GAMBARAN KONTROL DIRI MAHASISWA YANG KECANDUAN BERMAIN *ONLINE GAMBLING*

Sahal Ahlal[1], Afdal[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]sahal6528@gmail.com, [2]afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

The development of technology and the internet provides convenience in daily life; however, it also gives rise to problems such as the increasing prevalence of online gambling. Students, as active internet users, are at risk of engaging in such activities and developing online gambling addiction. This study aims to describe students' self-control and its implications for guidance and counseling services. This study employed a quantitative approach with a descriptive method involving 88 students from the 2022 cohort of FIP UNP, selected through purposive sampling. The instrument used was a self-control scale, compiled based on the aspects of self-control identified by Averill, based on a Likert model consisting of 39 items measuring behavioral control, cognitive control, and decision-making. Data were analyzed using descriptive techniques. The results showed that the majority of students had a moderate level of self-control (77%), indicating that their ability to control the urge to engage in online gambling is not yet optimal. The findings of this study can serve as a reference for developing guidance and counseling programs, including information services on the negative impacts of online gambling through engaging media, individual counseling services, and group guidance focusing on self-control and healthy decision-making. These services are intended for students experiencing online gambling addiction in order to improve students self-control.

Keywords : *Self-Control, Students, Online gambling Addiction, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan internet memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun juga memunculkan permasalahan seperti meningkatnya perjudian *online*. Mahasiswa sebagai pengguna internet aktif berpotensi terlibat hingga mengalami kecanduan *online gambling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kontrol diri mahasiswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif pada 88 mahasiswa angkatan 2022 FIP UNP yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri, disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill, dengan model *Likert* yang terdiri dari 39 item untuk mengukur kemampuan mengontrol perilaku, mengendalikan pikiran, dan pengambilan keputusan. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang (77%), yang mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri belum optimal dalam mengendalikan dorongan bermain judi *online*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun dan mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling, serta mengimplementasikan layanan BK kepada mahasiswa seperti layanan informasi mengenai dampak perjudian *online* melalui media menarik, layanan konseling individual, dan layanan bimbingan kelompok dengan fokus pada kontrol diri dan pengambilan keputusan. Layanan tersebut diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecanduan *online gambling* agar dapat meningkatkan kontrol diri mahasiswa.

Kata Kunci : *Kontrol Diri, Mahasiswa, Kecanduan Online gambling , Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di era digital telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Akses internet kini dapat dijangkau oleh hampir seluruh lapisan masyarakat, baik orang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Internet memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam bidang pendidikan, ekonomi, interaksi sosial, akses informasi, dan komunikasi. Kemudahan tersebut menjadikan internet sebagai salah satu sarana utama dalam menunjang aktivitas manusia di era modern. Menurut Walt Rostow dan Daniel Lerner (Liliweri, 2013), perkembangan teknologi akan mempengaruhi pola perilaku individu maupun institusi dalam berbagai aspek kehidupan. Teknologi berperan penting dalam mendukung pembangunan yang berkelanjutan serta meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Namun demikian, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah berkembangnya praktik perjudian yang memanfaatkan media internet.

Perjudian yang sebelumnya dilakukan secara konvensional kini telah berkembang menjadi perjudian *online* (*online gambling*) yang dapat diakses dengan mudah melalui perangkat digital. Fenomena *online gambling* saat ini menjadi salah satu masalah sosial yang terjadi di berbagai daerah, baik di wilayah pedesaan (Susanti, 2021) maupun di wilayah perkotaan (Kusumo et al., 2023). Bahkan, perilaku perjudian *online* juga telah merambah kalangan remaja, serta mahasiswa (Makarin & Astuti, 2023). *Online gambling* merupakan aktivitas perjudian yang menggunakan uang sebagai taruhan dengan memanfaatkan media elektronik dan jaringan internet sebagai sarana utama. Lubis mendefinisikan perjudian sebagai tindakan memasang taruhan pada suatu permainan atau peristiwa dengan harapan memperoleh keuntungan (Addiyansyah & Rofi'ah, 2023). Sementara itu, Sitanggang et al. (Mahilda, 2025) menjelaskan bahwa *online gambling* merupakan permainan berbasis taruhan uang yang dilakukan melalui perangkat elektronik dan jaringan internet sehingga hasil kemenangan maupun kekalahan tidak dapat diprediksi.

