

Ketika Uang Akhirnya Bermakna: Dinamika dan Pemaknaan Kontrol Diri Individu dengan Kecenderungan Adiksi Judi *Online*

Agus Mahendra Saputra¹, Anissa Putri², Arka Nareswari³, Nabila Dini Zhafira⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: saputramahendra96@gmail.com

Abstract

Self-control is often identified as a key factor in online gambling, yet how gamblers themselves make sense of it amid their addiction remains rarely explored, particularly in Indonesia. This qualitative study used descriptive phenomenology to explore the dynamics and meaning of self-control in three adult men (aged 24-27 years) with an online gambling addiction tendency. The participants selected through purposive criterion sampling and interviewed in depth online. Data were analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method via the Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) procedure. Five themes emerged: the decision to quit, driving dimensions, inhibiting dimensions, the meaning of money, and hope. The decision to quit was built on internalized negative experiences, stigma, relationship commitment, and shame over borrowing money. Driving dimensions included spiritual momentum, a sense of adult responsibility, and social support. The inhibiting dimensions ranged from the pursuit of quick gains, peer conformity, easy access to loans, and the pull of the online gambling system itself. The meaning of money stood out as the essential theme: once participants began valuing money earned through their own labor, they grew reluctant to gamble it away. This shift reduced gambling frequency and sustained hope for a gambling-free life. These findings point to interventions built around financial reflection, involving significant others, and limiting exposure to gambling.

Keywords: meaning of money, online gambling, self-control

Abstrak

Kontrol diri sering diidentifikasi sebagai faktor penting dalam judi *online*, namun bagaimana penjudi yang mengalami adiksi dalam memaknai kontrol diri masih terbatas dieksplorasi, terlebih di Indonesia. Riset kualitatif ini menggunakan fenomenologi deskriptif untuk mengeksplorasi dinamika dan pemaknaan kontrol diri pada tiga pria dewasa (berusia 24-27 tahun) dengan kecenderungan adiksi judi *online*. Partisipan dipilih melalui *purposive criterion sampling* serta wawancara mendalam secara daring. Analisis data menggunakan metode fenomenologi deskriptif Giorgi melalui prosedur *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Lima tema teridentifikasi: keputusan berhenti, dimensi pendorong, dimensi penghambat, pemaknaan uang, dan harapan. Keputusan berhenti didorong oleh internalisasi pengalaman negatif, stigma, komitmen hubungan, dan rasa malu berutang. Dimensi pendorong meliputi momentum spiritual, tanggung jawab sebagai individu dewasa, serta dukungan sosial. Sementara dimensi penghambat melibatkan ambisi meraih keuntungan instan, konformitas pertemanan, kemudahan mengakses utang, dan karakteristik dari sistem judi *online*. Pemaknaan uang menjadi tema esensial: ketika partisipan mulai menghargai uang hasil kerja sendiri, terjadi keengganan menghabiskan uang tersebut untuk berjudi. Hal tersebut memperlemah frekuensi berjudi dan mendorong harapan akan memiliki hidup bebas dari perjudian. Temuan riset ini merekomendasikan intervensi adiksi judi *online* yang melibatkan refleksi finansial, keterlibatan orang terdekat, dan pengurangan paparan iklan judi.

Kata kunci: adiksi judi online, kontrol diri, makna uang

I. Pendahuluan

Isu judi *online* di Indonesia menjadi sorotan publik karena peningkatan prevalensi yang sangat tajam dalam beberapa tahun terakhir. Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan mencatat perputaran dana judi *online* meningkat dari Rp57 triliun pada 2021 menjadi Rp81 triliun pada 2022 (PPATK, 2023), lalu terus melonjak hingga sekitar Rp327 triliun pada 2023 (PPATK,



2024) dan mencapai puncaknya sebesar Rp359,81 triliun pada 2024. Memasuki 2025, tren tersebut untuk pertama kalinya sejak 2017 berbalik menurun menjadi Rp 286,84 triliun dari 422,1 juta transaksi, atau turun sekitar 20% dibandingkan tahun sebelumnya, seiring intensifnya kerja Satuan Tugas Pemberantasan Judi Online (PPATK, 2026). Peningkatan berlipat tersebut mengindikasikan bertambahnya jumlah pemain maupun membesarnya modal yang dipertaruhkan. Secara hukum, judi konvensional maupun *online* merupakan tindakan yang dilarang dan telah memiliki payung hukum yang mengatur larangannya (Aprilia et al., 2023; Kurniawan et al., 2023). Meski demikian, sifat judi *online* yang terhubung langsung dengan jaringan internet membuatnya lebih mudah diakses sekaligus lebih sulit ditangani secara hukum dibandingkan judi konvensional (King & Delfabbro, 2016).

Secara prinsip, permainan judi menawarkan iming-iming pelipatgandaan uang atau barang berharga melalui taruhan yang hasilnya tidak pasti. Pemain judi *online* cenderung meyakini bahwa besarnya modal dan waktu yang dialokasikan untuk berjudi akan sepadan dengan probabilitas keuntungan yang akan diperoleh (Anokhin et al., 2011; Bouju et al., 2014). Keyakinan ini keliru karena unsur keberuntungan dalam sistem judi *online*, sangat dominan. Dengan kata lain, semakin kuat keyakinan tersebut dipegang, semakin besar pula potensi kerugian yang akan dialami individu. Alessi dan Petry (2003) menjelaskan bahwa persepsi tersebut mendasari munculnya impulsivitas dalam berjudi *online*, yaitu kecenderungan individu mengejar keuntungan secara intensif tanpa mempertimbangkan konsekuensi lain.

Dampak judi *online* tidak berhenti pada kerugian materiil. Trivedi dan Teichert (2018) menjelaskan bahwa judi *online* melibatkan dinamika psikologis yang saling terkait pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Secara kognitif, penjudi meyakini bahwa semakin tinggi intensitas dan besar modal yang dipertaruhkan, semakin tinggi pula peluang kemenangan yang akan diperoleh (Bouju et al., 2014). Reviu literatur oleh MacKillop et al. (2011) terkait *delayed reward discounting* dalam judi menemukan bahwa kebermaknaan keuntungan hasil judi bagi pemain tidak bertahan lama, sehingga muncul dorongan impulsif untuk terus mengejar keuntungan demi memperpanjang kebermaknaan tersebut. Secara afektif, Chiu dan Storm (2010) menemukan bahwa kemunculan masalah emosi pada *gambler* lebih tinggi dibandingkan *non-gambler*, sementara Black dan Allen (2021) melaporkan bahwa individu dengan tingkat stres lebih tinggi cenderung mengalami masalah judi yang lebih stabil dan serius. Secara perilaku, dinamika ini termanifestasi dalam bentuk chasing, yaitu kecenderungan pemain untuk terus bermain guna mengejar kembali kerugian yang baru dialami. Trivedi dan Teichert (2018) menemukan bahwa predisposisi emosional dan kecenderungan chasing berkontribusi signifikan terhadap keparahan adiksi judi online, bahkan secara independen dari tingkat impulsivitas yang dimiliki individu; sebaliknya, sikap terhadap judi (*gambling attitudes*) berfungsi sebagai penghambat bagi pemain

yang bersedia menunda kepuasan demi memperoleh keuntungan yang lebih besar. Pada level yang lebih luas, Effertz et al. (2018) menunjukkan bahwa judi *online* meningkatkan risiko masalah judi dan menimbulkan beban biaya kesehatan ekonomi yang signifikan, sejalan dengan gambaran komorbiditas psikologis, sosial-ekonomi, dan kesehatan yang lazim menyertai adiksi judi, termasuk penurunan produktivitas dan kualitas relasi interpersonal.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi ke-5 (DSM-5) mendokumentasikan sembilan karakteristik gangguan judi (*gambling disorder*), antara lain: gelisah atau mudah marah ketika mencoba mengurangi atau berhenti berjudi, berulang kali gagal mengendalikan atau menghentikan perilaku berjudi, terus-menerus terobsesi dengan judi, kembali berjudi keesokan harinya untuk "mendapatkan kembali" kerugian yang dialami, serta bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesulitan keuangan akibat judi (American Psychiatric Association, 2013). Klasifikasi *gambling disorder* sebagai gangguan adiksi perilaku (*behavioral addiction*) bukan hanya mengenai gangguan pengendalian impuls. Namun turut menegaskan pentingnya pendekatan pengenalan dan penanganan dini yang setara dengan adiksi zat (Yau & Potenza, 2015). Karakteristik ini muncul pada individu yang berjudi dengan intensitas yang beragam dan dapat dipahami melalui kerangka jalur ganda (*pathways model*) yang membedakan profil penjudi bermasalah berdasarkan kombinasi faktor biologis, psikologis, dan lingkungan yang dimilikinya (Blaszczynski & Nower, 2002).

