

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi dan Sejarah MAN 3 Banjarmasin

MAN 3 Banjarmasin terletak di jalan Batu Benawa Raya No. 32, Teluk Dalam Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70115. MAN 3 Banjarmasin merupakan sekolah yang ramah, bersih dan juga asri. Lokasi MAN 3 Banjarmasin terletak berdampingan dengan sekolah lain yang letaknya strategis karena tidak berada dipinggir jalan raya sehingga memudahkan pelajar juga orang tua ketika hendak berangkat maupun pulang.

Sejarah MAN 3 Banjarmasin, berasal dari Madrasah Aliyah Swasta yang merupakan gabungan dari Madrasah Aliyah Mulawarman (MAM) dan Madrasah Aliyah Al-Abadiyah. MAM pada waktu itu kegiatan belajarnya digedung PGAN Banjarmasin yang berlokasi di kompleks Mulawarman. PGAN Banjarmasin pada tahun 1979 berpindah ke jalan Pramuka Km 6 Banjarmasin, sehingga gedung PGAN Mulawarman kosong. Dengan kosongnya PGAN tersebut timbul prakarsa dari beberapa orang dewan guru dari PGAN untuk mendirikan MAM diantaranya: Drs. M. Roi Syakur, Drs. Bachtiar Suriani, Drs. Syamsuni Eddy, dan Drs. H. Usman Djafri. Berdasarkan musyawarah mereka yang bertempat di asrama PGAN Mulawarman diputuskan membentuk Madrasah Swasta dengan lokasi di Mulawarman yaitu MAM dengan kepala madrasahny adalah Drs. Roi Syakur. (1979-1983), kedua Drs. M. Zaini (1983-

1988), ketiga Drs. H. Baderi (1988) kemudian digantikan oleh H. Asmuri Ch (1988). Sedangkan pada tahun 1987 didirikan pula Madrasah Swasta yang bernama MAS Al Abadiyah yang berlokasi di Km 6 PGAN Banjarmasin, dengan kepalanya Drs. Hermawan Suyono.

Perkembangan selanjutnya pada tanggal 18 Agustus 1990 terjadilah penggabungan antara MAM dan MAS yang dikelola oleh Yayasan Al Abadiyah. Setelah berjalan kurang lebih 3 (tiga) penggabungan tersebut, tepatnya pada tanggal 25 Oktober 1993 MAM dinegerikan menjadi Madrasah Aliyah Negeri 3 Banjarmasin sesuai Surat Keputusan Menteri Agama RI No. 244 tanggal 22 Oktober 1993, dengan Kepala Madrasah pertamanya adalah H. Asmuri Ch (tahun 1993-1998).

Pada awal mulanya proses KBM berlangsung di gedung ex PGAN 6 tahun diatas tanah milik yayasan Milono dengan luas tanah 3.623 M2, Searah dengan perkembangan dan pertumbuhan MAN yang terus melaju, terbersit keinginan untuk memiliki gedung permanen. Alhamdulillah keinginan itu terwujud pada tahun 1996-1997 hingga sekarang dengan bertambahnya gedung sarana belajar.¹

¹ Sumber data: Profil MAN 3 Banjarmasin dari Kepala Tata Usaha.

2. Visi dan Misi MAN 3 Banjarmasin

a. Visi

Perkembangan dan tantangan masa depan seperti: perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, globalisasi yang sangat cepat, era informasi, dan berubahnya kesadaran masyarakat dan orang tua terhadap pendidikan memicu madrasah untuk merespon tantangan sekaligus peluang itu. MAN 3 Banjarmasin memiliki citra moral yang menggambarkan profil madrasah yang diinginkan di masa datang diwujudkan dalam visi madrasah sebagai berikut:

“Terwujudnya lembaga pendidikan yang melahirkan siswa agamis, pancasilais, kreatif, berprestasi, dan berbudaya.”

b. Misi

1. Melaksanakan program pembelajaran dan kegiatan madrasah yang mendorong siswa dapat mengamalkan ajaran Islam yang *rahmatan lil'alam*.
2. Melaksanakan pembelajaran dan kegiatan yang menjadikan peserta didik berkarakter sesuai dengan profil pelajar Pancasila.
3. Melaksanakan berbagai kegiatan yang dapat menghasilkan prestasi, lulusan yang berkualitas, dan peduli terhadap lingkungan.
4. Melaksanakan proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM) dengan memanfaatkan IT dan lingkungan sebagai media pembelajaran.
5. Menyiapkan lulusan yang unggul, kompetitif, dan komparatif pada bidang IPTEK berdasarkan minat, bakat, dan potensi peserta didik.

6. Membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan pembiasaan, kewirausahaan, dan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan.
7. Meningkatkan sarana dan prasarana yang mendukung perkembangan IPTEK, budaya lingkungan, dan ramah anak.
8. Meningkatkan Sumber Daya Manusia yang profesional sebagai pelestari dan penyelamat lingkungan hidup.
9. Menyediakan wahana komunikasi dan koordinasi antara sekolah, orang tua, siswa, masyarakat dan instansi terkait untuk mendukung Peningkatan mutu Pendidikan dan lingkungan hidup di MAN 3 Banjarmasin.

3. Sarana dan Prasarana MAN 3 Banjarmasin

a. Sarana Fisik Berupa Halaman dan Ruang

Terdiri dari, tanah lapang / halaman, ruang kepala madrasah, ruang tata usaha, ruang dewan guru, ruang ptsp, ruang bimbingan konseling (terdapat satu sekat untuk proses konseling, bersebelahan dengan ruang guru bk), ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium ipa, ruang laboratorium komputer, ruang ibadah, ruang uks / pmr, ruang osis, ruang multimedia, wc dewan guru dan karyawan, wc siswa putra dan putri, koperasi siswa, ruang satpam, lahan parkir dalam dan luar madrasah, kantin, ruang pramuka, gudang.

