

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari proses konseling dan analisa data penerapan teknik *self management* untuk mengatasi *game slot (judi online)* dewasa awal dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi pecandu *game slot* di desa Tobat sebelum mendapatkan konseling yaitu mereka selalu boros saat menggunakan uangnya untuk bermain *game slot (judi online)*, sering berhutang, sering membanting hp, sering marah, berkata kasar dan mengeluarkan kata-kata kotor.
2. Proses pelaksanaan konseling dengan teknik *self management* ini, yaitu tentang penerapan teknik *self management* untuk mengatasi *game slot (judi online)* dewasa awal dilakukan di masing-masing rumah responden S dan E, waktu pelaksanaan pada bulan September sampai November 2023. Jumlah sesi pertemuan yang dilakukan pada responden S sebanyak 4 pertemuan yaitu pada pertemuan pertama yaitu monitoring diri tahap di mana responden diminta untuk mengamati tingkah lakunya sendiri dengan cara mencatat perilaku-perilaku yang ingin di rubah dan perilaku apa saja yang ingin dicapai (ditargetkannya). Perencanaan yang ditulis oleh konseli yaitu perilaku yang ditargetkan meliputi boros, hutang, marah dan mengeluarkan kata-kata yang kotor, setiap kali jenuh konseli langsung bermain *game slot (judi online)* dan membanting hp. Selanjutnya pada pertemuan kedua yaitu evaluasi diri, di mana konseli diminta untuk mengevaluasi tugas yang telah diberikan oleh konselor. Pada tahap evaluasi diri ini didapatkan bahwa konseli belum berhasil melakukan target yang ingin dicapainya atau belum bisa mengubah perilaku yang sudah ditargetkan. Pada pertemuan ketiga ini dilakukan tahap evaluasi lanjutan, di mana konselor meminta bantuan kepada istri

dari konseli untuk memantau agar S bisa mencapai target yang ingin dicapainya dan mampu melaksanakan kegiatan tersebut dengan baik. Pada pertemuan keempat yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Pada tahap evaluasi mendapatkan hasil bahwa masih belum bisa mencapai perilaku yang ditargetkan, pada tahapan penghapusan konseli diminta untuk merubah perilaku boros, berhutang dan membanting hp. Sedangkan pada proses hukuman konseli diminta untuk fokus dalam melakukan pekerjaan dan ketika jenuh, konselor meminta agar konseli melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat. Pada pertemuan kelima ini konselor memberikan sebuah kertas yang berisi penilaian hasil pelayanan konseling dan meminta agar konseli mengisi, tidak hanya itu konselor juga menanyakan apakah sudah ada perubahan tetapi konseli menjawab bahwa belum ada perubahan dan masih memainkan *game slot (judi online)* sampai sekarang.

Sedangkan pada responden E di pertemuan pertama yaitu monitoring diri responden mencatat perilaku-perilaku perencanaan yang akan dicapai meliputi boros, marah, berkata kasar dan mengeluarkan kata-kata kotor. Pada pertemuan kedua yaitu tahap evaluasi di mana pada pertemuan ini responden mengatakan bahwa sudah berhasil mencapai target yang diinginkannya. Pada pertemuan ketiga ini merupakan tahap evaluasi lanjutan, pada tahap ini konselor menanyakan kepada responden apakah sudah mencapai target, responden mengatakan bahwa belum bisa mengubah perilaku dari mengeluarkan kata-kata kotor saat bermain game online lainnya. Pada pertemuan keempat merupakan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Setelah mengetahui hasil perubahan tingkah laku responden menunjukkan bahwa perilaku bisa mencapai target yang diinginkannya. Responden diminta agar fokus dalam bekerja dan diberikan hukuman jika melanggar perjanjian tersebut tidak boleh bermain hp selama 2 minggu. Selanjutnya pada pertemuan

kelima konselor memberikan sebuah ketaas yang berisi tentang penilaian hasil pelayanan konseling dan meminta responden untuk mengisinya, dan konselor juga menanyakan kembali kepada responden apakah sudah benar berhenti bermain *game slot (judi online)*, responden mengatakan bahwa setelah mengetahui dampak dan mendapatkan konseling sudah tidak bermain game tersebut.

3. Hasil penerapan teknik self management yang bersumber dari 2 responden mendapatkan hasil yang berbeda. Pada responden S didapatkan hasil bahwa belum bisa mencapai target yang diinginkan dan masih bermain *game slot (judi online)* sampai sekarang sedangkan pada responden E sudah bisa mencapai target yang diinginkan dan sudah berhenti bermain *game slot (judi online)* tersebut.

B. Saran

1. Saran teoritis

- a) Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mencari sumber referensi yang lebih banyak terkait permasalahan yang diangkat.
- b) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mencari informasi dan mengumpulkan data lebih diperpanjang agar dapat melakukan wawancara secara mendalam.

2. Saran Praktis

Bagi konseli yang masih bermain game slot (judi online) untuk melakukan kegiatan yang positif dan bermanfaat.