Riset psikologi mengenai adiksi judi *online* banyak menyoroti peran kontrol diri (*self-control*) sebagai faktor pencegah. Penelitian korelasional Aprilia et al. (2023) menemukan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan perilaku berjudi. Temuan ini diperkuat oleh Pradana dan Yuwono (2025), yang melaporkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,356$ ($p = 0,002$) antara kontrol diri dan perilaku judi online pada 61 individu dewasa awal berusia 20-40 tahun, mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungan perilaku berjudinya. Hagger et al. (2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola, mengubah, atau menahan dorongan, hasrat, dan reaksi kebiasaan secara efektif guna menekan perilaku impulsif. Dalam konteks judi, kontrol diri merujuk pada kemampuan individu mengesampingkan godaan untuk berjudi (Thurm et al., 2023). Savard et al. (2022) menambahkan bahwa kontrol diri berkaitan erat dengan representasi sosial mengenai tanggung jawab personal dan menjadi aspek penting bagi upaya pencegahan judi *online*.

Secara teoritis, terdapat dua kerangka dimensi kontrol diri yang relevan dengan konteks judi. Grasmick et al. (1993) mengenalkan tiga dimensi kontrol diri, yaitu *risk-seeking* (kecenderungan mencari tantangan tanpa mempertimbangkan bahaya), impulsivitas, dan *temper* atau kemudahan berespons secara emosional. Steinberg (2010) menawarkan model dua dimensi



yang lebih ringkas, yakni *risk-seeking* dan impulsivitas, sebagai bagian dari *dual system model* pengambilan risiko. Kedua kerangka ini saling melengkapi dan sama-sama menempatkan kecenderungan mencari risiko serta ketidakmampuan menunda dorongan sebagai inti dari rendahnya kontrol diri pada perilaku berjudi. Meski demikian, temuan empiris mengenai peran kontrol diri pada adiksi judi belum sepenuhnya konsisten. Thurm et al. (2023) menemukan bahwa kontrol diri tidak berkaitan signifikan dengan distorsi kognitif maupun kesulitan regulasi emosi pada adiksi judi *online*, sedangkan Shi dan Li (2023) serta Burt (2020) melaporkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap impulsivitas judi. Maknanya, semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah impulsivitas yang dimiliki *gambler*. Selain itu, lingkungan judi *online* itu sendiri turut membentuk (dan berpotensi melemahkan) kontrol diri penggunaannya melalui desain yang memudahkan akses berulang (Siemens & Kopp, 2011).

Inkonsistensi temuan riset menunjukkan bahwa peran dan kontribusi kontrol diri dalam proses berjudi *online*, serta bagaimana kontrol diri itu sendiri dimaknai oleh pemainnya, belum mencapai konsensus. Rangkuman temuan tersebut disajikan pada Tabel I.

Tabel I. Ringkasan Temuan Mengenai Hubungan Kontrol Diri dan Judi Online

Peneliti (Tahun)	Desain dan Sampel	Temuan Utama
Aprilia et al. (2023)	Korelasional; penjudi <i>online</i> di Surabaya	Kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan judi <i>online</i> (arah negatif; koefisien tidak dilaporkan)
Pradana & Yuwono (2025)	Korelasional; n= 61, dewasa awal 20-40 tahun	$r = -0,356$; $p = 0,002$ (signifikan)
Thurn et al. (2023)	Korelasional; penjudi dewasa	Kontrol diri tidak berkaitan signifikan dengan distorsi kognitif maupun kesulitan regulasi emosi
Shi & Li (2023)	Korelasional; penjudi risiko sedang	Kontrol diri memoderasi signifikan hubungan bias kognitif dan impulsivitas
Burt (2020)	Reviu naratif; kriminologi kontrol diri	Kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap impulsivitas dan perilaku berisiko
Maturidi et al. (2026)	Meta-analisis; k = 5 studi Indonesia	Pooled $r = -0,097$; $p = 0,630$ (tidak signifikan); $I^2 = 99,91\%$

Penelitian terkait kontrol diri yang dilakukan di Indonesia pun umumnya masih berfokus pada fenomena judi *online* secara umum (Supratama et al., 2022) atau pada kontrol sosial, bukan kontrol diri (Susanti, 2021). Penelitian yang paling mendekati dilakukan oleh Parengkuan (2017) pada tiga mahasiswa yang kecanduan judi bola *online*, dengan fokus pada proses kontrol diri yang dilakukan; hasilnya menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri dan keberadaan teman sesama penjudi membuat partisipan sulit mengatasi kecanduannya karena judi dianggap sebagai hal yang lumrah dalam lingkungannya. Penelitian yang secara spesifik menggali pemaknaan dan dinamika

kontrol diri pada pemain judi *online* di Indonesia melalui pendekatan fenomenologis masih sangat terbatas. Untuk menjawab keterbatasan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk mengeksplorasi bagaimana individu dengan kecenderungan adiksi judi *online* mengalami dan memaknai kontrol diri, serta bagaimana pemaknaan tersebut berdinamika dari waktu ke waktu.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan dalam memaknai kontrol diri ketika bermain judi *online*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman individu secara objektif, sesuai dengan apa yang benar-benar dialami partisipan (Neubauer et al., 2019). Guna mencapai objektivitas tersebut, peneliti menempuh langkah-langkah reduksi seperti *bracketing* dan *epoche*, yakni upaya menahan asumsi dan pengalaman pribadi peneliti agar tidak memengaruhi interpretasi data (Creswell & Poth, 2018).

Secara operasional, *epoche* dilakukan sejak tahap awal penelitian melalui penyusunan pernyataan reflektif tertulis oleh setiap anggota tim mengenai asumsi, opini, dan pengalaman pribadi terhadap fenomena judi online sebelum pengambilan data dimulai, sehingga potensi bias tersebut dapat disadari dan dipantau sepanjang proses wawancara maupun analisis. *Bracketing* kemudian diterapkan secara berkelanjutan selama analisis data: peneliti secara sengaja menahan diri untuk tidak menafsirkan pernyataan partisipan berdasarkan teori maupun pengalaman pribadi sebelum unit makna benar-benar terbentuk dari data itu sendiri, dan penerapannya didiskusikan bersama dalam sesi triangulasi investigator untuk menjaga konsistensi antarpeleliti. Penemuan esensi universal dari pengalaman partisipan menjadi tujuan utama penelitian fenomenologi (Creswell & Poth, 2018), yang pada penelitian ini dioperasionalkan melalui prosedur analisis *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) sebagaimana diadaptasi oleh Kahija (2017). Prosedur DPA mendukung diperolehnya pemahaman mendalam sekaligus identifikasi makna esensial dari pengalaman subjektif individu, sejalan dengan esensi fenomenologi dalam mendeskripsikan pola dan struktur makna dari sudut pandang orang pertama.

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan laki-laki berusia 24-27 tahun yang dipilih melalui *criterion purposive sampling* (Creswell & Poth, 2018), yaitu strategi yang memungkinkan peneliti mencari partisipan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: a) berusia minimal 18 tahun; b) aktif bermain judi *online* secara rutin dalam kurun waktu minimal 12 bulan terakhir; c) bermain judi *online* dengan frekuensi minimal dua kali dalam satu bulan; d) pernah melakukan minimal dua kali percobaan berhenti dari judi *online* namun belum

berhasil; dan e) pernah meminjam uang kepada pihak lain (teman, bank, pinjaman *online*, atau sejenisnya) untuk keperluan berjudi minimal satu kali. Penetapan kriteria peminjaman uang mengacu pada temuan Swanton dan Gainsbury (2020) bahwa individu dengan masalah judi berisiko berutang pada fasilitas kredit untuk menutup kerugian yang dialami. Kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah individu yang sedang mengakses layanan psikologis atau psikiatri untuk menangani kondisi judinya, guna memastikan pengalaman yang digali murni berasal dari upaya partisipan, bukan hasil intervensi profesional.

