

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1. Kecanduan Judi *Online*

##### 2.1.1 Definisi Kecanduan Judi *Online*

Perkembangan teknologi digital telah memberikan pengaruh besar terhadap kemajuan permainan judi online. Menurut Griffiths (1999), teknologi berperan sangat pesat dalam memperluas pasar dan praktik judi *online* yang terus meningkat seiring evolusi teknologi. Kemudahan akses dan anonimitas yang ditawarkan oleh platform daring semakin memperkuat kecenderungan adiktif pada perilaku berjudi.

Kecanduan judi *online* merupakan salah satu bentuk kecanduan perilaku yang ditandai dengan ketidakmampuan individu mengontrol dorongan untuk berjudi secara terus-menerus, meskipun sudah menimbulkan konsekuensi negatif yang serius, baik dari aspek finansial, psikologis, maupun sosial (Griffiths, 1999). Sari (2019) menambahkan bahwa individu yang kecanduan sulit menghentikan aktivitas berjudi meskipun menyadari dampak buruknya, sehingga perilaku ini menjadi sulit dikendalikan.

Griffiths (2005) menjelaskan kecanduan judi *online* melalui model biopsikososial yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis seperti impulsivitas, faktor psikologis seperti stres dan rendahnya kontrol diri, serta faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitar, semuanya berperan dalam perkembangan kecanduan. Dalam konteks judi *online*, kemudahan aksesibilitas dan anonimitas menjadi faktor eksternal yang memperkuat kecenderungan adiktif tersebut.

Untuk mengukur dan mengidentifikasi gejala kecanduan judi *online* secara lebih komprehensif, Kalkan dan Griffiths (2019) mengembangkan instrumen bernama *Online Gambling Symptom Assessment Scale* (OGSAS). Instrumen ini menilai tidak hanya perilaku berjudi, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang terkait dengan kecanduan judi *online*. Lebih lanjut, Kalkan dan Griffiths (2021) menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecanduan judi *online*. Artinya, semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang,

semakin tinggi risiko kecanduan. Hubungan ini dimediasi oleh impulsivitas dan kecenderungan mengambil risiko, sehingga individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap perilaku perjudian kompulsif di platform daring.

Penelitian oleh Sari et al., (2022) mendefinisikan kecanduan judi *online* sebagai ketergantungan psikologis terhadap aktivitas judi berbasis internet, yang ditandai dengan keinginan kuat untuk terus berjudi meskipun ada konsekuensi negatif. Aprilia et al., (2023) menambahkan bahwa kecanduan ini membuat individu sulit menghentikan aktivitas berjudi meskipun mengalami kerugian finansial, sosial, dan psikologis. Supratama et al., (2023) juga menegaskan bahwa faktor lingkungan, tekanan sosial, dan kemudahan akses terhadap situs judi *online* merupakan pemicu utama kecanduan ini.

Dari sudut pandang klinis, kecanduan judi *online* didefinisikan sebagai gangguan dengan pola perilaku maladaptif yang persisten dan berulang, di mana individu gagal mengendalikan keinginan berjudi sehingga berdampak buruk pada fungsi sosial, pekerjaan, dan kesehatan mental. *American Psychiatric Association* (APA) memasukkan gangguan judi, termasuk judi *online*, dalam kategori *Gambling Disorder* pada DSM-5, yang menegaskan bahwa kecanduan ini merupakan kondisi medis yang memerlukan penanganan profesional.

Secara neurologis, kecanduan judi *online* berkaitan dengan gangguan pada sistem penghargaan otak yang melibatkan dopamin. Aktivasi berulang sistem ini menyebabkan perilaku kompulsif dan adiktif yang sulit dihentikan meskipun sudah menimbulkan kerugian (Putri & Romli, 2021). Selain itu, menurut Lesieur dan Blume (1987), kecanduan judi didefinisikan sebagai perilaku perjudian yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan pribadi, sosial, dan pekerjaan seseorang. Mereka menekankan bahwa kecanduan judi bukan sekadar kebiasaan buruk, tetapi merupakan gangguan yang memerlukan intervensi khusus.

