

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dasar Teori

2.1.1 *Self control*

2.1.1.1 Pengertian *Self control*

Self control atau kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan ini membantu individu untuk tidak langsung mengikuti keinginan sesaat, tetapi terlebih dahulu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul dari suatu tindakan. Individu yang memiliki *Self control* yang baik cenderung mampu menunda kepuasan, mengendalikan perilaku impulsif, dan menghindari tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Konsep *Self control* yang mendasari *Brief Self control Scale* pertama kali dikembangkan oleh Tangney et al. (2004, sebagaimana dikutip dalam Torres-Marín et al., 2024), *Self control* menggambarkan kapasitas individu dalam mengendalikan respons, menahan dorongan yang tidak diinginkan, serta mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Torres-Marín et al. (2024) menjelaskan bahwa *Brief Self control Scale* merupakan instrumen yang terdiri atas 13 item untuk menggambarkan perbedaan kapasitas individu dalam melakukan pengendalian diri, khususnya berkaitan dengan kedisiplinan diri dan pengendalian impuls. Dalam konteks judi

Online, kemampuan tersebut membantu individu menunda keputusan untuk berjudi, mempertimbangkan konsekuensi, serta menghindari tindakan impulsif yang dapat menimbulkan kerugian.

Menurut Maya (2021), *Self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau menunda respons spontan dan menyesuaikan tindakannya dengan nilai serta tujuan jangka panjang. Kemampuan tersebut memungkinkan individu menghentikan perilaku otomatis yang berpotensi menimbulkan dampak negatif dan menggantinya dengan respons yang lebih adaptif. Oleh karena itu, *Self control* berperan penting dalam membantu individu mengambil keputusan yang lebih rasional.

Salsabila (2024) menjelaskan bahwa *Self control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menolak dorongan, tetapi juga mencakup kemampuan menyesuaikan perilaku dengan kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Individu dengan *Self control* yang baik mampu mengatur tindakannya secara sadar agar sesuai dengan nilai moral, norma sosial, dan tujuan yang telah ditetapkan.

Yusliani (2021) mengemukakan bahwa *Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan merespons berbagai situasi yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan secara tepat. Kemampuan tersebut meliputi pengendalian impuls, pengelolaan emosi, kemampuan menghadapi tekanan, serta penyesuaian perilaku agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri dan orang lain.

Anggraeni (2025) menyatakan bahwa *Self control* merupakan kapasitas individu untuk mengarahkan dan memodifikasi perilaku agar tetap selaras dengan nilai pribadi dan norma sosial. Proses tersebut melibatkan pertimbangan secara rasional sebelum mengambil keputusan. Dengan adanya pertimbangan yang matang, individu dapat menghindari tindakan impulsif dan memilih perilaku yang lebih bermanfaat dalam jangka panjang.

Dalam konteks judi *Online*, *Self control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menahan dorongan untuk berjudi, membatasi jumlah uang yang digunakan, menghindari keputusan yang impulsif, dan menghentikan aktivitas perjudian ketika telah menimbulkan kerugian. Individu dengan *Self control* yang rendah lebih mudah mengikuti keinginan untuk memperoleh keuntungan secara cepat, mengejar kekalahan, atau mengulangi perjudian meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku melalui pertimbangan yang rasional agar tindakan yang dilakukan tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang, nilai pribadi, serta norma sosial. Dalam penelitian ini, *Self control* dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan perilaku yang dapat berkaitan dengan keterlibatan secara berlebihan dalam aktivitas judi *Online*.

2.1.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self control*

Self control tidak berkembang secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal maupun eksternal yang membentuk pola pikir dan perilaku individu. Fahrezi (2024) mengidentifikasi dua kelompok utama faktor yang memengaruhi *Self control*, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal mencakup aspek-aspek yang bersumber dari dalam diri individu, seperti usia, kematangan psikologis, dan perkembangan kognitif. Seiring dengan bertambahnya usia, individu umumnya mengalami peningkatan dalam kemampuan berpikir reflektif dan pengendalian emosi. Individu yang telah mencapai tingkat kematangan psikologis akan memiliki kemampuan lebih besar dalam membedakan antara perilaku yang pantas dan tidak pantas, serta mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan yang diambil.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mengacu pada pengaruh lingkungan sekitar individu, terutama lingkungan keluarga dan pola asuh orang tua. Orang tua yang menerapkan pola pengasuhan disiplin secara konsisten sejak anak usia dini akan membentuk dasar pengendalian diri yang kuat pada anak. Ketegasan dan konsistensi dalam

penerapan konsekuensi terhadap perilaku menyimpang turut memperkuat internalisasi nilai dan norma dalam diri anak.