Tabel II. *Demografi dan Waktu Pengambilan Data Partisipan*

Kode Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Lama Berjudi	Pekerjaan	Waktu Wawancara
P1	25	Laki-laki	1 tahun	Pekerja lepas	22 September 2024
P2	24	Laki-laki	2 tahun	Aparatur Sipil Negara	23 September 2024
P3	27	Laki-laki	1 tahun	Pekerja lepas	27 September 2024

Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan semi terstruktur yang dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting, dengan durasi masing-masing wawancara sekitar 60-70 menit. Pedoman wawancara disusun dengan mengadopsi pendekatan fenomenologi Kahija (2017) dan diperkaya dengan konstruk dimensi kontrol diri dari Grasmick et al. (1993) dan Steinberg (2010), yaitu *risk-seeking*, impulsivitas, dan *temper*. Contoh pertanyaan yang diajukan adalah: 1) "Bagaimana pengalaman Anda dalam mengatur perilaku berjudi?"; dan 2) "Apa yang Anda maknai dari pengalaman tersebut?". Pertanyaan-pertanyaan tersebut berfungsi sebagai pemantik bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman hidupnya secara naratif (Henriksen et al., 2022), dilanjutkan dengan pertanyaan probing untuk memperdalam eksplorasi. Setiap sesi wawancara melibatkan satu pewawancara utama dan satu observer dari tim peneliti; observer bertugas mengajukan pertanyaan lanjutan yang belum tergalil melalui fitur *chat* Zoom kepada pewawancara utama untuk disampaikan kepada partisipan.

Penelitian ini menggunakan prosedur *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) yang mengacu pada metode fenomenologi deskriptif Giorgi et al. (2017), sebagaimana dioperasionalkan oleh Kahija (2017) melalui enam tahapan. Pertama, peneliti melakukan transkripsi verbatim terhadap seluruh hasil wawancara ketiga partisipan, kemudian membentuk unit-unit makna (*meaning units*) melalui pemberian superskrip pada pernyataan partisipan. Kedua, setiap unit makna dideskripsikan kembali secara berbasis parafrase. Ketiga, deskripsi unit makna disatukan menjadi deskripsi psikologis, dengan reduksi pada unit makna yang dinilai kurang relevan. Keempat, beberapa deskripsi psikologis dengan kesamaan tekstur difusikan menjadi deskripsi struktural. Kelima, deskripsi struktural direfleksikan menjadi tema-tema melalui penggabungan pola yang muncul lintas partisipan. Keenam, seluruh tema individual

diintegrasikan menjadi sintesis tema yang bersifat lebih universal dan merepresentasikan esensi pengalaman partisipan secara keseluruhan. Proses ini menghasilkan lima tema akhir yang tersusun atas beberapa sub-tema.

Kredibilitas penelitian ini ditunjang melalui tiga strategi. Pertama, *persistent observation*, yaitu pencatatan detail dan pendalaman berulang terhadap transkrip data untuk memastikan kecermatan interpretasi (Patton, 1999). Kedua, triangulasi investigator: setiap peneliti menganalisis data secara individual sebelum hasilnya dibandingkan dan didiskusikan hingga mencapai kesepakatan bersama, dengan melibatkan dosen pengampu sebagai *expert reviewer* untuk mengurangi bias interpretasi subjektif (Creswell & Poth, 2018). Ketiga, *member checking*, yaitu penyampaian kembali pola temuan kepada partisipan untuk mengonfirmasi apakah hasil analisis merepresentasikan pengalaman mereka secara akurat (Creswell & Poth, 2018).

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Analisis DPA menghasilkan lima tema besar yang menggambarkan dinamika pemaknaan kontrol diri partisipan, yaitu: 1) *keputusan untuk berhenti*, 2) *dimensi pendorong*, 3) *dimensi penghambat*, 4) *pemaknaan terhadap uang*, dan 5) *harapan*. Tema esensi yang ditemukan adalah *pemaknaan terhadap uang*, yang muncul setelah adanya *keputusan untuk berhenti* dan berdinamika bersama *dimensi pendorong* maupun *dimensi penghambat*, sebelum akhirnya berakhir pada *harapan* partisipan akan kehidupan bebas judi.

Tema 1: Keputusan untuk Berhenti

Tema ini menggambarkan kondisi dinamis yang melibatkan berbagai pertimbangan sebelum partisipan secara sengaja mencoba mengontrol frekuensi perilaku berjudinya.

Memaknai adiksi judi sebagai pengalaman merugikan. Keputusan untuk berhenti berjudi ditentukan oleh pemahaman bahwa kecenderungan adiksi yang dialami partisipan merupakan sesuatu yang merugikan. Kerugian tersebut ditandai dari terkurasnya sumber daya finansial hingga munculnya kesenjangan antara *ideal self* dan *real self* partisipan menyadari kegagalannya menjaga stabilitas keuangan sesuai standar yang mereka harapkan dari diri sendiri.

"...yang saya katakan yang sebenarnya ga ada sih positifnya. Cuman lebih banyak mengarah ke hal-hal negatif, selain kita ngabisin uang, kita kayak yang ga punya malu buat hubungi temen sana-sini, buat nyari pinjaman." (VB01_P1)

Stigma negatif dari orang terdekat. Partisipan hanya menceritakan aktivitas berjudinya kepada teman satu lingkaran pertemanan atau sesama penjudi, dan sengaja menyembunyikannya dari keluarga maupun tetangga. Ketiganya meyakini bahwa kekecewaan dan penolakan keluarga



terhadap judi adalah hal yang pasti terjadi, sehingga muncul kekhawatiran akan menjatuhkan nama keluarga di mata masyarakat.

"karena yaa apalagi di keluarga gak ada yang judi kayak gitu itu mas. Keluarga yang di rumah gak ada. Jadi kan ditahu ini juga nanti sama tetangga-tetangga kan malu, bikin malu nanti mas." (VB01_P3)

Komitmen dalam hubungan romantis. Ketiga partisipan mempertimbangkan keberadaan dan opini pasangan ketika hendak memutuskan berhenti berjudi. Pasangan mengkhawatirkan masa depan partisipan, termasuk keterjaminan rencana hidup bersama, sehingga partisipan merasa perlu merefleksikan opini tersebut demi keberlangsungan hubungan yang mereka nilai berharga.

"...usia udah segini masak ga punya planning, ga punya tujuan segala macem gitu kan kedepannya, soalnya kan udah fasenya bukan kayak anak-anak lagi, udah mikirin hal yang lebih kedepannya." (VB01_P1)

Perasaan malu meminjam uang. Keinginan berjudi yang tinggi tanpa kondisi finansial yang memadai memaksa partisipan berutang secara repetitif kepada teman satu lingkaran pertemanan atau sesama penjudi. Perasaan malu muncul karena sebelumnya partisipan tidak pernah berutang, sementara kerugian akibat judi mendorong mereka melakukannya berulang kali; pada titik tertentu, rasa malu ini justru menjadi pendorong untuk menghindari situasi sosial yang berkaitan dengan riwayat utangnya.

"soalnya kan kalau sekarang udah malu mas. Kalau kemarin-kemarin itu ya gak papa yang penting udah bisa misalnya untuk tak lunasin yang kemarin-kemarin. Tapi udah gak dikasih lagi mas minjem." (VB01_P3)

Tema 2: Dimensi Pendorong

Tema ini menjelaskan aspek-aspek yang membantu partisipan untuk menahan diri dari perilaku berjudi *online*. Meliputi nilai spiritual, tanggung jawab, dan dukungan sosial.

Nilai spiritual. Bagi partisipan yang beragama Islam, kehadiran bulan Ramadhan menjadi momentum untuk melakukan perubahan perilaku yang selaras dengan ajaran agama, termasuk berhenti sementara dari judi *online*.

"sangat ngaruh mas, kan bulan puasa ini lah kayaknya harus berubah. Udah pas itu bulan puasa, ga ada sama sekali judi judi judi. Ibadah lancar, beda sama tahun-tahun sebelumnya." (VB01_P2)

Tanggung jawab. Kesadaran partisipan akan peran di usia dewasa, terutama menyangkut karir dan target hidup mendorong partisipan untuk fokus meninggalkan judi yang mereka yakini sebagai penyebab utama kegagalan memenuhi target pribadi.

"saya juga ada plan tahun ini... pergi liburan sama tabungan sampek 20 juta, sama tabungan bersama pacar sampek 30 juta lebih. Nyatanya kalah kalah kalah sampek kehabisan duit, tiga target itu ga tercapai, makanya saya juga nyesal." (VB01_P2)

Dukungan sosial. Dukungan sosial hadir dalam dua bentuk, yaitu nasihat dari orang terdekat dan bantuan tindakan konkret. Partisipan menerima banyak masukan dari pasangan dan teman dekat yang mengkhawatirkan masa depan karir partisipan, meski dukungan berupa nasihat verbal cenderung tidak bertahan lama dampaknya. Sebagian partisipan bahkan mempercayakan akses rekening dan tabungannya kepada pasangan sebagai bentuk kontrol eksternal.

