

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *extinction* dalam melemahkan kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng, intervensi yang dilakukan hanya kepada kelompok eksperimen sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi, kemudian membandingkan antara kedua kelompok dengan melakukan uji SPSS untuk mengetahui apakah kelompok eksperimen lebih mengalami penurunan kecanduan *game online* daripada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2020 sampai dengan tanggal. Sebelumnya peneliti menemui pengurus kantor Desa Sumberdadi untuk meminta izin penelitian di Dusun Selojeneng dengan menyerahkan surat izin penelitian dari kampus IAIN Tulungagung ke Desa Sumberdadi. Setelah mendapatkan izin peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada remaja yang ada di Dusun Selojeneng yang berkaitan dengan penelitian yaitu kecanduan *game online*, kemudian dari hasil observasi didapatkan sebanyak 26 remaja yang menggunakan permainan *game online*. kemudian dari ke 26 remaja tersebut diberikan angket *pretest* untuk mengetahui tingkatan tinggi, sedang, rendah, kemudian dari hasil pemberian *pretest* diketahui sebanyak 12 siswa pada kondisi kecanduan *game online* tinggi, 8 siswa pada kondisi sedang, dan 6 siswa pada kondisi rendah. Setelah itu ke 12 remaja yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi dipilih menjadi sampel penelitian dan dibagi menjadi 6 remaja sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan dengan teknik *extinction* dan 6 remaja sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan. Kemudian peneliti melakukan kesepakatan waktu dengan remaja anggota kelompok eksperimen untuk pemberian layanan dengan teknik *extinction* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online*, kemudian setelah pemberian layanan kepada remaja anggota eksperimen, peneliti juga

melakukan pertemuan kepada orang tua anggota eksperimen untuk meminta bantuan agar selama teknik *extinction* ini dilakukan orang tua dapat memberikan bantuan dan pengawasan agar tujuan dari penelitian ini dapat berhasil. Setelah kegiatan layanan peneliti memberikan angket *post test* untuk mengetahui perubahan dan efektifitas layanan teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online*, pemberian angket *post test* tersebut diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar diketahui perbedaan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan.

1. Sampel Penelitian

a. Kategori Skoring penelitian

Jumlah butir skala kecanduan *game online* yaitu 39 butir kemudian dikalikan dengan skor terendah yaitu 1 maka dihasilkan nilai 39 sebagai skor minimum hipotetik dari variabel kecanduan *game online*. kemudian skor maksimum diketahui dari mengkalikan skor butir tertinggi yaitu 4 dengan jumlah butir skala 39, didapatkan skor maksimum sebesar 156.

Kemudian nilai mean hipotetik dari variabel kecanduan *game online* yaitu 97,5 nilai ini didapatkan dari skor butir skala minimum 39 ditambahkan skor maksimal 156 yaitu 195 kemudian dibagi 2. Kemudian nilai standar deviasi diketahui dari skor maksimum 156 dikurangi skor minimum 39 yaitu 117 kemudian dibagi 6 yaitu sebesar 19,5. Berikut tabel nilai mean hipotetik dan nilai standart deviasi yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik

Variabel	Statistik	Hipotetik
Kedisiplinan	Nilai minimal	39
	Nilai maksimal	156
	Mean (μ)	97,5
	Std. Deviasi (σ)	19,5

Sumber: Diolah oleh peneliti

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik dan skor empirik pada tabel diatas, maka dapat di ketahui gambaran dari variabel. Pada variabel dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Azwar (2013) menjelaskan bahwa untuk mengkategorikan subjek menjadi 3 (tiga) kategori maka pembagiannya adalah untuk kategori rendah $X < (\mu - \alpha)$, untuk kategori sedang $(\mu - \alpha) \leq X < (\mu + \alpha)$, dan kategori tinggi $(\mu + \alpha) \leq X$.

b. Pemilihan Sampel penelitian

Sampel pada peneliti ini dipilih berdasarkan tingkat kecanduan *game online*, yaitu berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di dusun Selojeneng diketahui sebanyak 26 remaja yang menggunakan permainan *game online*, kemudian remaja yang mengalami kecanduan *game online* tinggi dijadikan sebagai sampel penelitian. Berikut data hasil observasi:

Tabel 4.2 data observasi pengguna *game online* di Dusun Selojeneng

Nama RT	Jumlah remaja pengguna <i>game online</i>
RT 1	4 Remaja
RT 2	3 Remaja
RT 3	4 Remaja
RT 4	3 Remaja
RT 5	5 Remaja
RT 6	4 Remaja
RT 7	3 Remaja
Jumlah	26 remaja

Kemudian berdasarkan data remaja pengguna *game online* yaitu sebanyak 26 remaja diberikan angket *pre test* untuk mengetahui tingkatan kecanduan *game online*. berikut data penyebaran angket *pre test* yang diberikan kepada remaja pengguna *game online* di Dusun Selojeneng:

Tabel 4.2 Kategori pemilihan sampel

NO	NAMA	SKOR	KATERGORI
1	AM	128	Tinggi
2	RA	97	Sedang
3	BS	96	Sedang
4	DP	134	Tinggi
5	CK	126	Tinggi
6	DS	63	Rendah
7	DA	67	Rendah
8	IS	131	Tinggi
9	GP	94	Sedang
10	YP	105	Sedang
11	HYP	131	Tinggi
12	IS	136	Tinggi
13	AK	69	Rendah
14	NB	128	Tinggi
15	AP	130	Tinggi
16	AA	62	Rendah
17	HM	112	Sedang
18	AM	91	Sedang

19	IR	134	Tinggi
20	ODN	65	Rendah
21	GP	129	Tinggi
22	GK	65	Rendah
23	RP	126	Tinggi
24	DW	97	Sedang
25	FS	96	Sedang
26	AS	136	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 12 remaja pada kondisi kecanduan *game online* tinggi, 8 remaja sedang dan 6 remaja rendah. Berikut hasil uji kategori menggunakan spss:

Tabel 4.3 kategorisasi responden

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	6	23.1	23.1	23.1
	sedang	8	30.8	30.8	53.8
	tinggi	12	46.2	46.2	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan data diatas maka ke 12 remaja yang mengalami kecanduan *game online* tinggi dipilih menjadi sampel penelitian dan kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berikut tabel pembagian kelompok yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 4.4 pembagian kelompok

KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
No	Nama	Skor	No	Nama	Skor
1	DP	134	1	AM	128

2	IS	131	2	CK	126
3	IS	136	3	HYP	131
4	NB	128	4	IR	134
5	AP	130	5	GP	129
6	RP	126	6	AS	136

2. Uji Instrumen

a. Uji validitas

Angket pada penelitian ini sebelumnya dilakukan uji ahli yaitu kepada dosen IAIN Tulungagung Bpk. Zidnun Hadi. S.Sos, M.Pd. setelah melakukan uji ahli kemudian peneliti melakukan uji validasi yang disebar kepada 38 responden. Berikut hasil uji ke 50 butir pernyataan:

Tabel 4.5 Uji validitas instrumen (50 butir) untuk kesiapan mental siswa mengikuti ujian kenaikan kelas

NO	Nilai Validasi	R tabel (N:38), taraf signifikansi 5%	KETERANGAN
1	0,160	0,320	Tidak Valid
2	0,185	0,320	Tidak Valid
3	0,437	0,320	Valid
4	0,368	0,320	Valid
5	0,553	0,320	Valid
6	0,298	0,320	Tidak Valid
7	0,582	0,320	Valid
8	0,646	0,320	Valid
9	0,156	0,320	Tidak valid
10	0,514	0,320	Valid
11	0,420	0,320	Valid

12	0,689	0,320	Valid
13	0,443	0,320	Valid
14	0,220	0,320	Tidak Valid
15	0,297	0,320	Tidak Valid
16	0,473	0,320	Valid
17	0,483	0,320	Valid
18	0,458	0,320	Valid
19	0,501	0,320	Valid
20	0,499	0,320	Valid
21	0,664	0,320	Valid
22	0,606	0,320	Valid
23	0,340	0,320	Valid
24	0,419	0,320	Valid
25	0,319	0,320	Tidak Valid
26	0,490	0,320	Valid
27	0,333	0,320	Valid
28	0,525	0,320	Valid
29	0,353	0,320	Valid
30	0,367	0,320	Valid
31	0,369	0,320	Valid
32	0,271	0,320	Tidak Valid
33	0,232	0,320	Tidak Valid
34	0,456	0,320	Valid
35	0,504	0,320	Valid
36	0,591	0,320	Valid
37	0,285	0,320	Tidak Valid
38	0,551	0,320	Valid
39	0,328	0,320	Valid
40	0,324	0,320	Valid

41	0,427	0,320	Valid
42	0,346	0,320	Valid
43	0,493	0,320	Valid
44	0,702	0,320	Valid
45	0,377	0,320	Valid
46	0,477	0,320	Valid
47	0,304	0,320	Tidak Valid
48	0,649	0,320	Valid
49	0,344	0,320	Valid
50	0,380	0,320	Valid

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 50 item angket terdapat 11 item angket yang tidak valid, kemudian peneliti memilih untuk menghilangkan item angket yang tidak valid sehingga tersisa 39 item angket yang valid yang digunakan sebagai skala kecanduan *game online*.

b. Uji Reliabilitas

Halis uji reabilitas pada penelitian ini adalah:

Tabel 4.6 hasil uji reliabilitas angket kecanduan *game online*

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	39

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa *Alpha Cronbach's* sebesar 0,903, kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai r_{tabel} dengan nilai $N=38$ dicari pada distribusi nilai r_{tabel} signifikasi 5% diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,320. Berdasarkan uji reliabilitas nilai *Alpha Cronbach's* = 0,903 > r_{tabel} = 0,320 sehingga

tergolong dinilai antara $0,90 < r_{11} \leq 1,00$, maka hasil uji tersebut dikategorikan Reliabilitas sangat tinggi sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

3. Uji Persyarat

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari kedua sampel penelitian homogen atau tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas yang dilakukan pada penelitian ini:

Tabel 4.7 uji homogenitas

hasil pretes			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.022	1	10	.885

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji menghasilkan signifikansi sebesar 0,424, sehingga karena nilai signifikan lebih dari 0,05 yaitu $0,424 > 0,05$ data dikatakan homogen. karena kedua kelompok tersebut homogen sehingga dapat dilakukan suatu penelitian.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian data yang digunakan harus berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan sebagai prasyarat sebelum melakukan uji-t, namun jika data tidak berdistribusi normal maka uji-t tidak dapat dilakukan. Untuk mengukur jika data penelitian berdistribusi normal maka taraf signifikansi data adalah $>0,05$ namun jika taraf signifikansinya $<0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji normalitas digunakan uji *kolmogorof-smirnov* menggunakan SPSS 20.0 for windows. Data yang peneliti analisis dalam uji normalitas pada penelitian ini adalah

data yang terkumpul dari data *post-test* remaja. Berikut tabel hasil uji normalitas kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 4.8 Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok Eksperimen	Kelompok kontrol
N		6	6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7	0E-7
	Std. Deviation	4.52798669	1.41024290
Most Extreme Differences	Absolute	.205	.193
	Positive	.164	.124
	Negative	-.205	-.193
Kolmogorov-Smirnov Z		.501	.473
Asymp. Sig. (2-tailed)		.963	.979

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Asymp. Sig > 0,05. Kedisiplinan kelompok eksperimen memiliki *sig.* Sebesar 0,963 dan kelompok kontrol memiliki *sig.* Sebesar 0,979. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

B. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah layanan menggunakan teknik *extinction* untuk mengurangi kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng, berikut data hasil *post test* kelompok eksperimen dan kontrol setelah pemberian intervensi:

Tabel 4.9 nilai *Post test*

KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
No	Nama	Skor	No	Nama	Skor
1	DP	63	1	AFZ	125
2	IS	71	2	AR	121

Nilai Post Test	Equal variances assumed	.428	.528	-22.666	10	.000	-57.167	2.522	-62.788	-51.547
	Equal variances not assumed			-22.666	9.653	.000	-57.167	2.522	-62.814	-51.520

Berdasarkan analisa uji independent sampel t-test terhadap layanan teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng, diketahui nilai t_{hitung} sebesar 22.666 $> t_{tabel}$ sebesar 2.228 dengan signifikansi sebesar 0,00. Nilai signifikansi menunjukkan $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Selain itu berdasarkan analisis dari tabel . diketahui bahwa nilai mean kelompok eksperimen sebesar 69.50 lebih besar dari pada kelas kontrol yaitu sebesar 126.67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng.

2. Menentukan Tingkat Keefektifan

Berdasarkan analisa di atas maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga diketahui bahwa terdapat perbedaan kecanduan *game online* remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara untuk mengetahui tingkat keefektifan teknik *extinction*, dapat diketahui dengan membandingkan nilai rata-rata *N-Gain Score* yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Uji *N-Gain Score*

No	Kelompok Eksperimen	No	Kelompok Kontrol
	N-Gain Score (%)		N-Gain Score (%)
1	208.82	1	10.71
2	193.55	2	19.23

3	166.67	3	19.35
4	221.43	4	11.76
5	190.00	5	6.90
6	223.08	6	11.11
Jumlah	1.203,55	Jumlah	79,06
Rata-Rata	200,5907	Rata-Rata	13.1787

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *N-Gain Score* kelompok eksperimen 200,5907%, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata *N-Gain Score* sebesar 13,1787. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut bahwa nilai *N-Gain Score* kelompok eksperimen lebih besar dari pada nilai *N-Gain Score* kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *extinction* dikatakan efektif dalam membantu mengurangi kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng.

C. Pembahasan

1. Efektivitas teknik *Extinction* terhadap pelemahan perilaku kecanduan *Game Online* Pada remaja usia SMP di Dusun Selojeneng?

Kondisi kecanduan *game online* remaja akan sangat mempengaruhi terhadap aktifitas keseharian remaja itu sendiri, terkadang pengaruh tersebut tidak jarang dapat menimbulkan masalah yang berkepanjangan seperti masalah kesehatan, masalah sosial dan lain-lain sehingga remaja yang mengalami kecanduan *game online* akan mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Fitriatun bahwa kecanduan *game online* sebagai suatu gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebih, komplusif atau memuaskan diri sehingga timbul ketidak berdayaan atau ketidak mampuan untuk menghentikan aktivitas *game online* yang pada

akhirnya mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari⁶¹. Tentu hal tersebut jika terus dibiarkan akan berdampak buruk bagi perkembangan diri remaja itu sendiri, sehingga diperlukan bantuan baik dari pihak keluarga maupun pihak sekolah agar remaja dapat memiliki dan meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan sesuatu atau melakukan kegiatan apapun dengan porsi yang sesuai.

Seperti halnya pada penelitian ini diketahui bahwa masih banyak remaja yang berada pada kondisi kecanduan *game online game online* yang tinggi, hal ini diketahui dari penyebaran angket *pre test* bahwa dari ke 26 remaja pengguna permainan *game online* diketahui sebanyak 6 remaja atau 23,1% berada pada kondisi kecanduan rendah, sedangkan 8 remaja atau 30,8% berada pada kondisi kecanduan sedang, dan sebanyak 12 remaja atau 46,2% berada pada kondisi kecanduan tinggi. Banyaknya remaja yang berada pada kondisi kecanduan *game online* yang tinggi tentu menjadi keawatiran tersendiri baik bagi orang tua dan sekolah tempat remaja menempuh pendidikan. Selain itu jika hal tersebut terus dibiarkan sudah tentu akan menimbulkan permasalahan lainnya seperti terganggunya kesehatan, berkurangnya interaksi sosial, mudah trempamental, mengajarkan kriminalitas dan lain-lain. Hal tersebut sesuai dengan yang dinyatakan oleh Al-Munajjid⁶² bahwa perilaku kecanduan *game online* dapat menimbulkan permasalahan baru seperti mengajarkan kriminalitas, menanamkan jiwa egois kepada anak, mengembangkn jiwa yang terasingkan di antara pemain, pengaruh isi dari game terhadap kepercayaan dan moral. Sehingga agar kondisi kecanduan remaja tidak sampai menimbulkan masalah baru maka dibutuhkan layanan bantuan agar mampu membantu remaja dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online*.

⁶¹ Fitriatun Solikhah, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di SD N Jumeng, Sumberadi, Mlati, Sleman, Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 2, Desember 2016, hal. 15

⁶² Syekh Muhammad Al-Munajjid, *Bahaya Game*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2016), hal. 56-57.

Sehingga dengan banyaknya remaja pada penelitian ini yang mengalami kecanduan *game online* maka peneliti memilih untuk menggunakan teknik *extinction* dalam membantu mengatasi kecanduan *game online* yang dialami oleh remaja. Teknik ini lebih mengarahkan pada penghentian atau penghapusan pada tingkah laku yang sudah menjadi kebiasaan individu. Menurut Lesmana teknik *Extinction* merupakan salah satu teknik konseling *behavior* yang berarti penghapusan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.⁶³ Teknik *Extinction* adalah bagian dari teknik *behavior* untuk menurunkan penguatan perilaku melalui respon-respon.⁶⁴ Teknik *Extinction* sebagai modifikasi perilaku, maksudnya adalah aplikasi yang sistematis dari teknik dan prinsip-prinsip belajar untuk memperbaiki perilaku manusia dengan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan.⁶⁵ Karakteristik yang paling penting dari modifikasi perilaku adalah menekankan definisi masalah dalam istilah perilaku yang bisa diukur dalam beberapa cara, dan menggunakan beberapa perubahan dalam ukuran perilaku dari masalah sebagai indikator terbaik mengenai sejauh manakah masalah itu dapat dibantu. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa tekniik *extinction* lebih mengarah pada menghapus kegiatan atau kebiasaan dan mengantinya dengan perilaku baru. Sehingga remaja nantinya akan memiliki gambaran baru tentang perilaku mana yang baik dan buruk, mampu mengontrol diri, untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat, serta berguna bagi perkembangan dirinya di masa depan nanti.

⁶³ M. Agus Slamet Wahyudi, *Jurnal Cendikia*: “Teknik Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Pada Korban Perceraian di SMP Diponegoro Sleman Yogyakarta”, Vol. 15 No. 1, Januari 2017, hal. 90.

⁶⁴ James L. Gibson, *Organizations Behavior, Structure, Processes*. Published by McGraw-Hill, a business unit of The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York, NY, 10020. Copyright © 2012 by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. Previous editions © 2009, 2006, and 2003. (BUKU PDF), hal. 161.

⁶⁵ Evi Syafrida Nasution, *Efektifitas Modifikasi Perilaku untuk Mengatasi Enuresis pada Anak*, JP3SDM, Vol. 4, No. 1 (2016), hal. 4

Berdasarkan analisa uji independent sampel t-test terhadap layanan teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng, diketahui nilai t_{hitung} sebesar 22.666 $> t_{tabel}$ sebesar 2.228 dengan signifikansi sebesar 0,00. Nilai signifikansi menunjukkan $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Selain itu berdasarkan analisis dari tabel . diketahui bahwa nilai mean kelompok eksperimen sebesar 69.50 lebih besar dari pada kelas kontrol yaitu sebesar 126.67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng.

Kemudian berdasarkan nilai rata-rata *N-Gain Score* kelompok eksperimen 200,5907%, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata *N-Gain Score* sebesar 13,1787. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut bahwa nilai *N-Gain Score* kelompok eksperimen lebih besar dari pada nilai *N-Gain Score* kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *extinction* dikatakan efektif dalam membantu mengurangi kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng.

Penurunan tingkat kecanduan *game online* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa penghapusan terhadap perilaku sangat berpengaruh terhadap pengontrol diri remaja dalam mengguakan permainan *game online*. sehingga *extinction extinction* yang digunakan pada penelitian ini mampu memberikan pemahaman baru bagi remaja untuk mengontrol diri dan memunculkan perilaku baru yang lebih produktif bagi perkembangan dirinya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Ivaan Lovass dalam Keenan Mickey, tujuan modifikasi perilaku Teknik *Extinction*:⁶⁶ adalah mengurangi perilaku bermasalah, mengalihkan kebiasaan pada perilaku tertentu, memunculkan perilaku tertentu dan konsekuensi dari perilaku tersebut menguntungkan, maka pelaku akan cenderung mempertahankan perilaku tersebut, demikian pula sebaliknya apabila konsekuensi dari

⁶⁶ Evi Berlian, *Perbedaan Efektifitas Terapi...*, hal. 28

perilaku itu dihilangkan maka pelaku tidak akan memunculkan lagi perilaku tersebut. Sedangkan Sumadi menyebutkan satu cara mengurangi frekuensi perilaku yang tidak sesuai adalah memastikan perilaku tersebut tidak pernah diberi penguatan. Tujuan dari *extinction* yaitu untuk menghapus sesuatu dan mengurangi perilaku, ini disebut kepunahan. Jika timbulnya perilaku *operant* telah diperkuat melalui proses *conditioning* itu tidak diiringi stimulus penguat, kekuatan perilaku tersebut akan menurun bahkan musnah.⁶⁷, meminimalkan pengaruh reinforcement dari orang lain yang mungkin dapat meningkatkan munculnya perilaku yang tidak diharapkan memaksimalkan keberhasilan modifikasi perilaku.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *extinction* termasuk dalam mengarahkan siswa untuk menghapus perilaku yang telah menjadi kebiasaan atau kecanduan dalam diri remaja dan dengan meniadakan perilaku yang biasa dilakukan oleh remaja dan mengganti dengan perilaku baru yang lebih membangun bagi perkembangan diri remaja. Pada sesi kegiatan pemberian layanan peneliti memberikan layanan dengan teknik *extinction* dan melakukan kesepakatan dengan anggota bahwa anggota akan mendapatkan penghapusan atau vasilitas yang digunakan untuk melakukan kegiatan permainan *game online*, kemudian kegiatan remaja selama masa layanan berlangsung juga akan dibantu oleh orang tua untuk membantu memberikan pengawasan dan pengarahan kepada remaja sehingga keberhasilan dan tujuan penelitian dapat tercapai. Responden yang berinisial DP mengungkapkan bahwa selama melakukan *treadmen* awalnya DP merasa berat, terkadang marah kepada orang tua karena tidak boleh melakukan permainan *game online*, namun seiring berjalannya waktu DP mampu menemukan kegiatan baru yang ternyata lebih menyenangkan untuk dilakukan, seperti membantu pekerjaan orang tua di rumah, bermain dengan teman di luar ruangan. Sementara

⁶⁷ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1998),

itu responden lainya IS mengungkapkan bahwa selama melakukan *treadmen* dengan teknik *extinction* IS menyadari bahwa terlalu fokus pada permainan dan kegiatan bermain *game online* telah membawa pengaruh buruk bagi dirinya seperti menjadi malas mengerjakan tugas sekolah, acuh terhadap orang tua, malas bermain dengan teman, namun setelah IS bersungguh-sungguh dalam melakukan *treadmen* IS merasa menjadi diri yang lebih baik lagi, dan kedekatan dengan orang tua lebih terjalin, merasa mendapatkan perhatian dari orang tua, dan mendapatkan bantuan dari orang tua ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Handayani pada penelitiannya tentang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”. Hasil penelitian bahwasannya layanan konseling kelompok teknik manajemen diri efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

Hasil penelitian lain juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Salvian Fitra Setia pada penelitiannya tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mencegah Kecanduan *Game online* Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandar Lampung”. Hasilnya bahwa sebelum diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama hasrat bermain *game online* pada siswa tergolong tinggi, namun setelah diberikan intervensi siswa mengalami penurunan kecanduan *game online*.

Menurunkan kecanduan *game online* remaja pada penelitian ini, menunjukkan bahwa hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti sudah sesuai dengan tujuan dari pemberian intervensi dengan

menggunakan teknik *extinction* yaitu proses penghapusan perilaku kecanduan *game online*. Pengertian *extinction* adalah menghentikan *reinforcement* (penguatan) pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*. Teori yang digunakan adalah milik Skinner. Langkah-langkah teknik *extinction* (penghapusan) yaitu; Tentukan tingkah laku yang akan dibentuk atau dimunculkan, Bila tingkah laku ini ditampilkan, konselor berpura-pura tidak melihat adanya perilaku yang dimunculkan tersebut, *Extinction* akan lebih kuat bila dikombinasi dengan penguatan positif.⁶⁸ Untuk itu dengan mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti serta penelitian-penelitian terdahulu dan pendapat dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa teknik *extinction* efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng.

D. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah mengupayakan setiap aspek penelitian yang dapat mendukung tercapainya penelitian dapat terkondisikan dengan semaksimal mungkin yang sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah, namun segala upaya yang telah dilakukan tidak menutup kemungkinan masih terdapatnya keterbatasan, sehingga tidak dapat mencapai keseluruhan dalam penelitian yang dilakukan peneliti, keterbatasan-keterbatasan pada penelitian ini adalah:

1. Pada pemberian *treatment* hanya dilakukan teknik *extinction*, namun sebenarnya masih banyak teknik lain yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online*.
2. Penelitian dilakukan hanya pada 26 responden yang berada di Dusun Selojeneng, pertimbangan tersebut berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dan mendapatkan 26 remaja yang aktif menggunakan permainan *game online* sehingga lebih membutuhkan bantuan agar mampu mengurangi perilaku kecanduan *game online*.

⁶⁸ Gantina Komalasari, "Teori dan Teknik Konseling", (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 182.

3. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini masih terbatas pada penggunaan angket saja, yang mungkin masih belum memperlihatkan keadaan responden yang sesungguhnya.