

Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Judi Online: Meta Analisis pada Penelitian yang Dilakukan di Indonesia

Maturidi^{1*}, Nur Hikmah², Ahmad Putra³, Reda Yani⁴

¹Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Indonesia

²Universitas Pakuan, Indonesia

³Institut Agama Islam Sumbar, Indonesia

⁴Universitas Semarang, Indonesia

*maturidi@uinsuna.ac.id

Abstract

The rapid development of digital technology has increased public access to Online gambling, giving rise to various psychological and social problems, including Online gambling addiction. Online gambling addiction is characterized by an individual's inability to control gambling behavior despite experiencing negative consequences. One psychological factor believed to play a role in reducing the tendency toward such behavior is self-control. However, previous studies examining the relationship between self-control and Online gambling addiction in Indonesia have produced inconsistent findings. Therefore, this study aimed to analyze and synthesize existing research findings regarding the relationship between self-control and Online gambling addiction through a meta-analytic approach. This study employed a meta-analysis method on quantitative studies conducted in Indonesia. Literature searches were carried out through Google Scholar, Garuda, and Google using predetermined inclusion criteria, namely studies that examined the relationship between self-control and Online gambling addiction and reported correlation coefficients (r). A total of five studies met the inclusion criteria and were analyzed using JASP software with a Random Effects Model. The results of the meta-analysis revealed a pooled effect size of $r = -0.097$ with $p = 0.630$, indicating a negative but statistically non-significant relationship between self-control and Online gambling addiction. Furthermore, the heterogeneity analysis showed a very high level of heterogeneity ($I^2 = 99.91\%$), suggesting substantial variation among the included studies. These findings indicate that self-control tends to function as a protective factor against Online gambling addiction; however, it is not the sole factor consistently predicting such behavior. Online gambling addiction is influenced by a complex interaction of psychological, social, economic, and environmental factors. Therefore, prevention and intervention efforts should adopt a multidimensional approach that considers these various contributing factors.

Keywords: Self-Control, Online Gambling Addiction, Online Gambling, Addictive Behavior, Meta-Analysis.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan akses masyarakat terhadap perjudian *Online*, sehingga memunculkan berbagai permasalahan psikologis dan sosial, salah satunya kecanduan judi *Online*. Kecanduan judi *Online* ditandai oleh ketidakmampuan individu mengendalikan perilaku berjudi meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam menekan kecenderungan tersebut

adalah kontrol diri. Namun, hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi *Online* di Indonesia masih menunjukkan temuan yang beragam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* melalui pendekatan meta-analisis. Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis terhadap penelitian kuantitatif yang dilakukan di Indonesia. Proses pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, Garuda, dan Google dengan kriteria inklusi berupa penelitian yang menguji hubungan kontrol diri dan kecanduan judi *Online* serta melaporkan nilai koefisien korelasi (r). Sebanyak lima studi yang memenuhi kriteria dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP dengan *Random Effects Model*. Hasil meta-analisis menunjukkan ukuran efek gabungan (*pooled effect*) sebesar $r = -0,097$ dengan $p = 0,630$, yang menunjukkan hubungan negatif tetapi tidak signifikan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*. Analisis heterogenitas menunjukkan nilai yang sangat tinggi ($I^2 = 99,91\%$), yang mengindikasikan adanya variasi substansial antar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecanduan judi *Online*. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi perlu mempertimbangkan faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan lingkungan secara komprehensif.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Judi *Online*, Perjudian *Online*, Perilaku Adiktif, Meta-Analisis.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan internet telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam aktivitas perjudian yang kini dapat diakses secara daring melalui berbagai platform digital. Judi *Online* menawarkan kemudahan akses, anonimitas, serta peluang bermain tanpa batas waktu dan tempat, sehingga meningkatkan risiko keterlibatan individu dalam perilaku perjudian yang berlebihan. Fenomena ini telah berkembang menjadi salah satu permasalahan sosial dan psikologis yang mendapatkan perhatian global karena dampaknya yang luas terhadap kesejahteraan individu maupun masyarakat (Buribayev et al., 2025; Casu et al., 2023).