"iya minta tolong ke teman ganti password akun aku biar ga masuk. Sama m-banking dihapusin semua. Yang ATM khusus nabung saya kasih ke pacar saya, titipin." (VB01_P2)

Tema 3: Dimensi Penghambat

Terdapat tiga aspek yang dimaknai partisipan sebagai penghambat kontrol diri, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan karakteristik sistem judi *online* itu sendiri.

Faktor internal. Secara internal, partisipan memiliki ambisi untuk terus memenangkan judi dan mengejar kembali kerugian yang dialami (*chasing behavior*), yang pada akhirnya mendorong perilaku berutang sebagai satu-satunya cara memperoleh modal. Persepsi bahwa judi *online* dapat menjadi sumber penghasilan instan turut memperkuat ambisi tersebut.

"kalau dibilang ini mas... menang ketika menang judi ini, aku udah bisa berkali kali lipat kerja sebulan. Kalo senangnya main judi, kalau bisa sih menang, menang, menang terus." (VB01_P2)

Faktor eksternal. Lingkungan pertemanan sesama penjudi *online* menjadi stimulus kuat bagi partisipan untuk kembali berjudi, baik melalui ajakan langsung maupun sekadar keberadaan teman yang sedang bermain. Faktor ini diperkuat oleh kemudahan meminjam uang antar sesama penjudi, yang saling memahami kebutuhan satu sama lain sehingga siklus pinjam-meminjam dapat terus berlangsung.

"palingan dari temen sih mas, kek ada temen dia lihat ini aku lagi main nih aku menang nih, ayo depolah depolah, barulah kayak terpancing... ya udah lah dari sana baru coba dikit, lama-lama jadi lama." (VB01_P2)

Karakteristik judi online. Aksesibilitas judi *online* melalui gawai, ditambah paparan iklan yang tersebar di berbagai situs dan media sosial, menjadikan judi *online* sulit dihindari dalam keseharian partisipan yang terbiasa menggunakan internet secara intensif.

"karena kan handphone, mas, kayak eranya kan. Kita mau kayak gimana, kita nggak mau lihat itu misalnya, tetap ada di sosial media, semua sosial media kita. Ada aja iklan-iklan, itu kayak buat pemicu, coba akun baru, kayak gitu-gitu." (VB01_P3)

Tema 4: Pemaknaan Terhadap Uang

Tema pemaknaan terhadap uang merupakan tema esensi dalam penelitian ini. Pemaknaan ini muncul setelah partisipan merefleksikan akumulasi pengalaman yang membentuk keputusan berhentinya. Ketika partisipan mulai memiliki penghasilan dari pekerjaan, muncul kesadaran

bahwa akan sia-sia jika penghasilan tersebut digunakan untuk berjudi. Pemaknaan ini berbeda dari periode sebelum bekerja, ketika sumber uang partisipan masih berasal dari orang tua atau tabungan dan karenanya lebih mudah dihabiskan untuk berjudi. Partisipan juga mulai mempertimbangkan uang sebagai simbol peran mereka dalam keluarga, misalnya untuk membantu kebutuhan finansial orang tua.

"...dulu kan masih enak, uang masih dari orang tua. Sekarang kan kita nyari uang sendiri, jadi mau bilang ini uang secara percuma. Intinya itu kita udah ngerasain nyari uang itu susah, masak iya kita secepat itu kita akan buang uang dengan semudah itu." (VB01_P1)

"Kayak, itu udah kayak saya berkegiatan, mas. Kita mikir, kemarin-kemarin itu kita dapat uangnya susah, terus gampang sekali kita dibuat ngabisin uangnya di judi online ini. Nggak sebanding." (VB01_P3)

Pemaknaan terhadap uang ini menjadi pengalaman krusial yang mengubah dasar pertimbangan partisipan dalam berjudi. Tidak lagi semata bergantung pada ketersediaan finansial, melainkan mulai mempertimbangkan prioritas lain, seperti kebutuhan rumah tangga atau tabungan bersama pasangan.

Tema 5: Harapan

Keputusan untuk berhenti berjudi dan pemaknaan terhadap pentingnya uang bermuara pada harapan partisipan untuk dapat konsisten menurunkan kecenderungan adiksi judi *online*-nya. Harapan ini termanifestasi dalam penurunan frekuensi berjudi secara bertahap, pembentukan prioritas alokasi uang, serta tindakan aktif menjauhkan diri dari stimulus judi. Ketiga partisipan sepakat bahwa perilaku berjudi perlu dihentikan agar dapat berfokus pada kehidupan yang tengah mereka jalani, terutama karir dan komitmen terhadap pasangan.

"Ya, intensitas kayak menurun, tapi bukan langsung merosot. Misalnya seminggu 3 kali, terus 2 minggu 3-4 kali, gitu-gitu, sampai sekarang udah nggak kepikiran." (VB01_P3)

Pada akhirnya, seluruh partisipan masih berada dalam proses menurunkan kecenderungan adiksinya. Upaya kontrol diri yang mereka lakukan belum berdampak secara permanen karena kontribusi dimensi penghambat yang masih memicu partisipan mengulangi perilaku berjudi dari waktu ke waktu.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini mengeksplorasi dinamika dan pemaknaan kontrol diri pada individu dengan kecenderungan adiksi judi *online*. Temuan menunjukkan bahwa pemaknaan tersebut bersifat dinamis dan berpusat pada satu titik balik, yaitu pemaknaan terhadap uang. Makna esensial tersebut muncul setelah keputusan untuk berhenti terbentuk dan terus berdialektika dengan dimensi pendorong maupun penghambat. Karakteristik partisipan penelitian ini: telah berjudi secara intens selama satu hingga tiga tahun dan melaporkan ketidakberhasilan menghentikan

perilaku berjudi *online* secara total. Hal ini sejalan dengan gambaran umum penjudi bermasalah yang sulit lepas dari siklus adiksinya meski telah menyadari kerugian yang dialami (Blaszczynski & Nower, 2002).

3.2.1 Keputusan untuk Berhenti

Keputusan partisipan untuk berhenti berjudi terbentuk melalui internalisasi pengalaman negatif, stigma, komitmen hubungan romantis, dan rasa malu akibat berutang. Marko et al. (2023) menjelaskan bahwa penjudi yang telah menyadari dampak negatif perjudian umumnya melalui tiga tahap pemikiran: pertama, dampak negatif dipandang sebagai tanggung jawab personal yang harus segera diatasi; kedua, kesadaran tersebut mendorong upaya aktif mengurangi atau menghentikan perilaku judi, termasuk mencegah orang lain mengalami hal serupa; dan ketiga, kesadaran ini memicu individu memikirkan strategi perubahan perilaku yang efektif. Ketiga tahap tersebut tampak pada partisipan penelitian ini, yang menyadari kerugian finansial dan kesenjangan antara *ideal self* dan *real self* sebagai pemicu awal keputusan berhenti.

Kesadaran terhadap kerugian judi pada partisipan penelitian ini turut diwarnai oleh disonansi kognitif: partisipan memahami bahwa kemenangan dalam sistem judi *online* pada dasarnya ditentukan oleh mesin dan berada di luar kendali individu (Esparza-Reig et al., 2022), namun tetap memilih untuk terus bermain sebelum akhirnya memutuskan berhenti. Pola serupa ditemukan pada 200 penjudi di Tiongkok yang tetap berjudi meski memahami bahwa perilaku tersebut negatif (Taormina, 2015). Temuan tersebut menjadi sebuah fenomena yang cukup mencolok mengingat nilai budaya Tiongkok yang sangat menstigma perjudian. Semakin tinggi disonansi kognitif yang dimiliki penjudi, semakin rendah kepuasan hidup dan aktualisasi diri yang mereka rasakan (Taormina, 2015), sehingga resolusi disonansi tersebut (melalui keputusan untuk berhenti) dapat dipahami sebagai upaya partisipan memulihkan konsistensi antara keyakinan dan perilakunya.