Perkembangan perjudian *online* di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia menunjukkan terdapat 9.972 kasus perjudian melalui internet pada tahun 2021. Selain itu, Kepolisian Republik Indonesia mencatat bahwa pada tahun 2022 terdapat 612 kasus perjudian dengan 760 tersangka yang terlibat dalam praktik perjudian dan tindak pidana pencucian uang. Bahkan penindakan terhadap perjudian *online* meningkat hingga 99,3% dibandingkan tahun sebelumnya (Antaranews.com, 2022).

Selain itu, data dari Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 1.066.000 pemain judi *online* di Indonesia pada kuartal pertama tahun 2025. Sebagian besar pemain berasal dari kelompok masyarakat dengan penghasilan di bawah Rp5 juta per bulan dan berada pada rentang usia 20–30 tahun (Marwah, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa, merupakan salah satu kelompok yang rentan terlibat dalam aktivitas perjudian *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Pradana dan Primanita (2023) menunjukkan bahwa perilaku *online gambling* pada mahasiswa di Kota Bukittinggi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 40,8%. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki potensi yang cukup besar untuk terlibat dalam aktivitas perjudian *online*.

Online gambling dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu yang terlibat di dalamnya. Dampak tersebut antara lain menurunnya motivasi untuk melakukan aktivitas yang produktif, munculnya stres berkepanjangan, hilangnya rasa percaya diri, serta berbagai gangguan psikologis lainnya (Satriyono & Ula, 2023). Bagi mahasiswa, kondisi ini dapat berdampak pada aktivitas akademik seperti menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya rasa frustrasi, serta berkurangnya motivasi untuk mencapai prestasi akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas perjudian *online* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Shabur et al. (2022) menyatakan bahwa faktor sosial ekonomi, situasional, motivasi, serta pemahaman mengenai kesuksesan dan keahlian menjadi faktor yang melatarbelakangi perilaku perjudian *online* pada mahasiswa. Selain itu, faktor lingkungan seperti pergaulan dengan teman sebaya juga turut mempengaruhi perilaku tersebut. Masya dan Candra (2016) menemukan bahwa konformitas teman sebaya dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengikuti perilaku kelompok, termasuk dalam penggunaan internet untuk aktivitas tertentu. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Agung (2015) yang menunjukkan bahwa konformitas dalam kelompok perjudian *online* terjadi melalui interaksi dan komunikasi antar anggota kelompok.

Dalam menghadapi berbagai pengaruh tersebut, kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu menghindari perilaku negatif seperti perjudian *online*. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang (Malau & Muhammad, 2022). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri sehingga individu dapat mengambil keputusan secara tepat. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu menghindari tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri (Fadillah, 2013). Averill (1973) menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decision control*). Penelitian yang dilakukan oleh Agung et al., (2018) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku menyimpang, dimana individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku negatif. Kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku individu. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengontrol penggunaan teknologi secara lebih bijak, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah terlibat dalam perilaku yang bersifat adiktif (Kartikasari et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Juli 2025 di lingkungan sekitar kampus, ditemukan bahwa masih terdapat mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas *online gambling*. Hasil wawancara dengan lima orang mahasiswa menunjukkan bahwa tiga di antaranya mengalami kecanduan perjudian *online* dan menghabiskan hingga Rp300.000 per hari untuk bermain. Mahasiswa tersebut juga mengaku mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri untuk menghentikan perilaku tersebut. Berdasarkan fenomena yang terjadi serta berbagai hasil penelitian terdahulu, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Gambaran Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain *Online gambling"*

METODE

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang memiliki sifat menggambarkan suatu fenomena atau keadaan yang sedang diteliti secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu (Yusuf, 2017).Penelitian ini akan menunjukkan dan menjelaskan suatu keadaan secara terperinci, sistematis, dan sesuai dengan fakta yang ditemukan di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 FIP UNP. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 orang mahasiswa. Penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling.Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data yang diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan skala. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer karena data diperoleh secara langsung dari responden.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang dirancang peneliti sendiri berdasarkan landasan dan teori life satisfaction (Averill, 1971). Skala ukur ini menggunakan skala model Likert dengan lima kategori responden. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara mengadministrasikan instrumen kepada responden melalui penyebaran kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif.

