

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap kecanduan judi *online* pada pekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 52,7% terhadap kecanduan judi *online*. Artinya, semakin baik kemampuan seseorang dalam mengatur, mengendalikan dorongan, serta menunda kepuasan sesaat, maka semakin kecil pula kemungkinannya untuk mengalami kecanduan judi *online*. Dengan demikian, kontrol diri berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan dalam mengurangi keterlibatan individu terhadap perilaku adiktif berbasis digital. Penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi perilaku impulsif dan kompulsif, serta menambah kontribusi dalam literatur psikologi yang membahas dinamika perilaku adiktif di era teknologi, khususnya pada kelompok pekerja yang rentan terhadap pengaruh lingkungan digital.

#### 5.2. Saran

##### 1. Saran untuk Individu/Pekerja

Berdasarkan kecenderungan pola respons yang ditunjukkan dalam penelitian ini, disarankan agar individu, khususnya yang berada dalam lingkungan kerja dengan tekanan tinggi, dapat mengembangkan kapasitas pengelolaan diri secara lebih adaptif. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan kontrol diri secara menyeluruh sebagai bentuk perlindungan diri terhadap perilaku adiktif seperti judi online.

##### 2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan judi *online*. Namun berdasarkan pola respons yang muncul, terlihat adanya kecenderungan tertentu yang menunjukkan keterlibatan emosional dan kognitif yang kompleks. Maka dari itu peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi kecanduan judi *online*, seperti regulasi emosi, stres kerja, tekanan sosial, maupun persepsi terhadap risiko.