

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional kausalitas (sebab-akibat), rancangan penelitian ini digunakan dengan memiliki tujuan tertentu seperti menguji pengaruh, hubungan, atau dampak variabel independen terhadap variabel dependen. Pada rancangan penelitian ini data dapat dianalisis dengan alat uji statistik parametrik dan non-parametrik. Pada analisis statistik non-parametrik ini hanya memperoleh informasi tentang ada tidaknya pengaruh tanpa mengetahui seberapa besar pengaruhnya. Sedangkan analisis statistik parametrik selain dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh, juga dapat menganalisis besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.¹ Statistik parametrik yang digunakan pada penelitian ini adalah regresi linear sederhana.

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif yang merupakan suatu metode penelitian yang bersifat objektif, ilmiah, dan induktif dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (nilai, *score*) atau pernyataan-pernyataan yang di nilai, dianalisis dengan analisis statistik.² Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah secara sistematis, terstruktur, dan terencana terhadap bagian-

¹ Farah Margaretha Leon, dkk. *Metode Penelitian Kuantitatif: Manajemen, Keuangan, dan Akuntansi* (Jakarta Selatan: Salemba Empat, 2023), 86.

² Iwan Hermawan, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode* (Kuningan: Hidayatul Qur'an Kuningan, 2019), 25.

bagian serta hubungan-hubungannya dengan jelas sejak awal hingga hasil akhir penelitian berdasarkan pengumpulan data informasi yang berupa angka atau bilangan, dan simbol. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah berpengaruh dari intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin dengan pendekatan penelitian kuantitatif.

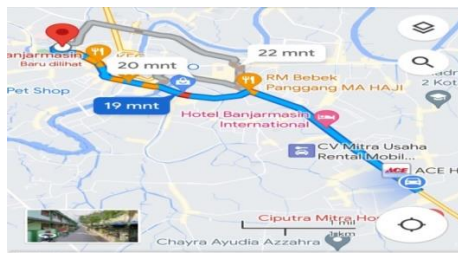
B. Desain Penelitian

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Tujuan dari adanya desain penelitian ini adalah untuk memudahkan peneliti untuk menyusun dan menganalisis data. Untuk melakukan pemberian nilai pada angket, peneliti menggunakan alternatif jawaban 4 dengan nilai bobot sebagai berikut:

- a. Sangat Setuju (SS) diberi skor 4 untuk pernyataan positif, dan diberi skor 1 untuk pernyataan negatif.
- b. Setuju (S) diberi skor 3, dan diberi skor 2 untuk pernyataan negatif.
- c. Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, dan diberi skor 3 untuk pernyataan negatif.
- d. Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 2, dan diberi skor 3 untuk pernyataan negatif.

C. Setting Penelitian

Lokasi penelitian yang peneliti teliti adalah MAN 3 Banjarmasin, yang terletak di Jl. Batu Benawa Raya No.32 Teluk Dalam Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Dari hasil observasi, peneliti menemukan masalah di lokasi tersebut yang sesuai untuk dijadikan penelitian.



Gambar 3.1 Maps MAN 3 Banjarmasin

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan komponen bagian penelitian atau unit analisis yang akan di teliti dan memahami karakteristiknya.³ Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas X di MAN 3 Banjarmasin, menurut peneliti pada kelas X merupakan masa transisi dari SMP/ sederajat ke SMA/ sederajat yang mana pada masa itu mereka masih mencari jati diri dan labil dalam berbuat sesuatu, bahkan terkadang mudah terpengaruh dengan orang lain. Dari uraian di atas peneliti memilih kelas X sebagai populasi yang terdiri dari enam

³ Djaali “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*” (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2020), 40.

kelas dengan jumlah 236 peserta didik, seperti yang terdapat dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Jumlah Responden Peserta Didik Kelas X MAN 3 Banjarmasin.

