



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KECANDUAN JUDI ONLINE PADA DEWASA AWAL

Muhammad Ikmal Ulumuddin, Dwi Heppy Rochmawati*, Wigyo Susanto

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No. Km.4, Terboyo Kulon,
Genuk, Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

*dwiheppy@unissula.ac.id

ABSTRAK

Stres adalah respons psikologis dan fisik terhadap tekanan hidup yang meningkat, terutama pada dewasa awal. Jika tidak dikelola, stres dapat berdampak negatif secara fisik dan mental. Judi online sering dijadikan pelarian dari stres, namun dapat memicu kecanduan dan memperburuk tekanan. Judi online menarik perhatian karena peluang keuntungan, meski hasilnya tidak pasti. Studi pendahuluan menunjukkan 9 dari 10 mahasiswa Fakultas X Universitas X mengalami stres yang terkait kecanduan judi online akibat masalah ekonomi. Tujuan: Mendeskripsikan hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan judi online pada dewasa awal. Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Partisipan penelitian direkrut dari mahasiswa angkatan 2021 yang terdaftar dari Fakultas X Universitas X. Sampel menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 137 responden. Uji korelasi yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil: Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa dari 137 responden penelitian sebagian besar memiliki karakteristik usia 22 tahun sebanyak 59,9% dengan karakteristik tingkat stres berat sebanyak 67,2%. Hasil penelitian juga menunjukan 16,1% responden kecanduan judi online ringan, 17,5% responden kecanduan judi online sedang, dan 66,4% responden kecanduan judi online berat. Simpulan: Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan judi online pada dewasa awal ($p \text{ value} < 0,05$).

Kata kunci: dewasa awal; kecanduan judi online; tingkat stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND ONLINE GAMBLING ADDICTION IN EARLY ADULTHOOD

ABSTRACT

Stress is a psychological and physical response to the increasing pressures of life, especially in early adulthood. If unmanaged, stress can have negative physical and mental impacts. Online gambling is often used as an escape from stress, but it can lead to addiction and exacerbate pressure. Online gambling attracts attention because of the opportunity for profit, although the outcome is uncertain. The preliminary study showed that 9 out of 10 students at Faculty X University X experienced stress related to online gambling addiction due to economic problems. Objective: To describe the relationship between stress level and online gambling addiction in early adults. Methods: Quantitative research with a cross sectional approach. The sample used simple random sampling technique as many as 137 respondents. The correlation test used is the chi-square test Results: Based on the results of the analysis, it was found that out of 137 research respondents, most of them had characteristics of 22 years of age as much as 59.9% with characteristics of severe stress levels as much as 67.2%. The results also showed 16.1% of respondents had mild online gambling addiction, 17.5% of respondents had moderate online gambling addiction, and 66.4% of respondents had severe online gambling addiction. Conclusion: There is a significant relationship between stress level and online gambling addiction in early adults ($p \text{ value} < 0.05$).

Keywords: online gambling addiction; stress level

PENDAHULUAN

Stres adalah respons adaptif fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Stres dalam kadar tertentu dapat bersifat positif, membantu individu menghadapi tantangan, namun jika berlebihan dan berkepanjangan, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization [WHO], 2021) menyebutkan bahwa stres kronis dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan perilaku adiktif seperti kecanduan judi online. Judi online merupakan bentuk perjudian yang dilakukan melalui

platform digital dengan akses internet yang mudah dan cepat. Fenomena ini mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan dewasa muda. Akses yang mudah, anonimitas, serta potensi keuntungan instan menjadikan judi online sebagai salah satu aktivitas yang menarik bagi individu yang mengalami tekanan hidup. Namun, seiring dengan kemudahan tersebut, muncul pula risiko kecanduan yang serius. Studi oleh Wiranata dan Fakultas (2024) menunjukkan bahwa Jawa Barat mencatat kasus tertinggi terkait kecanduan judi online, dengan 265.800.000 data kasus pada tahun 2023, menunjukkan betapa seriusnya masalah ini di kalangan masyarakat, khususnya dewasa awal.

