



Distres Psikologis dan Strategi Koping Istri dalam Menghadapi Keterlibatan Suami Judi Online

Risna Rahmawati¹, Zarina Akbar², Mira Ariyani³

^{1*,2} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

¹risnarahma993@gmail.com ²zarina_akbar@unj.ac.id ³mira_ariyani@unj.ac.id

Article Info

Article history:

Received November 22^{sa}, 2025

Revised March 14^{sa}, 2026

Accepted March 26th, 2026

Keyword: Coping Strategies, Online Gambling, Psychological Distress, Wives

ABSTRACT

The rising phenomenon of online gambling in Indonesia has created significant psychological impacts on wives as part of the family system affected by digital addictive behavior. This study aims to identify the forms of psychological distress and coping strategies used by wives in dealing with their husbands' involvement in online gambling through a Systematic Literature Review (SLR) approach. Article searches were conducted in Scopus and Google Scholar databases for publications from 2019 to 2025 using the PRISMA 2020 guidelines, resulting in 15 eligible studies analyzed through thematic synthesis. The findings indicate that wives experience multidimensional psychological distress, including financial anxiety, emotional exhaustion, helplessness, secondary trauma, and relational insecurity. The coping strategies identified include problem-focused coping, emotion-focused coping, avoidance coping, and spiritual-religious coping, with their effectiveness strongly influenced by social support, coping flexibility, and the patriarchal cultural context. Furthermore, previous studies show limitations in comprehensively integrating psychosocial aspects within the Indonesian cultural setting. These findings highlight the importance of culturally and gender-sensitive family-based psychological interventions to strengthen the psychological resilience of wives affected by their husbands' online gambling behavior.

Keyword : Coping Strategies ,Online Gambling, Psychological Distress, Wives

Copyright © 2026 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Risna Rahmawati

risnarahma993@gmail.com

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Rawamangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Jakarta Timur.

Abstrak : Fenomena meningkatnya judi online di Indonesia menimbulkan dampak psikologis serius bagi istri sebagai bagian dari sistem keluarga yang terdampak perilaku adiktif digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk distres psikologis dan strategi koping yang digunakan istri dalam menghadapi keterlibatan suami pada judi online melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Penelusuran artikel dilakukan pada database Scopus dan Google Scholar dengan rentang tahun 2019–2025 menggunakan pedoman PRISMA 2020, sehingga diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan sintesis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri mengalami distres psikologis multidimensi yang mencakup kecemasan finansial, kelelahan emosional, rasa tidak berdaya, trauma sekunder, dan ketidakpastian relasional. Strategi koping yang ditemukan meliputi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *avoidance coping*, serta *spiritual-religious coping*, dengan efektivitas yang sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, kemampuan fleksibilitas koping, dan konteks budaya patriarkis. Selain itu, kajian terdahulu menunjukkan keterbatasan dalam mengintegrasikan aspek psikososial secara komprehensif dalam konteks budaya Indonesia. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis keluarga yang sensitif terhadap gender dan budaya untuk memperkuat ketahanan psikologis istri dari pelaku judi online.

Kata kunci: Distres Psikologis, Istri, Judi Online, Model Stres Keluarga, Strategi Koping