Sarana Fisik Penunjang Pendidikan

Terdiri dari, komputer kantor, printer kantor, komputer praktik, printer praktik, pesawat telepon dan fax, pesawat televisi, lcd proyektor, ac, kursi dan meja siswa, lemari kelas, kursi dan meja pegawai, kipas angin, speaker / sound system, keyboard yamaha, musik panting, laptop praktik, motor tosa untuk sampah, bak dan bank sampah, lemari kaca, laptop kantor.

4. Keadaan Guru di MAN 3 Banjarmasin

Tenaga pendidik dan kependidikan MAN 3 Banjarmasin berjumlah 75 orang, yang terbagi atas guru maupun pegawai tetap dan tidak tetap. Pegawai tetap terdiri atas guru PNS sebanyak 41 orang, guru PPPK sebanyak 10 orang, dan pegawai PNS terdiri dari 4 orang. Untuk pegawai tidak tetap GTT dan PTT sebanyak 19 orang.

Tabel 4.1 Tenaga Pendidik dan Kependidikan

No.	Jabatan	Status Kepegawaian		Jumlah
		Tetap	Tidak Tetap	
1.	Kepala Madrasah	1	0	1
2.	Guru PNS	41	0	41
3.	Guru PPPK	10	0	10
4.	Pegawai PNS	4	0	4
5.	GTT	0	9	9
6.	PTT	0	10	10
Jumlah				75

*Sumber data: Profil MAN 3 Banjarmasin dari Kepala Tata Usaha.

5. Keadaan Siswa di MAN 3 Banjarmasin

Jumlah peserta didik di MAN 3 Banjarmasin total keseluruhan baik kelas X, XI, atau XII yaitu sebanyak 754 peserta didik, yang terbagi atas kelas X sebanyak 236 peserta didik, kelas XI berjumlah 271, dan kelas XII berjumlah sebanyak 246 peserta didik.²

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas X di MAN 3 Banjarmasin. Kelas X dipilih peneliti sebagai populasi karena kelas X merupakan masa setelah sekolah menengah pertama, karena masa remaja awal peserta didik. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang mana dari hasil observasi menggunakan angket diketahui peserta didik yang bermain *game online* dari kelas X sebanyak 52 responden.

Tabel 4.2 Data Jumlah Siswa MAN 3 Banjarmasin

No	Kelas	Lk	Pr	Jumlah
1	X A	14	19	33
2	X B	16	18	34
3	X C	13	22	35
4	X D	14	20	34
5	X E	12	22	34
6	X F	14	20	34
7	X G	16	17	33
Jumlah Total X		99	138	236
1	X1 A	10	22	32
2	X1 B	9	24	33
3	X1 C	9	26	35
4	X1 D	10	26	36
5	X1 E	13	21	34
6	X1 F	12	24	36

² Data Rekapitulasi dari Tata Usaha MAN 3 Banjarmasin 2024

7	XI G	20	14	34
8	XI H	22	9	31
Jumlah Total XI		105	166	271
1	XII IPA 1	12	22	34
2	XII IPA 2	8	26	34
3	XII IPA 3	9	25	34
4	XII IPS 1	17	19	36
5	XII IPS 2	16	20	36
6	XII AGAMA 1	16	20	36
7	XII AGAMA 2	18	18	36
Jumlah Total XII		96	150	246
Jumlah Total, X, XI Dan XII		300	454	754

*Sumber data: Rekapitulasi dari Tata Usaha MAN 3 Banjarmasin 2024

B. Penyajian Data

1. Uji Kualitas Data

a. Uji Validitas

Uji coba instrumen dilakukan dengan tujuan untuk menguji skala intensitas bermain *game online* dan skala regulasi emosi sebelum disebarkan kepada responden penelitian. Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan. Pada tahap pelaksanaan, pengambilan data untuk uji coba skala penelitian dilakukan sebelum pengambilan data untuk penelitian. Pada tahap uji coba ini dilakukan oleh peserta didik kelas XI yang bermain *game online*. Subjek uji coba penelitian ini berjumlah 33 orang dari kelas XI MAN 3 Banjarmasin yang bermain *game online*. Untuk nilai $r\text{-tabel} = 0,344$ diperoleh dari tabel signifikansi 5%, sedangkan $r\text{-hitung}$ diperoleh dari nilai *pearson correlation*

dari hasil hitung oleh *software IBM SPSS Versi 22*. Hasil uji validitas skala intensitas bermain *game online* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Tryout Uji Validitas Skala Intensitas Bermain Game Online

Item	R Hitung	R Table	Keterangan
X1	0,520	0.344	Valid
X2	0,482	0.344	Valid
X3	0,449	0.344	Valid
X4	0,099	0.344	Tidak Valid
X5	0,527	0.344	Valid
X6	0,491	0.344	Valid
X7	0,519	0.344	Valid
X8	0,211	0.344	Tidak Valid
X9	0,463	0.344	Valid
X10	0,748	0.344	Valid
X11	0,686	0.344	Valid
X12	0,424	0.344	Valid
X13	0,749	0.344	Valid
X14	0,385	0.344	Valid
X15	0,425	0.344	Valid
X16	0,396	0.344	Valid
X17	0,577	0.344	Valid
X18	0,587	0.344	Valid
X19	0,571	0.344	Valid
X20	0,383	0.344	Valid
X21	0,447	0.344	Valid
X22	0,357	0.344	Valid
X23	0,418	0.344	Valid
X24	0,140	0.344	Tidak Valid
X25	-0,034	0.344	Tidak Valid
X26	0,595	0.344	Valid
X27	0,449	0.344	Valid
X28	0,190	0.344	Tidak Valid
X29	0,449	0.344	Valid
X30	0,123	0.344	Tidak Valid

