

SELF-CONTROL PADA REMAJA YANG KECANDUAN JUDI ONLINE (STUDI KASUS DI KELURAHAN MANEMBO- NEMBO KOTA BITUNG)

Marthen L. Pontomudis

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 18101060@unima.ac.id

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : deetjesolang@unima.ac.id

Great E. Kaumbur

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : greaterick@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam fenomena kecanduan judi online pada remaja melalui pendekatan kemampuan self-control. Studi dilakukan di Kelurahan Manembo-Nembo, Kota Bitung dengan menggunakan metode kualitatif studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga remaja berusia 16-21 tahun yang teridentifikasi sebagai pecandu judi online, observasi partisipatif selama 5 bulan, dan analisis dokumen pendukung. Hasil penelitian mengungkapkan tiga temuan utama: (1) aspek kognitif menunjukkan distorsi berpikir berupa illusion of control (keyakinan dapat mengatur hasil permainan) dan gambler's fallacy (keyakinan bahwa kekalahan akan diikuti kemenangan); (2) aspek emosional memperlihatkan pola penggunaan judi online sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres dan kecemasan; (3) aspek perilaku menampilkan karakteristik impulsif dan mengambil uang tanpa izin. Temuan ini konsisten dengan teori General Theory of Crime (Gottfredson & Hirschi, 1990) tentang rendahnya self-control.

Kata Kunci: *Self-control, Kecanduan Judi Online, Remaja, Studi Kasus, Intervensi Psikologis.*

Abstract: *This study aims to analyze in depth the phenomenon of online gambling addiction in adolescents through a self-control ability approach. The study was conducted in Manembo-Nembo Village, Bitung City using a qualitative case study method. Data were collected through in-depth interviews with three adolescents aged 16-21 years who were identified as online gambling addicts, participant observation for 5 months, and analysis of supporting documents. The results of the study revealed three main findings: (1) the cognitive aspect shows a distortion of thinking in the form of illusion of control (belief in being able to control the outcome of the game) and gambler's fallacy (belief that defeat will be followed by victory); (2) the emotional aspect shows a pattern of using online gambling as a coping mechanism to overcome stress and anxiety; (3) the behavioral aspect displays impulsive characteristics and taking money without permission. These findings are consistent with the General Theory of Crime (Gottfredson & Hirschi, 1990) regarding low self-control.*

Keywords: *Self-control, Online Gambling Addiction, Adolescents, Case Studies, Psychological Intervention*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam perilaku remaja. Salah satu fenomena yang cukup mencemaskan adalah meningkatnya kasus perjudian online yang kini dapat diakses dengan mudah melalui perangkat smartphone, media sosial, dan aplikasi permainan daring. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang berada pada fase perkembangan kognitif, afektif, dan sosial yang belum sepenuhnya matang, menjadi sangat rentan terhadap perilaku impulsif, termasuk kecanduan terhadap aktivitas judi online.

Dalam konteks perilaku adiktif seperti berjudi, kemampuan mengendalikan diri atau self-control memegang peranan penting. Baumeister dan Vohs (2004) mendefinisikan self-control sebagai kapasitas individu untuk mengubah dan mengatur pikiran, emosi, serta perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan jangka panjang dan norma sosial yang berlaku. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menahan dorongan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi masa depan, serta mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Dalam konteks perjudian, self-control menjadi kunci pencegahan karena aktivitas judi kerap memancing impuls sesaat dan keinginan memperoleh kemenangan instan.

Remaja yang memiliki tingkat self-control yang tinggi cenderung mampu berpikir lebih rasional, mengelola emosi negatif secara efektif, serta memilih lingkungan sosial yang mendukung perilaku sehat. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat self-control rendah lebih mudah tergoda oleh janji kemenangan cepat, mengalami kesulitan dalam mengatasi stres emosional, dan lebih rentan terhadap

pengaruh lingkungan yang permisif terhadap perjudian. Remaja dengan kontrol diri yang baik juga cenderung mampu mengelola pikirannya terhadap distorsi kognitif, seperti illusion of control, dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, ketika kontrol diri rendah, remaja memiliki risiko lebih tinggi untuk terjebak dalam kecanduan judi online yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kondisi finansial, hubungan sosial, bahkan dapat menimbulkan keterlibatan dalam tindakan kriminal.

