

**GAMBARAN UMUM DISTORSI KOGNITIF PADA DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI ADIKSI JUDI *ONLINE***

Haifa Humaira Khansa¹, Dewang Sulistiana², Feida Noorlaila Isti'adah³
hfahmra28@gmail.com¹, dewangsulistiana@gmail.com², feida@umtas.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk distorsi kognitif pada dewasa awal yang mengalami adiksi judi online serta memahami bagaimana pola pikir irasional tersebut memengaruhi dan mempertahankan perilaku adiktif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal dan melibatkan tiga narasumber utama serta tiga informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Proses analisis dibantu dengan perangkat lunak NVivo untuk pengkodean tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan menampilkan berbagai distorsi kognitif yang berperan signifikan dalam mempertahankan adiksi judi *online*, antara lain *all-or-nothing thinking*, *overgeneralization*, *mental filter*, *jumping to conclusions*, *emotional reasoning*, *should statements*, *labeling*, dan *personalization*. Distorsi ini membuat individu menafsirkan peluang, kontrol, dan hasil permainan secara keliru sehingga memperkuat dorongan untuk terus berjudi meskipun menghadapi dampak negatif secara finansial, emosional, maupun sosial. Selain itu, distorsi kognitif turut memengaruhi konsep diri, memicu perilaku kompulsif, dan memperburuk konflik dengan lingkungan sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa distorsi kognitif merupakan mekanisme psikologis utama yang mempertahankan adiksi judi online pada dewasa awal. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu individu mengenali, menantang, dan memodifikasi pola pikir irasional agar mampu keluar dari perilaku adiktif.

Kata Kunci: distorsi kognitif, adiksi judi *online*, dewasa awal.

ABSTRAK.

This study aims to analyze the forms of cognitive distortions experienced by emerging adults involved in online gambling addiction and to understand how these irrational thought patterns influence and maintain addictive behavior. Employing a qualitative approach with a single-case study design, the research involved three primary participants and three supporting informants. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's framework of data reduction, data display, and conclusion drawing. NVivo software was utilized to support the thematic coding process. The findings reveal that all participants exhibited various cognitive distortions that significantly contribute to the persistence of online gambling addiction, including all-or-nothing thinking, overgeneralization, mental filtering, jumping to conclusions, emotional reasoning, should statements, labeling, and personalization. These distortions lead individuals to misinterpret chances, control, and gambling outcomes, strengthening the urge to continue gambling despite financial, emotional, and social consequences. Moreover, cognitive distortions negatively affected self-concept, triggered compulsive behaviors, and intensified interpersonal conflicts. The study concludes that cognitive distortions serve as a central psychological mechanism sustaining online gambling addiction among emerging adults. These findings hold important implications for guidance

and counseling services, particularly in designing Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based interventions to help individuals identify, challenge, and modify irrational thinking patterns, thereby supporting recovery from addictive behavior.

Keywords: cognitive distortions, online gambling addiction, emerging adulthood.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang kritis karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk membangun identitas, mencapai kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Schwartz et al. (2022) menyatakan bahwa kestabilan emosional dan identitas diri yang kuat menjadi penopang utama dalam melewati fase ini secara adaptif. Namun, tekanan sosial, keterbatasan ekonomi, dan ketidakpastian masa depan membuat kelompok usia ini rentan terhadap perilaku maladaptif, termasuk penggunaan internet berlebihan dan keterlibatan dalam aktivitas berisiko seperti judi *online*.

Fenomena ini tampak jelas di Desa Pakemitan Kidul, di mana judi online telah berkembang menjadi aktivitas umum di kalangan dewasa awal. Dampak negatifnya tidak hanya dirasakan pada aspek finansial, tetapi juga mempengaruhi pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, hingga kesehatan mental. Beberapa kasus menunjukkan bahwa individu terpaksa berhenti kuliah, terjerat pinjaman *online* hingga ratusan juta rupiah, dan kehilangan aset berharga seperti kendaraan atau tanah akibat perilaku berjudi yang tak terkendali. Lingkungan *digital* yang mudah diakses, tekanan hidup, serta kebutuhan pelarian cepat membuat judi *online* menjadi pilihan yang tampak “menggiurkan”, meskipun pada kenyataannya justru menimbulkan kerentanan yang lebih besar.

