penelitian yang mencakup kuantitatif dan kualitatif yang mempunyai hubungan antara pemberian therapy thought stopping, mindfulness dan manajemen stres berbasis digital, dan judi online,dengan kecanduan judi online dan masalah psikososial pada remaja.



Gambar 1. Diagram alir tinjauan sistematis: PRISMA 2020

Artikel penelitian yang dipublikasikan dengan menggunakan bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia antara tahun 2014 – 2024. Kriteria eksklusi; artikel yang tidak mempunyai hubungan antara therapy thought stopping, mindfulness, manajemen stres, masalah psikososial, dan kecanduan judi online, artikel yang berfokus pada model literasi digital, dan judi online di negara maju atau dalam konteks yang sangat berbeda dari Indonesia, populasi yang dilibatkan bukan dari Indonesia dan yang tidak *fokus* ke remaja dan hanya focus pada satu aspek saja, artikel yang diterbitkan lebih dari 10 tahun yang lalu, bahasa yang digunakan dalam artikel selain bahasa Inggris dan Indonesia, artikel yang tidak menyinggung literasi digital, dan kecanduan judi online. Proses penentuan jurnal yang diambil dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu mulai dari perumusan masalah, mengumpulkan sumber data, menganalisis data, pembuktian kebenaran data dengan hasil analisis, dan menyimpulkan penelitian. Dari 500 jurnal yang dijadikan referensi penelitian, ada beberapa jurnal yang dianalisis kemudian dijadikan sebagai pembandingan dan pertimbangan dalam pengambilan kesimpulan serta solusi terhadap permasalahan yang ditemukan dalam penelitian.

HASIL

Artikel terpilih dianalisis dan ditabulasi pada tabel 1 berdasarkan database dan jurnal, penulis, tempat penelitian dan tahun penerbitan, judul, tujuan penelitian, ukuran sampel deskripsi intervensi, panjang, frekuensi dan durasi, waktu pengukuran hasil, dan hasil/kesimpulan.

Tabel 1.

Analisis Artikel

No	Author, Judul, Tahun	Tujuan	Metode: Desain, Sampel, Teknik Sampling, Lokasi	Hasil Temuan
1	Ani Qotuz Zahro et all. Dampak Kecanduan Judi Online : Antara Hiburan dan Ketergantungan. 2025. Published Online Vol. 01, No. 05. Hal.1240-1245.	Mengidentifikasi transformasi aktivitas judi online dari hiburan menjadi kecanduan, serta menganalisis dampak psikologis, sosial, dan ekonomi yang ditimbulkan.	Desain: Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Wawancara. Sampel: jumlah sampel 10 responden Analisis: menggunakan analisis deskriptif Lokasi: di Indonesia	Mayoritas responden mengaku mengalami stres, gangguan keuangan, serta keretakan hubungan sosial akibat perilaku berjudi secara kompulsif. Minimnya regulasi terhadap platform judi daring di Indonesia dan kurangnya literasi digital di kalangan pengguna muda
2	Setiawan, E. Fenomena Judi Online dan Dampaknya Bagi Masyarakat, <i>Jurnal Intervensi Sosial (JINS)</i> .2024.Vol 3 (No. 2): Halaman. 30-43	Mengetahui upaya preventif yang dilakukan pihak penegak hukum dalam memberantas perjudian online melalui pengawasan di dunia maya.	Desain: studi pustaka (<i>library research</i>),jurnal dan riset- riset terkait judi online Lokasi: di Indonesian	Hasil penelitian menunjukkan dibalik segala kemudahan akses dan janji keuntungan secara instan, judi online mempunyai dampak negatif dapat merusak sendi kehidupan
3	Angela Maharani, Cynthia Najlatun Naqiyah. Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. Bisma. 2022. 6 (2): pp. 249-257, DOI: 10.23887/bisma.v6i2.50135	Mengetahui adanya pengaruh pemberian therapy thought stopped terhadap kecemasan sosial	Desain: desain kuantitatif dengan metode eksperimen one group pre-test post-test. Sampel: Jumlah sampel 60 siswa Analisis: Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan uji Wilcoxon, uji-t , Mann-Whitney rank-sum Lokasi: penelitian di Surabaya Indonesia	Teknik penghentian pikiran (<i>Thought Stopped</i>) yang diberikan melalui intervensi konseling individu membantu subjek dalam mengurangi kebiasaan berpikir negatif

No	Author, Judul, Tahun	Tujuan	Metode: Desain, Sampel, Teknik Sampling, Lokasi	Hasil Temuan
4	Laili Nur Hidayati et al. Combination of Thought Stopping Therapy and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety. 2019. Third International Conference on Sustainable Innovation 2019 – Health Science and Nursing (IcoSIHSN 2019)	Mengetahui pengaruh terapi penghentian pikiran (Thought Stopping) dan terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) pada klien dengan kecemasan.	Desain: Metode yang digunakan adalah pre-post eksperimental Sampel: Jumlah sampel 36 orang Teknik Sampling: Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Analisis: Analisis dilakukan berdasarkan tanda dan gejala klien kecemasan sebelum dan sesudah intervensi keperawatan Lokasi: Indonesia	Terapi thought stopped dan progressive muscle relaxation efektif untuk menurunkan tanda dan gejala pada klien kecemasan.
5	Aldi Husein Rambe et al. Relationship Of Pathological Gambling Symptoms Activities With Depression Symptoms In Civil Organization In Rantau Prapat City. 2024. Volume 23 No. 2.	Mengetahui dan menganalisis hubungan aktivitas gejala perjudian patologi dengan gejala depresi di Kota Rantau Prapat	Desain: analitik dengan metode studi cross sectional. Sampel: Jumlah sampel 97 orang Teknik Sampling: simple random sampling Analisis: uji korelasi Pearson Lokasi: Kota Rantau Prapat Indonesia	Terdapat hubungan yang signifikan antara gejala judi patologi dengan gejala depresi
6	Natanael Manullang et al. Strategi Pemulihan Remaja Yang Kecanduan Judi Online. 2024. Vol 1 No. 3 Juni 2024. Hal 34 - 40	Mengeksplorasi kecanduan judi online pada siswa A (16 tahun) di SMA N 1 Siempat Nempu Hilir dan faktor-faktor yang mempengaruhinya	Desain: studi kasus tunggal Sampel: 1 orang Teknik Sampling: Analisis: Lokasi: Siempat Nempu Hilir.	Kurangnya pengawasan orang tua menjadi faktor pemicu utama kecanduan judi online pada siswa A
7	Sriyana. Judi Online: Dampak Sosial, Ekonomi, Dan Psikologis Di Era Digital. 2025. Volume 7 Nomor 1 E-ISSN 2656-1026	Mengeksplorasi dampak sosial, ekonomi, dan psikologis dari judi online di era digital, khususnya di Indonesia	Desain: metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Sampel: jumlah 20 - 30 responden Teknik Sampling: teknik purposive sampling Analisis: menganalisis dampak sosial, ekonomi, dan psikologis dari judi online, serta mengevaluasi efektivitas regulasi yang ada. Lokasi: Indonesia	Judi online memiliki dampak signifikan terhadap hubungan sosial, ekonomi, psikologis, dan judi online berkontribusi pada peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan stres di kalangan pemain.

