

ABSTRAK

Mahrita. 200101060586: *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Peserta Didik Di MAN 3 Banjarmasin.* Pembimbing Mufida Istati, M.Pd. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, 2024.

Kata kunci: Intensitas Bermain *Game Online*, Regulasi Emosi

Intensitas bermain *game online* adalah seberapa sering seseorang memainkan *game online* dalam jangka waktu tertentu. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan yang mereka rasakan dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikan emosinya pada situasi maupun kondisi tertentu dengan tepat.

Jenis penelitian ini adalah korelasional kausalitas (sebab-akibat), dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas X yang bermain *game online* di MAN 3 Banjarmasin. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dari penelitian terdahulu yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Analisis data penelitian ini menggunakan uji deskriptif dan uji-t.

Hasil penelitian ini, tingkat intensitas bermain *game online* di MAN 3 Banjarmasin pada kelas X termasuk kategori rendah (69,2%) yang didominasi oleh aspek frekuensi dengan hasil *mean empiris* 29,60. Tingkat regulasi emosi peserta didik termasuk kategori tinggi (73,1%) yang didominasi oleh aspek memonitor emosi dengan *mean empiris* 23,63. Hasil (uji-t) menjelaskan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh dilihat dari nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka intensitas bermain *game online* berpengaruh terhadap regulasi emosi. Hasil koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 0,407 yang berarti terdapat pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* terhadap Regulasi Emosi sebesar 40,7 %, sedangkan sisanya senilai 59,3 % dipengaruhi oleh variabel di luar dari model regresi ini.