

## MANAJEMEN WAKTU DAN DISIPLIN KERJA GENERASI Z DITENGAH FENOMENA JUDI ONLINE DI KAROT, RUTENG, NUSA TENGGARA TIMUR

Yohana Cintami Lery<sup>1\*</sup>

Manajemen Sumber Daya Manusia Sektor Publik, Politeknik eLBajo Commodus

---

### Info Artikel

**Sejarah artikel:**

Received: 15 Jan 2026

Revised: 30 Jan 2026

Accepted: 6 Feb 2026

Published: 9 Feb 2026

**Kata kunci:**

Manajemen waktu;

Disiplin kerja;

Generasi Z;

Perjudian Online;

Perilaku Digital.

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh judi online terhadap manajemen waktu dan disiplin kerja di kalangan Generasi Z di Karot, Ruteng, Nusa Tenggara Timur. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membentuk pola perilaku baru, khususnya di kalangan anak muda yang sangat terpapar platform online. Judi online dipandang sebagai bentuk gangguan digital yang menggeser prioritas, melemahkan disiplin diri, dan mengganggu aktivitas harian yang produktif seperti bekerja dan belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan persepsi Generasi Z mengenai manajemen waktu, disiplin kerja, dan perilaku judi online. Penelitian ini dilakukan di Karot, Ruteng, dengan informan yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan usia, intensitas penggunaan teknologi digital, dan paparan aktivitas judi online. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam informal, observasi sosial, dan catatan lapangan. Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman, termasuk reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan validitas data dipastikan melalui triangulasi sumber. Temuan menunjukkan judi online melemahkan pengendalian diri, perencanaan waktu, fokus, disiplin, dan produktivitas.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah [lisensi CC BY-SA](#).



---

**Penulis yang sesuai:**

Yohana Cintami Lery

Manajemen Sumber Daya Manusia Sektor Publik, Politeknik eLBajo Commodus

Email: [cintamylery@gmail.com](mailto:cintamylery@gmail.com)

---

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola perilaku generasi muda, khususnya Generasi Z dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk pola kerja, belajar, dan interaksi sosial. Akses internet yang semakin mudah tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga memunculkan berbagai fenomena sosial baru, salah satunya adalah maraknya praktik judi online. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga mempengaruhi pola pengelolaan waktu dan disiplin dari individu.

Generasi Z sebagai generasi yang tumbuh di era digital memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi. Karakteristik ini membuat Generasi Z lebih adaptif terhadap inovasi

digital, tetapi sekaligus rentan terhadap distraksi dan perilaku adiktif berbasis teknologi. Fenomena judi online, dengan kemudahan akses dan fleksibilitas waktu, menjadi salah satu bentuk aktivitas digital yang dapat memengaruhi pola perilaku Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari.

Judi online telah menjadi fenomena yang semakin marak di Indonesia dalam beberapa tahun silam. Judi online sebenarnya bukanlah hal baru. Namun, dengan berkembangnya teknologi digital, judi online menjadi semakin mudah diakses dan disebarluaskan. Kasus perjudian di masyarakat telah menjadi permasalahan yang tak pernah selesai sejak bertahun-tahun. Praktik perjudian makin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi. Pusat pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) pada quartal pertama (Q1) 2025 mencapai 40 triliun. Tahun 2025 tingkat perputaran uang terhadap judi online menurun dibandingkan dengan tahun 2024 yang mencapai 209 triliun. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya pengawasan tinggi terhadap situs-situs judi online yang saat ini marak digunakan oleh masyarakat khususnya oleh generasi Z. agar setiap tahun perputaran uang akibat judi online bisa terus menurun.

Di Karot, Ruteng Nusa Tenggara Timur, fenomena judi online mulai terlihat dalam kehidupan sehari-hari pada generasi Z atau sering disebut gen Z, baik melalui penggunaan gadget secara intensif maupun perubahan kebiasaan sosial. Aktivitas judi online sering kali dilakukan pada waktu-waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, atau berinteraksi sosial, sehingga berpotensi mengganggu manajemen waktu dan pembentukan disiplin diri. Hal inilah yang mewajibkan para orang tua tetap memantau penggunaan gadget pribadi dari anak-anak di rumah. Agar dapat menghindari judi online yang bisa merugikan waktu dan diri dari anak-anak zaman sekarang.