Shaffer dan Hall (1996) menambahkan bahwa kecanduan judi adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan ketergantungan psikologis yang kuat, kehilangan kontrol atas aktivitas berjudi, dan munculnya gejala *withdrawal* saat berhenti berjudi. Mereka juga menyoroti pentingnya faktor lingkungan dan neurobiologis dalam perkembangan kecanduan.

Menurut Blaszczynski dan Nower (2002), model jalur kecanduan judi menjelaskan bahwa ada berbagai tipe penjudi, mulai dari yang hanya bermain rekreasional hingga yang mengalami kecanduan berat. Model ini menekankan bahwa kecanduan judi *online* berkembang karena interaksi faktor psikologis, biologis, dan sosial yang berbeda pada tiap individu. Dari perspektif psikologis, Brown (1993) menyatakan bahwa kecanduan judi merupakan bentuk perilaku kompulsif yang mirip dengan kecanduan zat, di mana individu mengalami *craving* (keinginan kuat), kehilangan kontrol, dan perilaku berulang meskipun ada konsekuensi negatif.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dikemukakan, kecanduan judi *online* merupakan suatu bentuk kecanduan perilaku yang ditandai oleh dorongan berjudi yang tidak terkendali, pola perilaku kompulsif, serta ketidakmampuan individu untuk menghentikan aktivitas berjudi meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif yang serius secara finansial, psikologis, sosial, dan kesehatan mental.

### **2.1.2 Aspek-aspek Kecanduan Judi *Online***

Kecanduan judi *online* dapat dipahami sebagai suatu bentuk kecanduan perilaku yang ditandai oleh dorongan berjudi yang tidak terkendali, pola perilaku kompulsif, serta ketidakmampuan individu untuk menghentikan aktivitas berjudi meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif yang serius secara finansial, psikologis, sosial, dan kesehatan mental. Aspek-aspek Kecanduan Judi *online* menurut Kalkan dan Griffiths (2021) mengemukakan bahwa kecanduan judi *online* memiliki beberapa aspek sebagai yaitu:

#### **a. Penggunaan perjudian *online*,**

Sebuah perilaku yang merujuk seberapa besar keinginan mereka untuk melakukan judi *online* secara terus menerus.

#### **b. Frekuensi**

Sebuah perilaku merujuk jumlah tindakan yang muncul di periode waktu tertentu. Seperti perilaku yang muncul dengan kondisi ekonomis dalam kurun seminggu terakhir dan perilaku yang muncul dengan kondisi lingkungan dalam kurun seminggu terakhir.

c. Durasi

Sebuah perilaku merujuk pada panjangnya waktu yang dibutuhkan individu dalam melakukan kegiatan. Seperti, jangka waktu bermain judi *online* dan lama waktu yang dibutuhkan dalam bermain judi *online* selama seminggu terakhir.

d. Kegembiraan saat bermain judi *online*

Suatu perasaan berupa ketegangan atau kegembiraan antisipatif yang dialami sesaat sebelum terlibat dalam perjudian *online*.

e. Kegembiraan yang terkait dengan kemenangan

Suatu perasaan berupa kesenangan yang dirasakan saat memenangkan taruhan.

f. Tekanan emosional

Suatu perasaan berupa sakit atau kesedihan mental, malu dan bersalah yang disebabkan oleh perjudian *online*.

g. Kesulitan setelah bermain judi *online*

Seberapa besar masalah pribadi seperti, hubungan, keuangan, hukum, pekerjaan, medis atau kesehatan yang disebabkan oleh perjudian *online*.

### 2.1.3 Dampak Judi *Online*

Kecanduan judi *online* merupakan salah satu bentuk kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang semakin mendapat perhatian serius dalam kajian psikologi modern, mengingat dampaknya yang luas dan kompleks. Tidak seperti kecanduan zat (*substance addiction*) yang melibatkan konsumsi bahan kimia, kecanduan perilaku muncul dari pola aktivitas berulang yang menimbulkan kepuasan sesaat namun merusak dalam jangka panjang. Kecanduan ini berdampak secara multidimensional, meliputi aspek psikologis, sosial, ekonomi, hingga hukum dan etika kerja, serta menimbulkan kerugian tidak hanya pada individu tetapi juga lingkungan di sekitarnya.