Secara umum, *self-control* memengaruhi kecenderungan remaja dalam berjudi melalui aspek kognitif, afektif, dan sosial. Pada aspek kognitif, distorsi pemikiran seperti keyakinan keliru bahwa hasil perjudian dapat dikendalikan menjadi pemicu utama munculnya perilaku berjudi. Dari sisi afektif, ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi negatif seperti stres, frustrasi, atau kebosanan sering kali mendorong remaja mencari pelarian melalui aktivitas perjudian. Sementara itu, dari aspek sosial, pengaruh teman sebaya dan lingkungan yang permisif terhadap perjudian turut memperkuat kecenderungan berjudi, terutama pada remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah.

Dengan memahami hubungan antara *self-control* dan kecanduan judi online, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang tepat bagi remaja yang berisiko, khususnya di wilayah urban seperti Kelurahan Manembo-Nembo, Kota Bitung

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Fokus penelitian diarahkan pada aspek self-control pada remaja yang mengalami kecanduan judi online

di Kelurahan Manembo-Nembo, Kota Bitung. Subjek penelitian terdiri dari tiga remaja laki-laki berusia 16 hingga 21 tahun yang dipilih secara purposif karena memiliki pengalaman nyata dan berulang dalam berjudi secara daring. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menelaah fenomena kompleks dalam konteks kehidupan nyata secara mendalam dan menyeluruh. Menurut Yin (2018), studi kasus digunakan untuk meneliti situasi nyata yang tidak dapat dipisahkan dari konteksnya, dengan memanfaatkan berbagai sumber data yang saling melengkapi.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari informan utama, yaitu remaja berusia 16–21 tahun yang mengalami kecanduan judi online, serta informan tambahan seperti tokoh masyarakat dan aparat kelurahan yang memiliki informasi langsung mengenai fenomena tersebut. Teknik pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi lapangan, dan pencatatan dalam bentuk field notes. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen dan sumber tertulis yang relevan, seperti laporan dari Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Kota Bitung mengenai kasus remaja dan judi online, data kesehatan mental remaja dari Puskesmas Manembo-Nembo, serta data konflik keluarga dari Lembaga Konsultasi Keluarga (LKK) Bitung.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi temuan. Menurut Rahardjo (2017), triangulasi temuan—atau konfirmabilitas—dilakukan dengan cara melaporkan kembali hasil temuan kepada informan yang telah diwawancarai. Tujuan dari proses ini

adalah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tidak bias dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik dalam lingkungan akademik maupun di masyarakat umum. Peneliti juga menjaga prinsip kejujuran dan objektivitas dalam seluruh proses penelitian agar hasil yang diperoleh memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara dan observasi, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan rendahnya self-control pada remaja pecandu judi online:

1. Aspek Kognitif dalam Self-Control Remaja yang Kecanduan Judi Online

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa remaja yang kecanduan judi online menunjukkan distorsi kognitif seperti *illusion of control* dan *gambler's fallacy*. Temuan ini sejalan dengan teori *Cognitive Theory of Gambling* (Gaboury & Ladouceur, 1989) yang menyatakan bahwa perilaku perjudian dipertahankan oleh pola pikir keliru terkait prediksi peluang dan pengendalian hasil. Distorsi ini melemahkan kemampuan self-control remaja dalam membuat keputusan rasional, sehingga mereka terus terjerumus dalam perilaku berjudi meskipun mengalami kerugian. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian diri remaja dalam menghadapi kecanduan judi online.

