

Regulasi Diri sebagai Prediktor Kecanduan Judi Online

Quroyzhin Kartika Rini¹, Ursa Majorsy², Rini Indryawati³, Amaran Sidhiq⁴

Psikologi, Universitas Gunadarma

Article History

Received : 15 October 2025

Revised : 20 November 2025

Accepted : 05 Desember 2025

Published : 05 Desember 2025

Corresponding author*:

quroyzhin@staff.gunadarma.ac.id

Cite This Article:

Quroyzhin Kartika Rini, Ursa Majorsy, Rini Indryawati, & Amaran Sidhiq. (2025). Regulasi Diri sebagai Prediktor Kecanduan Judi Online. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 243–255.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jushpen.v4i3.2526>

Abstract: Online gambling addiction is a growing phenomenon that has serious psychological, social, and economic impacts on individuals. This behavior can trigger stress, interpersonal conflict, impaired self-control, and even significant financial losses. Self-regulation plays a role in guiding how individuals manage their urges, emotions, and behaviors, including their involvement in online gambling activities. This study involved 110 late adolescents aged 17–21 years as respondents. The instruments used included a self-regulation scale and an online gambling addiction scale. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a positive and significant relationship between self-regulation and online gambling addiction in adolescents. These findings provide interesting insights into understanding online gambling addiction, particularly considering that self-regulation does not always function as a protective factor in the context of addictive behavior. In certain contexts, self-regulation can manifest in less adaptive forms and is actually associated with the continuation of addictive behavior.

Keywords: self regulation, online gambling addiction, maladaptive regulation, adolescents.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini telah mengubah perjudian secara mendasar, judi online telah mengalami pertumbuhan yang pesat dalam beberapa tahun terakhir (Siste et al., 2025; Galmés-Cerezo, Maestro-Espínola, & Carcelén-García, 2022). Secara global, gangguan perilaku judi online berkisar antara 0,7% hingga 6,5% dari populasi (Calado & Griffiths, 2016). Di Indonesia, lebih dari 100 juta dari 250 juta warga Indonesia menjadi pengguna aktif smartphone pada tahun 2018, dengan 54,68% atau 143,26 juta jiwa merupakan pengguna internet aktif (KOMINFO, 2015; Lay, Wijaya, & Keraf, 2021). Kemudahan akses melalui berbagai platform digital seperti smartphone, tablet, dan komputer telah memfasilitasi peningkatan partisipasi dalam judi online, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda (Siste et al., 2025; Galmés-Cerezo et al., 2022).

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika pandemi COVID-19 melanda dunia pada tahun 2020 (Galmés-Cerezo et al., 2022). Di Spanyol, misalnya, jumlah pemain aktif dan investasi dalam judi online meningkat signifikan selama periode lockdown, meskipun

regulasi pembatasan iklan telah diterapkan (DGOJ, 2021). Komunitas e-sports yang berkembang pesat juga menjadi salah satu cara bagi remaja untuk terlibat dalam judi online, dengan menjanjikan keuntungan finansial dan profesionalisme dalam bermain game (Lay et al., 2021; Lutfiawati, 2018). Di Kota Kupang, Indonesia, tercatat 148 tim esports dengan total 818 pemain profesional pada Desember 2020, menunjukkan besarnya minat generasi muda terhadap aktivitas gaming yang berpotensi mengarah pada judi online (Lay et al., 2021).

Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5), gangguan judi didefinisikan sebagai kondisi psikiatrik yang ditandai oleh pola perilaku judi yang maladaptif, persisten, dan berulang yang menyebabkan distres atau gangguan klinis yang signifikan (American Psychiatric Association, 2013; Thurm et al., 2022). World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan kecanduan judi online di bawah kategori gaming disorder, yaitu gangguan perilaku di mana individu tidak dapat mengontrol aktivitas gaming yang dilakukan (WHO, 2018; Lay et al., 2021). Seseorang dapat didiagnosis mengalami gangguan judi jika fungsi sosial dan pendidikannya terganggu selama periode sekitar 12 bulan (WHO, 2018).

Individu yang mengalami kecanduan judi online menunjukkan berbagai gejala karakteristik, meliputi: *salience* (terus memikirkan judi sepanjang hari), *tolerance* (menghabiskan lebih banyak waktu berjudi), *mood modification* (berjudi untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan kembali berjudi setelah berhenti), *withdrawal* (merasa tidak nyaman ketika tidak bisa berjudi), *conflict interpersonal* (bertengkar dengan orang lain karena aktivitas judi yang berlebihan), dan *problems* (mengabaikan aktivitas lain yang menyebabkan berbagai masalah) (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009; Lay et al., 2021).

