

GENERASI Z : PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KECENDERUNGAN PERJUDIAN DARING

Pipit Leni Lara¹, Aisyah Putri Rawe Mahardika^{2*}

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora,
Universitas Teknologi Sumbawa, Sumbawa Besar

[*aisyah.putri@uts.ac.id](mailto:aisyah.putri@uts.ac.id)

Submitted: 2026-04-08

Published: 2026-05-30

Accepted: 2026-05-28

DOI: 10.24036/jrp.v9.i1.40

Abstract— Generation Z: The Effect of Loneliness on Online Gambling. Online gambling is increasingly popular among Generation Z for various reasons, such as the desire to earn money, follow trends (FoMo), and fulfill a lifestyle. However, online gambling users increased during the Covid-19 pandemic, which changed social processes and connected people's lives online, limiting social interactions, which then gave rise to negative emotions. One negative emotion thought to be associated with online gambling tendencies is equality. The purpose of this study was to examine the effect of ignorance on online gambling tendencies in Generation Z. The research method used was quantitative with linear regression analysis. The results showed a significance value of $0.040 < 0.05$ and an R-squared of 0.039, indicating that equality influences online gambling tendencies in Generation Z by 39%. Therefore, online gamblers experiencing similar experiences require psychological intervention as the most effective treatment to prevent increased tendencies, problems, and risks arising from online gambling involvement.

Keywords: generation Z; online gambling tendencies; loneliness

Abstrak— Generasi Z: Pengaruh Kesepian terhadap Kecenderungan Perjudian Daring. Perjudian daring semakin populer dikalangan gen-Z dengan berbagai alasan seperti keinginan untuk mendapatkan uang, mengikuti *trend/FoMo* dan memenuhi gaya hidup. Namun, pengguna perjudian daring mengalami peningkatan ketika pandemi *Covid-19* terjadi yang mana proses sosial mengalami perubahan dan kehidupan manusia terhubung secara daring serta interaksi sosial dibatasi yang kemudian menghasilkan emosi negatif. Salah satu emosi negatif yang dinilai berkaitan dengan kecenderungan perjudian daring adalah kesepian. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring pada generasi Z. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linear. Hasil penelitian menemukan bahwa nilai signifikansi $0,040 < 0,05$ dan *R Square* 0,039 yang artinya terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring pada generasi Z sebesar 39%. Oleh karena itu, pengguna perjudian daring yang mengalami kesepian memerlukan intervensi psikologi sebagai penanganan paling efektif untuk mencegah peningkatan kecenderungan, masalah, dan risiko yang ditimbulkan akibat terlibat perjudian daring.

Kata kunci: generasi Z; kecenderungan perjudian daring; kesepian

Pendahuluan

Perkembangan teknologi mengalami peningkatan dengan terciptanya konektivitas melalui *smartphone* sebagai fasilitas yang memudahkan dalam segala hal. Seperti menghubungkan individu dengan individu lainnya serta menyediakan akses layanan yang mudah dan informasi yang cepat. *Smartphone* dirancang menjadi suatu benda yang dipenuhi oleh kecanggihan teknologi dan akan mengalami pembaharuan dari waktu ke waktu sesuai dengan kebutuhan manusia. Kecanggihan *smartphone* menjadi semakin lengkap dengan perluasan akses penggunaan internet yang ada.

Penggunaan *smartphone* dan internet adalah penggabungan teknologi yang menunjukkan perkembangan era digital. Proses komunikasi yang menjadi lebih cepat dan mudah diikuti dengan efek negatif yang menyertai seperti mempengaruhi pola perilaku manusia dan kehidupan yang dijalani. Teknologi memiliki dua arah perkembangan yang memudahkan manusia sekaligus mempersulit kehidupan sehari-hari (Fristedt et al., 2021). Perkembangan sosial-digital sangat mempengaruhi kehidup generasi Z seperti cara berinteraksi, pembentukan komunikasi, pemusatan perhatian, hubungan dengan lingkungan sekitar, praktik partisipasi serta pola pikir sehari-hari (Makitan, 2024).

Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang tumbuh bersamaan dengan teknologi dan lahir dari rentang tahun 1997-2012 (Makitan et al., 2024). Berdasarkan hitungan waktu, generasi Z saat ini sudah memasuki usia sekolah menengah pertama hingga ada yang telah bekerja. Gen-Z adalah generasi asli digital dan dibentuk oleh teknologi yang digunakan selama masa formatif dan masih dalam periode produktif (Fristedt et al., 2021). Generasi Z lebih mengenal teknologi dan keterampilan digital dibandingkan generasi sebelumnya yang lebih tua (Stefán et al., 2025). Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang tumbuh bersamaan dengan teknologi dan lahir dari rentang tahun 1997-2012 (Makitan et al., 2024). Berdasarkan hitungan waktu, generasi Z saat ini sudah memasuki usia sekolah menengah pertama hingga ada yang telah bekerja. Gen-Z adalah generasi asli digital dan dibentuk oleh teknologi yang digunakan selama masa formatif dan masih dalam periode produktif (Fristedt et al., 2021).

Generasi Z lebih mengenal teknologi dan keterampilan digital dibandingkan generasi sebelumnya yang lebih tua (Stefán et al., 2025). Akibat tumbuh di tengah perkembangan teknologi, generasi Z menjadi bergantung pada *smartphone* dan internet dalam kehidupan sehari-hari hingga menumbuhkan sifat praktis, kurang sabar, tidak

ingin dirugikan, dan mengharapkan sesuatu secara instan. Generasi Z juga rentan mengalami kecanduan teknologi dan gangguan kesehatan mental akibat banyaknya waktu yang dihabiskan untuk berselancar di internet. Perkembangan teknologi khususnya perluasan akses internet dan penggunaan media sosial dengan intens menimbulkan dampak terhadap perilaku generasi Z. Salah satunya ialah penelitian oleh Chaniago, (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan berkorelasi positif dengan gejala kecemasan sosial dan membentuk pola interaksi pasif-agresif, hal ini dapat menjadi dampak serius dalam kesehatan mental generasi Z.

Kesempatan mendapatkan informasi secara bebas dan luas menjadikan generasi Z mudah menerima dan langsung mempraktikkan tanpa melakukan proses penyaringan informasi terlebih dahulu. Salah satu perilaku yang dihasilkan oleh dampak buruk perkembangan teknologi ini adalah akses mudah terhadap internet. Penggunaan internet yang terlampaui bebas dan minimnya pengawasan orang tua membuat remaja dan gen Z rentan dengan risiko kecanduan perjudian daring (Savolainen et al., 2020).

Pengguna perjudian daring tidak terkait dengan jenis kelamin tertentu ataupun terpatok pada usia tertentu. Dapat berasal dari kalangan laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia yang bervariasi. Perempuan dari berbagai latar belakang dapat terjerat judi online dengan motif pelarian permasalahan hidup, cepat kaya maupun terbawa oleh lingkungan sosial (Bagaskara & Utami, 2025; Rizzaldi & Mustofa, 2024).

Berdasarkan data 2024 yang diungkapkan oleh Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi (PPATK), remaja dalam rentang usia 17-19 tahun terlibat dalam judi *online* dengan total transaksi sebanyak 2,1 juta atau senilai Rp282 miliar. terdapat peningkatan data, pada tahun 2025, generasi Z mencakup 60% dari keseluruhan pemain judi online di Indonesia. PPATK memperkirakan apabila intervensi tidak dilakukan, maka perputaran dana judi *online* sejak 2017 hingga akhir 2025 bisa mencapai Rp1.200 triliun dengan risiko kerentanan di kalangan generasi muda. Hal ini menunjukkan fenomena keterlibatan remaja dan dewasa awal.

Perjudian daring menjadi populer di tengah masyarakat karena tidak terikat tempat maupun waktu serta dapat diakses menggunakan *smartphone* dan internet (Allami et al., 2021). Perjudian daring dibuat menyerupai *game online* untuk menarik minat pengguna dari kalangan muda dengan menawarkan fitur penetapan hadiah dan pemberian bonus (Hagfors et al., 2022). Sistem dalam perjudian daring memberikan

perasaan bahagia dan kemenangan sementara yang bersifat acak atau bergantung pada keberuntungan masing-masing orang (Oyanedel et al., 2024). Akibatnya, perjudian daring berpotensi menimbulkan kerugian terhadap kondisi keuangan, emosional, kinerja, hubungan sosial, fisik dan perilaku (Cameron et al., 2024). Perjudian daring sering kali dikaitkan dengan keinginan untuk mendapatkan uang, mengikuti *trend/FoMo*, dan memenuhi gaya hidup. Namun, pengguna perjudian daring mengalami peningkatan pada tahun 2020 ketika pandemi *Covid-19* terjadi yang diikuti dengan peningkatan risiko psikososial dan perilaku bermasalah (Sirola et al., 2023). Selama pandemi *Covid-19*, proses sosial mengalami perubahan dimana kehidupan manusia terhubung secara daring serta interaksi sosial dibatasi. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa perjudian daring dapat berkaitan dengan kesepian yang dirasakan individu dan keinginan untuk tetap terhubung serta berinteraksi dengan orang lain guna mendapatkan perasaan positif.