Kecanduan judi *Online* merupakan bentuk kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai oleh ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan berjudi meskipun telah mengalami berbagai konsekuensi negatif. Individu yang mengalami kecanduan judi *Online* cenderung menunjukkan perilaku kompulsif, kehilangan kontrol terhadap frekuensi dan durasi perjudian, serta terus berjudi untuk mengejar kerugian yang dialami sebelumnya. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti masalah keuangan, konflik keluarga, gangguan kesehatan mental, penurunan produktivitas, hingga munculnya perilaku kriminal sebagai upaya memperoleh dana untuk berjudi (Casu et al., 2023; Potenza et al., 2024).

Di Indonesia, fenomena judi *Online* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir seiring dengan meningkatnya penetrasi internet dan penggunaan perangkat digital. Meskipun perjudian dilarang secara hukum dan bertentangan dengan nilai-nilai religius yang dianut mayoritas masyarakat Indonesia, praktik judi *Online* tetap berkembang karena kemudahan akses yang

ditawarkan oleh teknologi digital. Kondisi ini menjadikan judi *Online* sebagai permasalahan yang tidak hanya berkaitan dengan aspek hukum, tetapi juga aspek psikologis dan sosial yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Pradani et al., 2026).

Salah satu faktor psikologis yang diduga memiliki peran penting dalam munculnya kecanduan judi *Online* adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang serta menahan dorongan yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mempertimbangkan risiko dari suatu tindakan dan menunda kepuasan sesaat demi memperoleh manfaat yang lebih besar di masa depan. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terlibat dalam berbagai perilaku adiktif, termasuk perjudian *Online* (Błachnio et al., 2023).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan berbagai bentuk kecanduan digital. (Hapsari et al., 2024) menemukan bahwa rendahnya kontrol diri berhubungan dengan meningkatnya kecanduan internet pada remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Błachnio et al., 2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengalami kecanduan media digital. Selain itu, penelitian (Song & Park, 2019) mengungkapkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi risiko munculnya perilaku adiktif pada penggunaan internet. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang penting dalam menjelaskan berbagai bentuk kecanduan berbasis teknologi.

Secara khusus pada konteks perjudian *Online*, penelitian (Pradani et al., 2026) menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku judi *Online* pada masyarakat Indonesia. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan berjudi serta mempertimbangkan konsekuensi negatif yang mungkin timbul. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan individu lebih mudah tergoda oleh peluang kemenangan instan yang ditawarkan platform perjudian *Online*. Namun demikian, hasil-hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi *Online* masih menunjukkan variasi dalam besaran hubungan yang ditemukan. Perbedaan karakteristik sampel, budaya, rentang usia, instrumen pengukuran, serta konteks penelitian memungkinkan terjadinya inkonsistensi temuan antar studi.

Hingga saat ini, sebagian besar penelitian mengenai kontrol diri dan kecanduan judi *Online* masih dilakukan secara individual dengan karakteristik dan metodologi yang beragam. Kondisi tersebut menyebabkan sulitnya memperoleh kesimpulan yang komprehensif mengenai kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian meta-analisis yang mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian empiris sehingga menghasilkan estimasi efek yang lebih akurat, objektif, dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi dibandingkan penelitian tunggal.

