

COPING STRESS PADA KORBAN JUDI ONLINE DESA DIBAL NGEMPLAK BOYOLALI

Fauzan Rifai¹, Faqih Purnomosidi², Dhian Riskiana Putri³

fauzanrifai34@gmail.com¹, faqihpsychoum26@gmail.com², dhianrp@gmail.com³

Universitas Sahid Surakarta

Abstrak

Judi online pada umumnya hampir sama dengan judi lainnya yg bermain dengan mempertaruhkan uang atau harta berharga dan menjanjikan kemenangan yang fantastis, pada dasarnya judi tidak melulu dengan kemenangan di karenakan bisa di dikontrol oleh pemilik agar mendapatkan keuntungan yang berlipat dan membuat pemain judi kalah dan menimbulkan kecanduan dan ingin mencoba terus menerus dan akhirnya stres perilaku yang seperti ini dapat menyebabkan tekanan pada diri sendiri, tuntutan pekerjaan dan tuntutan ekonomi yang semakin mendesak, tidak bisa berfikir jernih dan selalu mencoba segala cara, dan menjadikan ekonomi yang buruk, pertikaian keluarga dan timbulnya tindakan kriminal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui coping stres pada korban judi online. Hasil penelitian memperlihatkan subjek memiliki berbagai macam cara untuk menendalkan emosi dan mengurangi tekanan stres dengan pengalihan yang dilakukan masing-masing subjek untuk memperbaiki diri.

Kata Kunci: Coping Stres, Judi Online.

Abstract

Online gambling is generally almost the same as other types of gambling where you play by risking money or valuables and promising fantastic wins, basically gambling is not always about winning because it can be controlled by the owner to get multiple profits and make gambling players lose and cause addiction. and want to try continuously and ultimately stress, behavior like this can cause pressure on oneself, increasingly urgent work demands and economic demands, not being able to think clearly and always trying everything, and resulting in a bad economy, family disputes and the emergence of criminal acts. Purpose from this research to determine stress coping on victims of online gambling. The results of the research show that the subjects have various ways to control emotions and reduce stress with diversions made by each subject to improve themselves.

Keywords: Stress Coping, Online Gambling.

PENDAHULUAN

Fenomena perjudian merupakan suatu bentuk permasalahan sosial yang telah ada sejak zaman dahulu. Selain bertentangan dengan nilai dan norma yang ada dalam masyarakat, perjudian juga memberikan dampak buruk dalam kehidupan pribadi maupun dalam kelompok masyarakat dan keluarga. Perjudian dengan perkembangan teknologi, tumbuh dan berkembang seiring bertambahnya para pengguna alat-alat komunikasi elektronik yang berbasis internet. menjadikan judi online berkembang pesat dan terjadi hampir di seluruh wilayah, tidak memandang kalangan dari anak beranjak remaja, dewasa awal, dewasa hingga orang tua, miskin atau kaya.

Judi online pada umumnya hampir sama dengan judi lainnya yg bermain dengan mempertaruhkan uang atau harta berharga dan menjanjikan kemenangan yang fantastis, pada dasarnya judi tidak melulu dengan kemenangan di karenakan bisa di dikontrol oleh pemilik agar mendapatkan keuntungan yang berlipat dan membuat pemain judi kalah dan menimbulkan kecanduan dan ingin mencoba terus menerus dan akhirnya stres perilaku yang seperti ini dapat menyebabkan tekanan pada diri sendiri, tuntutan pekerjaan dan tuntutan ekonomi yang semakin

mendesak, tidak bisa berfikir jernih dan selalu mencoba segala cara, dan menjadikan ekonomi yang buruk, pertikaian keluarga dan timbulnya tindakan kriminal. Menurut Sulaiman (2020: 97) judi online adalah salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan remaja berbentuk kegiatan mempertaruhkan sejumlah uang untuk suatu hasil yang tidak pasti dengan tujuan memenangkan uang atau benda berharga lain. Menurut Banks (2014: 2-3) judi online adalah permainan taruhan yang dilakukan dalam situs internet yang terdapat berbagai penawaran yang menggiurkan dalam hal kemenangan. Korban judi online ini juga merasakan perubahan perilaku yang sangat signifikan dengan banyaknya problematika dan tekanan ekonomi dan sebagainya yang membuat korban merasa sangat tertekan dengan keadaan yang di alami hingga banyak perilaku yang muncul mengganggu korban, stress yang berkepanjangan.