Dewasa awal adalah fase kehidupan yang ditandai dengan transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, di mana individu dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyesuaian akademik, pencarian pekerjaan, serta tantangan dalam hubungan interpersonal. Tekanan ini sering kali memicu tingkat stres yang tinggi, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mendorong individu mencari pelarian melalui aktivitas adiktif, salah satunya judi online. Fahrezi et al. (2024) mengemukakan bahwa stres yang tidak terkendali pada dewasa muda berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan perilaku adiktif, termasuk judi online. Hal ini diperparah dengan meningkatnya penggunaan perangkat digital di kalangan mahasiswa, yang membuka akses tanpa batas ke berbagai platform perjudian. Penelitian pendahuluan yang dilakukan di Fakultas X Universitas X bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengalami stres yang berkaitan dengan kecanduan judi online, sebagian besar disebabkan oleh tekanan ekonomi. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Putri dan Azalia (2022), yang menyoroti hubungan antara tekanan finansial, stres akademik, dan peningkatan perilaku berjudi di kalangan mahasiswa. Lingkungan sosial juga memegang peranan penting dalam mendorong individu untuk terlibat dalam perjudian online. Menurut Nurwela dan Israfil (2022), pengaruh teman sebaya dan kurangnya dukungan sosial dapat memperparah tingkat stres dan meningkatkan risiko kecanduan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan judi online pada dewasa awal. Pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan kecanduan judi online di kalangan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dan kecanduan judi online pada dewasa awal. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas X angkatan 2021, dengan total populasi sebanyak 209 mahasiswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik simple random sampling, yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 5%, sehingga diperoleh 137 responden sebagai sampel penelitian (Nurwela & Israfil, 2022). Kriteria inklusi dalam Penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2021 yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data atau sedang mengalami gangguan kesehatan fisik maupun mental dikeluarkan dari penelitian. Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner yang telah divalidasi. Tingkat stres diukur dengan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 5 poin, mulai dari 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering). Skor total dikategorikan menjadi stres rendah (0–13), stres sedang (14–26), dan stres berat (27–40). Sementara itu, kecanduan judi online diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Skor total dikategorikan menjadi kecanduan ringan (20–39), kecanduan sedang (40–59), dan kecanduan berat (60–80) (Putri & Azalia, 2022). Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Uji validitas menunjukkan bahwa semua item memiliki koefisien korelasi $> 0,429$, yang berarti valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai $\alpha = 0,95$, menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik (Wiranata & Fakultas, 2024).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada responden setelah mereka diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi menandatangani informed consent sebelum mengisi kuesioner. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dan kecanduan judi online. Hasil analisis dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$ (Fahrezi et al., 2024). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas X. Semua partisipan diberikan informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian, hak mereka untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi, dan jaminan kerahasiaan data pribadi. Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini dan tidak akan disebarluaskan kepada pihak ketiga (Nurwela & Israfil, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas X Angkatan 2021 (N=137)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	128	93,4
Perempuan	9	6,6
Total	137	100.0

Berdasarkan tabel didapatkan hasil responden mayoritas adalah responden laki-laki yaitu 128 (93,4%) responden dan perempuan sebanyak 9 (6,6%) responden.

Usia

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Fakultas X Angkatan 2021 (N=137)

Usia	f	%
20 tahun	1	0,7
21 Tahun	42	30,7
22 Tahun	82	59,9
23 Tahun	13	9,5
Total	137	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil rata-rata responden adalah berusia 22 tahun. Usia termuda mahasiswa adalah 20 tahun dan usia tertua adalah 23 tahun.

Tingkat Stres

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas X Angkatan 2021 (N=137)

Tingkat Stres	f	%
Stres Rendah	19	13,9
Stres Sedang	26	19,0
Stres Berat	92	67,2
Total	137	100.0

Berdasarkan tabel 4.3. memperlihatkan bahwa responden dengan tingkat stress dengan menggunakan kuesioner *Perceived stress Scale* pada responden didapatkan hasil yang terbanyak yaitu pada 92 responden (67,2%) dan tingkat stres ringan pada 19 responden (13,9%)

Kecanduan Judi Online

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Kecanduan Judi Online Pada Mahasiswa Fakultas X Sipil Angkatan 2021 (N=137)

Kecanduan Judi Online	f	%
Tingkat Kecanduan Ringan	22	16,1
Tingkat Kecanduan Sedang	24	17,5
Tingkat Kecanduan Berat	91	66,4
Total	137	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa tingkat kecanduan judi *online* responden menggunakan kuisioner pada responden didapatkan bahwa Tingkat kecanduan judi *online* adalah yang terbanyak yaitu pada 91 responden (66,4%) dan Tingkat kecanduan paling ringan pada 22 responden (16,1%).