*hasil tryout uji validitas skala intensitas bermain *game online*

Dari hasil uji coba instrumen skala intensitas bermain *game online* dengan jumlah item sebanyak 30, item gugur sebanyak 6 item tidak valid dan

24 item valid. Sedangkan untuk uji validitas skala regulasi emosi dengan *software IBM SPSS Statistic Versi 22* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil *Tryout* Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Item	R Hitung	R Table	Keterangan
X1	0,387	0.344	Valid
X2	0,526	0.344	Valid
X3	0,423	0.344	Valid
X4	0,210	0.344	Tidak Valid
X5	0,407	0.344	Valid
X6	0,433	0.344	Valid
X7	0,572	0.344	Valid
X8	0,508	0.344	Valid
X9	0,288	0.344	Tidak Valid
X10	0,545	0.344	Valid
X11	0,526	0.344	Valid
X12	0,540	0.344	Valid
X13	0,351	0.344	Valid
X14	0,265	0.344	Tidak Valid
X15	0,666	0.344	Valid
X16	0,333	0.344	Tidak Valid
X17	0,280	0.344	Tidak Valid
X18	0,460	0.344	Valid
X19	0,296	0.344	Tidak Valid
X20	0,380	0.344	Valid
X21	0,320	0.344	Tidak Valid
X22	0,235	0.344	Tidak Valid
X23	0,715	0.344	Valid
X24	0,551	0.344	Valid
X25	0,252	0.344	Tidak Valid
X26	0,468	0.344	Valid
X27	0,399	0.344	Valid
X28	-0,069	0.344	Tidak Valid
X29	0,313	0.344	Tidak Valid
X30	0,735	0.344	Valid
X31	0,205	0.344	Tidak Valid
X32	0,718	0.344	Valid
X33	0,293	0.344	Tidak Valid
X34	0,377	0.344	Valid
X35	0,082	0.344	Tidak Valid
X36	0,162	0.344	Tidak Valid

*hasil tryout uji validitas skala regulasi emosi

Dari hasil uji coba instrumen skala regulasi emosi dengan jumlah item sebanyak 36, item gugur sebanyak 15 item tidak valid dan 21 item valid.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sujarweni dan Endrayanto dikatakan reliabel jika nilai *cronchbach alpha* > 0.6 ,³ untuk hasil *tryout* dengan *software IBM SPSS Statistic Versi 22* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Tryout Uji Reliabilitas Skala Intensitas Bermain Game Online

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.738	30

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Hasil uji reliabilitas skala intensitas bermain *game online* adalah 0,738 $> 0,6$ yang artinya skala tersebut reliabel.

Tabel 4.6 Hasil Tryout Uji Reliabilitas Regulasi Emosi

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.813	36

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Hasil uji reliabilitas skala intensitas bermain *game online* dengan *software IBM SPSS Statistic Versi 22* adalah 0,813 $> 0,6$ yang artinya skala tersebut reliabel.

³ W. Sujarweni dan Endrayanto,P, *Statistik Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), 186.

2. Uji Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif adalah hasil yang memberikan gambaran mengenai tingkat kedua variabel. Dalam analisis deskriptif ini akan disajikan nilai maksimum, minimum, *mean*, dan standar deviasi variabel serta kategori tinggi rendahnya skor kedua variabel penelitian.

Tabel 4.11 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas	52	36	70	49,13	7,449
Regulasi	52	46	81	62,29	6,960
Valid N (listwise)	52				

*hasil uji analisis deskriptif dengan *software IBM SPSS Statistic Versi 22*

Hasil uji deskriptif di atas diperoleh hasil distribusi data adalah sebagai berikut:

- a. Pada variabel intensitas bermain *game online* diketahui nilai minimal sebesar 36, nilai maksimal 70, nilai rata-rata atau mean pada variabel ini adalah sebesar 49,13 dan nilai standar deviasi sebesar 7,499.
- b. Pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai minimal sebesar 46, nilai maksimal sebesar 81, nilai mean yang terdapat pada variabel ini adalah sebesar 62,29 dan nilai standar deviasi adalah sebesar 6,960.

Dalam menentukan nilai kategori baik sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah pada kedua variabel yaitu variabel intensitas bermain *game online* dan variabel regulasi emosi dengan rumus:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Total skor tertinggi} - \text{total skor terendah}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

a. Kategorisasi Skala Intensitas Bermain *Game Online* secara umum

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 24 = 96$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 24 = 24$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{96 - 24}{4} \\ &= 18 \end{aligned}$$

Tabel 4.12 Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Interval	Kriteria	F	Persen
78 – 96	Sangat Tinggi	0	0%
60 – 78	Tinggi	4	7,7%
42 – 60	Rendah	36	69,2%
24 – 42	Sangat Rendah	12	23,1%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa intensitas bermain *game online* di MAN 3 Banjarmasin pada kelas X dalam kriteria rendah. Diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 0% yang berarti tidak ada peserta didik kelas X dalam kategori tersebut. Pada kriteria tinggi diketahui sebanyak 4 responden dengan persentase 7,7%, sedangkan untuk kriteria rendah memiliki responden terbanyak yaitu 36 dengan persentase 69,2%. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 12 responden dengan persentase 23,1%. Dapat disimpulkan intensitas bermain *game online* pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berada dalam kriteria rendah dengan jumlah responden sebanyak yaitu 36 orang dengan persentase 69,2%.

