

Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Judi Online

Pasha Dwi Novita¹, Nurul Huda Nabillah², Sarah Kemala Oktaviani³, Bunga Aisya⁴,
Agitia Kurniati Asrila⁵

¹²³⁴⁵Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

Email: pashadwinovita@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena kecanduan judi *online* di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses internet dan platform digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan judi *online* berdasarkan lima dimensi kontrol diri menurut Averill (1973). Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap dua subjek remaja yang mengalami kecanduan judi *online*. Data dianalisis menggunakan analisis tematik berdasarkan lima dimensi kontrol diri: kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan, kontrol informasi, dan kontrol retrospektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami gangguan kontrol diri dalam berbagai dimensi, dengan pola yang berbeda antara subjek pertama dan kedua. Subjek pertama menunjukkan kontrol perilaku yang lebih lemah namun memiliki kesadaran kognitif yang lebih baik, sedangkan subjek kedua menunjukkan kontrol keputusan yang sangat rendah namun memiliki kontrol informasi yang lebih baik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan judi online pada remaja berkaitan erat dengan rendahnya kontrol diri dalam berbagai dimensi, yang memerlukan intervensi psikologis yang tepat untuk membantu remaja mengatasi kecanduan tersebut.

Kata kunci: kontrol diri; kecanduan judi online; remaja; perilaku adiktif,

ABSTRACT

The phenomenon of online gambling addiction among adolescents is increasing with the ease of internet access and digital platforms. This study aims to analyze self-control in adolescents experiencing online gambling addiction based on five dimensions of self-control according to Averill (1973). The research method uses a qualitative approach with in-depth interview techniques on two adolescent subjects experiencing online gambling addiction. Data were analyzed using thematic analysis based on five dimensions of self-control: behavioral control, cognitive control, decisional control, information control, and retrospective control. The results showed that both subjects experienced self-control disorders in various dimensions, with different patterns between the first and second subjects. The first subject showed weaker behavioral control but better cognitive awareness, while the second subject showed very low decisional control but better information control. The conclusion of this study shows that online gambling addiction in adolescents is closely related to low self-control in various dimensions, which requires appropriate psychological intervention to help adolescents overcome addiction.

Kata kunci: self-control; online gambling addiction; adolescents; addictive behavior

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses internet telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk munculnya fenomena judi *online* yang kini semakin mudah diakses oleh berbagai kalangan, terutama remaja (Gainsbury, 2015). Judi *online* merupakan aktivitas perjudian yang dilakukan melalui platform digital seperti aplikasi atau situs web, yang memungkinkan pemain untuk bertaruh kapan saja dan di mana saja tanpa batasan geografis yang ketat (Ivanova et al., 2019). Kemudahan akses ini menjadikan judi *online* sebagai ancaman serius bagi remaja karena dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada perkembangan psikologis, sosial, dan akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam judi *online* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan pola perilaku adiktif dibandingkan dengan perjudian konvensional. Hal ini disebabkan oleh sifat judi *online* yang lebih tersembunyi, mudah diakses, dan

memberikan kepuasan instan (Flores-Pajot et al., 2021). Temuan ini menegaskan pentingnya mengkaji faktor faktor psikologis yang berperan dalam kecanduan judi *online*, salah satunya adalah kontrol diri, yang berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku impulsif dan adiktif.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur perilaku, emosi, serta pikiran dalam mencapai tujuan jangka panjang dan menghindari konsekuensi negatif (Tangney et al., 2004). Dalam konteks kecanduan judi *online*, kontrol diri menjadi faktor krusial yang menentukan apakah seseorang dapat membatasi perilaku berjudinya atau justru terjebak dalam pola perilaku adiktif. Averill (1973) mengidentifikasi lima dimensi utama kontrol diri yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decisional control*), kontrol informasi (*information control*), dan kontrol retrospektif (*retrospective control*). Setiap dimensi ini memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola dorongan dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi yang menantang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap berbagai bentuk perilaku adiktif, termasuk kecanduan judi *online* (Fahrezi & Simbolon, 2024). Pemahaman mendalam tentang bagaimana setiap dimensi kontrol diri berperan dalam kecanduan judi *online* dapat memberikan wawasan penting untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan karena berada dalam fase perkembangan kognitif dan emosional yang belum sepenuhnya matang. Pada masa ini, sistem kontrol diri belum berkembang optimal, sementara sistem reward atau pencarian sensasi justru sudah berkembang pesat (Steinberg, 2013). Ketidakseimbangan ini meningkatkan risiko munculnya perilaku impulsif, termasuk terlibat dalam perjudian *online*. Selain itu, tekanan dari teman sebaya dan paparan konten media sosial yang menampilkan kemenangan besar dari judi *online* juga memperkuat dorongan untuk mencoba. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan judi *online* sering mengalami penurunan prestasi akademik, masalah keuangan, hingga konflik sosial dalam keluarga maupun pertemanan (Sari et al., 2024). Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana lima dimensi kontrol diri menurut Averill (1973) berperan dalam kecanduan judi *online*, khususnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan judi *online* berdasarkan lima dimensi kontrol diri menurut Averill (1973).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana setiap dimensi kontrol diri berperan dalam kecanduan judi *online*, sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif. Dengan memahami pola kontrol diri yang spesifik pada remaja yang kecanduan judi *online*, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi pencegahan dan penanganan kecanduan judi *online* di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan bagi praktisi psikologi, konselor, dan pihak-pihak terkait dalam merancang program intervensi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja yang mengalami kecanduan judi *online*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan judi *online*. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif dan proses psikologis yang dialami oleh remaja yang kecanduan judi *online*. Desain fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami esensi pengalaman hidup remaja yang kecanduan judi *online*, khususnya bagaimana mereka mengalami dan memaknai kontrol diri mereka. Metode fenomenologi merupakan pendekatan yang berupaya mempelajari makna dari pengalaman hidup manusia dalam menjalani suatu fase kehidupannya (Wahyuni et al., 2015). Pendekatan fenomenologi berfokus pada pemahaman bagaimana individu memberi makna pada pengalaman mereka dalam konteks tertentu, sehingga sangat sesuai untuk mengeksplorasi fenomena kompleks seperti kontrol diri dalam konteks kecanduan. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengikuti prinsip-prinsip etik penelitian, termasuk memperoleh *informed consent* dari subjek penelitian dan menjaga kerahasiaan identitas subjek.