Stigma sosial turut menjadi pertimbangan penting dalam keputusan *recovery* partisipan. Rolando et al. (2023) menjelaskan bahwa stigmatisasi sosial mendorong individu menutupi masalah adiksi judinya dari orang lain. Konsisten dengan temuan pada partisipan penelitian ini yang secara sengaja menyembunyikan aktivitas berjudinya dari keluarga dan tetangga. Kesadaran akan stigma negatif sekaligus menjadi dorongan bagi partisipan untuk menghentikan perilaku berjudinya. Selain keluarga dan teman dekat, pasangan turut berkontribusi secara signifikan terhadap keputusan berhenti. Cote et al. (2020) menemukan bahwa pasangan memiliki kapabilitas mendorong penjudi meninggalkan perilaku adiktifnya, baik melalui penerimaan internalisasi tanpa sanggahan maupun dorongan yang diterima dengan keterpaksaan. Lebih lanjut, pada kedua



kondisi tersebut, penghargaan terhadap hubungan romantis tetap berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku. Temuan ini konsisten dengan penelitian Youmans et al. (2022) yang menunjukkan bahwa komitmen menjadi salah satu pertimbangan terpenting individu dewasa dalam mempertahankan hubungan romantisnya. Maknanya, ancaman adiksi judi terhadap komitmen tersebut menjadi pendorong kuat bagi perubahan.

Temuan unik penelitian ini terletak pada peran rasa malu (*shame*) akibat berutang sebagai pemantik keputusan berhenti. Perilaku berutang secara repetitif umumnya berasosiasi dengan kemunculan rasa tidak percaya (*distrust*), malu, dan kecemasan (Shohib, 2015), sementara Tessier et al. (2023) menemukan bahwa perasaan malu dan bersalah menjadi prediktor penting terhadap *peningkatan* keparahan perilaku judi. Literatur mengenai rasa malu pada konteks perjudian di Jepang juga menunjukkan bahwa perasaan tersebut umumnya berujung pada pengisolasian diri dan munculnya efek negatif, bukan pada penghentian perilaku berjudi (Samuelsson et al., 2022). Lebih lanjut, rasa malu dapat menjadi penghalang individu untuk mencari pertolongan karena kekhawatiran akan stigma yang mungkin diterima (Järvinen-Tassopoulos, 2020). Temuan penelitian ini justru menunjukkan pola yang berbeda. rasa malu akibat berutang berfungsi secara protektif dengan mendorong partisipan menjauhi lingkungan dan situasi yang mengingatkannya pada riwayat berutang, sekaligus memperkuat keputusan untuk berhenti berjudi. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa kemunculan rasa malu pada konteks pengalaman berutang dapat menentukan apakah rasa malu berdampak adaptif atau maladaptif bagi individu dengan kecenderungan adiksi judi.

3.2.2 Dimensi Pendorong

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai spiritualitas, kesadaran tanggung jawab, dan dukungan sosial berperan sebagai sumber daya positif yang mendukung proses *recovery* partisipan. Momentum bulan Ramadhan yang dimaknai salah satu partisipan sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri sejalan dengan temuan Belle et al. (2020) bahwa proses *recovery* berbasis spiritualitas cenderung menjadi strategi kontrol diri yang relatif stabil pada individu dengan adiksi judi. Dukungan terhadap stabilitas strategi ini turut datang dari luar konteks judi: meta-analisis Koh et al. (2026) terhadap 55 studi longitudinal dengan lebih dari 540.000 partisipan menemukan bahwa keterlibatan spiritual berasosiasi dengan penurunan risiko sebesar 13% terhadap penyalahgunaan zat secara konsisten, baik pada konteks pencegahan maupun *recovery*, dengan efek protektif yang meningkat hingga 18% pada individu yang aktif terlibat dalam komunitas spiritual atau keagamaan; hampir seluruh dari 134 estimasi efek yang diekstraksi dalam meta-analisis tersebut konsisten menunjukkan arah protektif, mengindikasikan bahwa peran spiritualitas

dalam menopang stabilitas perilaku *recovery* bersifat relatif kuat meskipun studi tersebut berfokus pada adiksi zat, bukan judi.

Pada konteks judi *online* di Indonesia secara spesifik, Pradani *et al.* (2026) juga menemukan bahwa religiusitas memoderasi hubungan antara kontrol diri dan perilaku judi *online*, dengan melemahkan dampak rendahnya kontrol diri terhadap gejala judi meskipun besaran efeknya tergolong moderat. Peran *intrinsic spirituality* dalam mendukung *recovery* dari adiksi judi juga telah dikonfirmasi sebagai konstruk yang relevan pada penelitian sebelumnya (Belle *et al.*, 2019). Kaitan antara spiritualitas dan kapasitas pengembangan diri ini sejalan dengan penelitian Ivztan *et al.* (2013), yang menemukan bahwa spiritualitas dan religiusitas yang tinggi berasosiasi dengan *personal growth initiative*, yaitu kesengajaan individu melakukan aktivitas demi perkembangan dirinya. Reviu literatur De Freitas *et al.* (2016) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa *personal growth initiative* berasosiasi dengan eksplorasi identitas baru serta proses komitmen individu untuk berubah, sebuah proses yang tampak relevan dengan pengalaman partisipan yang menjadikan bulan suci sebagai titik awal perubahan perilaku.

Kesadaran tanggung jawab pada penelitian ini merujuk pada internalisasi partisipan terhadap peran usia dewasa, khususnya stabilitas finansial dan komitmen dalam hubungan. Marko *et al.* (2023) menjelaskan bahwa proses kontrol diri pada adiksi judi memerlukan kesadaran akan tanggung jawab personal semacam ini. Partisipan pada penelitian ini mengasosiasikan adiksi judinya sebagai pengalaman yang mengancam ketangguhan finansial dan stabilitas hubungan yang mereka bangun, sehingga kesadaran tersebut turut menjadi dorongan aktif untuk berubah.

Dukungan sosial yang ditemukan pada penelitian ini hadir dalam dua bentuk, yaitu nasihat dari orang terdekat dan tindakan konkret seperti pemutusan akses judi atau penitipan sumber daya finansial kepada pasangan. Namun, dukungan berupa nasihat verbal ditemukan tidak memberikan dampak jangka panjang yang bertahan dalam menekan perilaku berjudi partisipan, sementara dukungan berupa tindakan pun belum sepenuhnya efektif menghentikan pengulangan perilaku. Pola ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting sebagai pendorong awal, tetapi keberlanjutannya bergantung pada internalisasi partisipan sendiri terhadap kesadaran tanggung jawab dan pemaknaan uang yang dijelaskan pada bagian berikutnya.

3.2.3 Dimensi Penghambat

Hambatan kontrol diri partisipan pada penelitian ini melibatkan faktor internal, eksternal, dan karakteristik sistem judi *online*. Secara internal, ambisi partisipan untuk terus memenangkan judi berkaitan dengan pengalaman *near-miss* yang secara teknis dirancang oleh sistem judi *online* atau slot untuk membuat penggunaanya merasa nyaris menang (Sharpe, 2002). Kondisi ini



menstimulasi *chasing behavior*, yaitu upaya berulang untuk kembali berjudi dengan harapan mengembalikan kerugian yang dialami. Kräplin et al. (2014) menemukan bahwa pada individu dengan masalah judi, bentuk impulsivitas yang paling menonjol adalah *choice impulsivity*, yaitu pilihan untuk terus bermain kembali alih-alih menyudahi permainan. Konsisten dengan pola pengulangan yang dialami partisipan penelitian ini. Kecenderungan mengejar keuntungan tanpa mempertimbangkan hal lain ini juga dapat dijelaskan melalui *alexithymia*, yakni kesulitan mengenali dan mengelola emosi sendiri, yang telah terbukti memprediksi perilaku *loss chasing* pada individu berisiko masalah judi (Bibby & Ross, 2017). Ambisi turut diperkuat oleh harapan keliru bahwa peluang menang akan meningkat seiring intensitas dan besar modal yang dipertaruhkan (Juma & Pandelaere, 2023). Suatu pola pikir yang sebagaimana akan didiskusikan lebih lanjut pada bagian *Harapan*, memiliki paradoks dalam pengalaman partisipan.

