



PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU BAGI REMAJA DI GEREJA X

**Mikhael Adam Saputra¹, Oki Kartika Febriani², Ervina Audy³, Sri Tiatri⁴, Riana Sahrani⁵,
Fransisca Iriani R Dewi⁶ dan Pamela Hendra Heng⁷**

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: mikhael.707222021@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: oki.707222016@stu.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: ervina.707222014@stu.untar.ac.id

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: sri.tiatri@fpsi.untar.ac.id

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

⁶Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

⁷Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: pamelah@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Time management skills are one of the provisions for success in the world of work, especially in this digital era, online games have become an inseparable part of teenagers' lives. Behind the excitement, online game players often spend more time than they planned. And this often has a negative impact if not properly anticipated. This triggered problems in the youth community of the GKI Graha Raya Church, who complained that its youth members had difficulty managing their time between playing games and other responsibilities. In response to this, the PKM team of Tarumanagara University held psychoeducational activities with a focus on time management for adolescents. The activity was carried out offline on April 20, 2024, attended by 21 teenagers. The activity was carried out at GKI Graha Raya, which is located on Jl. Graha Raya, Shophouse Cendana Loka Block G10 No. 6-6A, South Tangerang City. Through this psychoeducation, adolescents are taught about the importance of time management with three effective strategies to manage their time, namely by using prioritization, journaling, and time blocking techniques. As a result, the Tarumanagara University PKM team held an activity with a method in the form of psychoeducation that focuses on time management for adolescents. This is evidenced by a significant increase in the average score from 4.33 to 7.89. These results show that the psychoeducation presented is relevant to the needs of participants and is effective in increasing participants' knowledge. This increased understanding is expected to help the youth at GKI Graha Raya Church to better manage their time and avoid the negative impact of online games.

Keywords: 3-5 keywords related to the content

ABSTRAK

Kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu bekal keberhasilan di dunia kerja, terlebih lagi di dalam era digital ini, game online menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Di balik keseruannya, para pemain game online sering kali menghabiskan waktu yang lebih banyak dari yang mereka rencanakan. Dan hal ini seringkali memiliki dampak negatif jika tidak diantisipasi dengan baik. Hal ini memicu permasalahan pada komunitas remaja Gereja GKI Graha Raya, yang mengeluhkan akan anggota remajanya kesulitan mengatur waktu antara bermain game dan tanggung jawab lainnya. Menyikapi hal tersebut, tim PKM Universitas Tarumanagara menyelenggarakan kegiatan dengan metoda berupa psikoedukasi yang berfokus pada manajemen waktu bagi remaja. Kegiatan dilaksanakan secara luring pada tanggal 20 April 2024, diikuti oleh 21 remaja. Kegiatan dilaksanakan di GKI Graha Raya, yang berlokasi di Jl. Graha Raya, Ruko Cendana Loka Blok G10 No. 6-6A, Kota Tangerang Selatan. Melalui psikoedukasi ini, para remaja diajarkan tentang pentingnya manajemen waktu dengan tiga strategi efektif untuk mengelola waktu mereka yaitu dengan menggunakan teknik prioritas, journaling, dan time blocking. Hasilnya, peningkatan skor pretest dan posttest menunjukkan bahwa kegiatan PKM psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang prediktor dan dampak bermain game online, serta perencanaan manajemen waktu yang efektif. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai yang signifikan dari 4,33 menjadi 7,89. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat membantu para

remaja di Gereja GKI Graha Raya untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik dan menghindari dampak negatif dari game online.

Kata kunci: Game Online, Remaja, Manajemen Waktu

1. PENDAHULUAN

Remaja masa kini memiliki tantangan yang beragam, khususnya dalam *game online* di kalangan remaja. Berdasarkan laporan dari *We Are Social*, Indonesia merupakan negara dengan jumlah pemain video game terbanyak nomor 3 di dunia. Laporan tersebut mencatat 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun dari data Januari 2022 (<https://databoks.katadata.co.id>). Bermain game online yang dilakukan secara berlebihan secara signifikan berdampak pada penurunan hasil akademik dan juga *self-esteem* pada seseorang (Toker & Baturay, 2017). Ditambahkan bahwa upaya pencegahan dan pemantauan terhadap permainan game online perlu dilakukan oleh orangtua dan lembaga pendidikan.

