

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S. Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 27 Juni 2024

Penulis



**Siti Fathimah**

NIM. 201520047

## ABSTRAK

Nama: Siti Fathimah, NIM: 201520047, Judul Skripsi “Konseling Individual Menggunakan Teknik *Self-Management* pada Regulasi Diri Pengguna Judi Online”, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2025/1445 H. Perkembangan teknologi semakin hari semakin canggih, dari canggihnya teknologi bisa memudahkan individu untuk mengakses segala bentuk situs ataupun website salah satunya yaitu situs judi online. Individu yang menggunakan permainan judi online mengakibatkan sulitnya untuk meregulasi diri sehingga perlu dilakukan layanan konseling individual menggunakan teknik *self-management* sebagai jembatan untuk mengentaskan masalah itu. Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara *face to face*. Teknik *self-management* adalah teknik pengelolaan diri yang mengarahkan pada perubahan perilaku mulai dari pemantauan, pengaturan dan evaluasi untuk memecahkan masalah yang ada dan agar tercegah dari permasalahan yang muncul. Ada beberapa strategi dalam teknik *self-management* yaitu *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward*. Penelitian ini memiliki beberapa rumusan masalah diantaranya adalah (1) Bagaimana gambaran regulasi diri pada pengguna judi online ? (2) Bagaimana langkah-langkah layanan konseling individual menggunakan teknik *self-management* pada regulasi diri pengguna judi online? (3) Bagaimana hasil layanan konseling individual menggunakan teknik *self-management* pada regulasi pengguna judi online?. Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada pengguna judi online kemudian mengetahui langkah-langkah konseling individual dengan menggunakan teknik *self-management* pada regulasi diri pengguna judi online dan mengetahui hasil layanan konseling individual menggunakan teknik *self-management* pada regulasi diri pengguna judi online. Selain itu juga, penelitian ini bertujuan agar dapat membenatu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh individu pemain judi online seperti merubah perilaku individu dengan strategi yang ada sehingga dapat meregulasi dirinya dan terhindar dari permainan judi online. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini pada penelitian ini (1) regulasi diri pada pengguna judi online mengalami perubahan yang baik, yang sebelumnya regulasi diri kurang baik (2) layanan konseling individual dilakukan sebanyak lima kali pada setiap respondenya (3) hasil layanan konseling individual menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama konseli dapat mengetahui akar permasalahannya kemudian selama melakukan layanan konseling selama lima kali pertemuan dapat dilihat perubahan perilaku yang dialami konseli dan konseli juga berusaha agar tetap melakukan pengelolaan diri setelah selesainya masa layanan kemudian komitmen dengan perubahan perilaku yang ditetapkannya serta mempertahankan untuk meregulasi dirinya sehingga bisa terhindar dari permainan judi online. Perubahan-perubahan perilaku terlihat dari lembar penilaian segera (LAISEG) yang ditulisnya pada setiap pertemuan.

**Kata kunci:** Layanan Konseling Individual, Teknik *Self-Management*, Regulasi Diri pada Pengguna Judi Online

## **ABSTRACT**

Name: Siti Fathimah, NIM: 201520047, Thesis title "Individual Counseling Using Self-Management Techniques for Self-Regulation of Online Gambling Users", Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten 2025/1445 H. Technological developments It is becoming more sophisticated day by day, sophisticated technology can make it easier for individuals to access all forms of sites or websites, one of which is online gambling sites. Individuals who use online gambling games find it difficult to self-regulate, so it is necessary to provide individual counseling services using self-management techniques as a bridge to alleviate this problem. Individual counseling is a process of providing assistance to individuals carried out face to face. Self-management techniques are self-management techniques that lead to changes in behavior starting from monitoring, regulation and evaluation to solve existing problems and prevent problems that arise. There are several strategies in self-management techniques, namely self-monitoring, stimulus-control and self-reward. This research has several problem formulations, including (1) What is the picture of self-regulation among online gambling users? (2) What are the steps for individual counseling services using self-management techniques for self-regulation of online gambling users? What are the results of individual counseling services using self-management techniques on the regulation of online gambling users? With the aim of the research to find out the picture of self-regulation in online gambling users, then find out the steps for individual counseling using self-management techniques for self-regulation of online gambling users and find out the results of individual counseling using self-management techniques for self-regulation of online gambling users. Apart from that, this research aims to help alleviate problems experienced by individual online gambling players, such as changing individual behavior with existing strategies so that they can regulate themselves and avoid playing online gambling. The research method in this study uses qualitative methods. The results of this research show that at the first meeting, the counselee was able to find out the root of the problem, then during the five times counseling service, the changes in behavior experienced by the counselee were visible and the counselee also tried to continue to carry out self-management after the completion of the service period, then committed to the changes in behavior that he determined and maintained to regulate himself so that he can avoid online gambling games. Changes in behavior can be seen from the immediate assessment sheet (LAISEG) he writes at each meeting.