b. Kategorisasi skala intensitas bermain *game online* secara spesifik

Tingkat intensitas bermain *game online* pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berdasarkan aspek :

1) Frekuensi

Tingkat intensitas bermain *game online* berdasarkan aspek frekuensi dapat dilihat melalui 14 item (nomor: 4,5,7,8,9,10,11,12,13,15,19,20,21,23) sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 14 = 56$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 14 = 14$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{56 - 14}{4} \\ &= 10,5 \end{aligned}$$

Tabel 4.13 Skala Intensitas Bermain *Game Online* Aspek Frekuensi

Interval	Kriteria	F	Persen
45,5 – 56	Sangat Tinggi	0	0%
35 – 45,5	Tinggi	6	11,5%
24,5 – 35	Rendah	38	73,1%
14 – 24,5	Sangat Rendah	8	15,4%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat intensitas bermain *game online* dari aspek frekuensi, diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 0% yang berarti tidak ada peserta didik kelas X dalam kategori tersebut. Pada kriteria tinggi diketahui sebanyak 6 responden dengan persentase 11,5%, sedangkan untuk kriteria rendah memiliki responden terbanyak yaitu 38 dengan persentase 73,1%. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 8 responden dengan persentase 15,4%. Dapat disimpulkan intensitas bermain *game online*

aspek frekuensi pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berada dalam kriteria rendah dengan persentase 73,1%.

2) Lama Waktu

Tingkat intensitas bermain *game online* berdasarkan aspek lama waktu dapat dilihat melalui 10 item (nomor: 1,2,3,6,14,16,17,18,22,24), sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 10 = 40$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 10 = 10$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{40 - 10}{4} \\ &= 7,5 \end{aligned}$$

Tabel 4.14 Skala Intensitas Bermain *Game Online* Aspek Lama Waktu

Interval	Kriteria	F	Persen
32,5 – 40	Sangat Tinggi	0	0%
25 – 32,5	Tinggi	4	7,7%
17,5 – 25	Rendah	31	59,6%
10 – 17,5	Sangat Rendah	17	32,7%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas tingkat intensitas bermain *game online* dari aspek lama waktu diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 0% yang berarti tidak ada peserta didik kelas X dalam kategori tersebut. Pada kriteria tinggi diketahui sebanyak 4 responden dengan persentase 7,7%, sedangkan untuk kriteria rendah memiliki responden terbanyak yaitu 31 dengan persentase 59,6%. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 17 responden dengan persentase 32,7%. Dapat disimpulkan intensitas bermain *game online* aspek lama waktu

pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berada dalam kriteria rendah dengan persentase 59,6%.

Hasil analisis deskriptif dari variabel intensitas bermain *game online* adalah untuk tingkat dari kedua aspek, diketahui aspek frekuensi hasil tertinggi berada dalam kriteria rendah (73,1%), dan pada aspek lama waktu hasil tertinggi berada dalam kriteria rendah (59,6%).

Dari kedua aspek intensitas, terdapat aspek yang memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan aspek lainnya. Dapat dilihat melalui perbandingan mean empiris pada setiap aspek. Berikut distribusi mean empiris yang disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 4.15 Perbandingan Mean Empiris Aspek Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	Mean Empiris
Frekuensi	29,60
Lama Waktu	19,54

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Dari tabel di atas diketahui bahwa aspek frekuensi intensitas bermain *game online* merupakan aspek yang memiliki kontribusi paling banyak dalam menentukan tinggi rendahnya intensitas bermain *game online* pada kelas X MAN 3 Banjarmasin.

c. Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Secara Umum

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 21 = 84$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 21 = 21$$

$$\text{Interval} = \frac{84 - 21}{4}$$

$$= 15,75$$

Tabel 4.16 Skala Regulasi Emosi

Interval	Kriteria	F	Persen
68,25 – 84	Sangat Tinggi	10	19,2%
52,5 – 68,25	Tinggi	38	73,1%
36,75 – 52,5	Rendah	4	7,7%
21 – 36,75	Sangat Rendah	0	0%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa regulasi emosi peserta didik kelas X di MAN 3 Banjarmasin dalam kriteria tinggi. Diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 10 responden dengan persentase 19,2%. Pada kriteria tinggi diketahui jumlah responden sebanyak 38 dengan persentase yaitu 73,1%. Sedangkan untuk kriteria rendah memiliki persentase 7,7% dengan 4 responden. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi peserta didik pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berada dalam kriteria tinggi dengan jumlah responden sebanyak yaitu 38 orang dengan persentase 73,1%.

d. Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Secara Spesifik

Tingkat regulasi emosi pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berdasarkan aspek:

1) Memonitor Emosi

Tingkat regulasi emosi berdasarkan aspek memonitor emosi dapat dilihat melalui 8 item (nomor: 1,2,3,8,9,10,14,19), sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor tertinggi} &= 4 \times 8 = 32 \\ \text{Skor terendah} &= 1 \times 8 = 8 \\ \text{Interval} &= \frac{32 - 8}{4} \\ &= 6 \end{aligned}$$

Tabel 4.17 Skala Regulasi Emosi Aspek Memonitor Emosi

Interval	Kriteria	F	Persen
26 – 32	Sangat Tinggi	5	9,6%
20 – 26	Tinggi	40	76,9%
14 – 20	Rendah	7	13,5%
8 – 14	Sangat Rendah	0	0%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat regulasi emosi dari aspek memonitor emosi dalam kriteria tinggi. Diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 5 responden dengan persentase 9,6%. Pada kriteria tinggi diketahui jumlah responden sebanyak 40 dengan persentase yaitu 76,9%. Sedangkan untuk kriteria rendah memiliki persentase 13,5% dengan 7 responden. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dari aspek memonitor emosi berada dalam kriteria tinggi dengan jumlah responden sebanyak yaitu 40 orang dengan persentase 76,9%.