Dalam kamus psikologi, coping diartikan sebagai berbagai macam perbuatan dimana subjek melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Chaplin, 2014). Kemudian (Sarafino et al., 2015), menyatakan bahwa coping stress juga disebutkan sebagai suatu proses dimana subjek berusaha untuk mengelola situasi yang di deskripsikan antara usaha dan kemampuan yang menyebabkan munculnya stres. (King, 2011), mengartikan coping ialah usaha dalam mengelola keadaan yang berat, mengupaya untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha untuk mengendalikan atau mengurangi stres yang dirasakan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa coping stress adalah suatu proses atau cara yang dilakukan subjek untuk mengatasi tuntutan dan stres yang berasal dari dalam diri mereka dengan menggunakan pengalihan yang di lakukan mereka dalam menghadapi stres baik itu berupa upaya kognitif atau behavioral. Seperti Kemampuan individu dalam pengelolaan stres dapat disebut dengan strategi coping stress. Penelitian memperlihatkan bahwa adanya berbagai usaha coping stress untuk mengurangi tekanan psikologi (Andriyani, 2019). menjalani segala situasi berupaya pengalihan dari kondisi yang menekan menjadi salah satu metode coping stress yang dilakukan subjek untuk mengatasi kondisi stres yang dirasakan. Bentuk pengalihan yang dilakukan subjek adalah melakukan kegiatan lain seperti, menonton film, main game, olah raga, jalan-jalan, nongkrong, makan dan jajan sesuai apa yang diinginkan membuat subjek tidak memikirkan secara terus menerus masalah yang dialaminya.

METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan fokus pada eksplorasi pengalaman dan strategi coping stress subjek. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi pola coping stress yang digunakan masing-masing subjek serta membandingkan bentuk pengalihan yang dilakukan, baik yang bersifat positif (olahraga, sholat, menonton film) maupun negatif (konsumsi alkohol, menyendiri). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan subjek, yang bertujuan untuk menggali cara mereka menghadapi stres akibat kecanduan judi online. Penelitian dilakukan di Desa Dibal, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali. Penelitian berlangsung selama satu bulan pada Oktober 2024. Subjek penelitian terdiri dari korban kecanduan judi online, yaitu lima orang dengan kategori, tiga subjek merupakan pemuda/pemudi lajang dan dua subjek sudah berumah tangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil wawancara diperoleh 3 subjek sebagai pemuda (lajang) dan 2 subjek (berumah tangga). Diantaranya sebagai berikut.

Subjek FA

Subjek FA berumur 21 tahun lajang mulai kecanduan dengan judi online kurang lebih 3,5 tahun (laki-laki) FA mulai bekerja ia mulai terpengaruh pergaulan dan terbiasa dengan lingkungan rekan kerjanya yang sebagian besar pecandu judi online. Pada dasarnya FA

