

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PRIA DEWASA MUDA
YANG MENJADI PECANDU JUDI SLOT ONLINE**

Ramot Manurung¹, Nancy Naomi G. P Aritonang²
ramot.manurung@student.uhn.ac.id¹, nancyaritonang@uhn.ac.id²
Universitas HKBP Nommensen Medan

ABSTRAK

Kecanduan judi slot online di kalangan pria dewasa muda kerap dipicu oleh ketidakmampuan meregulasi emosi negatif, namun sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pendekatan kuantitatif sehingga belum menggambarkan secara mendalam bagaimana proses regulasi emosi tersebut dialami dan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran empiris regulasi emosi serta faktor-faktor yang memengaruhinya pada pria dewasa muda pecandu judi slot online. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, melibatkan dua subjek pria dewasa muda berusia 18–35 tahun berdomisili di Kota Medan yang menunjukkan indikasi kecanduan judi slot online, ditambah dua informan dari lingkungan terdekat subjek. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara induktif berdasarkan lima aspek regulasi emosi (situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, response modulation). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan judi slot online mengganggu kapasitas regulasi emosi kedua subjek, dengan pola siklus: tekanan akademik memicu perilaku berjudi, kekalahan memperburuk kondisi emosional, dan kondisi emosional yang memburuk kembali mendorong perilaku berjudi. Meski demikian, kedua subjek menunjukkan upaya pemulihan aktif berupa pembatasan akses judi, pengalihan aktivitas, reinterpretasi kognitif, serta pemanfaatan dukungan sosial. Faktor akademik teridentifikasi sebagai pemicu utama, sedangkan dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat berperan sebagai faktor protektif dalam pemulihan regulasi emosi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kecanduan Judi Online, Judi Slot Online, Dewasa Muda, Studi Fenomenologi.

ABSTRACT

Online slot gambling addiction among young adult men is often driven by an inability to regulate negative emotions, yet most prior studies have relied on quantitative approaches that fail to capture in depth how this regulatory process is experienced and enacted in daily life. This study aimed to obtain an empirical picture of emotion regulation and the factors influencing it among young adult men addicted to online slot gambling. A qualitative method with a phenomenological approach was employed, involving two young adult male subjects aged 18–35 residing in Medan who showed indications of online slot gambling addiction, along with two informants from their immediate social environment. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed inductively based on five aspects of emotion regulation (situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, response modulation). The results showed that gambling addiction disrupted both subjects' capacity for emotion regulation, following a cyclical pattern: academic pressure triggered gambling behavior, losses worsened emotional states, and worsening emotional states in turn re-triggered gambling. Nonetheless, both subjects demonstrated active recovery efforts, including restricting access to gambling, engaging in alternative activities, reinterpreting cognitions, and drawing on social support. Academic pressure was identified as the primary trigger, while social support from family and close friends served as a protective factor in the recovery of emotion regulation.

Keywords: Emerging Adulthood, Emotion Regulation, Online Gambling Addiction,

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kemudahan akses internet tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga memunculkan berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah meningkatnya praktik judi online. Dengan memanfaatkan perangkat digital, aktivitas perjudian dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja sehingga semakin mudah diakses oleh berbagai kalangan, termasuk remaja dan usia produktif. Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya perilaku adiktif akibat kemudahan akses, promosi yang masif, serta harapan memperoleh keuntungan secara instan.

Fenomena judi online di Indonesia menunjukkan tren yang terus meningkat. Berdasarkan data Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK), pada tahun 2024 diperkirakan terdapat sekitar 8,8 juta masyarakat yang terlibat dalam aktivitas judi online. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berkaitan dengan kerugian ekonomi, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial individu, seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi, konflik keluarga, hingga masalah keuangan akibat perilaku berjudi yang berulang.

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam perilaku adiktif tersebut adalah regulasi emosi. Individu yang mengalami kesulitan mengelola emosi cenderung menggunakan judi online sebagai mekanisme pelarian dari tekanan, stres, maupun kecemasan. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu individu mengendalikan dorongan berjudi serta mengurangi risiko berkembangnya perilaku adiktif. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam memahami dinamika kecanduan judi online.

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada hubungan antara kecanduan judi online dengan kecemasan, stres, atau gangguan psikologis melalui pendekatan kuantitatif. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji secara mendalam bagaimana proses regulasi emosi dialami oleh individu yang mengalami kecanduan judi slot online, khususnya pada pria dewasa muda, melalui pendekatan kualitatif. Kesenjangan penelitian tersebut menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi pada pria dewasa muda yang mengalami kecanduan judi slot online melalui pendekatan kualitatif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses regulasi emosi pada individu yang mengalami kecanduan judi online serta menjadi referensi bagi pengembangan penelitian maupun upaya intervensi psikologis di masa mendatang.

METODE

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman serta makna yang dirasakan oleh pria dewasa muda yang mengalami kecanduan judi slot online terkait regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas 2 pria dewasa muda berusia 18–35 tahun yang mengalami kecanduan judi slot online dan berdomisili di Kota Medan. Penelitian juga melibatkan 2 orang informan, yaitu teman dekat atau anggota keluarga subjek, untuk memperoleh informasi pendukung mengenai perilaku dan regulasi emosi subjek.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman serta regulasi emosi subjek, observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan respons emosional subjek secara langsung, sedangkan

dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara kualitatif melalui tahapan transkripsi data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Proses analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tema dan makna yang muncul dari pengalaman subjek sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai regulasi emosi pada pria dewasa muda yang mengalami kecanduan judi slot online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Identitas Subjek dan Informan

A. Identitas Subjek

a. Identitas Subjek I

Tabel 1 Identitas Subjek I

Keterangan	Data
Nama/Inisial	J
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	21 tahun
Status	Mahasiswa
Fakultas	Hukum
Durasi Kecanduan	$\pm$ 2 tahun

b. Identitas Subjek II

Tabel 2 Identitas Subjek II

Keterangan	Data
Nama/Inisial	N
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	26 tahun
Status	Mahasiswa
Durasi Kecanduan	$\pm$ 4 tahun

B. Identitas Informan

a. Identitas Informan I

Tabel 3 Identitas Informan I

Keterangan	Data
Nama/Inisial	J.S
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	21 tahun
Status	Mahasiswa
Hubungan dengan Subjek	Teman dekat sejak Sekolah Dasar

b. Identitas Informan II

Tabel 4 Identitas Informan II

Keterangan	Data
Nama/Inisial	S.T
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	22 tahun
Status	Mahasiswa
Hubungan dengan Subjek	Teman dekat dari subjek 2

2. Jadwal Observasi dan Wawancara Subjek dan Informan

A. Jadwal Wawancara Subjek

a. Subjek Pertama

Tabel 5 Jadwal Wawancara dan Observasi dengan Subjek I (J)

No	Hari/Tanggal	Waktu	Keterangan
1.	Selasa, 15 April 2026	15.00 – 16.15 WIB	Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam di kos subjek Jl. Pelita II

b. Subjek Kedua

Tabel 6 Jadwal Wawancara dan Observasi dengan Subjek II (N)

No	Hari/Tanggal	Waktu	Keterangan
1.	Kamis, 15 Mei 2026	19.00 – 19.49 WIB	Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam di kos subjek Jl. Permai

B. Jadwal Wawancara Informan

c. Informan Pertama

Tabel 7 Jadwal Wawancara dan Observasi dengan Informan I (J.S)

No	Hari/Tanggal	Waktu	Keterangan
1.	Jumat, 19 Juni 2026	18.00 WIB	Melaksanakan wawancara mendalam dengan informan di kos Gg. Pelikan/Beringin

d. Informan Kedua

Tabel 8 Jadwal Wawancara dan Observasi dengan Informan II (S.T)

No	Hari/Tanggal	Waktu	Keterangan
1.	Jumat, 19 Juni 2026	17.30 WIB	Melaksanakan wawancara mendalam dengan informan di kos Lorong Karto

3. Hasil Observasi dan Wawancara Subjek dan Informan

A. Hasil Observasi dan Wawancara Subjek dan Informan I

a. Hasil Observasi dan Wawancara Subjek I (J)

Subjek pertama dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa Fakultas Hukum semester enam yang berusia 21 tahun dan telah menjadi pecandu judi slot online selama kurang lebih dua tahun. J memiliki tinggi badan sekitar 174 cm dengan berat badan 65 kg, berkulit sawo matang, dan berambut hitam yang lumayan panjang. Perawakan J tampak santai dan terbuka saat ditemui.

Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 15 April 2026, pukul 15.00 WIB di kos J yang beralamat di Jl. Pelita II. Suasana kos cukup sederhana dan tertata rapi. Pada saat wawancara, J mengenakan kaos lengan pendek dan celana pendek santai. Di awal wawancara, J tampak sedikit canggung namun secara bertahap menjadi lebih terbuka dan ekspresif ketika mulai menceritakan pengalamannya berjudi.

Dalam wawancara, J menceritakan bahwa ia pertama kali mengenal judi slot online sekitar dua tahun lalu pada semester empat, diperkenalkan oleh temannya dengan iming-iming keuntungan finansial. Awalnya ia bermain bersama teman-teman, namun seiring berjalannya waktu aktivitas berjudinya berubah menjadi kebiasaan soliter yang dilakukan terutama pada malam hari. Tekanan akademik di Fakultas Hukum berupa tugas yang menumpuk dan beban skripsi menjadi faktor utama yang mendorong J menggunakan judi slot sebagai mekanisme pelarian emosional.