Subjek penelitian terdiri dari dua remaja yang memenuhi kriteria *inclusion* yaitu 1) berusia 18-22 tahun, 2) memiliki pengalaman bermain judi *online* minimal selama satu tahun, dan 3) menunjukkan tanda-tanda kecanduan judi *online* berdasarkan *screening* awal. Proses identifikasi subjek penelitian

dilakukan melalui jaringan pertemanan dan observasi perilaku yang menunjukkan indikasi kecanduan judi *online*. Subjek pertama (S1) diidentifikasi karena merupakan teman dari salah satu anggota kelompok peneliti, yang telah mengamati perubahan perilaku S1 selama beberapa bulan terakhir. Anggota kelompok tersebut mengetahui bahwa S1 mengenal judi *online* melalui teman kampusnya dan mulai menunjukkan tanda-tanda kecanduan yang mengkhawatirkan, seperti sering berbohong kepada orang tua dengan alasan membeli barang-barang tertentu padahal uangnya digunakan untuk modal bermain slot dan judi bola. Ketika dikonfirmasi secara langsung, S1 terbuka mengakui bahwa dia kecanduan terhadap permainan slot dan judi bola, bahkan mengaku sulit mengontrol keinginan untuk bermain meskipun sering mengalami kerugian finansial. Berdasarkan pengakuan tersebut dan ketersediaan S1 untuk berpartisipasi dalam penelitian, maka ia ditetapkan sebagai subjek pertama.

Sementara itu, subjek kedua (S2) diidentifikasi melalui jaringan sosial media dimana salah satu anggota kelompok lainnya mengetahui aktivitas S2 yang sering mengunggah status mengenai permainan slot di media sosial Instagram. Subjek bahkan beberapa kali mengeluh tentang kekalahan yang dialami namun tetap melanjutkan bermain. Observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa S2 aktif di grup-grup Telegram yang membahas strategi judi *online* dan sering berbagi tangkapan layar kemenangan maupun kekalahan yang menunjukkan intensitas bermain yang tinggi. Ketika dihubungi melalui *direct message* dan ditanya tentang pengalamannya dengan judi *online*, S2 mengakui bahwa dia sudah bermain lebih dari satu tahun dan merasa sulit untuk berhenti meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap keuangan dan waktu belajarnya. Setelah menjelaskan tujuan penelitian dan mendapat persetujuan dari S2 untuk berpartisipasi, maka dia ditetapkan sebagai subjek kedua penelitian. Subjek pertama (S1) merupakan remaja laki-laki berusia 20 tahun yang mengenal judi *online* sejak tahun 2022 melalui teman kampus, dengan jenis permainan utama slot dan judi bola. Subjek kedua (S2) adalah remaja laki-laki berusia 19 tahun yang mengenal judi *online* melalui teman dan media sosial, dengan fokus utama pada permainan slot. Kedua subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian dan keterbukaan untuk berbagi pengalaman mereka tentang kecanduan judi *online*.

Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan panduan wawancara terstruktur. Panduan wawancara dikembangkan berdasarkan lima dimensi kontrol diri menurut Averill (1973), yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decisional control*), kontrol informasi (*information control*), dan kontrol retrospektif (*retrospective control*). Setiap dimensi dijabarkan menjadi beberapa pertanyaan yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman subjek dalam mengendalikan perilaku berjudi *online* mereka. Wawancara dilakukan dalam suasana yang kondusif dan dilaksanakan dengan durasi 60-90 menit untuk setiap subjek, dengan tetap memperhatikan kenyamanan dan privasi subjek penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik yang mengikuti tahapan *systematic approach* untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema-tema yang muncul dari data wawancara. Metode analisis tematik tersebut sejalan dengan prosedur yang dipaparkan oleh Braun dan Clarke (2006), di mana menekankan pentingnya familiarisasi data, pengkodean, pengembangan tema, serta peninjauan dan pelaporan tema secara rinci. Proses analisis dimulai dengan transkripsi verbatim dari seluruh rekaman wawancara, dilanjutkan dengan pembacaan berulang untuk memahami keseluruhan konten. Selanjutnya, dilakukan proses pengkodean (*coding*) untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan dengan perilaku judi *online* dan setiap pertanyaan mewakili dimensi kontrol diri berdasarkan teori Averill (1973). Kode-kode tersebut dikelompokkan menjadi tema-tema yang lebih besar sebagai penggambaran terhadap pola-pola kontrol diri atau dimensi kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan judi *online*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis wawancara mendalam terhadap kedua subjek penelitian menghasilkan temuan yang komprehensif tentang kontrol diri dalam kecanduan judi *online* berdasarkan lima dimensi kontrol diri Averill (1973). Setiap dimensi menunjukkan karakteristik dan pola yang berbeda antara kedua subjek, memberikan gambaran yang kaya tentang bagaimana kontrol diri berperan dalam perilaku kecanduan judi *online* pada remaja.

Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*)

Kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan untuk memproses dan mengevaluasi informasi secara objektif. Dalam dimensi ini, kedua subjek menunjukkan pola yang menarik dimana mereka memiliki kesadaran kognitif tentang risiko judi online, namun gagal menggunakan kesadaran tersebut untuk mengendalikan perilaku mereka. S1 menunjukkan kesadaran yang cukup baik tentang konsekuensi perilakunya, menyatakan “*Yang penting main aja dulu Mana tahu bisa kali 2*” yang menunjukkan pemikiran optimistik namun tidak realistis. Ketika ditanya lebih lanjut, S1 mengakui “*kalah pun nanti pasti ada caranya*” yang menunjukkan adanya *cognitive bias* berupa *overconfidence* dan *illusion of control*. Menariknya, S1 juga menunjukkan *awareness* tentang ketidakrasionalan perilakunya dengan menyatakan “*Orang cuman main sama mesin kok, sebenarnya udah sadar cuman bego aja*”, yang mengindikasikan adanya konflik internal antara pengetahuan kognitif dan kontrol perilaku.

S2 menunjukkan pola kontrol kognitif yang berbeda, dengan fokus yang jelas pada aspek *financial reward*, “*Ya tentunya menang lah kak, orang main judi kan ingin menang.*” S2 memiliki kesadaran yang baik tentang risiko judi online, mengakui “*Menurut saya sangat ini ya, sangat parah ya karena sampai saat ini pun walaupun saya sadar dan saya tahu bahwa itu tuh merusak saya tetap melakukan aja gitu.*” Pernyataan ini menunjukkan *cognitive dissonance* yang kuat, dimana S2 memiliki pengetahuan yang baik tentang dampak negatif judi online namun tetap tidak mampu mengendalikan perilakunya. S2 juga menunjukkan kesadaran tentang konsekuensi moral dan ekonomi, “*Karena dia jelas, ya itu kan dilarang tuh. Udah tau dilarang tuh... Dan yang kedua tentunya ekonomi ya. Yang harusnya uang itu bisa ditabung, bisa buat beli A, B, C, D. Eh ini malah di deposit.*” Ketidaksesuaian antara pengetahuan dan tindakan yang terlihat pada kedua subjek mencerminkan disonansi kognitif, sebagaimana dijelaskan dalam teori klasik Festinger (1957). Hal ini juga sejalan dengan Jonsson et al. (2017) yang menemukan bahwa penjudi online menyadari risiko namun tetap melanjutkan karena efek ilusi kontrol dan bias kognitif lainnya.

Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol keputusan mengacu pada kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinan atau nilai yang dimiliki. Dalam dimensi ini, kedua subjek menunjukkan pola pengambilan keputusan yang impulsif dan seringkali bertentangan dengan nilai-nilai yang mereka yakini. S1 menunjukkan lemahnya kontrol keputusan dengan menyatakan “*Main aja selagi ada uang, habisin aja semuanya*” ketika ditanya tentang pembatasan uang untuk bermain judi online. Meskipun S1 mengakui memiliki prinsip tertentu, “*kalau menang lebih dari 50 juta nggak bakal main-main itu lagi*”, namun dalam praktiknya dia tetap kembali bermain meskipun sudah memiliki target tersebut. Hal ini menunjukkan *inconsistency* antara rencana atau niat dengan tindakan aktual, yang merupakan ciri khas lemahnya kontrol keputusan.

S2 menunjukkan pola kontrol keputusan yang bahkan lebih lemah, terutama dalam hal prioritas penggunaan uang. Ketika ditanya tentang situasi dimana dia memiliki uang untuk kebutuhan penting namun juga ingin bermain judi online, S2 menyatakan “*Dekode dulu lah kak. Dekode dulu siapa tau nanti bertambah gitu kan... Kayak misalnya harga barangnya 70, kita punya uang 70 ribu nih. Ya pasang dulu aja di slot. Siapa tau nanti naik. Kali-kali lipat kan bisa beli dua.*” Pernyataan ini menunjukkan *extremely poor decision-making* dimana S2 memilih untuk mempertaruhkan uang yang dibutuhkan untuk kebutuhan esensial dengan harapan bisa menggandakannya melalui judi online. Strategi taruhan S2 juga menunjukkan pemahaman yang salah tentang probabilitas, “*semakin tinggi taruhan, semakin gede juga dapet uangnya*” yang mengabaikan aspek risiko yang proporsional. Keputusan yang tidak rasional dan impulsif tersebut mencerminkan rendahnya kontrol keputusan, sebagaimana dijelaskan oleh Yi et al. (2022) bahwa penjudi bermasalah sering gagal mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang akibat disregulasi pengambilan keputusan sehari-hari.

Kontrol Informasi (*Information Control*)

Kontrol informasi berkaitan dengan kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang berkaitan dengan stressor atau dalam hal ini, tentang judi online. Kedua subjek menunjukkan pola yang menarik dalam hal bagaimana mereka memperoleh dan memproses informasi

tentang judi online. S1 menyatakan bahwa dia memperoleh informasi tentang judi online “*Dari temen*” dan “*Dulu ga pernah terpengaruh sama iklan judol*”, menunjukkan bahwa sumber informasi utamanya adalah jaringan sosial. S1 juga mengakui pernah mencari informasi tentang risiko kecanduan judi online, namun tidak memberikan detail yang cukup tentang bagaimana informasi tersebut mempengaruhi perilakunya. Menariknya, S1 menunjukkan pemahaman yang cukup baik tentang aspek hukum judi online, dengan menyebutkan berbagai isu kompleks seputar legalitas dan pelaksanaan hukum terkait judi online di Indonesia.

S2 menunjukkan kontrol informasi yang lebih baik dalam hal *source credibility*, menyatakan “*Biasanya dari teman sih, dari mulut-mulut. Karena kalau dari media sosial itu bakal banyak scam tuh kan. Zaman sekarang kan mudah tuh, cyber scam. Jadi biasanya tau webnya dari teman sih.*” Pernyataan ini menunjukkan bahwa S2 memiliki kesadaran yang baik tentang risiko informasi yang tidak kredibel dan lebih memilih sumber informasi yang dipercaya. S2 juga menunjukkan kesadaran tentang strategi marketing judi online, “*Sebenarnya semua sama rata sih, Kak. Kalau untuk narik pemain baru, kayak... Nanti dia tiba-tiba ada yang ngechat tuh kan, kayak... Bisa nih, info di sini. Nanti aku bantu idein.*” Namun, meskipun memiliki informasi yang baik tentang risiko dan legal status judi online, S2 tetap tidak mampu menggunakan informasi tersebut untuk mengendalikan perilakunya. Temuan ini mendukung hasil Griffiths et al. (2009) yang menunjukkan bahwa akses terhadap informasi kredibel tentang risiko judi tidak otomatis menghasilkan perubahan perilaku, karena faktor emosional dan sosial tetap mendominasi proses keputusan.

Kontrol Retrospektif (*Retrospective Control*)

Kontrol retrospektif mengacu pada kemampuan untuk meyakini atau menilai penyebab dari suatu peristiwa dan belajar dari pengalaman tersebut. Dalam dimensi ini, kedua subjek menunjukkan pola yang berbeda dalam hal bagaimana mereka memandang dan mengevaluasi pengalaman mereka dengan judi online. S1 menunjukkan *self-attribution* yang lebih baik, dengan menyatakan “*nyalahin diri sendiri kayaknya*” ketika mengalami kekalahan. Hal ini menunjukkan *internal locus of control* yang sebenarnya positif, karena mengakui tanggung jawab pribadi atas hasil yang diperoleh. S1 juga menunjukkan kesadaran tentang pengaruh mood terhadap perilaku berjudinya, “*Ooh iya, pasti*” ketika ditanya apakah *mood* mempengaruhi frekuensi bermain judi online. Dalam hal pengaruh teman, S1 mengakui “*Iya, sangat berpengaruh*” dan menilai pengaruh judi online dalam hidupnya sebagai “*sangat berpengaruh*”. Menariknya, ketika ditanya tentang apa yang ingin diubah dari pengalaman masa lalu, S1 memberikan jawaban yang ambivalen, “*kalau bagi aku sendiri gapapa sih kenal (judi online), tapi kita jadi tahu kan gimana susahny cari uang*”.

S2 menunjukkan pola kontrol retrospektif yang berbeda, dengan *external attribution tendency* yang kuat. Ketika ditanya siapa yang disalahkan saat mengalami kekalahan, S2 menyatakan “*Nyalahin admin lah, Kak... Kan yang memberi kemenangan admin, Kak... saya nyalahin admin. Kalau ini nggak mau ngasih jackpot.*” Hal ini menunjukkan *external locus of control* yang dapat mempersulit proses pembelajaran dari pengalaman negatif. Namun, S2 menunjukkan *self-awareness* yang baik tentang pengaruh mood, “*Ah iya, apalagi kalau lagi kalah, marah-marah aja bawaannya*” dan mengakui pengaruh teman yang kuat, “*Kalau teman dekat tuh kayak pamer gitu, mau bisa put nih, ada yang pengen juga, jadi gitu.*” Dalam evaluasi retrospektif tentang pengalamannya, S2 menunjukkan penyesalan yang lebih eksplisit, “*Ada sih kak. Ya tentunya jangan mudah tertarik sih sama hal yang fana ya*” dan memberikan rating pengaruh judi online dalam hidupnya sangat tinggi, “*8,9*” dari skala 10. Pola atribusi yang berbeda ini menunjukkan pentingnya *locus of control*. S1 cenderung memiliki *internal locus of control*, yang menurut Tangney et al. (2004), berkorelasi dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, S2 menunjukkan *eksternal locus* yang menghambat perubahan perilaku.

Berikut ini disajikan tabel matriks tematik yang mengorganisir hasil wawancara berdasarkan dimensi kontrol diri. Tabel ini menggambarkan tema utama yang muncul dari wawancara, yang kemudian dikategorikan ke dalam lima dimensi kontrol diri: kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan, kontrol informasi, dan kontrol retrospektif. seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Tema Utama	Kontrol Perilaku(BC)	Kontrol Kognitif (CC)	Kontrol Keputusan (DC)	Kontrol Informasi (IC)	Kontrol Retrospektif (RC)
Pengaruh Judi Online	S1: Kesulitan memisahkan aktivitas sosial dan akademik karena sering bermain judi <i>online</i> .	S1: Sadar bahwa judi itu merusak, namun terus bermain untuk menang.	S1: Tidak ada batasan pengeluaran untuk berjudi, sering kali menghabiskan lebih banyak uang dari yang direncanakan.	S1: Informasi diperoleh dari teman yang sering kali tidak dapat dipercaya.	S1: Menyalahkan pihak eksternal (admin) ketika mengalami kekalahan.
	S2: Tidak merasa ada masalah, terus berjudi bahkan di waktu senggang.	S2: Sering merasa ada risiko, tetapi tetap tergoda untuk bermain lagi setelah menang kecil.	S2: Tidak ada batasan juga, namun kadang merasa menyesal setelah kehilangan banyak uang.	S2: Subjek juga mendapatkan informasi dari teman, namun sering Terpengaruh oleh iklan di media sosial.	S2: Merasa terpengaruh oleh teman, namun sering menganggap kemenangan atau kekalahan sebagai keberuntungan.
Pengaturan Waktu	S1: Sering mengatur waktu untuk berjudi di antara kuliah atau waktu senggang.	S1: Sadar waktu yang terbuang, tetapi tidak bisa menghentikan kebiasaan berjudi.	S1: Keputusan untuk berjudi lebih banyak meskipun ada kesadaran waktu terbuang.	S1: Sering terpengaruh oleh Informasi yang berasal dari teman meskipun tahu itu bisa menyesatkan.	S1: Menyadari kebiasaan buruknya, tetapi sulit untuk berubah.
	S2: Judi dilakukan saat tidak ada kegiatan penting, tetapi tidak mengatur waktu secara tegas.	S2: Mengaku tidak menghabiskan banyak waktu, tetapi sering tergoda bermain lebih lama.	S2: Tidak ada pembatasan jelas mengenai kapan dan berapa lama bermain judi <i>online</i> .	S2: Subjek sering mengambil keputusan untuk bermain berdasarkan informasi yang tidak selalu akurat dan kredibel.	S2: Subjek sering kali merasa tidak puas dengan pengaturannya dan ingin mengubahnya, tetapi tetap melanjutkan perilaku yang sama.
Kecanduan dan Perasaan	S1: Sering merasa cemas atau khawatir jika tidak bisa bermain judi <i>online</i> , merasa ada yang kurang dalam hidup.	S1: Mengakui rasa ingin menang besar tetapi juga tahu ada risiko.	S1: Keputusan untuk bertaruh didasari oleh perasaan ingin cepat kaya atau balas dendam.	S1: Keputusan untuk berjudi juga dipengaruhi oleh informasi yang tidak selalu akurat atau mengarah pada penipuan.	S1: Atribusi eksternal yang kuat, mempengaruhi cara subjek melihat kegagalan dan kemenangan dalam perjudian.
	S2: Merasa cemas jika tidak bisa bermain, bahkan jika itu hanya satu hari.	S2: Meskipun merasa khawatir, ia sering kali merasa optimis dan terus melanjutkan permainan.	S2: Terkadang merasa ingin berhenti, tetapi selalu tergoda untuk bertaruh lagi setelah kalah.	S2: Pengaruh sosial dan media sosial sering meningkatkan kecenderungan untuk bermain.	S2: Atribusi internal yang lebih rendah, lebih cenderung menyalahkan faktor eksternal atas kealahannya.

Pengaruh Teman dan Media Sosial	S1: Teman sering mendorong untuk bermain, menunjukkan kemenangan mereka.	S1: Meskipun tahu bahwa informasi teman bisa menyesatkan, tetap terpengaruh.	S1: Tidak ada batasan pengeluaran yang jelas untuk berjudi, sering kali menghabiskan lebih banyak uang daripada yang direncanakan.	S1: Teman sering menjadi sumber informasi, meskipun kadang itu mengarah pada penipuan.	S1: Menyalahkan teman yang memperkenalkan judi <i>online</i> , tetapi tetap melanjutkan permainan.
	S2: Teman memberikan informasi tentang cara menang dan selalu berbagi tips perjudian.	S2: Teman dan iklan media sosial sering mempengaruhi keputusan untuk bermain lebih sering.	S2: Subjek memilih untuk bertaruh lebih banyak karena dorongan dari teman dan iklan yang menarik.	S2: Teman sering menjadi sumber utama informasi mengenai judi <i>online</i> , meskipun kadang itu mengarah pada penipuan.	S2: Pengaruh teman sebaya sangat besar dalam mendorong subjek untuk kembali berjudi meskipun tahu itu salah.
Kontrol Pengeluaran	S1: Tidak ada batasan pengeluaran yang jelas untuk berjudi, sering kali menghabiskan lebih banyak uang daripada yang direncanakan.	S1: Mengaku ingin bertaruh sedikit, tetapi selalu terjebak dalam taruhan besar karena harapan akan menang.	S1: Keputusan untuk bertaruh lebih banyak didorong oleh perasaan ingin menang, meskipun tahu ada risiko.	S1: Menghabiskan uang secara impulsif karena tidak ada batasan yang jelas dalam pengeluaran.	S1: Setelah kehilangan banyak uang, merasa kecewa namun tidak membuat perubahan dalam pengeluaran selanjutnya.
	S2: Tidak ada batasan juga, namun kadang merasa menyesal setelah kehilangan banyak uang.	S2: Tidak ada strategi yang jelas, kecenderungan untuk meningkatkan taruhan saat kalah.	S2: Setelah menghabiskan banyak uang, merasa menyesal dan berusaha membatasi pengeluaran pada percakapan berikutnya.	S2: Subjek mengakui bahwa informasi yang tidak jelas sering mempengaruhi keputusan pengeluaran dalam judi.	S2: Setelah menghabiskan banyak uang, baru merasa menyesal dan berusaha membatasi Pengeluaran di masa depan.
Kecanduan dan Perasaan	S1: Sering merasa cemas atau khawatir jika tidak bisa bermain judi <i>online</i> , merasa ada yang kurang dalam hidup.	S1: Mengakui rasa ingin menang besar tetapi juga tahu ada risiko.	S1: Keputusan untuk bertaruh didasari oleh perasaan ingin cepat kaya atau balas dendam.	S1: Keputusan untuk berjudi juga dipengaruhi oleh informasi yang tidak selalu akurat atau mengarah pada penipuan.	S1: Atribusi eksternal yang kuat, mempengaruhi cara subjek melihat kegagalan dan kemenangan dalam perjudian.
	S2: Merasa cemas jika Tidak bisa bermain, bahkan jika itu hanya satu hari.	S2: Meskipun merasa khawatir, ia sering kali merasa optimis dan terus melanjutkan permainan.	S2: Terkadang merasa ingin berhenti, tetapi selalu tergoda untuk bertaruh lagi setelah kalah.	S2: Pengaruh sosial dan media sosial sering meningkatkan kecenderungan untuk bermain.	S2: Atribusi internal yang lebih rendah, lebih cenderung menyalahkan faktor eksternal atas kekalahannya.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan kompleksitas kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan judi *online*, dengan pola yang bervariasi di berbagai dimensi kontrol diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fahrezi dan Simbolon (2024) yang menemukan pengaruh signifikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan judi *online* pada remaja. Perbedaan pola kontrol diri antara kedua subjek menunjukkan bahwa kecanduan judi *online* tidak selalu merupakan manifestasi dari defisit