No.	Kelas	Jumlah
1	X A	33
2	X B	34
3	X C	34
4	X D	33
5	X E	34
6	X F	34
7	X G	34
	Total	236

*data jumlah peserta didik kelas X dari guru BK MAN 3 Banjarmasin

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diperoleh dari strategi sampling. Dalam penentuan sampel melibatkan pemilihan sampel dari populasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik sampling ini digunakan pada penelitian-penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian daripada sifat populasi dalam menentukan sampel. Teknik ini beranggapan bahwa bagian-bagian dari populasi yang dianggap sebagai kunci akan diambil sebagai sampel penelitian.⁴ Peneliti

⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Depok: Prenadamedia Group, 2005), 125.

menggunakan teknik *purposive sampling* karena untuk sampel pada penelitian ini memiliki kriteria tertentu yaitu yang bermain *game online*. Dari jumlah populasi kelas X sebanyak 236 orang diperoleh hasil sampel dengan kriteria bermain *game online* yang diketahui dari hasil observasi. Dari hasil angket yang telah disebar untuk observasi ke 7 kelas diketahui sebanyak 52 responden bermain *game online* dan sebanyak 184 responden tidak bermain *game online*.⁵ Sehingga sebanyak 52 responden adalah sampel penelitian dari kelas X yang bermain *game online* di MAN 3 Banjarmasin.

E. Data dan Sumber Data

a. Data

Data adalah fakta yang dikumpulkan oleh peneliti untuk membantu memecahkan masalah atau mengatasi masalah penelitian. Data penelitian dapat berasal dari berbagai sumber dan dikumpulkan selama penelitian.⁶

1) Data Primer

Data primer atau data pokok pada penelitian ini adalah tingkat intensitas bermain *game online* peserta didik di MAN 3 Banjarmasin, dan tingkat regulasi emosi peserta didik di MAN 3 Banjarmasin dari hasil angket/kuesioner.

⁵ Hasil pengisian angket observasi pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin pada Selasa, 16 Mei 2023.

⁶ Siyoto S, dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publikasi, 2015), 67.

2) Data Sekunder

Data yang menunjang data primer pada penelitian ini yaitu, informasi mengenai MAN 3 Banjarmasin seperti lokasi penelitian, keadaan guru, keadaan peserta didik, sarana dan prasarana, visi dan misi madrasah. Data sekunder lainnya terkait artikel, literatur, jurnal, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian.

b. Sumber Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini bersumber dari guru BK, responden kelas X yang mengisi angket, dokumen yang berisi jumlah populasi dari kelas X dari staf tata usaha MAN 3 Banjarmasin.

F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Angket (kuesioner), teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada responden kelas X.
2. Dokumenter digunakan untuk mengetahui data dari jumlah populasi pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin.
3. Wawancara digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan gambaran lokasi di MAN 3 Banjarmasin.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa angket atau kuesioner. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala likert, skala likert adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang maupun kelompok mengenai peristiwa atau gejala sosial.⁷

Angket/Kuesioner merupakan teknik yang digunakan seorang yang melakukan penelitian untuk mengumpulkan data dengan menyebarkan sejumlah kertas lembar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner.⁸ Pada penelitian ini, kuesioner atau angket yang digunakan merupakan adaptasi dari penelitian Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Kecenderungan Agresivitas *Gamers*” dan penelitian Pamila Miftaql Fiqria “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Self-Injury* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.” yang telah dimodifikasi. Dalam penyebaran angket ini, peneliti menggunakan *google form* untuk melakukan uji coba dan riset. Sebelum melakukan riset, peneliti melakukan uji coba angket/ kuesioner yang telah dimodifikasi kepada kelas XI MAN 3 Banjarmasin, dan sebanyak 33 responden yang mengisi angket pada uji coba ini.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala likert yang mana skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang maupun

⁷ Harun Samsudin, dkk, *Kajian Sosial dan Pemerintahan berbasis GEOSPASIAL Bidang Pendidikan*, (Sumatera Selatan: Bappeda Litbang Kab. Banyu Asin, 2019), 95.

⁸ Kun Maryati dan Juju Suryawati, *Sosiologi untuk SMA dan MA Kelas XII* (Jakarta: Esis, 2007), 130.

kelompok mengenai peristiwa sosial, peneliti menggunakan kuesioner atau angket intensitas bermain *game online* dan regulasi emosi dengan pernyataan yang dijawab oleh responden. Dalam instrumen penelitian yang digunakan memiliki alternatif pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Kriteria Skor Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Kuesioner atau angket terdiri dari pernyataan positif */favorable* dan pernyataan negatif */unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung dan memihak pada objek sikap, sedangkan *unfavorable* yaitu pernyataan yang tidak mendukung objek sikap.⁹ Berikut adalah skala dalam penelitian ini terkait item gugur pada angket/kuesioner.

1. Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Variabel intensitas bermain game online diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek intensitas bermain game online menurut Horrigan, yaitu frekuensi dan lama mengakses. Skala intensitas bermain *game online* disusun berdasarkan aspek-aspek intensitas bermain *game online* yaitu frekuensi dan lama mengakses. Sebelum melakukan penelitian menggunakan

⁹ Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers”, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (06 Mei 2020), 64.

instrumen yang dimodifikasi dari penelitian Desy Permatasari Nugroho, peneliti melakukan uji coba instrumen pada kelas XI di MAN 3 Banjarmasin untuk mengetahui item valid dan tidak valid skala intensitas bermain *game online* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Tryout Blue Print Skala Intensitas Bermain Game Online

Aspek Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	Indikator	No. Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Frekuensi	1. Menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> daripada beraktivitas di luar	5, 6, 9, 10, 14	23, 27, 28*	15
	2. Mendahulukan <i>game online</i> daripada aktivitas lain	11, 12, 13, 15, 17	21, 22	
Lama Waktu	1. Bermain <i>game online</i> saat waktu luang	1, 3, 20, 24*	8*, 16	15
	2. Bermain <i>game online</i> setiap hari	2, 7, 25*	29	
	3. Lupa waktu	18, 19, 30*	4*, 26	
Jumlah				30
tanda * adalah angket yang gugur				

Hasil uji coba skala intensitas *bermain game online* yang dilakukan peneliti, diketahui sebanyak 6 item gugur / tidak valid dan sebanyak 24 item dinyatakan valid. Setelah item tidak valid digugurkan diperoleh item valid sebagai berikut:

Tabel 3.4 Blue Print Skala Intensitas Bermain Game Online

Aspek Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	Indikator	No. Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Frekuensi	1. Menghabiskan	4, 5, 7,8,12	21, 23	14

	waktu bermain <i>game online</i> daripada beraktivitas di luar			
	2. Mendahulukan <i>game online</i> daripada aktivitas lain	9, 10, 11, 13, 15	19, 20	
Lama Waktu	1. Bermain <i>game online</i> saat waktu luang	1, 3, 18	14	10
	2. Bermain <i>game online</i> setiap hari	2, 6	24	
	3. Lupa waktu	16, 17	22	
Jumlah				24

2. Skala Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek regulasi menurut Thompson yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Sebelum melakukan penelitian menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari penelitian Pamila Miftaql Fiqria, peneliti melakukan uji coba instrumen pada peserta didik kelas XI di MAN 3 Banjarmasin untuk mengetahui item valid dan tidak valid skala regulasi emosi.

Tabel 3.5 Tryout Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Memonitor Emosi	Mengenali dan memahami emosi	1, 2, 3, 19*, 20, 21*	10, 11, 12, 28*, 29*, 30	12

2	Mengevaluasi Emosi	Mengendalikan emosi	4*, 5, 6, 22*, 23, 24	13, 14*, 15, 31*, 32, 33*	12
3	Memodifikasi Emosi	Mengelola emosi	7, 8, 9*, 25*, 26, 27	16*, 17*, 18, 34, 35*, 36*	12
	TOTAL		18	18	36
tanda * adalah angket yang gugur					

Hasil uji coba skala regulasi emosi pada kelas XI yang dilakukan peneliti, diketahui sebanyak 15 item gugur / tidak valid dan sebanyak 21 item dinyatakan valid. Setelah item tidak valid digugurkan diperoleh item valid sebagai berikut:

Tabel 3.6 Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Memonitor Emosi	Mengenali dan memahami emosi	1, 2, 3, 14	8, 9, 10, 19	8
Mengevaluasi Emosi	Mengendalikan Emosi	4, 5, 15, 16	11, 12, 20	7
Memodifikasi Emosi	Mengelola emosi	6, 7, 17, 18	13, 21	6
TOTAL				21