Pada konteks perilaku adiktif seperti judi online, distorsi kognitif memainkan peran yang signifikan. Beck (1976) dan Burns (1980) menjelaskan bahwa distorsi kognitif merupakan pola pikir irasional yang membuat individu memaknai peristiwa secara keliru, sehingga memunculkan perilaku yang tidak adaptif. Dalam perjudian, distorsi ini tercermin dalam keyakinan “hampir menang”, ilusi kontrol, serta mispersepsi peluang, padahal hasil perjudian bersifat acak dan tidak dapat diprediksi. Toneatto (1999) menambahkan bahwa pola pikir irasional ini menjadi dasar yang membuat penjudi merasa bahwa mereka dapat mengendalikan hasil permainan, sehingga terus melanjutkan perilaku tersebut meskipun mengalami kerugian.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas faktor risiko kecanduan judi online, kemudahan akses teknologi, serta efektivitas intervensi berbasis kognitif. King, Delfabbro, dan Griffiths (2020) menekankan bahwa anonimitas dan stimulasi visual dari platform digital meningkatkan ketertarikan individu untuk berjudi, sedangkan Gainsbury et al. (2019) menyoroti peran kontrol diri dan literasi digital yang rendah sebagai faktor kerentanan. Namun, mayoritas penelitian tersebut lebih banyak dilakukan pada konteks urban, menggunakan pendekatan kuantitatif, dan belum fokus pada pengalaman subjektif penjudi itu sendiri.

Kesenjangan tersebut diperkuat oleh temuan Muench et al. (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan internet secara berlebihan meningkatkan kecemasan dan stres, sehingga mendorong individu mencari pelarian melalui aktivitas berisiko. Namun, bagaimana seseorang secara kognitif memaknai pengalaman tersebut serta bagaimana distorsi kognitif itu terbentuk dan dipertahankan masih belum banyak dieksplorasi secara mendalam, terutama pada populasi dewasa awal di kawasan pedesaan yang memiliki dinamika sosial berbeda dengan masyarakat perkotaan.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Masih terbatas penelitian yang menggali pengalaman subjektif mengenai distorsi kognitif pada individu dewasa awal yang terlibat adiksi judi online. Selain itu, masih sedikit studi yang

memusatkan perhatian pada konteks pedesaan seperti Desa Pakemitan Kidul, padahal norma sosial, tekanan komunitas, dan kondisi ekonomi setempat dapat memengaruhi proses terbentuknya perilaku adiktif. Minimnya kajian yang mengaitkan distorsi kognitif dengan strategi coping atau upaya individu untuk keluar dari adiksi juga menunjukkan adanya ruang kosong yang perlu diisi.

Keunikan dan kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif naratif yang digunakan untuk menggali makna personal, dinamika emosional, dan pengalaman mendalam individu yang terlibat dalam judi *online*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap detail pola pikir irasional yang tidak dapat ditangkap melalui penelitian kuantitatif. Selain itu, fokus pada dewasa awal di lingkungan pedesaan memberikan kontribusi empiris baru dalam memahami bagaimana konteks budaya dan sosial turut membentuk distorsi kognitif dalam perjudian digital. Penelitian ini juga memberikan pemetaan kognitif realistik mengenai bagaimana keyakinan irasional terbentuk, dipertahankan, serta memengaruhi kehidupan sehari-hari, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran distorsi kognitif pada dewasa awal yang terlibat adiksi judi *online*, memahami bagaimana pola pikir distorsif tersebut memengaruhi strategi individu dalam mengatasi adiksi, serta menggali narasi personal mengenai proses terjerumus, mempertahankan, dan berusaha keluar dari perilaku judi online. Temuan penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya kajian distorsi kognitif pada konteks adiksi digital, serta mendukung pengembangan model intervensi kognitif seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi konselor, lembaga pendidikan, masyarakat, serta pembuat kebijakan dalam menyusun program pencegahan dan penanganan adiksi judi online yang lebih kontekstual dan relevan dengan kondisi sosial pedesaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu terhadap fenomena tertentu (Creswell, 2016; Sugara, 2018), sedangkan studi kasus tunggal dipilih karena kasus yang diteliti bersifat spesifik, unik, dan perlu dikaji secara mendalam dalam konteks nyata (Yin dalam Hamzah, 2020). Desain ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara komprehensif pengalaman dewasa awal yang mengalami adiksi judi *online* serta pola distorsi kognitif yang muncul dalam perilaku mereka.

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Ciawi, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat, pada Oktober 2023 hingga tahap penyelesaian laporan penelitian. Unit analisis dalam penelitian ini adalah distorsi kognitif yang dialami individu dewasa awal, sedangkan sub-unit analisinya adalah perilaku adiksi judi *online*.

Sumber data terdiri dari data primer dan sekunder (Sugiyono, 2019). Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan tiga narasumber dewasa awal yang memiliki riwayat adiksi judi *online*, serta observasi terhadap ekspresi verbal dan nonverbal mereka. Data sekunder diperoleh dari informan terdekat, seperti keluarga dan teman, untuk memperkuat dan memvalidasi temuan utama. Pemilihan narasumber dilakukan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) dewasa awal usia 18–25 tahun, (2) memiliki riwayat bermain judi online minimal enam bulan, (3) menunjukkan gejala adiktif seperti kehilangan kontrol dan dorongan kuat untuk bermain, serta (4) bersedia memberikan informasi secara mendalam.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, memungkinkan narasumber menggambarkan pengalaman secara bebas namun tetap sesuai fokus penelitian. Panduan wawancara disusun berdasarkan teori distorsi kognitif Beck (1976), Burns (1980),

dan APA (2015), mencakup sebelas aspek: *all-or-nothing thinking, overgeneralization, mental filter, disqualifying the positive, jumping to conclusions, magnification-minimization, emotional reasoning, should statements, labeling-mislabeling*, dan personalization. Selain itu, wawancara juga menggali aspek adiksi perjudian *online* sesuai komponen Park et al. (2012), yaitu kehilangan kendali, disfungsi hidup, pengalaman berjudi, dan disfungsi sosial.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti menelaah narasi wawancara untuk menemukan pola dan kategori yang relevan dengan tema distorsi kognitif dan adiksi judi online. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, perpanjangan keikutsertaan, dan pengecekan ulang data kepada narasumber (*member check*).

Secara keseluruhan, metode penelitian ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran mendalam mengenai bagaimana distorsi kognitif terbentuk dan berperan dalam mempertahankan perilaku adiktif pada dewasa awal yang terlibat dalam judi *online*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

1. Gambaran Umum hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk-bentuk distorsi kognitif yang dialami oleh dewasa awal yang mengalami adiksi judi online. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak NVivo 12, dengan memanfaatkan fitur *Word Cloud* serta pengkodean tematik untuk mengidentifikasi kata-kata dan pola kognitif yang paling menonjol dalam narasi para narasumber.

Hasil Word Cloud menunjukkan beberapa kata yang paling sering muncul, yaitu: menang, kalah, ngerasa, modal, balik, tekanan, pikir, dan hoki. Kemunculan kata-kata tersebut menggambarkan adanya fokus kuat pada hasil permainan (menang–kalah), evaluasi diri berbasis emosi (ngerasa/hoki), serta dorongan kompulsif untuk “balik modal”. Pola ini memperlihatkan karakteristik utama distorsi kognitif pada pelaku judi *online*, seperti *jumping to conclusions, emotional reasoning, magnification*, dan *overgeneralization*.

Selain itu, kata-kata seperti tekanan, pikir, dan nyesel mencerminkan adanya konflik psikologis internal yang dialami individu ketika mereka berusaha menghentikan perilaku berjudi namun terhambat oleh keyakinan irasional dan tekanan emosional. Analisis tematik melalui coding NVivo memperkuat bahwa distorsi-distorsi kognitif tersebut berperan penting dalam mempertahankan siklus adiksi, terutama ketika narasumber menyandarkan keputusan pada intuisi, perasaan, atau interpretasi keliru terhadap peluang permainan.

2. Tema Utama *Distorsi Cognitif* pada Dewasa Awal yang mengalami adiksi judi *Online*

Tema Utama Distorsi Kognitif	Subtema	Temuan Lapangan (Ringkas & Jelas)	Dukungan Teori
1. All-or-Nothing Thinking (Berpikir Hitam-Putih)	• Menang = sukses, kalah = gagal total	Partisipan menilai permainan secara ekstrem: jika menang merasa hebat, jika kalah merasa gagal total. Tidak melihat	Burns (1980): pola hitam-putih menyebabkan penilaian ekstrem dan tidak realistik. Beck (1976): berpikir

Tema Utama Distorsi Kognitif	Subtema	Temuan Lapangan (Ringkas & Jelas)	Dukungan Teori
		kemungkinan hasil tengah.	absolut meningkatkan perilaku maladaptif.
2. Overgeneralization (Generalisasi Berlebihan)	<ul style="list-style-type: none"> Kekalahan dianggap akan terjadi terus-menerus 	Satu kekalahan membuat partisipan menyimpulkan bahwa dirinya “memang selalu sial” atau “akan kalah lagi”.	Beck (1976): satu kejadian negatif sering dianggap sebagai pola tetap. Toneatto (1999): penjudi sering menarik kesimpulan luas dari kejadian tunggal.
3. Mental Filter (Penyaringan Mental)	<ul style="list-style-type: none"> Fokus pada kekalahan, mengabaikan kemenangan 	Partisipan lebih mengingat kerugian dan momen buruk, sementara pengalaman positif tidak dianggap penting.	Burns (1980): individu hanya menyoroti aspek negatif, mengabaikan bukti positif.
4. Disqualifying the Positive (Menolak Hal Positif)	<ul style="list-style-type: none"> Menurunkan nilai kemenangan 	Ketika menang, partisipan menganggapnya “hanya kebetulan”, “tidak berarti”, atau “belum seberapa”.	APA (2015): distorsi ini membuat individu menolak bukti positif, sehingga persepsi tetap negatif.
5. Jumping to Conclusions (Melompat ke Kesimpulan)	<ul style="list-style-type: none"> Menganggap sudah tahu hasil hanya dari perasaan 	Partisipan merasa bisa memprediksi menang/kalah tanpa bukti (“feeling menang”, “feeling jelek = kalah”), sering membuat asumsi tanpa data.	Toneatto (1999): penjudi sering membuat prediksi tanpa dasar. Beck (1976): asumsi impulsif memperkuat perilaku bermasalah.
6. Magnification & Minimization (Melebih-lebihkan / Mengecilkan)	<ul style="list-style-type: none"> Membesar-besarkan peluang menang, mengecilkan risiko 	Risiko kerugian dianggap kecil, tetapi peluang menang dilebih-lebihkan. Kerugian kecil dirasakan seolah sangat besar.	Burns (1980): magnifikasi menghasilkan kecemasan, minimisasi menurunkan kewaspadaan.
7. Emotional Reasoning (Berpikir Emosional)	<ul style="list-style-type: none"> Perasaan dianggap sebagai 	Partisipan menganggap rasa “pede”, “hoki”,	Beck (1976): emosi negatif sering salah

Tema Utama Distorsi Kognitif	Subtema	Temuan Lapangan (Ringkas & Jelas)	Dukungan Teori
Berdasar Emosi)	fakta	atau “tidak enak hati” sebagai indikator pasti menang/kalah.	dimaknai sebagai fakta objektif.
8. Should Statements (Pernyataan “Seharusnya”)	• Harus menang untuk “balik modal”	Partisipan menuntut diri sendiri untuk menang agar menutup kerugian, menciptakan tekanan internal tinggi.	Burns (1980): standar kaku menyebabkan stres dan rasa bersalah.
9. Labeling & Mislabeling (Memberi Label Negatif)	• Menyebut diri “bodoh”, “gagal”, ketika kalah	Kekalahan langsung membuat partisipan memberi label negatif pada diri sendiri maupun orang lain yang mengalahkannya.	Burns (1980): label ekstrem mengganggu konsep diri dan menambah emosi negatif.
10. Personalization (Personalisasi)	• Menyalahkan diri atas hal yang bukan kendalinya	Partisipan merasa kalah karena dirinya “tidak cukup baik”, padahal hasil ditentukan sistem acak.	Beck (1976): personalisasi membuat individu merasa bersalah tanpa dasar rasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami adiksi judi online memperlihatkan berbagai bentuk distorsi kognitif yang berperan dalam membentuk dan mempertahankan perilaku adiktif. Distorsi ini menciptakan pola pikir irasional yang memengaruhi persepsi, pengambilan keputusan, regulasi emosi, serta evaluasi diri pemain. Temuan ini sejalan dengan kerangka teori Beck (1976) dan Burns (1980) yang menegaskan bahwa distorsi kognitif menjadi inti dari berbagai perilaku disfungsional, termasuk adiksi.

Pertama, *all-or-nothing thinking* muncul ketika pemain memandang hasil permainan dalam kategori ekstrem seperti “menang total atau kalah total”, sehingga keputusan menjadi impulsif dan emosional. Cara berpikir dikotomis ini menyebabkan pemain mengabaikan variasi peluang dan kompleksitas permainan (Mallorquí-Bagué et al., 2019). Kedua, *overgeneralization* tampak ketika satu pengalaman, baik kemenangan maupun kekalahan, dijadikan dasar untuk menyimpulkan hasil permainan jangka panjang. Temuan ini mendukung pandangan bahwa penjudi cenderung mengaitkan kejadian acak dengan pola yang tidak realistik.

Ketiga, *mental filter* terlihat dari kecenderungan pemain hanya fokus pada aspek pengalaman tertentu seperti kemenangan besar atau kekalahan signifikan dan mengabaikan keseluruhan data objektif. Hal ini memperkuat keyakinan irasional serta bias memori sebagaimana dijelaskan dalam studi Broussard et al. (2021). Keempat, *disqualifying the positive* membuat pemain menolak bukti keberhasilan sebagai sesuatu yang valid. Kemenangan dianggap kebetulan, sementara kekalahan diperlakukan sebagai bukti

ketidakmampuan. Pola ini memperlemah konsep diri dan memupuk pesimisme.

Kelima, *jumping to conclusions* mendorong pemain untuk mengambil keputusan cepat tanpa bukti memadai, biasanya berdasarkan intuisi sesaat. Bias ini memperkuat ilusi kontrol dan meningkatkan risiko perilaku kompulsif (Ledgerwood et al., 2021). Keenam, *magnification* dan *minimization* tampak ketika pemain membesar-besarkan nilai kemenangan kecil namun meremehkan kerugian besar. Distorsi ini memberikan landasan emosional dan kognitif bagi perilaku *chasing losses*, fenomena yang banyak dibahas dalam literatur adiksi perjudian.

Ketujuh, *emotional reasoning* menjadi salah satu temuan paling menonjol, di mana pemain menggunakan emosi sebagai indikator peluang atau kemampuan. Ketika merasa “senang” atau “pede,” mereka meyakini hasil permainan akan positif, sementara perasaan cemas dianggap sebagai pertanda kekalahan. Pola pikir berbasis emosi ini memperburuk impulsivitas dan menurunkan kemampuan mengontrol perilaku (Daughters & Lejuez, 2022). Kedepalan, *should statements* menunjukkan adanya standar internal yang kaku (“seharusnya menang”, “nggak boleh salah”) yang memperbesar rasa bersalah serta memicu perilaku kompulsif untuk menebus kegagalan.

Terakhir, *labeling and personalization* menjadi distorsi yang sangat berdampak pada konsep diri. Pemain memberikan label negatif seperti “bodoh” atau “sial” berdasarkan satu pengalaman singkat, atau menyalahkan diri atas hasil permainan yang bersifat acak. Literasi empiris menegaskan bahwa labeling dan personalization berhubungan dengan harga diri rendah, distress emosional, serta intensifikasi perilaku perjudian kompulsif (Donati et al., 2021; Ghelfi et al., 2020).

Secara keseluruhan, seluruh distorsi kognitif ini saling berkaitan dan membentuk siklus psikologis yang memperkuat adiksi judi *online* pada dewasa awal. Pemain memaknai permainan melalui pola pikir irasional yang rentan terhadap bias, didorong oleh emosi, dan dipertahankan oleh persepsi keliru mengenai peluang serta kemampuan diri. Dengan demikian, intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sangat relevan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pola pikir distorsif tersebut agar mampu memutus siklus adiksi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa distorsi kognitif memiliki peran yang sangat dominan dalam membentuk, mempertahankan, dan memperburuk adiksi judi *online* pada dewasa awal. Seluruh partisipan menunjukkan berbagai pola pikir irasional yang memengaruhi cara mereka memaknai kemenangan, kekalahan, peluang, dan kontrol diri. Distorsi seperti *all-or-nothing thinking*, *overgeneralization*, *jumping to conclusions*, *emotional reasoning*, dan *magnification–minimization* terbukti menjadi mekanisme psikologis yang membuat individu terus terjebak dalam lingkaran perjudian meskipun menyadari dampak negatif yang dialaminya.

Secara umum, individu mempersepsi judi online sebagai aktivitas yang dapat dikendalikan, meskipun hasil permainan sepenuhnya acak. Mereka membesar-besarkan peluang menang, meremehkan risiko, dan menafsirkan emosi sebagai indikator keberuntungan. Keyakinan irasional ini menghasilkan pola perilaku kompulsif, seperti keinginan kuat untuk “mengejar kekalahan”, bermain lebih lama dari rencana, serta mengabaikan kerugian finansial dan konflik sosial yang terjadi.

Distorsi kognitif juga mengganggu fungsi emosional dan sosial. Individu mengalami

rasa bersalah, malu, dan frustrasi yang kemudian diikuti dengan pelarian kembali ke judi. Pada saat yang sama, mereka cenderung menyembunyikan perilaku, berbohong kepada orang terdekat, serta melabeli diri maupun orang lain secara negatif. Hal ini menyebabkan terganggunya relasi interpersonal dan menambah tekanan psikologis, yang semakin memperkuat siklus adiktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adiksi judi *online* pada dewasa awal bukan hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan akses *internet*, tetapi sangat dipertahankan oleh pola pikir distorsif yang tidak realistik. Distorsi kognitif menjadi inti permasalahan, sekaligus kunci penting untuk intervensi. Pendekatan psikologis berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diperlukan untuk membantu individu mengenali pola pikir keliru, menantang keyakinan irasional, dan membangun strategi berpikir yang lebih adaptif. Pemahaman mendalam tentang distorsi kognitif ini menjadi landasan penting dalam upaya pencegahan, penanganan, dan rehabilitasi adiksi judi *online* di kalangan dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Broussard, M., Wulfert, E., & Spates, A. (2021). Memory bias and selective attention in gambling behavior. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 540–551.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: William Morrow & Company.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2022). Emotional dysregulation and risky decision-making in behavioral addictions. *Addictive Behaviors*, 134, 107–118.
- Donati, M. A., Chiesi, F., & Primi, C. (2021). Cognitive distortions, self-esteem, and problem gambling among young adults. *Journal of Gambling Studies*, 37, 117–134.
- Gainsbury, S. M., Russell, A., Hing, N., Wood, R., & Blaszczynski, A. (2019). The impact of internet gambling on gambling problems: A comparison of moderate-risk and problem internet and non-internet gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 33(2), 529–540. <https://doi.org/10.1037/adb0000451>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2020). The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. *Journal of Gambling Studies*, 36(2), 375–394. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09852-3>
- Ledgerwood, D. M., Steigerwald, S., & Petry, N. M. (2021). Cognitive rigidity and gambling disorder. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(8), 868–878.
- Mallorquí-Bagué, N., Mestre-Bach, G., & Potenza, M. (2019). Cognitive distortions in gambling: A review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 26, 121–127.
- Muench, F., Hayes, M., & Brakhane, S. (2021). Digital triggers: The effects of negative online content exposure on emotional well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 78–85. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0110>
- Parke, J., & Griffiths, M. (2006). *Electronic Gaming Machines*.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2022). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 10(2), 111–125. <https://doi.org/10.1177/21676968211070206>
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.

Toneatto, T. (1999). Cognitive therapy for problem gambling. *Cognitive and Behavioral Practice*, 6(2), 191–199. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(99\)80032-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(99)80032-7)