J mengungkapkan bahwa intensitas dan nominal taruhannya meningkat drastis seiring waktu, dari taruhan Rp20.000–30.000 perhari menjadi hingga ratusan ribu rupiah perhari, bahkan pernah bermain hingga dini hari. Dampak kecanduan ini dirasakan secara menyeluruh,

mulai dari penurunan nilai akademik, gangguan tidur, krisis finansial, hingga peregangannya hubungan dengan keluarga dan teman.

Namun dalam perkembangannya, J telah mulai menunjukkan upaya-upaya pemulihan yang cukup berarti, seperti menghapus aplikasi judi dari ponselnya, mengalihkan waktu luang dengan olahraga dan diskusi kelompok, serta membuka diri kepada salah satu teman dekat. Proses ini masih berjalan dan membutuhkan konsistensi, terutama ketika tekanan akademik meningkat.

b. Hasil Observasi dan Wawancara Informan I (J.S)

Informan pada subjek pertama adalah J.S, seorang laki-laki berusia 21 tahun yang berstatus mahasiswa di salah satu universitas swasta di Kota Medan. J.S merupakan teman dekat J sejak duduk di bangku Sekolah Dasar hingga sekarang, dan sempat tinggal satu indekos dengan J ketika masih sama-sama berada di semester awal perkuliahan. J.S memiliki tinggi badan sekitar 170 cm dengan berat badan 70 kg, berkulit sawo matang, dan menggunakan kacamata minus. J.S memiliki rambut hitam yang rapi.

Wawancara dengan J.S dilaksanakan pada hari Jumat, 19 Juni 2026, pukul 18.00 WIB, bertempat di kos Gg. Pelikan/Beringin. Pada saat wawancara, J.S mengenakan hoodie dan celana jeans serta sandal. Karena sudah mengenal J sejak lama, J.S menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti dengan cukup terbuka.

J.S mengaku pertama kali mengetahui J bermain judi slot online ketika keduanya masih tinggal satu indekos di semester awal perkuliahan.

“Saya kenal dia waktu bermain judi online yaitu waktu saya masih semester satu ketika kami masih satu kost.” (W1/I1/10)

Menurut J.S, perubahan paling menonjol yang ia amati pada J setelah aktif berjudi adalah kebiasaan begadang, perubahan suasana hati yang naik turun, serta sikap yang menjadi sangat royal ketika sedang menang.

“Ya dia seperti mulai bermain judi online mulai sering begadang, kadang emosi kadang waktu menang pun dia sangat royal.” (W1/I1/14)

J.S juga melihat J mulai menjauh dari keluarganya dan semakin jarang mengikuti acara kumpul keluarga, meskipun dalam lingkungan pertemanan J tidak terlalu menarik diri.

“Seperti yang saya liat dia mulai menjauh dari, mungkin hubungannya dengan orang tuanya mulai renggang atau mungkin waktu perkumpulan-perkumpulan dengan orang tuanya juga udah mulai lama atau mulai jarang mengikuti perkumpulan itu, dan juga kalau kumpul dengan teman-teman nya mungkin dia ngga terlalu menarik diri kali lah.” (W1/I1/18)

Dari sisi pengendalian emosi, J.S menambahkan bahwa J mudah tersulut emosi apabila diganggu saat sedang fokus bermain. Saat mengalami kekalahan besar, J cenderung terus melakukan deposit demi merasa tenang, sebuah pola yang oleh J.S digambarkan layaknya orang yang sedang sakau.

“Dia mulai seperti dia murah emosi jika istilahnya dia seperti sakau dia mengalami kekalahan dia ingin terus menerus melakukan deposito sehingga dia harus selalu melakukan deposito agar dirinya tenang.” (W1/I1/22)

Dari sisi dampak finansial, J.S menyaksikan sendiri bagaimana J pernah menggadaikan laptop, dan yang paling baru menggadaikan sepeda motornya untuk mendapatkan modal bermain.

“Yah, pernah seperti dia waktu tahun-tahunya sebelum nya dia melakukan penggadaian laptop ataupun penipuan orangtua nya, baru seperti yang baru-baru ini dia melakukan penggadaian motor.” (W1/I1/24)

Sebagai bentuk dukungan, J.S mengaku mulai membatasi pinjaman uang kepada J serta berulang kali menasihatinya agar berhenti melakukan deposit. Menurut pengamatannya, upaya J untuk berhenti belum sepenuhnya berhasil, meski sudah ada penurunan kecil dalam intensitas

bermainnya. J.S berharap J dapat benar-benar berubah dan kembali aktif dalam berbagai kegiatan yang positif.

“Sepertinya belum sih, dikarenakan dia masih melakukan deposito nya sehingga, walaupun ada pengurangan kecil yah.” (W2/PJ/32)

B. Hasil Observasi dan Wawancara Subjek dan Informan II

a. Hasil Observasi dan Wawancara Subjek II (N)

Subjek kedua dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa dari salah satu universitas swasta di Kota Medan yang berusia 26 tahun dan telah menjadi pecandu judi slot online selama kurang lebih empat tahun. N berada di semester sebelas akibat berbagai hambatan akademik, termasuk mata kuliah yang harus diulang, cuti satu semester, serta magang yang belum selesai. N memiliki tinggi badan sekitar 168 cm dengan berat badan 62 kg, berkulit putih, dan berambut hitam yang rapi. N tergolong tipe orang yang mudah gugup, hal ini cukup terlihat dari caranya menjawab pertanyaan terutama di awal wawancara.

Wawancara dilakukan pada hari Kamis, 15 Mei 2026, pukul 19.00 WIB di kos N yang beralamat di Jl. Permai. Suasana kamar kos terlihat cukup berantakan dengan berbagai barang kuliah yang tersebar. Pada saat wawancara, N mengenakan kaos dan celana pendek. Meski sempat tampak gugup di awal, N kooperatif dan menjawab setiap pertanyaan dengan cukup terbuka dan reflektif. Durasi wawancara berlangsung selama kurang lebih 49 menit.

Dalam wawancara, N menceritakan bahwa ia dikenalkan judi slot online oleh teman sefakultas sekitar empat tahun lalu saat masih di semester lima atau enam. Kondisi kuliah yang belum bermasalah saat itu membuat N awalnya menganggap judi sebagai hiburan biasa. Namun seiring berjalannya waktu dan bertambahnya tekanan akademik yang tak terselesaikan, judi slot menjadi semacam 'tombol escape' yang diandalkan N untuk melupakan sementara beban yang menghimpit.

N mengungkapkan bahwa eskalasi kecanduan berlangsung bertahap namun signifikan. Dari bermain satu hingga dua jam dengan taruhan kecil, N pernah bermain dari sehabis magrib hingga subuh tanpa tidur, dengan taruhan yang bisa mencapai lima ratus ribu rupiah per malam. Dampak yang ditimbulkan sangat parah, antara lain menggadaikan motor dan laptop milik orang tua, berutang kepada beberapa teman dan kakak, nilai akademik menurun drastis, serta kepercayaan keluarga yang terkikis. N mengakui bahwa kecanduan judi turut menjadi salah satu penyebab di balik molornya masa studi.

Saat ini N mulai menjalani pemulihan dengan menghapus akses ke situs judi, memblokir beberapa situs di ponselnya, berolahraga, serta menceritakan kondisinya kepada kakak perempuan dan satu teman dekat. N juga menyatakan keinginannya untuk segera menemui psikolog atau konselor kampus demi mendapat bantuan profesional dalam proses pemulihannya.

b. Hasil Observasi dan Wawancara Informan II (S.T)

Informan pada subjek kedua adalah S.T, seorang laki-laki berusia 22 tahun yang berstatus mahasiswa di salah satu universitas swasta di Kota Medan. S.T mengenal N sejak masih berada di semester dua, atau kurang lebih tiga tahun terakhir. S.T memiliki tinggi badan sekitar 165 cm dengan berat badan 55 kg, berkulit kuning langsat, dan memiliki rambut hitam yang sedikit panjang.

Wawancara dengan S.T dilaksanakan pada hari Jumat, 19 Juni 2026, pukul 17.30 WIB, bertempat di indekos Lorong Karto. Pada saat wawancara, S.T mengenakan kaos oblong berwarna putih dan celana jeans pendek berwarna hitam. S.T menjawab pertanyaan peneliti dengan nada yang relatif berhati-hati, terutama saat membahas kondisi N saat ini.

S.T menceritakan bahwa ia pertama kali menyadari N bermain judi slot online sekitar satu bulan setelah mereka saling mengenal, karena N bermain tepat di sampingnya.

“Saya menyadari ketika saya mengenal beliau sekitar kurang lebih satu bulan, dimana beliau bermain slot online tepat di samping saya.” (W1/I2/08)

Menurut S.T, N menjadi lebih tertutup dan sering begadang sejak aktif berjudi, serta cenderung menjauh dari acara-acara kumpul ketika sedang berada dalam masa intens bermain.