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode untuk mengolah data menjadi informasi mengenai pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi peserta didik di MAN 3 Banjarmasin. analisis data menggunakan beberapa cara, diantaranya sebagai berikut:

1. Uji Kualitas Data

Kualitas data merupakan uji yang disyaratkan dalam penelitian dengan instrumen kuesioner atau angket, dengan tujuan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya¹⁰. Kualitas data juga berkaitan dengan konsistensi dan ketepatan waktu. Uji kualitas terbagi menjadi dua yaitu uji validitas dan uji reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Validitas memiliki makna tingkat keakurasian data, kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur dalam kuesioner. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program *software IBM SPSS Statistic Versi 22*. Instrumen dikatakan valid jika nilai *Pearson Correlation* > r tabel (0,266) dengan $N = 52$ dan tingkat signifikansi dari masing-masing skor butir pernyataan terhadap total skor < 0,05 berarti semua data dinyatakan valid.

Uji validitas ini menggunakan *Pearson Correlation* dengan cara menghitung korelasi antara skor dengan butir pernyataan dengan total skor. Jika korelasi antara skor masing-masing butir pernyataan dengan total skor memiliki nilai signifikansi dibawah 0,05 maka butir pernyataan tersebut

¹⁰ Muhammad Tanzil Aziz Rahimallah, dkk, *Dasar-Dasar Statistik Sosial*, (Kediri: CV Literasi Indonesia, 2022), 28.

dinyatakan valid, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka pernyataan tersebut tidak valid.¹¹

b. Uji Reliabilitas

Merupakan uji yang dilakukan guna mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk.¹² Tujuan dari uji reliabel adalah untuk melihat apakah kuesioner memiliki konsistensi jika digunakan secara berulang. Dasar pengambilan uji reliabilitas *Cronbach Alpha* menurut Wiratna Sujarweni dengan *software IBM SPSS Statistic Versi 22*, kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* lebih dari 0,6.¹³ Hasil uji reliabilitas *tryout* kuesioner skala intensitas bermain *game online*, nilai *cronbach alpha* yaitu 0,738 terdiri dari 24 item valid. Untuk *tryout* skala regulasi emosi memiliki hasil uji reliabilitas sebesar 0,813 yang terdiri dari 21 item valid. Sehingga dari kedua skala tersebut dapat dikatakan reliabel karena memiliki nilai lebih dari 0,6.

2. Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah bentuk analisis data penelitian untuk menguji suatu gagasan hasil penelitian berdasarkan satu sampel. Analisis deskriptif dilakukan dengan pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya akan

¹¹ Elvera & Yesita Astarina, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2021), 122.

¹² Elvera & Yesita Astarina, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2021), 122.

¹³ Sujarweni, W, Endrayanto, P. *Statistika untuk Penelitian* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), 186.

dipertimbangkan apakah hipotesis penelitian dapat dibentuk gagasan atau tidak.¹⁴ Jika hipotesis (H_a) diterima, berarti hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Analisis deskriptif ini mau menggunakan satu atau lebih variabel tetap memiliki sifat mandiri, oleh sebab itu analisis ini tidak berbentuk perbandingan maupun hubungan.

3. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji yang digunakan untuk mengukur apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik. Uji normalitas ini adalah uji untuk mengetahui apakah data empirik yang diperoleh dari lapangan sudah sesuai dengan distribusi normal atau tidak. Ada banyak cara untuk mengetahui normalitas data, salah satunya teknik Kolmogorov-smirnov untuk menguji normalitas.¹⁵ Uji normalitas dengan menggunakan teknik kolmogorov-smirnov untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat dengan cara berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

¹⁴ Syofian Siregar, *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi* (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2017), 105.

¹⁵ Diah Wijayanti Sutha, *Biostatistika* (Malang: Media Nusa Creative, 2019), 75.

- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.¹⁶ Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varian dua atau lebih adalah sama. sedangkan jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka tidak sama. Pada penelitian uji homogenitas dengan *one way anova* menggunakan program *software IBM SPSS Statistic Versi 22*, dengan kategori pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig $> 0,05$ maka HO diterima atau homogen.
- 2) Jika nilai sig $< 0,05$ maka HO ditolak / tidak homogen.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya distribusi data penelitian. Hasil dari uji linearitas nantinya dapat menentukan teknik-teknik analisis yang akan digunakan apakah bisa atau tidak. Uji linearitas memiliki fungsi untuk mengetahui alat ukur linear (lurus) atau tidak linear (tidak lurus). Jika hasil

¹⁶ Darmawan Harefa, dkk. *Teori Statistik Dasar* (Jawa Barat: CV Jejak, 2023), 162.

pengujian linearitas menunjukkan hasil yang tidak linear, pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh/hubungan dan pengujian hipotesis. Data yang diperoleh dari responden dianggap kurang konsisten untuk meregresikan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).¹⁷ Jika uji linearitas menunjukkan hasil tidak linear maka data yang diperoleh dari responden kurang konkrit dan data tidak bisa dilanjutkan kedalam pengukuran pengaruh atau hubungan dan pengujian hipotesis.

4. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu perumusan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu dan juga dapat mengarahkan penyelidikan selanjutnya.¹⁸ Hipotesis dapat dikatakan suatu penyusunan akan hal tertentu yang dikelola untuk menjelaskan juga mengarahkan tahap selanjutnya bagaimana.¹⁹

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis linear sederhana untuk mengetahui pengaruh dari variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Koefisien determinasi adalah untuk mengetahui besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dan persamaan nilai koefisien regresi untuk mengetahui apakah variabel bebas berpengaruh secara

¹⁷ Siti Nurhasanah, *Statistika Pendidikan "teori, aplikasi, dan kasus"* (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2023), 143.

¹⁸ Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 168

¹⁹ Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS* (DKI Jakarta: Guepedia.com, 2021), 24.

positif/negatif terhadap variabel terikat. Uji parsial untuk mengetahui apakah terdapat signifikansi untuk menentukan H_0 atau H_a yang diterima.

a. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) adalah suatu ukuran yang menunjukkan besar sumbangan dari variabel penjelas terhadap variabel respon. Koefisien determinasi menunjukkan ragam naik turunnya Y yang diterangkan oleh pengaruh linear X (berapa bagian keragaman dalam variabel Y yang dapat dijelaskan oleh beragamnya nilai-nilai variabel X).²⁰

b. Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana adalah menguji hubungan antara dua kelompok data, yaitu kelompok variabel bebas (X) dan variabel tidak bebas (Y). Analisis regresi linear sederhana adalah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Adapun analisis data yang dilakukan dengan regresi untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi. Regresi sederhana dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh yang ada diantara variabel independen dengan variabel dependen. Adapun persamaan umum regresi sederhana adalah:

²⁰ Dergibson Siagian Sugiarto, *Metode Statistika* (PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2006), 259.

$$Y = \alpha + bX$$

Keterangan :

- Y : Besarnya pengaruh terhadap variabel dependen
 X : Variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu untuk diprediksikan
 α : Konstanta
 b : Besarnya pengaruh yang diberikan faktor independen²¹

c. Uji Parsial (Uji-t)

Uji parsial (uji-t) adalah uji yang digunakan untuk menguji apakah variabel independen secara parsial mempengaruhi variabel dependen secara signifikan atau tidak. Uji parsial koefisien regresi dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas secara parsial (sendiri-sendiri) signifikan mempengaruhi variabel terikat.²²

Hipotesis:

- 1) H₀ = Intensitas bermain *game online* tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi.
- 2) H_a = Intensitas bermain *game online* berpengaruh terhadap regulasi emosi.

²¹ Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers”, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (06 Mei 2020), 70.

²² Lailatus Sa’adah, Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis, (Jombang: LPPM Univ. KH. A Wahab Hasbullah, 2021), 124.

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas:

- 1) H_0 diterima apabila probabilitas nilai signifikan $> 0,05$ (tidak berpengaruh)
- 2) H_0 ditolak apabila probabilitas nilai signifikan $< 0,05$ (berpengaruh)²³

²³ Duwi Priyatno, *Olah Data Sendiri Analisis Regresi Linear Dengan SPSS & Analisis Regresi Data Panel Dengan Eviews*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2023), 124.