awalnya hanya mencoba dan mulai mengakses aplikasi judi online. Kemudian berlangsung hingga beberapa waktu ke depan dimana FA merasa bisa menjadikan judi online sebagai sampingan untuk mengisi waktu luang pada saat istirahat kerja atau selesai bekerja, seiring berjalannya waktu sudah berlalu 3 tahun FA merasakan dampak dari permainan judi online tersebut di mana banyak sekali kerugian yang telah di dapatkannya dan kebutuhan uang setoran kerjanya terpakai untuk berjudi, setengah tahun terakhir FA mulai merasakan fikiran yang terus menerus menghantui dan stress berkepanjangan, bukannya berhenti melakukan perjudiaan FA malah berfikir dengan ia mendepokan uang akan berlipat ganda dan dengan mudah mengembalikan uang dari setoran kerjanya. Tetapi apa yang di fikirkan FA tidak sesuai yang di harapkan yang mengakibatkan FA Kembali tertekan dan banyak beban fikiran dan mulai mengatasinya. Bagaimana cara anda menghadapi diri anda pada saat merasa tertekan dan stress?. Subjek menjawab “menenangkan diri di hadapi dengan tenang kemudian berserah diri kepada allah dan sholat untuk menenangkan hati dan fikiran supaya bisa terselesaikan”. Biasanya permasalahan yang sering muncul karna factor apa?. Subjek menjawab “lebih sering karna factor keuangan yang selalu saya rasakan karna saya apapun itu sendiri jadi masi belum bisa mengatur keuangan dengan baik dan sering timbul masalah yang memicu keuangan”. Bagaimana anda mengatasi situasi sulit yang ada dalam hidup anda?. Subjek menjawab “awalnya ya seperti tadi menenangkan fikiran berserah diri sholat supaya di jernihkan fikiran kemudian berfikirkan sepertiaa dan di lakukan”. Anda termasuk orang yang menghindari masalah atau menghadapi masalah? Mengapa?. Subjek menjawab “jelas menghadapi masalah, karna saya laki-laki yang di ajarkan untuk tidak lari dari masalah harus bisa menyelesaikan masalah yang ada”. Bagaimana reaksi anda pada saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “tenang....tenang.... semua akan selesai dengan ketenangan dan berfikir”. Bagaimana cara anda menghadapi emosi negatif dan emosi positif pada saat meghadapi masalah?. Subjek menjawab “tenang memikirkan jika emosi dengan hal yang negatif akan melukai orang lain atau tidak bila perlu keluar dan mencari ketenangan mungkin jauh lebih aman”. Butuh waktu berapa lama anda menghilangkan stress yang sedang anda alami?. Subjek menjawab “tidak lama asal emosi sudah mereda dan mengalihkan ke hal yang lain setengah jam sudah cukup”. Apakag anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau orang lain pada saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “tidak ada samasekali”. Usaha apasaja yang telah anda lakukan pada saat menghilangkan stress?. Subjek menjawab “paling banyak usaha yang di lakukan tidur terus cari kesibukan tidur lagi”. Pada saat anda mengalami stress apa anda butuh bantuan dari orang lain?. Subjek menjawab “engga sama sekali”. Apakah anda menyadari dampak emosi yang anda alami terhadap diri anda, orang lain dan keluarga?. Subjek menjawab “jelas sangat memikirkannya karna kadang emosi yang meluap siapapun yang di sekitar saya pun terkena dampaknya seperti di maki-maki, bicara keras”. Bagaimana proses menerima tanggung jawab ini?. Subjek menjawab “cukup berat, tapi selalu berusaha mengupayakan dengan baik”. Selama anda mencoba berbagaimana mengatasi stress dan tekanan yang ada dalam diri anda apakah anda pernah berusaha melukai diri anda?. Subjek menjawab “sangat tidak pernah”. Sejauh ini apakah anda pernah melampiaskan rasa kesal dan amarah kepada keluarga atau orang lain?. Subjek menjawab “tidak pernah sama sekali dan kalua bisa jangan sampai, lebih baik menghindar dan menyendiri”. Pernahkah anada mengevaluasi diri anda dari cara anda mengatasi stress dan emosi?. Subjek menjawab “belum pernah sekali pun selagi bisa menghialngkan stress dan emosi nya ya sudah”. Bagaimana cara anda keluar dari permasalahan yang sering anda hadapi?. Subjek menjawab “menyelesaikan masalahn tersebut supaya tuntas semua tidak menjadikan beban pikiran saya”. Apakah anda memiliki cara untuk menghindar sejenak dari rasa emosi dan stress yang anda alami?. Subjek menjawab “mengalihkan atau minum-minuman keras menenangkan diri”.

Subjek EH

Subjek EH berumur 24 tahun mulai kecanduan judi online sejak 5 tahun. Masih berstatus

lajang (laki-laki). Bagaimana cara mnghadapi diri anda pada saat merasa tertekan atau stres?. Subjek menjawab “Kalau tentang stres dan tertekan, saya nyari kesibukan ya entah itu minum-minuman keras, atau apa yang penting nyari kesibukan biar enggak tambah pusing”. Permasalahan yang sering muncul biasanya karna faktor apa?. Subjek menjawab “Faktor paling utama jelas keuangan kalau saya, kalau enggak punya uang itu kayak susah, mau ketemu teman aja sungkan pengen nya santai tapi gimana, jadi kalau enggak punya uang ya diem aja di rumah, sama masalah nya pasangan kalau sering marah jadi emosian banget jadi ya 2 faktor ini yang paling sering”. Bagaimana anda mengatasi situasi sulit dalam hidup anda?. Subjek menjawab “Mencari titik masalahnya dulu, kalau tidak ya menyendiri keluar dari rumah”. Anda seorang yang menghadapi atau menghindari masalah? Mengapa?. Subjek menjawab “Ya kalau saya mending menghadapi masalah kalau enggak langsung di hadapi malah jadi masalah trus jadi beban gak selesai dan tekanan terus yang timbul”. Bagaimana reaksi anda pada saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “Tergantung masalah yang ada masalah enggak seberapa berat ya santai tenang aja kalau berat ya ya jelas kepikiran terus gimana caranya biar enggak emosi kayak lebih ke mood nya”. Bagaimana cara anda menghadapi emosi negatif dan positif pada saat menghadapi sebuah masalah?. Subjek menjawab “Banyak tidak nya yang perduli ya cuma satu orang aja si kalau teman sama keluarga ya banyak engga nya, malah banyak yang diemin”. Membutuhkan waktu berapa lama anda menghilangkan stres yang anda alami?. Subjek menjawab “Butuh penyemangat walapun sekuat-kuat nya laki-laki butuh semangat dari orang lain masukan dari orang lain”. Apakah anda mendapatkan dukungan dari orang lain atau keluarga saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “Sehari 2 hari bisanya udh tenang aja, tapi kalau masalah berat banget ya sampai selesai engga tentu”. Usaha apa saja yang telah anda lakukan unruk menghilangkan stress?. Subjek menjawab “Jalan jalan, pokok nya menghindari keluar dari zona nyaman yaa pokok nya keluar dari hal-hal yang bikin stress”. Pada saat anda mengalami stress apakah anda butuh bantuan orang lain?. Subjek menjawab “Tergantung mood kalau udah emosi ya emosi tapi kalau ada yang tak takuti jadi kalau g ada yang di takuti ya emosi gimana pun caranya pake emosi”. Apakah anda menyadari dampak emosi yang anda alami terhadap diri anda, keluarga dan orang lain di sekitar anda?. Subjek menjawab “Ya menyadari banget kalau sudah sampai kejadian berlarut-larut kepikiran, tapi belakang nya jadi penyesalan jadi pada saat emosi tidak bisa memikirkan resiko belakang nya”. Bagaimana proses anda menerima tanggung jawab ini?. Subjek menjawab “Iyaaa kalau aku salah minta maaf, aku berusaha minta maaf resikonya apa saja di hadapi bertanggung jawab”. Apakah anda pernahberusaha melukai diri anda pada saat proses menghilangkan stress?. Subjek menjawab “Tidak pernah kayak nya, namanya hidup itu berjalan pokok nya kalau saya di jalani aja mau stres emosi ya di lewati aja”. Sejauh ini apakan anda pernah melampiaskan rasa kesal dan amarah anda ke keluarga atau orang lain?. Subjek menjawab “Pernah mencoba bunuh diri minum autan akhirnya ya gak mati, malah di marahi sakit badan semua”. Apakah anda pernah mengevaluasi diri dari cara anda menghilangkan stress dan emosi?. Subjek menjawab “Ngajak berantem orang kenal enggak kenal pokok nya tapi dalam (Pengaruh alkohol)”. Bagaimana cara anda keluar dari permasalahan yang sering menghampiri?. Subjek menjawab “Ada dengan cara keluar dari rumah atau menyendiri atau main HP”. Apakah anda memiliki cara untuk menghndar sejenak dari rasa stress dan emosi yang anda alami?. Subjek menjawab “Sekarang lebih ke masa bodo kalau enggak penting banget, Lebih ke sholat, cari teman yang pergaulannya baik yang tidak menjerumuskan mencari hal hal positif”

Subjek GS

Subjek GS berumur 25 tahun mulai kecanduan judi online sejak 2 tahun (Perempuan). Masih berstatus lajang. Bagaimana cara mnghadapi diri anda pada saat merasa tertekan atau stress?. Subjek menjawab “mengalihkn dengan main game atau minum alkohol”. Permasalahan yang sering muncul biasanya karna faktor apa?. Subjek menjawab “ketika tidak

ada pemasukan”. Bagaimana anda mengatasi situasi sulit dalam hidup anda?. Subjek menjawab “meyendiri dan merenungi yang terjadi”. Anda seorang yang menghadapi atau menghindari masalah? Mengapa?. Subjek menjawab “menghadapi masalah agar tidak tambah stress”. Bagaimana reaksi anda pada saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “merenunginya”. Bagaimana cara anda menghadapi emosi negatif dan positif pada saat menghadapi sebuah masalah?. Subjek menjawab “mengalihkan dengan depo atau nonton youtube sampai ketiduran”. Membutuhkan waktu berapa lama anda menghilangkan stres yang anda alami?. Subjek menjawab “cukup lama 2-3 bulan”. Apakah anda mendapatkan dukungan dari orang lain atau keluarga saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “saya tipikal orang yang tidak mau bercerita dengan siapapun”. Usaha apa saja yang telah anda lakukan untuk menghilangkan stress?. Subjek menjawab “healing, mendem (minum alkohol) main game, dengar lagu”. Pada saat anda mengalami stress apakah anda butuh bantuan orang lain?. Subjek menjawab “terkadang butuh terkadang juga tidak tergantung apa masalahnya”. Apakah anda menyadari dampak emosi yang anda alami terhadap diri anda, keluarga dan orang lain di sekitar anda?. Subjek menjawab “tidak”. Bagaimana proses anda menerima tanggung jawab ini?. Subjek menjawab “ya terima saja kalau sudah jatah nya dapat masalah ya di hadapi stress ya di jalani”. Apakah anda pernah berusaha melukai diri anda pada saat proses menghilangkan stress?. Subjek menjawab “pernah, berusaha melukai tanggapan dengan silet”. Sejauh ini apakah anda pernah melampiaskan rasa kesal dan amarah anda ke keluarga atau orang lain?. Subjek menjawab “pernah”. Apakah anda pernah mengevaluasi diri dari cara anda menghilangkan stress dan emosi?. Subjek menjawab “pernah dengan berkomunikasi dengan keluarga”. Bagaimana cara anda keluar dari permasalahan yang sering menghampiri?. Subjek menjawab “dengan tidak memikirkannya”. Apakah anda memiliki cara untuk menghindar sejenak dari rasa stress dan emosi yang anda alami?. Subjek menjawab “mengalikhkannya dengan tidur sepanjang hari”.

Subjek DJ

Subjek DJ berumur 28 tahun mulai kecanduan judi online sejak 4 tahun. Masih berstatus (laki-laki) sudah berumah tangga. Bagaimana cara mnghadapi diri anda pada saat merasa tertekan atau stress?. Subjek menjawab “Cari pelampiasan ke olahraga”. Permasalahan yang sering muncul biasanya karna faktor apa?. Subjek menjawab “Saat ini faktor masih belum jelas lebih ke arah hidup mau kemana. Pikiran sendiri”. Bagaimana anda mengatasi situasi sulit dalam hidup anda?. Subjek menjawab “sering -sering istigfar dan perbanyak bersyukur”. Anda seorang yang menghadapi atau menghindari masalah? Mengapa?. Subjek menjawab “Hadapi, nantinya jika tidak di hadapi muncul dan merembet masalah-masalah baru”. Bagaimana reaksi anda pada saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “kepikiran sampai susah tdur”. Bagaimana cara anda menghadapi emosi negatif dan positif pada saat menghadapi sebuah masalah?. Subjek menjawab “Istighfar turunkan nada bicara ,untuk emosi negatif emosional positif hanya mengingatkan diri sendiri jangan berlebihan”. Membutuhkan waktu berapa lama anda menghilangkan stres yang anda alami?. Subjek menjawab “2 jam saat di alihkan dengan olahraga”. Apakah anda mendapatkan dukungan dari orang lain atau keluarga saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “jangan cerita kalau lagi punya masalah kalau saya gitu”. Usaha apa saja yang telah anda lakukan untuk menghilangkan stress?. Subjek menjawab “olahraga aja si menyibukan diri”. Pada saat anda mengalami stress apakah anda butuh bantuan orang lain?. Subjek menjawab “untuk saat tidak pernah membutuhkan orang lain berusaha menyelesaikannya sendiri”. Apakah anda menyadari dampak emosi yang anda alami terhadap diri anda, keluarga dan orang lain di sekitar anda?. Subjek menjawab “menyadari setiap timbul emosi pasti terfikir kan sangat hati-hati bagaimana caranya tidak terkena orang lain atau yang berada di sekitar saya”. Bagaimana proses anda menerima tanggung jawab ini?. Subjek menjawab “hadapi jalani tidak buru-buru, karna kesalahannya juga dari diri sendiri, sadar akan berdampak an harus bertanggung jawab”. Apakah anda pernah berusaha melukai

