

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 52 responden yang bermain *game online* pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

1. Tingkat intensitas peserta didik MAN 3 Banjarmasin dalam bermain *game online* tergolong rendah (69,2%) yang didominasi oleh aspek frekuensi yaitu dengan hasil *mean empiris* sebesar 29,60.
2. Tingkat regulasi emosi peserta didik MAN 3 Banjarmasin tergolong tinggi (73,1%) yang didominasi oleh aspek memonitor emosi yaitu dengan hasil *mean empiris* sebesar 23,63.
3. Hasil perhitungan analisis regresi linear sederhana, angka konstan pada *unstandardized coefficients* menunjukkan hasil sebesar 91,561, maka 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. 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. 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 % dipengaruhi oleh variabel di luar dari model regresi ini.

B. Saran

Dari temuan penelitian ini, maka ada beberapa saran yang bisa diajukan oleh penulis yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi para pendidik dianjurkan dapat memberi pengawasan kepada peserta didik baik pada saat jam pelajaran berlangsung maupun ketika peserta didik berada diluar kelas agar peserta didik terhindar dari perilaku yang tidak baik (seperti meluapkan emosinya) terhadap orang lain. Pendidik juga diharapkan mampu mengarahkan peserta didik dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tidak terduga agar dapat menyikapinya dengan tepat.
- b. Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan aktivitas apa saja yang dilakukan anak-anaknya terutama dalam penggunaan gawai terkhusus pada saat bermain *game online*, berapa lama mereka memainkannya, bagaimana dampaknya, dan bagaimana mereka mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang disukai atau tidak disukai. Orang tua yang ingin anaknya sukses adalah yang menegurnya ketika salah dan menyemangatnya ketika gagal, serta mendukungnya ketika benar.

- c. Bagi peserta didik diharapkan mampu menyadari kegiatan yang dilakukannya apakah lebih banyak mengarah pada hal positif atau negatif. Setelah itu mampu mengontrol dan membatasi diri untuk sekedarnya saja dalam bermain *game online* agar tidak mengabaikan kewajiban lainnya serta dapat mengendalikan emosi yang muncul dapat sesuai dan tepat dalam kondisi tertentu.
- d. Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi bagi penelitiannya dikemudian hari dan dapat bermanfaat serta selalu dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi. Selain intensitas bermain *game online* dikaitkan dengan regulasi emosi, peneliti selanjutnya dapat memilih variabel lain seperti prestasi akademik, agresivitas, dan *self injury*.