

LITERASI DIGITAL ADAPTIF SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN JUDI ONLINE DAN PENGUATAN KETAHANAN REMAJA: STUDI KASUS DI KABUPATEN TANGERANG

Selvy Afrioza¹, Ilham Jaya Sakti², Alifia Lintang Febrianti³, Ridha Achmal Hamdani⁴
^{1,2,3,4}, Bisnis Digital, Universitas Yatsi Madani, Indonesia
Email: selvyafrioza@uym.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak signifikan pada perilaku masyarakat, termasuk meningkatnya fenomena perjudian online di kalangan remaja, khususnya Generasi Z. Kemudahan akses internet, sifat anonim, serta fleksibilitas waktu dan tempat menjadi faktor pendorong tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas ini. Di Kabupaten Tangerang, permasalahan judi online memunculkan implikasi serius pada kesehatan mental, kondisi keuangan, serta hubungan sosial. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis peran literasi digital adaptif sebagai strategi pencegahan judi online sekaligus upaya penguatan ketahanan psikologis remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik deskriptif, uji validitas dan reliabilitas, regresi linier berganda, uji parsial (T-test), uji simultan (F-test), dan koefisien determinasi, dengan 84 responden pengguna judi online yang diproses menggunakan perangkat lunak SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi digital adaptif berpengaruh signifikan dalam mengurangi risiko terpapar konten perjudian online, meningkatkan kemampuan kritis terhadap informasi digital, dan memperkuat daya tahan remaja menghadapi pengaruh negatif lingkungan digital. Edukasi literasi digital yang disesuaikan dengan karakteristik Gen Z terbukti efektif sebagai langkah preventif, terutama bila didukung oleh kolaborasi keluarga, sekolah, pemerintah, dan komunitas. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program literasi digital adaptif secara berkelanjutan di tingkat sekolah dan masyarakat untuk membangun generasi yang cerdas digital, tangguh, dan mampu menghindari perilaku berisiko seperti judi online.

Kata Kunci: Edukasi digital adaptif, judi online, pencegahan, penguatan psikologis, strategi ketahanan remaja

ABSTRACT

The development of digital technology has had a significant impact on societal behavior, including the increasing phenomenon of online gambling among adolescents, particularly Generation Z. Easy internet access, anonymity, and flexibility in time and place are driving factors for adolescents' high involvement in this activity. In Tangerang Regency, the problem of online gambling has serious implications for mental health, financial well-being, and social relationships. The purpose of this study was to analyze the role of adaptive digital literacy as a strategy for preventing online gambling while simultaneously strengthening adolescents' psychological resilience. The research method used a quantitative approach with descriptive statistical analysis, validity and reliability tests, multiple linear regression, partial tests (T-tests), simultaneous tests (F-tests), and coefficients of determination. The data were processed using SPSS 22 software, involving 84 online gambling respondents. The results showed that adaptive digital literacy significantly reduced the risk of exposure to online gambling content, improved critical thinking skills regarding digital information, and strengthened adolescents' resilience in the face of negative influences from the digital environment. Digital literacy education tailored to the characteristics of Gen Z has proven effective as a preventative measure, especially when supported by collaboration between families, schools, government, and the community. This study recommends the sustainable implementation of adaptive digital literacy programs at the

school and community levels to build a digitally savvy, resilient generation capable of avoiding risky behaviors such as online gambling.

Keywords: Adaptive digital education, online gambling, prevention, psychological strengthening, adolescent resilience strategies

PENDAHULUAN

Dengan berkembangnya teknologi digital, perjudian online menjadi fenomena yang semakin meluas di masyarakat. Akses internet yang mudah membuat siapa saja bisa bermain judi hanya lewat ponsel atau komputer. Selain itu, sifatnya yang anonim membuat pengguna merasa lebih bebas tanpa takut dikenali. Kenyamanan bermain kapan saja dan di mana saja juga menjadi daya tarik utama. Hal ini membuat judi online semakin digemari, terutama oleh Generasi Z yang sangat akrab dengan teknologi. Gen Z menjadi kelompok yang rentan karena mudah terpapar dan terdorong mencoba, baik karena pengaruh lingkungan maupun rasa penasaran (Jadidah et al., 2023).