“Menurut saya keduanya sih. Dia lebih kalau sudah fokus bermain slot online, dia itu tertutup. Dan juga sering begadang.” (W1/I2/10)

S.T juga mengamati bahwa N tidak menunjukkan reaksi emosionalnya secara terbuka kepada teman-teman di sekitarnya saat mengalami kekalahan besar, melainkan cenderung menutup diri.

“Untuk reaksinya sih ngga terlalu di nampak kan yah pada kami. Lebih menutup diri sih, ngga nampak gitu.” (W1/I2/18)

Dari sisi dampak finansial, S.T mengetahui bahwa N kerap menggadaikan barang pribadi seperti motor dan laptop, serta meminjam uang kepada teman-teman terdekatnya.

“Sejauh yang saya tau sih, beliau itu sering menggadaikan barang yah seperti motor, laptop, dan juga sering meminjam duit atau uang kepada teman terdekatnya.” (W1/I2/20)

Berbeda dengan penuturan J.S mengenai J, S.T menilai bahwa hingga wawancara dilakukan, ia belum melihat tanda-tanda nyata bahwa N tengah berusaha mengurangi kebiasaan berjudinya, karena N tetap bermain slot ketika memiliki uang, dan beberapa barang miliknya masih berada di tempat gadai.

“Kalau tanda-tanda sih dibilang masih belum ada yah, karena pada saat beliau punya uang beliau tetap bermain slot online di depan kami ataupun ngga kami ketahui.” (W1/I2/26)

Meski demikian, S.T tetap berharap N dapat berubah dan mulai mengisi waktunya dengan kegiatan-kegiatan yang lebih positif demi masa depannya.

“Kalau harapan saya sih, beliau semoga lah beliau bisa berubah supaya masa depannya lebih terjamin.” (W1/I2/32)

4. Hasil Wawancara Subjek dan Informan (Analisis Verbatim)

A. Hasil Wawancara Subjek dan Informan Pertama (J & J.S)

Bersumber dari hasil wawancara yang diperoleh peneliti dari J, ada beberapa hal yang menjadi gambaran dimensi regulasi emosi pada pria dewasa muda yang menjadi pecandu judi slot online, yakni:

1. Situation Selection

J mulai menyadari stimulus lingkungan yang memicu dorongan berjudi. Ia menerapkan strategi pemilihan situasi dengan mengurangi interaksi bersama teman-teman yang biasa mengajaknya dan menghindari lokasi-lokasi yang dulu menjadi pusat aktivitas judinya. Ia menceritakan,

"Pernah. Ee... caranya ya... mulai mengurangi ngobrol sama teman yang biasanya ngajak main. Terus kalau ada yang ngajak, saya bilang lagi sibuk atau nggak ada uang. Berhasil sebagian sih, tapi kalau udah malam dan lagi sendirian, godaannya tetap ada." (W1/P1/34)

Pendekatan situation selection yang dipakai J mencerminkan upaya regulasi emosi melalui pengaturan lingkungan. Dengan mengurangi paparan terhadap pemicu, ia berusaha memutus hubungan antara kondisi emosional negatif dan perilaku berjudi. Namun karena keberhasilan masih parsial, hal ini menunjukkan bahwa pengaturan situasi saja kurang memadai tanpa dukungan strategi regulasi internal yang lebih kuat.

"Iya, ada. Warkop yang WiFi-nya kenceng itu... ee... kalau ke sana malam-malam, godaannya gede banget. Jadi sekarang saya udah mulai hindari pergi ke sana malem-malem sendirian. Kalau pergi ya bareng teman dan untuk belajar, bukan untuk main." (W1/P1/36)

Dengan mengubah konteks sosial di tempat itu pergi bersama teman dengan tujuan belajar alih-alih sendirian untuk bermain J menerapkan bentuk situation selection yang lebih adaptif.

2. Situation Modification

J menerapkan perubahan situasi yang paling nyata dengan menghapus aplikasi judi dari ponselnya. Langkah ini menciptakan hambatan teknis sehingga ada jeda waktu sebelum ia bisa kembali mengakses situs judi.

"Dulu iya, ee... itu udah jadi refleks. Kalau stres, otomatis tangan langsung buka aplikasi. Sekarang udah saya hapus aplikasinya, jadi kalau mau main harus buka browser dulu, itu lumayan kasih waktu buat mikir ulang." (W1/P1/40)

J menyebut kebiasaan itu sebagai "refleks", yang menggambarkan bagaimana perilaku berjudi telah menjadi otomatis akibat penguatan berulang. Dengan menghapus aplikasi, ia memaksa adanya jeda kognitif antara dorongan dan tindakan sebuah kesempatan untuk menyalakan kendali diri. Secara implisit J juga menggambarkan proses "urge surfing", yakni memantau dorongan tanpa langsung menuruti.

"Ee... lumayan efektif sih. Karena ada jeda itu, saya jadi sempat sadar dan milih buat nggak jadi main. Tapi ya... nggak seratus persen, kadang-kadang tetap tergoda juga. (W1/P1/42)"

Menurut J, strategi ini cukup efektif karena jeda itu memberinya waktu untuk sadar dan memilih tidak bermain. Namun ia mengakui bukan solusi sempurna; kadang dorongan masih menang dan ia tetap tergoda bermain dalam kondisi tertentu

3. Attentional Deployment

J menunjukkan kemampuan yang makin baik dalam mengalihkan perhatiannya dari rangsangan judi ke kegiatan yang lebih konstruktif, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Ia sengaja mengganti dorongan untuk membuka permainan dengan aktivitas lain sehingga fokusnya bergeser.

"Dulu ya itu, langsung nyari slot. Ee... sekarang udah coba ganti. Kalau stres, saya coba olahraga dulu, jogging atau push-up. Atau kalau nggak, saya hubungi teman buat ngobrol, biar pikiran teralih." (W1/P1/38)

Menurut J, dulu ia langsung mencari slot begitu stres muncul. Sekarang, ketika tertekan ia mencoba berolahraga, jogging atau push-up atau menghubungi teman untuk mengobrol agar pikirannya terdistraksi. Langkah sederhana itu membantu menghentikan respons otomatis menuju judi.

Peralihan dari koping maladaptif (berjudi) ke koping adaptif seperti olahraga dan dukungan sosial merupakan kemajuan penting dalam pengelolaan emosi. Aktivitas fisik, misalnya, melepaskan endorfin dan dopamin secara alami sehingga memberi sumber reward yang lebih sehat dibandingkan judi.

"Pas dulu? Ee... hampir setiap waktu sih. Waktu kuliah pun kadang kepikiran, 'ah nanti malam mau main lagi'. Atau kalau lagi kalah, kepikiran terus gimana caranya menang balik. Sekarang udah lumayan berkurang, tapi ya... kadang-kadang masih muncul juga pikiran itu." (W1/P1/20)

Dulu obsesi terhadap judi hampir konstan termasuk pikiran tentang bermain malam hari atau cara mengembalikan kerugian. Kini J merasakan obsesi itu sudah berkurang signifikan, meski sesekali pikiran-pikiran itu masih muncul. Pengakuan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan untuk mengalihkan perhatian, walau stres dan kebosanan tetap bisa memicu kembalinya dorongan.

4. Cognitive Change

J menunjukkan perubahan kognitif yang berarti dalam cara ia menafsirkan kekalahan dan memberi makna pada kebiasaan berjudi. Ia mulai mampu melihat situasi dengan sudut pandang yang lebih realistis sehingga dorongan untuk terus mengejar kemenangan tidak lagi otomatis.

"Eee... dulu itu kalau kalah ga terima. Pikiran 'harus balik modal' itu kuat kali. Tapi ujung-ujungnya malah tambah banyak yang habis. Sekarang saya udah mulai bisa bilang ke diri

sendiri, 'udah, berhenti', meskipun masih susah. Puas? Nggak, nggak pernah puas. Itu yang bikin frustrasi.” (W1/P1/44)

Dulu, setiap kekalahan memicu keinginan kuat untuk "balik modal" sampai akhirnya semakin kehilangan. Sekarang J mulai bisa menegur dirinya sendiri "udah, berhenti" meski mengaku masih kesulitan dan merasa tak pernah benar-benar puas, suatu sumber frustrasi yang terus muncul.

" Ee... positif dalam tanda kutip ya... kalau lagi menang ya senang, dapat uang tambahan. Tapi kalau jujur, lebih banyak negatifnya sih. Mungkin positifnya cuma... sesaat aja, setelah itu ya pasti neyesal lagi.” (W1/P1/16)

J juga mampu mengenali bahwa kemenangan hanya memberi kebahagiaan sementara. Ia menyebut rasa positif itu "positif dalam tanda kutip", menunjukkan kesadaran bahwa keuntungan dari judi bersifat semu dan singkat, lalu segera diikuti rasa menyesal.

Kesadaran-kebermaknaan baru ini merupakan langkah penting dalam perubahan kognitif: J mulai mereframing pengalaman berjudi melihat manjuranya rangsangan dan konsekuensinya secara lebih jujur walau tantangan untuk mengubah kebiasaan tetap ada.

5. Response Modulation

J menunjukkan perubahan nyata dalam cara ia mengekspresikan dan mengelola emosi negatif, terutama setelah mengalami kekalahan besar. Dahulu ia cenderung menyendiri dan melampiaskan kemarahan dengan memukul kasur atau dinding; sekarang ia lebih sering mengambil napas dalam-dalam, keluar kamar, jalan-jalan sebentar, atau berolahraga untuk melepaskan emosi dengan cara yang lebih sehat.

“Ee... dulu kalah besar itu saya diem aja di kamar, marah-marah sendiri. Kadang mukul-mukul kasur atau dinding. Sekarang kalau frustrasi, saya coba tarik napas, terus keluar kamar, jalan-jalan bentar atau olahraga biar emosinya keluar dengan cara yang lebih baik.” (W1/P1/46)

Peralihan dari luapan kemarahan yang tak terarah ke teknik pengaturan tubuh seperti pernapasan dan aktivitas fisik merupakan tanda perkembangan positif. Hal ini mencerminkan kemampuan J untuk menurunkan intensitas emosi negatif secara lebih efektif dan menambah pilihan strategi yang adaptif ketika merasa frustrasi.

“Ee... gelisah itu pasti ada. Kayak... ada yang kurang gitu, rasanya nggak tenang. Terus gampang emosi juga, hal kecil aja bisa bikin kesal atau marah. Kadang susah fokus juga waktu belajar atau ngerjain tugas, pikiran kemana-mana kayak bercabang gitu.” (W1/P1/24)"

Namun J juga mengakui gejala gelisah yang masih sering muncul: perasaan tidak tenang, mudah terpancing emosi oleh hal kecil, dan susah fokus saat belajar atau mengerjakan tugas. Gambaran ini menunjukkan adanya *withdrawal* psikologis kecemasan, iritabilitas, dan gangguan konsentrasi yang mempertegas bahwa pengaturan respons emosional tetap menjadi tantangan penting, terutama saat dorongan berjudi kuat.

6. Perspektif Informan (J.S)

Gambaran upaya J dalam meregulasi emosinya turut diperkuat oleh penuturan J.S. Menurutnya, J belum sepenuhnya berhenti dari kebiasaan berjudi, namun sudah mulai berkurang sedikit demi sedikit, terutama karena J.S secara konsisten membatasi pinjaman uang kepadanya sebagai salah satu bentuk dukungan yang ia berikan.

“Sepertinya belum sih, karenakan dia masih melakukan deposito nya sehingga, walaupun ada pengurangan kecil yah.” (W1/I1/32)

J.S menjelaskan bahwa cara yang ia lakukan untuk membantu J adalah dengan menasihatinya secara langsung dan tidak lagi mudah meminjamkan uang ketika diminta, sebagai upaya membatasi akses J terhadap modal bermain.

“Ya, seperti itu juga saya sering menasehati dia sehingga agar melarang dia untuk melakukan deposito, dan juga, saya juga jadi jarang meminjamkan duit kepada dia di karenakan setiap meminjam duit pasti akan melakukan deposito.” (W1/I1/30)

Penuturan informan ini menegaskan bahwa proses regulasi emosi J masih berada pada tahap awal dan masih cukup bergantung pada dukungan eksternal dari lingkungan terdekatnya.

B. Hasil Wawancara Subjek dan Informan Kedua (N & S.T)

Bersumber dari hasil wawancara yang diperoleh peneliti dari N, ada beberapa hal yang menjadi gambaran dimensi regulasi emosi pada pria dewasa muda yang menjadi pecandu judi slot online, yakni:

1. Situation Selection

N menunjukkan kemampuan mengenali konteks lebih matang dibanding subjek pertama, kemungkinan karena durasi kecanduannya yang lebih lama memberi dia kesempatan lebih banyak untuk memahami pola-pola perilaku adiktifnya.

"Pernah. Ee... cara pertama itu saya mulai kurangi komunikasi sama teman-teman yang masih aktif main. Kalau diajak, saya bilang lagi sibuk ngerjain tugas atau lagi nggak ada dana. Lumayan berhasil sih buat ngurangi trigger dari luar. Tapi kalau udah malem sendirian di kos dan pikiran lagi suntuk, godaannya dari dalam sendiri, itu yang lebih susah." (W1/P2/47)

Strategi situation selection N terasa lebih lengkap: dia tidak sekadar menghindari teman yang ngajak main, tetapi juga memblokir situs judi di ponselnya. Kesadarannya bahwa godaan yang muncul dari dalam diri lebih sulit diatasi menunjukkan pemahaman mendalam bahwa strategi yang hanya menata lingkungan eksternal tidak selalu cukup untuk menanggulangi dorongan berjudi yang berakar pada kondisi emosional.

"Ohh, ada-ada. Kayak tempat makan gitu punya orang aceh tapi kami nyebutnya warkop. Warkop ini nyediain WiFi dan WiFi nya ini lumayan cepat jadi kalau main itu jadi enak. Nah itu lah yang membuat kalau ke sana sendirian, apalagi malam, godaannya besar kali. Dulu itu saya sering main disana. Sekarang kalau ke warkop, saya usahakan pergi sama teman dan untuk keperluan belajar atau ngerjain skripsi, bukan sendirian. Terus saya juga sudah blokir beberapa situs di hp saya." (W1/P2/51)

Pengamatan N terhadap pemicu lingkungan mirip dengan pengalaman J: warkop dengan koneksi cepat, suasana malam, dan kesendirian membentuk kombinasi pemicu yang kuat. Upaya N mengubah fungsi warkop dari tempat untuk berjudi menjadi tempat belajar bersama adalah contoh situation selection yang kreatif dan adaptif.

2. Situation Modification

N menerapkan perubahan situasi yang lebih terstruktur dibanding J, sejalan dengan kesadaran yang lebih mendalam akibat dampak kecanduannya yang lebih berat.

"Bukan sengaja sih, itu udah kayak refleks aja. Kalau stres, tangan langsung buka hp dan cari situs slot. Nggak perlu mikir-mikir lagi, itu udah kayak kebiasaan tubuh sendiri. Sekarang saya udah hapus beberapa akses, jadi kalau mau main harus ada langkah tambahan, harus buka browser dulu, cari situsnya lagi. Jeda itu yang kadang-kadang bikin saya bisa berhenti dan mikir ulang." (W1/P2/55)

Keterangan "refleks otomatis" yang dipakai N memperlihatkan bagaimana perilaku adiktif menjadi kebiasaan otomatis. Dengan menambahkan hambatan teknis lewat penghapusan akses langsung, N mengubah situasi sehingga respons otomatis tak lagi langsung terjadi, memberi ruang bagi berpikir sadar untuk masuk.

"Ee... lumayan efektif, tapi nggak seratus persen. Ada momen di mana jeda itu berhasil, saya bisa alihkan ke hal lain. Tapi ada juga momen di mana godaannya lebih kuat, ya tetap jadi main juga. Yang paling susah itu waktu deadline tugas atau ujian, karena stresnya ganda, dari akademik dan dari perasaan tertinggal sama teman yang lain." (W1/P2/57)

Pengakuan N bahwa deadline adalah momen paling rawan menggambarkan pemahaman kuat tentang bagaimana tekanan akademik dan rasa tertinggal memperkuat dorongan berjudi. Dalam kondisi emosional yang sangat intens seperti itu, strategi modifikasi situasi yang biasanya membantu sering kali tidak cukup.

3. Attentional Deployment

N memakai strategi pengalihan perhatian yang mirip dengan J, tapi menambahkan unsur dukungan sosial yang lebih personal dan aktif.

“Ee... sekarang udah mulai ganti cara. Kalau stres, saya coba keluar kos dulu, jalan-jalan sebentar, atau olahraga. Kadang jogging di sekitar kos, minimal sepuluh sampai dua puluh menit-an lah. Atau kalau nggak, saya hubungin teman atau kakak buat ngobrol, biar ada yang bisa jadi teman ngobrol. Itu lumayan bantu ngalihkan pikiran dari keinginan main.” (W1/P2/53)

Strategi attentional deployment N berjalan lewat dua jalur yang saling menguatkan: aktivitas fisik (jogging) dan kontak sosial aktif (teman atau kakak). Kehadiran kakak sebagai sumber dukungan menambah dimensi keluarga yang penting; figur ini berfungsi sebagai jangkar emosional yang efektif mengalihkan fokus dari dorongan berjudi.

“Dulu itu? Hampir sepanjang waktu, Bang. Waktu kuliah pun kepikiran, 'nanti malam mau main lagi'. Atau kalau lagi di kelas dan materinya susah, pikiran langsung lompat ke slot. Sekarang udah berkurang, tapi kalau lagi stres, ya... masih muncul juga pikiran itu.” (W2/P2/22)

Penurunan intensitas pikiran tentang judi dari hampir terus-menerus menjadi hanya pada situasi tertentu mengindikasikan kemajuan nyata dalam kemampuan N mengalihkan perhatian. Kesadaran N terhadap pemicu spesifik seperti notifikasi atau percakapan dengan teman menunjukkan kesiapan lebih besar untuk menerapkan strategi pengalihan ketika pemicu itu muncul.

4. Cognitive Change

N menunjukkan perubahan kognitif yang lebih reflektif dan mendalam, kemungkinan besar karena dampak kecanduannya yang jauh lebih berat termasuk tindakan menggadaikan barang berharga milik orang tua.