Pendahuluan

Fenomena judi online telah berkembang menjadi salah satu bentuk perilaku adiktif digital yang paling mengkhawatirkan di Indonesia dalam satu dekade terakhir. Kemajuan teknologi digital, penetrasi internet yang masif, serta kemudahan akses terhadap aplikasi keuangan digital telah menciptakan kondisi yang kondusif bagi meningkatnya praktik judi daring. Menurut laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo, 2024), lebih dari 2,1 juta situs dan konten judi online telah diblokir sejak 2018, namun angka partisipasi masyarakat dalam aktivitas tersebut terus menunjukkan tren peningkatan. Fenomena ini bukan sekadar isu hukum atau ekonomi, tetapi juga merupakan persoalan psikososial dan kesehatan mental yang kompleks karena berdampak pada seluruh sistem keluarga. Dalam konteks keluarga, keterlibatan salah satu anggota dalam perilaku adiktif seperti judi online menimbulkan efek sistemik terhadap anggota lain. Berdasarkan perspektif Family Systems Theory (Bowen, 1978), keluarga berfungsi sebagai satu kesatuan emosional di mana perubahan pada satu anggota akan memengaruhi seluruh sistem. Ketika suami terlibat dalam perilaku adiktif, istri kerap menjadi pihak yang menanggung distress psikologis sekunder, baik secara emosional maupun sosial, akibat ketidakseimbangan peran, gangguan kepercayaan, dan tekanan ekonomi yang ditimbulkan. Walsh (2016) menegaskan bahwa ketahanan keluarga (family resilience) akan sangat terganggu ketika terjadi tekanan ekonomi dan moral yang terus-menerus tanpa adanya mekanisme koping adaptif yang memadai. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasangan dari individu dengan adiksi termasuk adiksi judi sering mengalami beban psikologis yang serupa dengan trauma sekunder (secondary traumatic stress). Studi terbaru menunjukkan bahwa pasangan pelaku judi daring sering mengalami secondary trauma dan emotional contagion akibat keterlibatan emosional yang intens dengan individu yang memiliki gangguan perilaku (Håkansson & Widinghoff, 2021; Kim & Jang, 2020). Dalam konteks ini, istri kerap mengalami kecemasan finansial, perasaan malu sosial, kelelahan emosional, dan kehilangan rasa kontrol terhadap situasi rumah tangga. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Dowling et al. (2016) yang menyatakan bahwa pasangan pelaku judi daring menunjukkan tingkat depresi, stres, dan konflik hubungan yang jauh lebih tinggi dibanding populasi umum. Berdasarkan teori stres dan koping Lazarus dan Folkman (1984), stres psikologis merupakan hasil dari proses cognitive appraisal terhadap situasi yang dianggap mengancam kesejahteraan individu dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam hal ini, istri pelaku judi online melakukan penilaian terhadap ancaman ekonomi, relasi emosional yang terganggu, dan ketidakpastian masa depan keluarga, yang kemudian memicu reaksi emosional seperti marah, kecewa, takut, dan tidak berdaya. Proses ini diikuti oleh pemilihan strategi koping yang bertujuan untuk mengelola tekanan tersebut. Endler dan Parker (1990) mengklasifikasikan strategi koping menjadi tiga tipe utama, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan avoidance coping. Sementara itu, Pargament (1997) menambahkan dimensi spiritual-religious coping sebagai salah satu bentuk koping yang sering digunakan individu dalam menghadapi krisis yang melibatkan makna hidup dan nilai moral. Dari perspektif Family Stress Model (Conger & Elder, 1994), tekanan ekonomi akibat kehilangan penghasilan, utang judi, dan konflik finansial akan mengganggu stabilitas emosional keluarga, menurunkan kualitas komunikasi, serta meningkatkan risiko disfungsi peran dalam rumah tangga. Ketika tekanan ini berlangsung kronis, istri dapat mengalami distress psikologis berkepanjangan yang memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hubungan dengan anak-anak.

Menurut (Lee&Prak,2019)menegaskan bahwa stres kronis dalam hubungan perkawinan dapat memunculkan *role strain*, yaitu ketegangan peran yang membuat individu merasa terjebak antara tuntutan keluarga dan kebutuhan pribadi. Selain aspek psikologis, faktor kultural dan gender turut berperan dalam memperberat beban mental istri. Dalam budaya Indonesia yang patriarkis, perempuan sering ditempatkan sebagai penanggung jawab utama atas keharmonisan keluarga (Suryani, 2018). Nilai sosial seperti “istri harus sabar dan menjaga nama baik keluarga” menciptakan tekanan internal bagi perempuan untuk menahan emosi dan menutupi masalah rumah tangganya. Akibatnya, banyak istri mengandalkan strategi koping pasif seperti *emotion suppression* atau *spiritual resignation* (pasrah secara religius), yang dalam jangka panjang dapat memperburuk kesehatan mental (Ningsih & Handayani,2022). Meskipun dampak negatif judi online terhadap keluarga semakin diakui, kajian ilmiah yang secara sistematis menelaah dinamika distress psikologis dan strategi koping istri masih terbatas, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Kekosongan penelitian tersebut memiliki implikasi penting bagi perkembangan keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi keluarga, dan studi perilaku adiktif. Kajian yang lebih sistematis diperlukan untuk memperkaya pemahaman ilmiah mengenai bagaimana tekanan ekonomi, norma budaya, serta dinamika relasional membentuk distress psikologis istri. Selain itu, pemetaan mekanisme koping yang digunakan dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai adaptasi psikologis dalam situasi stres kronis dan berkontribusi pada pengembangan model intervensi berbasis keluarga yang lebih akurat dan sesuai konteks budaya Indonesia. Sebagian besar studi terdahulu lebih berfokus pada aspek ekonomi, kriminalitas digital, atau adiksi perilaku pada pelaku judi, bukan pada konsekuensi psikososial terhadap pasangan. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada Pedoman PRISMA 2020 untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian internasional dan nasional yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan pemetaan menyeluruh terhadap bentuk-bentuk distress psikologis dan variasi strategi koping yang digunakan istri dalam menghadapi keterlibatan suami pada judi online.