kontrol diri yang seragam, melainkan dapat melibatkan kelemahan pada dimensi-dimensi yang berbeda. Hal ini penting untuk dipahami dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih terarah dan personal.

Dalam dimensi kontrol perilaku, kedua subjek menunjukkan kesulitan yang signifikan, meskipun dengan manifestasi yang berbeda. Subjek pertama menunjukkan pola yang lebih ekstrem dengan mengintegrasikan judi *online* ke dalam seluruh aspek kehidupannya, bahkan sampai mengorbankan kewajiban akademik dan aset personal. Hal ini konsisten dengan temuan Agustini dan Purnomosidi (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan judi *online* seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan prioritas hidup. Sebaliknya, subjek kedua menunjukkan kontrol perilaku yang tampaknya lebih baik dalam hal pengaturan waktu, namun justru menunjukkan pola yang lebih mengkhawatirkan berupa ketidakmampuan untuk sepenuhnya menjauhkan diri dari judi *online* bahkan dalam situasi yang memerlukan fokus penuh. Pola ini menunjukkan apa yang disebut peneliti sebagai “gangguan fungsi yang menyamar sebagai fleksibilitas”, di mana individu tetap dapat menjalankan fungsi dasar namun dengan kualitas yang terganggu.

Pola kontrol kognitif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan paradoks kognitif yang menarik, di mana kedua subjek memiliki kesadaran kognitif yang baik tentang risiko dan konsekuensi judi *online*, namun gagal mengubah kesadaran tersebut menjadi perubahan perilaku. Fenomena ini konsisten dengan penelitian Aprilia et al. (2023) yang menemukan bahwa kontrol diri berperan penting dalam kecenderungan adiksi judi *online*. Subjek pertama menunjukkan apa yang dapat disebut sebagai “impulsivitas yang berpengetahuan”, dimana dia memiliki pemahaman yang cukup baik tentang ketidakrasionalan perilakunya namun tetap melanjutkan perilaku tersebut. Subjek kedua menunjukkan disonansi kognitif yang lebih eksplisit, dengan kesadaran yang jelas tentang dampak destruktif judi *online* namun ketidakmampuan untuk bertindak berdasarkan pengetahuan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran kognitif saja tidak cukup untuk mengatasi kecanduan judi *online*, dan memerlukan intervensi yang lebih komprehensif yang melibatkan teknik modifikasi perilaku.

Dimensi kontrol keputusan menunjukkan temuan yang paling mengkhawatirkan dalam penelitian ini, di mana kedua subjek menunjukkan pola pengambilan keputusan yang sangat buruk yang berpotensi mengarah pada kehancuran finansial dan konsekuensi hidup yang parah. Subjek pertama menunjukkan mentalitas “semua atau tidak sama sekali” dalam manajemen keuangan, sementara subjek kedua menunjukkan pola yang bahkan lebih berbahaya dengan kesiapan untuk mempertaruhkan dana penting untuk aktivitas perjudian. Pola ini sejalan dengan penelitian Purwanto dan Zuroida (2023) yang menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan konformitas pada pelaku judi *online*. Gangguan pengambilan keputusan pada kedua subjek juga menunjukkan masalah mendasar dengan penilaian probabilitas dan evaluasi risiko, yang merupakan ciri inti dari gangguan perjudian menurut literatur. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang fokus pada restrukturisasi kognitif dan pelatihan keterampilan pengambilan keputusan.

Kontrol informasi menunjukkan pola yang lebih beragam antara kedua subjek, dengan subjek kedua menunjukkan literasi informasi dan keterampilan evaluasi sumber yang lebih baik dibandingkan subjek pertama. Namun, yang menarik adalah meskipun subjek kedua memiliki kontrol informasi yang lebih baik, hal ini tidak berubah menjadi kontrol perilaku atau pengambilan keputusan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa informasi saja tidak cukup untuk perubahan perilaku, dan konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kampanye informasi. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga mengajarkan individu bagaimana menggunakan informasi secara efektif untuk pengambilan keputusan dan perubahan perilaku.

Pola ini serupa dengan temuan Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015) yang mengungkap bahwa kecanduan *online* merupakan masalah yang kompleks dan tidak cukup diatasi hanya melalui pemberian informasi atau peningkatan literasi digital. Kondisi ini dipengaruhi oleh terganggunya kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan membuat keputusan secara rasional. Meskipun seseorang telah memahami risiko serta konsekuensi negatif dari perilaku tersebut, pemahaman itu tidak selalu menghasilkan perubahan perilaku yang positif atau adaptif. Selain itu, sistem reward dalam judi *online* menciptakan penguatan positif yang kuat yang memicu sistem dopamin dan memperkuat keterikatan secara kompulsif.

Pola kontrol retrospektif menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua subjek, dengan

implikasi yang penting untuk prognosis dan perencanaan pengobatan. Subjek pertama menunjukkan pola atribusi internal yang umumnya lebih kondusif untuk belajar dari pengalaman dan perubahan perilaku, meskipun dengan sikap ambivalen terhadap pengalaman masa lalu. Subjek kedua menunjukkan bias atribusi eksternal yang dapat menghambat pembelajaran dari konsekuensi negatif dan pengambilan tanggung jawab pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa bias atribusi eksternal merupakan prediktor yang buruk untuk keberhasilan pengobatan dalam perawatan kecanduan, karena menghambat perkembangan motivasi internal untuk berubah. Namun, subjek kedua menunjukkan tingkat penyesalan eksplisit yang lebih tinggi dan penilaian yang lebih akurat tentang dampak perjudian pada hidupnya, yang dapat menjadi titik tumpu untuk intervensi terapeutik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan judi *online* merupakan konstruk multidimensional yang kompleks, dengan dimensi yang berbeda menunjukkan tingkat gangguan yang berbeda pada setiap individu. Hal ini memiliki implikasi penting untuk perencanaan pengobatan, di mana pendekatan satu ukuran untuk semua kemungkinan akan kurang efektif dibandingkan intervensi individual yang ditargetkan pada dimensi spesifik kontrol diri yang paling terganggu pada setiap individu. Temuan ini juga konsisten dengan tren terbaru dalam perawatan kecanduan menuju pendekatan pengobatan personal yang mempertimbangkan perbedaan individu dalam presentasi dan mekanisme yang mendasari.

Hasil penelitian ini juga mengungkap fenomena yang menarik yaitu adanya kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan (*knowledge-action gap*) pada remaja yang kecanduan judi *online*. Kedua subjek menunjukkan pemahaman yang relatif baik tentang risiko dan dampak negatif judi *online*, namun tetap tidak mampu menerjemahkan pemahaman tersebut menjadi perubahan perilaku yang nyata. Fenomena ini menunjukkan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada edukasi dan peningkatan kesadaran mungkin tidak cukup efektif dalam menangani kecanduan judi *online* pada remaja. Diperlukan pendekatan yang lebih holistik yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan praktis dalam pengambilan keputusan, manajemen emosi, dan kontrol perilaku.

Temuan tentang perbedaan pola kontrol diri antara kedua subjek juga menunjukkan pentingnya *assessment individual* yang komprehensif sebelum merancang program intervensi. Subjek pertama yang menunjukkan kontrol perilaku yang lebih lemah mungkin memerlukan intervensi yang lebih fokus pada teknik manajemen perilaku dan rutinitas harian, sementara subjek kedua yang menunjukkan kontrol keputusan yang sangat rendah mungkin memerlukan intervensi yang lebih intensif pada aspek *cognitive-behavioral therapy* dan pelatihan pengambilan keputusan. Pendekatan yang dipersonalisasi ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas intervensi dibandingkan dengan pendekatan standar yang sama untuk semua individu.

Selain itu, temuan penelitian ini juga menyoroti peran penting faktor sosial dalam mempertahankan perilaku kecanduan judi *online*. Kedua subjek mengakui pengaruh yang kuat dari teman sebaya, baik dalam mengenalkan mereka pada judi *online* maupun dalam mempertahankan perilaku tersebut melalui berbagi pengalaman kemenangan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang efektif untuk kecanduan judi *online* pada remaja juga perlu mempertimbangkan aspek sosial dan lingkungan, tidak hanya fokus pada individu semata. Program intervensi yang melibatkan keluarga dan *peer group*, atau yang membantu individu membangun jaringan sosial yang lebih sehat, mungkin dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan judi *online* pada remaja berkaitan erat dengan kelemahan kontrol diri yang muncul pada berbagai dimensi, terutama kontrol perilaku dan kontrol keputusan. Meskipun para subjek memiliki pemahaman mengenai risiko judi *online*, kesadaran tersebut tidak cukup kuat untuk mendorong perubahan perilaku. Kondisi ini menggambarkan adanya ketidaksinkronan antara pengetahuan dan tindakan, sehingga perilaku adiktif tetap berlanjut. Perbedaan pola kontrol diri antar subjek juga menegaskan bahwa kecanduan judi *online* bukanlah fenomena yang homogen, melainkan dipengaruhi oleh faktor personal, emosi, lingkungan sosial, serta bias kognitif yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, penanganan kecanduan perlu mempertimbangkan karakteristik unik dari masing-masing remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran dapat diberikan. Remaja diharapkan mulai membangun kebiasaan pengendalian diri melalui latihan manajemen impuls, pengaturan emosi, dan pembatasan akses pada platform digital berisiko. Dukungan keluarga sangat penting dalam proses pemulihan, sehingga orang tua perlu memperkuat komunikasi, pengawasan, dan memberikan edukasi mengenai bahaya judi *online*. Praktisi psikologi disarankan menggunakan pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan profil kontrol diri individu, seperti terapi kognitif-perilaku, pelatihan pengambilan keputusan, serta konseling berbasis motivasi. Institusi pendidikan juga dapat berperan dengan menyediakan program literasi digital dan layanan konseling untuk pencegahan perilaku adiktif. Sementara itu, penelitian selanjutnya dianjurkan melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam serta memanfaatkan metode campuran untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika kontrol diri dalam kecanduan judi *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, W. A., & Purnomosidi, F. (2024). Self-control strategies among adults in overcoming online gambling addiction: A qualitative study. *Jurnal Prajaiswara*, 6(1), 45-62. <https://doi.org/10.31571/prajaiswara.v6i1.2024>
- Aprilia, N., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Kecenderungan adiksi judi *online* pada penjudi *online*: Bagaimana peran self-control? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 234-249. https://doi.org/10.35760/inner_2023.v2i4.8472
- Arjuansya, & Arisanti, I. (2024). Kontrol diri dalam adiksi judi *online* di Desa Brang Kolong. *Jurnal Psimawa*, 7(2), 98-112. <https://doi.org/10.30737/psimawa.v7i2.3845>
- Armin, & Edison. (2023). Analisis kecanduan game *online* Higgs Domino Island dan penanganannya menggunakan teknik self management. *FRAME: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 87-101. <https://doi.org/10.47861/frame.v2i2.789>
- 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>
- Billah, M. A., Sofiah, D., & Arifiana, I. Y. (2025). *The relationship between religiosity and self-control with online gambling addiction in online gamblers*. *JSRET: Journal of Scientific, Research, Education, and Technology*, 4(1), 15-28. <https://doi.org/10.58540/jsret.v4i1.2025>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Carlbring, P., Degerman, N., Jonsson, J., & Andersson, G. (2012). *Internet-based treatment of pathological gambling with a three-year follow-up*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 321-334. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.689323>
- Christie-Siemens, J., & Kopp, S. W. (2011). *The influence of online gambling environments on self-control*. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(2), 279-293. <https://doi.org/10.1509/jppm.30.2.279>
- Fahrezi, D., & Simbolon, H. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan game judi *online* Higgs Domino pada remaja di Kota Medan. *DE_JOURNAL*, 4(3), 156-172. <https://doi.org/10.36982/dej.v4i3.3429>
- Flores-Pajot, M. C., Atif, S., Dufour, M., Brunelle, N., Currie, S. R., Hodgins, D. C., Nadeau, L., & Young, M. M. (2021). *Gambling self-control strategies: A qualitative analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 586. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020586>
- Gainsbury, S. M. (2015). *Online gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling*. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185-193. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0057-8>

- Griffiths, M. D., Wood, R. T., & Parke, J. (2009). *Social responsibility tools in online gambling: A survey of attitudes and behavior among internet gamblers*. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 12(4), 413-421. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0062>
- Hodgins, D. C., Cunningham, J. A., Murray, R., & Hagopian, S. (2019). *Online self-directed interventions for gambling problems: Randomized controlled trial*. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 635-651. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09830-7>
- Igomu, A., Muliyono, A., & Bonggoibo, A. A. (2024). *Online gambling: A tantalizing game with risks that drain fortunes and futures*. *Journal of Digital Society Research*, 3(2), 78-95. <https://doi.org/10.29303/jdsr.v3i2.2024>
- Ivanova, E., Magnusson, K., & Carlbring, P. (2019). *Deposit limit prompt in online gambling for reducing gambling intensity: A randomized controlled trial*. *Frontiers in Psychology*, 10, 639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00639>
- Jonsson, J., Munck, I., Volberg, R., & Carlbring, P. (2017). *GamTest: Psychometric evaluation and the role of emotions in an online self-test for gambling behavior*. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 505-523. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9654-y>
- Macey, J., Hamari, J., & Adam, M. (2024). *Gamblified experiences: A conceptual framework for understanding and identifying gamblified interactions*. *Computers in Human Behavior*, 152, 108047. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108047>
- McQuade, A., & Gill, P. (2012). *The role of loneliness and self-control in predicting problem gambling behaviour*. *Gambling Research*, 24(1), 18-30. <https://doi.org/10.53841/bpspr.2012.24.1.18>
- Moreau, A., Chauchard, E., Sévigny, S., & Giroux, I. (2020). *Tilt in online poker: Loss of control and gambling disorder*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5013. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145013>
- Nolan, E., Scheurich, R., Hahmann, T., Morvannou, A., Jobin, E. Y., & Monson, E. (2024). *I don't have any limits: A qualitative analysis of individual gambling self-control strategies*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1401. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111401>
- Purwanto, K. S., & Zuroida, A. (2023). *Kontrol diri dengan konformitas pada pelaku judi online*. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(2)145-158. <https://doi.org/10.25105/jcisep.v7i2.16892>
- Sari, D. F., Anggraini, F., Rosadi, N. M., Sari, N. H., & Dwinagita, S. (2024). *Kecanduan judi online sebagai bentuk tingkat kecemasan pada remaja*. *Journal of Communication and Social Sciences*, 2(2), 234-248. <https://doi.org/10.47747/jcss.v2i2.1847>
- Stark, S., & Robinson, J. (2021). *Online gambling in unprecedented times: Risks and safer gambling strategies during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Gambling Issues*, 47, 189-212. <https://doi.org/10.4309/jgi.2021.47.10>
- Steinberg, L. (2013). *The influence of neuroscience on US Supreme Court decisions about adolescents' criminal culpability*. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 513-518. <https://doi.org/10.1038/nrn3509>
- Sujarwo, S., & Abdullah, A. (2023). *Self-control of online gambling players on legal officials in Palembang: A case study*. *ENDLESS: International Journal of Futures Studies*, 6(1), 67-84. <https://doi.org/10.54783/etdless.v6i1.567>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wahyuni, D., Huda, N., & Utami, G. T. (2015). *Studi fenomenologi: pengalaman pasien kanker*

stadium lanjut yang menjalani kemoterapi. *Jom*, 2(2), 1041-1047.

Yi, S., Goldstein, A., Luo, H., & Haefner, S. A. (2022). A daily diary investigation of self-regulation in gambling.

Psychology of Addictive Behaviors, 36(4), 389-401. <https://doi.org/10.1037/adb0000809>

Yusuf, S., Umar, N. F., & Amirullah, M. (2024). Penerapan teknik self-control dalam mengurangi perilaku game judi online Higgs Domino di SMKS 45 Kalosi. *JUNTER: Jurnal Interdisiplin*, 1(2), 78-92. <https://doi.org/10.36379/junter.v1i2.456>