“Iya, ada hubungannya. Ee... itu sebenarnya kayak lingkaran setan. Kuliah berantakan bikin stres, stres bikin main slot, main slot bikin nilai turun makin parah, nilai turun bikin stres makin dalam. Untuk matakuliah ngulang salah satunya karena saya udah nggak bisa fokus sama sekali. Waktu dan uang banyak terbuang untuk main slot. Itu berat kali pas sadarnya. Untuk Cuti semester itu... ee... sebelum aku ngenal slot, nah kemarin aku sempat nyoba tes Angkatan.” (W1/P2/36)

Kemampuan N menyebutkan siklus adiksinya sebagai "lingkaran setan" menandakan kesadaran metakognitif yang cukup kuat. Pemahaman bahwa kecanduan bekerja lewat mekanisme yang saling memperkuat ini merupakan dasar penting untuk melakukan perubahan kognitif; tanpa insight seperti itu, intervensi berpikir sulit dijalankan secara efektif.

“Ee... kalau bisa balik ke sana... saya mau bilang, 'Nggak ada yang namanya uang mudah. Kalau kamu mau uang, kerja, bukan main-main yang kayak gini. Stresmu itu nyata, masalahmu itu nyata, tapi larinya ke tempat yang salah. Kamu bakal nyesal, dan penyesalan itu lebih berat dari stres yang kamu coba lari sekarang.' Itu yang mau saya sampaikan ke diri sendiri waktu itu. Sayang banget saya nggak tau lebih awal.” (W1/P2/79)

Pesan yang ingin N sampaikan ke dirinya dulu menunjukkan perubahan cara pandang yang mendalam: dia mulai mereframe stres dan solusi finansial, menyadari konsekuensi jangka panjang dari pilihannya. Penyesalan yang dirasakan menjadi perbandingan emosional yang kuat antara pelarian sesaat dan beban akibat keputusan yang merugikan.

5. Response Modulation

N memperlihatkan perubahan dramatis dalam cara mengekspresikan emosi: kontras antara reaksi pada masa puncak kecanduan dan strategi pengelolaan yang kini mulai dia praktikkan sangat jelas.

“Ee... dulu pernah kalah besar, saya sering marah-marah sendiri di kamar. Pernah mukul-mukul tembok, pernah banting hp juga sampai retak layarnya. Pernah juga nggak mau ngomong sama siapa-siapa sehari-hari. Sekarang kalau frustrasi, saya coba tarik napas dalam-dalam,

terus keluar kamar, jalan kaki atau olahraga biar emosinya bisa keluar dengan cara yang nggak merusak. Kadang minta tolong teman buat diajak ngobrol biar nggak sendirian.” (W1/P2/63)”

Skala agresi yang diceritakan N dari pemukulan benda sampai isolasi sosial menggambarkan dysregulasi emosi yang serius pada puncak kecanduan. Peralihan ke teknik pernapasan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial menunjukkan kemajuan nyata menuju regulasi emosi yang lebih sehat, meskipun konsistensi masih perlu waktu dan latihan.

“Ee... pertama itu gelisah. Kayak ada sesuatu yang kurang, nggak tenang. Terus jadi gampang tersinggung, hal-hal kecil bisa bikin kesal atau marah. Pernah berantam sama teman hanya karena hal sepele, padahal sebenarnya yang bikin emosi itu ya karena nggak bisa main. Konsentrasi juga terganggu, susah fokus belajar atau ngerjain tugas skripsi.” (W2/P2/26)

Pengakuan bahwa konflik kecil itu sebenarnya dipicu oleh ketidakmampuan mengakses judi menunjukkan kesadaran diri yang kuat. Menyadari akar emosional dari reaksi yang tampak berlebihan adalah langkah penting untuk mengembangkan cara merespons yang lebih adaptif dan terkontrol.

6. Perspektif Informan (S.T)

Penuturan S.T memberikan gambaran yang sedikit berbeda dibandingkan narasi N sendiri. S.T menilai bahwa upaya N untuk berhenti belum banyak terlihat, dan beberapa aset pribadi N seperti motor dan laptop masih berada di tempat gadai hingga saat wawancara berlangsung.

“Sejauh yang saya tau sih, beliau itu sering menggadaikan barang yah seperti motor, laptop, dan juga sering meminjam duit atau uang kepada teman terdekatnya.” (W1/I2/20)

Meskipun demikian, S.T mengakui bahwa N sesekali masih menyempatkan diri untuk berkumpul dan berolahraga bersama teman-temannya, meski frekuensinya belum konsisten.

“Pernah sih, tapi jarang.” (W1/I2/30)

Perbedaan sudut pandang antara N dan informannya ini menunjukkan bahwa proses pemulihan N tampak lebih baik dari sudut pandang subjek sendiri dibandingkan dari pengamatan orang-orang di sekitarnya, sebuah kesenjangan yang lazim terjadi pada individu yang masih berada pada tahap awal pemulihan dari perilaku adiktif.

Pembahasan

Fenomena kecanduan judi slot online di Indonesia semakin meresahkan dengan jumlah pelaku yang terus meningkat. Berdasarkan laporan PPATK (2024), diperkirakan sekitar 8,8 juta orang terlibat dalam judi online di Indonesia, mayoritas dari kelompok usia produktif 21–50 tahun. Kondisi ini menjadikan pria dewasa muda kelompok sangat rentan, mengingat tekanan akademik dan sosial yang tinggi sering menjadi pintu masuk perilaku adiktif. Penelitian terhadap dua subjek, J dan N, menunjukkan bahwa kecanduan judi slot online tidak hanya berdampak finansial, tetapi juga secara fundamental mengganggu kemampuan regulasi emosi individu. Hal ini sejalan dengan pandangan Gross (1998) bahwa regulasi emosi adalah proses aktif untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman emosional guna mencapai tujuan adaptif. Dalam konteks kecanduan judi, proses ini terdistorsi sehingga berjudi menjadi strategi regulasi emosi yang maladaptif dan destruktif.

Pada aspek situation selection, kedua subjek memperlihatkan pola serupa: kesulitan konsisten memilih situasi kondusif untuk pemulihan di tengah tekanan emosional tinggi. J dan N sama-sama menghindari teman yang mengajak berjudi dan menjauhi tempat yang biasa menjadi lokasi aktivitas judi mereka. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Marchica et al. (2020) yang dilaksanakan di wilayah metropolitan Roma, Italia, pada sampel pasien rawat jalan yang dirujuk ke layanan kesehatan mental karena gangguan penggunaan judi. Studi tersebut melaporkan bahwa individu dengan defisit regulasi emosi lebih cenderung memanfaatkan perjudian sebagai strategi pelarian dari tekanan psikologis, sehingga lingkungan yang memungkinkan akses mudah terhadap aktivitas perjudian berpotensi menghambat proses

pemulihan klinis.

Temuan paling menonjol terkait aspek situation modification pada penelitian ini adalah penerapan strategi penghapusan akses langsung terhadap aplikasi perjudian oleh kedua partisipan. Intervensi lingkungan ini tampak menciptakan jeda kognitif yang memungkinkan kontrol diri untuk bertindak sebelum perilaku berjudi termanifestasi. Konsep tersebut selaras dengan uraian Gross (2007) mengenai situation modification sebagai upaya aktif mengubah kondisi eksternal untuk mengurangi paparan terhadap pemicu emosional dan meminimalkan dampak emosional negatif. Namun, sebagaimana diakui oleh kedua partisipan, efektivitas strategi ini bersifat terbatas; ketika intensitas tekanan emosional meningkat secara signifikan misalnya pada periode kritis menjelang tenggat akademik kapasitas untuk memodifikasi situasi menurun sehingga strategi ini menjadi kurang efektif dalam mencegah respons emosional yang maladaptif.

Pada aspek attentional deployment, pergeseran dari preokupasi/obsesi kognitif yang hampir konstan terhadap judi menuju kemampuan untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas alternatif merupakan perkembangan yang sangat bermakna. Dalam penelitian ini, J mengalihkan perhatian melalui olahraga dan interaksi sosial dengan teman, sedangkan N memperluas strategi tersebut dengan memanfaatkan dukungan keluarga melalui keterlibatan kakaknya. Temuan ini sejalan dengan Månsson et al. (2022), yakni sebuah pilot trial non-acak yang dilaksanakan di Stockholm, Swedia, pada 21 orang dewasa yang sedang menjalani layanan adiksi akibat gambling disorder; studi tersebut menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi, termasuk strategi pengalihan perhatian, berperan penting dalam membantu individu mengelola dorongan berjudi dan menurunkan distress emosional.

Dimensi cognitive change memperlihatkan perkembangan yang paling kompleks sekaligus paling bermakna pada kedua subjek. J mulai menunjukkan kemampuan untuk mereinterpretasi pengalaman kekalahan secara lebih rasional dan realistis, serta mengurangi kecenderungan terhadap distorsi kognitif seperti gamblers' fallacy yang sebelumnya mendorongnya untuk terus mengejar kerugian. Sementara itu, N menunjukkan kapasitas reflektif yang lebih matang melalui kemampuannya mendeskripsikan mekanisme adiksinya sendiri sebagai "lingkaran setan", yang mengindikasikan adanya metacognitive awareness yang baik. Temuan tersebut sejalan dengan Velotti et al. (2021), yang melalui meta-analisis menunjukkan bahwa gangguan perjudian berkaitan erat dengan defisit regulasi emosi, khususnya kesulitan dalam menerima emosi negatif, keterbatasan strategi koping yang adaptif, serta hambatan dalam melakukan restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, perubahan pada aspek cognitive change dalam kedua subjek dapat dipahami sebagai indikator bahwa proses pemulihan telah bergerak ke arah yang lebih adaptif dan konstruktif.