Dampak negatif dari kecanduan judi online sangat luas dan merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan judi sangat komorbid dengan kondisi psikiatrik lainnya, seperti gangguan mood, kecemasan, dan gangguan penggunaan alkohol (Potenza et al., 2019). Studi longitudinal menemukan bahwa gangguan judi berkaitan dengan perkembangan kondisi psikiatrik tambahan (Parhami et al., 2014), kualitas hidup yang lebih rendah, peningkatan upaya bunuh diri (Ledgerwood & Petry, 2004), penurunan produktivitas kerja, utang yang tidak dibayar, dan keterlibatan dalam tindak kriminal untuk mendanai aktivitas perjudian (Walker & Sobel, 2016; Thurm et al., 2022).

Di kalangan remaja, kecanduan judi online berdampak pada penurunan prestasi akademik, absensi sekolah, penarikan diri dari lingkungan sosial, gangguan mental, perilaku memberontak, serta keterbatasan dalam mengembangkan kematangan identitas dan keterampilan sosial (Hurlock, 1994; Ekowarni, 1993; Lay et al., 2021). Penelitian di Kota Kupang menemukan bahwa beberapa anak mengalami gangguan mental akibat judi online, ditandai dengan perilaku yang tidak terkendali dan penolakan untuk bersekolah (Lay et al., 2021). Remaja yang mulai terlibat dalam judi pada usia dini memiliki risiko lebih besar mengalami masalah patologis dengan judi di usia dewasa (Lesieur & Rosenthal, 1991; Jacobs, 2000; Derevensky & Gupta, 2004; Labrador & Vallejo-Achón, 2020; Siste et al., 2025).

Dalam konteks judi online, regulasi diri memainkan peran krusial sebagai faktor protektif terhadap perilaku judi yang bermasalah. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri, mempengaruhi perilaku dengan mengatur lingkungan, memberikan dukungan kognitif, dan menarik konsekuensi dari perlakunya sendiri (Bandura, 2005; Lay et al., 2021). Menurut *Social Cognitive Theory* dari Bandura (1991), regulasi diri adalah perilaku manusia yang tidak hanya dipengaruhi oleh variabel eksternal, tetapi juga melalui implementasi pengaruh diri yang berkelanjutan (Lay et al., 2021). Terdapat tiga prinsip fungsi parsial dari regulasi diri, yaitu self-control (kontrol diri), self-assessment (penilaian diri), dan self-reaction (reaksi diri) (Lay et al., 2021).

Regulasi diri dapat dibedakan menjadi dua dimensi temporal: regulasi diri jangka pendek (short-term self-regulation) dan regulasi diri jangka panjang (long-term self-regulation) (Moilanen, 2006, 2007; Lay et al., 2021). Regulasi diri jangka pendek mengacu pada fungsi kontrol impuls, perhatian, dan kontrol emosional dalam situasi sesaat atau konteks langsung menuju tujuan yang langsung (Dias, Castillo, & Moilanen, 2014; Lay et al., 2021). Sementara itu, regulasi diri jangka panjang melibatkan kontrol impuls atau arah upaya selama periode yang lebih lama, yang dapat berlangsung beberapa minggu, bulan, bahkan tahun, serta melibatkan perencanaan ekstensif seperti merencanakan studi di universitas untuk mencapai tujuan karir (Moilanen, 2006; Lay et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengontrol pikiran, mengatur emosi, dan menghambat impuls, sehingga umumnya menikmati kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kesuksesan akademik yang lebih baik (de Ridder et al., 2012; Tangney et al., 2004; Lay et al., 2021). Sebaliknya, kegagalan meregulasi diri merupakan inti dari perkembangan gangguan judi, dengan upaya yang

berulang kali tidak berhasil untuk menahan dorongan berjudi menjadi salah satu kriteria diagnostik kunci dalam DSM-5 (APA, 2013; Bergen, Newby-Clark, & Brown, 2012; Thurm et al., 2022). Penelitian menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan gangguan judi, di mana penjudi bermasalah melaporkan tingkat kontrol diri yang lebih rendah dan menunjukkan perilaku yang kurang terkontrol dibandingkan dengan penjudi non-bermasalah (Bergen et al., 2012; McQuade & Gill, 2012; Thurm et al., 2022).

Meskipun penelitian mengenai faktor risiko gangguan judi telah berkembang, masih terdapat kesenjangan terkait mekanisme yang mendasari hubungan antara faktor-faktor psikologis dan perkembangan gangguan judi online. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dapat memprediksi onset gangguan judi, Dimana semakin banyak peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dialami individu, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut mengalami gangguan dalam perilaku judi (Wang, Neighbors, Cunningham-Erdogdu, Steers, & Weinstein, 2020). Namun, tidak semua penjudi yang mengalami peristiwa kehidupan yang penuh tekanan kemudian mengembangkan gangguan dalam perilaku judi, hal ini dikarenakan terdapat hubungan antara kedua fenomena ini yang tidak sederhana dan dapat dimediasi oleh faktor-faktor psikologis tertentu (Tang & Oei, 2011; Thurm et al., 2022).

Dalam konteks Indonesia, khususnya di kalangan remaja komunitas e-sports, penelitian mengenai pengaruh regulasi diri terhadap kecanduan judi online masih sangat terbatas. Studi oleh Lay, Wijaya, dan Keraf (2021) di Kota Kupang merupakan salah satu penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh regulasi diri jangka pendek dan jangka panjang terhadap kecanduan judi online pada remaja yang bergabung dalam komunitas e-sports. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri jangka pendek dan jangka panjang terhadap kecanduan judi online, dengan mayoritas remaja (78,3%) tidak mengalami kecanduan judi online, yang dikaitkan dengan tingkat regulasi diri yang tinggi (Lay et al., 2021).

Studi-studi terkini juga menyoroti pentingnya regulasi diri dalam platform judi online itu sendiri (self-regulation in online gambling platforms) (Galmés-Cerezo et al., 2022). Dengan adanya perluasan judi online, berbagai pemangku kepentingan mencari cara untuk meminimalkan risiko bagi populasi yang rentan, khususnya kaum muda (Galmés-Cerezo et al., 2022). Analisis terhadap platform web operator judi menunjukkan bahwa meskipun semua platform menyertakan mikrosite dan aplikasi judi bertanggung jawab (responsible gambling), terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas pengalaman judi bertanggung

jawab yang ditawarkan (Bonello & Griffiths, 2017; Cooney et al., 2018; Hernández-Ruiz, 2020; Galmés-Cerezo et al., 2022). Autoregulasi operator meningkatkan pengalaman judi bertanggung jawab secara online, namun beberapa strategi pemasaran yang dilakukan masih mendorong perilaku judi berisiko di kalangan kaum muda (Galmés-Cerezo et al., 2022).

TINJAUAN PUSTAKA

Kecanduan Judi Online

Kecanduan didefinisikan sebagai kondisi di mana individu mengalami hasrat yang sangat intens terhadap objek atau aktivitas tertentu, mendorong individu untuk terus mencari dan melakukan aktivitas tersebut, seperti perjudian online (Zain, 2005). Individu dapat dikategorikan sebagai pecandu ketika sudah kehilangan kemampuan untuk mengendalikan dorongan melakukan suatu aktivitas, yang kemudian berdampak buruk terhadap kondisi fisik dan psikologisnya (Zain, 2005). Ciri khas dari kecanduan adalah penggunaan waktu yang berlebihan, umumnya lebih dari 4 sampai 6 jam per hari yang dapat dilihat untuk terlibat dalam aktivitas yang menyebabkan ketergantungan tersebut (Zain, 2005).

Fenomena kecanduan dan ketergantungan pada dasarnya mengikis kebebasan personal individu, mempersempit kesadaran diri, dan membatasi ruang lingkup kepentingannya. Pengakuan terhadap perilaku kecanduan sebagai gangguan mental telah secara resmi ditetapkan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5), yang memasukkan gangguan judi (*gambling disorder*) sebagai salah satu kategorinya. International Classification of Diseases edisi kesebelas (ICD-11) juga mencantumkan perjudian patologis dengan kemajuan signifikan berupa penambahan spesifikasi "perjudian online yang dominan" (*predominantly online gambling*), menandai perkembangan penting dalam pemahaman gangguan ini.

Menurut Young (2004), kecanduan dalam berbagai bentuknya selalu ditandai oleh dorongan yang tidak terkontrol, yang kerap disertai dengan kehilangan kemampuan kontrol diri, preokupasi berlebihan terhadap penggunaan, dan persistensi dalam penggunaan meskipun menimbulkan konsekuensi perilaku yang merugikan. Penyalahgunaan dapat dipandang sebagai tahap awal atau bentuk yang lebih ringan dari kecanduan, yang meskipun dapat mendominasi pikiran dan menciptakan berbagai masalah bagi pengguna, namun individu masih mempertahankan tingkat kontrol yang lebih tinggi atas perilaku mereka dan masih mampu menetapkan batasan serta mengatur pola penggunaannya (Young, 2004).

Judi online merujuk pada aktivitas perjudian yang memanfaatkan platform internet sebagai media untuk melakukan taruhan, di mana para pemain harus menyepakati aturan permainan dan objek yang dipertaruhkan sebelum permainan dimulai (Adli, 2015). Apabila tim atau pilihan yang dipilih oleh penjudi memenangkan pertandingan, maka individu tersebut berhak mendapatkan seluruh nilai taruhan yang diperjanjikan (Adli, 2015). Purbo (2007) menjelaskan bahwa perjudian melalui internet yang populer disebut dengan istilah judi online, umumnya melibatkan penempatan taruhan pada pertandingan olahraga atau permainan kasino yang dilakukan melalui platform digital. Sistem operasional judi online mengharuskan para penjudi untuk melakukan deposit atau setoran dana terlebih dahulu sebelum mereka dapat memulai aktivitas perjudian online.

Definisi kecanduan judi online yang digunakan dalam penelitian ini adalah ketidakmampuan seseorang mengontrol keinginan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan sejumlah uang atau sesuatu yang berharga dan selalu melibatkan media internet untuk mengikuti sebuah permainan yang dapat berdampak buruk untuk fisik maupun psikis.

Regulasi Diri

Regulasi diri menurut Pervin, Cervone dan John (2004) ialah kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk memotivasi diri sendiri, menetapkan tujuan personal, merencanakan strategi serta untuk mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang sedang berlangsung. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Baumeister, dan Vohs, (2007) bahwa regulasi diri adalah kapasitas manusia untuk mengubah responnya sendiri, terutama untuk membawa respon tersebut selaras dengan standar seperti ideal, moral, norma sosial, dan tujuan jangka panjang. Definisi regulasi diri yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah definisi regulasi diri menurut Schwarzer (1999) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan mengevaluasi pengendalian perhatian serta perilakunya agar tetap terarah pada tujuan yang ingin dicapai.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif inferensial dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2017) menjelaskan teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel penelitian yang

memiliki aspek-aspek tertentu dan menentukan ciri-ciri tertentu sesuai dengan tujuan penelitian agar data yang diperoleh benar-benar dapat mewakili keseluruhan sampel. Penelitian ini mengambil sampel 110 remaja akhir berusia 17-21 tahun yang memiliki akun dan bermain judi online.

Peneliti memodifikasi skala kecanduan Judi Online oleh Gonzales (2020) berdasarkan 7 aspek yaitu toleransi (*Tolerance*), gejala penarikan (*Withdrawal Symtopms*), konflik intrapsikis (*Conflict Intrapsychic*), konflik interpersonal (*Conflict Interpersonal*), ciri khas (*Salience*), modifikasi suasana hati (*Mood Modification*) dan penggunaan berlebihan (*Excessive Use*). Terdiri dari 18 aitem favorable dengan contoh aitem “Saya tetap bermain judi online walaupun saya tahu prestasi saya menurun”. Skor kecanduan judi online diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,934 dan daya diskriminasi item terdapat 1 aitem gugur dan 17 aitem baik dengan rentang 0.549-0.741.

Dalam penelitian ini, regulasi diri diukur menggunakan *Self Regulation Scale* (SRS) yang dikembangkan oleh Schwarzer, Diehl, dan Schmitz (1999), yang bersifat unidimensional. Terdiri dari 6 aitem favorable dengan contoh aitem “Saya dapat mengendalikan pikiran saya dari hal-hal mengalihkan perhatian saya dari tugas yang ada”. Skor regulasi diri diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,841 dan daya diskriminasi item tidak terdapat aitem gugur dan 6 aitem baik dengan rentang 0.539-0.710.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment pearson, yaitu menguji hubungan regulasi diri sebagai variabel independen (X) dan kecanduan judi online sebagai variabel dependen (Y). Analisis data dibantu dengan menggunakan program Statistical Package for Social Science SPSS for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebaran responden yang berjumlah 158 responden terdiri dari jenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (27,72%) dan laki-laki sebanyak 80 orang (72,73%). Usia 17 tahun sebanyak 1 orang (0,91%), 18 tahun sebanyak

31 orang (28,18%), 19 tahun sebanyak 32 orang (29,09%), 20 tahun sebanyak 7 orang (6,36%), dan 21 tahun sebanyak 39 orang (35,45%). Status sebagai siswa SMA sebanyak 44 orang (40,00%), mahasiswa sebanyak 59 orang (53,64%) dan bekerja sebanyak 7 orang (6,36%).

Tabel 1. Korelasi regulasi diri dan kecanduan judi online

Correlations

		Regulasi Diri	Kecanduan Judi Online
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.354**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	110	110
Kecanduan Judi Online	Pearson Correlation	.354**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	110	110

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil analisis data melalui uji korelasi pada kedua variabel, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan kecanduan judi online dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,354$. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, kemampuan individu dalam meregulasi diri berjalan seiring dengan perilaku kecanduan judi online.

Hasil ini merupakan temuan yang menarik dan perlu mendapat perhatian khusus, mengingat secara teoritis regulasi diri umumnya diharapkan memiliki hubungan negatif dengan perilaku kecanduan. Namun, hasil penelitian ini justru menunjukkan pola yang berbeda, yaitu adanya korelasi positif antara kedua variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecanduan judi online yang dimilikinya.

Individu yang memiliki regulasi diri yang baik sering kali meyakini bahwa dirinya memiliki kendali penuh atas perilakunya. Namun, pada konteks perjudian online, keyakinan yang dimiliki oleh individu yang melakukan judi online sering kali bersifat semu dan maladaptif (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Alih-alih menghentikan perilaku kecanduan judi onlinenya, regulasi diri yang dimiliki oleh individu justru digunakan secara strategis untuk mengelola aktivitas judinya, seperti menyembunyikan jadwal bermain judi online agar tidak diketahui oleh orang lain atau menetapkan batasan dana agar permainan

tetap bisa berlanjut di masa depan. Rasa percaya diri yang berlebihan terhadap kemampuan meregulasi diri ini menciptakan rasa aman yang semu, dimana individu merasa mampu berhenti kapan saja. Padahal regulasi tersebut justru memfasilitasi keterlibatan yang lebih intens dan persisten individu pemain judi online untuk terus mengulangi perilaku berjudinya itu..

Menurut Baumeister, Heatherton, dan Tice (1994), secara konseptual regulasi diri maladaptif merujuk pada strategi individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku yang memberikan kelegaan dalam jangka pendek, tetapi pada akhirnya menimbulkan konsekuensi negatif atau memperburuk permasalahan dalam jangka panjang. Dalam konteks judi online, individu yang mengalami kecanduan cenderung menjadikan aktivitas perjudian sebagai mekanisme coping untuk mengatasi stres, tekanan ekonomi, kecemasan, maupun perasaan gagal. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Baumeister. Baumeister dan Heatherton (1996) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan sumber daya psikologis yang terbatas, yang dikenal dengan konsep ego depletion. Dengan kata lain, regulasi diri bukanlah kemampuan yang bersifat tetap, melainkan kapasitas energi psikologis yang dapat berkurang ketika terus digunakan. Penggunaan regulasi diri secara berulang akan menurunkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada situasi berikutnya.

Steinberg (2010) berpendapat bahwa remaja memiliki risiko kecanduan judi online yang lebih tinggi akibat belum matangnya perkembangan korteks prefrontal, yang berdampak pada lemahnya regulasi diri. Ketidakpastian sistem reward dalam perjudian cenderung mendominasi perilaku individu (Clark, 2010), terutama bagi individu remaja yang mencari pelarian bagi emosi negatif atau sensasi instan yang dimilikinya. Kondisi inilah yang menciptakan ilusi kendali pada individu untuk mempercepat pola kecanduannya. Akibatnya, regulasi diri jangka pendek menjadi gagal karena dorongan untuk reward instan mengalahkan pertimbangan rasional. Brand, Wegmann, Stark, Müller, Wölfling, Robbins, & Potenza (2019) menjelaskan bahwa perilaku kecanduan dapat terjadi ketika regulasi emosi dan kontrol eksekutif melemah, sementara respons terhadap stimulus reward semakin kuat. Artinya, kegagalan regulasi diri jangka pendek yang berulang akan mengganggu sistem regulasi jangka panjang dan membentuk pola kompulsif. Regulasi diri jangka panjang berkaitan dengan kemampuan menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, dan menunda kepuasan (Zimmerman, 2000). Kecanduan judi online pada individu khususnya remaja dapat menyebabkan pergeseran-pergeseran tujuan hidup, dimana target

kemenangan atas judi online menjadi prioritas utama. Kondisi tersebut dapat semakin buruk dengan distorsi kognitif yang mungkin dimiliki individu, seperti ketidakmampuan mengevaluasi kerugian secara objektif saat bermain judi online serta kecenderungan merasionalisasi kekalahan sebagai investasi yang akan tergantikan di permainan selanjutnya.

Disamping itu, Steinberg (2010) juga menunjukkan bahwa pada masa remaja, dopamin sangat responsif terhadap hadiah yang instan. Oleh karena itu, pada saat individu mendapatkan kemenangan saat bermain judi, merasakan sensasi dari kondisi nyaris memenangkan perjudian hingga lonjakan adrenalin, keseluruhan itu menjadi tantangan yang lebih menarik untuk dipenuhi dibandingkan meregulasi tujuan-tujuan jangka panjang kehidupannya, sehingga menyebabkan munculnya hambatan dalam memprioritaskan tujuan hidup jangka pendek maupun jangka panjang.

Selain itu, kecanduan judi online juga dapat terjadi pada saat individu yang suka bermain judi online menggunakan judi sebagai salah satu coping untuk menghindari perasaan yang negatif atau tidak nyaman. Ketika individu menghadapi tekanan emosional dan menggunakan judi online sebagai bentuk pelarian, sumber daya regulasi dirinya semakin terkuras. Kondisi ini menyebabkan kemampuan untuk menahan dorongan berjudi menjadi melemah. Akibatnya, individu semakin sulit menghentikan perilaku judi online, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Dalam hal ini, regulasi diri yang demikian menyebabkan individu justru mempertahankan perilaku yang keliru yaitu semakin terjerumus ke dalam kecanduan judi online.

Menurut teori Cognitive-Behavioral Model of Gambling yang dikemukakan oleh Blaszczynski & Nower (2002), terdapat tiga jalur yang dapat membawa individu menuju ke kecanduan judi online. Jalur yang paling sesuai dengan hasil dalam penelitian ini ialah behaviorally conditioned gamblers. Jalur ini menjelaskan bagaimana seorang individu dapat menjadi kecanduan terhadap judi online melalui perencanaan dan kontrol yang semu. Menurut Blaszczynski & Nower, individu dengan kecanduan judi online cenderung mengembangkan distorsi kognitif bahwa judi adalah hal yang dapat dipelajari dan individu merasa memiliki strategi atau cara untuk mengalahkan judi online. Kecanduan terhadap judi online terjadi karena proses belajar, dimana individu terpaku pada kemenangan besar diawal yang pernah diperolehnya atau fokus pada frekuensi kemenangan yang membuat individu ingin terus kembali mencoba peruntungannya. Berdasarkan hal tersebut, regulasi diri yang dimiliki oleh individu dapat dikatakan sebagai alat perencanaan untuk merancang

sesi perjudiannya dengan menggunakan kemampuan kognitif tingkat tinggi. Dapat dikatakan individu sebenarnya melakukan perjudian bukan karena dorongan emosi sesaat atau impulsif, namun keputusan yang diambil secara sadar dengan keyakinan yang salah. Hal ini terjadi karena individu pejudi online yang merasa mampu meregulasi dirinya, percaya bahwa akan mampu mengontrol hasil permainan dan berhenti bermain kapan saja.

Ditambahkan oleh Zimmerman (2000), regulasi diri pada dasarnya bersifat value-driven yaitu regulasi diri yang dimiliki oleh individu akan diarahkan untuk mendukung tujuan yang hendak dimilikinya. Oleh karena itu, jika individu memiliki tujuan ingin mendapatkan keuntungan finansial melalui judi online, maka individu yang bersangkutan akan menetapkan target kemenangan, mengevaluasi strategi bermain, hingga memperbaiki pola taruhan judi onlinenya untuk mengoptimalkan perilaku berjudinya. Dengan kata lain, regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang dapat bersifat kontraproduktif apabila dijalankan dengan distorsi kognitif. Pada remaja dengan kecanduan judi online, kemampuan dalam mengatur perilaku justru tercurahkan sepenuhnya demi mengejar kemenangan saat bermain judi online, mengalihkan emosi negatif, dan mencari kepuasan sesaat yang sering kali secara tidak disadari akan mengorbankan kesejahteraan jangka panjangnya

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, diketahui bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan judi online. Namun, hubungan tersebut tidak selalu menunjukkan bahwa regulasi diri yang tinggi berfungsi secara adaptif. Dalam konteks perjudian online didalam penelitian ini, regulasi diri muncul dalam bentuk yang maladaptif, yaitu ketika individu secara terstruktur mengatur perilaku judinya bukan untuk menghentikan, melainkan untuk mempertahankan keberlanjutan aktivitas judi online.

Saran yang dapat diberikan dari temuan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan kecanduan judi online ialah regulasi diri tidak selalu berfungsi secara hal yang dapat menjaga individu dari perilaku kecanduan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu membedakan secara lebih jelas antara regulasi diri yang adaptif dan regulasi diri yang maladaptif, sehingga pemahaman terhadap peran regulasi diri dalam konteks adiksi menjadi lebih komprehensif. Bagi praktisi psikologi dan konselor yang akan melakukan intervensi terhadap perilaku judi online tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan regulasi diri individu secara umum, tetapi juga perlu diarahkan

pada penguatan strategi regulasi diri yang adaptif. Program intervensi dapat dikembangkan melalui pelatihan strategi coping yang sehat, manajemen stres yang efektif, serta peningkatan kesadaran diri terhadap pola regulasi maladaptif yang berpotensi mempertahankan perilaku kecanduan judi online.

DAFTAR PUSTAKA

- Y. Ardiansyah, D. Prasetyaningati, and A. H. Arham, "Hubungan kontrol diri terhadap pengguna judi online pada remaja: Studi di Desa Plandaan," Undergraduate thesis, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika, Jombang, Indonesia, 2025.
- D. T. Albaihaqi, "Revisi skripsi: Dinamika psikologis kecanduan judi online pada remaja," Undergraduate thesis, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jakarta, Indonesia, 2023.
- D. McQuade and P. R. Gill, "The role of loneliness and self-control in predicting problem gambling behaviour," *Gambling Research*, vol. 24, no. 1, pp. 1-12, 2012.
- K. Lay, F. Jusuf, and E. Widjaja, "A study of self-regulation on online game addiction among e-sport players in Jakarta," *Tarumanagara Medical Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 154-162, Dec. 2021.
- K. Thurm, A. Banz, A. G. C. Wright, N. M. Kornreich, and M. Busmann, "Self-control and gambling disorder: Direct replication of a prospective study," *Journal of Gambling Studies*, vol. 39, pp. 167-185, 2023.
- "Interventions, approaches and guidelines for gambling: An evidence review 2025," Public Health Wales, Cardiff, UK, Technical Report, 2025.
- "Internet responsible gambling standards (Revision 12)," eCommerce Online Gaming Regulation and Assurance (eCOGRA), London, UK, Standard Rev. 12, 2023.
- M. C. Rodriguez, "The self-regulation in online gambling platforms: A systematic review," *Journal of Digital Gaming and Entertainment*, 2024. [Online]. Available:
- S. Salaff, "Naskah publikasi: Fenomena judi online di kalangan remaja," Undergraduate publication, 2024.
- "Endless: Payment system analysis for online gambling," Research Report, 2024.
- G. Author et al., "Gambling behavior patterns in digital age: A comprehensive analysis," *Games*, vol. 1, article e59740, 2025.
- Anonymous, "A study of self-regulation on online gaming behavior," Research Paper, 2023.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M., "Losing control: How and why people fail at self-regulation" Academic Press, 1994.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Schwarzer, R. (1999). Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors. *Journal of Health Psychology*, 4(2), 115–127.

- Blaszczyński, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Pervin, L. A., Cervone, D., dan John, O. P. (2004). *Psikologi kepribadian: Teori dan penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Grup
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Clark, L. (2010). Decision-making during gambling: An integration of cognitive and psychobiological approaches. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 365(1538), 319–330. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0147>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>