Kesepian adalah konsekuensi atas ketidakmampuan individu dalam mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Kesepian terjadi akibat sulitnya menjalin interaksi yang baik dan bermutu dengan orang-orang di sekitar. Kesepian di kalangan dewasa awal mengalami peningkatan seiring dengan perkembangan teknologi digital dan informasi yang berada di tengah-tengah masyarakat modern (Matthews et al., 2025). Kondisi kesepian di kalangan muda mendorong perilaku bermasalah akibat pengaruh yang diterima dari penggunaan internet dan media sosial serta sering kali muncul bersamaan dengan perilaku adiktif (Zilberman et al., 2020).

Penelitian Newall (2025) yang mengkaji tentang penyediaan berbagai tema permainan *slot*. Permainan Slot yaitu permainan yang terfokus pada mesin acak yang tidak membutuhkan strategi tertentu karena fokus pada keberuntungan. Penelitian dilakukan karena adanya beberapa fitur dalam produk perjudian yang terabaikan. Hasil penelitian menunjukkan pelaku perjudian lebih cenderung bertahan setelah kalah daripada menang. Penelitian lainnya yang juga mengkaji tentang kerugian dan dampak negatif perjudian adalah penelitian oleh Ball et al (2025) mengaitkan antara kerugian penjudi dengan dampak negatif pada penjudi. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi dampak negatif yang tinggi terkait kesejahteraan emosional, kesehatan, pekerjaan, dan Pendidikan.

Penelitian terdahulu Herrera et al (2025) mengkaji hubungan antara kesepian dengan kemiskinan yang terjadi di negara-negara berkembang. Kemiskinan tersebut

ditinjau dari dua konsep, yakni konseptualisasi kemiskinan absolut atau kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi dan kemiskinan relatif yang mengarah pada permasalahan ekonomi. Hasil penelitian menemukan bahwa kesepian juga dapat disebabkan oleh kesetaraan sosial yang dirasakan, status sosial ekonomi yang lebih rendah, dan deprivasi relatif. Peneliti menyimpulkan kesepian dan kemiskinan secara bersamaan dapat menjadi prediktor *independen* untuk hasil ketiga, terutama dalam masalah kesehatan mental, seperti gejala depresi atau penurunan kesejahteraan.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi fenomena perjudian daring berhubungan dengan kesepian memiliki peluang kebenaran yang semakin besar. Namun, penelitian yang mengkaji tentang keterkaitan antara keduanya masih sedikit ditemukan di Indonesia dan merupakan topik yang baru. Hal ini menyebabkan kurangnya informasi yang diperlukan dalam memahami perasaan dan kondisi emosional yang dialami oleh pengguna perjudian daring serta intervensi yang efektif. Dengan demikian, tujuan dari pada penelitian ini adalah mengkaji pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring pada generasi Z.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, yaitu penelitian yang mengkaji sistematis yang mengkaji hubungan kausal antar variabel dan diukur dengan teknik statistik, matematika, atau komputasi (Fadilla et al., 2022). Jenis uji hipotesis yang digunakan adalah regresi linear, yaitu analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan menentukan besar pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat (Hardani et al., 2020).

Partisipan

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel paling sesuai dan representatif dengan menetapkan kriteria berdasarkan tujuan penelitian (Hardani, 2020). Dengan beberapa kriteria yaitu (a) mahasiswa/i berusia 18-27 tahun, (b) pernah menggunakan aplikasi perjudian daring sekurang-kurangnya 30 hari terakhir, (c) terakhir kali menggunakan perjudian daring 1-7 hari terakhir. tidak dapat diketahui secara pasti. Ukuran sampel ditentukan menggunakan analisis *Gpower* dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 110 responden.

Prosedur

Instrumen disusun menggunakan *google form*, kemudian disebarluaskan secara daring melalui *platform* virtual agar data lebih cepat diperoleh. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah adaptasi instrumen, yaitu skala *UCLA Loneliness Scale (Version3)* yang dikembangkan oleh Russell 1996 dan skala *OGSAS (Online Gambling Symptom Assessment Scale)* yang dikembangkan oleh (Kalkan & Griffiths, 2021) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,83.