Penelitian meta-analisis mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi *Online* menjadi penting dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, meningkatnya prevalensi judi *Online* menjadikan penelitian ini relevan dalam menjawab permasalahan sosial yang berkembang di era digital (Buribayev et al., 2025; Casu et al., 2023). Kedua, kecanduan judi *Online* memiliki dampak multidimensional yang merugikan individu, keluarga, dan masyarakat (Williams & Potenza, 2010). Ketiga, meta-analisis dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai konsistensi hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* pada berbagai populasi dan konteks penelitian. Keempat, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program pencegahan dan intervensi yang berfokus pada peningkatan kontrol diri sebagai strategi untuk mengurangi risiko kecanduan judi *Online* (Motka et al., 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian meta-analisis tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi *Online* perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kekuatan dan arah hubungan kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi adiksi serta kontribusi praktis bagi upaya pencegahan dan penanganan kecanduan judi *Online* di masyarakat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis dengan pendekatan kuantitatif untuk mengintegrasikan dan menganalisis hasil-hasil penelitian empiris mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* di Indonesia. Meta-analisis dipilih karena mampu menghasilkan estimasi hubungan yang lebih akurat dan komprehensif melalui penggabungan temuan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data Google Scholar, Garba Rujukan Digital (GARUDA), dan Google, dengan menggunakan kata kunci hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi *Online*. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) penelitian kuantitatif yang menguji hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*. (2) dilakukan pada populasi Indonesia. (3) menyediakan data statistik berupa koefisien korelasi (r). (4) tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*). Artikel tinjauan pustaka, penelitian kualitatif, publikasi ganda, dan penelitian yang tidak menyajikan data statistik yang memadai tidak diikutsertakan dalam analisis.

Data yang diekstraksi dari setiap penelitian meliputi nama penulis, tahun publikasi, jumlah sampel, lokasi penelitian, dan nilai koefisien korelasi (r) antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*. Berdasarkan proses seleksi literatur, diperoleh lima penelitian yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Seluruh data yang terkumpul kemudian disusun dalam lembar kerja dan diverifikasi untuk memastikan kelengkapan serta akurasi informasi yang digunakan dalam analisis. Adapun artikel yang terkumpul dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Artikel yang Akan di Meta Analisis

No	Studi	Nilai Korelasi	Subjek	Provinsi Lokasi Penelitian
1	(Asifa et al., 2025)	0,433	70	Pontianak
2	(Ghofar Setiawan, 2023)	-0,238	78	Semarang
3	(O. Pradana & Primanita, 2023)	0,202	103	padang
4	(Indah, 2017)	-0,494	90	Makasar
5	(I. A. Pradana & Yuwono, 2025)	-0,356	61	Jawa Tengah

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) melalui menu Meta-Analysis. Ukuran efek yang digunakan adalah koefisien korelasi (*Pearson's r*) yang ditransformasikan ke dalam nilai Fisher's Z untuk meningkatkan stabilitas varians dan normalitas distribusi data. Penggabungan ukuran efek dilakukan menggunakan *Random Effects Model*, mengingat adanya variasi karakteristik sampel, instrumen pengukuran, dan lokasi penelitian pada masing-masing studi. Heterogenitas antar penelitian dievaluasi menggunakan statistik Cochran's Q, I^2 , dan τ^2 (*tau-square*). Nilai I^2 digunakan untuk menginterpretasikan tingkat heterogenitas dengan kategori rendah (<25%), sedang (25–75%), dan tinggi (>75%). Selain itu, potensi bias publikasi dianalisis melalui funnel plot untuk melihat simetri distribusi ukuran efek dari penelitian yang dianalisis. Hasil meta-analisis diinterpretasikan berdasarkan nilai ukuran efek gabungan (*pooled effect size*), interval kepercayaan 95% (*95% confidence interval*), serta tingkat signifikansi statistik pada $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan judi *Online* melalui sintesis kuantitatif terhadap hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan di Indonesia. Meta-analisis dipilih sebagai pendekatan penelitian karena mampu mengintegrasikan berbagai temuan empiris yang sering kali menunjukkan hasil yang beragam, sehingga dapat menghasilkan estimasi efek yang lebih objektif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi dibandingkan penelitian individual. Dalam penelitian ini, lima studi yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis berdasarkan ukuran sampel dan koefisien korelasi yang dilaporkan oleh masing-masing penelitian. Adapun hasil meta analisis dapat di lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Model Summary

Model Summary

<i>Meta-Analytic Tests</i>		
	Test	p
<i>Heterogeneity</i>	$Q_e(4) = 4327.81$	< .001
<i>Pooled effect</i>	$t(4) = -0.52$	.630

Berdasarkan hasil analisis meta terhadap hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*, diperoleh nilai uji heterogenitas sebesar $Q_e(4)=4327.81$ dengan nilai $p<.001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat heterogenitas yang sangat signifikan antar studi yang dianalisis. Dengan demikian, ukuran efek dari masing-masing penelitian memiliki variasi yang tinggi dan tidak homogen. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perbedaan karakteristik sampel, instrumen penelitian, maupun prosedur penelitian pada setiap studi kemungkinan memengaruhi hasil meta-analisis.