2.1.1.3 Aspek-Aspek *Self control*

Self control mencakup beberapa aspek yang menunjukkan kemampuan individu dalam mengatur diri ketika menghadapi dorongan, godaan, dan situasi yang berisiko Tangney et al. (2004, sebagaimana dikutip dalam Torres-Marín et al., 2024), menjelaskan bahwa *Self control* dapat dilihat melalui kecenderungan individu untuk disiplin, tidak impulsif, menjaga kebiasaan yang sehat, memiliki etos kerja, serta dapat diandalkan dalam menjalankan komitmen. Kelima aspek tersebut penting dalam penelitian ini karena perilaku judi *Online* sering berkaitan dengan dorongan sesaat, pencarian kesenangan cepat, dan kesulitan menghentikan perilaku meskipun individu memahami dampak negatifnya.

1. Kedisiplinan Diri (*Self-Discipline*)

Kedisiplinan diri merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan perilaku yang teratur dan konsisten. Individu yang memiliki kedisiplinan diri mampu mengatur waktu, mematuhi aturan yang telah ditetapkan, dan menyelesaikan tanggung jawab meskipun terdapat berbagai gangguan atau godaan.

Dalam konteks judi *Online*, kedisiplinan diri dapat terlihat dari kemampuan individu mengatur penggunaan waktu dan uang. Individu yang disiplin lebih mampu memprioritaskan kebutuhan

utama serta tidak mengabaikan pekerjaan, pendidikan, dan tanggung jawab keluarga demi melakukan aktivitas perjudian.

2. Tindakan Non-Impulsif (*Deliberate/Nonimpulsive*)

Tindakan nonimpulsif merupakan kemampuan individu untuk berpikir dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan suatu tindakan. Individu tidak langsung bertindak berdasarkan dorongan atau emosi sesaat, tetapi terlebih dahulu menilai manfaat dan risiko dari keputusan yang akan diambil.

Dalam aktivitas judi *Online*, tindakan nonimpulsif tercermin dari kemampuan individu untuk tidak langsung melakukan deposit, menambah taruhan, atau mengejar kekalahan. Individu mampu mempertimbangkan risiko kehilangan uang dan dampak yang mungkin terjadi sebelum mengambil keputusan.

3. Pola Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

Kebiasaan hidup sehat menunjukkan kemampuan individu mempertahankan perilaku yang mendukung kesehatan fisik dan psikologis. Kebiasaan tersebut meliputi pengaturan waktu istirahat, pola makan, aktivitas produktif, dan penghindaran terhadap perilaku yang dapat merugikan kesehatan.

Individu yang memiliki kebiasaan hidup sehat cenderung mampu mengalokasikan waktu untuk aktivitas yang bermanfaat dan tidak membiarkan suatu aktivitas mengganggu kebutuhan dasar. Sebaliknya, keterlibatan yang berlebihan dalam judi *Online* dapat

mengganggu waktu tidur, pola makan, pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial.

4. Etos Kerja (*Work Ethic*)

Etos kerja berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap berfokus pada tugas, kewajiban, dan tujuan yang harus dicapai. Individu dengan etos kerja yang baik tidak mudah meninggalkan tanggung jawab hanya untuk memperoleh kesenangan sesaat.

Dalam konteks judi *Online*, etos kerja membantu individu memprioritaskan pekerjaan atau pendidikan daripada menggunakan waktu untuk berjudi. Individu juga lebih mampu memahami bahwa pemenuhan kebutuhan seharusnya diperoleh melalui usaha yang produktif dan bukan melalui harapan mendapatkan keuntungan secara cepat dari perjudian.

5. Keandalan (*Reliability*)

Keandalan merupakan kemampuan individu untuk menjalankan komitmen dan tanggung jawab secara konsisten. Individu yang dapat diandalkan mampu menepati janji, mengatur perilakunya, serta mempertahankan keputusan yang telah dibuat. Dalam kaitannya dengan judi *Online*, keandalan dapat tercermin dari kemampuan individu mematuhi batasan yang telah ditetapkan, mempertahankan keputusan untuk mengurangi atau berhenti berjudi, serta menjalankan tanggung jawab kepada keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sosial.

Berdasarkan kelima aspek tersebut, *Self control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan keinginan, tetapi juga mencakup kemampuan mempertahankan kedisiplinan, mengambil keputusan secara hati-hati, menjaga kebiasaan yang sehat, menjalankan kewajiban, dan mempertahankan komitmen.

2.1.1.4 Bentuk-Bentuk *Self control*

Selain itu, Fahrezi (2024) menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri dapat dibedakan menjadi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan.