2) Mengevaluasi Emosi

Tingkat regulasi emosi berdasarkan aspek mengevaluasi emosi dapat dilihat melalui 7 item (nomor: 4,5,11,12,15,16,20), sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor tertinggi} &= 4 \times 7 = 28 \\ \text{Skor terendah} &= 1 \times 7 = 7 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{28 - 7}{4} \\ &= 5,25 \end{aligned}$$

Tabel 4.18 Skala Regulasi Emosi Aspek Mengevaluasi Emosi

Interval	Kriteria	F	Persen
22,75 – 28	Sangat Tinggi	14	26,9%
17,5 – 22,75	Tinggi	33	63,5%
12,25 – 17,5	Rendah	5	9,6%
7 – 12,25	Sangat Rendah	0	0%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat regulasi emosi dari aspek mengevaluasi emosi dalam kriteria tinggi. Diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 14 responden dengan persentase 26,9%. Pada kriteria tinggi diketahui jumlah responden sebanyak 33 dengan persentase yaitu 63,5%. Sedangkan untuk kriteria rendah memiliki persentase 9,6% dengan 5 responden. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dari aspek mengevaluasi emosi berada dalam kriteria tinggi dengan jumlah responden sebanyak yaitu 33 orang dengan persentase 63,5%.

3) Memodifikasi Emosi

Tingkat regulasi emosi berdasarkan aspek memodifikasi emosi dapat dilihat melalui 6 item (nomor: 6,7,13,17,18,21), sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 6 = 24$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 6 = 6$$

$$\text{Interval} = \frac{24 - 6}{4}$$

$$= 4,5$$

Tabel 4.19 Skala Regulasi Emosi Aspek Memodifikasi Emosi

Interval	Kriteria	F	Persen
19,5 – 24	Sangat Tinggi	12	23,1%
15 – 19,5	Tinggi	31	59,6%
10,5 – 15	Rendah	9	17,3%
6 – 10,5	Sangat Rendah	0	0%
Total		52	100%

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat regulasi emosi dari aspek memodifikasi emosi dalam kriteria tinggi. Diketahui untuk kriteria sangat tinggi sebanyak 12 responden dengan persentase 23,1%. Pada kriteria tinggi diketahui jumlah responden sebanyak 31 dengan persentase yaitu 59,6%. Sedangkan untuk kriteria rendah memiliki persentase 17,3% dengan 9 responden. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dari aspek memodifikasi emosi berada dalam kriteria tinggi dengan jumlah responden sebanyak yaitu 31 orang dengan persentase 59,6%.

Hasil analisis deskriptif dari variabel regulasi emosi adalah untuk tingkat dari ketiga aspek, diketahui aspek memonitor emosi hasil tertinggi berada dalam kriteria tinggi dengan persentase (76,9%). Pada aspek mengevaluasi emosi hasil tertinggi berada dalam kriteria tinggi (63,5%). Sedangkan pada aspek memodifikasi emosi hasil tertinggi berada dalam kriteria tinggi (59,6%)

Dari ketiga aspek regulasi emosi, terdapat aspek yang memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan aspek lainnya. Dapat dilihat melalui

perbandingan mean empiris pada setiap aspek. Berikut distribusi mean empiris yang disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 4.20 Perbandingan Mean Empiris Aspek Regulasi Emosi

Intensitas Bermain Game Online	Mean Empiris
Memonitor Emosi	23,63
Mengevaluasi Emosi	20,71
Memodifikasi Emosi	17,94

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Dari tabel di atas diketahui bahwa aspek memonitor dari skala regulasi emosi merupakan aspek yang memiliki kontribusi paling banyak dalam menentukan tinggi rendahnya regulasi emosi pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan bagian dari uji asumsi klasik, dalam uji normalitas digunakan untuk mengetahui data apakah berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan menggunakan SPSS versi 22. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Dikatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal, jika kurang dari $0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.21 Hasil Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)
52	0,200

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov dapat disimpulkan bahwa nilai residual data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.⁴ 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:

Tabel 4.22 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Variabel Intensitas-Regulasi			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,492	1	102	0,485

Berdasarkan hasil output tabel di atas diketahui hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi variabel intensitas bermain *game online* (X)

⁴ Darmawan Harefa, dkk. *Teori Statistik Dasar* (Jawa Barat: CV Jejak, 2023), 162.

berdasarkan variabel regulasi emosi (Y) = 0,485 > 0,05 yang berarti data kedua variabel tersebut memiliki varian yang sama atau homogen.

c. Uji Linearitas

Fungsi dari uji ini yaitu untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas (X) yaitu variabel Intensitas bermain *game online* dan variabel terikat (Y) adalah variabel Regulasi Emosi. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi *deviation from linearity* > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 4.23 Hasil Uji Linearitas

<i>Linearity</i>	<i>Deviation For Linearity</i>
0,000	0,679

Sumber: Output SPSS 22, data diolah 2024

Hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear dari variabel bebas dan variabel terikat. Data di atas dikatakan linear karena memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* 0,679 > 0,05 sehingga hubungan antar kedua variabel ini adalah linear.

4. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (X) yaitu variabel intensitas bermain *game online* dan variabel dependen (Y) yaitu variabel regulasi emosi.