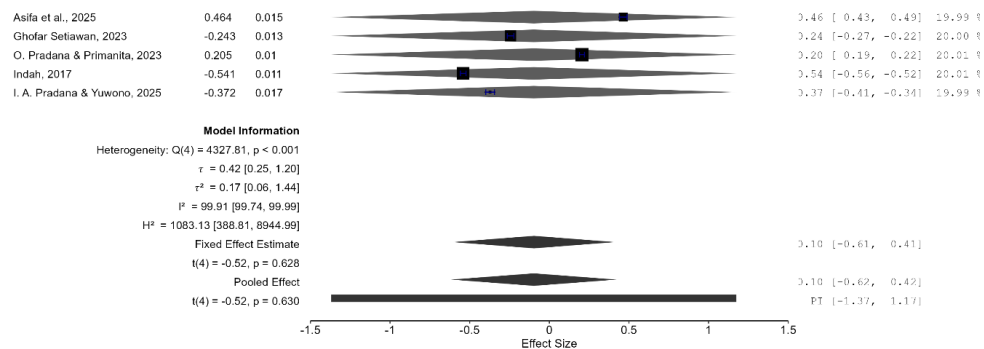
Hasil uji efek gabungan (*pooled effect*) menunjukkan nilai $t(4)=-0.52$ dengan $p=.630$. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* berdasarkan studi-studi yang dianalisis. Arah koefisien yang negatif mengindikasikan kecenderungan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan judi *Online* cenderung menurun, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Tabel 3. Meta-Analytic Estimates

<i>Meta-Analytic Estimates</i>						
	<i>Estimate</i>	<i>Standard Error</i>	95% CI		95% PI	
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
<i>Pooled effect</i>	-0.097	0.187	-0.617	0.422	-1.369	1.174
τ	0.418	0.148	0.250	1.202		
τ^2	0.175	0.124	0.063	1.445		
I^2	99.91		99.74	99.99		
H^2	1083		388.8	8945		

Hasil meta-analisis menunjukkan nilai efek gabungan (*pooled effect*) sebesar -0.097 dengan arah hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka kecenderungan kecanduan judi *Online* cenderung menurun. Namun demikian, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik karena rentang *Confidence Interval* 95% (-0.617 hingga 0.422) masih mencakup nilai nol. Nilai heterogenitas yang sangat tinggi ditunjukkan oleh ($I^2 = 99.91\%$), yang berarti variasi hasil antar penelitian sangat besar dan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik masing-masing studi. Selain itu,

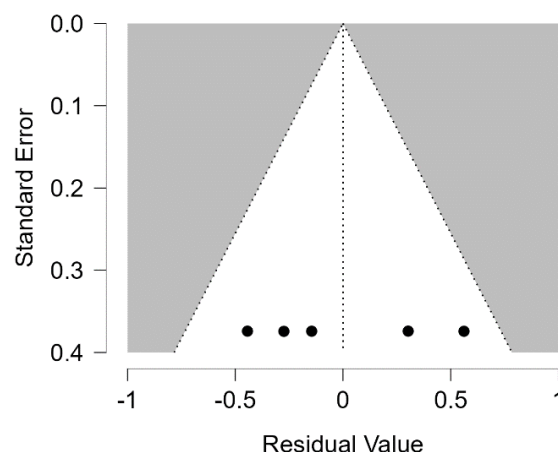
nilai ($\tau^2 = 0.175$) menunjukkan adanya variasi ukuran efek yang cukup besar antar penelitian yang dianalisis.



Gambar 1. Forest Plot

Forest plot menunjukkan bahwa terdapat variasi ukuran efek yang cukup besar antar penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi *Online*. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan negatif, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan hubungan positif. Secara keseluruhan, hasil *pooled effect* menunjukkan arah hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* dengan nilai efek gabungan sebesar -0.10. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka kecenderungan kecanduan judi *Online* cenderung menurun, meskipun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0.630$).