Pada aspek response modulation, perbedaan paling mencolok terlihat pada kasus N. Saat mencapai puncak kecanduan, N menunjukkan reaksi emosional yang sangat merusak, misalnya memukul dinding, melempar ponsel, dan mengurung diri dari pergaulan selama beberapa hari. Keadaan tersebut mencerminkan gangguan regulasi emosi yang parah; Gratz dan Roemer (2004) menyatakan bahwa regulasi emosi yang sehat mencakup kemampuan menahan dorongan impulsif dan tetap bertindak sesuai tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif. Saat ini, kedua subjek mulai menerapkan strategi pengelolaan respons yang lebih adaptif, seperti teknik pernapasan, olahraga ringan, dan mencari dukungan sosial.

Faktor akademik dalam penelitian ini tampak menjadi salah satu konteks yang paling konsisten memengaruhi dinamika regulasi emosi pada kedua subjek. Tekanan perkuliahan, penumpukan tugas, tenggat waktu yang ketat, serta perasaan tertinggal dari teman sebaya muncul berulang kali sebagai pengalaman yang melemahkan kondisi emosional subjek dan memicu kembali dorongan untuk berjudi. Dalam konteks ini, tuntutan akademik tidak hanya hadir sebagai beban akademik semata, tetapi juga sebagai stresor psikologis yang memengaruhi

cara subjek merespons tekanan. Ketika subjek merasa kewalahan, kemampuan untuk mengendalikan emosi cenderung menurun, sehingga perilaku berjudi lebih mudah muncul sebagai bentuk pelarian atau kompensasi atas kondisi emosional yang tidak nyaman. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat berfungsi sebagai pemicu yang memperburuk kerentanan subjek terhadap perilaku maladaptif, khususnya ketika strategi koping yang dimiliki belum sepenuhnya adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Wahkidi et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan judi online dan kecemasan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami individu, semakin besar pula kemungkinan munculnya kecenderungan terhadap perilaku judi online. Dalam konteks subjek penelitian ini, tekanan akademik yang terus-menerus dapat meningkatkan kecemasan, terutama ketika subjek merasa tidak mampu memenuhi tuntutan perkuliahan atau tertinggal dari pencapaian teman sebaya. Kondisi emosional semacam ini dapat mendorong subjek untuk mencari bentuk pelarian yang memberikan kelegaan sesaat, dan judi menjadi salah satu pilihan yang tersedia. Dengan demikian, stres akademik tidak berdiri sendiri, melainkan berkelindan dengan kecemasan, rasa tidak berdaya, serta dorongan untuk menghindari tekanan emosional.

Penelitian terdahulu juga mendukung temuan ini. Echeburúa et al. (2019), dalam penelitian terhadap mahasiswa di sebuah universitas negeri di wilayah Lisbon, Portugal, menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan kecenderungan berjudi bermasalah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan kesulitan mengelola emosi lebih rentan menggunakan perjudian sebagai respons terhadap afek negatif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Alimi, A. A., Aderoju, M. A., & Falade, A. A. (2019) pada mahasiswa Universitas Ilorin, Negara Bagian Kwara, Nigeria. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dalam judi online berkaitan dengan meningkatnya stres dan menurunnya performa akademik. Dalam konteks ini, judi tidak lagi sekadar aktivitas hiburan, tetapi dapat berkembang menjadi mekanisme koping yang maladaptif ketika subjek berhadapan dengan tekanan akademik yang tidak tertangani secara memadai.

Dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap subjek, terlihat bahwa situasi akademik yang menekan sering kali tidak hanya memunculkan kelelahan mental, tetapi juga memengaruhi penilaian subjek terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ketika tugas semakin menumpuk dan target akademik terasa sulit dicapai, muncul perasaan gagal, cemas, dan tertekan. Pada titik inilah regulasi emosi menjadi lemah, dan perilaku berjudi kembali muncul sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi. Dalam kerangka ini, perjudian berfungsi sebagai coping escape, yaitu upaya menghindari kenyataan yang dianggap menegangkan atau tidak menyenangkan. Pola seperti ini menunjukkan bahwa faktor akademik memiliki posisi penting bukan hanya sebagai latar belakang situasional, tetapi juga sebagai bagian dari proses yang ikut mempertahankan perilaku berjudi.

Meski demikian, faktor akademik dalam penelitian ini tidak sepenuhnya dipahami dalam kerangka negatif. Dalam kondisi tertentu, tuntutan akademik justru dapat menjadi dorongan bagi subjek untuk lebih teratur, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Ketika tekanan akademik dihadapi dengan cara yang adaptif, subjek dapat belajar menyusun prioritas, mengelola waktu, serta mengembangkan strategi pemecahan masalah yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman akademik juga dapat berfungsi sebagai ruang pembelajaran psikologis yang mendukung pertumbuhan kapasitas diri. Dalam situasi tertentu, tuntutan akademik dapat memperkuat ketahanan emosional apabila subjek mampu memaknainya sebagai tantangan yang perlu dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fathiyah, K. N. (2019) di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa afek positif berperan dalam menurunkan stres akademik melalui regulasi emosi dan koping proaktif. Artinya, ketika

individu memiliki kondisi emosional yang lebih positif, ia cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara konstruktif. Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut memperlihatkan bahwa faktor akademik dapat memiliki sisi protektif apabila subjek mampu memanfaatkan tuntutan akademik sebagai pendorong untuk mengembangkan kedisiplinan dan pengendalian diri. Dengan kata lain, akademik tidak hanya menjadi sumber beban, tetapi juga berpotensi menjadi sarana pembentukan kapasitas psikologis yang lebih matang.

Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa faktor akademik merupakan variabel kontekstual yang memiliki pengaruh ganda terhadap dinamika regulasi emosi. Di satu sisi, tekanan akademik dapat melemahkan kemampuan subjek dalam mengelola emosi dan memicu perilaku berjudi sebagai bentuk pelarian. Di sisi lain, apabila disikapi secara adaptif, tuntutan akademik dapat mendorong berkembangnya disiplin, tanggung jawab, dan coping yang lebih sehat. Oleh karena itu, faktor akademik perlu dipahami secara lebih komprehensif sebagai pengalaman yang dapat menjadi risiko sekaligus sumber penguatan, tergantung pada bagaimana subjek memaknai dan merespons tekanan yang dihadapinya.

Perbedaan durasi kecanduan antara kedua subjek, dua tahun untuk J dan empat tahun untuk N, tercermin dalam tingkat kompleksitas dampak yang dialami. N mengalami konsekuensi jauh lebih parah, termasuk menggadaikan aset orang tua, molornya masa studi, dan kerusakan hubungan keluarga lebih mendalam. Namun secara paradoks, durasi lebih panjang juga memberikan N pengalaman reflektif lebih banyak sehingga memiliki pemahaman lebih mendalam tentang mekanisme kecanduan, seperti tercermin dari kemampuan mendeskripsikan "lingkaran setan" kecanduan dan pesan reflektif kepada dirinya di masa lalu.

Dukungan sosial terbukti sangat membantu kedua subjek dalam mengembangkan kemampuan mengatur emosi. J mendapatkan dorongan dari seorang teman dekat yang membantunya dalam hal berupa dukungan dan teguran selama masa pemulihan, sementara N menyebut kakak perempuannya sebagai sosok penting yang membuatnya menyadari seberapa serius masalahnya dan menjadi sumber dukungan emosional utama. Temuan ini sesuai dengan tinjauan dan meta-analisis Dowling et al. (2017) dari Deakin University, yang menelaah 15 studi longitudinal (terbit dalam 23 artikel) antara 1990-2015 dan menemukan bahwa dukungan sosial secara konsisten berperan sebagai faktor pelindung terhadap risiko masalah perjudian dari masa kanak-kanak hingga dewasa muda. Hasil serupa juga dilaporkan dalam Munich Leisure-Time Study (Bickl et al., 2023) pada 169 pria dewasa muda, yang menunjukkan bahwa meningkatnya persepsi dukungan emosional dan sosial berkaitan dengan penurunan frekuensi serta intensitas berjudi dan berkurangnya jumlah kriteria gangguan judi; sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dikaitkan dengan risiko masalah perjudian yang lebih berat. Selain itu, Karaer dan Akdemir (2019) menemukan bahwa dukungan sosial yang dirasakan membantu kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan kecanduan internet, yang memperkuat gagasan bahwa kehadiran orang dekat seperti teman atau keluarga mendorong pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, bukti ini menunjukkan bahwa jaringan dukungan sosial yang kuat bukan hanya menjadi sandaran emosional bagi J dan N, tetapi juga berperan sebagai pelindung yang membantu proses pemulihan dari pola perjudian yang bermasalah.

Kedua subjek juga secara mandiri menyebutkan keinginan mencari bantuan psikolog atau konselor kampus sebagai langkah selanjutnya dalam proses pemulihan. Hal ini menunjukkan kesadaran berkembang bahwa kapasitas regulasi emosi perlu dipulihkan sudah melampaui apa yang dapat dicapai melalui usaha sendiri dan memerlukan intervensi profesional terstruktur. Dağlı et al. (2024) menyatakan bahwa ketika individu gagal mengelola stres dan kecemasan secara adaptif, mereka cenderung mengulang perilaku berjudi sebagai strategi penanggulangan maladaptif, sehingga intervensi profesional berfokus pada penguatan regulasi emosi menjadi sangat diperlukan.