2. Pengelolaan Emosi dalam Self-Control Remaja yang Kecanduan Judi Online

Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja menggunakan judi online sebagai cara untuk mengelola emosi negatif, seperti stres, kecemasan, dan kebosanan. Temuan ini sesuai dengan *Emotion Regulation Theory* yang

dikemukakan oleh Gross (1998), di mana individu cenderung menggunakan strategi maladaptif untuk mengurangi emosi negatif. Judi online memberikan perasaan lega dan kenikmatan sesaat, namun dalam jangka panjang memperburuk ketergantungan dan memperlemah kontrol diri. Dengan demikian, kegagalan dalam mengelola emosi secara adaptif berkontribusi terhadap rendahnya tingkat self-control pada remaja pecandu judi online.

3. Hubungan Sosial dalam Self-Control Remaja yang Kecanduan Judi Online

Dalam aspek hubungan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya, komunitas game, dan norma sosial yang permisif terhadap perjudian memperparah kecanduan judi online pada remaja. Hal ini sejalan dengan *Social Learning Theory* (Bandura, 1977), yang menyatakan bahwa perilaku dipelajari melalui observasi dan modeling dari lingkungan sosial. Ketika lingkungan sosial mendukung atau bahkan mendorong perilaku berjudi, remaja mengalami penurunan kontrol diri karena merasa perilaku tersebut dianggap wajar atau diterima. Kurangnya dukungan sosial positif dari keluarga dan lingkungan memperkuat kecenderungan berjudi dan melemahkan kontrol diri.

PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis hasil penelitian yang telah diperoleh, dengan mengaitkannya pada teori-teori yang relevan dan penelitian sebelumnya. Penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama dari self-control, yaitu aspek kognitif, aspek afeksi (pengelolaan emosi), dan aspek sosial dalam konteks kecanduan judi online pada remaja di Kelurahan Manembo-Nembo, Kota Bitung.

1. Aspek Kognitif dalam Self-Control Remaja yang Kecanduan Judi Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki pola pikir yang distorsif terkait judi online. Subjek meyakini bahwa mereka dapat mengendalikan hasil permainan melalui strategi tertentu, seperti bermain pada jam-jam tertentu, mengikuti konten tutorial di media sosial, atau belajar dari teman yang dianggap “berpengalaman”. Hal ini menunjukkan adanya distorsi kognitif berupa *illusion of control* dan *gambler’s fallacy*, sebagaimana dijelaskan oleh Gaboury & Ladouceur (1989). Temuan ini diperkuat oleh *Cognitive Behavioral Theory* (Beck, 1993), yang menjelaskan bahwa kecanduan berjudi dipertahankan oleh pola pikir irasional. Subjek percaya bahwa meskipun mengalami kekalahan, mereka akan “balik modal” jika terus mencoba, yang pada akhirnya memperkuat siklus adiktif. Rendahnya self-control dalam aspek kognitif juga ditunjukkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mempertimbangkan risiko jangka panjang dan ketergantungan pada penguatan sesaat. Secara umum, hasil ini sejalan dengan teori *Hot/Cool System* (Mischel & Metcalfe, 1999), di mana remaja lebih mengandalkan sistem “panas” (emosional dan impulsif) dibanding sistem “dingin” (rasional dan reflektif), sehingga mereka sulit menahan dorongan berjudi

2. Aspek Afeksi (Emosi) dalam Self-Control Remaja yang Kecanduan Judi Online

Temuan lapangan menunjukkan bahwa seluruh subjek menggunakan judi online sebagai cara untuk meredakan emosi negatif seperti stres, bosan, penasaran, dan ketidakpuasan pribadi. Mereka menyatakan adanya rasa puas dan senang saat menang,

namun juga menunjukkan kegelisahan dan frustrasi ketika kalah. Beberapa bahkan mengungkapkan ketergantungan emosional terhadap aktivitas judi, yang jika tidak dilakukan akan menimbulkan kecemasan dan rasa tidak tenang. Fenomena ini sesuai dengan *Emotion Regulation Theory* oleh Gross (1998), yang menyebutkan bahwa ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi dapat memicu perilaku maladaptif. Dalam kasus ini, judi online menjadi mekanisme koping yang tidak sehat. Ketiga subjek menunjukkan pola *emotion-focused coping* yang tidak efektif, di mana mereka lebih memilih pelarian sesaat daripada menyelesaikan masalah secara adaptif. Temuan ini juga mencerminkan aspek rendahnya kontrol impuls sebagaimana dijelaskan oleh Gottfredson & Hirschi (1990), di mana individu dengan self-control rendah lebih memilih kepuasan instan tanpa memperhitungkan dampak jangka panjang.