Nilai heterogenitas yang sangat tinggi ($(Q(4)=4327.81; p<0.001; I^2=99.91\%)$) menunjukkan bahwa hasil antar penelitian sangat bervariasi atau tidak homogen. Dengan demikian, perbedaan karakteristik sampel, instrumen penelitian, maupun prosedur penelitian pada masing-masing studi diduga memengaruhi variasi ukuran efek yang diperoleh. Selain itu, rentang *prediction interval* yang luas ($(-1.37$ hingga $1.17)$) menunjukkan bahwa kemungkinan hasil penelitian pada studi lain dapat berbeda secara cukup besar



Gambar 2. Forest Plot

Funnel plot menunjukkan distribusi ukuran efek dari penelitian yang dianalisis dalam meta-analisis hubungan kontrol diri dengan kecanduan judi Online. Titik-titik penelitian tampak tersebar relatif mengikuti pola simetris di sekitar garis efek gabungan, sehingga tidak menunjukkan indikasi kuat adanya publication bias. Namun demikian, jumlah studi yang relatif sedikit menyebabkan interpretasi funnel plot perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penyebaran titik yang cukup jauh dari pusat menunjukkan adanya variasi ukuran efek antar penelitian yang cukup besar, yang sejalan dengan tingginya nilai heterogenitas pada hasil meta-analisis.

Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* memiliki arah negatif dengan nilai efek gabungan (*pooled effect*) sebesar -0,097, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,630$). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki tingkat kontrol diri lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecanduan judi *Online* yang lebih rendah. Akan tetapi, pengaruh tersebut belum cukup kuat dan konsisten untuk menjelaskan kecanduan judi *Online* secara menyeluruh pada populasi yang diteliti. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* belum sepenuhnya didukung oleh hasil meta-analisis ini.

Secara konseptual, temuan tersebut masih sejalan dengan teori kontrol diri yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku cenderung lebih mampu menghindari berbagai perilaku berisiko, termasuk perilaku adiktif. Kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum mengambil keputusan. Dalam konteks perjudian *Online*, kemampuan mengendalikan keinginan untuk memperoleh keuntungan secara instan seharusnya menjadi faktor yang dapat mengurangi kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas perjudian secara berlebihan. Oleh karena itu, arah hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri tetap memiliki peran sebagai faktor protektif terhadap kecanduan judi *Online* meskipun pengaruhnya belum terbukti signifikan secara statistik.

Ketidaksignifikanan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan judi *Online* merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor psikologis. Perilaku perjudian *Online* berkembang melalui interaksi berbagai faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Selain kontrol diri, faktor-faktor seperti impulsivitas, regulasi emosi, stres psikologis, tekanan ekonomi, pengaruh lingkungan sosial, dukungan keluarga, religiusitas, serta kemudahan akses terhadap platform perjudian digital diduga turut berkontribusi terhadap munculnya kecanduan judi *Online*. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya kontrol diri tidak selalu berujung pada kecanduan judi *Online*, dan sebaliknya individu dengan kontrol diri yang baik pun masih berpotensi mengalami kecanduan apabila berada dalam kondisi lingkungan yang mendukung perilaku perjudian.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan tingkat heterogenitas yang sangat tinggi, yang ditandai dengan nilai $Q_e(4) = 4327,81$; $p < 0,001$ dan $I^2 = 99,91\%$. Nilai

tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh variasi ukuran efek yang ditemukan berasal dari perbedaan karakteristik antar penelitian, bukan karena kesalahan pengambilan sampel semata. Tingginya heterogenitas mengindikasikan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* belum menunjukkan pola yang konsisten pada seluruh penelitian yang dianalisis. Dengan kata lain, setiap penelitian menghasilkan temuan yang berbeda-beda tergantung pada karakteristik responden, instrumen yang digunakan, maupun konteks penelitian yang melatarbelakanginya.