Dari aspek psikologis, individu yang mengalami kecanduan judi *online* cenderung menunjukkan gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, ketegangan psikologis, hingga perasaan bersalah yang mendalam. Aktivitas berjudi kerap dijadikan sebagai bentuk coping maladaptif yaitu suatu upaya pelarian untuk

menghindari tekanan, stres, atau ketidakpuasan hidup yang belum terselesaikan. Griffiths (2005) menjelaskan bahwa perilaku kecanduan seperti ini ditandai oleh enam komponen utama yaitu *salience* (aktivitas judi menjadi pusat perhatian utama dalam hidup), *mood modification* (judi digunakan untuk mengubah suasana hati), *tolerance* (kebutuhan untuk meningkatkan frekuensi atau nominal taruhan), *withdrawal* (gejala putus apabila tidak berjudi), *conflict* (konflik dengan lingkungan atau diri sendiri), dan *relapse* (kecenderungan kembali berjudi setelah sempat berhenti).

Secara sosial, kecanduan ini memengaruhi kualitas dan stabilitas relasi interpersonal. Individu yang terjerat dalam perjudian daring sering kali mengalami penurunan kualitas hubungan, isolasi sosial, penurunan kepercayaan dari keluarga atau rekan kerja, serta konflik rumah tangga. Penelitian oleh Pradana dan Yanna (2023) menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri berbanding terbalik dengan kecenderungan berjudi secara daring, terutama pada populasi mahasiswa. Rendahnya kontrol diri meningkatkan risiko keterlibatan dalam aktivitas berisiko tinggi seperti perjudian. Penurunan kontrol ini juga berdampak pada hilangnya peran sosial produktif, seperti keikutsertaan dalam organisasi atau kegiatan sosial, yang selanjutnya memperkuat siklus isolasi dan ketergantungan.

Pada dimensi ekonomi, kecanduan judi *online* menyebabkan disfungsi finansial yang signifikan. Individu kerap kehilangan kemampuan untuk mengelola keuangan pribadi secara rasional, menghabiskan dana simpanan, menjual aset, atau bahkan berutang dan melakukan tindakan ilegal guna membiayai kebiasaan berjudi. Temuan dari Aprilia et al., (2023) mengindikasikan bahwa pekerja yang menunjukkan tingkat kecanduan tinggi berisiko besar melakukan penyimpangan hukum seperti pencurian, penggelapan, atau penyalahgunaan dana perusahaan sebagai respons terhadap tekanan ekonomi yang mereka hadapi. Fenomena ini mempertegas bahwa kecanduan judi tidak hanya menyangkut pilihan pribadi, melainkan berimplikasi langsung pada keamanan finansial individu dan kestabilan ekonomi mikro di lingkungannya.

Dalam konteks dunia kerja, kecanduan judi *online* menjadi ancaman laten terhadap produktivitas organisasi. Perilaku ini berkorelasi dengan menurunnya konsentrasi, meningkatnya tingkat absensi, keterlambatan, pelanggaran etika kerja,

serta penurunan kualitas kinerja secara keseluruhan. Hal ini secara tidak langsung merusak reputasi profesional, mengganggu alur kerja, dan meningkatkan beban kerja rekan kerja lainnya. Baumeister et al., (2007) melalui the strength model of *self-control* menegaskan bahwa kontrol diri merupakan mekanisme penting dalam mengatur dorongan sesaat demi pencapaian tujuan jangka panjang. Ketika kapasitas kontrol ini menurun, individu menjadi lebih mudah terdorong untuk melakukan tindakan impulsif seperti berjudi, yang berujung pada konsekuensi merugikan tidak hanya secara pribadi tetapi juga institusional.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas dan keterkaitan dampak tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan judi *online* bukan hanya permasalahan kebiasaan pribadi, melainkan bentuk gangguan perilaku serius yang perlu ditangani secara sistematis. Keberadaannya yang kasat mata namun sangat destruktif, menuntut pendekatan intervensi yang komprehensif mulai dari edukasi literasi digital, penguatan kontrol diri melalui intervensi psikologis, hingga regulasi yang lebih ketat terhadap akses platform perjudian daring. Khususnya bagi kelompok pekerja, upaya pencegahan dan intervensi perlu difokuskan pada peningkatan kesadaran diri, penguatan keterampilan manajemen stres, serta dukungan lingkungan kerja yang sehat dan suportif. Hal ini penting guna mencegah dampak jangka panjang yang tidak hanya merusak kesejahteraan individu, tetapi juga merugikan institusi dan masyarakat secara luas.