Uji Instrumen akan melewati uji validitas dan reliabilitas. Uji Validitas bertujuan penilaian tingkat kesesuaian dan kelayakan alat ukur yang digunakan dengan penelitian yang dilakukan (Fadilla et al., 2022). Validitas dalam penelitian ini menggunakan penilaian ahli untuk mengetahui kesesuaian instrumen dan validitas item untuk mengetahui kelayakan instrumen per item. Penilaian ahli dilakukan dengan menerjemahkan instrumen baku dari bahasa asli (*English*) ke bahasa target (Indonesia) dengan melibatkan 2 praktisi, yaitu ahli bidang dan ahli bahasa. Validitas item dilakukan dengan menggunakan analisis *Correlate Bivariate* SPSS yang menghubungkan antara skor setiap item dengan skor total yang diperoleh dari setiap responden. Uji Reliabilitas adalah nilai yang menunjukkan suatu hal atau keadaan dapat dipercaya (Fadilla et al., 2022) Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan serta konsistensi dari instrumen penelitian yang digunakan sejauh mana suatu proses pengukuran bebas dari kesalahan. Instrumen kesepian memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,812 yang mana lebih besar dari 0,7 dan artinya data penelitian dinyatakan reliabel. Instrumen kecenderungan perjudian daring memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,956 yang mana lebih besar dari 0,7 dan artinya data penelitian dinyatakan reliabel.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana, yaitu analisis yang dilakukan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas (X) terhadap satu variabel terikat (Y). Analisis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring pada gen-Z atau tidak menggunakan bantuan SPSS 20.

Teknik analisis

Teknik Analisa data dimulai dari uji instrumen yaitu uji validitas dan reliabilitas. Dilanjutkan dengan uji asumsi meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov, Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,143 yang mana lebih besar dari 0,05 dan

artinya data penelitian berdistribusi normal, serta selanjutnya dapat dilakukan uji linearitas dan uji heteroskedastisitas. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Hasil Penelitian

Data Deskriptif Penelitian

Perbandingan jenis Kelamin

Tabel 1. Kategorisasi Kesepian dan Kecenderungan Perjudian Daring Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
Kesepian	Laki-Laki	20	41	29	10
	Perempuan	27	40	21	12
Kecenderungan Perjudian Daring	Laki-Laki	Ringan 39	Sedang 55	Parah 6	Ekstrem 0
	Perempuan	55	45	0	0

Dari tabel diatas, diketahui laki-laki dan perempuan mengalami tingkat kesepian dengan persentase terbanyak pada kategori rendah. sedangkan pada pada kecenderungan perjudian daring laki-laki dengan persentase terbanyak terbanyak masuk dalam kategori sedang dan perempuan dengan persentase terbanyak masuk dalam kategori ringan.

Variabel Kesepian

Berdasarkan data yang terkumpul kemudian dihitung menggunakan analisis SPSS, maka diperoleh hasil deskriptif statistik kesepian, yakni sebagai berikut.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kesepian

	N	Range	Minimal	Maksimal	Rata-Rata
Kesepian	110	33	15	48	27,52

Tabel diatas, dapat diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 110 responden dengan nilai terendah adalah 15 dan nilai tertinggi adalah 48. Rentang nilai

antara skor tertinggi dengan skor terendah adalah 33 dan nilai rata-ratanya (μ) sebesar 27,52. Kemudian, data tersebut dihitung menggunakan analisis SPSS dan diperoleh hasil kategorisasi tingkat kesepian, Sehingga mendapatkan data bahwa sebesar 29% memiliki tingkat kesepian sangat rendah, sebesar 50% memiliki tingkat kesepian rendah, sebesar 17% memiliki tingkat kesepian tinggi, dan sebesar 4% memiliki tingkat kesepian sangat tinggi.

Tabel 3. Kategori tingkat kesepian responden

Kategori	Persentase
Sangat rendah	29%
Rendah	50%
Tinggi	17%
Sangat tinggi	4%

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebesar 29% atau sejumlah 32 orang memiliki tingkat kesepian sangat rendah, sebesar 50% atau sejumlah 55 orang memiliki tingkat kesepian rendah, sebesar 17% atau sejumlah 19 orang memiliki tingkat kesepian tinggi, dan sebesar 4% atau sejumlah 4 orang memiliki tingkat kesepian sangat tinggi. Jumlah keseluruhan responden ada 110 orang.

Tabel 4. Rerata Aspek Kesepian

Aspek Kesepian	Rata-Rata
<i>Personality</i>	2,2
<i>Social Desirability</i>	2,12
<i>Depression Personality</i>	2,31

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rerata paling tinggi diantara ketiga aspek kesepian adalah aspek *depression personality* dengan nilai 2,31. Aspek dengan nilai rerata paling rendah adalah aspek *social desirability* dengan nilai 2,12.