Dalam perspektif ilmu manajemen, manajemen waktu dan disiplin disiplin kerja merupakan faktor penting yang menentukan efektivitas dan kinerja individu. Manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan dan mengendalikan penggunaan waktu secara efisien, sedangkan disiplin kerja mencerminkan kepatuhan terhadap tugas. Lemahnya kedua aspek tersebut dapat berdampak pada menurunnya produktivitas dan kualitas kehidupan kerja.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara mendalam bagaimana gen Z khususnya di Desa Karot, dalam mengelola waktu dan disiplin kerja mereka di tengah fenomena judi online.

## TINJAUAN LITERATUR

### Manajemen Waktu

Manajemen waktu berangkat dari suatu pemikiran bahwa wakru adalah uang (*time is money*). Makna dari peribahasa ini ialah waktu adalah sesuatu yang berharga, karena tidak akan pernah bisa diulang kembali. Selanjutnya, pengaturan waktu yang baik akan membantu seseorang untuk bekerja lebih efektif dan berkesempatan untuk memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan hal yang lebih penting (MTD Training, 2010). Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa kesulitan dalam pengaturan waktu menjadi salah satu pemicu stres akademik.

Hatmanti & Septianingrum (2019) mengemukakan bahwa pengaturan waktu yang tidak baik dapat menyebabkan stres akademik. Misra & McKean, (2000) mengatakan *anxiety, time management, and leisure satisfaction were all predictors of academic stress in the multivariate analysis*. Manajemen waktu adalah suatu keputusan yang dibuat oleh setiap individu dalam mengelolah wakyu untuk mencapai target yang sudah direncanakan. Yuan dan Grace menuliskan "Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang mempengaruhi kehidupan secara bertahap". (Yuan Xing Grace Hillari Zega, 2022). Oleh sebab itu, waktu sangat penting untuk dikelola secara tertaur gurna mencapai tujuan. Namun, jika manajemen waktu tidak dapat dikelola sebagai mungkin, akan mempengaruhi tingkat kualitas belajar para mahasiswa menjadi rendah. Dengan demikian, manajemen waktu sangat penting bagi setiap orang untuk mencapai kualitas pekerjaan maupun kualitas diri yang maksimal, sehingga kualitas akan meningkat. Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan individu menetapkan prioritas, meminimalkan pemborosan waktu, serta meningkatkan produktivitas kerja dan aktivitas harian. Beberapa tujuan manajemen waktu, yakni; 1) membantu individu atau organisasi menentukan prioritas, 2) mengurangi atau menghilangkan kecendrungan suka menunda pekerjaan, 3) menghindari bentrokan waktu, 4) untuk mengevaluasi hasil pekerjaan, baik individu maupun organisasi.

Adapun manfaat dari manajemen waktu, antara lain; 1) meningkatnya efisiensi dan produktivitas individu dan organisasi, 2) meningkatnya profesionalitas individu, 3) berkurangnya stres akibat tekanan kerja, 4) terciptanya keseimbangan pribadi dan terbukanya peluang untuk karier yang lebih baik. Oleh karena itu, peranan manajemen waktu sangat dibutuhkan untuk berlangsungnya aktivitas setiap orang, karena manajemen waktu merupakan faktor *intern* yang mempengaruhi kualitas setiap orang. Monika dan Azhar menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik adalah motor penggerak dan pendorong bagi setiap individu untuk meningkatkan semangat belajar, sehingga tidak menimbulkan rasa bosan untuk meningkatkan kualitas belajarnya. (Monika, 2014). Oleh karena itu, dengan adanya manajemen waktu maka setiap orang khususnya generasi Z akan lebih semangat untuk belajar secara maksimal. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami apa itu manajemen waktu, bagaimana mengelola manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas maupun kinerja dalam pekerjaan dan apakah manajemen waktu berpengaruh untuk peningkatan kualitas dari generasi Z.