Tabel 4.24 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Constan	Variabel X
91,561	-0,596

Sumber : Hasil olah data 2024

Perhitungan output SPSS 25 di atas (Tabel 4.24) menunjukkan bahwa pada pengujian analisis regresi linier sederhana:

- 1) Angka konstan pada *unstandardized coefficients* menunjukkan hasil sebesar 91,561, angka ini merupakan angka konstan yang mana, apabila variabel intensitas bermain *game online* memiliki nilai 0, maka hal tersebut akan mempengaruhi nilai konsistensi volume variabel regulasi emosi sebesar 91,561.
- 2) Angka koefisien regresi X (variabel intensitas bermain *game online*) menunjukkan hasil -0,596, jadi diartikan setiap kenaikan 1 satuan pada variabel intensitas bermain *game online* maka regulasi emosi akan menunjukkan kenaikan sebesar -0,596. Koefisien antara variabel intensitas bermain *game online* dan variabel regulasi emosi bernilai negatif, sehingga dapat dinyatakan intensitas bermain *game online* berpengaruh negatif regulasi emosi.

Adapun untuk persamaannya adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 91,561 + (- 0,596)$$

Dimana:

Y = Variabel Y (Regulasi Emosi)

a = Konstanta

b = Koefisien Variabel X (Intensitas Bermain *Game Online*)

X = Variabel X (Intensitas Bermain *Game Online*)

b. Uji Parsial (Uji-T)

Koefisien regresi parsial individu diuji dengan menggunakan uji parsial (uji-t), yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Pengambilan keputusan jika:

Nilai sig > 0,05 \implies Terima H0 sehingga Ha ditolak (tidak signifikan)

Nilai sig < 0,05 \implies Tolak H0 sehingga Ha diterima (signifikan)⁵

Adapun untuk hipotesis pada penelitian ini yakni:

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

⁵ Lailatus Sa'adah, *Statistik Inferensial*, (Jombang: LPPM Univ. KH. A. Wahab Hasbullah, 2021), 36.

Tabel 4.27 Hasil Uji t

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	91,561	5,058		18,104	,000
Intensitas	-0,596	,102	-0,638	-5,853	,000

a. Dependent Variable: Regulasi

Hasil perhitungan *output SPSS 22* di atas menunjukkan hasil pada pengujian parsial (uji-t) yang menjelaskan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh dilihat dari nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$. Dari pemaparan tersebut H_0 ditolak dan H_a diterima, maka intensitas bermain *game online* berpengaruh terhadap regulasi emosi.

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) mencerminkan variabel dependen, untuk menentukan bagaimana variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Proporsi dan total variabel dependen yang dijelaskan oleh variabel independen meningkat dengan meningkatnya R^2 .

Tabel 4.25 Koefisien Determinasi (R Square)

R Square	Persentase
0,407	40,7%

Sumber: Hasil olah data 2024

Hasil perhitungan *output SPSS 22* di atas menunjukkan hasil pada pengujian koefisien determinasi nilai *adjusted R-square* diketahui nilai koefisien determinasi dan diubah menjadi persen yang artinya persentase pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Dalam *output* di atas diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,407 yang berarti terdapat pengaruh variabel bebas (Intensitas Bermain *Game Online*) terhadap variabel terikat (Regulasi Emosi) sebesar 40,7 %, sedangkan sisanya senilai 59,3 % ($100\% - 40,7\% = 59,3\%$) dipengaruhi oleh variabel di luar dari model regresi ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat Intensitas Bermain *Game Online* pada Kelas X di MAN 3 Banjarmasin

Tingkat intensitas bermain *game online* kelas X di MAN 3 Banjarmasin dengan jumlah sampel 52 responden termasuk dalam kriteria rendah. Diketahui dari hasil perhitungan dengan *software IBM SPSS versi 22* pada kriteria sangat tinggi 0% yang berarti tidak ada peserta didik kelas X dalam kategori tersebut. Pada kriteria tinggi diketahui sebanyak 4 responden dengan persentase 7,7%, sedangkan untuk kriteria rendah memiliki responden terbanyak yaitu 36 dengan persentase 69,2%. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 12 responden dengan persentase 23,1%. Dapat disimpulkan intensitas bermain *game online* pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berada dalam kriteria rendah dengan persentase 69,2%.

Terdapat dua aspek intensitas bermain *game online* menurut Horrigan yaitu Frekuensi dan lama waktu. Frekuensi adalah tingkatan atau seberapa sering subjek bermain *game online*. Hasil analisis deskriptif dari variabel intensitas bermain *game online* pada aspek frekuensi yaitu berada pada kriteria

rendah dengan presentase sebesar (73,1%). Sedangkan pada aspek lama waktu yaitu berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*. Pada aspek ini termasuk dalam kriteria rendah dengan presentase (59,6%). Dari kedua aspek intensitas, terdapat aspek yang memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan aspek lainnya. Dapat dilihat melalui perbandingan *mean empiris* pada kedua aspek. Untuk aspek frekuensi *mean empiris*nya sebesar 29,60 dan pada aspek lama waktu sebesar 19,54 yang berarti intensitas bermain *game online* termasuk kriteria rendah yang didominasi oleh aspek frekuensi dengan *mean empiris* sebesar 29,60.