Kecenderungan Perjudian Daring

Berdasarkan data yang terkumpul kemudian dihitung menggunakan analisis SPSS, maka diperoleh hasil deskriptif statistik kesepian, yakni sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kesepian

	N	Range	Minimal	Maksimal	Rata-Rata
Kecenderungan Perjudian Daring	110	33	0	40	17,60

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 110 responden dengan nilai terendah 0, nilai tertinggi 40. Rentang nilai antara skor tertinggi dengan skor terendah adalah 40 dan nilai rata-ratanya (μ) sebesar 17,60. Kemudian, data tersebut dihitung menggunakan analisis SPSS dengan ketentuan kategorisasi tingkat kecenderungan perjudian daring menurut Kalkan dan Griffiths (2021).

Tabel 6. Kategori Kecenderungan Perjudian Daring Responden

KATEGORI	Persentase
Tidak kecenderungan ekstrem	21%
Parah	0%
Sedang	18%
Ringan	17%
	44%

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebesar 21% atau sejumlah 23 orang tidak mengalami kecenderungan perjudian daring, 44% atau sejumlah 48 orang memiliki tingkat kecenderungan yang ringan, sebesar 17% atau sejumlah 19 orang memiliki tingkat kecenderungan sedang, dan 18% atau sejumlah 20 orang memiliki tingkat kecenderungan yang parah. Kategori parah, sedang dan ringannya subjek mengacu pada durasi, frekuensi dari penggunaan aplikasi perjudian daring.

Tabel 7. Aspek Kecenderungan Perjudian Daring

Aspek Perjudian Daring	Rata-Rata
Penggunaan perjudian daring	2,1
Frekuensi	2,1
Durasi	2,09
Kegembiraan bermain daring	2,37
Kegembiraan Kemenangan daring	2,03
Tekanan Emosional	1,97
Kesulitan Pribadi	2,54

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek dengan nilai rerata paling tinggi dari tujuh aspek kecenderungan perjudian daring adalah aspek kesulitan pribadi

dengan nilai 2,54. Aspek dengan nilai rerata paling rendah adalah aspek tekanan emosional dengan nilai 1,97.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa nilai *unstandardized residual* untuk Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,143, yang mana lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data penelitian berdistribusi normal, serta selanjutnya dapat dilakukan uji linearitas.

Uji Linearitas

Selanjutnya, hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) untuk *deviation from linearity* antara kecenderungan perjudian daring dengan kesepian adalah 0,193, yang mana lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti terdapat hubungan yang linear antara kesepian dengan kecenderungan perjudian daring, serta selanjutnya dapat dilakukan uji heteroskedastisitas.

Uji Heteroskedastisitas

Analisis uji heteroskedastisitas menggunakan Glejser SPSS dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) untuk kesepian adalah 0,284, yang mana lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti tidak terdapat gejala heteroskedastisitas atau perbedaan varians, serta selanjutnya dapat dilakukan uji regresi linear untuk menguji hipotesis penelitian.

Uji Hipotesis

Hasil uji linearitas regression menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,040, yang mana lebih kecil dari 0,05. Artinya kesepian berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan perjudian daring. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring pada generasi Z

Tabel 8. Uji *Linearitas regression*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,196	0,039	0,030	11,29116

Dari hasil uji koefisien determinasi yang digunakan untuk melihat besar pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring, diketahui bahwa nilai *R Square* adalah 0,39 yang artinya pengaruh kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring adalah sebesar 39%.

Diskusi

Perjudian daring di kalangan gen-Z lebih banyak dilakukan oleh laki-laki daripada perempuan. Hal ini sesuai dengan data yang diungkapkan oleh Kepala Divisi Psikiatri RSCM Jakarta di tahun 2024 bahwa perjudian daring lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan dalam rentang usia 18-35 tahun. Laki-laki mengenal perjudian daring di usia yang lebih muda dibandingkan perempuan dengan tingkat penggunaan yang lebih sering dibanding perempuan, serta berani mengambil risiko dalam bermain dan cenderung memiliki kepercayaan diri yang berlebihan untuk menang, sehingga menghabiskan uang lebih banyak daripada perempuan (Díaz et al., 2023). Hal ini menjadikan pengguna perjudian daring lebih banyak berasal dari kalangan laki-laki daripada perempuan.