**Keywords:** Individual Counseling Services, Self-Management Techniques, Self-Regulation in Online Gambling Users



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp :

Hal : **Ujian Skripsi**  
**a.n Siti Fathimah**  
**NIM: 201520047**

Kepada Yth  
**Dekan Fakultas Dakwah**  
**UIN SMH Banten**

Di-  
Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Siti Fathimah NIM:201520047 dengan judul **“Konseling Individual Menggunakan Teknik *Self-Management* pada Regulasi Diri Pengguna Judi Online”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Serang, 27 Juni 2024

Pembimbing I

**Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M**

NIP. 19650911 199303 1 003

Pembimbing II

**Iwan Kosasih, S. Kom., M.Pd.**

NIP. 19790225 200604 1 001

**KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-*  
*MANAGEMENT* PADA REGULASI DIRI PENGGUNA JUDI ONLINE**

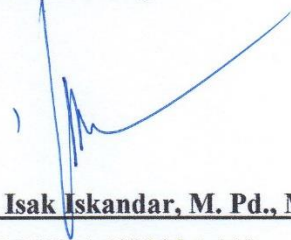
Oleh:

**SITI FATHIMAH**

201520047

Menyetujui,

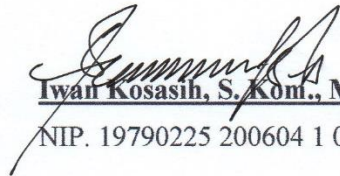
Pembimbing I



**Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M**

NIP. 19650911 199303 1 003

Pembimbing II



**Iwan Kosasih, S. Kom., M.Pd.**

NIP. 19790225 200604 1 001

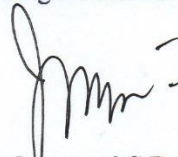
Mengetahui,



**Dr. H. Endad Musadad, S. Ag, M.A.**

NIP.19720626 19903 1 002

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M.Fahurrozi,S.Psi.,M.A.**

NIP. 19700620 199903 1 004



## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Siti Fathimah, NIM: 201520047 yang berjudul “Konseling Individual Menggunakan Teknik *Self-Management* pada Regulasi Diri Pengguna Judi Online” telah diujikan dalam sidang munaqasyah pada Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 15 Juli 2024, skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 15 Juli 2024

### Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. H. Endad Musadad, S. Ag, M.A.

NIP.19720626 19903 1 002



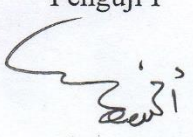
Reza Fandana, M. Pd.

NIP. 199105252 02203 2 001

### Anggota

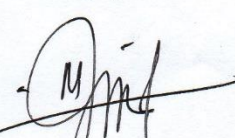
Penguji I

Penguji II



Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP.19760704 200003 1 002



Maya Afa, S. Th. I., M. Si

NIP. 19830613 202321 2 017

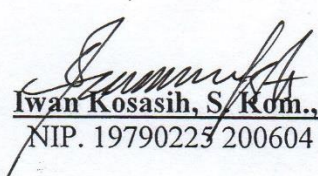
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M

NIP. 19650911 199303 1 003



Iwan Kosasih, S. Kom., M.Pd.

NIP. 19790223 200604 1 001

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang maha Pengasih lagi maha Penyayang. Rasa bangga yang dirasakan penulis karena telah sampai di titik ini. Ku persembahkan karya sederhana ini untuk diri aku sendiri yang senantiasa berdiri tegar dan kuat dalam menghadapi segala rintangan dalam penyelesaian karya ini.

Selanjutnya ku persembahkan karya sederhana ini untuk kedua orang tuaku, yaitu abah (H. kamsari) yang selalu mendoakan dan support putri sulungnya semoga abah diberikan panjang umur dan disehatkan selalu. Dan juga emak (Hj. Siti Nurjanah) yang senantiasa kuat dalam menghadapi penyakitnya dan juga selalu mendoakan dan mendukung putri kecilnya. Terimakasih sudah menjadi orang tua yang hebat yang mengajarkan anaknya untuk banyak bersabar dan lebih kuat lagi. Semoga abah dan emak diberi panjang umur dan sehat selalu.

