

Self-Control Strategies Among Adults in Overcoming Online Gambling Addiction: A Qualitative Study

Wahyunnisa Aisy Agustini¹, Faqih Purnomosidi²

¹Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

Corresponding author email: wahyunnisa.aisy@gmail.com

Abstract—Introduction/Main Objectives: In the continuously evolving digital era, access to the internet provides both numerous benefits and challenges for society. One of the significant challenges is the widespread practice of online gambling, which has become increasingly accessible to various groups, including adults. This study aims to analyze the self-control strategies applied by adults in Cirebon Regency to overcome online gambling addiction. **Research Methods:** The research method used is qualitative, with in-depth interviews conducted with seven respondents. **Finding/Results:** The results show that self-control is exercised through three main aspects: behavioral control, cognitive control, and decision-making. Behavioral control involves actions to avoid environments that trigger the desire to gamble and replace them with positive activities, such as working, praying, or maintaining healthy family relationships. Cognitive control is carried out by gathering information about the negative impacts of online gambling through personal experiences and electronic media, helping respondents understand the risks and harms of gambling. Decision-making based on moral and spiritual values becomes a key factor in considering the actions taken, such as drawing closer to God to strengthen mental resilience and choosing more beneficial activities. **Conclusion:** This study highlights that overcoming online gambling addiction requires a holistic self-regulation strategy that integrates behavioral modification, cognitive awareness, and value-based decision-making.

Keywords: Behavioral control¹; Cognitive control²; Decision-making³; Online gambling⁴; Self-control⁵

Abstrak—Pendahuluan/Tujuan Utama: Di era digital yang terus berkembang, akses terhadap internet memberikan banyak manfaat sekaligus tantangan bagi masyarakat. Salah satu tantangan besar adalah maraknya praktik judi online yang semakin mudah dijangkau oleh berbagai kalangan, termasuk orang dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi kontrol diri yang diterapkan oleh orang dewasa di Kabupaten Cirebon dalam mengatasi kecanduan judi online. **Metode Penelitian:** Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap tujuh responden. **Temuan/Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dilakukan melalui tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan pengambilan keputusan. Kontrol perilaku melibatkan tindakan untuk menghindari lingkungan yang memicu keinginan berjudi serta menggantinya dengan aktivitas positif, seperti bekerja, beribadah, atau menjalin hubungan keluarga yang sehat. Kontrol kognitif dilakukan dengan mengumpulkan informasi tentang dampak negatif judi online melalui pengalaman pribadi dan media elektronik, sehingga membantu responden memahami risiko dan kerugian berjudi. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai moral dan spiritual menjadi faktor kunci dalam mempertimbangkan tindakan yang diambil, seperti mendekatkan diri kepada Tuhan untuk menguatkan mental dan memilih aktivitas yang lebih bermanfaat. **Kesimpulan:** Penelitian ini menegaskan bahwa upaya mengatasi kecanduan judi online memerlukan strategi regulasi diri yang holistik, yang mengintegrasikan modifikasi perilaku, kesadaran kognitif, dan keputusan berbasis nilai.

Kata kunci: Judi online¹; Kontrol diri²; Kontrol kognitif³; Kontrol perilaku⁴; Pengambilan keputusan⁵.

1. PENDAHULUAN

Di era digital yang terus berkembang, akses terhadap internet memberikan banyak

manfaat sekaligus tantangan bagi masyarakat. Salah satu tantangan besar adalah maraknya praktik judi online yang semakin mudah



dijangkau oleh berbagai kalangan, termasuk orang dewasa. Judi online, yang dilakukan melalui situs web atau aplikasi, tidak hanya menarik karena faktor hiburan, tetapi juga menjanjikan keuntungan finansial secara instan. Namun, kemudahan ini seringkali membawa dampak negatif yang signifikan, seperti kerugian ekonomi, gangguan mental, dan ketegangan dalam hubungan sosial. Menurut Lyndon (2012) di dalam diri manusia terdapat aspek-aspek yang menggerakkan manusia bertindak dan membutuhkan sesuatu. Kebutuhan adalah keinginan manusia terhadap benda atau jasa yang dapat memberikan kepuasan jasmani maupun kebutuhan rohani.

Belakangan ini banyak kejahatan yang dilakukan oleh remaja khususnya remaja yang terlibat tindak pidana perjudian, seperti diketahui bahwa perjudian telah hidup dan berkembang di tengah masyarakat (Simamora, 2017). Dalam kasus judi online ini tidak sedikit orang-orang yang terjebak di dalamnya, dan kebanyakan yang terjebak dalam kasus ini merupakan kalangan remaja, baik remaja yang suka dengan sepak bola atau para remaja yang sekedar ikut-ikutan teman karena penasaran dan akhirnya iseng iseng untuk ikut mencoba bermain judi online tersebut.

Kabupaten Cirebon merupakan salah satu daerah yang mengalami peningkatan kasus kecanduan judi online. Berdasarkan hasil observasi awal, banyak orang dewasa yang terlibat dalam praktik ini mengalami kesulitan untuk keluar dari lingkaran kecanduan. Judi online tidak hanya menguras sumber daya finansial, tetapi juga memengaruhi stabilitas psikologis individu yang terlibat. Mereka seringkali menunjukkan pola perilaku impulsif, sulit mengontrol keinginan untuk berjudi, dan mengabaikan konsekuensi jangka panjang (Hidayah et al., 2024).

Fenomena kecanduan judi online di Cirebon tidak terlepas dari beberapa faktor pemicu, seperti tekanan ekonomi, pengaruh lingkungan, dan kemudahan akses internet. Banyak individu yang mencari pelarian dari masalah kehidupan sehari-hari melalui judi online, namun akhirnya terjebak dalam siklus kecanduan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri atau kontrol diri menjadi aspek krusial dalam upaya mengatasi kecanduan tersebut.

Kontrol diri, menurut para ahli psikologi, adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang (Insan, 2023). Dalam konteks kecanduan judi online, kontrol diri diperlukan untuk menahan godaan, mengelola stres, serta membuat keputusan yang lebih rasional. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa strategi kontrol diri yang tepat, seperti pengelolaan waktu, pengalihan aktivitas, dan dukungan sosial, dapat membantu individu mengatasi kecanduan ini (Fitrananda et al., 2024).

Namun, penerapan kontrol diri tidak selalu mudah, terutama di lingkungan yang permisif terhadap judi. Banyak individu di Cirebon yang menghadapi tantangan besar dalam mengembangkan kontrol diri mereka. Lingkungan sosial yang mendukung perilaku berjudi, minimnya edukasi tentang bahaya judi online, serta keterbatasan akses terhadap layanan rehabilitasi menjadi hambatan utama dalam proses ini.

Kontrol diri bukan hanya persoalan individu, tetapi juga tanggung jawab kolektif yang melibatkan keluarga, komunitas, dan pemerintah. Oleh karena itu, sinergi antara berbagai pihak diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang

mendukung pemulihan dan pencegahan kecanduan judi online. Kendati banyak individu yang berusaha mengatasi kecanduan judi online secara mandiri, tingkat keberhasilannya seringkali rendah tanpa adanya strategi yang terarah.

Kabupaten Cirebon dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik sosial yang menarik, yaitu perpaduan antara nilai-nilai tradisional dan modern. Kombinasi ini memberikan peluang untuk memahami bagaimana faktor budaya dan nilai-nilai lokal memengaruhi kontrol diri individu dalam menghadapi tantangan kecanduan judi online. Selain itu, tingginya tingkat penetrasi internet di Kabupaten Cirebon juga menjadi faktor pendukung meningkatnya kasus kecanduan judi online. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) per tahun 2023, lebih dari 70% rumah tangga di Cirebon memiliki akses internet, yang menjadi pintu masuk utama terhadap judi online

(BPS, 2024). Kondisi ini memperkuat pentingnya penelitian untuk memahami strategi kontrol diri yang relevan di daerah tersebut.

Penelitian ini berfokus pada strategi kontrol diri yang diterapkan oleh orang dewasa di Kabupaten Cirebon untuk mengatasi kecanduan judi online. Studi kasus ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilan kontrol diri, serta mengidentifikasi strategi yang paling efektif untuk diterapkan dalam konteks lokal.

2. TINJAUAN LITERATUR

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan nilai atau tujuan yang ingin dicapai (Malau & Muhammad, 2022). Kemampuan ini memungkinkan seseorang menahan dorongan impulsif yang dapat berpotensi merugikan diri sendiri atau melanggar norma sosial. Averill (1973) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku, (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control).

1. Kontrol Perilaku (behavior control)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus, merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi.

2. Kontrol Kognitif (Cognitive control)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan

dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain), dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai

pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol Keputusan (Decisional control)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block (dalam Dwi Marsela & Supriatna, 2019), ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu over control, under control, dan appropriate control. Over control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat (Ghufron & Risnawita, 2010).

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengontrol kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan.

Secara teori, kontrol diri memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan.

Ketika seseorang mampu mengendalikan dorongan impulsif, ia dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan bertanggung jawab. Hal ini didukung oleh pandangan Hiraschi & Gottfredson (1993) yang menegaskan bahwa kontrol diri rendah berhubungan dengan perilaku berisiko, termasuk tindak kriminal atau perilaku merugikan lainnya.

Dalam pendekatan psikologi, kontrol diri sering dilihat sebagai proses belajar yang melibatkan pengendalian dorongan-dorongan negatif. Kazdin (1998) menjelaskan bahwa kontrol diri tidak hanya membutuhkan kesadaran terhadap dorongan impulsif, tetapi juga strategi untuk mengelolanya. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menilai konsekuensi jangka panjang dari tindakannya sebelum mengambil keputusan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri mencakup aspek internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, kematangan emosional, dan pengalaman hidup, sementara faktor eksternal melibatkan lingkungan keluarga, sosial, dan budaya (Ghufron & Risnawita, 2010). Misalnya, individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang disiplin dan suportif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tumbuh dalam lingkungan permisif.

Selain itu, kontrol diri juga berperan penting dalam menghadapi situasi stres. Goleman menekankan pentingnya kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam tekanan sebagai bagian dari kontrol diri. Individu yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih berhasil mengatasi tantangan tanpa harus melibatkan diri dalam perilaku impulsif atau merusak (Goleman, 2011). Pandangan lain menyebutkan bahwa kontrol diri tidak selalu berarti menekan dorongan, tetapi juga mengarahkan energi tersebut ke aktivitas yang lebih produktif. Rosenbaum (1980) menyebutkan bahwa kontrol diri dapat dikembangkan melalui penerimaan pengalaman baru yang membantu individu memperluas wawasan dan pola pikirnya.

Dalam pengembangan kontrol diri, strategi seperti *mindfulness*, manajemen waktu, dan pengaturan lingkungan sangat dianjurkan. *Mindfulness*, misalnya, membantu individu lebih sadar terhadap pikiran dan emosi yang muncul, sehingga dapat mengambil tindakan yang lebih tepat. Demikian pula, pengaturan lingkungan

dapat membantu mengurangi paparan terhadap stimulus yang memicu perilaku impulsif.

Kesimpulannya, kontrol diri adalah kemampuan kompleks yang melibatkan berbagai aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Dengan mengembangkan kontrol diri yang baik, individu tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidupnya, tetapi juga mencegah perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain.

2. Judi Online

Judi online adalah bentuk perjudian yang dilakukan melalui platform digital, seperti situs web atau aplikasi (Ferly, 2023). Aktivitas ini melibatkan taruhan pada hasil permainan atau kejadian tertentu dengan harapan memperoleh keuntungan finansial. Kemajuan teknologi informasi telah mempermudah akses judi online, sehingga menjadikannya masalah sosial yang signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Menurut UU No. 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE), judi online merupakan aktivitas ilegal yang melanggar hukum di Indonesia. Meski demikian, daya tarik judi online tetap tinggi karena memberikan pengalaman bermain yang instan dan menggiurkan. Banyak individu tertarik dengan janji keuntungan besar dalam waktu singkat, meskipun pada kenyataannya hal ini sering kali menyebabkan kerugian yang signifikan.

Salah satu ciri utama judi online adalah sifatnya yang adiktif. Berdasarkan teori *reinforcement* dalam psikologi, aktivitas ini menawarkan kombinasi hadiah yang tidak pasti dan kepuasan instan, yang memperkuat perilaku berjudi. Pola ini serupa dengan mekanisme kecanduan lainnya, seperti narkoba atau game online, di mana individu terus mengulang perilaku tersebut meskipun menghadapi konsekuensi negatif (Ghufron & Risnawita, 2010).

Faktor penyebab keterlibatan dalam judi online meliputi tekanan ekonomi, pengaruh sosial, dan kebutuhan akan hiburan (Elvia et al., 2023). Dalam banyak kasus, individu yang merasa tertekan atau mengalami masalah keuangan lebih rentan terjebak dalam judi online sebagai cara cepat untuk mendapatkan uang. Sayangnya, ketergantungan pada judi justru

memperburuk kondisi finansial dan psikologis mereka.

Dampak negatif judi online sangat luas, mencakup aspek ekonomi, sosial, dan kesehatan mental. Secara ekonomi, individu dapat kehilangan aset berharga akibat perjudian yang tidak terkendali. Dari sisi sosial, kecanduan judi sering kali menyebabkan keretakan hubungan keluarga dan isolasi sosial. Sementara itu, dalam aspek kesehatan mental, pelaku judi online berisiko tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi.

Strategi pencegahan judi online mencakup edukasi, pengawasan, dan intervensi. Edukasi bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko judi online, sementara pengawasan dilakukan dengan memperketat regulasi terhadap akses platform perjudian. Intervensi, seperti konseling dan terapi, diperlukan untuk membantu individu yang sudah terlanjur kecanduan judi online.

Layanan rehabilitasi untuk pecandu judi online juga menjadi kebutuhan mendesak. Terapi kognitif-perilaku (CBT) sering digunakan untuk membantu individu mengenali pola pikir yang salah tentang judi dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional. Selain itu, dukungan kelompok seperti Gamblers Anonymous dapat memberikan rasa komunitas dan motivasi untuk pulih.

Pentingnya pendekatan mendalam dalam menangani judi online tidak bisa diabaikan. Upaya pencegahan dan rehabilitasi harus melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan komunitas agama. Dengan cara ini, dampak buruk judi online dapat diminimalkan, dan individu yang terjebak dalam praktik ini dapat kembali ke kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam strategi kontrol diri pada individu dewasa dalam mengatasi kecanduan judi online. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena yang kompleks melalui eksplorasi pengalaman, pandangan, dan perilaku subjek penelitian. Dengan demikian, metode ini memberikan wawasan yang kaya dan kontekstual terhadap masalah yang diangkat.

Metode penelitian kualitatif berorientasi pada pengumpulan data deskriptif berupa kata-kata, tindakan, atau fenomena yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjek dalam menghadapi kecanduan judi online dan strategi kontrol diri yang mereka terapkan. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dari sumber-sumber tertulis, seperti laporan, artikel, atau data statistik lokal.

Lokasi penelitian difokuskan pada Kabupaten Cirebon, mengingat tingginya prevalensi kasus kecanduan judi online di daerah tersebut. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan individu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Subjek penelitian meliputi individu dewasa yang telah teridentifikasi mengalami kecanduan judi online, baik yang sedang berusaha pulih maupun yang telah berhasil mengatasi kecanduannya.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara tematik, mengikuti langkah-langkah yang diuraikan oleh Braun dan Clarke. Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi akan ditranskripsi, dikodekan, dan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang sesuai dengan fokus penelitian. Proses ini bertujuan untuk menemukan pola atau hubungan yang signifikan terkait strategi kontrol diri dalam mengatasi kecanduan judi online.

Proses analisis data dilakukan secara sistematis melalui empat tahapan utama, yaitu:

a. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi dengan mencatat atau merekam jawaban narasumber serta mengumpulkan dokumen pendukung. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh data yang lengkap dan komprehensif.

b. Reduksi Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian disederhanakan dan difokuskan pada aspek-aspek yang relevan dengan tujuan penelitian. Proses ini mencakup pengorganisasian data untuk mengeliminasi informasi yang tidak diperlukan dan menyoroti poin-poin utama.

c. Penyajian Data

Data yang telah direduksi disusun dalam bentuk narasi atau tabel agar lebih mudah dipahami dan dianalisis. Penyajian data yang terstruktur membantu peneliti dalam mengidentifikasi pola, hubungan, atau temuan penting.

d. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan ditarik berdasarkan interpretasi terhadap data yang telah dianalisis. Kesimpulan ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai strategi kontrol diri pada orang dewasa dalam mengatasi kecanduan judi online di wilayah Kabupaten Cirebon.

Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan temuan yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana strategi kontrol diri pada orang dewasa dalam mengatasi kecanduan judi online di wilayah Kabupaten Cirebon.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan berbagai strategi kontrol diri yang diterapkan oleh orang dewasa di Kabupaten Cirebon dalam mengatasi kecanduan judi online. Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh responden, ditemukan bahwa kontrol diri dilakukan melalui tiga aspek utama: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Setiap responden memiliki pendekatan unik yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan kesadaran akan dampak negatif judi online.

1. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan (Dwi Marsela & Supriatna, 2019). Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Mayoritas orang biasanya suka ikut-ikutan teman dalam permainan judi online, tapi ada juga beberapa individu yang tidak ikut karena dia tau yang dilakukan itu dapat meurgikan diri sendiri dan bersifat negatif. Terkait dengan penelitian ini peneliti telah mewawancarai beberapa informan, yang hasilnya sebagai berikut:

Responden 1 (RM) menyatakan:

“Yaaa kalo saya si nis ya ngenalinnya tuh kalo lagi pengen pasang slot online kalo lagi stress kesepian kerjaan, terus ya dari sosial atau lingkungan ya temen-temen gitu tapi ya tetep lah kalo lagi ada kerjaan mah bisa dikontrol setidaknya saya juga tidak mau kejebak lilitan hutang. Yaaa kalo dirasa uange mau habis banget ya di rem libur dulu main slotnya”

Dari pernyataan tersebut, responden (RM) yang bekerja serabutan, menjelaskan bahwa dirinya mampu mengendalikan dorongan berjudi dengan membatasi frekuensi bermain judi online. Ketika merasa terjebak dalam kecanduan, RM memilih untuk menghentikan aktivitas bermain sementara waktu dan mengalihkan fokus ke pekerjaan. RM juga menghindari lingkungan yang

memicu keinginan berjudi dengan cara berpindah lokasi atau mencari aktivitas lain, seperti berbelanja kebutuhan untuk pekerjaannya.

Hal serupa juga dilakukan oleh Responden 4 (SYN), yang secara tegas menolak ajakan teman-teman untuk berjudi dengan alasan kesibukan pekerjaan.

“Iku masalah sing sering dialami rata-rata penjudi. Tapi kih ya sebenere, ana beberapa cara sing bisa di coba nggo ngehindari situasi sing mengkonon. Pertama, Yaa kudu tegas bilang enggak. Kudu wani aja wedi-wedi temen mereka sewot. Ya kalo saya si punya hak untuk menolaknya lah”.

Responden 2 (UDN) dan Responden 3 (AGS) menekankan pentingnya melakukan kegiatan positif untuk mengisi waktu luang. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil wawancara berikut.

“Ya kalau menurut saya si, yang penting iku kita fokus ngelakuin hal-hal sing positif. Misalnya, yaa kayak ngemulai dari hal sing kecil dulu, kayak njaga kesehatan, aktif di kerjaan, terus cari kegiatan sing sekirae bermanfaat gitu si nis.”

“Nah, itu dia kuncie nis. Kita kih harus bisa disiplin. Meskipun lagi sepi, penumpang gak tiap waktu ada tapi kita tetap harus siap sedia. Pasti ya capek. Tapi kan semua pekerjaan pasti ada tantangannya. sing penting kita niat awalnya bener, mau berusaha, dan nggak mudah nyerah gitu ajah.”

Dari wawancara tersebut, responden UDN memilih aktivitas seperti memancing dan menjaga hubungan baik dengan keluarga sebagai pengalihan dari dorongan berjudi. Sedangkan AGS, yang bekerja sebagai pengemudi ojek pangkalan, berkomitmen untuk fokus pada pekerjaan meskipun menghadapi kesulitan ekonomi. Kedua responden ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas bermanfaat dapat membantu mencegah perilaku impulsif.

2. Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif melibatkan upaya untuk memahami risiko dan dampak negatif dari judi online. Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan (Malau & Muhammad, 2022). Kebanyakan orang suka mengajak teman nya untuk melakukan suatu hal yang positif maupun negatif demi solidaritas, tetapi ada juga beberapa individu yang akan menolak ajakan teman lainnya karena ia tau itu berdampak negatif. Terkait dengan penelitian ini peneliti telah mewawancarai responden, yang hasilnya sebagai berikut:

Responden 6 (HTY) dan Responden 7 (WLY) menyatakan bahwa:

“Informasi yang saya dapatkan ya dari melihat kekalahan karo hancure karir batur akibat main judi, dan ya dia juga terlilit hutang, maninge ya nyari-nyari ning internet tentang informasi bahwa judi kuh ya dapat membuat kita kih miskin dan bisa bae dipenjara”

“Saya tau bahwa judi itu dapat membuat kita miskin, dan seperti yang saya bilang tadi bahwa tidak ada prang yang kaya dari judi kecuali bandar. Terus ya nyiapin mental saya agar jangan sampai saya nih terpengaruh, terus menggunakan internet untuk nyari informasi yang positif ketimbang bermain judi”

Dari hasil wawancara tersebut, bahwa responden (HYT) dan (WLY) mengumpulkan informasi tentang kerugian finansial dan sosial yang dialami oleh teman-teman mereka yang terlibat dalam judi online. HTY secara spesifik mencatat bahwa banyak temannya terlilit utang dan kehilangan pekerjaan karena kecanduan judi. Informasi ini menjadi dasar bagi mereka untuk menghindari aktivitas berjudi.

Selain itu, responden seperti SYN mengamati bahwa judi hanya memberikan kesenangan sementara, tetapi membawa dampak panjang yang merugikan.

“ Harus ngumpul data dan informasi sing kuat supaya duwe alasan untuk tidak rmain judi online. Ndeleng batur karo wong sejen kah sering bermain judi online ning lingkungan sekitare, karena saya sih yakin orang-orang yang sering bermain judi online pasti akeh rugie karo kalae ”

Dari beberapa hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan menyadari fakta tersebut, mereka lebih termotivasi untuk tidak mencoba berjudi. Pengumpulan informasi yang dilakukan melalui media elektronik, seperti berita atau internet, juga membantu memperkuat keputusan untuk menjauhi judi online.

3. Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab menjadi kunci keberhasilan dalam mengatasi kecanduan. Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Ada beberapa hal yang harus diterapkan dalam diri remaja itu sendiri dan bertekad agar tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan untuk bermain judi online. Terkait dengan penelitian ini peneliti telah mewawancarai beberapa informan.

Responden 5 (DYN) menekankan pentingnya mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai upaya spiritual untuk menghindari perilaku negatif. Hal tersebut dapat dinyatakan dari hasil wawancara berikut.

“Yaa, lebih mendekatkan diri kepada tuhan dan menggunakan uang untuk keperluan yang lebih penting aja”

Dari wawancara tersebut, ia menggunakan waktu luangnya untuk beribadah atau mencari hiburan yang sehat, seperti mendengarkan kajian Islam di internet. Hal serupa dilakukan oleh WLY, yang memilih memanfaatkan teknologi untuk kegiatan bermanfaat seperti menonton video edukasi di YouTube.

“ Menggunakan Hp nggo keperluan sing baik baik lebih baik dari pada buat judi, kuotae nggo

dengerin kajian bae kah buka youtube atau apa lah yang bermanfaat “

Keputusan untuk menghindari teman-teman yang mengajak berjudi juga menjadi strategi yang sering dilakukan. Responden 3 (AGS) menjelaskan bahwa ia sering memberikan alasan kepada temannya bahwa judi tidak akan membuat seseorang kaya. Penolakan yang dilakukan secara sopan juga dijelaskan oleh WLY, yang menjaga hubungan baik tanpa terpengaruh oleh tekanan sosial.

“judi online bukan solusi untuk masalah keuangan atau masalah lainnya sebenare. Karena kalo kita masih dikasih badan yang sehat badan kuat ya cobalah buat usaha dulu cari kerja yang bermanfaat dampaknya kalo udah judi kan nanti bisa ke kecanduan, bisa juga malah jadinya berhutang, terus banyaklah pokoknya yang malah jadinya kan ditakutkan nya juga jadi tindakan kriminal”

“Jadi saya memberi tahu teman kalau judi itu membuat kamu miskin dan tidak akan membuat kamu kaya”

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kontrol diri yang menyebutkan bahwa pengendalian dorongan impulsif memerlukan kombinasi strategi perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks judi online, strategi perilaku seperti menghindari lingkungan yang memicu dan melakukan aktivitas alternatif terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan. Hal ini mendukung pandangan Averill tentang pentingnya kontrol perilaku sebagai langkah awal dalam pengendalian diri.

Kontrol kognitif yang melibatkan pengumpulan informasi dan refleksi terhadap dampak negatif judi online menjadi aspek penting lainnya. Temuan ini sesuai dengan teori Kazdin, yang menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan proses pembelajaran dan kesadaran akan konsekuensi tindakan. Dengan menyadari kerugian finansial, sosial, dan psikologis, individu lebih termotivasi untuk tidak terlibat dalam aktivitas berjudi.

Pengambilan keputusan yang berdasarkan nilai-nilai moral dan spiritual juga memainkan peran penting. Responden yang mendekatkan diri kepada Tuhan menunjukkan kemampuan untuk mempertimbangkan prioritas hidup mereka, seperti kesejahteraan keluarga. Strategi ini

mendukung pandangan dalam ajaran agama Islam bahwa pengendalian hawa nafsu adalah bagian dari ibadah yang membawa manfaat jangka panjang.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menggarisbawahi bahwa kontrol diri tidak hanya melibatkan upaya individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan nilai-nilai yang dianut. Dengan mengintegrasikan strategi-strategi ini, individu dapat mengatasi kecanduan judi online dan menciptakan kehidupan yang lebih stabil dan produktif.

5. KESIMPULAN Dan SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi kontrol diri yang diterapkan oleh orang dewasa di Kabupaten Cirebon dalam menghadapi kecanduan judi online mencakup tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kontrol perilaku dilakukan dengan menjauhkan diri dari lingkungan atau situasi pemicu, seperti pergaulan yang mendukung aktivitas judi, serta mengganti waktu luang dengan kegiatan yang lebih konstruktif, seperti bekerja, beribadah, atau memperkuat hubungan keluarga.

Kontrol kognitif dilakukan melalui peningkatan kesadaran akan dampak negatif judi online, baik melalui pengalaman pribadi maupun informasi dari media. Kesadaran ini berfungsi sebagai mekanisme internal untuk menghambat dorongan berjudi dan memperkuat tekad individu dalam menjauhi perilaku adiktif.

Aspek pengambilan keputusan dalam konteks ini melibatkan pertimbangan moral dan spiritual yang mendalam. Responden menyatakan bahwa kedekatan dengan nilai-nilai religius, terutama dalam mendekatkan diri kepada Tuhan, berperan penting dalam memperkuat ketahanan mental dan mengarahkan pilihan hidup ke arah yang lebih positif dan bermakna.

Secara keseluruhan, temuan ini mendukung konsep dalam teori kontrol diri, yang menekankan pentingnya integrasi antara regulasi perilaku, kesadaran kognitif, dan pertimbangan nilai dalam proses pengambilan keputusan. Penerapan strategi ini tidak hanya membantu individu mengatasi kecanduan judi online, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas

hidup dan pemulihan fungsi sosial secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/H0034845>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Proporsi rumah tangga dengan akses internet tahun 2023 Kota Cirebon*. <https://cirebonkota.bps.go.id/id/statistics-table/1/ODA1MyMx/proporsi-rumah-tangga-dengan-akses-internet-tahun-2023.html>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Elvia, V., A, Y., & A, F. (2023). Perjudian online di era digital: Analisis kebijakan publik untuk mengatasi tantangan dan ancaman. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(3), 111–119.
- Ferly, B. (2023). Analisis dampak judi online slot dalam perspektif fiqih muamalah. *JEI: Jurnal Ekonomi Islam*, 1(1), 25–33. <https://doi.org/10.56184/jeijournal.v1i1.243>
- Fitrananda, R. D., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2024). Intensitas bermain judi online meningkat: Bagaimana peranan kontrol diri? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 168–174.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. (2011). Emotional mastery. *Leadership Excellence*, 28(6), 12–13. <http://offcampus.lib.washington.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=67065479>
- Hidayah, D. F. N., Putri, D. F., Salsabila, F., Yunaenti, S. R., Nuryanti, T., & Nurjaman, A. R. (2024). Menelaah fenomena judi online (slot) di kalangan mahasiswa dalam perspektif hukum Islam di Indonesia. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 2(3), 1–18.
- Hirschi, T., & Gottfredson, M. (1993). Commentary: Testing the general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 47–54.
- Insan, I. (2023). *Pengantar psikologi* (L. Hakim, Ed.; Cet. 1). Zahir Publishing.
- Kazdin, A. E. (1998). *Psikologi sosial* (Terj.). Erlangga.
- Lyndon, S. (2012). *Pengantar kebutuhan manusia*. Binarupa Aksara Publikasi.
- Malau, R. A., & Muhammad, A. H. (2022). Kontrol diri dan perilaku cyberloafing pada karyawan generasi Z. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 94–110. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64801>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109–121. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)
- Simamora, P. C. C. A. (2017). Penyelesaian tindak pidana perjudian yang dilakukan oleh anak menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. *Jurnal Hukum Fakultas Atma Jaya Yogyakarta*, 11(1), 92–105.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.