### **Disiplin Kerja**

Disiplin kerja adalah aspek penting yang melibatkan kemampuan mengikuti aturan serta sikap dan komitmen dalam bekerja. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 dan 2012, memiliki pandangan unik terhadap disiplin kerja, terutama karena mereka tumbuh di era digital yang cepat dan terhubung. Penelitian oleh Purnomo *et al.* (2024) menunjukkan bahwa motivasi kerja, baik intrinsik maupun ekstrinsik, dapat meningkatkan tingkat disiplin di kalangan Gen Z, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas mereka. Disiplin ini juga berhubungan dengan kesadaran dan komitmen untuk bekerja dengan baik tanpa pengawasan ketat (Purnomo, 2022). Selain itu, lingkungan kerja yang mendukung dengan aturan yang jelas dan contoh yang baik juga penting untuk membentuk kedisiplinan kerja (Gianto & Sunamik, 2023). Generasi Z menghargai pekerjaan yang memungkinkan mereka berkembang, baik secara pribadi maupun profesional. Namun, tantangan utama bagi Gen Z adalah kecendrungan muda teralihkan oleh teknologi dan media sosial, yang dapat mempengaruhi fokus dan kedisiplinan mereka. Gianto dan Sunamik (2023) mencatat bahwa banyak Gen Z yang terhambat oleh gangguan teknologi, baik di sekolah maupun di dunia kerja, yang mengarah pada kesulitan dalam mengikuti aturan atau fokus pada satu tugas. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung disiplin dan kebiasaan kerja yang produktif bagi Gen Z. Menurut Purnomo *et al.* (2024), perusahaan perlu menyeimbangkan motivasi dan disiplin dengan memberikan fleksibilitas yang sesuai, sehingga Gen Z tetap termotivasi dan dapat berkembang dalam pekerjaan mereka. Pendekatan disiplin yang adaptif sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara kebebasan dan standar kinerja yang tinggi.

### **Generasi Z**

Generasi Z adalah generasi yang berbeda dari generasi sebelumnya, yang mana generasi ini hidup berdampingan dengan kemajuan teknologi yang berkembang dengan sangat pesat. Mereka kerap disebut sebagai digital native, karena terbiasa menggunakan media sosial dan platform daring. Selain itu, mereka juga dikenal sebagai kelompok yang memiliki kemampuan tinggi dalam beradaptasi dengan dunia digital (Harsen, 2024).

Menurut Kupperschmidt (2000) dalam (Muaviah *et al.*, 2023), generasi didefinisikan sebagai sekelompok individu yang memiliki kesamaan dalam hal usia, lokasi, tahun kelahiran, serta pengalaman dari peristiwa-peristiwa penting yang mempengaruhi perkembangan mereka. Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2020. Generasi ini dikenal sebagai "generasi internet" karena tumbuh di era perkembangan teknologi yang pesat, terutama dengan hadirnya perangkat seperti ponsel pintar. Berbeda dengan generasi milenial yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 1994, Generasi Z memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan inovasi teknologi dan dianggap sebagai generasi yang sangat kreatif (Oustin, 2023).

### **Fenomena Judi Online**

Teknologi mencakup segala hal yang berfungsi sebagai alat untuk mendukung keberlangsungan hidup manusia. Generasi Z lahir pada masa ketika teknologi telah berkembang pesat, dengan perangkat digital yang mudah dijangkau dan diakses. Oleh karena itu, generasi ini memiliki pengetahuan yang baik tentang teknologi informasi. Mereka dengan cepat mempelajari dan menguasai penggunaan berbagai perangkat digital, seperti laptop, smartphone, tablet, dan lain sebagainya. Kemajuan teknologi dan informasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah

memberikan dampak besar pada berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk perubahan dalam gaya hidup. Yang mana dalam konteks gaya hidup, perkembangan teknologi ini telah membawa perubahan yang signifikan kepada masyarakat, terutama Generasi Z. Gaya hidup dapat didefinisikan sebagai cara hidup yang mencerminkan bagaimana seseorang mengisi waktunya, termasuk aktivitas yang dipilih dan cara mereka memanfaatkan waktu tersebut (Ananda *et al.*, 2024). Sebagian besar aktivitas yang dijalani oleh Generasi Z umumnya berhubungan dengan dunia digital. Kemajuan teknologi memungkinkan mereka untuk melakukan banyak tugas sekaligus (*multitasking*) dengan lebih efisien dibandingkan generasi sebelumnya. Dampaknya hal ini turut membentuk kepribadian dan karakteristik mereka (Arum, 2023).

