

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang telah dibahas dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadinya regulasi diri yang kurang baik disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor pribadi, faktor lingkungan maupun faktor perilaku. Pada penelitian ini responden mengalami beberapa faktor diantaranya faktor pribadi yang mana responden ada keinginan dalam dirinya untuk melakukan permainan judi online, kemudian rasa penasaran yang tumbuh dan ketertarikan yang kuat. Selain itu juga pada faktor lingkungan, responden mengalami dorongan yang sangat kuat untuk melakukan permainan judi online dengan didorong oleh ajakan teman dan tentunya dalam situasi yang pas. Selain itu juga pada faktor perilaku responden mengalami keinginan untuk mencari tahu bagaimana cara melakukan permainan judi online dan merencanakan permainan judi online yang akan lakukannya.
2. Pada penelitian ini menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *self-management* pada regulasi diri pengguna judi online. Kegiatan konseling individual dilakukan sebanyak lima kali pada setiap responsennya, dengan mengikuti prosedur yang ada.
3. Diketahui kondisi awal responden belum bisa meregulasi diri dengan baik, setelah melakukan layanan konseling individual responden mengalami perubahan pada dirinya dan bisa menyadari bahwa kemenangan terhadap permainan judi online hanya penawaran saja,

kemudian responden bisa menyetabilkan jiwa/dirinya dengan mengalihkan kegiatan yang lebih positif, selain itu juga setelah melakukan layanan responden mulai bisa mengurangi durasi bermainnya, dan juga setelah melakukan layanan perlahan responden dapat terlepas dari permainan judi online, serta setelah melakukan layanan responden dapat memulai hidup baru yang lebih produktif dengan melakukan hal-hal positif sebagai pengalihannya terhadap permainan judi online.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, peneliti ingin memberika beberapa saran diantaranya:

1. Perlu ditekankan kepada setiap individu untuk lebih memahami regulasi diri dengan baik, karena terjadinya sesuatu yang dilakukan oleh individu karena adanya proses regulasi diri. Pada pengguna judi online disarankan untuk memperhatikan pada tahap penerimaan informasi awal dalam proses regulasi diri, sehingga bisa mengolah serta memilih informasi dengan baik untuk dilakukan pada prilaku atau tindakan.
2. Dalam pengentasan regulasi diri pada pengguna judi online, tidak hanya dengan melakukan layanan konseling individual saja, melainkan perlu aanya kesadaran yang besar dan keinginan berubah yang kuat, karena layanan konseling individual dikatakan berhasil atau tidaknya dikembalikan lagi kepada yang menjalankannya yaitu konseli itu

- sendiri. Selain itu juga perlu adanya pemantauan atau pendampingan terhadap individu yang melakukan permainan judi online.
3. Hasil yang telah disampaikan perlu adanya penguatan dari diri individu itu sendiri, tidak hanya cukup dengan melakukan layanan konseling individual saja melainkan perlu adanya komitmen dalam diri individu atas apa yang telah dilakukan selama layanan konseling berlangsung guna mengoptimalkan diri individu itu sendiri dan menanamkan pada dirinya untuk terus melakukan hal positif serta menghindari hal negatif yang akan datang.