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk mengatur tindakan ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini mencakup tindakan menghindari, membatasi, atau mengubah respons terhadap stimulus yang dapat memicu perilaku negatif.

Dalam konteks judi *Online*, kontrol perilaku dapat dilakukan dengan membatasi akses terhadap situs perjudian, tidak menyimpan aplikasi perjudian, mengatur penggunaan layanan pembayaran digital, serta menjauhkan diri dari situasi yang dapat memicu keinginan berjudi.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan untuk menafsirkan dan mengelola informasi atau peristiwa negatif dengan cara berpikir positif atau adaptif, sebagai upaya untuk meredakan tekanan psikologis.

Dalam judi *Online*, kontrol kognitif membantu individu memahami bahwa kemenangan tidak dapat dipastikan, kerugian sebelumnya tidak selalu dapat dikembalikan melalui taruhan berikutnya, dan peningkatan jumlah taruhan justru dapat memperbesar risiko kerugian.

3. Kontrol dalam Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

Adalah kapasitas untuk membuat pilihan yang tepat berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi. Kontrol ini menuntut fleksibilitas dalam berpikir serta kemampuan untuk memilih alternatif yang paling sesuai dalam situasi yang kompleks.

Dalam aktivitas judi *Online*, kemampuan tersebut diperlukan ketika individu harus memilih antara menggunakan uang untuk kebutuhan utama atau untuk taruhan. Individu dengan kontrol pengambilan keputusan yang baik cenderung memilih tindakan yang memberikan manfaat jangka panjang.

2.1.1.5 Dampak *Self control*

Self control yang kuat membawa dampak positif yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu. Fahrezi (2024) mengidentifikasi beberapa pengaruh utama dari tingginya kemampuan *Self control*, antara lain:

1. Prestasi dan Kinerja Tugas (*Achievement and Task Performance*)

Individu dengan *Self control* yang tinggi cenderung lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas akademik maupun pekerjaan. Mereka dapat mengatur waktu secara efektif, memprioritaskan

pekerjaan penting, serta mampu menahan diri dari gangguan yang menghambat penyelesaian tugas.

2. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Self control yang kuat berkorelasi negatif dengan perilaku impulsif. Kurangnya *Self control* sering dikaitkan dengan permasalahan seperti gangguan makan, penyalahgunaan zat, dan perilaku adiktif lainnya. Individu dengan pengendalian diri yang baik mampu menahan keinginan sesaat yang merugikan demi kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

3. Penyesuaian Emosional (*Adjustment*)

Individu yang memiliki *Self control* yang memadai menunjukkan kestabilan emosi yang lebih tinggi. Mereka mampu mengelola perasaan negatif seperti kemarahan, permusuhan, atau kebencian, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

4. Hubungan Interpersonal (*Interpersonal Relationship*)

Self control memegang peranan penting dalam menjaga keharmonisan hubungan sosial. Individu dengan kontrol diri rendah rentan menunjukkan perilaku agresif atau kasar dalam interaksi sosial. Sebaliknya, mereka yang memiliki *Self control* tinggi mampu menahan diri dari kata-kata menyakitkan, menyelesaikan konflik secara bijaksana, dan lebih mudah dimaafkan oleh orang lain.

5. Pengolaan keuangan

Self control membantu individu membedakan kebutuhan dan keinginan serta membatasi pengeluaran yang tidak produktif. Dalam konteks perjudian, kemampuan tersebut diperlukan untuk mencegah penggunaan uang secara berlebihan dan menghindari utang akibat taruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, *Self control* yang baik dapat mendukung individu dalam menjalankan kehidupan secara lebih terarah. Sebaliknya, rendahnya *Self control* dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku impulsif dan adiktif, termasuk keterlibatan secara berlebihan dalam aktivitas judi *Online*.

2.1.1.6 Hubungan *Self control* dengan Kecanduan Judi *Online*

Self control mempunyai keterkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan keterlibatannya dalam judi *Online*. Aktivitas judi *Online* menyediakan kemudahan akses, transaksi yang cepat, harapan memperoleh keuntungan, dan pengalaman emosional yang dapat mendorong individu mengulangi perjudian. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengendalikan dorongan diperlukan agar individu tidak mengambil keputusan hanya berdasarkan kepuasan sesaat.

Individu dengan *Self control* yang rendah cenderung lebih sulit menahan dorongan untuk berjudi. Individu dapat melakukan deposit secara impulsif, meningkatkan jumlah taruhan, menggunakan uang yang seharusnya digunakan untuk kebutuhan lain, dan terus berjudi

untuk mengembalikan kerugian. Rendahnya kemampuan mempertimbangkan konsekuensi juga dapat menyebabkan individu tetap melakukan perjudian meskipun telah mengalami masalah keuangan, pekerjaan, keluarga, dan kesehatan mental.