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Judi *Online***

Faktor-faktor utama yang mempengaruhi kecanduan judi *online* menurut Kalkan dan Griffiths (2019):

a. Kontrol diri yang rendah

Individu yang kesulitan mengendalikan impulsnya lebih cenderung terlibat dalam aktivitas perjudian secara kompulsif dan tidak terkontrol. Impulsivitas: perilaku berjudi yang dilakukan tanpa pertimbangan matang sering kali dipicu oleh sifat impulsif yang tinggi.

b. Pencarian sensasi

Dorongan untuk mencari pengalaman yang menyenangkan atau menegangkan menjadikan judi *online* sebagai salah satu sarana pelampiasan.

c. Disregulasi emosi

Individu yang tidak mampu mengelola emosi negatif seperti stres atau kecemasan, cenderung menjadikan judi sebagai pelarian.

d. Motivasi eksternal

Tekanan sosial atau keinginan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitar turut memperkuat dorongan untuk berjudi.

e. Masalah keuangan

Beberapa individu berjudi karena melihatnya sebagai cara instan untuk memperbaiki kondisi finansial mereka, meskipun penuh risiko.

f. Kemudahan akses

Keberadaan teknologi digital memungkinkan judi *online* dilakukan secara bebas, cepat, dan tanpa hambatan waktu atau lokasi.

## 2.2. Kontrol Diri

### 2.2.1 Definisi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973), kontrol diri merupakan atau keinginan yang muncul, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal, khususnya ketika dorongan tersebut bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Kemampuan ini mencerminkan kecakapan dalam menahan diri dari perilaku yang tidak sesuai dengan standar sosial yang diterima secara luas. Oleh karena itu kontrol diri memainkan peran penting dalam mengarahkan individu untuk bertindak selaras dengan nilai-nilai dan norma sosial yang dianut oleh lingkungan sekitarnya.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengatur proses fisik, psikologis, dan perilaku secara sadar dan terencana sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Definisi ini menekankan aspek kesadaran dan pengaturan diri yang disengaja

dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Gottfredson dan Hirschi (1990) dalam teori kontrol diri mereka, menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan penyebab utama dari perilaku menyimpang. Mereka menekankan bahwa individu yang gagal mengembangkan kontrol diri sejak masa kanak-kanak akan lebih rentan terhadap perilaku berisiko di kemudian hari, termasuk kriminalitas dan kecanduan.

Menurut Baumeister dan Heatherton (1996) dalam artikel mereka *Self-Regulation Failure: An Overview*, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam upaya mencapai tujuan jangka panjang. Kegagalan dalam pengaturan diri ini disebut juga *self-regulation failure*, sering kali menyebabkan individu lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan adiktif termasuk kecanduan judi *online*. Baumeister et al., (1994) mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas untuk mengubah dan mengatur respon seseorang, terutama dalam kaitannya dengan pikiran, emosi, dan impuls, agar sejalan dengan tandar, nilai-nilai, dan tujuan sosial. Kontrol diri memungkinkan individu untuk menolak godaan sesaat guna meraih manfaat jangka panjang. Lebih lanjut, Beaumister et al., (2004) juga menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan erat dengan penyesuaian diri, kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan pencapaian akademik. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosi, mengambil keputusan yang tepat, dan menunjukkan perilaku yang adaptif dalam berbagai konteks kehidupan.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2011), kontrol diri adalah tindakan mengendalikan perilaku dengan meninjau terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan, sehingga perilaku yang muncul menjadi lebih terarah dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya soal menahan dorongan, tetapi juga melibatkan proses refleksi dan pengambilan keputusan yang matang. Menurut Griffin et al., (2012), self-control adalah upaya sadar dan sengaja dalam mengendalikan tingkah laku, pikiran, emosi, dan impuls, yang secara jangka panjang memiliki efek protektif terhadap perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol tinggi dan perilaku seksual tidak aman. Dengan demikian, kontrol diri adalah proses aktif yang memerlukan kesadaran dan niat untuk mengatur diri sendiri. Sari et al., (2016) menegaskan bahwa kontrol diri adalah kapasitas individu untuk mengendalikan dorongan dari luar yang dapat mempengaruhi perilaku, serta kemampuan