Pada level eksternal, lingkungan pertemanan sesama penjudi menjadi faktor penghambat yang signifikan. Chiu dan Storm (2010) menjelaskan bahwa sikap positif terhadap judi meningkatkan risiko *problem gambling*. Selain itu, Hanss et al. (2014) menemukan bahwa penerimaan dari teman sebaya menjadi aspek yang paling berkontribusi terhadap sikap berjudi seseorang. Penerimaan ini secara tidak langsung membentuk norma sosial yang mendukung partisipasi dan sikap berjudi, sebagaimana tampak pada partisipan yang terpancing kembali berjudi akibat ajakan atau sekadar kehadiran teman yang sedang bermain. Pola konformitas ini juga dapat dipahami melalui lensa maskulinitas: bagi sebagian penjudi laki-laki, perilaku berjudi dipandang sebagai simbol maskulinitas yang melibatkan tantangan, keterampilan, dan strategi untuk "ditaklukkan" (Hunt & Gonsalkorale, 2018). Hal ini mengindikasikan konformitas pada kelompok pertemanan tidak semata soal penerimaan sosial, tetapi juga soal identitas gender yang dipertaruhkan. Konformitas semacam ini turut melibatkan pertimbangan terhadap uang sebagai taruhan sosial maupun moral (Jiang et al., 2023). Selain lingkaran pertemanan luring, Sirola et al. (2021) menemukan bahwa keberadaan lingkaran pertemanan daring juga meningkatkan minat individu terhadap perilaku berjudi. Ketika individu mengakses konten berjudi secara daring, algoritma internet akan mengarahkannya pada konten serupa, misalnya iklan situs judi *online* (Bouguettaya et al., 2020).

Karakteristik sistem judi *online* turut menyulitkan partisipan melakukan perubahan secara konsisten. Aksesibilitas melalui gawai serta paparan iklan yang tersebar luas di media sosial menjadikan lingkungan digital partisipan penuh dengan pemicu (*trigger*) untuk kembali berjudi. Kondisi yang konsisten dengan temuan Siemens dan Kopp (2011) bahwa lingkungan judi *online* dirancang sedemikian rupa sehingga dapat melemahkan kontrol diri penggunanya. Sistem algoritmik, internet cenderung merekomendasikan iklan berdasarkan riwayat aktivitas pengguna (Aryun et al., 2020; Sovania & Vildayanti, 2021). Dampaknya, paparan informasi dan iklan yang

muncul tiba-tiba di gawai partisipan seringkali berhasil memicu keinginan untuk kembali mengakses situs atau aplikasi judi.

3.2.4 *Pemaknaan Terhadap uang*

Uang menjadi kontributor sentral dalam kecenderungan adiksi judi *online* partisipan. Sebagai hal yang dikorbankan sekaligus paling diperjuangkan melalui tindakan berjudi yang repetitif. Heiskanen (2017) menjelaskan bahwa bagi penjudi bermasalah, kontrol finansial yang rendah dalam berjudi bukan semata soal upaya memperoleh uang berlipat ganda, melainkan juga soal pemenuhan kepuasan emosi yang terbentuk dari siklus menang-kalah; impulsivitas berjudi dengan demikian dapat dimaknai sebagai upaya individu memvalidasi persepsinya terhadap siklus tersebut. Pola ini tampak pada partisipan penelitian ini, yang menunjukkan kontrol penggunaan uang yang jauh lebih rendah terhadap uang hasil kemenangan judi dibandingkan uang hasil bekerja. Uang dari kemenangan judi cenderung digunakan tanpa manajemen yang terkendali, termasuk untuk selebrasi atau dibagikan kepada orang terdekat. Pola berbagi uang kemenangan ini sejalan dengan penelitian mengenai kebahagiaan dari *prosocial spending*: menghabiskan uang bersama atau untuk orang lain umumnya memberikan kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan menghabiskan uang untuk diri sendiri (Moche & Vastfjall, 2022). Temuan ini turut menjelaskan mengapa uang kemenangan judi terasa "lebih mudah" dibagikan atau dihabiskan.

Sebaliknya, uang yang diperoleh dari hasil bekerja dikendalikan jauh lebih ketat oleh partisipan. Perbedaan pengendalian ini berkaitan dengan proses dan sumber perolehan uang yang berbeda: uang gaji menuntut penerapan kontrol finansial yang lebih besar karena diperoleh melalui usaha dan waktu yang dikorbankan secara sadar, sehingga ketiadaan kendali atas penggunaannya dimaknai sebagai bentuk tidak menghargai proses bekerja itu sendiri. Nilai kemandirian (*autonomy*) yang terbentuk sejak partisipan mulai bekerja tampak menjadi titik balik penting: uang yang sebelumnya berasal dari orang tua atau tabungan, dan karenanya lebih mudah dihabiskan untuk berjudi, kini dimaknai sebagai hasil jerih payah yang harus dijaga. Kesadaran ini juga tidak lepas dari beban utang yang menyertai riwayat berjudi partisipan, mengingat masalah kredit dan utang merupakan konsekuensi umum dari perilaku judi bermasalah (Swanton & Gainsbury, 2020). Konsekuensi utang inilah yang turut memperkuat kehati-hatian partisipan terhadap pengelolaan uang saat ini.

3.2.5 *Harapan*

Harapan pada penelitian ini menggambarkan optimisme partisipan terhadap keberhasilan proses penurunan intensitas berjudi. Kondisi partisipan pada saat penelitian dipandang telah lebih



baik dibandingkan fase awal ketika keinginan berhenti belum sekuat sekarang. Partisipan mulai memprioritaskan atensinya pada hal-hal yang dianggap lebih penting, seperti pekerjaan dan komitmen hubungan. Proses ini konsisten dengan gagasan regulasi diri dalam judi (*self-regulation of gambling*), yakni proses berkelanjutan yang melibatkan pemantauan diri dan penyesuaian strategi dari waktu ke waktu, alih-alih perubahan instan (Moore et al., 2012). Kontrol diri dengan demikian tampak berperan sebagai mediator penting antara kesadaran akan konsekuensi negatif berjudi dan pencapaian tujuan hidup yang lebih otonom, sebagaimana juga ditemukan pada konteks adiksi perilaku lain seperti gangguan bermain gim internet (Mills & Allen, 2020).

Menariknya, konstruk harapan dalam penelitian ini tampak memiliki dua wajah yang saling bertolak belakang. Di satu sisi, sebagaimana didiskusikan pada bagian *Dimensi Penghambat*, harapan akan kemenangan justru dapat menjebak penjudi dalam ekspektasi tidak masuk akal dan mendorong pengulangan perilaku berjudi (Juma & Pandelaere, 2023). Di sisi lain, penelitian ini menemukan bentuk harapan yang berbeda. Yaitu harapan akan masa depan yang bebas dari judi, yang justru tampak berfungsi adaptif dengan menopang motivasi partisipan untuk mempertahankan penurunan frekuensi berjudinya. Perbedaan wajah harapan ini menegaskan pentingnya membedakan objek harapan (menang berjudi versus bebas dari judi) ketika mengkaji perannya dalam proses adiksi maupun *recovery*, sebuah nuansa yang belum banyak dibahas secara eksplisit dalam literatur judi *online* yang ada.

Secara keseluruhan, kelima tema dalam penelitian ini dapat dipahami secara lebih terintegrasi melalui kerangka tiga dimensi kontrol diri dari Grasmick et al. (1993), yaitu *risk-seeking*, impulsivitas, dan *temper*. Dimensi *risk-seeking* tercermin pada ambisi partisipan mengejar keuntungan instan dalam dimensi penghambat, sementara impulsivitas tampak jelas pada *chasing behavior* yang mendasari keputusan untuk terus berjudi, sebelum akhirnya partisipan mampu menahan dorongan tersebut melalui pemaknaan terhadap uang. Dimensi *temper*, yaitu kemudahan berespons secara emosional, paling menonjol pada tema keputusan untuk berhenti dan dimensi pendorong, dimana rasa malu, kekhawatiran akan stigma, dan kesadaran tanggung jawab memicu respons afektif yang mendorong perubahan perilaku. Kerangka Grasmick et al. (1993) dipilih sebagai lensa utama karena ketiga dimensinya memetakan secara lebih granular pada kelima tema yang ditemukan, dibandingkan model dua dimensi Steinberg (2010) yang menekankan *risk-seeking* dan impulsivitas tanpa komponen afektif eksplisit. Meski demikian, model Steinberg (2010) tetap relevan untuk menjelaskan dinamika dorongan mengambil risiko dan ketidakmampuan menunda kepuasan yang mendasari dimensi penghambat, sehingga kedua kerangka dapat dipandang saling melengkapi: Grasmick et al. (1993) menjelaskan struktur multidimensi kontrol diri, sedangkan Steinberg (2010) menjelaskan dinamika perkembangan kognitif-afektif yang mendasari kecenderungan mengambil risiko itu sendiri. Harapan, sebagai

tema kelima, pada akhirnya merepresentasikan hasil regulasi atas ketiga dimensi tersebut yang berjalan secara dinamis dan tidak linear dari waktu ke waktu.