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres dengan Kecanduan Judi Online pada Dewasa Awal

Tingkat Stres	Kecanduan Judi Online								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Rendah	17	12,4	1	0,7	1	0,7	19	13,8	0,000
Sedang	5	3,6	15	10,9	6	4,38	26	18,9	
Tinggi	0	0	8	5,8	84	61,3	92	67,1	
Total	22	16,06	24	17,5	91	66,4	137	100	

Berdasarkan table 4.5 Hasil uji korelasi *chi square* pada hubungan Tingkat stres dengan kecanduan judi *online* pada dewasa awal di dapatkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$. Maknanya terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan kecanduan judi *online* pada dewasa awal.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 128 orang (93,4%), sedangkan perempuan hanya 9 orang (6,6%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan terlibat dalam perilaku berisiko seperti judi online dibandingkan perempuan (Jasmine, 2024). Hal ini dapat dikaitkan dengan faktor psikologis dan sosial, di mana laki-laki cenderung mencari tantangan dan pengalaman baru, termasuk dalam aktivitas perjudian (Angela Meisya Song, 2022). Namun, dalam konteks stres, beberapa penelitian menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, karena perempuan cenderung lebih peka terhadap perubahan emosional dan memiliki beban sosial yang lebih kompleks (Sarjana, 2021).

Usia

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 22 tahun (59,9%). Usia dewasa awal (18-24 tahun) merupakan fase transisi dari remaja menuju kemandirian, di mana individu mulai menghadapi berbagai tekanan akademik, ekonomi, dan sosial (Putri et al., 2024). Menurut Erikson, fase ini disebut sebagai masa eksplorasi identitas, di mana individu mulai menetapkan tujuan hidup dan menghadapi berbagai tantangan yang dapat menyebabkan stres (Hurlock, 1996). Menurut Departemen Kesehatan RI (2018), dewasa awal sering mengalami tekanan emosional akibat perubahan peran sosial dan tanggung jawab yang meningkat. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa dewasa awal yang kurang mampu mengelola stres lebih rentan mengalami gangguan psikologis, termasuk perilaku adiktif seperti kecanduan judi online (Maharani et al., 2024).

Tingkat Stres

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat (67,2%), diikuti oleh stres sedang (19,0%) dan stres ringan (13,9%). Stres dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner **Perceived Stress Scale (PSS-10)**, yang mengidentifikasi persepsi individu terhadap tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Version, 2022). Stres dapat bersumber dari faktor akademik, keuangan, hingga tekanan sosial (Tsaniya & Savira, 2022). Sebuah studi oleh Ruriyanty et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang lebih tinggi akibat tekanan akademik dan ekspektasi terhadap masa depan. Menurut WHO, stres menjadi faktor psikososial utama yang berdampak negatif pada kesehatan mental di seluruh dunia. Prevalensi stres di kalangan mahasiswa mencapai 61,3% di Asia dan 87,5% di Indonesia (WHO, 2022).

Kecanduan Judi Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan judi online pada responden adalah sebagai berikut: ringan (16,1%), sedang (17,5%), dan berat (66,4%). Kecanduan judi online dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang mengidentifikasi perilaku kompulsif terhadap judi online. Menurut penelitian Addiyansyah & Rofi'ah (2023), faktor ekonomi menjadi pemicu utama individu terlibat dalam judi online, terutama di kalangan mahasiswa. Judi online menawarkan peluang keuntungan finansial yang instan, sehingga menarik bagi mereka yang mengalami tekanan ekonomi. Selain itu, faktor lingkungan sosial dan tekanan dari teman sebaya juga berperan dalam meningkatkan kecanduan judi online. Studi oleh Pasha (2023) menunjukkan bahwa individu yang memiliki lingkungan sosial yang aktif berjudi lebih mungkin untuk terlibat dan mengalami kecanduan judi online. Dampak kecanduan judi online tidak hanya bersifat finansial tetapi juga psikologis. Individu yang mengalami kecanduan cenderung menunjukkan perilaku impulsif, penurunan kontrol diri, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Sriyuni et al., 2023).