Menurut Sahputra et al., (2022), judi online pada dasarnya memiliki karakteristik yang sama dengan bentuk judi konvensional karena melibatkan unsur taruhan, nilai yang dipertaruhkan, serta kemungkinan menang atau kalah. Namun, yang membedakan adalah media dan tempat pelaksanaannya, judi online dilakukan melalui jaringan internet, sehingga memungkinkan pelaku untuk berjudi kapan saja dan di mana saja selama terhubung dengan internet. Meskipun perjudian online bisa memberikan keuntungan finansial bagi operator maupun pemain, dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial semakin menjadi perhatian. Penting untuk dipahami bahwa kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga mencakup keseimbangan emosional dan psikologis yang memungkinkan seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Ketika keseimbangan ini terganggu, maka kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas secara normal juga akan ikut terpengaruh (Satriyono & Ula, 2023).

Hampir semua pengguna yang terlibat cenderung masuk ke dalam lingkaran kecanduan yang sulit dihentikan. Ketika seorang pemain merasakan kemenangan, itulah awal mula munculnya rasa candu yang mendorong mereka untuk terus bermain demi mengejar kemenangan berikutnya. Di dalam lingkaran judi online ini, pemain dihadapkan pada tiga fase utama, yaitu kemenangan berulang kali, kekalahan, dan keinginan untuk membalas kekalahan tersebut. Tanpa disadari, uang yang seharusnya digunakan untuk kebutuhan hidup justru dialihkan menjadi deposit untuk berjudi. Uang dalam rekening pemain akan habis secara perlahan akibat terus-menerus digunakan untuk bermain, dan ketika dana habis, kondisi mental pemain pun mulai terganggu mereka merasa tertekan, frustrasi, dan kehilangan kontrol. Para bandar judi online secara tidak langsung memperkuat kecanduan ini dengan terus memberikan tawaran kemenangan besar melalui pesan singkat (SMS) dan pesan pribadi melalui media sosial. Situs-situs judi online biasanya menawarkan berbagai permainan seperti slot game dengan bonus berlipat ganda, judi kasino online, dan judi togel, yang semakin memancing ketertarikan dan ketergantungan pemain. Kondisi ini menjadi sangat mengkhawatirkan, terutama di kalangan Generasi Z, yang secara psikologis masih rentan dan mudah dipengaruhi oleh janji-janji kemenangan instan yang sebenarnya menyesatkan.

Masalah utama yang ditimbulkan oleh judi online mencakup tiga hal penting, yaitu masalah keuangan, masalah sosial, dan gangguan kesehatan mental. Dari sisi keuangan, orang yang terlibat dalam judi online sering mengalami kerugian besar karena sifat permainannya yang membuat ketagihan. Fasa, (2024) menemukan bahwa sekitar 70% remaja yang bermain judi online kesulitan mengatur keuangannya, bahkan sampai berutang. Dari sisi sosial, judi online juga berdampak buruk karena bisa membuat seseorang terisolasi, mengalami konflik dengan keluarga, dan kehilangan kepercayaan dari orang-orang di sekitarnya. Ariesta et al., (2024) menjelaskan bahwa kecanduan judi online bisa mengurangi interaksi sosial, terutama di kalangan Generasi Z yang seharusnya aktif bersosialisasi.

Pengaruh dari teman sebaya merupakan salah satu alasan utama mengapa banyak orang mulai mencoba perjudian online. Dalam banyak kasus, seseorang merasa terdorong untuk ikut berjudi karena melihat teman-temannya melakukannya, terutama ketika teman-teman tersebut terlihat mendapatkan keuntungan dari aktivitas tersebut. Penelitian oleh Addiyansyah & Rofi'ah, (2023) menunjukkan bahwa ajakan dari teman sering menjadi alasan utama remaja mulai mencoba judi online. Selain itu, kecenderungan untuk meniru orang lain juga turut memperbesar angka partisipasi dalam perjudian online. Di era digital seperti sekarang, tren cepat menyebar melalui media sosial dan lingkungan sekitar. Ketika judi online mulai dianggap sebagai sesuatu yang umum atau biasa saja, banyak orang merasa terdorong untuk ikut serta, agar tidak merasa ketinggalan dari lingkungannya. Sayangnya, banyak dari mereka belum memahami risiko besar yang terkandung di dalamnya.