Triangulasi dengan data informan turut memperkuat temuan ini. Pada kasus J, penuturan informan (J.S) secara umum selaras dengan narasi J mengenai upaya pengurangan intensitas berjudi, meski informan menilai perubahan masih parsial dan rentan terulang. Sebaliknya, pada kasus N, terdapat kesenjangan lebih nyata antara persepsi subjek terhadap kemajuan pemulihannya dengan pengamatan informan (S.T) yang menilai tanda-tanda perubahan nyata belum banyak terlihat dan beberapa aset pribadi N masih berada di tempat gadai. Kesenjangan persepsi semacam ini lazim ditemukan pada individu tahap awal pemulihan dari adiksi, di mana penilaian diri positif belum tentu sejalan dengan perubahan perilaku teramati secara objektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi pada pria dewasa muda pecandu judi slot online ditandai pola kompleks: di satu sisi defisit regulasi emosi signifikan yang memperburuk dan mempertahankan perilaku adiktif, di sisi lain kapasitas pemulihan nyata yang mulai berkembang melalui berbagai upaya adaptif mandiri. Model regulasi emosi Gross (2007) terbukti memberikan kerangka analitik kaya untuk memahami dinamika ini, mengungkap bahwa masalah regulasi emosi pada pecandu judi tidak monolitik melainkan berdimensi banyak, mencakup situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation yang masing-masing memiliki pola perkembangan dan tantangan sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap gambaran regulasi emosi pada pria dewasa muda yang mengalami kecanduan judi slot online, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kedua subjek penelitian (J dan N), kecanduan judi slot online secara mendasar mengganggu kemampuan individu dalam mengatur emosi. Aktivitas berjudi tidak lagi berfungsi sebagai hiburan, melainkan telah bertransformasi menjadi bentuk koping maladaptif untuk menghindari tekanan emosional, khususnya yang bersumber dari beban akademik. Pola yang teridentifikasi bersifat siklis dan saling memperkuat: tekanan akademik mendorong perilaku berjudi, kekalahan berjudi memperburuk kondisi emosional, dan memburuknya kondisi emosional kembali memicu perilaku berjudi. Siklus ini berlangsung berulang dan berkontribusi pada defisit regulasi emosi yang semakin mendalam serta meluasnya dampak negatif kecanduan pada berbagai aspek kehidupan.
2. Gambaran regulasi emosi pada Subjek I (J) menunjukkan defisit yang signifikan, namun diiringi upaya pemulihan yang berjalan aktif. Pada situation selection, J mulai mampu menghindari lingkungan pertemanan dan lokasi pemicu judi, meskipun keberhasilan masih parsial, terutama saat sendirian di malam hari. Pada situation modification, penghapusan aplikasi judi menciptakan jeda kognitif penting antara dorongan dan tindakan berjudi. Pada attentional deployment, J berhasil mengalihkan fokus dari preokupasi judi ke aktivitas alternatif seperti olahraga dan interaksi sosial. Pada cognitive change, J dapat menginterpretasi kekalahan secara lebih realistis, menghindari distorsi kognitif chasing losses, serta mengakui sifat semu manfaat berjudi. Pada response modulation, terjadi pergeseran dari respons destruktif (memukul benda) ke strategi adaptif (teknik pernapasan dan olahraga). Namun, capaian ini masih rentan menurun bila tekanan akademik meningkat.
3. Gambaran regulasi emosi pada Subjek II (N) menunjukkan defisit lebih mendalam dan dampak lebih berat, sejalan dengan durasi kecanduan empat tahun. Di sisi lain, N memiliki kesadaran diri (metacognitive awareness) lebih matang dibanding J. Pada situation selection, N menerapkan strategi lebih komprehensif termasuk pemblokiran situs judi di ponsel. Pada situation modification, N menciptakan beberapa lapis hambatan untuk membatasi akses judi. Pada attentional deployment, N memanfaatkan dukungan kakak perempuannya sebagai jangkar emosional aktif dalam pemulihan. Pada cognitive change,

N menunjukkan pemahaman mendalam tentang dinamika adiksi, tercermin dari kemampuan menjelaskan mekanisme "lingkaran setan" kecanduan secara verbal. Pada response modulation, ditemukan kontras menonjol antara periode puncak kecanduan (memukul tembok, membanting ponsel, menarik diri dari sosial sehari-hari) dengan kondisi saat ini (teknik pernapasan dan dukungan sosial sebagai strategi lebih sehat).

4. Faktor akademik teridentifikasi sebagai variabel kontekstual paling konsisten yang melemahkan kapasitas regulasi emosi dan memicu dorongan berjudi pada kedua subjek. Tekanan perkuliahan (tugas menumpuk, tenggat waktu, perasaan tertinggal dibanding teman sebaya) secara konsisten muncul sebagai pemicu utama yang dapat memunculkan kembali dorongan berjudi, bahkan di tengah proses pemulihan. Sebaliknya, dukungan sosial dari teman dekat maupun keluarga berperan sebagai faktor protektif signifikan dalam mendukung pemulihan regulasi emosi. Kedua subjek juga menunjukkan kesadaran berkembang bahwa bantuan profesional dari psikolog atau konselor merupakan langkah lanjutan yang diperlukan untuk memperkuat kapasitas regulasi emosi secara lebih terstruktur dan berkesinambungan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi subjek penelitian, disarankan melanjutkan dan memperkuat proses pemulihan yang telah dimulai, khususnya melalui pemanfaatan layanan konseling psikologis profesional di lingkungan kampus atau lembaga kesehatan mental. Upaya mandiri yang telah dilakukan (penghapusan akses judi, aktivitas olahraga, keterbukaan kepada pihak dipercaya) merupakan langkah awal positif yang memerlukan penguatan melalui intervensi terstruktur dengan fokus pada pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, dan restrukturisasi kognitif. Selain itu, subjek diharapkan terus membina jaringan dukungan sosial suportif agar pemulihan berlangsung konsisten dan berkelanjutan.
2. Bagi keluarga subjek penelitian, disarankan memberikan dukungan emosional yang hangat dan tidak menghakimi kepada anggota keluarga dalam proses pemulihan dari kecanduan judi. Sebagaimana peran kakak N yang mendorong kesadaran dan memberikan dukungan, keterlibatan aktif keluarga terbukti signifikan dalam membantu individu mengenali permasalahannya dan menemukan keberanian mencari pertolongan. Komunikasi terbuka dan penuh pemahaman dalam keluarga dapat menjadi landasan penting bagi keberhasilan pemulihan jangka panjang.
3. Bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi tempat subjek menempuh studi, disarankan mengembangkan layanan konseling yang lebih mudah diakses serta mengurangi stigma terhadap mahasiswa yang membutuhkan bantuan psikologis. Mengingat tekanan akademik sebagai faktor pemicu utama, program manajemen stres akademik, pelatihan regulasi emosi, serta edukasi bahaya judi online perlu diintegrasikan ke dalam kegiatan kemahasiswaan. Selain itu, perlu dikembangkan sistem deteksi dini bagi mahasiswa yang menunjukkan penurunan performa akademik signifikan sebagai langkah preventif.
4. Bagi masyarakat luas, diperlukan peningkatan kesadaran mengenai bahaya kecanduan judi online, khususnya di kalangan pria dewasa muda. Kampanye edukasi yang menekankan keterkaitan antara defisit regulasi emosi dan perilaku perjudian kompulsif dapat membantu masyarakat memahami bahwa kecanduan judi bukan sekadar persoalan moral atau karakter, melainkan permasalahan psikologis yang memerlukan penanganan tepat dan empatik. Lingkungan sosial suportif dan tidak menghakimi akan memudahkan individu yang mengalami kecanduan mencari bantuan lebih dini sebelum dampak meluas.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan subjek lebih banyak dan latar belakang lebih beragam (variasi usia, tingkat pendidikan,