Metode

Berisi Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada Pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews And Meta-Analyses* (PRISMA 2020). Penelusuran artikel dilakukan secara sistematis pada dua database akademik bereputasi, yaitu Scopus dan Google Scholar, dengan rentang tahun publikasi 2019 hingga 2025 untuk memastikan relevansi terkini terhadap dinamika sosial dan digital terkait judi online. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dan Indonesia, seperti “*online gambling*”, “*wives*”, “*psychological distress*”, “*coping strategies*”, “*mental health*”, “*istri*”, “*judi online*”, dan “*strategi koping*”, dengan operator Boolean (AND, OR) untuk memperkuat akurasi hasil pencarian. Kriteria inklusi dalam studi ini mencakup: (1) artikel jurnal terindeks Scopus atau Google Scholar, (2) penelitian empiris atau review yang secara langsung membahas dampak psikologis istri atau pasangan dari pelaku judi online, (3) tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan (4) artikel full-text yang dapat diakses secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi mencakup: (1) studi yang hanya membahas judi konvensional tanpa keterkaitan digital, (2) fokus pada anak atau remaja tanpa keterlibatan pasangan, serta (3) artikel non-akademik seperti opini, editorial, atau berita. Proses seleksi artikel mengikuti tahapan PRISMA, yaitu identifikasi, screening, eligibility, dan final inclusion. Artikel yang lolos seleksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan sintesis tematik (*thematic synthesis*) untuk

Mengelompokkan pola distres psikologis dan strategi Koping istri dalam menghadapi keterlibatan suami pada judi