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecanduan Judi Online

Hasil uji statistik menggunakan **Chi-Square** menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kecanduan judi online ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecanduan judi online. Menurut teori coping stress, individu yang mengalami tekanan tinggi cenderung mencari pelarian melalui aktivitas yang memberikan kepuasan instan, seperti judi online (Cohen, 1983). Studi oleh Fani Budianto (2023) juga menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki strategi coping yang baik lebih rentan terhadap perilaku adiktif. Lingkaran setan antara stres dan kecanduan judi online juga didukung oleh penelitian Wakhidi et al. (2022), yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kekalahan dalam judi online justru mengalami peningkatan stres, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk terus berjudi dengan harapan mendapatkan kembali uang yang hilang.

SIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 93,4% sedangkan perempuan hanya 6,6% dengan rentan usia 20 hingga 23 tahun dan sebagian besar berada pada usia 22 tahun sebesar 59,9%. Sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat sebesar 67,2% sedangkan 19% berada pada tingkat stres sedang dan hanya 13,9% yang memiliki tingkat stres rendah. Tingkat kecanduan judi online pada responden didominasi oleh kategori kecanduan berat sebesar 66,4% diikuti dengan kecanduan sedang sebesar 17,5% dan kecanduan ringan sebesar 16,1%. Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan judi online dengan nilai $p\text{ value}$ sebesar 0,000 yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kemungkinan mengalami kecanduan judi online.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahrezi, D., Simbolon, H., Psikologi, F., Online, G. J., & Domino, H. (2024). 1) , 2). 4(3), 341–350.
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Dewasa awal ; Literatur Review. *Urnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 697–704.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Dewasa awal Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Wiranata, M. Y. B. dan A. D., & Fakultas. (2024). Implementasi Business Intelligence Menggunakan Tableau Untuk Visualisasi Data Dampak Judi Online Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Komputasi*, 23(2), 283–292. <https://doi.org/10.32409/jikstik.23.2.3609>
- Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). Kecanduan Judi Online Di Kalangan Dewasa awal Desa. *MANIFESTO: Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, Dan Budaya*, 1(1), 13–22.
- Wahkidi, L., Puspisatari, E. S., Studi, P. S., & Universitas Widya Husada Semarang, K. (2022). The Relationship Level Of Addiction With The Level Of Anxiety Of Online Gamblers In The Toroh District Area. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2).
- Stavropoulos, V., Monger, K., Zarate, D., Prokofieva, M., & Schivinski, B. (2022). Online Gambling Disorder Questionnaire (OGD-Q): An item r'esponse theory examination. *Addictive Behaviors Reports*, 16(August), 100449. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100449>
- Sisy Rizkia, P. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Yurt, V. (2019). Stres. *Turk Hemsireler Dergisi*, 36(4), 9–11.
- Tsaniya, U. S., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Stres dengan Self Image pada Dewasa Awal Penderita Acne Vulgaris The Relationship Between Stress And Self Image In Early Adults With Acne Vulgaris. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 162–175.
- JASMINE, K. (2024). khanza,jasmine. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 10(10), 761–770.
- Angela Meisya Song, A. D. (2022). Hubungan Stres Psikologis Dengan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 19(5), 1–23.
- Putri, J. H., Sukamti, N., & Helen, M. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. 5, 15–19.
- Pasha, M. K. (2023). INTERAKSI SOSIAL DAN MOTIVASI BERMAIN JUDI ONLINE. 1–14.
- Sriyuni, A., Sidik, E. A., & Wiguna, Y. (2023). Perilaku Perjudian Online: Tantangan dan Peluang dalam Meningkatkan Kesadaran dan Perlindungan Konsumen. *Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humanioral*, 1(2), 1–25.