Sebaliknya, individu dengan *Self control* yang tinggi lebih mampu mempertimbangkan risiko sebelum melakukan perjudian. Individu dapat membatasi penggunaan uang, menolak dorongan untuk melakukan taruhan, mengalihkan perhatian kepada aktivitas yang lebih produktif, dan menghentikan perilaku setelah menyadari dampaknya. Dengan demikian, *Self control* dapat berfungsi sebagai kemampuan protektif yang membantu individu mengurangi keterlibatan dalam perilaku judi *Online*.

Ananta et al. (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kecenderungan kecanduan judi *Online* pada dewasa awal. Penelitian Deviyanti et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *Self control* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kecenderungan individu melakukan judi *Online*. Selain itu, Sri Wahyuningsih (2024) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan dalam membantu mantan pecandu judi *Online* mengelola dorongan untuk kembali berjudi.

Berdasarkan uraian tersebut, semakin baik *Self control* yang dimiliki individu, semakin besar kemampuannya dalam mengendalikan keterlibatan dalam judi *Online*. Sebaliknya, semakin rendah *Self control*, semakin besar kemungkinan individu mengalami kesulitan mengendalikan perilaku perjudian. Meskipun demikian, hubungan

tersebut tidak berarti bahwa *Self control* merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kecanduan judi *Online* karena perilaku perjudian juga dapat berhubungan dengan faktor psikologis, ekonomi, sosial, dan lingkungan.

2.1.2 Kecanduan Judi *Online*

2.1.2.1 Pengertian Judi *Online*

Judi *Online* merupakan suatu bentuk permainan peluang yang dilakukan dengan menggunakan media elektronik, seperti komputer atau telepon pintar, yang terhubung melalui jaringan internet. Dalam praktiknya, seseorang harus mendaftarkan diri terlebih dahulu melalui situs atau aplikasi perjudian daring untuk dapat memainkan permainan tersebut. Setelah pendaftaran, pihak penyedia layanan perjudian memberikan akun yang berisi ID pengguna dan kata sandi untuk mengakses permainan.

Seluruh proses komunikasi antara pemain dan pengelola situs dilakukan melalui media digital, termasuk transaksi finansial menggunakan layanan perbankan berbasis internet. Pemain harus melakukan transfer sejumlah dana ke rekening yang disediakan oleh pihak pengelola situs. Dana tersebut kemudian dikonversi menjadi "koin" atau "kredit" yang digunakan untuk memasang taruhan.

Yusuf & Ifada (2022) mengungkapkan bahwa judi *Online* memiliki sifat yang sangat fleksibel dan dapat diakses oleh

semua lapisan masyarakat. Aksesibilitasnya yang tinggi memungkinkan siapa saja untuk bermain kapan saja dan di mana saja selama terhubung dengan internet. Kemudahan inilah yang menjadi faktor utama mengapa judi *Online* sangat berpotensi menimbulkan kecanduan, terutama di kalangan muda.

2.1.2.2 Pengertian Kecanduan Judi *Online*

Kecanduan atau adiksi merupakan kondisi ketika individu mengalami dorongan yang kuat dan berulang untuk menggunakan suatu zat atau melakukan aktivitas tertentu meskipun telah mengetahui dampak negatifnya. Kecanduan tidak hanya berkaitan dengan penggunaan zat, seperti alkohol atau narkoba, tetapi juga dapat terjadi pada suatu perilaku, salah satunya perilaku berjudi.

Habibi et al. (2021) menjelaskan bahwa kecanduan merupakan kebiasaan yang sulit dikendalikan meskipun aktivitas tersebut telah memberikan dampak buruk terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan keuangan individu. Fauziah (2021) menyatakan bahwa kecanduan dapat ditandai dengan kesulitan individu dalam membatasi keterlibatannya pada suatu aktivitas yang telah dilakukan secara berulang.

American Psychiatric Association (2024) menjelaskan bahwa *gambling disorder* merupakan pola perilaku perjudian yang berulang dan menetap sehingga menyebabkan gangguan

atau masalah yang bermakna dalam kehidupan individu. Gangguan perjudian ditempatkan dalam kelompok kecanduan perilaku karena mempunyai karakteristik yang menyerupai gangguan adiktif lainnya, terutama adanya dorongan berulang, kesulitan mengendalikan perilaku, dan kecenderungan mempertahankan perilaku meskipun telah menimbulkan kerugian.