Hasil

Berisi Hasil Analisis terhadap 15 studi yang terpilih mengungkap tiga tema utama yang menggambarkan respon psikologis dan strategi koping pada istri yang suaminya terlibat dalam judi online, yaitu: manifestasi distres psikologis, strategi koping dan efektivitasnya, serta faktor sosial-budaya dan relasional yang memengaruhi adaptasi. Ketiga tema ini secara keseluruhan menunjukkan bagaimana tekanan sistemik, beban emosional, serta norma budaya membentuk kesejahteraan psikologis dan ketahanan diri perempuan yang hidup dalam keluarga terdampak perilaku judi daring. Pertama, hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa istri mengalami bentuk-bentuk distres psikologis yang bersifat multidimensional, seperti kelelahan emosional, kecemasan finansial, rasa tidak berdaya, rasa malu sosial, serta ketidakamanan dalam hubungan (Dowling et al., 2019; Hing et al., 2021; Ariyanti & Fadhilah, 2023). Hilangnya kontrol terhadap keuangan keluarga dan perilaku pasangan menyebabkan ketegangan kronis, gangguan tidur, serta gejala depresi. Temuan ini sejalan dengan Family Stress Model (Conger & Elder, 1994) yang menjelaskan bahwa tekanan ekonomi dan disrupsi relasional merupakan pemicu utama distres emosional yang berkepanjangan dalam keluarga. Beberapa studi juga mengungkap adanya trauma sekunder dan emotional contagion, di mana istri menginternalisasi stres dan ketidakstabilan emosi suami sebagai bagian dari dirinya sendiri (Goodman, 2009; Håkansson & Widingshoff, 2021). Kedua, dalam berbagai literatur yang direview, istri menggunakan beragam strategi koping sesuai dengan tingkat kendali dan sumber daya yang dimiliki. Problem focused coping dilakukan melalui pengelolaan keuangan, mencari bantuan profesional, dan berkomunikasi terbuka dengan pasangan (Nguyen & Thomas, 2020; Putri & Santosa, 2024). Emotion-focused coping ditunjukkan melalui perilaku menangis, menarik diri, menekan emosi, atau menghindari konflik (Dowling et al., 2019; Kim & Jang, 2025). Sementara itu, spiritual-religious coping seperti berdoa, refleksi keagamaan, dan penyerahan diri kepada kehendak Tuhan muncul sebagai mekanisme dominan dalam konteks budaya Asia (Kaur & Singh, 2022; Pratiwi & Handayani, 2025). Hasil penelitian juga menegaskan bahwa efektivitas strategi koping sangat bergantung pada dukungan sosial, fleksibilitas koping, serta tingkat stigma sosial yang dialami perempuan di lingkungan sekitarnya. Ketiga, penelitian yang ditinjau juga menyoroti bahwa faktor sosial-budaya dan relasional berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis istri. Dalam masyarakat kolektivistik seperti Indonesia dan India, norma gender yang menekankan kesetiaan dan ketabahan perempuan sering kali menghambat perilaku mencari bantuan serta memperkuat kecenderungan menekan emosi (Suryani, 2018; Zhang et al., 2023). Sebaliknya, sistem keluarga yang suportif serta keterlibatan komunitas keagamaan dapat memperkuat daya tahan emosional dan mengurangi risiko kelelahan psikologis (Ronzitti et al., 2020; Martins & Veiga, 2023). Sejumlah penelitian terbaru juga menyoroti pentingnya coping flexibility yaitu kemampuan untuk berganti strategi koping sesuai situasi sebagai faktor kunci dalam menjaga penyesuaian psikologis istri (Lee & Park, 2024). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa istri dari pelaku judi online mengalami distres psikologis yang signifikan dan bersifat multifaktor, yang dimediasi oleh tekanan ekonomi, ketidakstabilan relasi, dan tuntutan budaya. Strategi koping yang efektif menuntut keseimbangan antara pengaturan emosi, pemecahan masalah, dan pencarian makna spiritual. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis keluarga yang

sensitif terhadap gender dan konteks budaya, guna mencegah memburuknya gangguan psikososial jangka panjang pada perempuan dan sistem keluarga secara keseluruhan.