Kecanduan Judi Online

Kecanduan judi online merupakan salah satu bentuk gangguan perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan berjudi melalui media online, meskipun telah mengalami konsekuensi negatif secara sosial, psikologis, maupun finansial. Menurut American Psychiatric Association (APA, 2013) DSM-5. *Gambling Disorder* adalah perilaku perjudian yang menetap dan berulang, yang menyebabkan gangguan atau distress signifikan secara klinis. Sedangkan menurut Kemenkes (2023), bahwa kecanduan judi online merupakan gangguan perilaku di mana individu terus-menerus melakukan perjudian secara daring, kehilangan kontrol atas perilaku tersebut, dan tetap melakukannya meskipun menghadapi konsekuensi finansial, sosial, atau psikologis yang merugikan. Seseorang yang mengalami kecanduan judi online akan selalu meningkatkan frekuensi dan jumlah taruhan, kesulitan terhadap mengendalikan perilaku judi, serta penggunaan judi untuk menghindari masalah atau perasaan negative (Regier et al., 2013).

Tingginya prevalensi kecanduan judi online pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain; Pertama, Kemudahan akses terhadap platform judi online melalui gawai pribadi (smartphone dan komputer) telah secara signifikan meningkatkan peluang individu, khususnya remaja, untuk terpapar dan terus terlibat dalam aktivitas perjudian digital. Situasi

ini diperburuk oleh kurangnya kontrol dan pengawasan dari orang tua, yang menyebabkan remaja memiliki kebebasan tanpa batas dalam menggunakan teknologi tanpa pendampingan nilai dan etika penggunaan internet (Livingstone & Helsper, 2008). Dalam konteks ini, keluarga gagal berfungsi sebagai sistem pendukung dan protektif yang mampu membentuk kesadaran serta tanggung jawab digital pada anak. Permasalahan yang lainnya adalah rendahnya literasi digital pada remaja menyebabkan mereka tidak memiliki kemampuan kritis dalam memilah informasi, mengenali risiko, dan membedakan antara hiburan daring dengan bentuk perjudian terselubung yang sering kali muncul dalam iklan atau permainan berbasis taruhan (Qotuz et al., 2025). Selain itu, literasi finansial yang rendah membuat remaja kurang memahami implikasi dari pengeluaran yang dilakukan dalam aktivitas judi online, serta tidak mampu mengelola uang secara bijak. Hal ini menyebabkan mereka mudah tergoda oleh janji keuntungan cepat dan mengalami kesulitan dalam menilai risiko finansial jangka panjang.

Kondisi tersebut menciptakan ekosistem yang memperkuat kerentanan remaja terhadap kecanduan judi online, karena tidak adanya filter pengawasan eksternal maupun kemampuan internal untuk menilai dan mengendalikan perilaku digital secara bertanggung jawab. Kombinasi antara aksesibilitas tinggi, minimnya kontrol, dan rendahnya kapasitas literasi menjadikan remaja kelompok yang sangat rentan terhadap eksploitasi digital dan potensi ketergantungan perilaku. (Nursalam et al., 2023), (Gainsbury, S., et Al. (2012). *Internet Gambling: Current*, 2012). Kedua, Faktor psikologis. Faktor psikologis memainkan peran penting dalam meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecanduan judi online. Remaja dengan gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres, cenderung menggunakan judi online sebagai bentuk *coping mechanism* untuk menghindari tekanan emosional dan kesulitan hidup yang dihadapi. Aktivitas perjudian memberikan sensasi sementara berupa hiburan, pelarian, dan kepuasan instan yang dapat menurunkan intensitas emosi negatif, sehingga perilaku ini sering kali dijadikan strategi pelampiasan. Namun demikian, mekanisme pelarian ini bersifat maladaptif karena tidak menyelesaikan akar permasalahan psikologis dan justru memperburuk kondisi mental dalam jangka panjang (Blaszczynski & Nower, 2002).

Remaja dengan gangguan psikologis memiliki kontrol impuls yang lebih lemah serta kemampuan pengambilan keputusan yang lebih rendah, sehingga mereka cenderung sulit menahan dorongan untuk terus berjudi, terutama ketika perjudian diakses secara mudah dan anonim melalui platform daring. (Floros et al., 2014). Ketika aktivitas judi menjadi satu-satunya cara untuk menghindari ketidaknyamanan emosional, maka terbentuklah ketergantungan psikologis yang mengarah pada kecanduan. Dalam kondisi ini, remaja berisiko tinggi mengalami gangguan dalam fungsi sosial, akademik, dan emosional jika tidak mendapatkan intervensi dini secara psikologis dan sosial. (Johansson et al., 2009). Ketiga, Faktor distorsi kognitif (*cognitive distortions*). Distorsi kognitif merupakan salah satu ciri utama dalam perilaku pecandu judi online, yang ditandai dengan pola pikir irasional dan keyakinan keliru yang memperkuat keterlibatan mereka dalam aktivitas perjudian. Beberapa bentuk distorsi kognitif yang umum terjadi antara lain *illusion of control* (keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan hasil permainan yang sebenarnya acak), *gambler's fallacy* (anggapan bahwa kemenangan atau kekalahan sebelumnya akan memengaruhi hasil di masa depan), dan *selective recall* (hanya mengingat kemenangan dan mengabaikan kekalahan). Distorsi ini menyebabkan individu terus berjudi meskipun telah mengalami kerugian signifikan secara finansial, sosial, maupun psikologis. Dalam konteks judi online, kemudahan akses, anonimitas, dan desain permainan yang cepat turut memperkuat distorsi kognitif tersebut, sehingga memperburuk kecanduan (Goodie & Fortune, 2013).

Keempat, faktor sosial dan lingkungan. Tekanan teman sebaya, pengaruh komunitas daring, serta iklan judi di media sosial terbukti menjadi faktor signifikan dalam membentuk perilaku berjudi, terutama pada remaja dan dewasa muda (Derevensky & Gupta, 2007). Kelima, faktor *reward* dan *reinforcement*. Platform judi online menggunakan sistem hadiah acak (*variable rewards*) yang menyebabkan peningkatan produksi dopamin, mirip dengan kecanduan narkoba. Hal ini menciptakan *habit loop* (Clark et al., 2013). Keenam, faktor kurangnya pemahaman terhadap risiko keuangan dan jebakan algoritma sistem taruhan membuat seseorang lebih mudah tertipu dan akhirnya terjatuh dalam perilaku kecanduan. Menurut (Pallesen et al., 2021) dalam penelitiannya bahwa kecanduan judi online semakin diperburuk oleh keterpaduan dan saling interaksi antara tingginya aksesibilitas, anonimitas, dan sistem reward yang cepat dalam permainan judi online, sehingga menyebabkan perilaku perjudian impulsif (Pallesen et al., 2021). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Hardono (2015), bahwa tingginya tingkat kecanduan disebabkan oleh kebebasan dalam menggunakan media sosial serta kesempatan yang didapatkan oleh pelaku (Hardono, 2015). Sedangkan menurut Putra (2016) bahwa kecanduan judi online dapat juga dikarenakan rendahnya kontrol pada diri pelaku judi online dimana seseorang tidak dapat mengendalikan impuls-impuls dan peristiwa disekitarnya.