merencanakan dan mengatasi pikiran negatif. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki perencanaan yang efektif dan mampu mengendalikan impuls, sedangkan yang rendah lebih spontan dan berisiko mengalami masalah perilaku.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang, terutama dalam menghadapi godaan atau dorongan jangka pendek. De Ridder et al., (2012) dalam studi meta-analisisnya yang mencakup 102 studi dan lebih dari 32.000 partisipan, mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap berbagai perilaku manusia. Mereka membagi kontrol diri ke dalam dua dimensi utama, yaitu *inhibitory control* (kemampuan menahan dorongan) dan *initiative control* (kemampuan memulai dan mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan). Mereka juga menyoroti bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kapasitas disposisional, ketersediaan sumber daya psikologis, konteks sosial, dan tujuan pribadi individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan nilai, norma, serta tujuan jangka panjang, khususnya saat menghadapi dorongan atau godaan sesaat. Kontrol diri mencakup aspek menahan dorongan (*inhibitory control*) dan memulai serta mempertahankan tindakan sesuai tujuan (*initiative control*), yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menghindari perilaku menyimpang, menyesuaikan diri secara sosial, serta mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

### **2.2.2 Aspek-aspek Kontrol Diri**

Aspek-aspek Kontrol Diri menurut De Ridder et al., (2012):

a. *Inhibitory Self-control*

Merupakan kemampuan individu untuk menahan, menghambat, atau menghindari perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang atau norma sosial

b. *Initiatory Self-control*

Merujuk pada kapasitas individu untuk memulai dan mempertahankan tindakan positif yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang.

### 2.2.3 Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010:31) terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu:

a. *Over control*

*Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan sehingga menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Mereka sering kali menahan diri untuk mengekspresikan keinginan, perasaan, atau bahkan kebutuhan, karena terlalu fokus pada regulasi diri dan kekhawatiran akan konsekuensi sosial atau moral. Meskipun pada satu sisi tampak tertib dan disiplin, individu dengan *over control* berisiko mengalami tekanan emosional internal, kecemasan, kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang terbuka, serta ketegangan batin akibat ketidaksesuaian antara keinginan dan tindakan. Dalam jangka panjang, *over control* dapat menghambat perkembangan psikologis yang sehat karena individu tidak mampu mengekspresikan diri secara adaptif.

b. *Under control*

*Under control* adalah kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Individu dengan *under control* cenderung bertindak secara spontan, impulsif, dan mudah tergoda oleh kepuasan sesaat. Mereka lebih mengutamakan kebutuhan atau keinginan jangka pendek tanpa memperhatikan akibat jangka panjang. Dalam konteks sosial, individu dengan kontrol diri yang rendah ini sering kali menunjukkan perilaku yang tidak sesuai norma, seperti agresivitas, penyimpangan perilaku, konsumsi zat adiktif, atau keterlibatan dalam aktivitas yang berisiko tinggi seperti perjudian. Kondisi ini menunjukkan lemahnya kemampuan *self-regulation*, sehingga individu tidak memiliki pengendalian yang memadai terhadap perilaku dan emosi mereka.

c. *Appropriate control*

Sedangkan *appropriate control* adalah kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Individu dengan *appropriate control* mampu mengendalikan impuls atau dorongan yang muncul secara proporsional, tanpa menekan sepenuhnya ataupun melepasnya secara bebas. Mereka dapat menyesuaikan

perilaku dengan situasi, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan, serta mampu menunda kepuasan sesaat demi pencapaian tujuan yang lebih besar. *Appropriate control* mencerminkan kematangan emosional dan kemampuan regulasi diri yang optimal, di mana individu dapat merespon lingkungan dengan bijak, menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan norma sosial, serta berperilaku secara terarah dan bertanggung jawab

#### **2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010:32) dalam secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

a. Faktor Internal

Faktor yang turut andil dalam kemampuan diri adalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya

b. Faktor eksternal.