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, transisi ini meliputi: (a) perubahan biologis, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan, perubahan hormon, dan kematangan seksual yang ditunjukkan melalui masa pubertas; (b) perubahan kognitif, yang ditandai dengan memiliki pemikiran yang lebih abstrak, idealis, dan logis; dan (c) perubahan sosio-emosional, dimana remaja mulai menginginkan kebebasan untuk mandiri, memiliki lebih banyak masalah dengan orangtua, dan menginginkan untuk menghabiskan waktu dengan teman-teman (Santrock, 2004).

Masa transisi yang dijalani remaja bukanlah hal yang mudah. Terkait hal tersebut, GKI Graha Raya turut berperan sebagai wadah para remaja berkumpul dan bersosialisasi, sehingga tindakan yang diambil adalah dengan cara mengajak para remaja tergabung dalam suatu organisasi yang positif. Dalam hal ini, GKI Graha Raya membentuk suatu komite remaja, yang merupakan badan pelayanan dimana para pengurusnya terdiri dari remaja itu sendiri. Melalui komite ini, pelayan remaja terlibat dalam kegiatan kerohanian di gereja dengan bertanggung jawab dalam tugas-tugas kegiatan ibadah remaja, seperti menyusun tema ibadah, menghubungi pembicara ibadah, dan menyusun jadwal pelayan, dan mengkoordinir jalannya ibadah.

Keikutsertaan para remaja di dalam komite ini bersifat sukarela, namun gereja akan mengambil sikap tegas dan meminta komitmen para pelayan yang bergabung untuk melaksanakan tugas-tugasnya sebaik mungkin. Hal ini dipandang baik, di mana Gereja menjadi wadah bagi para remaja untuk mengasah proses perkembangannya yaitu menjadi mandiri, disiplin dan bertanggung jawab.

Perkembangan remaja saat ini diwarnai dengan berbagai macam tren, di antaranya adalah game online yang memikat perhatian para remaja. Banyak literatur yang membahas mengenai dampak game online terhadap perkembangan remaja. Baik dampak negatif seperti memicu sikap agresi (Kim et al., 2008), dan mengganggu kesehatan (Männikkö et al., 2019) dan juga dalam hal positif seperti penghargaan internasional (Admin pusat UNTAR 2023), meningkatkan kemampuan otak (Pasztor 2022), mendukung prospek karir (Wallinheimo, 2022), memperbaiki komunikasi dalam keluarga (Firmannandya, 2021), dan meningkatkan kesehatan mental (Firmannandya, 2023).

Orangtua pun memiliki sikap yang ambivalen, mereka merasa khawatir akan dampak negatifnya, sekaligus menghargai kemampuan menggunakan teknologi sebagai keterampilan yang berguna untuk masa depan anaknya (Molborn et al., 2023). Kebingungan ini juga terlihat pada sikap remaja dalam bermain game online, dimana remaja cenderung terombang-ambing dalam



penggunaan waktu, mempertahankan fokus, dan memilih konten yang sesuai, karena tingkat kognitifnya yang masih dalam proses kematangan (Weinstein, 2019; Konrad, 2013).

Hasil penelitian menemukan hubungan antara sikap remaja dalam bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Kebutuhan psikologis dasar didefinisikan sebagai kebutuhan yang mutlak dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan mental, dan apabila tidak terpenuhi dapat mengakibatkan sikap pasif, kerapuhan, dan sikap defensive (Ryan & Deci, 2000). Tiga faktor yang mendukung pemenuhan kebutuhan psikologis dasar ini adalah *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Kepuasan atau pemenuhan akan ketiga faktor ini seringkali dipenuhi melalui bermain game online. Banyak literatur yang sudah membuktikan hubungan signifikan antara kebutuhan psikologis dasar dan bermain game online. Bentuk hubungan antara dua variabel ini adalah negatif, yang artinya kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi mengindikasikan peningkatan resiko negatif bermain game online (Bekir & Celik 2019; Kaya et al. 2023).

Di lain sisi dalam konteks manajemen waktu juga ditemukan hubungan signifikan antara manajemen waktu dan sikap bermain game online, dimana kemampuan mengatur waktu yang rendah meningkatkan risiko negatif dalam bermain game online (Werdini et al., 2021). Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatur waktunya secara efektif dan efisien dengan cara melakukan perencanaan, penjadwalan, kontrol waktu, menentukan prioritas dan tidak menunda (Macan, 1994). Pelatihan merancang manajemen waktu menggunakan buku jurnal diharapkan dapat membantu peserta memiliki pemahaman dan keterampilan yang konkret dalam menyikapi resiko negatif dari bermain game online. Pelatihan ini sejalan dengan kegiatan psikoedukasi manajemen waktu pada remaja SMA yang pernah diadakan oleh Quinita et al., (2022) pada kegiatan pengabdian masyarakat.

Masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang bahaya game online (Novrialdy, 2019). Oleh karena itu tim PKM memilih untuk mengadakan seminar mengenai faktor kebutuhan psikologis dasar sebagai prediktor sikap bermain game online pada remaja. Seminar ini diharapkan dapat mensosialisasikan pemahaman kepada kalangan remaja di Gereja X, dan menjadi rambu-rambu untuk menentukan batasan saat bermain game online. Sedangkan pelatihan merancang manajemen waktu diharapkan dapat menjadi solusi konkrit yang dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan mengatur waktu dengan lebih baik.

Permasalahan Mitra

Pada awal kegiatan PKM, dilakukan identifikasi permasalahan dan kebutuhan remaja di komunitas menggunakan metode survei, wawancara dan observasi. Survei diberikan kepada perwakilan remaja di dalam komunitas. Survei yang diberikan berupa angket mengenai kebiasaan bermain *game online* dan *time management*. Wawancara dan observasi dilakukan untuk memberikan gambaran secara menyeluruh dan representatif terkait kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi remaja dalam komunitas. Hasil yang diperoleh kemudian dianalisis dan dilanjutkan sebagai rancangan intervensi dan pelaksanaan PKM. Berdasarkan hasil survei, wawancara dan observasi, berikut ini adalah hasil identifikasi dan analisis masalah yang ditemukan.

- 1) 75% remaja aktif bermain game online dan 25% remaja lainnya lebih sering melakukan kegiatan screen time.
- 2) Lebih dari 50% remaja bermain game online dengan motivasi rekreasi, interaksi sosial, kekerasan, kompensasi masalah, dan kompetisi.

- 3) Tingkat adiksi dalam bermain game online berada pada tingkat adiksi menengah, dan dalam kegiatan screen time berada pada tingkat adiksi yang tinggi.
- 4) Alat bantu manajemen waktu yang digunakan remaja untuk mengingat tugas yang perlu dikerjakan diantaranya, ingatan, google calendar, notes book.
- 5) Orangtua mengeluhkan remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dan sering menunda tugas pekerjaan. Orangtua ragu untuk memberikan kesempatan anak mengambil banyak tugas di gereja karena meragukan kemampuan remaja dalam mengatur waktu.
- 6) Tanggung jawab organisasi komunitas yang dilakukan oleh pengurus remaja memiliki beberapa kendala. Kendala yang dialami yaitu, keterlambatan, belum mengetahui prioritas tugas, menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain game.

Permasalahan yang diidentifikasi pada komisi remaja ini disebabkan karena kurangnya pemahaman bagaimana mengontrol waktu dan mengelola waktu yang ada. Hal ini jika dibiarkan akan berakibat kepada pekerjaan sekolah yang terbengkalai, waktu istirahat yang kurang, stres pada remaja, dan konflik dengan keluarga maupun organisasi.

Gambar 1

Kegiatan Pengurus dan Pelayan Gereja X



Terdapat dua tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini. Pertama, untuk memberikan pemahaman kepada para remaja tentang faktor-faktor yang mempengaruhi sikap individu dalam bermain *game online* secara objektif dan komprehensif. Kedua, untuk mengajak peserta dalam praktik langsung dengan memperkenalkan cara pembuatan jurnal *time management*. Diharapkan, peserta dapat menemukan solusi praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam membantu pengerjaan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini adalah penyelenggaraan seminar dan pelatihan bagi peserta remaja berusia 12-18 tahun baik lelaki maupun perempuan. Kegiatan akan diadakan selama 120 menit yang terbagi dalam dua sesi. Sesi pertama berupa seminar dan sesi kedua berupa pelatihan. Seminar yang dipaparkan adalah mengenai faktor-faktor yang memprediksi sikap remaja dalam bermain game online, sedangkan pelatihan yang diberikan adalah membuat manajemen waktu menggunakan buku jurnal yang dirancang oleh pemakalah yang juga adalah peneliti pada tesis terkait.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana PKM mengajukan permohonan kerjasama kepada mitra yang bertindak sebagai majelis di Gereja X. Setelah mendapatkan kesepakatan, peneliti mulai membuat promosi, flyer dan menyebarkan undangan secara online kepada calon peserta yaitu komite remaja di Gereja X. Pada saat ini, peneliti juga akan menyertakan survey awal kepada peserta yang isinya adalah *Indonesian Gaming Online Addiction Questionnaire* (Beng et al.