Tingginya heterogenitas tersebut dapat dipahami mengingat penelitian yang dianalisis dilakukan pada populasi yang beragam, mulai dari remaja, mahasiswa, hingga kelompok usia dewasa awal. Setiap kelompok usia memiliki karakteristik perkembangan psikologis yang berbeda, terutama dalam aspek pengendalian diri, pengambilan keputusan, dan pengelolaan risiko. Remaja, misalnya, cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang belum berkembang secara optimal dibandingkan individu dewasa, sehingga respons mereka terhadap aktivitas perjudian *Online* dapat berbeda. Selain itu, variasi instrumen pengukuran kontrol diri dan kecanduan judi *Online* yang digunakan dalam masing-masing penelitian juga berpotensi menghasilkan perbedaan estimasi hubungan antar variabel.

Menariknya, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak semua penelitian menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*. Beberapa studi justru menunjukkan hubungan positif, sementara sebagian lainnya menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan yang berbeda-beda. Variasi arah hubungan ini mengindikasikan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan judi *Online* kemungkinan tidak bersifat langsung, melainkan dipengaruhi oleh variabel lain yang berperan sebagai mediator atau moderator. Temuan terbaru dari Pradani et al. (2026), misalnya, menunjukkan bahwa religiusitas dapat memoderasi hubungan antara kontrol diri dan perilaku judi *Online*. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung mampu menekan dorongan berjudi meskipun tingkat kontrol dirinya relatif rendah. Sebaliknya, individu dengan religiusitas rendah dapat tetap terlibat dalam perjudian *Online* meskipun memiliki kontrol diri yang cukup baik.

Temuan meta-analisis ini juga memperlihatkan bahwa hasil penelitian individual yang selama ini cenderung melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku judi *Online* belum tentu menghasilkan kesimpulan yang sama ketika diintegrasikan secara kuantitatif. Hal ini menunjukkan pentingnya penggunaan meta-analisis sebagai metode sintesis penelitian untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai suatu fenomena. Dengan menggabungkan berbagai hasil penelitian, meta-analisis mampu mengurangi bias yang mungkin muncul pada penelitian individual serta menghasilkan estimasi hubungan yang lebih representatif terhadap kondisi populasi secara umum.

Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya pencegahan dan penanganan kecanduan judi *Online* tidak dapat hanya berfokus pada peningkatan kontrol diri. Meskipun kontrol diri merupakan faktor

penting, intervensi yang efektif perlu dilakukan secara lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku perjudian *Online*. Program edukasi mengenai literasi digital, penguatan regulasi emosi, peningkatan kesejahteraan psikologis, pengembangan keterampilan pemecahan masalah, penguatan nilai religius, serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial perlu diintegrasikan dalam strategi pencegahan kecanduan judi *Online*. Pendekatan multidimensional tersebut dinilai lebih relevan mengingat kompleksitas faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku perjudian *Online* pada masyarakat Indonesia.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati karena memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah studi yang memenuhi kriteria inklusi relatif sedikit, yaitu hanya lima penelitian, sehingga kemampuan generalisasi hasil masih terbatas. Selain itu, tingginya heterogenitas menunjukkan adanya perbedaan substansial antar penelitian yang belum dapat dijelaskan secara menyeluruh dalam analisis ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah studi yang lebih besar, melakukan analisis moderator, serta menguji peran variabel lain seperti impulsivitas, religiusitas, stres, dan dukungan sosial dalam menjelaskan hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa ukuran efek gabungan (*pooled effect*) memiliki arah negatif ($r = -0,097$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan kontrol diri cenderung diikuti oleh penurunan kecenderungan kecanduan judi *Online*. Namun demikian, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,630$), sehingga kontrol diri belum dapat dinyatakan sebagai prediktor yang konsisten terhadap kecanduan judi *Online* berdasarkan keseluruhan studi yang dianalisis. Temuan penelitian ini juga memperlihatkan tingkat heterogenitas yang sangat tinggi ($I^2 = 99,91\%$), yang menunjukkan adanya variasi substansial antar penelitian. Tingginya heterogenitas mengindikasikan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online* dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik sampel, instrumen pengukuran, serta konteks penelitian yang digunakan pada masing-masing studi. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel tersebut tidak dapat dijelaskan secara universal, melainkan perlu dipahami dalam konteks faktor-faktor lain yang turut memengaruhi perilaku perjudian *Online*.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan judi *Online* merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kontrol diri, tetapi juga oleh faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kecanduan judi *Online* perlu dirancang secara komprehensif melalui penguatan kontrol diri yang diintegrasikan dengan peningkatan literasi digital, regulasi emosi, dukungan sosial, nilai religius, serta pengendalian faktor-faktor risiko lainnya yang berkaitan dengan perilaku perjudian. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya kajian psikologi adiksi, khususnya terkait peran kontrol diri dalam konteks kecanduan judi

Online di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah studi yang lebih besar dan melakukan analisis moderator maupun mediator guna mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *Online*, sehingga diperoleh model konseptual yang lebih komprehensif dan akurat dalam menjelaskan fenomena tersebut.

Daftar Pustaka

- Asifa, U. N., Ramadhan, R., & Kur'ani, N. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Judi *Online* Pada Mahasiswa Di Kota Pontianak. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(11), 4362–4370.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Cudo, A., Angeluci, A., Ben-Ezra, M., Durak, M., Kaniasty, K., Mazzoni, E., Senol-Durak, E., Hou, W. K., & Benvenuti, M. (2023). Self-Control and Digital Media Addiction: The Mediating Role of Media Multitasking and Time Style. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2283–2296. Scopus. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993>
- Buribayev, Y., Abidinova, M., & Lambekova, A. (2025). Digital risks and self-regulation: An international analysis of the spread of gambling addiction. In Shakshuki E. (Ed.), *Procedia Comput. Sci.* (Vol. 272, pp. 433–438). Elsevier B.V. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2025.10.227>
- Casu, M., Belfiore, C. I., & Caponnetto, P. (2023). Rolling the Dice: A Comprehensive Review of the New Forms of Gambling and Psychological Clinical Recommendations. *Psychiatry International*, 4(2), 105–125. Scopus. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint4020014>
- Ghofar Setiawan, H. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Judi Online Pada Remaja*. Universitas Semarang.
- Hapsari, A. B., Fitryasari, R., Sari, D. W., Tristiana, R. D., Yusuf, Ah., & Chan, C.-M. (2024). Relationship between self-control as an internal factor and internet addiction in adolescents. *Gaceta Medica de Caracas*, 132, s217–s222. Scopus. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s2.8>
- Indah, E. T. (2017). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Intensitas Perilaku Judi Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar* [PhD Thesis, Universitas Negeri Makassar]. <https://eprints.unm.ac.id/2877/>
- Motka, F., Grüne, B., Slecza, P., Braun, B., Örnberg, J. C., & Kraus, L. (2018). Who uses self-exclusion to regulate problem gambling? A systematic literature review. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 903–916. Scopus. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.96>
- Potenza, M. N., Mestre-Bach, G., Demetrovics, Z., Derevensky, J., Fernandez-Aranda, F., Gainsbury, S. M., Jiménez-Murcia, S., & Kraus, S. W. (2024). Online gambling in youth. In *Handbook of Children and Screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence* (pp. 597–603). Scopus. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_81

- Pradana, I. A., & Yuwono, E. S. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Judi Online Pada Kelompok Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dinamika*, 9(3). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpd/article/view/9693>
- 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.
- Pradani, W. H., Mually, M. A., Guspa, A., Pratama, R. I., & Alkhawwash, M. A. (2026). Does Religiosity Moderate the Relationship Between Self-Control and Online Gambling? Evidence from Indonesia. *Journal of Gambling Studies*. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s10899-026-10495-2>
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063–1075. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9>
- Williams, W. A., & Potenza, M. N. (2010). Pathological Gambling. In *Encyclopedia of Behavioral Neuroscience, Three-Volume Set, 1-3* (Vol. 3, pp. V3-29). Elsevier. Scopus. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045396-5.00179-2>