Pengguna perjudian daring dari kalangan gen-Z berasal dari berbagai kelompok usia dalam rentang 18-27 tahun. Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi (PPATK) mengungkapkan bahwa pengguna perjudian daring di tahun 2025 mengalami peningkatan di kalangan muda. Gen-Z dengan tingkat pengguna perjudian daring paling banyak berusia 22 tahun, sedangkan jumlah pengguna perjudian daring paling sedikit berusia 24-27 tahun. Hal ini menunjukkan adanya penurunan jumlah pengguna pada usia yang lebih dewasa. Penurunan tersebut terjadi karena adanya perbedaan karakteristik dan pola pikir yang dimiliki. Individu yang impulsif menggunakan perjudian daring lebih lama serta berpotensi mengalami peningkatan kecenderungan, sedangkan individu yang berpikir kritis dapat menyadari kesalahan kognitif dalam penggunaan perjudian. Semakin kritis seseorang dalam berpikir, semakin baik keputusan yang diambil. Proses pengambilan keputusan pada pengguna perjudian daring dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin, usia, kesempatan nyaris menang, dan

peluang dalam permainan yang dipengaruhi oleh impulsivitas, pemikiran kritis, dan ketekunan untuk bermain (Przerwa & Zabielska-Mendyk, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat pengguna perjudian daring pada gen-Z dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti usia, jenis kelamin, karakteristik, dan peluang/kesempatan dalam aktivitas perjudian yang dilakukan.

Generasi Z yang terlibat perjudian daring memiliki aspek tekanan emosional yang rendah atau mengalami penurunan tekanan emosional. Generasi Z melakukan perjudian daring karena mengalami kondisi emosional yang tertekan dengan tujuan memperoleh kesenangan atau kegembiraan melalui aktivitas perjudian daring yang dilakukan. Kemudahan terhadap akses internet menjadikan perjudian daring sebagai aktivitas rekreasi yang semakin dinormalisasikan dalam masyarakat, terutama di kalangan muda. Perjudian di kalangan muda dilakukan untuk mendapatkan perasaan positif melalui aktivitas daring yang dilakukan secara bersama-sama (Hagfors et al., 2022). Hal ini menjadikan pengguna perjudian daring dari kalangan gen-Z mengalami penurunan tekanan emosional dengan memperoleh kesenangan atau kegembiraan dalam bermain daring.

Permasalahan hidup baik permasalahan pribadi maupun ekonomi yang semakin tinggi memungkinkan generasi Z terlibat dalam perjudian daring. Semakin tinggi tingkat permasalahannya maka semakin tinggi kemungkinan terlibat perjudian daring. Hal ini dikuatkan bahwa keyakinan dan persepsi individu terhadap judi online merupakan pengalihan fokus yang diharapkan dapat mengurangi emosi negatif hingga menyelesaikan permasalahan yang ada (Caudwell et al., 2025).

Generasi Z yang terlibat perjudian daring lebih banyak mengalami tingkat kesepian yang rendah karena memiliki permasalahan yang rendah terkait aspek *depression personality, personality*, dan *social desirability*. Kesepian yang dialami gen-Z terjadi akibat adanya ketidaksesuaian dalam kehidupan sosial yang dijalani serta perasaan kurang puas dalam hubungan dan interaksi sosial. Orang dewasa yang lebih muda merasa lebih kesepian ketika tidak ada interaksi sosial dalam rentang waktu yang dekat dan kesepian menjadi lebih rendah setelah terjadinya interaksi sosial, terutama secara tatap muka (Wild et al., 2025). Kesepian yang terjadi akibat kurangnya intensitas dan kepuasan dalam interaksi sosial membuat generasi Z memilih alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi melalui aktivitas dan penggunaan perjudian daring.

Tingkat kesepian yang rendah, diikuti dengan kecenderungan perjudian daring yang ringan pada generasi Z.

Maka dari itu, diperoleh kesimpulan bahwa kesepian dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan perjudian daring yang dilakukan individu terutama pada generasi Z. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, besar pengaruh yang diberikan kesepian terhadap kecenderungan perjudian daring adalah 39% dan 61% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Keterlibatan individu dalam perjudian daring merupakan bentuk pengalihan dan/atau pelarian diri dari rasa kesepian yang dialami dan menjadikan individu sebagai pengguna yang berisiko lebih tinggi mengalami masalah perjudian dibandingkan dengan yang lain. Meski demikian, kesepian tidak selalu memprediksi masalah perjudian di masa depan dan individu yang kesepian tidak selalu terlibat perjudian daring (Hagfors et al., 2022). Hal ini menjadikan kesepian memberikan pengaruh yang kecil terhadap kecenderungan perjudian.

Kesepian pada masing-masing individu dapat disebabkan oleh banyak hal terkait interaksi sosial, perubahan lingkungan, masa perkembangan, dan kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa yang berpisah dari lingkungan keluarga dan berjuang sendirian dalam masa perkembangannya serta menghadapi beberapa kesulitan penting dapat mengalami kondisi emosional yang negatif dan beralih pada perilaku adiktif seperti perjudian daring untuk melarikan diri dan menghilangkan emosi negatif yang dialami (Dağlı et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kesepian adalah hasil dari emosi negatif yang dimiliki individu akibat kondisi yang dialami serta mendorong penggunaan perjudian daring. Oleh karena itu, perjudian daring harus segera ditangani untuk mencegah peningkatan kecenderungan pada pengguna, perjudian bermasalah, dan risiko yang ditimbulkan akibat terlibat perjudian daring.

Kesepian yang dialami pada pengguna aplikasi perjudian daring dapat diredakan dengan adanya orang lain untuk bertukar ide, pikiran maupun perasaan. Adanya pihak lain yang mampu berkomunikasi dan memberikan perspektif lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Kondisi lingkungan yang suportif serta kepedulian orang sekitar mampu menguatkan kontrol atau pengendalian diri dari keterlibatan dalam perjudian daring. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Lasgaard et al (2025) bahwa strategi efektif yang dapat digunakan dalam mengurangi kesepian ialah intervensi

psikologis, keterampilan sosial emosional, intervensi jaringan sosial, dan dukungan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik data, kecenderungan perjudian daring semakin meluas di kalangan Mahasiswa gen-Z dan lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan akibat perluasan akses internet dan penggunaan *smartphone*. Kecenderungan perjudian daring yang dilakukan merupakan bentuk pelarian atau pengalihan diri dari kesepian yang dirasakan akibat kurangnya intensitas dan kepuasan dalam interaksi sosial yang dijalani. Kesepian memberikan pengaruh sebesar 39% terhadap tingkat kecenderungan perjudian daring.

Keterbatasan dan saran

Dampak negatif dari perjudian daring yang dapat mempengaruhi kehidupan generasi Z tidak dapat disepelekan. Data bahwa kesepian dapat mempengaruhi perjudian daring menjadi dasar pengembangan peneliti selanjutnya untuk membahas intervensi psikologi dalam mengatasi kecemasan pada generasi Z sehingga menekan perjudian daring. Selain itu keterbatasan peneliti pada proses *screening* dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendetail atas subjek penelitian tidak hanya terfokus pada durasi dan frekuensi penggunaan aplikasi judi online tetapi juga pada aplikasi-aplikasi yang digunakan sehingga data yang didapatkan bisa lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Allami, Y., Hodgins, D. C., Young, M., Brunelle, N., Currie, S., Dufour, M., Flores-Pajot, M. C., & Nadeau, L. (2021). A meta-analysis of problem gambling risk factors in the general adult population. *Addiction*, *116*(11), 2968–2977. <https://doi.org/10.1111/add.15449>
- Baal, S. T. van, Bogdanski, P., Daryanani, A., Walasek, L., & Newall, P. (2025). The lived experience of gambling-related harm in natural language. *Psychology of Addictive Behaviors*, *39*(4). <https://doi.org/10.1037/adb0001030.supp>

- Bagaskara, S., & Utami, D. (2025). Fenomena perempuan pelaku perjudian online (Studi di Kabupaten Kediri). *Paradigma*, *14*(1).
- Cameron, L., Ride, J., & Devlin, N. (2024). An economic model of gambling behaviour: A two-stage approach. *Journal of Gambling Studies*, *40*(1), 65–81. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10146-2>
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan mental generasi z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, *1*(1). <https://ejournal.albahriahinstitut.org/index.php/nizamiyah>
- Caudwell, K. M., Casanova, A. F., & Flack, M. (2025). How does problem gambling impact the relationship between gambling attitudes and frequency? *Journal of Gambling Studies*, *41*(3), 1163–1174. <https://doi.org/10.1007/s10899-025-10379-x>
- Dağlı, D. A., Köktaş, N. Ç., Arslantaş, H., & Arabaci, L. B. (2025). Relationship between emotion regulation difficulties and gambling tendencies of university students. *Turk Psikiyatri Dergisi*, *36*(19). <https://doi.org/10.5080/u27412>
- Díaz, A., García, J., & Pérez, L. (2023). Gender differences in the propensity to start gambling. *Journal of Gambling Studies*, *39*(4), 1799–1814. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10232-z>
- Fadilla, Z., Ardiawan, M. K. N., Abdullah, M. E. S. K., Aiman, M. J. U., & Hasda, S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Fristedt, S., Svärth, S., Löfqvist, C., Schmidt, S. M., & Iwarsson, S. (2021). “Am I representative (of my age)? No, I’m not”-Attitudes to technologies and technology development differ but unite individuals across rather than within generations. *PLoS ONE*, *16*(4 April 2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250425>
- Hagfors, H., Castrén, S., & Salonen, A. H. (2022). How gambling motives are associated with socio-demographics and gambling behavior - A finnish population study. *Journal of Behavioral Addictions*, *11*(1), 63–74. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00003>
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.

- Herrera, M. S., Elgueta, R., & Giacoman, C. (2025). Exploring the link between loneliness and poverty in emerging economies. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 66, 101596. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2025.101596>
- Kalkan, B., & Griffiths, M. D. (2021). The psychometric properties of the online gambling symptom assessment scale (OGSAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 303–313. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9981-x>
- Lasgaard, M., Qualter, P., Løvschall, C., Laustsen, L. M., Lim, M. H., Sjøøl, S. E., Burke, L., Blæhr, E. E., Maindal, H. T., Hargaard, A.-S., Christensen, R., & Christiansen, J. (2025). Are loneliness interventions effective for reducing loneliness? A meta-analytic review of 280 studies. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001578>
- Makitan, V., Glušac, D., Kavalić, M., & Stanisavljev, S. (2024). The socio-digital engagement of adolescents and their cognitive—educational needs a case study: Serbia. *Computers and Education Open*, 6(100170). <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2024.100170>
- Matthews, T., Arseneault, L., Bryan, B. T., Fisher, H. L., Gray, R., Henchy, J., Moffitt, T. E., & Odgers, C. L. (2025). Social media use, online experiences, and loneliness among young adults: A cohort study. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1548(1), 194–205. <https://doi.org/10.1111/nyas.15370>
- Newall, P., Hayes, T., Weiss-Cohen, L., James, R. J. E., Byrne, C. A., & Muggleton, N. (2025). Could the provision of multiple game themes be a neglected gambling product structural characteristic? Results of an online simulated gambling task. *International Gambling Studies*, 25(2), 366–385. <https://doi.org/10.1080/14459795.2025.2488868>
- Oyanedel, J. C., Echeburúa, E., Páez, D., Huenchumilla, M., Rubio, A., Mendiburo-Seguel, A., & Acuña-Durán, E. (2024). Problem gambling and subjective well-being: results of a study with a representative sample in Santiago (Chile). *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81057-y>
- PPATK. (2024, July 26). *Gawat! Jumlah fantastis usia anak main judi online*. <https://www.ppatk.go.id/news/read/1373/gawat-jumlah-fantastis-usia-anak-main-judi-online.html>

- Przerwa, M., & Zabielska-Mendyk, E. (2025). Impulsivity, critical thinking and near-miss role for persistence in play on a slot machine. *Journal of Gambling Studies*, 41(4), 1743–1758. <https://doi.org/10.1007/s10899-025-10412-z>
- Rizzaldi, M.R., & Mustofa, R.H.(2024). Dampak sosial keterlibatan anak usia sekolah dalam judi online (studi kasus desa balgung kecamatan simo kabupaten boyolali). *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 18(6). <https://doi.org/10.35931/aq/v18i6.4161>
- Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A., Koivula, A., Hagfors, H., Zych, I., Paek, H. J., & Oksanen, A. (2020). Online relationships and social media interaction in youth problem gambling: A four-country study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218133>
- Sirola, A., Nyrhinen, J., & Wilska, T. A. (2023). Psychosocial perspective on problem gambling: The role of social relationships, resilience, and covid-19 worry. *Journal of Gambling Studies*, 39(3), 1467–1485. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10185-9>
- Stefán, F., Ciesielski, M., Weber, A., Choromański, K., Gotlib, D., & Taczanowska, K. (2025). Understanding generational differences in digital skills and recreational behaviour for effective visitor management in forest destinations. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-02036-5>
- Wild, T., Willroth, E. C., & English, T. (2025). Social interactions and loneliness in daily life: A study of younger adults and cognitively diverse older adults HHS public access. *Dev Psychol*.
- Zilberman, N., Yadid, G., Efrati, Y., & Rassevsky, Y. (2020). Who becomes addicted and to what? Psychosocial predictors of substance and behavioral addictive disorders. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113221>