Kecanduan judi *Online* merupakan keterlibatan berulang dalam aktivitas perjudian melalui internet yang disertai dengan dorongan kuat untuk berjudi, kesulitan mengendalikan perilaku, peningkatan perhatian terhadap perjudian, dan munculnya konsekuensi negatif dalam kehidupan individu. Individu dapat menghabiskan waktu untuk memikirkan perjudian, mencari uang sebagai modal taruhan, berusaha memperoleh kembali kerugian, dan mengabaikan kewajiban lainnya.

Kecanduan judi *Online* tidak hanya dinilai dari seberapa sering individu berjudi, tetapi juga dari kemampuannya mengendalikan perilaku dan dampak yang ditimbulkan. Individu yang berjudi sesekali belum tentu mengalami kecanduan. Sebaliknya, keterlibatan yang dilakukan secara berulang dan sulit dihentikan meskipun telah menimbulkan masalah dapat menunjukkan adanya gejala kecanduan yang lebih berat.

Dalam penelitian ini, kecanduan judi *Online* tidak digunakan sebagai diagnosis klinis, tetapi sebagai gambaran tingkat keparahan gejala perjudian *Online* yang dialami responden berdasarkan hasil pengukuran instrumen penelitian. Dengan demikian, hasil pengukuran menunjukkan tingkat gejala dan bukan penetapan diagnosis *gambling disorder*.

2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perjudian *Online*

Kecanduan judi *Online* dapat berkaitan dengan berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan dapat meningkatkan kemungkinan individu melakukan perjudian secara berulang.

1. Faktor psikologis

Faktor psikologis meliputi rendahnya *Self control*, perilaku impulsif, kesulitan mengelola emosi, stres, kecemasan, rasa bosan, dan keinginan memperoleh kesenangan. Individu dapat menggunakan judi *Online* sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari masalah atau mendapatkan pengalaman emosional yang menyenangkan. Rendahnya *Self control* dapat menyebabkan individu lebih sulit membatasi jumlah taruhan dan menghentikan perjudian. Ketika mengalami kekalahan, individu mungkin terdorong untuk segera

melakukan taruhan kembali dengan harapan dapat mengembalikan uang yang telah hilang.

2. Faktor kognitif

Faktor kognitif berkaitan dengan cara individu berpikir dan menafsirkan peluang dalam perjudian. Individu dapat meyakini bahwa kemenangan sebelumnya akan terulang, merasa memiliki strategi tertentu untuk mengalahkan permainan, atau menganggap kekalahan dapat dikembalikan melalui taruhan berikutnya. Keyakinan yang tidak rasional dapat mendorong individu terus melakukan perjudian meskipun peluang mengalami kerugian tetap besar. Harapan memperoleh keuntungan secara cepat juga dapat mengurangi kemampuan individu dalam mempertimbangkan risiko jangka panjang.

3. Faktor emosional

Perjudian dapat memberikan pengalaman berupa ketegangan, kegembiraan, dan kesenangan ketika memperoleh kemenangan. Pengalaman tersebut dapat mendorong individu mengulangi aktivitas perjudian. Sebaliknya, kekalahan dapat menimbulkan kecewa, marah, stres, atau rasa bersalah. Pada sebagian individu, perasaan negatif setelah kalah justru mendorong perjudian berikutnya karena adanya

keinginan untuk mengembalikan kerugian. Keadaan ini dapat membentuk pola perjudian yang dilakukan secara berulang.

4. Faktor ekonomi

Keinginan memperoleh uang dalam waktu singkat dapat mendorong seseorang melakukan judi *Online*. Individu yang mengalami kesulitan ekonomi dapat melihat perjudian sebagai jalan untuk mendapatkan keuntungan dengan cepat, meskipun aktivitas tersebut memiliki risiko kerugian yang besar. Setelah mengalami kerugian, individu dapat menggunakan tabungan, meminjam uang, menjual barang, atau menggunakan dana yang seharusnya diperuntukkan bagi kebutuhan lain. Kondisi tersebut dapat memperberat masalah ekonomi dan meningkatkan tekanan untuk terus berjudi.

5. Kemudahan akses teknologi

Ketersediaan internet, telepon pintar, aplikasi, dan sistem pembayaran digital memungkinkan judi *Online* dilakukan dengan mudah. Individu dapat melakukan deposit dan memasang taruhan tanpa harus pergi ke lokasi perjudian. Akses yang tersedia selama dua puluh empat jam membuat individu lebih mudah mengulangi perjudian. Selain itu, sifat aktivitas yang tersembunyi

menyebabkan keterlibatan individu tidak segera diketahui oleh keluarga atau lingkungan sekitarnya.