diri anda pada saat proses menghilangkan stress?. Subjek menjawab “per nah berusaha melukai tanggapan dengan silet, memukul kaca jendela, meninju kaca lemari“.Sejauh ini apakah anda pernah melampiaskan rasa kesal dan amarah anda ke keluarga atau orang lain?. Subjek menjawab “tidak pernah“. Apakah anda pernah mengevaluasi diri dari cara anda menghilangkan stress dan emosi?. Subjek menjawab “Pernah , merrdakan emosi dulu, istighfar solusi hilangkan stres lari 5km olahraga“. Bagaimana cara anda keluar dari permasalahan yang sering menghampiri?. Subjek menjawab “Cara keluar dari permasalahan jangan telat makan dan tetap waras olah raga“. Apakah anda memiliki cara untuk menghndar sejenak dari rasa stress dan emosi yang anda alami?. Subjek menjawab “Menghindari sejenak dengan makan padang 2 bungkus”.

Subjek FB

Subjek FB berumur 30 tahun mulai kecanduan judi online kurang lebih 6 tahun (laki-laki) sudah berumah tangga. Bagaimana cara mnghadapi diri anda pada saat merasa tertekan atau stress?. Subjek menjawab “dengan cara mengalihkan pemikiran seperti bermain game ataupun menonton film sehingga bisa terhindar dari stres dan setelah kondisi mental dan pikiran lebih baik baru menyelesaikan masalah itu“. Permasalahan yang sering muncul biasanya karna faktor apa ?. Subjek menjawab “permasalahan karena miss komunikasi antar orang lain sehingga menyebabkan salah sangka“. Bagaimana anda mengatasi situasi sulit dalam hidup anda?. Subjek menjawab “dengan cara berpikir dari kedua sisi sehingga akhirnya menemukan akar permasalahan untuk dapat menyelesaikannya“. Anda seorang yang menghadapi atau menghindari masalah? Mengapa?. Subjek menjawab “menghadapi masalah, dikarenakan jika dihindari akan membuat masalah tersebut berlarut2 dan menyebabkan hidup menjadi tidak nyaman atau resah“. Bagaimana reaksi anda pada saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “tenang dan berpikir dingin agar bisa lebih baik dalam menyelesaikan masalah“. Bagaimana cara anda menghadapi emosi negatif dan positif pada saat menghadapi sebuah masalah?. Subjek menjawab “harus seimbang antara emosi negatif dan positif sehingga pada saat ada masalah membuat kita bisa berpikir lebih dingin“. Membutuhkan waktu berapa lama anda menghilangkan stres yang anda alami?. Subjek menjawab “dalam waktu cepat stres bisa dihilangkan dengan di alihkan terus mencari kesibukan“. Apakah anda mendapatkan dukungan dari orang lain atau keluarga saat menghadapi masalah?. Subjek menjawab “sangat mendapatkan baik dari pasangan ataupun keluarga“. Usaha apa saja yang telah anda lakukan unruk menghilangkan stress?. Subjek menjawab “bisa dengan melakukan aktivitas lain sehingga meredakan stress“. Pada saat anda mengalami stress apakah anda butuh bantuan orang lain?. Subjek menjawab “tergantung dari jenis masalah tersebut, ada kalanya membutuhkan bantuan adakalanya tidak perlu bantuan“. Apakah anda menyadari dampak emosi yang anda alami terhadap diri anda, keluarga dan orang lain di sekitar anda?. Subjek menjawab “sangat menyadari karna bisa berpengaruh dan terasa ke lingkungan“. Bagaimana proses anda menerima tanggung jawab ini?. Subjek menjawab “prosesnya adalah dengan menyadari bahwa itu adalah tanggung jawab kita dan pola pikir yg disesuaikan sehingga akhirnya menerima semuanya“. Apakah anda pernah berusaha melukai diri anda pada saat proses menghilangkan stress?. Subjek menjawab “sangat tidak pernah“. Sejauh ini apakah anda pernah melampiaskan rasa kesal dan amarah anda ke keluarga atau orang lain?. Subjek menjawab “tidak pernah“. Apakah anda pernah mengevaluasi diri dari cara anda menghilangkan stress dan emosi?. Subjek menjawab “pernah, agar kedepannya tidak terjadi lagi dan bisa lebih baik lagi“. Bagaimana cara anda keluar dari permasalahan yang sering menghampiri?. Subjek menjawab “ada, dengan cara introspeksi diri sehingga emosi dan rasa stres itu menjadi pacuan agar lebih baik lagi kedepannya“. Apakah anda memiliki cara untuk menghndar sejenak dari rasa stress dan emosi yang anda alami?. Subjek menjawab “ada, dengan cara menonton film sendirian atau bermain game yang menyebabkan stress dan emosi tersebut menjadi menurun dan bisa hilang”.