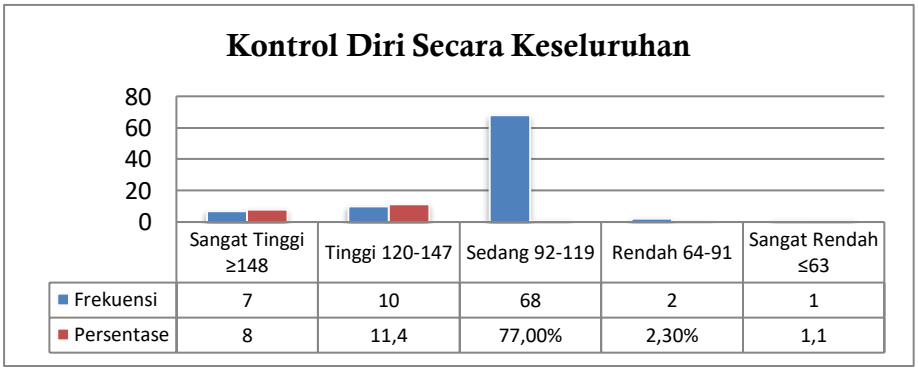
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan kontrol diri pada mahasiswa yang kecanduan bermain *online gambling* . Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Deskripsi Kontrol Diri

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Mahasiswa Secara Keseluruhan



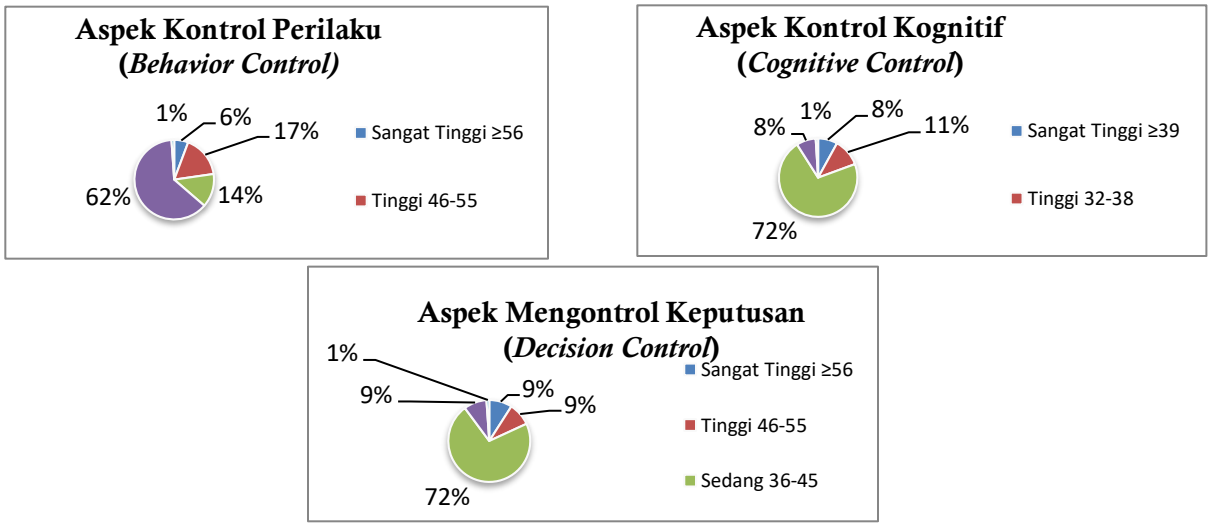
Pada **tabel 1**, diketahui bahwa diketahui bahwa kontrol diri yang berada pada kategori sedang terdapat sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase 77%. Pada kategori sangat tinggi terdapat sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 8%. Sedangkan pada kategori tinggi terdapat 10 mahasiswa dengan persentase 11,4%. Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 2 mahasiswa

dengan persentase 2,3% dan pada kategori sangat rendah terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 1,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa yang kecanduan bermain *online gambling* di FIP UNP berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri mahasiswa belum optimal dan masih memerlukan penguatan agar mampu menghindari keterlibatan dalam aktivitas perjudian *online*.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup mampu mengendalikan perilaku, pikiran, serta pengambilan keputusan, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal dalam mengontrol dorongan untuk terlibat dalam aktivitas perjudian *online*. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kontrol diri menurut Averill (1973) yang menyatakan bahwa kontrol diri meliputi kemampuan dalam mengontrol perilaku *(behavioral control*), mengendalikan proses kognitif (*cognitive control*), serta pengambilan keputusan (*decisional control*). Mahasiswa yang berada pada kategori kontrol diri sedang menunjukkan bahwa kemampuan dalam ketiga aspek tersebut belum berkembang secara optimal, sehingga belum mampu secara konsisten mengendalikan dorongan untuk terlibat dalam aktivitas perjudian online.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghelfi et al., (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor protektif utama dalam mencegah perilaku perjudian *online*, dimana individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek psikologis seperti meningkatnya kecemasan dan stres, serta berdampak pada aspek perilaku dan akademik seperti menurunnya interaksi sosial dan prestasi belajar (Putri et al., 2024). Hal ini menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan kontrol diri guna mencegah keterlibatan lebih lanjut dalam perilaku perjudian online. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi permasalahan pribadi melalui layanan yang terencana (Afdal, 2017). Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat seperti layanan informasi, konseling individual, dan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa.

Deskripsi Kontrol Diri berdasarkan Aspek



Gambar 1. Rekapitulasi Deskripsi Data Kontrol Diri Berdasarkan Aspek

Berdasarkan Gambar 1**,** diketahui **aspek kontrol perilaku (*behavior control*)** pada umumnya berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku yang berkaitan dengan dorongan untuk melakukan perjudian *online*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengontrol tindakan ketika menghadapi dorongan tersebut masih relatif rendah. Rendahnya aspek kontrol perilaku (*behavior control*) menunjukkan bahwa individu masih mengalami kesulitan dalam mengatur tindakan nyata ketika menghadapi dorongan untuk melakukan perjudian *online* (Fitrananda et al., 2024)

Pada **aspek kontrol kognitif (*cognitive control*)** umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan pikiran dan menafsirkan situasi yang berkaitan dengan dorongan untuk melakukan perjudian *online*. Namun demikian, kemampuan tersebut belum sepenuhnya kuat sehingga pada kondisi tertentu mahasiswa masih berpotensi mengalami kesulitan dalam mengontrol pemikiran yang dapat memicu perilaku perjudian *online*. Temuan ini didukung oleh penelitian Agustini dan Purnomosidi (2025) yang menyatakan bahwa kontrol kognitif berperan penting dalam membantu individu berpikir rasional dan menilai konsekuensi sebelum bertindak, sehingga kelemahan pada aspek ini dapat meningkatkan risiko keterlibatan dalam perilaku adiktif. Kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola proses berpikir, menilai suatu situasi, serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan. Individu yang memiliki kontrol kognitif yang baik mampu memilah informasi yang relevan, berpikir secara rasional terhadap peluang yang ada, serta mengalihkan fokus pikiran dari stimulus yang dapat memicu perilaku negatif. menjelaskan bahwa *cognitive control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur cara berpikir terhadap suatu peristiwa sehingga individu mampu menafsirkan situasi yang dihadapi secara lebih rasional dan adaptif. Selain itu, individu yang terlibat dalam perjudian *online* cenderung dipengaruhi oleh faktor sosial seperti konformitas, dimana rendahnya kontrol diri dapat membuat individu lebih mudah mengikuti lingkungan dan sulit mengendalikan pemikiran rasional terkait risiko perjudian (Amir & Zuroida, 2023)

Terakhir, pada **aspek mengontrol keputusan (*decision control*)** pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan dan menentukan keputusan yang berkaitan dengan perilaku perjudian *online*. Namun demikian, kemampuan tersebut belum sepenuhnya kuat sehingga dalam kondisi tertentu mahasiswa masih berpotensi mengambil keputusan yang kurang tepat, terutama ketika dihadapkan pada dorongan atau situasi yang memicu keterlibatan dalam perjudian *online*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arjuansya dan Arisanti(2024) menemukan bahwa individu yang mengalami kecanduan judi *online* cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku dan pengambilan keputusan, sehingga lebih rentan terlibat dalam tindakan yang merugikan diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Sharon & Soetikno, 2024) menunjukkan gaya pengambilan keputusan pada individu yang terlibat dalam perjudian *online* menunjukkan bahwa kondisi psikologis seperti stres dapat memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan. Individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung mengambil keputusan secara lebih impulsif sehingga meningkatkan kemungkinan untuk terlibat dalam perjudian *online*

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam menghambat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas perjudian *online*. Meskipun sebagian besar mahasiswa telah memiliki tingkat kontrol diri yang cukup, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya kuat dalam menghadapi berbagai dorongan internal maupun eksternal. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih optimal untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa melalui intervensi yang tepat, sehingga dapat meminimalkan risiko keterlibatan dalam perilaku perjudian *online*.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *online gambling* berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat aspek kontrol diri yang belum berkembang secara optimal sehingga memerlukan tindak lanjut melalui layanan bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno dan Amti (2004), bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu agar mampu memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, sehingga individu dapat mencapai kehidupan sehari-hari yang lebih efektif. Adapun layanan yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut

1. Layanan Informasi

Tujuan pemberian layanan informasi yaitu untuk membantu mengentaskan permasalahan kecanduan bermain *online gambling* pada mahasiswa, serta meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif dari aktivitas perjudian online dan pentingnya memiliki kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian layanan ini diharapkan dapat mendorong kesadaran mahasiswa dalam mengendalikan perilaku dan mengambil keputusan yang lebih adaptif. Hal ini didukung oleh penelitian Duha (2024) yang menunjukkan bahwa layanan informasi efektif dalam meningkatkan *self-control* individu setelah diberikan pemahaman mengenai perilaku yang tepat serta konsekuensi dari perilaku yang dilakukan.

2. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu merupakan suatu layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien guna pengentasan masalah pribadi klien (Prayitno & Amti, 2004). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri pada kategori rendah sebanyak 2 orang dan sangat rendah sebanyak 1 orang, sehingga memerlukan perhatian khusus. Oleh karena itu, layanan konseling individual dapat diberikan oleh konselor untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *online gambling*. Layanan ini ditujukan secara khusus kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan, mengingat tidak seluruh mahasiswa berada pada kondisi yang sama. Konselor berperan dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi permasalahan, mengelola dorongan, serta mengembangkan kemampuan kontrol diri agar mampu mengambil keputusan yang lebih adaptif.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 66 mahasiswa berada pada kategori sedang, layanan ini berguna karena adanya interaksi dan dukungan dari teman sebaya yang dapat memotivasi individu untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif serta menghindari perilaku negatif. Dalam konteks kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *online gambling*, layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman serta strategi dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Melalui

dinamika kelompok, mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan dorongan dan mengambil keputusan yang lebih tepat.

Kegiatan dalam layanan ini dapat dilakukan melalui diskusi kelompok, simulasi, role play, serta refleksi diri yang difasilitasi oleh konselor. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa didorong untuk mengenali pola perilaku yang kurang efektif serta menemukan alternatif solusi secara bersama-sama guna meningkatkan kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anas & Anselmus (2018) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan kemampuan pengendalian diri individu. Melalui proses diskusi kelompok dan dinamika kelompok, individu dapat belajar memahami perilaku yang dilakukan serta mengembangkan kemampuan dalam mengontrol diri ketika menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kontrol diri mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *online gambling* berada pada kategori sedang (77%). Temuan ini menegaskan bahwa meskipun mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan, kemampuan tersebut belum optimal dalam menahan dorongan untuk terlibat dalam aktivitas permainan judian *online*. Kondisi ini menunjukkan adanya kerentanan mahasiswa terhadap perilaku adiktif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang lebih kuat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih terarah dan sistematis untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa agar mampu menghindari keterlibatan lebih lanjut dalam aktivitas perjudian *online*. Upaya yang dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling meliputi pemberian layanan informasi untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak negatif permainan judian *online*, layanan konseling individual untuk membantu mahasiswa dalam mengendalikan dorongan dan mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada penguatan kontrol diri, keterampilan pengambilan keputusan, dan dukungan sosial antar mahasiswa. Layanan tersebut perlu dilaksanakan secara terencana, berkelanjutan, dan disertai evaluasi agar intervensi yang diberikan dapat berjalan efektif dan memberikan perubahan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). Kecanduan judi *online* di kalangan remaja Desa Cilebut Barat Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, dan Budaya*, 13–22.

Afdal. (2017). Kolaboratif: Kerangka kerja konselor masa depan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(1), 1–7.

Agung, D. F., Alizamar, A., & Afdal, A. (2018). Kontrol Diri Siswa dalam menggunakan Media Sosial Desri. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, *4*(1), 53–58.

Agustini, W. A., & Purnomosidi, F. (2025). Self-Control Strategies Among Adults in Overcoming *Online gambling* Addiction : A Qualitative Study. *Jurnal Prajaiswara*, *6*(April), 448–456.

https://doi.org/10.55351/prajaiswara.v6i1.165
Amir, S. P., & Zuroida, A. (2023). Kontrol Diri Dengan Konformitas Pada Pelaku Judi Online. *IDEA:Jurnal Psikologi*, *7*(2).
Anas, P., & Anselmus, Z. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 109–123.
Ananta, B. D. P., Sandri, R., & Manara, M. U. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan judi *online* pada dewasa awal. Dalam *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 8, pp. 5462–5470).
Arjuansya, & Arisanti, I. (2024). Kontrol Diri dalam Adiksi Judi Online di Desa Brang Kolong. *Jurnal Psimawa*, *7*(2), 168–174.
Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
Duha, D. (2024). Efektivitas Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Self Control Siswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1).
Fadillah, G. F. (2013). Meningkatkan pengendalian diri penerima manfaat melalui bimbingan kelompok di balai rehabilitasi mandiri. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(1).
Fitrananda, R. D., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2024). Intensitas Bermain Judi Online Meningkat: Bagaimana Peranan Kontrol Diri? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(2), 168–174.
Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2024). *Online gambling* : A Systematic Review of Risk and Protective Factors in the Adult Population. *Journal of Gambling Studies*, *40*(2), 673–699. https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3
Kartikasari, W. A., Firman, & Afdal. (2023). Self-control and phubbing behavior in student environments. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853
Kusumo, D. N., Ramadhan, M. R., & Febrianti, S. (2023). Maraknya judi *online* di kalangan masyarakat kota. *Jurnal Perspektif*, 2(2).
Liliweri, A. (2013). *Metodologi penelitian untuk ilmu-ilmu sosial*. Prenada Media.
Makarin, A. A., & Astuti, L. (2023). Faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan perjudian *online*. *Indonesian Journal of Criminal Law and Criminology (IJCLC)*, 3(3), 180–189.
Malau, Y. V., & Muhammad, A. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game *online* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sumatera Utara*, 6(1), 66–75.
Mahilda, F. M., & Setiawan, A. I. B. (2025). Dampak kecanduan judi *online* terhadap perilaku akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma. *Journal Innovation in Education*, 3(1), 33–47.
Marwah. (2025). PPATK: Ada 1 juta pemain judi *online* di Indonesia pada kuartal pertama 2025. https://www.tempo.co/hukum/ppatk-ada-1-juta-pemain-judi-*online*-di-indonesia-pada-kuartal-pertama-2025-1374256
Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game *online* pada peserta didik kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103–118.

Pradana, O., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi self control terhadap perilaku internet gambling pada mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 9510–9518.

Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta

Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Putri, N. A., Marcella, A., Patricia, K., Putri, E. Y. T., & Sari, R. O. (2024). The impact of online gambling addiction on adolescents' emotional and behavioral conditions. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(5), 496–504. https://doi.org/10.22460/fokus.v7i5.26218

Satriyono, D., & Ula, D. M. (2023). Dampak judi *online* di kalangan masyarakat Kabupaten Katingan daerah Tumbang Samba. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 97–102.

Shabur, I. A., Romi, M. T., & Resdati. (2022). Judi sepakbola *online* pada kalangan mahasiswa Muslim di Universitas Islam Riau. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(7), 1625–1632.

Sharon, M., & Soetikno, N. (2024). *Hubungan Stres dan Gaya Pengambilan Keputusan Mahasiswa yang melakukan Judi Online*. *8*, 49530–49535.

Susanti, R. (2021). Judi *online* dan kontrol sosial masyarakat pedesaan. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya*, 10(1).

Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.