6. Lingkungan sosial

Lingkungan yang menganggap judi *Online* sebagai aktivitas biasa dapat meningkatkan kemungkinan individu untuk mencoba atau mempertahankan perilaku perjudian. Informasi mengenai situs, jenis permainan, atau cara melakukan deposit dapat diperoleh melalui pergaulan maupun media sosial. Namun, faktor lingkungan sosial bukan merupakan variabel yang diuji dalam penelitian ini. Faktor tersebut hanya dijelaskan sebagai salah satu kondisi yang secara teoritis dapat berkaitan dengan perilaku judi *Online*.

7. Promosi dan desain permainan

Promosi berupa bonus, hadiah, dan janji keuntungan dapat menarik individu untuk mencoba judi *Online*. Permainan yang disertai dengan tampilan visual, suara, kecepatan permainan, dan pemberian hadiah dapat meningkatkan keterlibatan emosional pemain. Pengalaman menang atau hampir menang dapat memperkuat keinginan untuk mengulangi permainan. Semakin sering individu terpapar pada rangsangan tersebut, semakin besar kemungkinan

aktivitas perjudian dilakukan secara berulang apabila tidak disertai pengendalian diri yang memadai.

2.1.2.4 Karakteristik Kecanduan Judi *Online*

Kecanduan judi *Online* dapat terlihat melalui beberapa karakteristik perilaku dan psikologis. Karakteristik tersebut tidak selalu muncul secara bersamaan pada setiap individu, tetapi dapat digunakan untuk memahami tingkat keterlibatan dan kesulitan individu dalam mengendalikan perjudian.

1. Dorongan yang kuat untuk berjudi

Individu mengalami keinginan yang kuat untuk melakukan perjudian. Dorongan tersebut dapat muncul ketika melihat promosi, memiliki uang, merasa bosan, mengalami stres, atau mengingat pengalaman kemenangan sebelumnya.

2. Pikiran yang terpusat pada perjudian

Individu sering memikirkan permainan, taruhan, kemenangan, kekalahan, atau cara mendapatkan uang untuk berjudi. Perhatian yang berlebihan terhadap perjudian dapat mengganggu konsentrasi dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

3. Peningkatan frekuensi atau jumlah taruhan

Individu dapat meningkatkan frekuensi bermain atau jumlah uang yang dipertaruhkan untuk memperoleh tingkat

kesenangan yang sama. Peningkatan tersebut dapat memperbesar risiko kerugian keuangan.

4. Kesulitan mengurangi atau menghentikan perjudian

Individu telah mencoba mengurangi atau berhenti berjudi, tetapi tidak mampu mempertahankan keputusan tersebut. Keinginan untuk kembali berjudi dapat muncul setelah beberapa waktu atau ketika individu menghadapi pemicu tertentu.

5. Mengejar kerugian

Setelah mengalami kekalahan, individu kembali berjudi dengan harapan memperoleh kembali uang yang telah hilang. Perilaku ini dapat menyebabkan kerugian semakin besar karena keputusan dibuat dalam kondisi emosional.

6. Gangguan emosi

Individu dapat mengalami kegelisahan, ketegangan, marah, atau tidak nyaman ketika berusaha mengurangi perjudian. Kemenangan dapat menimbulkan kesenangan, sedangkan kekalahan dapat menimbulkan stres, rasa bersalah, dan penyesalan.

7. Terganggunya fungsi kehidupan

Keterlibatan dalam perjudian mulai mengganggu pekerjaan, pendidikan, hubungan keluarga, hubungan sosial, pengelolaan keuangan, dan aktivitas sehari-hari. Individu tetap berjudi meskipun telah menyadari gangguan tersebut.

2.1.2.5 Aspek Pengukuran Kecanduan Judi *Online*

Kim et al. (2009, sebagaimana dikutip dalam Diaz-Sanahuja et al., 2023) mengembangkan *Gambling Symptom Assessment Scale* atau G-SAS untuk menilai tingkat keparahan gejala perjudian. Pengukuran tersebut mencakup dorongan berjudi, pikiran mengenai perjudian, perilaku perjudian, tekanan emosional, dan masalah yang muncul akibat perjudian.

1. Dorongan berjudi

Dorongan berjudi menunjukkan kekuatan, frekuensi, dan lamanya keinginan individu untuk melakukan perjudian. Dorongan yang semakin kuat dan sulit dikendalikan dapat menunjukkan gejala perjudian yang semakin berat.

2. Pikiran mengenai perjudian

Aspek ini menggambarkan seberapa sering individu memikirkan perjudian, kemenangan, kekalahan, dan aktivitas yang berkaitan dengan taruhan. Pikiran yang terus-menerus dapat mengganggu konsentrasi terhadap tugas dan kewajiban lainnya.

3. Perilaku perjudian

Perilaku perjudian menggambarkan keterlibatan nyata individu dalam aktivitas judi *Online*. Keterlibatan tersebut dapat terlihat dari frekuensi bermain, waktu yang digunakan, dan kesulitan menghentikan perilaku.