Digitalisasi yang terjadi memberikan kemudahan untuk mengakses segala hal menggunakan smartphone. Hal ini mendorong peningkatan pelaku judi online dari berbagai usia dan tidak memandang gender. Pemerintah telah mengambil tindakan dengan menutup situs judi online, tetapi bermunculan laman baru dengan nama lain. Mirisnya dengan kemudahan yang ada, perjudian kini dilakukan secara terang-terangan di manapun dan kapanpun, ditambah beberapa influencer mempromosikannya secara luas di platform yang mereka miliki. Berdasarkan KBBI, judi merupakan kegiatan yang mempertaruhkan sesuatu berharga dengan sadar untuk hasil yang diharapkan pada peristiwa baik permainan hingga perlombaan, lalu judi online merupakan permainan judi pada platform online dalam bentuk situs yang mudah diakses.

Perjudian online baik dalam perspektif agama maupun hukum merupakan tindakan pelanggaran. Pelarangan perjudian telah diatur dalam KUHP Pasal 303 dan untuk perjudian online telah diatur dalam Pasal 27 Ayat (2) UU ITE 2024 tentang Judi Online dengan bunyi "Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan, mentransmisikan, dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan perjudian. Dalam Pasal 27 UU ITE tentang Judi Online pelaku judi online terancam hukuman maksimal hingga 6 tahun dan/atau denda hingga 1 miliar rupiah, pelaku yang dimaksud adalah baik itu bandar judi online, menyebarkan informasi mengenai judi online dan juga yang mengakses untuk bertransaksi judi online. Sudah pula ada upaya penangkapan oknum pelaku judi online bahkan bandar judi online, tetapi hal tersebut seakan tidak memberikan dampak pada penurunan pada tren yang mengakses laman judi online. Hal ini mengkhawatirkan karena memberikan dampak secara massif baik pada perekonomian maupun psikologis pelaku.

Perjudian dianggap menjadi jalan pintas dalam mendapatkan hasil yang cukup besar dengan pengorbanan yang kecil. Pada kondisi perekonomian saat ini, mulai dari melonjaknya harga bahan pokok seperti beras, melemahnya perputaran uang di pasar mendorong perilaku judi online. Judi online dapat membuat pelaku menjadi kecanduan dan menghalalkan segala cara untuk tetap bermain. Hal ini yang dapat menjadi alasan perilaku judi online merupakan tindakan pidana yang mendorong tindakan kejahatan lain. Sudah sering terjadi beberapa kasus dimana pelaku mengambil uang perusahaan hingga ratusan juta akibat kecanduan judi online. Salah satu contohnya adalah kasus Irfan Maulana (25) yang menilap uang toko di Tasikmalaya sebesar 87,5 juta untuk judi online dan uang tersebut hilang dalam waktu yang singkat yang mengakibatkan pelaku diberat hukuman penjara selama 5 tahun dengan pasal 374 KUHP. Judi online merupakan salah satu bentuk aktivitas digital yang berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi informasi. Fenomena ini menawarkan kemudahan akses, fleksibilitas waktu, dan sensasi instan, sehingga menarik minat generasi muda.

Dari perspektif tersebut dapat disimpulkan bahwa, judi online memiliki potensi mengganggu pengelolaan waktu dan kedisiplinan diri maupun kedisiplinan kerja individu. Aktivitas yang dilakukan secara berulang dan tanpa batas waktu dapat menggeser prioritas, menurunkan fokus, serta melemahkan pengendalian diri terhadap tanggung jawab utama. Hal ini yang mendorong penulis untuk membahas lebih lanjut mengenai fenomena judi online dari berbagai perspektif. Dengan tujuan untuk mengetahui faktor yang menyebabkannya, dampak dari judi online, hingga pertanggungjawaban hukum para pelaku, hingga solusi untuk mencegah maraknya judi online.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai perilaku

Generasi Z dalam mengelola waktu dan menerapkan disiplin kerja di tengah fenomena judi online, berdasarkan pengalaman, persepsi, dan perilaku subjek penelitian dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Penelitian dilaksanakan di Karot-Ruteng Nusa Tenggara Timur, dengan subjek penelitian adalah Generasi Z yang berdomisili di wilayah tersebut dan memiliki pengalaman atau paparan terhadap fenomena judi online. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive*, dengan mempertimbangkan kriteria usia, intensitas penggunaan teknologi digital, serta kesediaan subjek untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian.

Fokus pengamatan dalam penelitian ini meliputi tiga aspek utama, yaitu manajemen waktu, disiplin kerja, dan fenomena judi online. Manajemen waktu diamati melalui pola perencanaan dan pengendalian penggunaan waktu harian, disiplin kerja dilihat dari kepatuhan terhadap jadwal, tanggung jawab, dan konsisten dalam menyelesaikan aktivitas produktif, sedangkan fenomena judi online dikaji melalui intensitas, pola keterlibatan, serta persepsi subjek terhadap dampaknya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam secara informal, observasi sosial terhadap aktivitas harian subjek, serta pencatatan lapangan selama proses penelitian berlangsung. Pengukuran terhadap aspek-aspek yang diamati tidak dilakukan dalam bentuk kuantitatif, melainkan melalui interpretasi makna atas narasi dan perilaku yang ditunjukkan oleh subjek penelitian.

Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles dan Huberman (2014) yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian untuk memperoleh temuan yang konsisten dan bermakna. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan ketekunan pengamatan. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian sosial dengan menjaga anonimitas informan, menggunakan persetujuan lisan (*informed consent*), serta tidak melibatkan instansi atau pihak formal dalam pelaksanaan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Temuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana fenomena judi online memengaruhi manajemen waktu dan disiplin kerja Generasi Z di Desa Karot, Ruteng, Nusa Tenggara Timur. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi sosial, serta catatan lapangan, diperoleh temuan bahwa judi online telah menjadi bagian dari aktivitas digital sehari-hari sebagian Generasi Z dan berpengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pola pengelolaan waktu serta kedisiplinan individu.

Sebagian besar informan mengakui bahwa aktivitas judi online awalnya dilakukan sebagai bentuk hiburan, namun dalam praktiknya berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan. Hal ini berdampak pada perubahan prioritas waktu, penurunan konsentrasi, serta lemahnya konsistensi dalam menjalankan aktivitas produktif seperti bekerja, belajar, dan membantu keluarga.

### Manajemen Waktu Generasi Z di Tengah Fenomena Judi Online

#### 1. Pola Penggunaan Waktu Harian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas informan belum memiliki manajemen waktu yang terstruktur. Pembagian waktu antara bekerja, belajar, istirahat, dan penggunaan gadget cenderung bercampur tanpa perencanaan yang jelas.

Salah satu informan menyampaikan:

*"Biasanya saya main HP dulu sebelum kerja, niatnya cuma sebentar, tapi kadang bisa sampai berjam-jam karena lanjut main judi online."* (Informan 1)

Pernyataan tersebut menunjukkan lemahnya fungsi perencanaan waktu sebagaimana dijelaskan dalam teori manajemen waktu MTD Training (2010), bahwa pengelolaan waktu yang tidak terencana dapat menyebabkan pemborosan waktu dan menurunnya efektivitas kerja.

Hal serupa diungkapkan informan lain:

*"Kalau sudah kalah, rasanya mau balas, jadi lupa waktu. Kadang kerjaan ditunda dulu."* (Informan 3)

Temuan ini memperlihatkan bahwa judi online memicu perilaku *time displacement*, yaitu pergeseran penggunaan waktu dari aktivitas produktif ke aktivitas digital berisiko. Kondisi ini

memperkuat pandangan Yuan dan Grace (2022) bahwa manajemen waktu merupakan serangkaian keputusan sadar, dan ketika keputusan tersebut didominasi dorongan emosional, kualitas pengelolaan waktu akan menurun.

## 2. Dampak Judi Online terhadap Perencanaan dan Prioritas Waktu

Dalam konteks teori, manajemen waktu bertujuan untuk menetapkan prioritas, menghindari penundaan pekerjaan, serta meningkatkan produktivitas. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa judi online justru mendorong kebiasaan menunda pekerjaan (procrastination).

Seorang informan menyatakan:

*“Kalau lagi main dan hampir menang, rasanya sayang kalau ditinggal. Jadi kerja bisa nanti saja.”* (Informan 5)

Fenomena ini menunjukkan bahwa sistem imbalan instan (reward system) dalam judi online memengaruhi pengambilan keputusan individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Misra & McKean (2000) serta Montag dan Walla (2018) yang menyatakan bahwa distraksi digital dapat meningkatkan stres dan menurunkan kemampuan individu dalam mengatur waktu secara rasional.

Dengan demikian, hasil penelitian membuktikan bahwa judi online berkontribusi terhadap: Tidak adanya perencanaan waktu harian; Lemahnya kemampuan menetapkan prioritas; Tingginya kecenderungan menunda pekerjaan; Menurunnya produktivitas Generasi Z.

## Disiplin Kerja Generasi Z dalam Perspektif Fenomena Judi Online

### 1. Bentuk Disiplin Kerja yang Bersifat Situasional

Disiplin kerja dalam penelitian ini ditemukan bersifat tidak stabil dan sangat bergantung pada tekanan eksternal. Informan menunjukkan kedisiplinan ketika berada dalam pengawasan orang tua, atasan, atau lingkungan sosial, namun kedisiplinan tersebut menurun saat berada dalam kondisi bebas.

Hal ini diungkapkan oleh salah satu informan:

*“Kalau ada orang tua di rumah, saya jarang main. Tapi kalau sendiri, biasanya susah dikontrol.”* (Informan 2)

Temuan ini menguatkan teori Purnomo et al. (2024) yang menyatakan bahwa disiplin kerja Generasi Z sangat dipengaruhi oleh faktor motivasi dan lingkungan pendukung. Tanpa kontrol eksternal, kedisiplinan cenderung melemah.

### 2. Judi Online dan Penurunan Konsistensi Kerja

Penelitian juga menemukan bahwa judi online memperlemah konsistensi kerja dan tanggung jawab individu. Beberapa informan mengakui sering mengalami kelelahan fisik dan mental akibat bermain hingga larut malam.

*“Kadang main sampai subuh, besoknya bangun telat dan tidak fokus kerja.”* (Informan 4)  
Kondisi tersebut berdampak pada: keterlambatan waktu kerja, penurunan konsentrasi, menurunnya kualitas hasil kerja, meningkatnya pelanggaran terhadap jadwal yang telah ditetapkan.

Temuan ini sejalan dengan Gianto & Sunamik (2023) yang menyatakan bahwa gangguan teknologi menjadi salah satu faktor utama melemahnya disiplin kerja Generasi Z, terutama ketika tidak diimbangi dengan pengendalian diri.

### 3. Judi Online sebagai Distraksi Digital dan Perilaku Adiktif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa judi online tidak lagi sekadar hiburan, tetapi telah berkembang menjadi perilaku berulang yang sulit dikendalikan. Informan menyebut adanya dorongan kuat untuk terus bermain hingga memperoleh kemenangan atau *withdraw (WD)*.

*“Kalau belum WD rasanya belum puas, jadi terus dicoba walaupun sudah habis uang.”* (Informan 6)

Fenomena ini mengindikasikan adanya kecenderungan adiksi perilaku (behavioral addiction), sebagaimana dijelaskan oleh Griffiths (2019), di mana individu mengalami kehilangan kontrol, toleransi meningkat, dan tetap melakukan aktivitas meskipun menyadari dampak negatifnya.

Dalam konteks ini, judi online berperan sebagai: pemicu kecanduan digital, pengganggu manajemen waktu, pelemah disiplin kerja, penurun kontrol diri.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan integrasi antara temuan lapangan dan kajian pustaka, dapat dipahami bahwa:

- a. Manajemen waktu Generasi Z melemah karena dominasi aktivitas digital yang memberikan kepuasan instan, sebagaimana dijelaskan oleh teori manajemen waktu dan perilaku digital.
- b. Disiplin kerja menurun akibat lemahnya kontrol diri dan tidak adanya batasan penggunaan teknologi.
- c. Judi online berfungsi sebagai variabel pemicu yang memperkuat distraksi digital dan perilaku kompulsif.

Hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa judi online tidak secara langsung menurunkan disiplin kerja, tetapi bekerja melalui proses bertahap: Paparan judi online, Peningkatan penggunaan gadget, Lemahnya kontrol diri, Gangguan manajemen waktu, Penurunan disiplin kerja Model ini memperkuat hasil penelitian Kim et al. (2020), Sari & Nugroho (2021), serta Putra et al. (2022) yang menegaskan bahwa produktivitas generasi muda sangat ditentukan oleh kemampuan manajerial individu dalam mengendalikan waktu dan perilaku digital.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian manajemen perilaku yang menempatkan manajemen waktu dan disiplin kerja sebagai bagian dari fungsi perencanaan (*planning*) dan pengendalian (*controlling*) pada level individu. Penelitian terdahulu oleh Montag dan Walla (2018) serta Griffiths (2019) menunjukkan bahwa aktivitas digital dengan sistem imbalan instan dapat memicu perilaku kompulsif dan menurunkan kontrol diri. Selanjutnya, Kim et al., (2020) menemukan bahwa distraksi digital berkontribusi terhadap rendahnya produktivitas dan disiplin kerja generasi muda. Dalam konteks Indonesia, penelitian Sari dan Nugroho (2021) serta Putra et al., (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan internet berlebihan berdampak pada lemahnya manajemen waktu dan kedisiplinan mahasiswa serta pekerja muda.

Berdasarkan temuan lapangan serta didukung dengan penelitian terdahulu, hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam model konseptual berikut:



**Gambar 1. Hubungan antar variabel**

Sumber: Olah data penelitian, 2025

Diagram diatas menunjukkan bahwa judi online tidak secara langsung menurunkan disiplin kerja, melainkan melalui proses bertahap yang diawali oleh kefokusinan informan terhadap digital dan lemahnya pengendalian diri. Individu yang mampu mengendalikan diri dengan baik cenderung tetap menjaga manajemen waktu dan disiplin kerja meskipun terpapar judi online, sedangkan individu dengan kontrol diri rendah mengalami gangguan pada kedua aspek tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa tantangan utama Generasi Z di era digital bukan hanya pada aspek bagaimana generasi Z menggunakan gadget, tetapi pada kemampuan manajerial individu dalam mengelola waktu dan menjaga disiplin diri dan disiplin kerja. Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena judi online perlu dipahami sebagai isu manajemen perilaku yang berdampak pada efektivitas kerja Generasi Z di masyarakat lokal.

#### Implikasi Hasil Penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa permasalahan utama Generasi Z di era digital bukan semata pada penggunaan teknologi, melainkan pada: lemahnya manajemen waktu, rendahnya kontrol diri, kurangnya kesadaran disiplin kerja, minimnya pendampingan sosial

dan keluarga. Fenomena judi online perlu dipahami bukan hanya sebagai persoalan hukum atau moral, tetapi juga sebagai isu manajemen perilaku dan sumber daya manusia pada level individu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh fenomena judi online terhadap manajemen waktu dan disiplin kerja Generasi Z di Desa Karot, Ruteng, Nusa Tenggara Timur, dapat disimpulkan bahwa judi online telah menjadi salah satu bentuk distraksi digital yang secara nyata memengaruhi perilaku generasi muda dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z belum menerapkan manajemen waktu secara terstruktur. Penggunaan waktu harian antara bekerja, belajar, dan aktivitas hiburan digital tidak memiliki batas yang jelas, sehingga aktivitas judi online yang awalnya dilakukan sebagai sarana hiburan berkembang menjadi kebiasaan yang mengganggu aktivitas produktif. Hal ini berdampak pada meningkatnya perilaku menunda pekerjaan, berkurangnya fokus, serta menurunnya efektivitas pemanfaatan waktu.

Dari sisi disiplin kerja, penelitian menemukan bahwa kedisiplinan Generasi Z bersifat situasional dan sangat dipengaruhi oleh faktor pengawasan eksternal. Ketika berada dalam pengawasan orang tua, atasan, atau lingkungan sosial, tingkat disiplin cenderung meningkat, namun menurun ketika individu berada dalam kondisi bebas. Fenomena judi online memperkuat kecenderungan tersebut dengan mendorong perilaku adiktif, penggunaan gadget secara berlebihan, serta melemahnya pengendalian diri.

Penelitian ini juga menemukan bahwa judi online tidak secara langsung menurunkan disiplin kerja, melainkan melalui proses bertahap yang diawali oleh meningkatnya ketergantungan terhadap aktivitas digital, lemahnya kontrol diri, terganggunya manajemen waktu, hingga akhirnya berdampak pada penurunan kedisiplinan dan produktivitas individu. Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan judi online perlu dipahami tidak hanya sebagai isu hukum atau sosial, tetapi juga sebagai persoalan manajemen perilaku individu di era digital.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan manajemen waktu dan disiplin diri merupakan faktor kunci dalam menjaga efektivitas kerja Generasi Z. Upaya pencegahan judi online dan penguatan karakter generasi muda perlu diarahkan pada peningkatan literasi digital, pengendalian diri, serta pembentukan kebiasaan kerja yang terstruktur dan berkelanjutan.

## BATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, ruang lingkup penelitian hanya difokuskan pada Generasi Z yang berdomisili di Desa Karot, Ruteng, Nusa Tenggara Timur, sehingga temuan penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh Generasi Z di wilayah lain dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jumlah informan yang terbatas, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pada pemahaman mendalam terhadap perilaku dan pengalaman subjek, bukan pada pengukuran kuantitatif hubungan antarvariabel secara statistik.

Ketiga, penelitian ini hanya meninjau tiga aspek utama, yaitu manajemen waktu, disiplin kerja, dan fenomena judi online, tanpa mengukur secara langsung dampaknya terhadap variabel lain seperti kondisi ekonomi keluarga, kesehatan mental, atau tingkat kepuasan kerja secara kuantitatif.

Keempat, data penelitian diperoleh berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang bergantung pada kejujuran dan keterbukaan informan, sehingga terdapat kemungkinan subjektivitas dalam penyampaian pengalaman pribadi.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas lokasi penelitian, menggunakan metode kuantitatif atau pendekatan campuran (mixed methods), serta menambahkan variabel psikologis dan sosial agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak fenomena judi online terhadap kehidupan Generasi Z.

## REFERENSI

- Ananda, R., Putri, A. L., & Ramadhan, M. (2024). Gaya hidup digital generasi Z di era teknologi informasi. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 6(1), 45–58.
- Arum, S. P. (2023). Karakteristik generasi Z dalam menghadapi transformasi digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(2), 112–124.
- Gianto, A., & Sunamik, A. (2023). Pengaruh lingkungan kerja dan teknologi terhadap disiplin kerja generasi Z. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 10(1), 66–78.
- Ginting, M. (2014). Hubungan Antara Lingkungan Belajar dan Manajemen Waktu dengan Motivasi Menyelesaikan Studi.
- Griffiths, M. D. (2019). The psychology of online gambling addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 545–555. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.58>
- Harsen, T. (2024). Generasi Z sebagai digital native: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 9(1), 1–14.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, A. (2019). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 95–104.
- Kim, H., Lee, J., & Cho, S. (2020). Digital distraction and its impact on productivity among young adults. *Computers in Human Behavior*, 110, 106–117. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106383>
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigeneration employees: Strategies for effective management. *The Health Care Manager*, 19(1), 65–76.
- Lutfiani Maghfiroh, S. M. (2023). Kinerja Karyawan Generasi Milenial PT. Dandelion Cantik Indonesia berdasarkan Disiplin Kerja, Teamwork dan Kompensasi. *Remik: Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer*.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Monika, M., & Azhar, A. (2014). Hubungan manajemen waktu dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 89–98.
- Montag, C., & Walla, P. (2018). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction. *Cogent Psychology*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1453662>
- Muaviah, N., Sari, D., & Fikri, M. (2023). Perbedaan karakteristik generasi milenial dan generasi Z dalam dunia kerja. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 7(2), 133–147.
- Muzakir. (2024). Pengaruh Kompensasi dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z di Sidoarjo. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 201–215.
- MTD Training. (2010). *Time management*. London: MTD Training & Ventus Publishing.
- Organization, W. H. (2018). Gaming Disorder. *Geneva: WHO*.
- Oustin, R. (2023). Generasi Z dan kreativitas digital dalam era industri 4.0. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 4(1), 21–34.
- Purnomo, H. (2022). Disiplin kerja sebagai faktor penentu produktivitas karyawan. *Jurnal Manajemen Modern*, 6(1), 55–67.
- Purnomo, H., Santoso, A., & Widodo, D. (2024). Motivasi kerja dan disiplin kerja generasi Z di era digital. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 12(1), 14–28.
- Putra, A. R., Lestari, N., & Wahyuni, S. (2022). Pengaruh penggunaan internet terhadap manajemen waktu mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 15(2), 201–213.
- Putra, R. H. (2022). Pengaruh Distraksi Digital terhadap Disiplin Belajar dan Kerja Generasi Muda. *Jurnal Manajemen dan Perilaku Organisasi*, 101–112.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2021). Pengaruh kecanduan internet terhadap disiplin belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 3(1), 25–36.
- Steel, P. (2018). The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*, 137–168.
- Xing, Y. (2022). Pentingnya Manajemen Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 58–70.
- Yuan, X., & Zega, G. H. (2022). Manajemen waktu sebagai strategi peningkatan kualitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 10(2), 145–158.