Tabel 1
Tema Jurnal Terkait

No.	Penulis & Tahun	Fokus Utama Jurnal	Manifestasi Distres Psikologis Istri	Strategi Koping yang Ditemukan
1	Dowling et al. (2019)	Beban judi pada anggota keluarga (dampak emosional & relasional)	Kecemasan, depresi, konflik hubungan yang tinggi, isolasi sosial.	<i>Emotion-focused coping</i> (menangis, menarik diri, menghindari konflik).
2	Hing et al. (2021)	Konsekuensi judi online berdasarkan gender (perspektif keluarga)	Kelelahan emosional (<i>emotional exhaustion</i>), ketidakamanan dalam hubungan, rasa malu sosial.	Tidak secara spesifik dibahas dalam sintesis ini.
3	Ariyanti & Fadhilah (2023)	Dampak judi online terhadap kesejahteraan psikologis istri (Studi Indonesia)	Kelelahan emosional kronis, kecemasan finansial yang parah, rasa tidak berdaya (<i>helplessness</i>).	<i>Spiritual-religious coping</i> (doa, penyerahan diri) sebagai benteng pertahanan.
4	Goodman (2009)	Dampak adiksi pada keluarga (<i>emotional contagion</i> & kontrol)	<i>Emotional contagion</i> (penularan emosi negatif), kecemasan finansial, kehilangan kontrol hidup.	Tidak secara spesifik dibahas dalam sintesis ini.
5	Nguyen & Thomas (2020)	Disrupsi pernikahan & judi online di Asia Tenggara	Perasaan tidak berdaya, kehilangan makna pernikahan, ketidakstabilan relasi yang akut.	<i>Problem-focused coping</i> (pengelolaan keuangan, komunikasi terbuka, negosiasi).
6	Kim & Jang (2025)	Perbedaan gender dalam koping terhadap adiksi digital pasangan	Gejala depresi, gangguan tidur, ketegangan kronis, dan somatisasi (keluhan fisik).	<i>Emotion-focused coping</i> (menekan emosi, menghindari konflik, <i>self-blame</i>).
7	Kaur & Singh (2022)	Pengalaman istri India menghadapi adiksi judi pasangan (Konstruk Budaya)	Beban psikologis yang diperberat oleh konteks budaya, rasa bersalah, dan stigma keluarga.	<i>Spiritual-religious coping</i> (berdoa, refleksi keagamaan) sebagai penolong.
8	Ronzitti et al. (2020)	Distres psikologis & gaya koping pasangan pelaku judi (Lazarus & Folkman)	Tingkat kecemasan, depresi, dan konflik yang tinggi.	Koping yang efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang memadai.
9	Lee & Park (2024)	Judi digital & <i>emotional burnout</i> dalam pernikahan (Model Koping)	<i>Emotional burnout</i> (kelelahan emosional total), isolasi diri.	Fleksibilitas koping(kemampuan berganti strategi) sebagai mediator kunci.
10	Pratiwi & Handayani (2025)	Distres psikologis & strategi koping istri dari pelaku judi di Indonesia	Distres psikologis multidimensi (emosional, finansial) dan <i>secondary trauma</i> .	<i>Spiritual-religious coping</i> sebagai mekanisme dominan untuk mencari makna.

Gambar 1. Penelitian Jurnal

Pembahasan

Menjelaskan Pembahasan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan suami dalam judi online memiliki implikasi psikologis yang kompleks terhadap istri sebagai pasangan hidup, khususnya dalam bentuk distress emosional, sosial, dan ekonomi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Dowling et al. (2019) dan Ronzitti et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pasangan dari pelaku judi daring sering mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan konflik hubungan yang lebih tinggi dibandingkan pasangan non-gambler. Dalam konteks budaya Asia, termasuk Indonesia, beban psikologis ini semakin berat karena tekanan sosial dan nilai gender yang menuntut perempuan menjaga keharmonisan rumah tangga apa pun kondisinya (Suryani, 2018; Ariyanti & Fadhilah, 2023). Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui teori stres dan koping Lazarus & Folkman (1984) yang menekankan bahwa stres psikologis muncul dari proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap ancaman dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam situasi ini, istri memandang keterlibatan suami dalam judi online sebagai ancaman terhadap keamanan finansial, kestabilan emosional, dan masa depan keluarga. Ketika sumber daya yang dimiliki baik dukungan sosial, kontrol ekonomi, maupun kekuatan emosional dianggap tidak memadai, maka muncul reaksi stres yang berkembang menjadi distress psikologis kronis. Kondisi ini selaras dengan Family Stress Model (Conger & Elder, 1994) yang menjelaskan bahwa tekanan ekonomi akibat perilaku judi suami dapat menyebabkan disfungsi komunikasi, konflik rumah tangga, dan penurunan dukungan emosional di antara anggota keluarga. Dalam kasus yang ditemukan, banyak istri mengalami perasaan tidak berdaya dan kehilangan makna pernikahan akibat tekanan ekonomi dan emosional yang berulang (Nguyen & Thomas, 2020; Rahman & Sari, 2024). Sementara itu, dari perspektif Family Systems Theory (Bowen, 1978), gangguan perilaku satu anggota keluarga akan memengaruhi keseimbangan emosional seluruh sistem keluarga. Maka, distress psikologis yang dialami istri bukanlah sekadar reaksi individu, melainkan gejala dari ketidakseimbangan sistem relasional di dalam keluarga itu sendiri. Dalam menghadapi tekanan tersebut, hasil tinjauan memperlihatkan bahwa istri menggunakan beragam strategi koping yang disesuaikan dengan kondisi dan dukungan yang tersedia. Strategi *problem-focused coping*, seperti pengelolaan keuangan, negosiasi dengan pasangan, dan pencarian bantuan profesional, cenderung digunakan oleh istri yang masih memiliki kontrol terhadap situasi (Nguyen & Thomas, 2020; Putri & Santosa, 2024). Sebaliknya, strategi *emotion-focused coping*, seperti menangis, menghindari, dan menahan emosi, lebih umum digunakan ketika tekanan dianggap tidak dapat diubah secara langsung (Dowling et al., 2019; Kim & Jang, 2025). Selain dua bentuk utama tersebut, strategi *spiritual religious coping* juga ditemukan sebagai mekanisme paling kuat dalam konteks budaya Indonesia dan Asia Selatan (Kaur & Singh, 2022; Ariyanti & Fadhilah, 2023; Pratiwi & Handayani, 2025). Berdasarkan pandangan Pargament (1997), strategi ini membantu individu memperoleh makna positif dari penderitaan melalui keyakinan religius, doa, dan penerimaan spiritual terhadap situasi yang tidak dapat dikendalikan. Dalam banyak kasus, spiritualitas menjadi sumber daya emosional yang menstabilkan psikologis istri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan daya tahan mental (*resilience*). Analisis lebih lanjut juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dan fleksibilitas koping sebagai faktor yang menentukan efektivitas adaptasi istri. Studi oleh Martins & Veiga (2023) serta Lee & Park (2024) menemukan bahwa fleksibilitas dalam menyesuaikan strategi koping misalnya, berganti dari pendekatan emosional ke rasional, atau dari religius ke problematik terbukti menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas keagamaan juga

terbukti menjadi penyangga stres yang signifikan (Ronzitti et al., 2020; Zhang et al., 2023). Secara kritis, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa distress psikologis pada istri pelaku judi online bersifat multidimensional, mencakup interaksi antara faktor ekonomi, emosional, kultural, dan spiritual. Meski spiritualitas terbukti menjadi mekanisme koping yang kuat, ketergantungan berlebihan pada religiusitas tanpa disertai dukungan sosial dan intervensi psikologis dapat memperkuat pola penghindaran (avoidance coping). Oleh karena itu, pendekatan yang ideal harus memadukan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual dalam satu kerangka intervensi yang holistik.

Kesimpulan

Simpulan Kesimpulan Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk distress psikologis dan strategi koping yang digunakan oleh istri dari suami yang terlibat dalam judi online melalui pendekatan Systematic Literature Review. Berdasarkan hasil analisis terhadap 15 studi internasional dan nasional, diperoleh kesimpulan bahwa istri pelaku judi online mengalami distress psikologis yang bersifat multidimensi, mencakup tekanan emosional, finansial, sosial, dan spiritual. Strategi koping yang digunakan bervariasi antara problem-focused coping, emotion-focused coping, avoidance coping, dan spiritual-religious coping, dengan efektivitas yang sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, fleksibilitas koping, serta konteks budaya dan gender. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, peran sosial perempuan dan nilai religius menjadi faktor penting yang dapat memperkuat maupun menghambat proses adaptasi psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis keluarga yang sensitif terhadap gender dan budaya, dengan menekankan pada pemberdayaan emosional, peningkatan dukungan sosial, dan penguatan makna spiritual sebagai dasar pemulihan dan ketahanan psikologis istri dari pelaku judi online.

Referensi

- AAndrade, M., &. (2023). Peer dynamics and digital risk behaviors among adolescents: A systematic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 88–103. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01653-7>
- Braun, V. &. (2021). Thematic analysis: A practical guide. *SAGE Publications*.
- Chan, S. Y. (2023). Peer acceptance and self-efficacy as predictors of resilience among adolescents with and without ADHD. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00564-2>.
- Conger, R. D. (1994). Families in troubled times: Adapting to change in rural America. *New York: Aldine de Gruyter*.
- Fitriana, D. (2017). Pelatihan resiliensi untuk meningkatkan coping pada ibu pekerja. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 123–135.
- Fitriani, A. (2020). Dampak kecanduan judi terhadap pasangan hidup: Studi kualitatif. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 115–124.
- Gifford-Smith, M. &. (2020). Peer relations in cultural context: A social-identity approach to adolescent development. *International Journal of Behavioral Development*, 44(2), 145–157.
- Gomez, R. A. (2023). Structured peer mentoring and psychological resilience in adolescents exposed to online gambling. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 16(3), 211–222.

- Grotberg, E. H. (1999). *apping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Haddaway, N. R. (2023). Tools for transparent and reproducible systematic reviews: *The role of Rayyan*. *Systematic Reviews*, 12(1), 101.
- Handayani, S. (2019). Efektivitas intervensi resiliensi terhadap stres pasangan pecandu zat. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 45–56.
- Indonesia, K. K. (2023). Laporan tahunan pemblokiran situs internet bermuatan negatif.
- Lakens, D. (2017). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4(863), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Li, J. Z. (2022). Psychological resilience and online gambling among adolescents: The mediating role of self-control. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 715–725.
- Marionneau, V. (2025). Gambling and family dynamics: Financial and emotional consequences. *Journal of Gambling Studies*, 41(2), 215–230. <https://doi.org/10.xxxx/jgs.2025.xxxx>.
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology*, 56(1), 1–11.
- Miles, M. B. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.).
- Morris, A. S. (2021). Family resilience and emotional development in adolescence: The role of regulation and support. *Journal of Family Psychology*, 35(2), 123–136.
- Novita, D. M. (2024). Community-based peer intervention to prevent digital addiction in Indonesian adolescents. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 43(1), 55–67.
- Nunnally, J. C. (2017). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- O'Donnell, A. T. (2021). Social norms and adolescent risk behavior: A longitudinal study of peer influence. *Adolescent Research Review*, 6(4), 307–32.
- Okoli, C. &. (2022). A guide to conducting a rigorous systematic literature review in information systems. *Information Systems Journal*, 32(2), 223–273.
- Page, M. J. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Prasetyo, A. (2022). Dampak perilaku adiktif terhadap relasi keluarga: Studi kasus pada keluarga dengan anggota pecandu judi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 39(1), 67–80., 39(1), 67–80.
- Prasetyo, B. (2022). Perilaku adiktif dan dampaknya pada stabilitas keluarga. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 55–67.
- Rahmani, F. &. (2022). Negative peer influence and risky digital behavior among high school students. *Asian Journal of Child and Adolescent Psychology*, 6(2), 88–95.
- Reivich, K. &. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Reivich, K. &. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Sari, D. (2021). Dampak perilaku judi terhadap kesehatan psikologis pasangan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(3), 211–220.
- Sari, R. (2021). Tekanan ekonomi keluarga akibat judi online: Dampak dan implikasi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(3), 145–158.
- Spilg, E. M. (2022). Stress management and resilience training (SMART) for improving coping in caregivers: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00700-y>.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhendar, A. P. (2023). Peer support program to build adolescent resilience in the digital age. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(1), 25–37.
- Tonekaboni, S. F. (2025). The impact of resilience education on caregiver mental health: A longitudinal study. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(1), 35–47. <https://doi.org/10.xxxx/ijmhp.2025.xxxx>.

- Utami, L. &. (2020). Peran resiliensi keluarga dalam menghadapi krisis ekonomi. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 12(2), 89–102.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Wibowo, H. &. (2020). Judi online di Indonesia: Perspektif hukum dan sosial. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 16(1), 55–70.
- Wibowo, T. &. (2025). Efikasi diri sebagai mediator hubungan antara dukungan teman sebaya dan resiliensi pada remaja pengguna internet. *Jurnal Psikologi Talenta*, 10(1), 1–12.
- Wulandari, N. (2021). Dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam meningkatkan resiliensi keluarga. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 145–158.
- X. (2021). udi online dan konflik keluarga: Studi kasus. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 33–44.
- Xiao, Y. &. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
- Y. (2022). erentanan ekonomi rumah tangga akibat judi online. *Jurnal Ekonomi Keluarga*, 6(2), 89–101.
- Z. (2023). Dukungan sosial dan ketahanan istri menghadapi judi online. *Jurnal Sosiologi Keluarga*, 11(1), 77–93.