4. Respons emosional

Respons emosional meliputi ketegangan sebelum berjudi, kesenangan ketika menang, stres setelah kalah, rasa bersalah, dan kegelisahan ketika berusaha menghentikan perjudian. Respons tersebut dapat mendorong individu untuk kembali melakukan perjudian.

5. Dampak terhadap fungsi kehidupan

Aspek ini menggambarkan masalah yang muncul dalam kehidupan pribadi dan hubungan interpersonal akibat perjudian. Dampaknya dapat berupa konflik keluarga, masalah keuangan, terganggunya pekerjaan, dan menurunnya fungsi sosial.

Dalam penelitian ini, tingkat kecanduan judi *Online* diukur berdasarkan skor yang diperoleh responden dari instrumen G-SAS. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat keparahan gejala perjudian *Online* yang dialami responden. Dampak Kecanduan Judi *Online*

2.1.2.6 Dampak Kecanduan Judi *Online*

Kecanduan judi *Online* dapat menimbulkan dampak pada berbagai aspek kehidupan individu. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu yang berjudi, tetapi juga dapat memengaruhi keluarga dan lingkungan sosialnya.

1. Dampak psikologis

Individu dapat mengalami stres, kecemasan, rasa bersalah, kecewa, marah, dan depresi akibat kerugian perjudian. Dorongan yang sulit dikendalikan juga dapat menimbulkan kegelisahan ketika individu berusaha mengurangi atau menghentikan aktivitas tersebut. Kegagalan memperoleh kemenangan atau mengembalikan kerugian dapat memperburuk kondisi emosional. Individu dapat merasa putus asa karena jumlah kerugian terus meningkat dan tidak menemukan cara untuk menyelesaikan masalahnya.

2. Dampak ekonomi

Dampak ekonomi merupakan salah satu konsekuensi yang paling mudah terlihat. Individu dapat menggunakan penghasilan, tabungan, atau uang untuk kebutuhan pokok sebagai modal taruhan. Ketika mengalami kerugian, individu mungkin meminjam uang, menjual barang berharga, atau menambah utang untuk melanjutkan perjudian. Kerugian yang berulang dapat menyebabkan individu kesulitan memenuhi kebutuhan diri dan keluarga. Kondisi tersebut juga dapat menimbulkan konflik, ketergantungan ekonomi, dan masalah keuangan jangka panjang.

3. Dampak sosial dan keluarga

Kecanduan judi *Online* dapat mengganggu hubungan individu dengan keluarga dan lingkungan sosial. Individu

dapat menyembunyikan perilaku perjudian, memberikan informasi yang tidak benar mengenai penggunaan uang, menghindari komunikasi, dan mengabaikan tanggung jawab kepada keluarga. Konflik dapat muncul ketika keluarga mengetahui adanya kerugian, utang, atau penggunaan uang tanpa persetujuan. Individu juga dapat menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu atau lebih memilih menghabiskan waktu untuk berjudi.

4. Dampak terhadap pekerjaan dan pendidikan

Waktu dan perhatian yang digunakan untuk berjudi dapat mengganggu konsentrasi dalam bekerja atau belajar. Individu dapat menunda tugas, mengalami penurunan produktivitas, terlambat, tidak hadir, atau mengabaikan kewajibannya. Apabila berlangsung terus-menerus, kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan prestasi, masalah disiplin, kehilangan pekerjaan, atau terhambatnya penyelesaian pendidikan.

5. Dampak terhadap kesehatan

Aktivitas berjudi yang dilakukan dalam waktu lama dapat mengganggu pola tidur, waktu istirahat, pola makan, dan aktivitas fisik. Tekanan psikologis akibat kerugian juga dapat memperburuk kesejahteraan individu. Kurangnya tidur dan stres yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan

emosi, dan penurunan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari.