3. Aspek Sosial dalam Self-Control Remaja yang Kecanduan Judi Online.

Dalam aspek sosial, penelitian menemukan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap keterlibatan subjek dalam judi online. Ketiga subjek hidup dalam komunitas yang permisif terhadap judi, bahkan dalam beberapa kasus, mereka didorong oleh teman sebaya atau orang dewasa di lingkungan sekitar untuk berjudi. Subjek juga menyatakan bahwa mereka merasa diterima dan memiliki “kebersamaan” ketika bermain judi bersama kelompoknya. Hal ini sesuai dengan *Social Learning Theory* dari Bandura (1977), di mana perilaku menyimpang seperti berjudi dapat ditiru dari model sosial yang dianggap berhasil atau mendapatkan reward. Ketika lingkungan mendukung atau tidak menegur perilaku judi, maka hal

tersebut memperkuat kecenderungan berjudi pada remaja. Selain itu, teori psikososial Erikson tentang krisis identitas juga dapat menjelaskan bahwa remaja pada tahap perkembangan identitas sangat rentan terhadap pengaruh kelompok sebaya. Dalam kasus ini, kelompok sebaya dan lingkungan sekitar lebih kuat pengaruhnya dibandingkan kontrol dari keluarga atau institusi formal seperti sekolah.

Ketiga aspek yang telah dianalisis, kognitif, afeksi, dan social, saling berinteraksi dalam membentuk pola kecanduan judi online pada remaja. Rendahnya kemampuan berpikir rasional (kognitif), ketidakmampuan mengelola emosi (afeksi), serta tekanan dan penguatan dari lingkungan (sosial), secara bersama-sama menyebabkan lemahnya self-control. Hal ini sejalan dengan *General Theory of Crime* oleh Gottfredson & Hirschi (1990) yang menyatakan bahwa rendahnya self-control merupakan akar dari perilaku menyimpang, termasuk kecanduan judi.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana self-control berperan pada remaja yang mengalami kecanduan judi online di Kelurahan Manembo-Nembo, Kota Bitung. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga remaja yang menjadi subjek penelitian, ditemukan bahwa kemampuan kontrol diri mereka berada pada tingkat yang rendah dan termanifestasi dalam aspek kognitif, afektif, dan sosial. Pada aspek kognitif, remaja menunjukkan kecenderungan berpikir irasional, seperti meyakini bahwa keberuntungan dalam judi dapat diulang dan mengabaikan risiko serta konsekuensi yang menyertainya. Pola pikir ini mencerminkan lemahnya

kemampuan berpikir kritis dan reflektif dalam mengambil keputusan. Sementara itu, dari sisi afektif, mereka tampak tidak mampu mengelola emosi negatif seperti bosan, stres, atau marah. Judi online digunakan sebagai bentuk pelarian untuk menghindari tekanan emosional, yang justru memperkuat perilaku adiktif dan menandakan lemahnya regulasi emosi. Dalam aspek sosial, para remaja terlihat mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya dan cenderung mengikuti ajakan berjudi demi diterima dalam kelompok sosialnya. Kebutuhan akan penerimaan sosial tampak lebih dominan dibandingkan kesadaran moral dan norma yang seharusnya menjadi pembatas perilaku. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya self-control pada remaja yang kecanduan judi online merupakan hasil dari interaksi kompleks antara cara berpikir yang tidak rasional, kegagalan dalam pengelolaan emosi, dan pengaruh lingkungan sosial yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-Regulation*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*(2), 194.
- Gaboury, A., & Ladouceur, R. (1989). Erroneous perceptions and gambling. *Journal of Social Behavior and Personality*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological review, 106*(1), 3.
- Rahardjo, M. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Universitas Pasundan.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications