

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menghasilkan kesimpulan berdasarkan hasil rumusan masalah yang telah dibuat yaitu:

1. Pelaksanaan teknik *extinction* pada penelitian ini membuktikan bahwa teknik *extinction* mampu membantu menurunkan kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng. Meskipun layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *extinction* yang diberikan kepada remaja di Dusun Selojeneng baru pertama kali diberikan kepada remaja di Dusun tersebut, namun pemberian layanan dengan teknik *extinction* telah mampu memberikan pemahaman, pengalaman baru bagi remaja yang mengikuti layanan untuk membentuk pribadi yang lebih baik lagi.
2. Tingginya efektifitas dari penelitian ini dibuktikan dengan hasil uji *Independent Sampel T Test* yaitu diperoleh hasil nilai t_{hitung} sebesar $22.666 > t_{tabel}$ sebesar 2.228 dengan signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, selain itu nilai mean kelompok eksperimen lebih rendah dari kelompok kontrol yaitu sebesar 69,50 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 126,67 yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan penurunan perilaku kecanduan *game online*. Serta dari uji *N-Gain Score* diketahui bahwa nilai rata-rata *N-Gain Score* untuk kelompok eksperimen 200,5907%, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata *N-Gain Score* kelompok kontrol 13,1787%, berdasarkan nilai rata-rata *N-Gain Score* kelompok eksperimen yang lebih besar dari nilai rata-rata *N-Gain Score* kelompok kontrol maka dapat disimpulkan bahwa teknik *extinction* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng.

3. Kontrol diri yang dibangun dalam diri remaja dalam mengurangi kecanduan *game online* akan dapat menentukan bagi arah perkembangan diri bagi masa depan remaja nantinya. Kontrol diri pada penelitian ini lebih diarahkan untuk menghapus perilaku yang menjadi kebiasaan dan tanpa didasari telah merusak diri remaja itu sendiri sehingga penghapusan perilaku perlu dilakukan penghapusan dan menggantinya dengan perilaku baru yang lebih bermanfaat bagi perkembangan diri remaja. Berdasarkan hasil penurunan kecanduan *game online* remaja di Dusun Selojeneng akan memberikan pemahaman dan penyadaran bagi remaja, sehingga remaja kedepannya akan mampu untuk memanager diri dengan baik dan mampu untuk memilih mana kegiatan yang penting dan perlu untuk dilakukan terlebih dahulu, sehingga kedepannya remaja akan mampu membawa dirinya untuk dapat lebih baik lagi.

B. Saran

Pemberian teknik *extinction* dan beberapa teknik layanan lainnya dalam bimbingan konseling, menjadi sangat penting untuk dilakukan demi perkembangan ilmu dan layanan yang lebih baik lagi sehingga kedepannya dapat lebih maksimal. Untuk itu saran dari berbagai pihak diperlukan, yaitu:

1. Bagi konselor

Diharapkan konselor di Indonesia dapat mengembangkan dan menggunakan teknik *extinction* ini menjadi lebih baik lagi terutama yang berkaitan dengan teknik *extinction* untuk mengurangi kecanduan *game online* remaja.

2. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diharapkan dapat memberikan gambaran serta menambah ilmu pengetahuan yang ada dengan mengembangkan teori kecanduan *game online* dengan menggunakan teknik *extinction*.

3. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan seluruh sekolah bisa memberikan ruang lingkup yang lebih untuk konselor guna mengembangkan lagi keilmuannya dan dapat

digunakan untuk menjadi bahan evaluasi tentang program maupun layanan yang berkaitan dengan bimbingan konseling.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan dilakukannya penelitian ini, maka diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan dan menggunakannya sebagai acuan yang relevan sebagai bahan pembaharuan. Selain itu pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat kekurangan pada penelitian ini serta buku pedoman yang telah di buat agar dapat diperbaiki secara lebih maksimal.