Tidak lupa juga penulis persembahkan karya ini untuk kembaran tersayang (M. Fathoni) yang mengisi hari-hariku dengan hal random atau keributan kecil, dan terimakasih juga sudah mau bersabar dalam menghadapi kembarannya selama penyusunan karya ini. Dan teruntuk kakak-kakak dan keluarga yang senantiasa mensupport dan mendoakan adik kecilnya. Tanpa mereka apalah daya diri ini. Terimakasih sudah hadir dan mengerti selama perjalanan penyusunan karya ini.

## MOTTO

حَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lainnya”



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Siti Fathimah, lahir di Serang pada tanggal 05 Agustus 2002, yang merupakan putri bungsu dan satu-satunya dari delapan bersaudara dari pasangan H. Kamsari dan Hj. Siti Nurjannah. Penulis tinggal di Kp. Ciakar Ds. Sukarame RT/RW 008/004 Kec. Cikeusal Kab. Serang, Banten. Penulis juga mempunyai kembaran yang selalu menemaninya dari masa kecil sampai ini.

Penulis menempuh pendidikan formal di SDN Tancang lulus pada tahun 2014, MTs Al-Rahmah Walantaka lulus tahun 2017, MA Al-Rahmah Walantaka lulus pada tahun 2020. Kemudian melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi yang ada di kota Serang, yaitu di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama kuliah di UIN SMH Banten, penulis mengikuti beberapa organisasi eksternal maupun internal kampus dan ikut berperan aktif di dalamnya. Organisasi yang diikuti penulis pada tahun 2022 menjadi anggota bidang internal di HMJ BKI, kemudian pada tahun 2023 menjadi ketua bidang internal di HMJ BKI, dan pada tahun 2023-2024 menjadi ketua KOPRI di Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Rayon Dakwah.

## KATA PENGANTAR

segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala nikmat Rahmat Hidayat serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana sosial pada salah satu jurusan bimbingan konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sholawat beserta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi besar Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam* dengan rahmat dari Allah doa orang tua dan ikhtiar yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Konseling Individual Menggunakan Teknik *Self-Management* pada Regulasi Diri Pengguna Judi Online” penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis berharap semoga adanya skripsi ini dapat memberi manfaat yang besar khususnya bagi penulis, pembaca maupun pihak yang terkait. Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang ikut serta membantu. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd, Rektor UIN SMH Banten yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menimba ilmu di UIN SMH Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M. A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A. M Fahrurrozi, S. Psi., M. A, ketua Prodi Bimbingan Konsling Islam Fakultas Dakwah Univesitas Islam Negeri Sultan Maulan Hasanuddin Banten.

4. Bapak Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M. M, pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat serta memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Iwan Kosasaih, S. Kom., M. Pd, pembimbing yang telah membantu memberikan arahan dan masukan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terkhusus yang telah mendidik selama kuliah.
7. Keluarga besar H. Kamsari yang selalu mendukung dan mendoakan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Nurul Aida sebagai teman yang selalu mendengarkan keluh dan kesah penulis selama masa kuliah.
9. Lia Khoirilyah, sebagai teman yang selalu mau direpotkan dalam penyusunan skripsi ini.

Serang, 27 Juni 2024

Penulis

**Siti Fathimah**  
NIM.201520047

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>1</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>6</b>
C. Batasan Masalah .....	<b>7</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>7</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>7</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>8</b>
G. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	<b>9</b>
H. Definisi Operasional.....	<b>12</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>15</b>
A. Kajian Teoritis .....	<b>15</b>
1. Konseling Individual .....	<b>15</b>
2. Teknik <i>Self-Management</i> .....	<b>26</b>
3. Regulasi Diri .....	<b>32</b>
4. Judi Online .....	<b>38</b>
B. Kerangka Berfikir .....	<b>43</b>

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Jenis Penelitian .....	45
B. Setting Penelitian .....	47
C. Instrumen Penelitian .....	48
D. Sumber Data .....	48
E. Langkah-langkah Penelitian .....	49
F. Teknik Pengambilan Data .....	50
G. Teknik Analisis Data .....	53
H. Teknik Keabsahan Data .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Profil Responden.....	57
2. Proses Layanan Konseling Individual .....	63
3. Hasil Layanan Konseling Individual .....	83
B. Pembahasan Penelitian .....	98
1. Gambaran Regulasi Diri Pengguna Judi Online.....	98
2. Layanan Konseling Individual .....	99
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>102</b>
A. Kesimpulan .....	102
B. Saran .....	103
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>105</b>