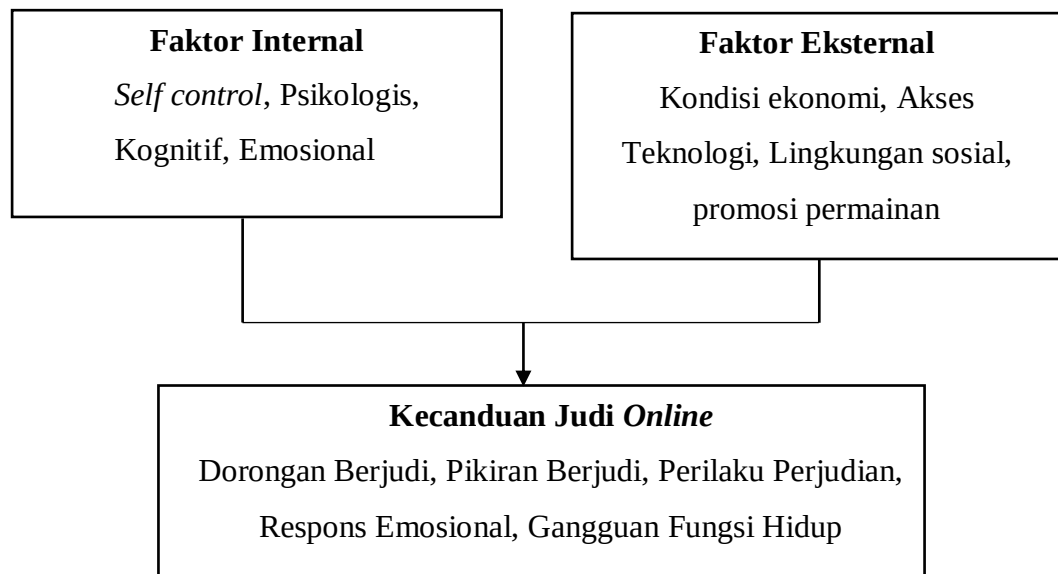
6. Dampak terhadap perilaku

Kerugian dan dorongan untuk terus berjudi dapat mendorong individu mengambil keputusan yang tidak rasional. Individu dapat berbohong, meminjam uang tanpa perencanaan, mengabaikan kewajiban, atau melakukan tindakan lain untuk memperoleh modal perjudian.

Abdullah dan Sukmawati (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam judi *Online* dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan hubungan sosial, dan masalah ekonomi. Dampak tersebut menunjukkan bahwa judi *Online* tidak dapat dipandang hanya sebagai bentuk hiburan karena keterlibatan yang berlebihan dapat menimbulkan permasalahan pada berbagai fungsi kehidupan.

Berdasarkan uraian tersebut, kecanduan judi *Online* merupakan perilaku adiktif yang ditandai dengan dorongan berjudi, pikiran yang terpusat pada perjudian, kesulitan mengendalikan perilaku, dan tetap melakukan perjudian meskipun telah menimbulkan dampak negatif. Dalam penelitian ini, tingkat kecanduan judi *Online* dikaji hubungannya dengan kemampuan *Self control* pada laki-laki yang terlibat dalam aktivitas judi *Online* di wilayah Kecamatan Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong.

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori
Sumber: Modifikasi dari Flores-Pajot et al. (2021), Thurm et al. (2023),
Moreira et al. (2023), dan Nolan et al. (2024).

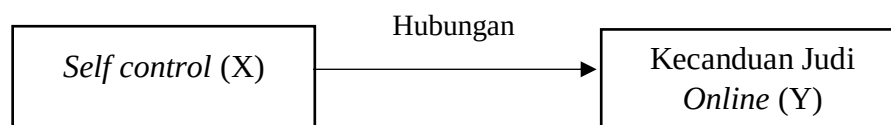
2.3 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan gambaran hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diteliti. Dalam penelitian ini, *Self control* ditetapkan sebagai variabel independen (X), sedangkan kecanduan judi *Online* ditetapkan sebagai variabel dependen (Y). *Self control* menggambarkan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku, termasuk kemampuan menahan keinginan untuk berjudi, mempertimbangkan konsekuensi, membatasi penggunaan uang, serta menghindari keputusan yang bersifat impulsif.

Kecanduan judi *Online* menggambarkan tingkat keparahan gejala perjudian yang ditandai dengan dorongan untuk berjudi, pikiran yang terus-menerus mengenai perjudian, keterlibatan dalam aktivitas perjudian, respons emosional, serta gangguan terhadap fungsi kehidupan individu. Secara teoritis,

individu dengan *Self control* yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan keterlibatannya dalam aktivitas judi *Online*. Sebaliknya, individu dengan *Self control* yang rendah cenderung lebih sulit menahan dorongan berjudi dan menghentikan perilaku tersebut meskipun telah mengalami dampak negatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self control* dengan kecanduan judi *Online* pada laki-laki yang terlibat dalam aktivitas judi *Online* di wilayah Kecamatan Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong. Arah panah dalam kerangka konsep menunjukkan arah hubungan variabel yang diteliti dan tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain korelasional. Kerangka konsep penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji melalui analisis statistik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self control* dengan kecanduan judi *Online* pada laki-laki yang terlibat dalam aktivitas judi *Online* di wilayah Kecamatan Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong.

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self control* dengan kecanduan judi *Online* pada laki-laki yang terlibat dalam aktivitas judi *Online* di wilayah Kecamatan Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong.