

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN JUDI *ONLINE* PADA
PEKERJA DI KOTA X**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

FAISATUL MUAYADAH

210701041

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

GRESIK

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

Dosen Pembimbing I,

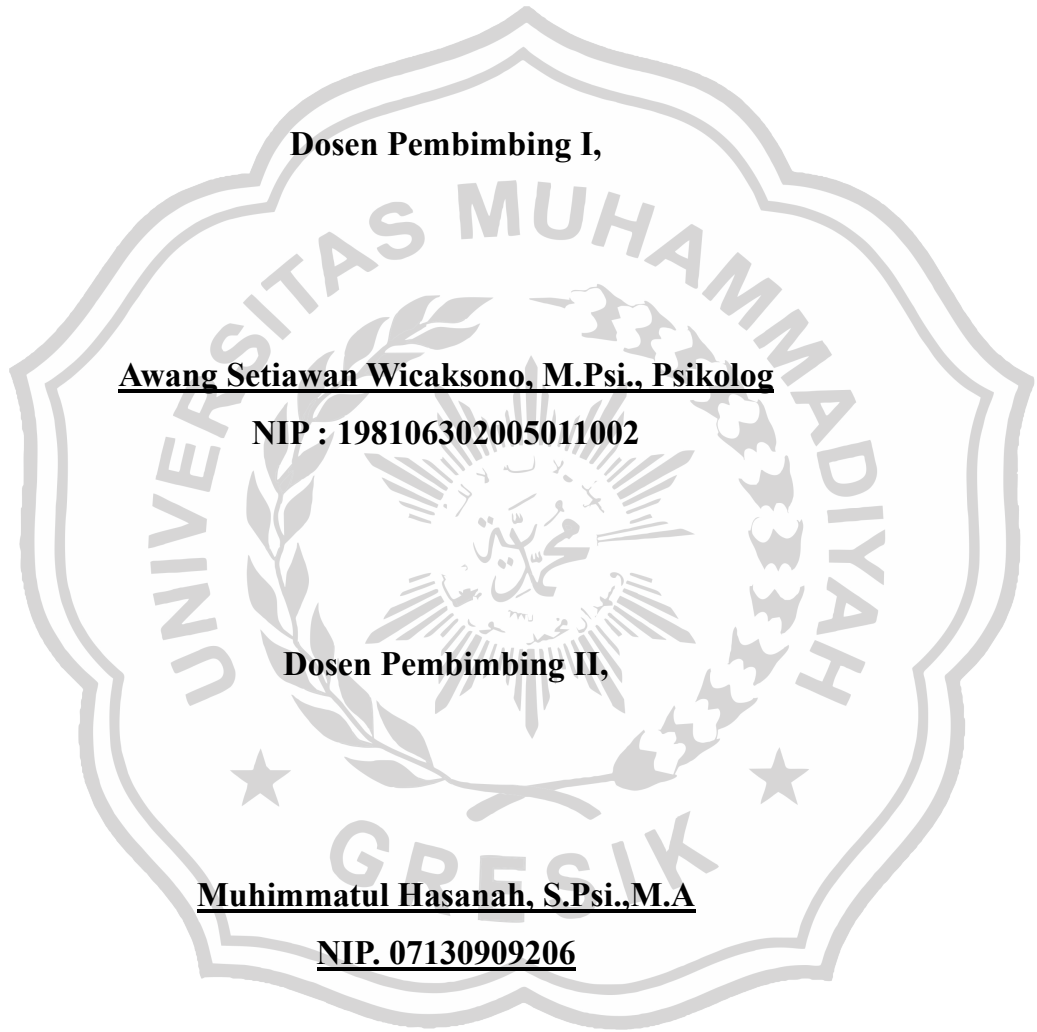
Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog

NIP : 198106302005011002

Dosen Pembimbing II,

Muhimmatul Hasanah, S.Psi.,M.A

NIP. 07130909206



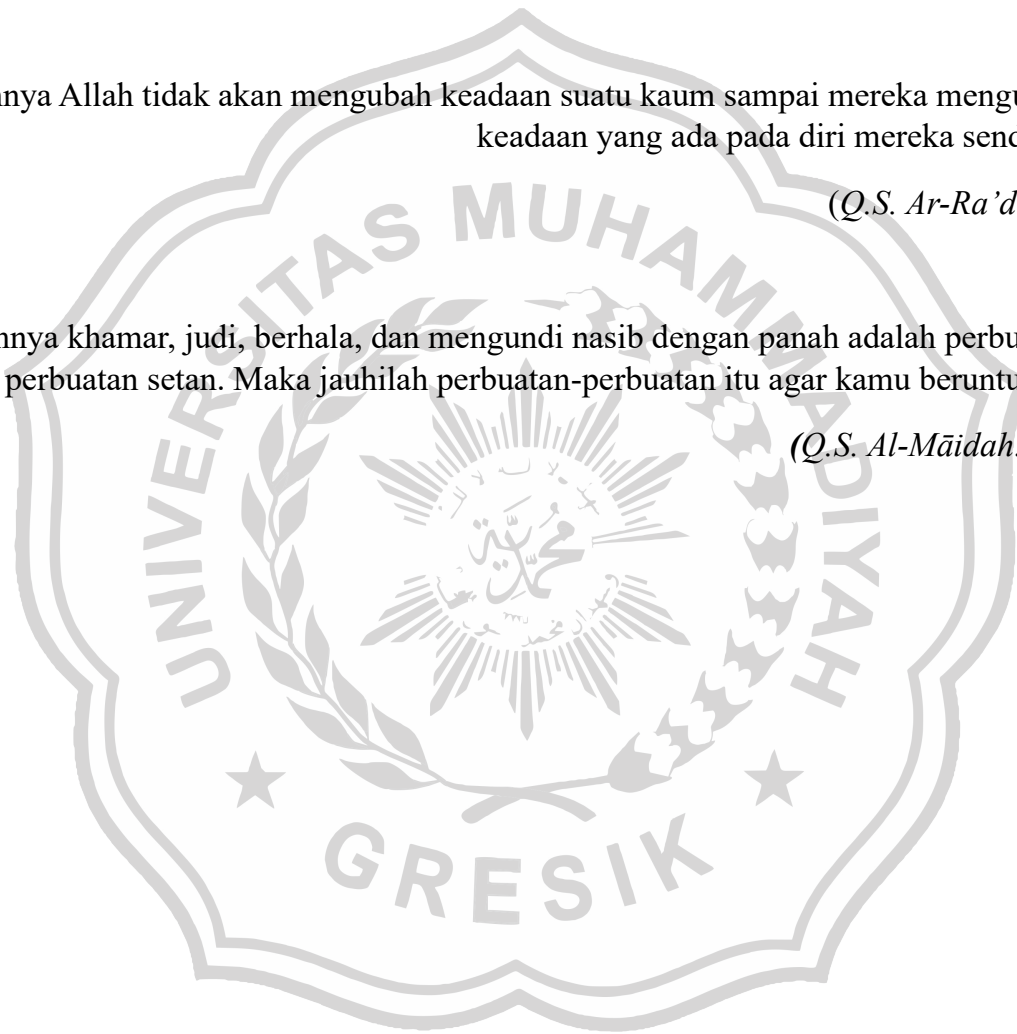
HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(Q.S. Ar-Ra'd: 11)

"Sesungguhnya khamar, judi, berhala, dan mengundi nasib dengan panah adalah perbuatan keji dari perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu beruntung."

(Q.S. Al-Mā'idah: 90)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur, karya ini kupersembahkan kepada mereka yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup dan akademisku:

1. Kepada Dzat Yang Maha Suci Allah SWT. Tuhanku, sumber segala ilmu, dan kekuatan. Hanya dengan izin dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan studi ini. Terima kasih atas segala limpahan rahmat, hidayah dan pertolongan-Nya. Dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya ini kepada-Nya, sebagai bentuk rasa syukur.
2. Teruntuk cinta pertamaku Ayah Miftahul Karim. Sosok lelaki yang tidak sempat mengecap bangku pendidikan tinggi, namun telah mengajarkan nilai kehidupan yang jauh lebih luas dari sekadar buku dan bangku kuliah. Beliau selalu mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan dan pendidikan penulis. Terima kasih atas pengorbanan, do'a serta cinta kasih yang selama ini telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga pencapaian kecil ini mampu menjadi persembahan sederhana bagi besarnya cinta dan pengorbananmu. Dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan tiada hentinya.
3. Untuk Ibuku tersayang Ibu Sulis Setiawati. Perempuan yang tidak pernah merasakan pendidikan tinggi, tetapi ingin sekali melihat penulis menjadi sarjana. Terima atas do'a, nasihat, serta dukungan kasih sayang yang tiada hentinya diberikan kepada penulis. Karya ini kupersembahkan untukmu, sebagai tanda terima kasih atas setiap pengorbanan yang mungkin tak pernah tercatat. Segala keberhasilanku hari ini adalah bagian dari mimpi yang Ibu tanam dengan air mata, harapan, dan kasih sayang. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan tiada hentinya.
4. Kakek dan Nenek saya Bapak Fadlil dan Ibu Mukjizah, orang yang aku cintai setelah kedua orang tuaku. Terima kasih atas kasih sayang, do'a, dan teladan hidup yang kalian berikan. Semangat dan cinta kalian senantiasa menjadi penguat dalam setiap langkahku. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan tiada hentinya.
5. Saudariku, Adikku tercinta Anzala Huwaidah. Terima kasih sudah jadi pengganggu paling setia sekaligus penyemangat tak resmi selama proses penyusunan skripsi ini. Karya ini juga untukmu, semoga kelak kamu pun bisa mencapai impianmu.

6. Untuk Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Muhimmatul Hasanah, S.Psi., M.A. Terima kasih atas bimbingan, arahan, dan kesabaran yang telah Bapak dan Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan akademik Bapak dan Ibu menjadi bagian penting dalam perjalanan awal karya ini.
7. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama studi. Dedikasi Bapak dan Ibu telah menjadi bagian penting dalam proses pembentukan pengetahuan, sikap, dan nilai yang saya bawa hingga karya ini dapat terselesaikan.
8. Teman-temanku Sindy, Nadia, Aurel. Meskipun kita baru saling mengenal sejak memasuki bangku kuliah, kalian telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima kasih karena kalian selalu ada, meskipun progress skripsi kita kadang kalah cepat dari jumlah self-reward yang kita lakukan. Dan mungkin bukan yang paling cepat lulus, tapi jelas yang paling kompak dalam merayakan "kemajuan kecil" dengan reward besar. Karya ini mungkin ditulis olehku, tapi rasanya kalian semua ada di setiap halamannya. Meskipun langkahku sedikit lambat, aku tetap bersyukur bisa berjalan bersama kalian. Dan untuk Wanda sahabat sejak kecil, terima kasih karena sudah hadir jauh sebelum skripsi dan tetap tinggal sampai hari ini. Kedekatan kita adalah bagian dari siapa diriku hari ini, dan karya ini kupersembahkan juga untukmu sebagai tanda bahwa jarak dan waktu tak pernah menghapus persahabatan yang tulus.
9. Dua makhluk berbulu yang mungkin tidak tahu apa itu skripsi, tapi selalu tahu kapan aku butuh ditemani. Jeje dan Kiko kucingku, terima kasih sudah duduk diam, tidur di pangkuanku, mengganggu keyboard, dan membuat malam-malam panjang terasa tidak begitu sepi. Kalian tidak membantu mengetik, tidak membaca satu pun jurnal, tapi kehadiran kalian jadi penghibur paling tulus saat aku mulai lelah. Karya ini juga untuk kalian partner begadanku yang paling setia, dan alasan aku tetap tersenyum di tengah stres.
10. Terakhir untuk diriku sendiri Faisatul Muayadah. Terima kasih telah bertahan, bahkan ketika semuanya terasa berat dan dunia seakan tak berpihak. Kamu telah melewati banyak hal yang dulu begitu kamu takutkan, menyimpan banyak tangis dalam diam, dan tetap memilih untuk melangkah. Ini bukan akhir dari perjuangan, tapi bukti bahwa kamu lebih kuat dari yang kamu kira. Karya ini kupersembahkan untuk diriku sendiri yang tak pernah sempurna, tapi selalu berusaha. Untuk semua versi dirimu yang pernah merasa gagal,

tetaplah percaya, kamu layak untuk bangga. Dan jika suatu hari nanti kamu lupa seberapa jauh kamu pernah melangkah, bukalah kembali halaman ini dan temukan bahwa kamu pernah bertahan, dan berhasil.



ABSTRAK

Faisatul Muayadah (210701041). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Judi Online Pada Pekerja Di Kota X.

Fenomena kecanduan judi *online* semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital yang memudahkan akses terhadap berbagai bentuk perjudian daring. Pekerja menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami kecanduan judi *online* karena tekanan pekerjaan dan lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan judi *online* pada pekerja di Kota X. Populasi dalam penelitian adalah pekerja yang menggunakan judi *online* dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan Judi *online*. Data dianalisis menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan judi *online*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh pekerja, maka semakin rendah tingkat kecanduan judi *Online* yang dialami. Berdasarkan hasil kategorisasi, tingkat kontrol diri responden sebagian besar berada dalam kategori sedang (51,3%), diikuti oleh kategori rendah (31,3%) dan tinggi (17,5%). Sementara itu, tingkat kecanduan judi *online* responden juga paling banyak berada dalam kategori sedang (50,0%) dan tinggi (21,3%), serta sisanya dalam kategori rendah (28,8%). Penelitian ini termasuk dalam ranah psikologi industri dan klinis, khususnya pada isu perilaku adiktif di tempat kerja. Hasil ini dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri untuk menekan perilaku judi *online* di kalangan pekerja.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Judi *Online*, Pekerja

ABSTRACT

Faisatul Muayadah (210701041). *The Influence of Self-Control on Online Gambling Addiction Among Workers in City X.*

The phenomenon of online gambling addiction continues to increase alongside the advancement of digital technology, which facilitates easy access to various forms of online gambling. Workers are among the groups most vulnerable to online gambling addiction due to job-related stress and low self-control. Self-control refers to an individual's ability to regulate impulses, emotions, and behavior in order to achieve long-term goals. This study aims to determine the effect of self-control on online gambling addiction among workers in City X. The population in this study consisted of workers who engaged in online gambling, with a total sample of 80 individuals selected using purposive sampling. Data were collected using two psychological scales: the Self-Control Scale and the Online Gambling Addiction Scale. The data were analyzed using simple linear regression with a 5% significance level. The analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant negative effect of self-control on online gambling addiction. This means that the higher the level of self-control a worker possesses, the lower their tendency to experience online gambling addiction. Based on the categorization results, most respondents were in the moderate category for self-control (51.3%), followed by low (31.3%) and high (17.5%) categories. Meanwhile, the level of online gambling addiction was predominantly in the moderate (50.0%) and high (21.3%) categories, with the remaining respondents classified as low (28.8%). This research falls within the field of industrial and clinical psychology, particularly addressing addictive behaviors in the workplace. The results may serve as a foundation for designing intervention programs that focus on strengthening self-control to reduce online gambling behavior among workers.

Keywords: *Self-Control, Online Gambling Addiction, Worker*