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Jika orangtua menerapkan disiplin sejak dini kepada anaknya, dan orangtua konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol bagi diri baginya.

#### **2.3. Hubungan Antar Variabel**

Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *online* dapat dijelaskan melalui perspektif psikologis dan teori-teori perilaku adiktif. Kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar agar tetap selaras dengan nilai moral, norma sosial, dan tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2007). Individu dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan impulsif, mengelola tekanan emosional, serta mempertimbangkan risiko dan konsekuensi jangka panjang sebelum mengambil keputusan. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan bertindak secara impulsif, mengejar kepuasan instan, dan mengabaikan akibat

negatif dari tindakannya, termasuk terjerumus dalam perilaku adiktif seperti perjudian *online*.

Kecanduan judi *online* merupakan bentuk ketergantungan psikologis terhadap aktivitas berjudi yang dilakukan secara daring. Ciri khas dari kecanduan ini meliputi munculnya dorongan yang kuat untuk berjudi, ketidakmampuan dalam mengontrol frekuensi dan durasi berjudi, serta munculnya dampak negatif yang signifikan dalam aspek keuangan, sosial, dan emosional (Griffiths, 2005). Perjudian berbasis internet dianggap lebih berisiko menimbulkan kecanduan karena bersifat anonim, tersedia setiap saat, dan memberikan umpan balik cepat dalam bentuk kemenangan atau kekalahan. Karakteristik tersebut menjadikan judi *online* sangat menggoda bagi individu yang memiliki kontrol diri rendah.

Secara teoritis, kegagalan individu dalam mengatur dorongan dan perilaku yang bersifat merusak disebut sebagai *self-regulation failure* (Baumeister & Heatherton, 1996). Dalam konteks ini, kontrol diri berperan sebagai mekanisme internal yang mengatur dan membatasi kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku berisiko. Ketika kontrol diri lemah, seseorang akan kesulitan menahan dorongan berjudi, terutama dalam situasi yang menimbulkan stres, kelelahan emosional, atau tekanan sosial. Dalam jangka panjang, ketidakmampuan mengendalikan dorongan ini dapat berkembang menjadi kecanduan.

Penelitian-penelitian terdahulu telah memberikan bukti empiris yang memperkuat hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku adiktif. De Ridder et al., (2012) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap berbagai bentuk perilaku maladaptif, termasuk kecanduan. Individu dengan tingkat kontrol diri rendah lebih mungkin menunjukkan perilaku kompulsif dan ketergantungan, seperti berjudi secara berulang meskipun menyadari dampak negatifnya. Kalkan dan Griffiths (2021) juga menemukan bahwa self-control merupakan salah satu prediktor utama keterlibatan kompulsif dalam judi *online*, terutama karena lingkungan digital memperkuat impuls dengan kemudahan akses dan reward instan.

Selanjutnya, penelitian oleh Tangney et al., (2004) juga menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dan lebih mampu menghindari perilaku adiktif. Mereka mampu mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif serta membuat keputusan yang tidak hanya didasarkan pada kebutuhan

emosional sesaat. Di sisi lain, individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menjadikan judi sebagai pelarian dari tekanan emosional atau stres yang mereka hadapi, yang memperkuat siklus kecanduan.

Pada konteks pekerja situasi ini menjadi semakin kompleks. Tekanan pekerjaan, tanggung jawab sosial, dan tuntutan ekonomi membuat sebagian pekerja mencari pelarian sesaat dari kejenuhan dan stres. Judi *online* kemudian menjadi alternatif yang dianggap mudah dan cepat memberikan kepuasan. Namun ketika kontrol diri tidak memadai, dorongan untuk berjudi sulit dikendalikan dan berujung pada kecanduan yang berdampak luas, mulai dari keuangan, hubungan sosial, hingga performa kerja.

Selain aspek kognitif dan emosional, hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *online* juga dapat dianalisis melalui pendekatan perilaku belajar. Dalam konteks ini, aktivitas judi *online* diperkuat oleh mekanisme penguatan berupa harapan akan kemenangan atau imbalan langsung. Individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut karena kurang mampu menunda kepuasan. Pola ini menyebabkan keterlibatan berjudi menjadi semakin sulit dikendalikan, meskipun individu telah mengalami konsekuensi negatif.

Kontrol diri juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan perencanaan jangka panjang dan evaluasi diri. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu merumuskan tujuan hidup yang lebih terarah dan menghindari perilaku yang bertentangan dengan tujuan tersebut. Namun sebaliknya, lemahnya kontrol diri membuat seseorang cenderung mengabaikan dampak jangka panjang dan lebih berorientasi pada pelampiasan emosional sesaat, termasuk melalui aktivitas berjudi. Akibatnya keterlibatan dalam judi *online* bukan hanya bersifat sementara, tetapi berkembang menjadi pola kompulsif yang sulit dihentikan.

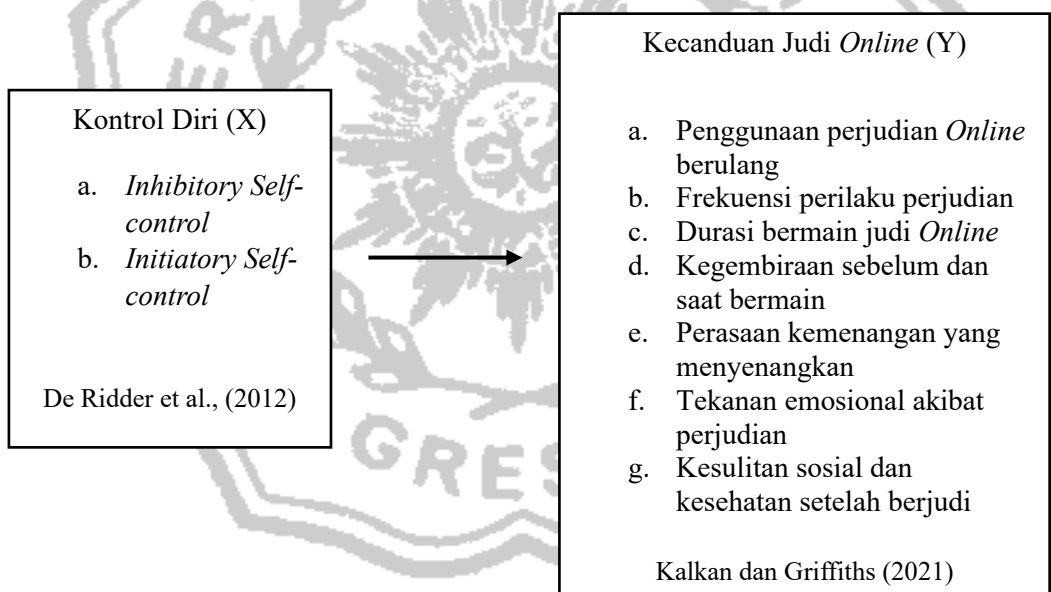
Kemajuan teknologi digital juga turut memperlemah fungsi kontrol diri dalam konteks ini. Akses yang mudah, bersifat privat, serta tersedianya aplikasi dan situs judi selama 24 jam membuat seseorang yang memiliki kontrol diri rendah semakin rentan terhadap perilaku adiktif. Dalam situasi seperti ini, keberadaan kontrol diri menjadi elemen krusial yang membedakan individu yang mampu mengendalikan dorongan berjudi dan mereka yang akhirnya terjerumus dalam kecanduan.

Berdasarkan penjelasan konseptual dan temuan empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecanduan judi *online*. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki individu, semakin besar kemampuannya untuk menghindari dorongan berjudi yang tidak terkendali. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin besar kemungkinan ia mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku, sehingga lebih rentan terhadap kecanduan judi *online*.

#### 2.4. Kerangka Konseptual

Penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam mengatur perilaku individu, termasuk dalam mencegah munculnya perilaku adiktif seperti kecanduan judi *online*.

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan kajian teori yang telah dipaparkan di atas maka kerangka pemikiran penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

#### 2.5. Hipotesis

Sugiyono (2017:96) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori-teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui

pengumpulan data. Hipotesis pada penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan judi *online* pada pekerja di Kota X.