kondisi sosial-ekonomi) sehingga diperoleh gambaran regulasi emosi lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi variabel spesifik seperti strategi regulasi emosi paling efektif dalam mendukung pemulihan, pengaruh kelekatan keluarga terhadap kapasitas regulasi emosi pecandu judi, serta efektivitas berbagai intervensi psikologis berbasis regulasi emosi dalam konteks kecanduan judi slot online di Indonesia. Pendekatan longitudinal juga dinilai akan memberikan kontribusi berharga dalam memahami dinamika perubahan regulasi emosi sepanjang proses pemulihan dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). Kecanduan judi online di kalangan remaja Desa Cilebut Barat Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *MANIFESTO: Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, dan Budaya*, 1(1), 13–22.
- Algifari, R. A., Sekarningrum, B., & Wibowo, H. (2025). Impacts of online gambling on teenagers (Case of teenagers in Sukasari District, Bandung City). *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 34(1), 1–12.
- Alimi, A. A., Aderaju, M. A., & Falade, A. A. (2019). An appraisal of online gambling on undergraduate students' academic performance in University of Ilorin, Ilorin, Nigeria. *International Journal of Innovative Technology Integration in Education*, 3(2), 45–54.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- 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.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Asriadi, A. (2021). Analisis kecanduan judi online (studi kasus pada siswa SMK An Nas Mandai Maros Kabupaten Maros) (Disertasi). Universitas Negeri Makassar.
- Asriadi. (2021). Faktor psikologis yang memengaruhi perilaku judi online pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 5(1), 45–56.
- Asriadi. (2021). Perilaku judi online di kalangan masyarakat. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4), 5638–5646.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Assyakurrohim, A., Nurjannah, N., & Fadli, A. (2023). Observasi dalam Penelitian Kualitatif: Teknik dan Praktiknya. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 8(1), 45–58.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395–408). Guilford Press.
- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2017). How coping styles, cognitive distortions, and attachment predict problem gambling among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 976–991. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9714-0>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as changes linked with triggered emotions, including changes in the emotions themselves or other psychological processes. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dağlı, D. A., Çunkuş Köktaş, N., Arslantaş, H., & Baysan Arabacı, L. (2025). Relationship between emotion regulation difficulties and gambling tendencies of university students. *Turkish Journal of Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.5080/u27412>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dowling, N. A., Aarsman, S., et al. (2025). Financial Literacy and Economic Attitudes as Protective Factors Against Pathological Gambling? A Systematic Review. *Journal of Gambling Studies*, 41, 489–514.
- Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssef, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 143(3), 287–313.
- Estévez, A., Herrero-Fernández, D., Sarabia, I., & Jauregui, P. (2017). The impact of emotional regulation and cognitive distortions on the impulse to gamble. *Journal of Gambling Studies*, 33(4), 1159–1173.
- Estévez, A., Jauregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2022). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 1–15.
- Fathiyah, K. N. (2019). Peran afek positif terhadap stres akademik dengan dimediasi koping proaktif, orientasi tujuan penguasaan, dan regulasi emosi pada siswa SMP [Disertasi tidak dipublikasikan]. Universitas Gadjah Mada.
- Fitriana, S., Triyono, & Ekhsan, M. (2020). Regulasi emosi pada individu dengan tekanan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 45–56.
- Fiyanda, F. N., Setyawati, Rr., Herdian, & Suwarti. (2024). The process of forming sensation-seeking behavior in online slot gambling players. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 218–233. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i3.6483>
- Gainsbury, S. M., Russell, A., Hing, N., Wood, R., Lubman, D., & Blaszczynski, A. (2016). How risky is Internet gambling? A comparison of subgroups of Internet gamblers based on problem gambling status. *New Media & Society*, 18(6), 1083–1100.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gumantan, A., Sari, D. P., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan antara kecemasan dan imunitas tubuh pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 45–56.
- Hardiansyah. (2016). Perjudian sebagai tindak pidana dalam perspektif hukum pidana. *Jurnal Hukum Pidana*, 8(1), 20–35.
- Harefa, A., Tondi, L., & Siregar, Z. M. E. (2023). Dampak perkembangan teknologi terhadap perilaku masyarakat modern. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 15(2), 230–245.
- Hatimatunnisani, H., Nurfadillah, H., Wasti, M., Rika, P., & Maharani, R. (2023). Maraknya judi online dan dampaknya terhadap pengelolaan keuangan di kalangan mahasiswa. *Jurnal SOMA: Sosio dan Humaniora*, 2(1), 130–136
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2012). The effect of cognitive behavior therapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(2), 169–181.
- Jacobs, D. F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2(1), 15–31.
- James, R. J. E., O'Mara, R., & Tunney, R. J. (2016). Understanding the psychology of mobile gambling. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00134>
- Jauregui, P., & Estevez, A. (2020). Emotion regulation and gambling: The mediating role of difficulties in emotion regulation in the relationship between gambling motives and disordered gambling severity. *Journal of Gambling Studies*, 36(2), 587–600.

- Jauregui, P., Estévez, A., & Herrero-Fernández, D. (2016). Emotional regulation and disordered gambling: The role of alexithymia. *Journal of Gambling Studies*, 32(4), 1315–1326.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, J. E., Meyer, C., & Griffiths, M. D. (2023). Motivasi dan kecanduan perjudian online pada dewasa muda. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 140–155.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. di John Wiley & Sons.
- Kustiawan, W., & Utomo, D. P. (2019). Analisis faktor risiko kecanduan judi online pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 45–56.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a Game Addiction Scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2008). *Handbook of emotions* (3rd ed.). Guilford Press.
- Lova, R. (2020). Dampak judi online terhadap perekonomian dan moral masyarakat Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Sosial*, 9(3), 112–125.
- Lubis, F. H., Pane, M., & Irwansyah, I. (2023). Fenomena Judi Online di Kalangan Remaja dan Faktor penyebab Maraknya Serta Pandangan Hukum Positif dan Hukum Islam (Maqashid Syariah). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2).
- Lubis, M. (dalam Nurdiana, E., Lubis, M., & Sari, R. P., 2015). Pengantar psikologi perjudian. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 100–110.
- Mais, R. A., Sari, D. K., & Putra, I. G. A. (2020). Kecanduan digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(1), 15–28.
- Månsson, V., & Dağlı, D. (2020). Gambling as an emotion regulation strategy: A qualitative study among young adults. *Journal of Gambling Studies*, 36(3), 795–813. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09904-1>
- Månsson, V., Molander, O., Carlbring, P., Rosendahl, I., & Berman, A. H. (2022). Emotion regulation-enhanced group treatment for gambling disorder: A non-randomized pilot trial. *BMC Psychiatry*, 22, Article 16. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03630-3>
- Marchica, L., Mills, D. J., Keough, M. T., & Derevensky, J. L. (2019). Emotion regulation in emerging adult gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 579–595.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Martinez, L. R., Gonzalez, A., & Ramirez, S. (2023). Faktor isolasi sosial dan kecemasan pada pecandu judi online. *Journal of Addiction Research*, 14(3), 200–215.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Fontaine, J. (2008). Mapping expressive differences around the world. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 55–74. <https://doi.org/10.1177/0022022107311854>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783–1793.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Nurdiana, E., Lubis, M., & Sari, R. P. (2015). Psikologi perjudian: Teori dan aplikasi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 100–110.
- Permana, A. (dalam Wahkidi, A., Hardiansyah, & Sari, D. P., 2022). Definisi dan risiko perjudian online. *Jurnal Hukum dan Kriminologi*, 11(1), 1–10.

- Potenza, M. N., Balodis, I. M., Derevensky, J., Grant, J. E., Petry, N. M., & Verdejo-Garcia, A. (2018). Gambling disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 4(1), 1-20.
- Ramdhani, N., Indriani, Y., & Nugraha, A. (2018). Regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 123–134.
- Rizani, Y. S. (2024). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi online pada usia dewasa awal di server Discord (Skripsi, Universitas Jambi).
- Rogier, G., & Velotti, P. (2018). Conceptualizing gambling disorder with the process model of emotion regulation. *Journal of Gambling Studies*, 34(3), 783–798.
- Sancho, M., Martínez-Hernández, A., & Diéguez, C. (2019). Emotion regulation in gambling disorder: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 385–400.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D. P., Gumantan, A., & Wahyuni, S. (2020). Regulasi emosi sebagai strategi mengatasi kecemasan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 45–58.
- Siahaan, R. (2009). *Psikologi perilaku menyimpang*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Snyder, D. K., Simpson, J. A., & Hughes, J. N. (2006). dalam pengantar teori regulasi emosi (referensi sekunder untuk Gross).
- Stewart, S. H., & Zack, M. (2008). Development and psychometric evaluation of a three-dimensional Gambling Motives Questionnaire. *Addiction*, 103(7), 1110–1111.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Cet. 27). Alfabeta.
- Syafaruddin, A., Rahman, F., & Iskandar, R. (2023). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Sosial* (Edisi 1). Prenadamedia Group.
- Torrado, M., Bacelar-Nicolau, L., Skryabin, V., Teixeira, M., Eusébio, S., & Ouakinin, S. (2020). Emotional dysregulation features and problem gambling in university students: A pilot study. *Journal of Addictive Diseases*, 38(4), 550–566.
- Triyono, & Ekhsan, M. (2019). Regulasi emosi dan stres pada individu dewasa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 89–98.
- Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Billieux, J. (2021). Association between gambling disorder and emotion (dys)regulation: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, 102037. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102037>
- Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Billieux, J. (2021). Emotion dysregulation and addictive behaviors: The mediating role of gambling motives. *Addictive Behaviors*, 113, 106696. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106696>
- Volkow, N. D., & Morales, M. (2015). The brain on drugs: From reward to addiction. *Cell*, 162(4), 712-725.
- Wahkidi, A., Hardiansyah, & Sari, D. P. (2022). Hubungan kecanduan judi online dengan kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 1–15.
- Weatherly, J. N., & Cookman, R. C. (dalam Estévez, A., et al., 2022). Perjudian sebagai mekanisme regulasi emosi. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 10–20.
- Williams, R. J., Hann, R. G., & Schopflocher, D. (2022). Dampak perjudian online terhadap kesejahteraan pekerja muda. *Journal of Gambling Issues*, 47, 1–20.
- World Health Organization. (2022). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th ed.). Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Wulandari, D. (2017). Regulasi emosi pada individu dewasa awal. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi, Universitas X