IV. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika dan pemaknaan kontrol diri pada individu dengan kecenderungan adiksi judi *online* bermuara pada satu tema esensial, yaitu pemaknaan terhadap uang. Tema ini terbentuk dari proses dinamis yang diawali oleh keputusan untuk berhenti berjudi. Lebih lanjut, keputusan tersebut didorong oleh internalisasi pengalaman negatif, stigma, komitmen hubungan romantis, dan rasa malu akibat berutang. Dorongan-dorongan tersebut kemudian berdialektika dengan dimensi pendorong (nilai spiritual, tanggung jawab, dukungan sosial) dan dimensi penghambat (ambisi internal, pengaruh eksternal, karakteristik sistem judi *online*). Ketika partisipan mulai menghargai uang yang diperoleh dari kerja kerasnya sendiri, kesadaran ini menjadi penopang utama bagi penurunan frekuensi berjudi dan menumbuhkan harapan akan masa depan yang bebas dari judi. Keputusan untuk tidak mengulangi perilaku berjudi bukanlah kondisi yang stagnan, melainkan senantiasa berubah-ubah tergantung pada situasi-situasi yang berada dalam dimensi pendorong maupun penghambat pada saat tertentu. Hal ini turut menjelaskan mengapa ketiga partisipan berhasil menurunkan intensitas berjudinya, tetapi belum satu pun yang berhasil berhenti secara total.

Secara akademik, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai kontrol diri pada adiksi judi *online* dengan menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap uang dapat menjadi titik unkit (*leverage point*) penting dalam proses *recovery*. Penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi lebih jauh variabel-variabel yang berkaitan dengan kontrol diri dalam konteks ini: spiritualitas, mengingat perannya sebagai dimensi pendorong yang menonjol pada penelitian ini; distorsi kognitif dan harapan keliru, mengingat perannya pada disonansi kognitif dalam tema Keputusan untuk Berhenti dan pada ambisi meraih keuntungan instan dalam Dimensi Penghambat; regulasi emosi, mengingat kaitannya dengan dimensi temper pada kerangka Grasmick et al. (1993) yang mendasari rasa malu dan stigma pada tema Keputusan untuk Berhenti; serta *self-esteem*, yang secara tidak langsung tersirat dari rasa malu akibat berutang namun belum dikaji secara eksplisit dalam penelitian ini. Perluasan karakteristik demografis partisipan (misalnya perempuan, kelompok usia lain, atau tingkat keparahan adiksi yang berbeda) juga diperlukan mengingat sampel penelitian ini terbatas pada tiga laki-laki dewasa, sehingga dapat memperkaya literasi psikologi terkait masalah judi *online* di Indonesia.

Secara praktis, temuan dan pembahasan di atas menghasilkan beberapa poin yang dapat menjadi bahan pertimbangan intervensi: 1) konseling yang melibatkan refleksi mendalam



terhadap sumber dan makna finansial partisipan, mengingat pemaknaan uang terbukti menjadi titik balik penting dalam penelitian ini dan sejalan dengan temuan Heiskanen (2017) bahwa kontrol finansial pada penjudi bermasalah erat kaitannya dengan pemenuhan kepuasan emosi, bukan semata besaran uang; 2) pelibatan pasangan atau *significant other* lain dalam proses intervensi, mengingat perannya yang signifikan dalam mendorong maupun menghambat keputusan berhenti sebagaimana ditemukan pada tema Keputusan untuk Berhenti dan Dimensi Pendorong, serta konsisten dengan Cote et al. (2020) dan Youmans et al. (2022) mengenai peran pasangan dan komitmen hubungan dalam perubahan perilaku berjudi; 3) edukasi penggunaan gawai secara bijak untuk meminimalkan paparan iklan dan algoritma yang mengarahkan individu kembali pada konten judi *online*, merujuk pada temuan Dimensi Penghambat serta penelitian Siemens dan Kopp (2011) dan Bouguettaya et al. (2020) mengenai desain lingkungan judi *online* dan algoritma iklan yang melemahkan kontrol diri penggunanya; dan 4) perancangan intervensi berbasis regulasi emosi dan strategi *coping* yang relevan, mengingat kontrol diri pada penelitian ini tampak sebagai proses regulasi diri yang berkelanjutan sebagaimana dibahas pada tema Harapan dan sejalan dengan Moore et al. (2012) serta Mills dan Allen (2020) mengenai kontrol diri sebagai mediator dalam proses regulasi diri jangka panjang.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anokhin, A. P., Golosheykin, S., Grant, J. D., & Heath, A. C. (2011). Heritability of delay discounting in adolescence: A longitudinal twin study. *Behavior Genetics*, 41(2), 175–183. <https://doi.org/10.1007/s10519-010-9384-7>
- 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), 888–895.
- Aryun, A., Nugraha, D. D., Karachi, L. D., Ruswan, M., & Abdurrahman, N. (2020). Pengaruh paparan iklan terhadap brand awareness serta keinginan untuk memainkan game AOV. *Commentate: Journal of Communication Management*, 1(1), 95–108. <https://doi.org/10.37535/103001120208>
- Belle, G. F., Moretta, T., & Potenza, M. N. (2019). Modeling intrinsic spirituality in gambling disorder. *Addiction Research & Theory*, 28(3), 1–7. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1622002>

- Belle, G. F., Moretta, T., & Potenza, M. N. (2020). Associations between recovery capital, spirituality, and DSM-5 symptom improvement in gambling disorder. *Psychology of Addictive Behaviors*, 34(1), 209–217. <https://doi.org/10.1037/adb0000492>
- Bibby, P. A., & Ross, K. E. (2017). Alexithymia predicts loss chasing for people at risk for problem gambling. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 630–638. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.076>
- Black, D. W., & Allen, J. (2021). An exploratory analysis of predictors of course in older and younger adults with pathological gambling: A non-treatment sample. *Journal of Gambling Studies*, 37(4), 1231–1243. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10003-8>
- Bouguettaya, A., Lynott, D., Carter, A., Zerhouni, O., Meyer, S., Ladegaard, I., Gardner, J., & O'Brien, K. S. (2020). The relationship between gambling advertising and gambling attitudes, intentions and behaviours: A critical and meta-analytic review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 89–101. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.02.010>
- Bouju, G., Hardouin, J. B., Boutin, C., Gorwood, P., Le Bourvellec, J. D., Feuillet, F., Venisse, J. L., & Grall-Bronnec, M. (2014). A shorter and multidimensional version of the Gambling Attitudes and Beliefs Survey (GABS-23). *Journal of Gambling Studies*, 30(2), 349–367. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9356-3>
- Burt, C. H. (2020). Self-control and crime: Beyond Gottfredson & Hirschi's theory. *Annual Review of Criminology*, 3, 43–73.
- Cote, M., Tremblay, J., Jimenez-Murcia, S., Fernandez-Aranda, F., & Brunelle, N. (2020). How can partners influence the gambling habits of their gambler spouse? *Journal of Gambling Studies*, 36(1), 783–808. [10.1007/s10899-019-09917-1](https://doi.org/10.1007/s10899-019-09917-1)
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- De Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Revisión sistemática sobre iniciativa de crecimiento personal. *Anales de Psicología*, 32(3), 770–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Effertz, T., Bischof, A., Rumpf, H. J., Meyer, C., & John, U. (2018). The effect of online gambling on gambling problems and resulting economic health costs in Germany. *The European Journal of Health Economics*, 19(7), 967–978. <https://doi.org/10.1007/s10198-017-0945-z>



- Esparza-Reig, J., Martí-Vilar, M., & González-Sala, F. (2022). Motives for gambling, cognitive distortions, and irresponsible gambling: Proposal for an explanatory model of gambling addiction in university students. *Journal of Addictive Diseases*, 40(1), 19–25. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1922048>
- Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. In C. Willig & W. Stainton Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2nd ed., pp. 176–192). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781526405555.n11>
- Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik, R. J., & Arneklev, B. J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 5–29. <https://doi.org/10.1177/0022427893030001002>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hanss, D., Mentzoni, R. A., Delfabbro, P., Myrseth, H., & Pallesen, S. (2014). Attitudes toward gambling among adolescents. *International Gambling Studies*, 14(3), 505–519. <https://doi.org/10.1080/14459795.2014.969754>
- Heiskanen, M. (2017). Is it all about money? A qualitative analysis of problem gamblers' conceptualisations of money. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 34(5), 362–374. [10.1177/1455072517718455](https://doi.org/10.1177/1455072517718455)
- Henriksen, M. G., Englander, M., & Nordgaard, J. (2022). Methods of data collection in psychopathology: The role of semi-structured, phenomenological interviews. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(1), 9–30. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09730-5>
- Hunt, C., & Gonsalkorale, K. (2018). Conformity to masculine norms among treatment-seeking male problem gamblers. *International Gambling Studies*, 18(3), 408–419. <https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1429482>
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>