Faktor keluarga juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi seseorang terlibat dalam perjudian online. Jika seseorang tumbuh di lingkungan keluarga yang terbiasa berjudi atau menganggap perjudian sebagai hal yang wajar, maka kemungkinan besar ia akan mengikuti pola perilaku yang sama. (Jannah et al., 2023) Jannah dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa sikap keluarga yang permisif terhadap perjudian dapat meningkatkan risiko anak-anak atau anggota keluarga lainnya untuk ikut berjudi. Di sisi lain, motivasi dari dalam diri sendiri juga tidak bisa diabaikan. Beberapa orang memilih berjudi online sebagai pelarian dari tekanan hidup, rasa stres, atau kekecewaan dalam keseharian. Judi bisa memberikan rasa senang atau hiburan sesaat yang tidak mereka temukan di aktivitas lain. (Febby Nabila, 2023) menyebutkan bahwa perjudian online sering dijadikan pelampiasan oleh individu yang sedang menghadapi masalah pribadi atau merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Selain sebagai hiburan, banyak orang tertarik berjudi karena tergiur dengan harapan mendapatkan uang secara cepat dan mudah. Ketika mengalami kemenangan, walaupun kecil, mereka merasa yakin bisa mendapat lebih banyak jika terus bermain. Hal ini membuat mereka terjebak dalam siklus berjudi yang sulit dihentikan. Semakin sering seseorang berjudi online, semakin besar pula kemungkinan ia mengalami kecanduan. Rasa senang atau sensasi yang dirasakan saat berjudi membuat otak terbiasa dan ingin terus mengulanginya. Lambat laun, perjudian menjadi kebutuhan dan sulit dihentikan. (Fitriyadi et al., 2023) menyatakan bahwa frekuensi bermain yang tinggi dapat menyebabkan ketergantungan terhadap perjudian online. Ketergantungan ini bisa sangat merugikan, baik secara keuangan maupun emosional. Banyak orang yang awalnya hanya ingin mencoba, akhirnya terjebak dalam siklus kerugian yang terus berulang. Mereka terus berjudi untuk menutupi uang yang telah hilang, tapi justru makin dalam terjebak utang. Jannah dkk. (2023) menunjukkan bahwa judi online dapat

menimbulkan masalah keuangan serius, termasuk utang yang tidak mampu dilunasi, serta tekanan mental yang memburuk.

Masalah kesehatan mental sering kali muncul sebagai akibat dari kebiasaan berjudi secara berlebihan, terutama di kalangan Generasi Z yang rentan terhadap pengaruh lingkungan digital. Banyak anak muda di Tangerang Raya yang terlibat dalam perjudian online mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi individu yang aktif berjudi secara online memiliki tingkat gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak terlibat. Situasi ini menunjukkan pentingnya pengawasan dari orang tua, sekolah, dan lingkungan sekitar untuk membantu Generasi Z yang terjebak dalam perilaku berisiko ini.

Selain itu, regulasi terhadap perjudian online di Indonesia, termasuk di wilayah Tangerang Raya, menjadi kebutuhan yang semakin mendesak. Tanpa adanya aturan yang jelas dan pengawasan yang ketat, anak muda dapat dengan mudah mengakses situs judi dan terlibat dalam aktivitas yang merugikan. Upaya edukasi juga sangat penting sebagai langkah pencegahan. Generasi Z di Tangerang Raya perlu diberikan informasi yang memadai tentang risiko berjudi online, serta bagaimana mengenali tanda-tanda kecanduan sejak dini. Melalui program pendidikan, seminar di sekolah, atau kampanye sosial, anak muda akan lebih sadar dan mampu membuat keputusan yang bijak. Edukasi ini juga dapat memperkuat daya tahan psikologis mereka terhadap pengaruh negatif dari internet dan pergaulan. Mengatasi perjudian online di kalangan Generasi Z, khususnya di Tangerang Raya, memerlukan pendekatan yang menyeluruh. Faktor teman sebaya, keluarga, media sosial, hingga tekanan ekonomi saling berkaitan dalam membentuk perilaku judi di kalangan remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama antara keluarga, sekolah, pemerintah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan sehat bagi generasi muda, agar mereka tidak mudah terjerumus dalam bahaya perjudian online.

Kesehatan mental Generasi Z di Tangerang Raya sangat rentan terganggu akibat kecanduan judi online. Banyak dari mereka awalnya menganggap judi sebagai hiburan biasa, namun perlahan terjerumus dalam kecanduan yang sulit dihentikan. Gejala umum yang dialami meliputi obsesi untuk terus bermain, kehilangan kontrol atas diri sendiri, serta dorongan untuk terus berjudi demi kepuasan yang sama. Kondisi ini memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, bahkan munculnya pikiran untuk bunuh diri. Selain itu, kerugian finansial yang dialami turut memperburuk tekanan mental mereka. Judi online tidak hanya merugikan secara ekonomi, tetapi juga merusak stabilitas emosi, hubungan sosial, dan kualitas hidup Gen Z secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesadaran dan edukasi mengenai dampak negatif judi online perlu ditingkatkan, khususnya bagi remaja dan pemuda di wilayah Tangerang Raya.

Semakin menjamurnya situs-situs perjudian di internet, ditambah dengan kemudahan akses dan sistem transaksi yang praktis melalui layanan perbankan elektronik, membuat aparat penegak hukum mengalami kesulitan dalam mengungkap dan memberantas praktik perjudian online secara efektif. Dampak finansial yang ditimbulkan, seperti munculnya utang atau hilangnya kepercayaan dari orang-orang terdekat, kerap memicu konflik dalam hubungan pribadi dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dampak negatif dari judi online tidak hanya dirasakan oleh individu yang terlibat, tetapi juga menjalar ke aspek kesehatan mental dan interaksi sosial mereka (Ardhan et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor penyebab

munculnya dampak negatif dari perjudian online menjadi sangat penting, guna merumuskan langkah-langkah pencegahan dan pemulihan yang tepat sasaran. Masyarakat diharapkan dapat bergerak secara aktif dalam menciptakan perlindungan terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial, dengan meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko judi online serta menyediakan dukungan dan layanan yang memadai bagi mereka yang terdampak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu Dampak Pengguna Judi Online (X1) dan kesehatan mental gen Z (Y) yang diperoleh dengan metode survei untuk mengumpulkan data dari responden. Penjelasan rinci tentang metode penelitian adalah sebagai berikut:

1. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah pengguna judi online yang tersebar di berbagai wilayah. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria responden berusia 18-26 tahun dan merupakan pengguna judi online. Rumus ini digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang representative dari populasi.

$$n = N / 1 + (N + (e^2))$$

n: jumlah sampel

N: jumlah populasi

e: tingkat kesalahan (error tolerance), pada penelitian kali ini menggunakan 5% atau 0,05.

Penelitian ini menggunakan preferensi pengguna aktif judi online dengan Populasi 110 dan tingkat kesahalahan 5%

$$N = 110$$

$$e = 0,05$$

$$N = 110 / 1 + (100 + 0,05^2)$$

$$= 110 / 1 + 0,25$$

$$= 110 / 1,25$$

$$= 84$$

2. Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan melalui kuisisioner yang dibagikan secara daring menggunakan platform survei online. Kuisisioner terdiri dari dua bagian utama: (1) pengguna judi online dan (2) kesehatan mental gen Z, setiap item diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju).

3. Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif (Variabel X dan Y) yaitu validitas dan reliabilitas, Uji Regresi Linier Berganda, Uji Parsial (Uji T), Uji Simultan (Uji F), dan Uji Koefisien Determinasi yang digunakan untuk mengetahui dampak pengguna judi online

Terhadap kesehatan mental gen Z. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Regresi Linear Berganda

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,273	,383		3,323	,001		
	Pengguna Judi Online (X)	,960	,021	,980	45,715	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental (Y)

Sumber: olah data spss 22, 2025

Terlihat dari tabel di atas bahwa nilai konstanta (nilai α) sebesar 16,790, X1 (nilai β) sebesar 1,288 dan X2 (nilai β) sebesar 0,972. Dengan demikian, regresi linier berganda menghasilkan kesimpulan sebagai berikut: $Y = 16,790 + 1,288 X_1 + 0,972 X_2 + e$ Yang berarti:

1. Nilai konstanta Kesehatan Mental (Y) sebesar 1,273, artinya kepetasan mental sebesar 1,273 variabel X sama dengan nol.
2. Koefisien X sebesar 0,960, menunjukkan bahwa 0,960 variabel meningkat setiap waktu.

2. Uji t

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,273	,383		3,323	,001		
	Pengguna Judi Online (X)	,960	,021	,980	45,715	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental (Y)

Sumber: olah data spss 22, 2025

Berdasarkan tabel output SPSS "Coefficients" di atas diketahui nilai Signifikansi (Sig) variabel Pengguna judi Online (X) adalah sebesar 0,000. Karena nilai Sig. $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$, dan nilai t hitung sebesar 1,663656. Karena nilai t hitung $145,715 > \text{tabel } 1,66365$, maka dapat disimpulkan bahwa maka dapat disimpulkan bahwa H1 atau hipotesis pertama diterima. Artinya ada Dampak Pengguna Judi Online terhadap Kesehatan mental Gen Z.

3. Uji F

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7520,159	1	7520,159	2089,826	,000 ^b
	Residual	302,271	84	3,598		
	Total	7822,430	85			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental (Y)
b. Predictors: (Constant), Pengguna Judi Online (X)

Sumber: olah data spss 22, 2025

Berdasarkan tabel output SPSS di atas, diketahui nilai Sig. Adalah sebesar 0,000. Karena nilai Sig. $0,000 < 0,05$, dan nilai f hitung sebesar 3,957. Karena nilai f hitung $2089,826 > f$ tabel 3,957, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain X secara simultan berpengaruh terhadap Y.

4. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,980 ^a	,961	,961	1,89696	2,199

a. Predictors: (Constant), Pengguna Judi Online (X)
b. Dependent Variable: Kesehatan Mental (Y)

Sumber: olah data spss 22, 2025

Berdasarkan tabel output SPSS “Model Summary” di atas, diketahui nilai koefisien determinasi atau R Square adalah sebesar 0,961. Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0,961 atau sama dengan 96,1%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel X secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel Y sebesar 96,1%. Sedangkan sisanya ($100\% - 96,1\% = 3,9\%$) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para pengguna judi online berdampak pada kesehatan mental, terutama dari kalangan remaja dan dewasa muda, mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres berlebihan, depresi, hingga gejala adiksi. Mereka cenderung mengalami tekanan psikologis akibat kerugian finansial, rasa bersalah terhadap keluarga, serta ketergantungan yang sulit dikendalikan. Kondisi ini membuktikan bahwa judi online tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga mengancam stabilitas mental dan emosional para penggunanya. Penggunaan judi online di kalangan Generasi Z di Tangerang Raya telah memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental mereka. Gen-Z, yang umumnya berada dalam rentang usia remaja hingga awal dewasa, merupakan kelompok yang sangat akrab dengan dunia digital dan cenderung lebih mudah terpapar konten-konten negatif di internet, termasuk situs perjudian online. Akses yang mudah dan promosi yang gencar di media sosial membuat

mereka tertarik mencoba, terutama saat melihat adanya peluang untuk mendapatkan uang dengan cepat. Namun, saat mereka mulai terlibat dan mengalami kekalahan, muncul tekanan psikologis yang berat, seperti rasa kecewa, frustrasi, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Judi online sering kali menyebabkan stres kronis. Tekanan yang berkepanjangan akibat kerugian finansial yang dialami, ditambah konflik sosial yang sering muncul, memperburuk kondisi psikologis individu. Ketergantungan psikologis terhadap judi juga menjadi masalah serius. Banyak individu yang memiliki dorongan obsesif untuk terus berjudi meskipun mereka menyadari kerugian yang telah dan akan mereka alami. Hal ini juga memengaruhi kualitas tidur mereka, di mana individu mengalami gangguan tidur akibat tekanan emosional yang muncul setelah kekalahan dalam berjudi. Tanpa disadari, stres berkepanjangan akibat kekalahan dalam judi dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, depresi, dan penurunan harga diri.

Selain kerugian psikologis yang ditimbulkan, judi online juga menyebabkan banyak anak muda di Tangerang Raya kehilangan fokus dalam kehidupan sehari-hari. Banyak dari mereka menjadi kecanduan dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain judi online, baik di sela-sela waktu sekolah maupun saat malam hari. Kecanduan ini mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi belajar, dan membuat mereka kehilangan motivasi dalam mengejar cita-cita. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu kegagalan akademik dan konflik dengan orang tua. Mereka yang semula aktif dan berprestasi, perlahan menjadi tertutup, mudah tersinggung, dan merasa terasing dari lingkungan sosial. Beberapa remaja bahkan mulai berbohong demi mendapatkan uang untuk berjudi, termasuk dengan mencuri uang orang tua atau meminjam uang dari teman, yang pada akhirnya memperburuk hubungan sosial dan emosional dengan orang-orang di sekitar mereka.

Faktor lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku berjudi di kalangan Gen-Z. Tekanan dari teman sebaya dan budaya meniru yang kuat membuat banyak remaja di Tangerang Raya merasa terdorong untuk ikut mencoba judi online, terlebih jika mereka melihat teman-teman mereka terlihat menikmati keuntungan finansial darinya. Sayangnya, mereka tidak menyadari bahwa kemenangan dalam judi hanya bersifat sementara dan penuh dengan risiko. Banyak yang awalnya hanya coba-coba, namun akhirnya terjebak dalam siklus kecanduan yang sulit dihentikan. Ketika sudah masuk ke dalam fase kecanduan, mereka akan terus berjudi untuk menutup kerugian sebelumnya, padahal itu hanya memperburuk keadaan. Siklus ini tidak hanya menguras keuangan, tetapi juga menguras emosi dan menimbulkan ketegangan mental yang terus-menerus. Perilaku seperti ini menjadi sangat berbahaya karena bisa menimbulkan perasaan tidak berharga, rasa bersalah, bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Kurangnya edukasi dan pengawasan terhadap bahaya judi online turut memperburuk dampak yang dirasakan oleh Gen-Z di Tangerang Raya. Banyak keluarga yang belum memahami sepenuhnya tentang ancaman perjudian digital dan tidak membekali anak-anak mereka dengan informasi serta pengawasan yang memadai. Sekolah pun sering kali belum memberikan perhatian serius terhadap fenomena ini, padahal lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan pola pikir anak muda.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Tangerang Raya menunjukkan bahwa masyarakat, termasuk dari kalangan remaja hingga orang dewasa, banyak yang terjerat dalam praktik judi online dan mengalami dampak merugikan secara fisik, mental, maupun sosial. Judi online memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis masyarakat, khususnya Generasi Z yang merupakan kelompok usia paling rentan karena berada dalam masa perkembangan emosional dan kognitif. Dampak yang ditimbulkan antara lain hilangnya konsentrasi, stres berkepanjangan, mudah frustrasi, dan gangguan dalam menyelesaikan masalah karena terganggunya daya pikir. Di lingkungan sekolah, Gen Z yang terpengaruh judi online menunjukkan gejala seperti kehilangan semangat belajar, munculnya rasa putus asa, menjadi malas mengikuti kegiatan, serta emosi yang tidak stabil dan sulit dikendalikan. Selain gangguan mental, dampak ekonomi juga terlihat, seperti kehilangan harta benda akibat kerugian terus-menerus dari aktivitas judi online. Kondisi ini memperburuk kesehatan mental mereka dan meningkatkan risiko ketergantungan. Meskipun negara telah menetapkan peraturan perundang-undangan terkait larangan perjudian, faktanya masih banyak pengguna dan bandar judi online yang beroperasi tanpa takut terhadap hukum. Hal ini menunjukkan bahwa penegakan hukum yang ada belum cukup memberikan efek jera, terutama bagi kalangan muda seperti Generasi Z yang semakin terpapar melalui media digital.

Selain kerugian psikologis yang ditimbulkan, judi online juga menyebabkan banyak anak muda di Tangerang Raya kehilangan fokus dalam kehidupan sehari-hari. Banyak dari mereka menjadi kecanduan dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain judi online, baik di sela-sela waktu sekolah maupun saat malam hari. Kecanduan ini mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi belajar, dan membuat mereka kehilangan motivasi dalam mengejar cita-cita. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu kegagalan akademik dan konflik dengan orang tua. Mereka yang semula aktif dan berprestasi, perlahan menjadi tertutup, mudah tersinggung, dan merasa terasing dari lingkungan sosial. Beberapa remaja bahkan mulai berbohong demi mendapatkan uang untuk berjudi, termasuk dengan mencuri uang orang tua atau meminjam uang dari teman, yang pada akhirnya memperburuk hubungan sosial dan emosional dengan orang-orang di sekitar mereka.

Faktor lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku berjudi di kalangan Gen-Z. Tekanan dari teman sebaya dan budaya meniru yang kuat membuat banyak remaja di Tangerang Raya merasa terdorong untuk ikut mencoba judi online, terlebih jika mereka melihat teman-teman mereka terlihat menikmati keuntungan finansial darinya. Sayangnya, mereka tidak menyadari bahwa kemenangan dalam judi hanya bersifat sementara dan penuh dengan risiko. Banyak yang awalnya hanya coba-coba, namun akhirnya terjebak dalam siklus kecanduan yang sulit dihentikan. Ketika sudah masuk ke dalam fase kecanduan, mereka akan terus berjudi untuk menutup kerugian sebelumnya, padahal itu hanya memperburuk keadaan. Siklus ini tidak hanya menguras keuangan, tetapi juga menguras emosi dan menimbulkan ketegangan mental yang terus-menerus. Perilaku seperti ini menjadi sangat berbahaya karena bisa menimbulkan perasaan tidak berharga, rasa bersalah, bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Kurangnya edukasi dan pengawasan terhadap bahaya judi online turut memperburuk dampak yang dirasakan oleh Gen-Z di Tangerang Raya. Banyak keluarga yang belum memahami sepenuhnya tentang ancaman perjudian digital dan tidak membekali anak-anak mereka dengan informasi serta pengawasan yang memadai. Sekolah pun sering kali belum memberikan perhatian serius terhadap fenomena ini,

padahal lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan pola pikir anak muda. Tanpa adanya kerja sama yang baik antara orang tua, guru, dan pihak pemerintah, maka potensi kerusakan mental akibat perjudian akan terus meningkat di kalangan remaja. Oleh karena itu, perlu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi tentang risiko judi online melalui kampanye sosial, penyuluhan di sekolah, serta layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh generasi muda. Membangun kesadaran sejak dini adalah kunci agar Gen-Z tidak mudah terjerumus ke dalam perilaku adiktif yang merusak masa depan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). *Kecanduan Judi Online Di Kalangan Remaja Desa*. 1(1), 13–22.
- Ardhan, M. U., Adepio, M. F., Kennardy, L., Febriyandi, & Seipul. (2023). Maraknya Judi Online di Kehidupan Generasi Muda dan Menurut Pandangan Hukum yang Berlaku. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(8), 3209–3216.
- Ariesta, S., Kurniati, D., & Wulan, T. S. (2024). Dampak Judi Online Pada Kesehatan Mental: Analisis Literatur di Indonesia. *Technoscience*, 8(2), 1–6. <https://ojs.politeknikpgribanten.ac.id/index.php/ojs-technoscience/article/view/67>
- Afrioza, S., Padilah, S., & Mursiah, M. (2024). Pengaruh penyuluhan platform judi online terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 424–432. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1275>
- Fasa, D. F. (2024). *Dampak Fenomena Judi Online Terhadap Kesehatan Mental*.
- Febby Nabila. (2023). Kecanduan Mahasiswa Terhadap Perjudian Slot Online. *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 290–293. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i1.440>
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Asshidiqi, M. R. A., Ilham, M. A., Nurleli, Aibina, O. I., Hesda, N., & Al-Fayyedh, F. (2023). Pengaruh Dunia IT terhadap Perilaku Remaja Generasi Z. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2), 21–37.
- Jadidah, I., Lestari, U., Fatiha, K., Riyani, R., Neli, & Wulandari, C. (2023). Analisis maraknya judi online di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya Indonesia*, 1, 20–27. <https://doi.org/10.61476/8xv gdb22>
- Jannah, A. M., Osmar, M., Al Wafi, Z., & Aliyan, S. (2023). Perilaku Judi Online Pada Masyarakat Beragama Di Indonesia. *Journal Islamic Education*, 1(3), 348–357. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Putri, S. A., & Alfrioza, S. (2024). Pengaruh penyuluhan media sosial terhadap kesehatan fisik gen-z. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 436–440. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1286>
- Sahputra, D., Afifa, A., Salwa, A., Yudhistira, N., & Lingga, L. (2022). Dampak Judi Online Terhadap Kalangan Remaja (Studi Kasus Tebing Tinggi). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6, 139. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.3866>
- Satriyono, D., & Ula, D. M. (2023). Dampak Judi Online Dikalangan Masyarakat Kabupaten Katingan Daerah Tumbang Samba. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 97–102.