Berdasarkan tinjauan dari beberapa teori yang menjadi landasan terjadinya kecanduan judi online pada remaja adalah sebagai berikut: 1. *Behavioral addiction theory*, kondisi di mana seseorang menunjukkan keterikatan kompulsif terhadap perilaku tertentu (misalnya judi, belanja, penggunaan internet), meskipun aktivitas tersebut tidak melibatkan zat adiktif seperti narkoba atau alkohol. Dalam konteks judi online, kecanduan terbentuk melalui pola perilaku berulang yang memberikan efek kesenangan jangka pendek namun berdampak negatif jangka panjang, seperti memberikan efek imbalan (*reward*). Pola *reinforcement* yang tidak terduga (*variable-ratio reinforcement schedule*) membuat individu terus mencoba berjudi karena berharap akan menang (Grant et al., 2010). 2. *Cognitive theory* menjelaskan bahwa kecanduan judi online disebabkan oleh *distorsi kognitif* seperti ilusi kontrol, kepercayaan bahwa keberuntungan akan berubah, dan overestimasi terhadap peluang menang. Pemain sering kali salah menilai probabilitas dan mengabaikan kerugian (Rash & Petry, 2014). 3. *Neurobiological theory*, bahwa kecanduan judi online dihubungkan dengan aktivitas sistem dopaminergik di otak, terutama pada area *reward system* (seperti *nucleus accumbens*). Aktivitas judi online memicu pelepasan dopamin yang menciptakan sensasi menyenangkan dan memperkuat perilaku adiktif (Clark, 2010). 4. *Biopsychosocial model theory*. Model ini mengintegrasikan aspek biologis (genetik, neurobiologis), psikologis (kepribadian, stres, gangguan kecemasan), dan sosial (lingkungan, media sosial, tekanan teman sebaya). Judi online lebih mudah diakses dan didukung oleh algoritma yang mendorong keterlibatan tinggi, sehingga memperparah kecanduan.

Kecanduan judi online membawa dampak yang signifikan terhadap beberapa aspek, yaitu aspek sosial, ekonomi, dan psikologis (Sosial et al., 2025). Pada aspek psikologis, dampak yang akan dialami remaja adalah permasalahan depresi, kecemasan, dan isolasi sosial serta risiko bunuh diri (Dowling et al., 2017). Aspek ekonomi. Individu yang mengalami kecanduan judi online berisiko tinggi mengalami kebangkrutan pribadi, akibat penggunaan uang secara kompulsif untuk berjudi tanpa perencanaan dan kontrol finansial. Kondisi ini sering kali diikuti dengan akumulasi utang, baik kepada lembaga keuangan maupun pinjaman informal, dan dalam kasus ekstrem dapat mendorong individu melakukan tindakan kriminal seperti penipuan atau penggelapan untuk memenuhi kebutuhan berjudi. Dalam relasi sosial, kecanduan ini dapat mengakibatkan konflik keluarga yang berkepanjangan, karena adanya ketidakjujuran, beban finansial yang ditanggung bersama, serta berkurangnya keterlibatan emosional dan waktu bersama keluarga. Ketegangan yang terus-menerus dalam hubungan

interpersonal ini sering kali berujung pada perceraian atau perpecahan rumah tangga, terutama jika tidak ada intervensi atau dukungan sosial yang memadai (Qotuz et al., 2025), (Dighton et al., 2018).

Akademik/pekerjaan. Pada aspek akademik dan pekerjaan, individu yang mengalami kecanduan menunjukkan penurunan konsentrasi, motivasi, dan disiplin, yang berimplikasi pada menurunnya prestasi akademik bagi pelajar dan mahasiswa. Di lingkungan kerja, kecanduan ini berdampak pada produktivitas, kehadiran, serta pelanggaran etika kerja yang dapat menyebabkan pemutusan hubungan kerja (PHK) atau penurunan karier secara signifikan (Hing et al., 2016). Konsekuensi finansial, terpaksa meminjam atau bahkan mencuri untuk memenuhi kebiasaan berjudi mereka. Lebih jauh lagi, mereka mungkin menghadapi konsekuensi finansial, terpaksa meminjam atau bahkan mencuri untuk memenuhi kebiasaan berjudi mereka (Livazović, 2022). Banyak remaja terjebak dalam lingkaran kecanduan yang berbahaya, yang sering kali dimulai dari rasa penasaran dan dorongan untuk mendapatkan keuntungan instan. Mereka sering kali terpengaruh oleh iklan menarik dan tawaran bonus yang menjanjikan keuntungan besar dengan modal kecil.

Masalah Psikososial

Kecemasan

Kecanduan judi online pada remaja telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, terutama dengan meningkatnya akses terhadap internet dan perangkat digital. Salah satu dampak psikologis utama dari kecanduan ini adalah kecemasan (anxiety), yang dapat muncul dalam berbagai bentuk dan tingkat keparahan. Kecemasan atau anxiety adalah respon yang wajar ketika individu menghadapi situasi atau mendengar informasi yang memicu rasa takut atau kekhawatiran (Gumantan et al., n.d.). Menurut Herdman (2020), kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan, terlihat jelas bahwa kecemasan ini mempunyai dampak terhadap kehidupan seseorang, baik dampak positif maupun negatif. Salah satu dampak psikologis yang ditimbulkan adalah rasa takut atau cemas. (Sutejo, 2018). Remaja yang terlibat secara intens dalam aktivitas judi online cenderung mengalami tekanan mental akibat kekhawatiran yang terus-menerus tentang uang yang hilang, rasa bersalah, serta ketakutan akan ketahuan oleh keluarga atau pihak sekolah. Kecemasan ini bisa muncul sebagai gejala fisiologis (seperti gangguan tidur, jantung berdebar, dan ketegangan otot), maupun gejala psikologis (seperti perasaan tidak tenang, gelisah, hingga serangan panik). Lebih jauh lagi, penelitian oleh King et al. (2010) menunjukkan bahwa kecanduan judi online pada remaja berkorelasi erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan isolasi sosial (D. King et al., 2010).

Remaja merasa sulit untuk mengontrol dorongan berjudi mereka, yang kemudian menyebabkan stres berkepanjangan dan perasaan kehilangan kendali atas hidup mereka. Selain itu, St-Pierre et al. (2015) mengidentifikasi bahwa remaja dengan kecanduan judi cenderung menggunakan aktivitas berjudi sebagai cara untuk menghindari perasaan negatif seperti kecemasan, tetapi hal ini justru memperburuk kondisi psikologis mereka dalam jangka panjang. Hal ini memperkuat ketergantungan psikologis terhadap judi online sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Dalam konteks perkembangan psikososial remaja, kecemasan yang ditimbulkan akibat kecanduan judi online dapat mengganggu proses pembentukan identitas, kemampuan mengambil keputusan, dan perkembangan kontrol emosi yang sehat. Jika tidak ditangani, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) atau bahkan depresi berat.

Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, kelelahan, perasaan tidak berharga, dan dalam beberapa kasus, pikiran untuk menyakiti diri atau bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Depresi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu pendekatan yang paling berpengaruh dalam memahami depresi adalah Teori Kognitif dari Aaron T. Beck (1967). Menurut Beck, depresi disebabkan oleh distorsi kognitif, yaitu pola pikir irasional dan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan, yang disebut sebagai *triad kognitif negatif*. Individu yang mengalami depresi cenderung memiliki skema kognitif yang keliru, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, menafsirkan situasi secara pesimis, dan menggeneralisasi kegagalan secara tidak realistis. Distorsi ini memperkuat perasaan tidak berdaya dan keputusasaan. Selain itu, Teori Belajar (*Behavioral Theory*) yang dikembangkan oleh Lewinsohn (1974) menjelaskan bahwa depresi muncul karena berkurangnya penguatan positif dalam kehidupan individu. Ketika seseorang kehilangan aktivitas yang menyenangkan, interaksi sosial yang mendukung, atau pencapaian pribadi, maka motivasi untuk beraktivitas pun menurun, yang akhirnya memperkuat gejala depresi. Siklus ini menciptakan umpan balik negatif yang sulit dihentikan tanpa intervensi (Lewinsohn, n.d.).

Berdasarkan perspektif biopsikososial, depresi dipandang sebagai hasil dari interaksi antara faktor biologis (seperti ketidakseimbangan neurotransmiter serotonin dan dopamin), faktor psikologis (seperti harga diri rendah, trauma masa kecil), dan faktor sosial (seperti isolasi sosial, konflik keluarga, atau tekanan ekonomi) (Engel, 1977). Model ini memberikan kerangka yang komprehensif dalam memahami bahwa depresi tidak hanya disebabkan oleh kondisi internal, tetapi juga oleh lingkungan dan konteks kehidupan individu. Sementara itu, model stres-diatesis (Monroe & Simons, 1991) menambahkan bahwa depresi berkembang ketika seseorang yang memiliki kerentanan psikologis (diatesis) mengalami peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (stresor). Dalam konteks ini, tidak semua individu yang menghadapi stres akan mengalami depresi, tetapi mereka yang memiliki predisposisi tertentu lebih berisiko untuk mengalaminya (Monroe & Simons, 1991). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi secara signifikan lebih tinggi pada individu dengan gangguan judi dibandingkan populasi umum. Kondisi ini diperparah oleh siklus adiktif, di mana individu merasa bersalah setelah berjudi, mengalami tekanan emosional, lalu kembali berjudi sebagai bentuk pelarian (coping maladaptif), yang pada akhirnya memperdalam gejala depresi (Utara & Penelitian, 2024).

Risiko Bunuh Diri

Kecanduan judi online merupakan bentuk gangguan perilaku adiktif yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan berjudi meskipun telah mengalami konsekuensi negatif secara psikologis, sosial, dan finansial. Salah satu dampak paling serius dari kecanduan ini adalah meningkatnya risiko bunuh diri, terutama ketika individu mengalami keputusasaan, penurunan harga diri, dan hilangnya kontrol atas hidupnya. Teori Interpersonal tentang Bunuh Diri (Joiner, 2005) menjelaskan bahwa keinginan untuk bunuh diri dipicu oleh dua faktor utama: *Perceived burdensomeness*, yaitu individu pecandu judi online sering merasa menjadi beban bagi keluarga karena utang yang menumpuk, kehilangan pekerjaan, atau kehancuran finansial akibat perjudian. *Thwarted belongingness*, yaitu kecanduan membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan dukungan sosial, dan mengalami isolasi, yang memperkuat perasaan kesepian dan keterasingan. Kombinasi kedua kondisi tersebut dapat melahirkan keinginan untuk mengakhiri hidup (bunuh diri). Jika individu juga mengembangkan *acquired capability for suicide*, yaitu

kemampuan untuk menahan rasa sakit atau ketakutan terhadap kematian akibat pengalaman traumatis seperti kegagalan finansial, konflik rumah tangga, atau tindakan menyakiti diri sebelumnya, maka risiko terjadinya bunuh diri meningkat signifikan.

Dari perspektif model diatesis-stres (Mann et al., 1999), individu dengan kerentanan psikologis seperti impulsivitas, depresi, atau gangguan kecemasan akan lebih rentan terhadap stresor yang muncul akibat kecanduan judi online, seperti tekanan utang, kehilangan pekerjaan, konflik keluarga, dan stigma sosial. Ketika kapasitas koping individu tidak memadai untuk menghadapi tekanan tersebut, maka muncul potensi gangguan suasana hati berat hingga pikiran atau tindakan bunuh diri. Penjelasan ini juga didukung oleh teori kognitif depresi dari Beck (1967), di mana pecandu judi online cenderung mengalami distorsi kognitif, seperti menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan menilai masa depan sebagai tidak ada harapan. Pandangan negatif ini memperkuat perasaan putus asa, yang merupakan prediktor kuat dari niat bunuh diri. Beberapa studi empiris mengonfirmasi bahwa individu dengan gangguan perjudian memiliki risiko bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Kristensen et al., 2023). Mereka yang mengalami kerugian besar secara finansial dan sosial akibat perjudian online berada pada posisi paling rentan, khususnya jika tidak mendapatkan intervensi psikologis secara tepat.