Jika pada penelitian Desy Permata Sari Nugroho tersebut menganalisis tingkat kategorisasi yang mendominasi dari aspek dalam variabel diketahui hasil *mean empiris* lebih besar aspek lama waktu daripada frekuensi intensitas bermain *game online*, yaitu frekuensi (23, 37) dan lama waktu (27,40).⁶ Sedangkan pada penelitian di MAN 3 Banjarmasin pada kelas X yang bermain *game online* aspek frekuensi yang mendominasi daripada aspek lama waktu. Aspek tersebut jika dibandingkan dari nilai *mean empiris* yaitu sebesar 29,60 dan pada aspek lama waktu diperoleh *mean empiris* sebesar 19,54. Dalam hal ini menunjukkan bahwa *gamers* pada peserta didik kelas X MAN 3 Banjarmasin lebih memilih untuk mengisi waktu luangnya dengan bermain *game online* daripada beraktivitas di luar, hampir setiap hari bermain *game online*, mendahulukan *game online* dari aktivitas lainnya, dan terkadang lupa

⁶ Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers”, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (06 Mei 2020), 13.

waktu. Mengisi waktu luang dengan bermain *game online*, gamers akan mendapatkan rasa kesenangan dan kepuasan yang hanya bisa dirasakan oleh mereka.

Intensitas adalah tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasari rasa senang dengan kegiatan yang di lakukan. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut.⁷ Intensitas merupakan bentuk dukungan berupa kekuatan yang dapat menguatkan suatu dukungan tersebut atau seberapa banyak dan sering melakukan kegiatan dalam kurun waktu tertentu. Horrigan menjelaskan bahwa dalam intensitas penggunaan internet seseorang, terdapat dua hal mendasar yang perlu diamati, yaitu frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh penggunanya.⁸

Intensitas bermain *game online* adalah seberapa sering seseorang memainkan *game online* dalam jangka waktu tertentu. Terdapat dua aspek intensitas bermain *game online* menurut Horrigan yaitu Frekuensi dan lama waktu. Frekuensi adalah tingkatan atau seberapa sering subjek bermain *game online*. Aspek lama waktu yaitu berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* pada peserta didik kelas

⁷ Andri Arif Kustiawan dan Andy Widhiya Bayu Utomo *Jangan Suka Game Online*, (Jawa Timur: CV AE Media Grafika, 2018), 2.

⁸ Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers”, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (06 Mei 2020), 31.

X di MAN 3 Banjarmasin rata-rata bermain *game online* dalam sehari 1-2 jam, maka dalam kurun waktu seminggu peserta didik memainkan *game online* dengan waktu 7-14 jam. Sesuai dengan hasil perhitungan terkait tingkat intensitas bermain *game online* pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin dalam kriteria rendah dan responden bermain *game online* pada waktu luang juga dapat mengatur waktu bermain *game online*.⁹

2. Tingkat Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas X MAN 3 Banjarmasin

Tingkat regulasi emosi kelas X di MAN 3 Banjarmasin dengan jumlah sampel 52 responden termasuk dalam kriteria tinggi. Diketahui dari hasil perhitungan dengan *software IBM SPSS versi 22* pada kriteria sangat tinggi dengan jumlah responden 10 (19,2%). Pada kriteria tinggi diketahui memiliki responden terbanyak yaitu 38 responden dengan persentase 73,1%, sedangkan untuk kriteria rendah yaitu 4 dengan persentase 7,7%. Pada kriteria sangat rendah sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan regulasi emosi peserta didik pada kelas X MAN 3 Banjarmasin berada dalam kriteria tinggi dengan jumlah responden sebanyak 38 orang dengan persentase 73,1% karena kriteria tersebut paling tinggi nilainya.

Hasil analisis deskriptif dari variabel regulasi emosi diketahui tingkat dari ketiga aspek diantaranya aspek memonitor emosi hasil tertinggi berada ditingkat kriteria tinggi (76,9%) dengan jumlah responden sebanyak 40 orang,

⁹ Hasil penyebaran angket penelitian *Intensitas Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi* pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin pada 18 Januari 2024.

aspek mengevaluasi emosi hasil tertinggi berada ditingkat kriteria tinggi dengan 33 responden (63,5%), dan aspek memodifikasi emosi hasil tertinggi berada pada tingkat tinggi dengan 31 responden (59,6%). Sehingga untuk skala regulasi emosi tingkat tertinggi berada pada aspek memonitor emosi yaitu sebanyak (76,9%).

Dari ketiga aspek tersebut jika dibandingkan nilai *mean* empirisnya maka aspek memonitor emosi menjadi aspek dengan kontribusi tertinggi yaitu sebesar 23,63, sedangkan aspek mengevaluasi emosi memiliki nilai *mean empiris* sebesar 20,71, dan aspek memodifikasi emosi nilai *mean* empirisnya sebesar 17,94. Pada skala ini, dari ketiga aspek yang paling mendominasi adalah aspek memonitor emosi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik MAN 3 Banjarmasin kelas X yang bermain *game online* mampu mengenali dan memahami emosi yang muncul serta dapat mengelola, dan mengendalikannya pada situasi dan kondisi yang dihadapi.

Menurut Thompson, aspek memonitor emosi adalah kemampuan mengenali dan memahami emosi berupa perasaan, pikiran, dan tindakan.¹⁰ Memonitor diri sendiri amat penting kiranya untuk dipahami karena ini berkaitan tentang perasaan kita, apa yang dipikirkan, dan apa yang dilakukan. Dengan memonitor diri sendiri maka individu dapat mengenali dan memahami emosi yang muncul. Peserta didik akan lebih baik dan tepat dalam menjalani aktivitas serta mampu menempatkan emosi dengan baik. Dilihat dari hasil *mean empiris*, bahwa aspek memonitor dari skala regulasi emosi merupakan

¹⁰ Thompson, R. A. *Socialization of Emotion Regulation in the Family*, 2014, 213.

aspek yang memiliki kontribusi paling banyak dalam menentukan tinggi rendahnya regulasi emosi pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin.

3. Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Regulasi Emosi Peserta Didik di MAN 3 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi peserta didik di MAN 3 Banjarmasin. Hasil perhitungan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan kedua variabel, dari angka konstan pada *unstandardized coefficients* menunjukkan hasil sebesar 91,561, angka ini merupakan angka konstan yang mana, apabila variabel intensitas bermain *game online* memiliki nilai 0, maka hal tersebut akan mempengaruhi nilai konsistensi volume variabel regulasi emosi sebesar 91,561. Sedangkan angka koefisien regresi X (variabel intensitas bermain *game online*) menunjukkan hasil -0,596, jadi diartikan setiap kenaikan 1 satuan pada variabel intensitas bermain *game online* maka regulasi emosi akan menunjukkan kenaikan sebesar -0,596. Koefisien antara variabel intensitas bermain *game online* dan variabel regulasi emosi bernilai negatif, sehingga dapat dinyatakan intensitas bermain *game online* berpengaruh negatif regulasi emosi.

Hasil pada pengujian parsial (uji-t) menjelaskan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh dilihat dari nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$. Dari pemaparan tersebut H_0 ditolak dan H_a diterima, maka intensitas bermain *game online* berpengaruh terhadap regulasi emosi. Berdasarkan hasil

koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 0,407 yang berarti terdapat pengaruh antara variabel bebas (Intensitas Bermain *Game Online*) terhadap variabel terikat (Regulasi Emosi) sebesar 40,7 %, sedangkan sisanya senilai 59,3 % ($100\% - 40,7\% = 59,3\%$) dipengaruhi oleh variabel di luar dari model regresi ini. Besarnya pengaruh pada penelitian ini yaitu sebesar 40,7% sedangkan 59,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dapat disimpulkan intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh pada regulasi emosi seseorang. Dari hasil persamaan regresi disimpulkan semakin rendah intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi regulasi emosi seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Kautsar, dari hasil persamaan regresi linear sederhana diketahui *Coefficients*, angka konstan dari *unstandardized coefficient*. Dalam kasus ini nilainya sebesar 98.887 angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada kecanduan game online (X) maka nilai konsisten prestasi akademik (Y) adalah sebesar 98.887. Sedangkan $b =$ nilainya sebesar - 0.159. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% kecanduan *game online* (X) maka prestasi akademik (Y) akan meningkat sebesar - 0.159. Karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka demikian dapat dikatakan bahwa kecanduan game online (X) berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik (Y).¹¹

Hal ini sejalan dengan penelitian Nata Winanda, yang menyimpulkan simpulkan bahwa hasil perolehan korelasi regulasi emosi dan intensitas

¹¹ Kautsar, "Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik DI MAN 3 Aceh Besar", Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh (10 Januari 2019), 70-72.

bermain *game online* sebesar $0,310 > 0,2564$ dimana $p < 0,05$. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan jika r hitung $> r$ tabel maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan intensitas bermain *game online* pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda, dimana arah hubungannya yaitu negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah intensitas bermain *game online* mereka.¹²

Penelitian Desy Permata Sari Nugroho, yang menyimpulkan bahwa hasil uji regresi sederhana berdasarkan pada tabel hasil uji hipotesis menunjukkan persamaan regresinya adalah $Y = 28,341 + 0,581 X$ yang bersifat positif dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan “ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kecenderungan agresivitas pemain” diterima. Arti dari nilai korelasi positif ini adalah semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi kecenderungan agresivitas pemain.

Penelitian Pamila Miftaql Fiqria, yang menyimpulkan bahwa hipotesis diterima karena terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury*.¹³

¹² Nata Winanda, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021”, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (28 Juli 2021), 65.

¹³ Pamila Miftaql Fiqria “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Self-Injury* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (30 Juli 2021), 16.

Teori emosi dua-faktor oleh Schachter dan Singer menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi kejadian yang menimbulkan emosi, pertama seseorang akan mengalami gangguan fisiologis netral dan tidak jelas. Secara teoritis, apa yang terjadi kemudian akan bergantung pada apakah seseorang mengetahui mengapa dirinya merasa kesal/jengkel, bagaimana perasaan jika dia tidak yakin mengenai emosi apa yang dirasakan, dan mungkin akan mencari jawaban pada situasi yang mungkin membantunya memahami apa yang sedang dirasakannya. Bagaimanapun halnya orang yang jengkel itu kemudian akan membentuk keyakinan tentang apa yang dirasakannya, dan kognisi ini akan membentuk kejengkelan umum yang tidak jelas menjadi suasana emosi tertentu.¹⁴ Regulasi emosi dengan mengacu pada teori ini mengenai emosi dapat disimpulkan bahwa ketika emosi sedang tidak stabil atau buruk, individu tersebut harus mencari tahu apa sebabnya dan akibat yang ditimbulkan jika emosi tersebut dimunculkan.

Menurut Thompson, regulasi emosi terbagi atas proses intrinsik dan ekstrinsik yang berperan untuk memantau atau memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, fitur intensif dan wajah seberapa lamanya yang dimiliki individu, juga dapat meningkatkan dan mengurangi emosi yang dimiliki untuk tercapainya tujuan individu.¹⁵ Besarnya pengaruh pada penelitian ini yaitu sebesar 40,7% sedangkan 59,3% dipengaruhi oleh faktor

¹⁴Nia Febbiyani Fitri and Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah", *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, No. 2 (2017), 33.

¹⁵Thompson, R. A. *Socialization of Emotion Regulation in the Family*, 2014, 213.

lainnya. Yang berarti intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh pada regulasi emosi seseorang.