- Järvinen-Tassopoulos, J. (2020). The impact of problem gambling: Are there enough services available for families with children? *Public Health*, 184, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.020>
- Jiang, Y., Marcowski, P., Ryazanov, A., & Winkielman, P. (2023). *Gambling with lives and money: Evidence for conformity in moral and monetary decisions under risk* [Preprint]. PsyArXiv.
- Juma, S., & Pandelaere, M. (2023). Trapped in hope: The negative impact of hope on gambling decisions. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04376-9>
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). Early exposure to digital simulated gambling: A review and conceptual model. *Computers in Human Behavior*, 55, 198–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.012>
- Kräplin, A., Bühringer, G., Oosterlaan, J., Van den Brink, W., Goshke, T., & Goudriaan, A. E. (2014). Dimensions and disorder specificity of impulsivity in pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1646–1651. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.021>
- Koh, H. K., Frederick, D. E., Balboni, T. A., O'Reilly, S. M., Kelly, J. F., Humphreys, K., Botticelli, M., Mathur, M. B., Psimopoulos, C. S., Long, K. N. G., & VanderWeele, T. J. (2026). Spirituality and harmful or hazardous alcohol and other drug use: A meta-analysis of longitudinal studies. *JAMA Psychiatry*, 83(4), 363–378. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2025.4816>
- Kurniawan, M. Y., Siregar, T., & Hidayani, S. (2023). Penegakan hukum oleh Polri terhadap pelaku tindak pidana judi online (studi pada kepolisian daerah Sumatera Utara). *ARBITER: Jurnal Ilmiah Magister Hukum*, 5(1), 85–96. <https://doi.org/10.31289/arbiter.v4i1.1203>
- MacKillop, J., Amlung, M. T., Few, L. R., Ray, L. A., Sweet, L. H., & Munafò, M. R. (2011). Delayed reward discounting and addictive behavior: A meta-analysis. *Psychopharmacology*, 216(3), 305–321. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2229-0>
- Marko, S., Thomas, S. L., Pitt, H., & Daube, M. (2023). The impact of responsible gambling framing on people with lived experience of gambling harm. *Frontiers in Sociology*, 8, Article 1074773. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1074773>



- Maturidi, M., Hikmah, N., Putra, A., & Yani, R. (2026). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi online: Meta-analisis pada penelitian yang dilakukan di Indonesia. *Siwah: Multidisciplinary Scientific Journal*, 2(3), 332–343.
- Mills, D. J., & Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, 105, Article 106209.
- Moche, H., & Västfjäll, D. (2022). To give or to take money? The effects of choice on prosocial spending and happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 17(5), 742–753.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940248>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97.
<https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Parengkuan, E. (2017). *Self-control pada mahasiswa UKSW yang kecanduan bermain judi bola online* [Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana]. Repository UKSW.
<https://repository.uksw.edu/handle/123456789/13192>
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34(5 Pt 2), 1189–1208.
- Pradana, I. A., & Yuwono, E. S. (2025). Hubungan kontrol diri dengan perilaku judi online pada kelompok usia dewasa awal. *Jurnal Psikologi Dinamika*, 9(3).
- Pradani, W. H., Mually, M. A., Guspa, A., Pratama, R. I., & Alkhawwash, M. A. (2026). Does religiosity moderate the relationship between self-control and online gambling? Evidence from Indonesia. *Journal of Gambling Studies*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1007/s10899-026-10495-2>
- Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan. (2023). *Meningkat signifikan, PPATK catat transaksi judi online tahun 2022 capai Rp81 triliun* [Siaran pers].
<https://ppid.ppatk.go.id/?p=8635>
- Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan. (2024, Januari 11). *PPATK temukan 168 juta transaksi judi online dengan nilai capai Rp327 triliun di 2023* [Siaran pers, dikutip dalam Tribatanews Polri]. <https://tribatanews.polri.go.id/blog/nasional-3/ppatk-temukan-168-juta-transaksi-judi-online-dengan-nilai-capai-rp327-triliun-di-2023-68787>
- Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan. (2026, Januari 29). *Transaksi judol pada 2025 tembus Rp286,84 triliun* [Siaran pers, dikutip dalam Tempo].

<https://www.tempo.co/ekonomi/ppatk-transaksi-judol-pada-2025-tembus-rp-286-84-triliun-2111127>

- Rolando, S., Ferrari, C., & Beccaria, F. (2023). "To me, it was just a vice": Stigma and other barriers to gambling treatment in Piedmont, Italy. *Journal of Gambling Studies*, 39(1), 1909–1925. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10214-1>
- Samuelsson, E., Törrönen, J., Hwang, C., & Takiguchi, N. (2022). The zone and the shame: Narratives of gambling problems in Japan. *Critical Gambling Studies*, 3(1), 83–95. <https://doi.org/10.29173/cgs112>
- Savard, A.-C., Bouffard, M., Laforge, J.-P., & Kairouz, S. (2022). Social representations of responsibility in gambling among young adult gamblers: Control yourself, know the rules, do not become addicted, and enjoy the game. *Critical Gambling Studies*, 3(1), 58–70. <https://doi.org/10.29173/cgs88>
- Sharpe, L. (2002). A reformulated cognitive-behavioral model of problem gambling: A biopsychosocial perspective. *Clinical Psychology Review*, 22(1), 1–25. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00087-8](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00087-8)
- Shi, W., & Li, N. (2023). The effects of cognitive bias and cognitive style on trait impulsivity in moderate-risk gambling: The moderating effect of self-control. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1089608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089608>
- Shohib, M. (2015). Sikap terhadap uang dan perilaku berhutang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 132–143. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2133>
- Siemens, J. C., & 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>
- Sirola, A., Kaakinen, M., Savolainen, I., Paek, H. J., Zych, I., & Oksanen, A. (2021). Online identities and social influence in social media gambling exposure: A four-country study on young people. *Telematics and Informatics*, 60, Article 101582. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101582>
- Sovania, E., & Vildayanti, R. A. (2021). Pengaruh pesan iklan digital terhadap minat download aplikasi mobile (studi kasus produk startup aplikasi video telpon). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi*, 4(2), 232–244.



- Steinberg, L. (2010). A dual system model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224. [10.1002/dev.20445](https://doi.org/10.1002/dev.20445)
- Supratama, R., Elsera, M., & Solina, E. (2022). Fenomena judi online Higgs Domino di kalangan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 di Kota Tanjungpinang. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 297–311. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v5i3.1933>
- Susanti, R. (2021). Judi online dan kontrol sosial masyarakat pedesaan. *Etnoreflika: Jurnal Sosial dan Budaya*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v10i1.1094>
- Swanton, T. B., & Gainsbury, S. M. (2020). Gambling-related consumer credit use and debt problems: A brief review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 21–31. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.09.002>
- Taormina, R. J. (2015). Cognitive dissonance among Chinese gamblers: Cultural beliefs versus gambling behavior. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 1(1). <https://doi.org/10.22492/ijpbs.1.1.03>
- Tessier, S., Romo, L., & Zerhouni, O. (2023). Emotional dysregulation, shame, and guilt predict severity of gambling among a population of gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 36(1), 1–15. [10.1007/s10899-023-10248-5](https://doi.org/10.1007/s10899-023-10248-5)
- Thurm, A., Satel, J., Montag, C., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2023). The relationship between gambling disorder, stressful life events, gambling-related cognitive distortions, difficulty in emotion regulation, and self-control. *Journal of Gambling Studies*, 39(1), 87–101. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10151-5>
- Trivedi, R. H., & Teichert, T. (2018). Attitudes, beliefs and impulsivity in online gambling addiction. *International Gambling Studies*, 18(2), 327–342. <https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1466188>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: Recognition and treatment. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(2), 134–146. [10.1097/HRP.0000000000000051](https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000051)
- Youmans, A. R., Canby, N. K., & Córdova, J. V. (2022). College, career, commitment, oh my: How emerging adult women balance romantic relationships, career plans, and financial stability. *Emerging Adulthood*, 10(3), 804–814. <https://doi.org/10.1177/21676968211054612>