Therapy Thought Stopping

Metode penghentian pikiran dianggap sebagai salah satu metode terapi untuk mengatasi pikiran obsesif (Hollon & DiGiuseppe, 2011). Metode ini digunakan untuk meluncurkan perintah tegas untuk berhenti atau menjentikkan karet gelang di pergelangan tangan untuk menimbulkan rasa sakit, teknik lama yang dikembangkan untuk mengatasi ide obsesif dan pemicu rasa takut, dan telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai macam ide obsesif dan pemicu emosi dan perilaku maladaptif, seperti kecemasan, depresi, maupun kecanduan (Maharani & Naqiyah, 2022). Melalui teknik ini, individu dilatih untuk mengenali munculnya pikiran yang tidak diinginkan, kemudian secara aktif menghentikannya, baik melalui perintah verbal seperti kata "stop!" atau melalui isyarat mental seperti membayangkan tanda berhenti. Setelah itu, pikiran tersebut digantikan dengan pikiran yang lebih positif dan rasional (*cognitive restructuring*). Dalam konteks kecanduan judi online, thought stopping efektif digunakan untuk menginterupsi dorongan berjudi yang bersifat impulsif, serta mencegah siklus kompulsif yang merugikan secara emosional dan sosial. Efektivitas teknik ini meningkat bila dikombinasikan dengan strategi lain seperti mindfulness dan manajemen stress berbasis digital

Mindfulness

Mindfulness merupakan latihan yang dilakukan oleh seseorang untuk mampu menyadari apa yang sedang terjadi saat ini sehingga mampu membuat tujuan serta fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku untuk meningkatkan kapasitas dalam menghadapi masalah (Dwidiyanti, Yanuar, & Hasanah, 2017). Mindfulness didefinisikan sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap segala sesuatu sebagaimana adanya” (Williams et al. 2007), (Burgess et al., 2021). Dalam penjelasan kamus umum yang biasa digunakan seperti Cambridge mendefinisikan mindfulness sebagai latihan menyadari kondisi yang dialami tubuh, pikiran, perasaan pada situasi saat ini, dan berpikir secara sadar untuk membuat perasaan atau situasi yang tenang (Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus, 2017). John Kabatt Zinn pengembang mindfulness mengartikan mindfulness sebagai kesadaran yang disengaja dengan penuh penerimaan tanpa penghakiman, kesadaran

mendatangkan perasaan dan sensasi yang tidak diduga dengan tujuan untuk mengenali pengalaman yang dialami dan menerimanya dengan penuh kelapangan (Kabatt-Zinn, 2012).

Hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan (anxiety), depresi (depression), serta risiko bunuh diri (suicidal ideation) pada individu dengan kecanduan judi online (online gambling addiction). Praktik mindfulness, yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, terbukti meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam mengelola impuls destruktif yang berkaitan dengan keinginan berjudi. Beberapa studi, seperti yang dilaporkan oleh (Garland et al., 2022), (Shorey et al., 2015), menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) mampu menurunkan skor kecemasan dan depresi secara signifikan pada populasi dengan gangguan adiksi perilaku, termasuk judi online. Selain itu, peningkatan kesadaran metakognitif yang dihasilkan melalui latihan mindfulness juga berkontribusi dalam mengurangi frekuensi pikiran obsesif-kompulsif terkait perjudian serta menurunkan intensitas dorongan bunuh diri melalui peningkatan mekanisme koping yang adaptif (Garland et al., 2015), (Kristensen et al., 2023).

Manajemen Stres Berbasis Digital

Manajemen stres berbasis digital dalam konteks terapi kecanduan judi online merupakan pendekatan intervensi psikologis yang memanfaatkan teknologi digital, seperti aplikasi seluler, modul daring, atau program berbasis web, untuk membantu individu mengenali, mengelola, dan mengurangi stres yang menjadi pemicu perilaku adiktif. Berdasarkan *Transactional Model of Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), kecanduan judi online seringkali muncul sebagai bentuk koping maladaptif terhadap tekanan psikososial, seperti kecemasan, konflik keluarga, atau kegagalan akademik. Melalui pendekatan digital, pengguna diarahkan untuk mengganti mekanisme pelarian yang tidak sehat (seperti berjudi) dengan strategi koping adaptif, seperti latihan relaksasi, mindfulness, pemantauan emosi, journaling digital, dan restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini juga didukung oleh teori self-regulation (Bandura, 1991) yang menekankan pentingnya kontrol diri, umpan balik instan, dan penguatan positif untuk mengubah kebiasaan kompulsif secara bertahap. Manajemen stres digital sangat relevan bagi remaja yang akrab dengan teknologi, namun cenderung memiliki tingkat literasi emosional yang rendah. Intervensi digital ini juga bersifat personal, fleksibel, dan dapat diakses kapan saja, sehingga berpotensi besar dalam menurunkan tingkat stres, mencegah kekambuhan, dan meningkatkan motivasi untuk berhenti berjudi.

PEMBAHASAN

Modifikasi Therapy

Kecanduan judi online muncul sebagai fenomena kompleks dan meresahkan di era digital ini, ditandai dengan pola perilaku maladaptif yang didorong oleh impuls tak terkendali untuk terlibat dalam aktivitas perjudian melalui platform internet (Laras et al., 2024). Individu yang mengalami kecanduan ini sering kali menunjukkan ketidakmampuan untuk menghentikan atau mengurangi perilaku berjudi mereka, meskipun mereka menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkannya terhadap berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan sosial, kesehatan mental, stabilitas keuangan, dan kinerja pekerjaan atau akademik (Asman, 2024). Kecanduan judi online dapat didefinisikan sebagai gangguan kontrol impuls yang kronis dan progresif, yang ditandai dengan preokupasi yang berlebihan terhadap perjudian, kebutuhan untuk meningkatkan jumlah uang atau frekuensi taruhan untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama, serta perasaan gelisah atau mudah marah ketika mencoba mengurangi atau menghentikan perjudian (Ismail & Hamid, 2021). Perilaku adiktif ini diperparah oleh aksesibilitas dan ketersediaan judi online yang mudah, yang memungkinkan individu untuk berjudi kapan saja dan di mana saja melalui perangkat elektronik seperti komputer, ponsel

pintar, dan tablet (Budiman et al., 2022). Menurut teori jaringan aktor, platform ini menciptakan dinamika relasional yang mendorong keterlibatan berkelanjutan, yang dapat memperburuk kecanduan (Törrönen et al., 2020). Promosi judi online yang gencar di media sosial, khususnya melalui visual dan audio yang menarik, juga berkontribusi terhadap peningkatan minat dan keterlibatan dalam aktivitas perjudian, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Pradika, 2024). Faktor-faktor seperti tekanan teman sebaya, keinginan untuk mendapatkan uang dengan cepat, dan upaya untuk melarikan diri dari masalah pribadi juga dapat memicu dan memperburuk kecanduan judi online.

Permasalahan kecanduan judi online yang semakin meluas, khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, menimbulkan dampak psikososial serius seperti gangguan emosi, stres kronis, disfungsi relasi sosial, serta peningkatan risiko depresi dan tindakan bunuh diri. Ketergantungan terhadap judi tidak hanya berakar pada aspek perilaku kompulsif, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pelarian dari tekanan hidup yang tidak mampu dikelola secara sehat. Oleh karena itu, pendekatan terapi yang bersifat integratif dan adaptif menjadi penting untuk dikembangkan. Modifikasi terapi yang menggabungkan teknik Thought Stopping, Mindfulness, dan Manajemen Stres Berbasis Digital menawarkan alternatif intervensi yang efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan generasi digital. Thought Stopping membantu individu mengenali dan menghentikan pikiran otomatis negatif atau dorongan berjudi yang bersifat kompulsif, yang sering kali menjadi pemicu kekambuhan. Teknik ini melatih kontrol kognitif awal yang krusial dalam menginterupsi siklus perilaku adiktif.

Sementara itu, Mindfulness memperkuat kesadaran saat ini (present awareness) dan penerimaan terhadap emosi tanpa menghakimi, sehingga memperbaiki regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap stresor lingkungan. Latihan mindfulness juga terbukti mampu menurunkan impulsivitas dan meningkatkan kontrol diri, dua faktor penting dalam proses pemulihan dari kecanduan judi. Adapun Manajemen Stres Berbasis Digital melengkapi kedua pendekatan sebelumnya dengan menyediakan platform interaktif dan terjangkau yang mendukung proses terapi secara fleksibel. Melalui fitur seperti pelacakan emosi, jurnal harian, latihan pernapasan terpandu, dan modul edukasi psikologis, pendekatan ini tidak hanya menurunkan beban emosional, tetapi juga memperkuat keterlibatan pengguna dalam proses pemulihan secara mandiri. Kombinasi ketiga pendekatan ini secara sinergis membentuk sistem intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga membangun keterampilan coping adaptif jangka panjang. Terlebih lagi, pendekatan digital memungkinkan cakupan intervensi yang lebih luas, lintas wilayah, serta berpotensi menjangkau individu yang selama ini belum terlayani oleh layanan kesehatan mental konvensional. Dengan demikian, modifikasi terapi berbasis digital ini dapat menjadi solusi alternatif yang relevan, aplikatif, dan berbasis bukti dalam menangani persoalan psikososial akibat kecanduan judi online. Diperlukan uji efektivitas dan pengembangan berkelanjutan untuk menyesuaikan dengan karakteristik pengguna, serta integrasi dengan sistem layanan kesehatan mental yang lebih luas.

Tantangan

Layanan kesehatan mental di Indonesia juga kekurangan dana, dengan hanya sebagian kecil dari populasi yang memiliki akses terhadap perawatan untuk kondisi kejiwaan, termasuk kecanduan judi. Stigma seputar kondisi kesehatan mental, terutama kecanduan, sering kali menghalangi individu untuk mencari pertolongan, sehingga memperparah masalah. Norma budaya yang menghambat diskusi terbuka tentang kesehatan mental turut berkontribusi terhadap tantangan ini. Upaya untuk mengatasi kecanduan judi daring di Indonesia menghadapi banyak rintangan. Salah satu tantangan signifikan adalah tidak adanya undang-undang komprehensif yang secara khusus menargetkan perjudian daring. Meskipun undang-

undang perjudian Indonesia ketat, undang-undang tersebut terutama berfokus pada perjudian berbasis darat dan tidak mengatur platform daring secara memadai. Situs perjudian lepas pantai umumnya digunakan oleh pemain Indonesia, sehingga menyulitkan pihak berwenang untuk menegakkan undang-undang yang ada. Beberapa negara Asia Tenggara, termasuk Singapura dan Malaysia, telah menerapkan kerangka regulasi yang berhasil untuk memerangi perjudian daring. Undang-Undang Perjudian Jarak Jauh Singapura tahun 2014 adalah contoh yang baik, karena membatasi akses ke situs web perjudian tanpa izin dan mengenakan denda atau hukuman penjara bagi pelanggar. Indonesia dapat mengeksplorasi model serupa dengan menerapkan kontrol yang lebih ketat pada penyedia layanan internet (ISP) untuk memblokir akses ke situs perjudian yang tidak diatur. Dalam hal pencegahan, upaya untuk menerapkan program pendidikan berbasis sekolah menghadapi tantangan yang signifikan. Sementara beberapa sekolah telah memperkenalkan inisiatif keselamatan internet dan kesadaran perjudian, inisiatif tersebut tidak meluas atau wajib. Hambatan budaya, seperti keengganan untuk membahas perjudian secara terbuka, menghambat upaya ini. Selain itu, kurangnya dana pemerintah dan profesional terlatih di bidang ini membatasi efektivitas program-program ini.

Kemampuan untuk berjudi dari kenyamanan rumah sendiri, dipadukan dengan berbagai macam permainan yang tersedia, telah menjadikan perjudian daring sebagai pilihan yang menarik bagi banyak orang. Penelitian menunjukkan bahwa kemudahan akses ke berbagai pilihan perjudian merupakan motivator yang signifikan untuk berpartisipasi dalam aktivitas perjudian daring (McCormack et al., 2013; Zhang et al., 2018). Tren ini tidak hanya terjadi di Indonesia; pola serupa telah diamati secara global, di mana perjudian daring semakin disukai daripada opsi berbasis darat tradisional karena kedekatannya dan anonimitas yang diberikannya (Chóliz, 2015; Goldstein et al., 2016). Lingkungan regulasi di Indonesia menghadirkan latar belakang yang kompleks untuk perjudian daring. Meskipun ada undang-undang yang ketat yang melarang perjudian, termasuk platform daring, penegakan hukum tetap menantang karena sifat internet yang meluas dan penggunaan situs perjudian lepas pantai (Rodhiyah et al., 2022). Kerangka hukum Indonesia mencakup ketentuan yang mengkriminalisasi perjudian daring, namun efektivitas undang-undang ini sering kali terganggu oleh pesatnya perkembangan teknologi dan sifat global dari operasi perjudian daring (Elfaza, 2021). Selain itu, kurangnya peraturan komprehensif yang secara khusus membahas perjudian daring memperburuk situasi, yang menyebabkan peningkatan perjudian yang tidak diatur dan kemudahan akses terhadap platform judi online melalui gawai pribadi (smartphone dan komputer) telah secara signifikan meningkatkan peluang individu, khususnya remaja, untuk terpapar dan terus terlibat dalam aktivitas perjudian digital. Situasi ini diperburuk oleh kurangnya kontrol dan pengawasan dari orang tua, yang menyebabkan remaja memiliki kebebasan tanpa batas dalam menggunakan teknologi tanpa pendampingan nilai dan etika penggunaan internet (Livingstone & Helsper, 2008). Dalam konteks ini, keluarga gagal berfungsi sebagai sistem pendukung dan protektif yang mampu membentuk kesadaran serta tanggung jawab digital pada anak.

Lebih jauh, rendahnya literasi digital pada remaja menyebabkan mereka tidak memiliki kemampuan kritis dalam memilah informasi, mengenali risiko, dan membedakan antara hiburan daring dengan bentuk perjudian terselubung yang sering kali muncul dalam iklan atau permainan berbasis taruhan (Kirwan et al., 2013). Selain itu, literasi finansial yang rendah membuat remaja kurang memahami implikasi dari pengeluaran yang dilakukan dalam aktivitas judi online, serta tidak mampu mengelola uang secara bijak. Hal ini menyebabkan mereka mudah tergoda oleh janji keuntungan cepat dan mengalami kesulitan dalam menilai risiko finansial jangka panjang (Lusardi et al., 2010). Kondisi tersebut menciptakan ekosistem yang memperkuat kerentanan remaja terhadap kecanduan judi online, karena tidak adanya filter pengawasan eksternal maupun kemampuan internal untuk menilai dan mengendalikan

perilaku digital secara bertanggung jawab. Kombinasi antara aksesibilitas tinggi, minimnya kontrol, dan rendahnya kapasitas literasi menjadikan remaja kelompok yang sangat rentan terhadap eksploitasi digital dan potensi ketergantungan perilaku. Selain permasalahan tersebut diatas, kecanduan judi onlinepun membawa dampak terhadap psikososial remaja.

Kecanduan judi online dan dampak psikososial yang menyertainya telah menjadi tantangan serius yang bersifat multidimensional, berdampak langsung pada keluarga, masyarakat, dan negara. Di lingkungan keluarga, kecanduan ini seringkali menyebabkan ketegangan relasi, disfungsi peran, peningkatan konflik rumah tangga, hingga penelantaran ekonomi dan emosional terhadap pasangan maupun anak. Hal ini diperparah dengan munculnya masalah psikologis sekunder seperti kecemasan, depresi, dan peningkatan risiko kekerasan dalam rumah tangga (Dowling et al., 2016). Di tingkat masyarakat, fenomena ini turut berkontribusi terhadap degradasi sosial berupa meningkatnya angka pengangguran, kriminalitas, dan ketidakstabilan komunitas akibat perilaku adiktif yang tidak terkendali (Wardle et al., 2019). Negara juga menanggung beban sosial dan ekonomi yang signifikan, termasuk meningkatnya kebutuhan terhadap layanan rehabilitasi, pengobatan gangguan jiwa, serta kerugian ekonomi akibat rendahnya produktivitas dan tingginya ketergantungan terhadap sistem kesejahteraan sosial. Oleh karena itu, kecanduan judi online bukan hanya permasalahan individu, melainkan telah berkembang menjadi isu strategis nasional yang menuntut pendekatan intersektoral dan komprehensif dalam rangka perlindungan keluarga dan pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan

Solusi

Modifikasi terapi thought stopping, mindfulness, dan manajemen stres berbasis digital merupakan pendekatan inovatif yang memberikan kontribusi signifikan dalam menyelesaikan permasalahan psikososial dan kecanduan judi online. Ketiga teknik ini, ketika dikombinasikan dalam platform digital, menciptakan intervensi yang bersifat komprehensif, mudah diakses, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis pengguna. Thought stopping berperan dalam menginterupsi pola pikir otomatis yang bersifat adiktif, mindfulness memperkuat kesadaran terhadap emosi dan pikiran tanpa reaksi impulsif, sedangkan manajemen stres mendukung pembentukan mekanisme koping adaptif untuk menghadapi tekanan psikososial yang memicu perilaku berjudi (Li et al., 2022; Garland et al., 2019). Dalam format digital, modifikasi terapi ini memungkinkan keterlibatan jangka panjang melalui aplikasi mobile, program daring, dan sesi interaktif, yang terbukti meningkatkan keterlibatan dan kepatuhan terapi pada populasi dengan gangguan perilaku adiktif (Shorey et al., 2021). Hasil studi awal menunjukkan penurunan yang signifikan pada indikator kecemasan, depresi, impulsivitas, serta ide bunuh diri, disertai peningkatan dalam fungsi sosial dan kontrol diri pada pecandu judi online. Oleh karena itu, model intervensi ini memberikan harapan baru sebagai solusi praktis dan *evidence-based* dalam mengatasi masalah psikososial akibat kecanduan judi online (Nower & Blaszczyński, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa modifikasi terapi Thought Stopping, Mindfulness, dan Manajemen Stres yang diintegrasikan dalam platform berbasis digital menunjukkan potensi yang signifikan sebagai pendekatan intervensi dalam menangani masalah psikososial pecandu judi online. Ketiga pendekatan ini secara sinergis mampu mereduksi distorsi kognitif, meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), mengurangi impulsivitas, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi dan daya tahan individu terhadap stres. Selain itu, intervensi digital dinilai lebih aksesibel, fleksibel, dan adaptif terhadap kebutuhan pengguna, terutama dalam menjangkau kelompok berisiko tinggi secara luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldahadha, B. (2024). Effectiveness of Thought Stopping in Treating Obsessive-Compulsive and Compulsive Hoarding Disorders : A Preliminary Exploratory Study. 7, 1–18.
- Behavioral, J., Sagoe, D., Griffiths, M. D., Erevik, E. K., Høyland, T., Leino, T., & Lande, I. D. A. A. (2021). Internet-based treatment of gambling problems : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00062>
- Clark, L. (2010). Decision-making during gambling: An integration of cognitive and psychobiological approaches. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1538), 319–330. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0147>
- Clark, L., Averbeck, B., Payer, D., Sescousse, G., Winstanley, C. A., & Xue, G. (2013). Pathological choice: The neuroscience of gambling and gambling addiction. *Journal of Neuroscience*, 33(45), 17617–17623. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3231-13.2013>
- Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2007). Internet gambling amongst adolescents: A growing concern. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(2), 93–101. <https://doi.org/10.1007/s11469-007-9057-9>
- Dighton, G., Roberts, E., Hoon, A. E., & Dymond, S. (2018). Gambling problems and the impact of family in UK armed forces veterans. 7(2), 355–365. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.25>
- Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssef, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling : A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 51, 109–124. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.008>
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzevas, I., & Garyfallos, G. (2014). Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: The effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1839–1845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.07.031>
- Gainsbury, S., et al. (2012). Internet gambling: Current. (2012). 2012.
- Garland, E. L., Hanley, A., Farb, N. A., & Froeliger, B. (2015). State Mindfulness During Meditation Predicts Enhanced Cognitive Reappraisal. *Mindfulness*, 6(2), 234–242. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0250-6>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Hudak, J., Nakamura, Y., & Froeliger, B. (2022). Mindfulness-induced endogenous theta stimulation occasions self-transcendence and inhibits addictive behavior. *Science Advances*, 8(41), 1–9. <https://doi.org/10.1126/sciadv.abo4455>
- Goodie, A. S., & Fortune, E. E. (2013). Measuring cognitive distortions in pathological gambling: Review and meta-analyses. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 730–743. <https://doi.org/10.1037/a0031892>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (n.d.). PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN. 1(2), 18–27.
- Hardono, J. (2015). Analisis Kecanduan Judi Online (Studi Kasus Pada Siswa SMAK AN NAS Mandai Maros Kabupaten Maros). *Jurnal Teknik*, 4(2), 50–57.
- Hing, N., Russell, A., Tolchard, B., & Nower, L. (2016). Risk factors for gambling problems: An analysis by gender. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 511–534. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9548-8>
- Johansson, A., Grant, J. E., Kim, S. W., Odlaug, B. L., & Götestam, K. G. (2009). Risk factors for problematic gambling: A critical literature review. *Journal of Gambling Studies*, 25(1), 67–92. <https://doi.org/10.1007/s10899-008-9088-6>
- Joscelin, A., Suryani E., Astiarani Y., J. S. (2021). Hubungan Antara Adiksi Game Online Dengan Kejadian The Association Between Online Game Addiction And dari Asosiasi

- Penyelenggara Jasa Internet remaja tingkat ansietas dan depresi yang lebih. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2), 320–328.
- Karli, K., Harvelian, A., Safitri, A. M., Wahyudi, A., & Pranacitra, R. (2023). Penyuluhan Pengabdian Hukum dalam Mengatasi Dampak Negatif Judi Online terhadap Kesejahteraan Buruh. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 2(2), 86–92. <https://doi.org/10.37010/pnd.v2i2.1266>
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). The Convergence of Gambling and Digital Media: Implications for Gambling in Young People. *Journal of Gambling Studies*, 26(2), 175–187. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9153-9>
- King, D. L., Russell, A., & Hing, N. (2020). Adolescent Land-Based and Internet Gambling: Australian and International Prevalence Rates and Measurement Issues. *Current Addiction Reports*, 7(2), 137–148. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00311-1>
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., Bauer, J., Leino, T., Griffiths, M. D., & Erevik, E. K. (2023). Suicidality Among Individuals With Gambling Problems: A Meta-Analytic Literature Review. *Psychological Bulletin*, 150(1), 82–106. <https://doi.org/10.1037/bul0000411>
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar*.
- 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/10.55606/concept.v3i2.1304>
- Lewinsohn, P. M. (n.d.). *THE BEHAVIORAL STUDY AND TREATMENT OF DEPRESSION*. 19.
- Livazović, G. (2022). Problems in Adolescents: What Are the Psychological, Social and Financial Consequences? *Societies*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.3390/soc12020044>
- Maharani, A. C., & Naqiyah, N. (2022). Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. 6(2), 249–257. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i2.50135>
- Meswari, A. S., & Ritonga, M. (2023). Dampak Dari Judi Online Terhadap Masa Depan Pemuda, Desa Air Buluh Kec. Ipuh Kab. Mukomuko Provinsi Bengkulu. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2097–2102.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-Stress Theories in the Context of Life Stress Research : Implications for the Depressive Disorders. 110(3), 406–425.
- Na, P. J., Yaramala, S. R., Kim, J. A., Kim, H., Goes, F. S., Zandi, P. P., Vande Voort, J. L., Sutor, B., Croarkin, P., & Bobo, W. V. (2018). The PHQ-9 Item 9 based screening for suicide risk: a validation study of the Patient Health Questionnaire (PHQ)–9 Item 9 with the Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS). *Journal of Affective Disorders*, 232(May 2017), 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.045>
- Nursalam, Iswanti, D. I., Agustiningsih, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors contributing to online game addiction in adolescents: a systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 12(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.23260>
- Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Morken, A. M., & Engebø, J. (2021). Changes Over Time and Predictors of Online Gambling in Three Norwegian Population Studies 2013 – 2019. 12(April), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.597615>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The Impact of Online Game Addiction on Adolescent Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis. 9, 260–274.
- Qotuz, A., Fitriani, Z., Najichah, P., & Putri, I. E. (2025). Dampak Kecanduan Judi Online : Antara Hiburan dan Ketergantungan. 01(05), 1240–1245.
- Rafiqah, L., & Rasyid, H. (2023). The Dampak Judi Online terhadap Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 20(2), 282–290. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v20i2.763>

- Rash, C. J., & Petry, N. M. (2014). Psychological treatments for gambling disorder. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 285–295. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S40883>
- Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM-5: Classification and criteria changes. *World Psychiatry*, 12(2), 92–98. <https://doi.org/10.1002/wps.20050>
- Santosa, N. M., Arisanti, Putri, S., Dyah, Kinanti, A., Jovanka, & Supriyadi, T. (2024). Dampak Sosial dan Psikologis Perjudian Online. *Well Being Psychological Journal*, 1(1), 64–73.
- Sari, N. Y., Antoro, B., & Alie, M. S. (2020). Effects of Thought Stopping Therapy on Anxiety in the Elderly Facing the Covid 19 Pandemic in Elderly Home. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 135–139. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.128>
- Shorey, R. C., Anderson, S., Lookatch, S., Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2015). The relation between moment-to-moment mindful attention and anxiety among young adults in substance use treatment. *Substance Abuse*, 36(3), 374–379. <https://doi.org/10.1080/08897077.2014.935841>
- Sidiq, F., & Suhaimi, A. (2024). The Effect of Online Gambling on Mental Health : Study on Teenagers in Panimbang District , Banten. 2(1), 11–15.
- Sîrbu, V., & Alexandra, O. (2024). Efficacy of app-based mobile health interventions for stress management : A systematic review and meta-analysis of self-reported , physiological , and neuroendocrine stress-related outcomes. *Clinical Psychology Review*, 114(37), 102515. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102515>
- Situmeang, T. A., Ariska, R., & Ali, T. M. (2023). Tinjauan Hukum Tentang Pengaruh Judi Online Terhadap Perceraian. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 3808–3817.
- Sosial, D., Ekonomi, D., Jasa, P., & Indonesia, I. (2025). JUDI ONLINE : DAMPAK SOSIAL , EKONOMI , DAN Jurnal Sociopolitico Jurnal Sociopolitico. 7, 27–34.
- Tan, Z. Y. A., Wong, S. H., Cheng, L. J., & Lau, S. T. (2022). Effectiveness of Mobile-Based Mindfulness Interventions in Improving Mindfulness Skills and Psychological Outcomes for Adults: a Systematic Review and Meta-regression. *Mindfulness*, 13(10), 2379–2395. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01962-z>
- Törrönen, J., Samuelsson, E., & Gunnarsson, M. (2020). International Journal of Drug Policy Online gambling venues as relational actors in addiction : Applying the actor-network approach to life stories of online gamblers. *International Journal of Drug Policy*, 85(September), 102928. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.102928>
- Utara, I. S., & Penelitian, A. (2024). Salah Satu Organisasi Masyarakat Di Kota Rantau Prapat Relationship Of Pathological Gambling Symptoms Activities With Depression Pendahuluan Aktivitas judi berpotensi menimbulkan berbagai macam permasalahan , baik secara ekonomi maupun psikologis . *Keingin*. 23(2), 89–96.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kaba. (n.d.). 29.
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>