Pembahasan

Dari hasil wawancara yang diperoleh 5 subjek, 3 subjek pemuda pemudi lajang dan 2 subjek yang sudah berumah tangga. Mereka mulai kecanduan judi online dengan beragam faktor yang mengakibatkan timbulnya stress dan pikiran yang di alami dalam kehidupan mereka. Mereka memiliki cara yang berbeda dalam menanggapi permasalahan yang di rasakan seperti stres dan tertekan. Seperti yang di katakan (EH) bahwa subjek berusaha menenangkan diri di hadapi dengan tenang kemudian berserah diri kepada allah dan sholat untuk menenangkan hati dan pikiran supaya bisa terselesaikan. Sangat berbeda dengan (EH) Kalau tentang stres dan tertekan, saya nyari kesibukan ya entah itu minum-minuman keras, atau apa yang penting nyari kesibukan biar enggak tambah pusing. Tidak berbeda jauh dengan (EH), subjek (GS) mengalihkn dengan main game atau minum-minuman keras. Dapat di katakan bahwa tekanan dan stress yang timbul dalam diri bisa di alihkan dengan menyibukan diri seperti yang di katakan subjek (DJ) Cari pelampiasan ke olahraga, subjek mengalihkan hal yang sedang menyimpannya dengan kesibukan yang positif sama halnya dengan subjek (FB) mengalihkan pemikiran seperti bermain game ataupun menonton film sehingga bisa terhindar dari stres dan setelah kondisi mental dan pikiran lebih baik baru menyelesaikan masalah itu. Tidak di pungkiri bahwa mengatasi masalah yang mengakibatkan tekanan dan stres yang di alami para subjek akibat judi online seperti yang di katakan Adli (2015) Judi online adalah judi yang mempergunakan media internet untuk melakukan pertarungan, dimana dalam permainan tersebut penjudi harus membuat perjanjian tentang ketentuan permainan dan apa yang dipertaruhkan. Apabila menang dalam pertandingan, maka mereka berhak mendapatkan semua yang dipertaruhkan, kemudian sebaliknya apabila kekalahan yang di dapatkan, mengakibatkan timbulnya permasalahan yang di alami mereka, munculnya tekanan dan pikiran, stres berkepanjangan, dengan ini bisa di katakan mereka menginginkan ketenangan dalam menghadapi permasalahan stres dan tekanan nya dengan menjadikan diri mereka jauh lebih baik kedepannya. Upaya coping stres membantu subjek dalam menyalurkan emosi yang di rasakan yang terkadang tidak dapat diekspresikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya subjek merasakan stress dan tertekan dalam hidupnya kemudian menjalani upaya coping stres untuk mengurangi rasa stress dan tekanan yang di alami dengan berbagai pengalihan yang di lakukan subjek baik hal yang positif maupun negatif (minum-minuman keras) Adapun dengan menangkan diri dan berserah diri ke pada Allah SWT. Mengalihkan dengan berolah raga, menonton film dan cara yang menarik dan sangat efektif demi memberikan ketenangan dan menjadikan mereka jauh lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, M. 2015. Online Gambling Behaviour (Among Students University RIAU), Riau Jom Fisip Vol.2 No.2-Juli 2015
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Banks, J. (2014). Online gambling and crime: Causes, controls and controversies. <https://doi.org/10.1080/14459795.2015.1005018>
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- King, L. A. (2011). *The science of psychology* (2nd ed., Vol. 3, Issue 2). Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology: biopsychosocial interactions canadian edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Sulaiman, U. (2020). *Perilaku Menyimpang Remaja dalam Perspektif Sosiologi* (Mihrani; Revisi). Karmila Pare Allo. <http://ebooks.uin-alauddin.ac.id/>.