2013), *Video Gaming Motives* (Griffiths, 2020), dan pertanyaan demografis mengenai manajemen waktu yang dirancang Tim PKM dalam penelitian ilmiahnya. Tujuan survey awal ini adalah agar materi seminar dan pelatihan relevan dengan urgensi yang sesungguhnya terjadi.

Mendekati hari pelaksanaan, peneliti kembali menyebarkan *g-form* registrasi kepada calon peserta. Peserta akan diminta memberikan data berupa nama lengkap dan email aktif, dimana akan dijelaskan sebelumnya bahwa pendataan ini bertujuan untuk penulisan nama dan distribusi sertifikat partisipasi. Jumlah peserta akan dibatasi maksimal 40 orang dan berusia 10-18 tahun. Pada hari pelaksanaan, tim pelaksana PKM yang dibantu oleh beberapa teman sukarelawan hadir lebih awal untuk kembali memastikan kesiapan seluruh peralatan dan perlengkapan. Pada jam yang ditentukan, tim pelaksana menerima kehadiran peserta dan membagikan name tag. Pukul 10:00 kegiatan PKM dimulai, diawali dengan menyampaikan gambaran mengenai tema seminar & pelatihan ini, perkenalan dosen pembimbing & pelaksana PKM. Dilanjutkan dengan doa dan kata sambutan dari Majelis Pendamping Komisi Remaja Gereja X.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesi pertama berupa seminar yang menjelaskan materi tentang faktor psikologis yang memprediksi perilaku bermain game online pada remaja dan pentingnya manajemen waktu terhadap remaja. Sesi kedua berupa pelatihan dengan tema manajemen waktu. Pada rehat antara sesi, peserta diajak untuk mengikuti kompetisi game online menggunakan *smartphone* masing-masing. Judul game online yang dipilih adalah *Stumble Guys*, dari genre game *Battle Royale*. Kompetisi dipimpin oleh tim PKM yang bertugas memandu kompetisi game.

Di akhir sesi, peserta diminta mengisi *posttest* berupa kuesioner mengenai evaluasi pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan PKM. Sebagai penutup, tim pelaksana menyampaikan apresiasi kepada pihak Mitra berupa karangan bunga, dan suvenir kepada semua yang hadir berupa tas *go green*, buku jurnal manajemen waktu, dan sebuah konsol jadul yang dikenal dengan istilah *gamebot*. Setelah penutupan, peserta bersama tim PKM mengambil foto bersama dan peserta diberikan konsumsi yang telah disiapkan.

Tabel 1

Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM

No	Waktu	Kegiatan
1	09:50-10:00	Registrasi dan pengisian pretest oleh peserta
2	10:00-10:05	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none">● Sambutan dari pendamping komisi remaja dan doa pembuka● Perkenalan Dosen dan tim PKM● Ice Breaker
3	10:05-10:25	Materi Sesi 1: Game Online: Tantangan Vs Peluang
4	10:25-10:40	Materi Sesi 2: <i>How Teenagers Manage Their Time</i>
5	10:45-11:00	<i>Break: Snack / Game Competition</i>
9	11:00-11:20	Sesi pelatihan: Praktik manajemen waktu

10	11:20-11:25	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ● Kesimpulan dan closing statement narasumber ● Post test ● Pengumuman dan ucapan terima kasih ● Sesi foto
----	-------------	--

Tabel 2.
Materi Psikoedukasi Time Management

Materi	Tujuan	Kegiatan
<i>Menentukan Prioritas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta memahami tugas yang perlu dilakukan berdasarkan tanggung jawab sebagai siswa, anak, dan remaja Kristen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta menuliskan kegiatan/tugas/tanggung jawab yang dimiliki ● Peserta diminta untuk mengurutkan kegiatan prioritas
<i>Journaling</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta berlatih mencatat kegiatan pada jurnal harian 	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta memindahkan daftar tugas yang memiliki waktu penyelesaian jangka panjang dan menengah pada agenda
<i>Time Blocking</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta dapat menemukan durasi kegiatan yang dikerjakan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta menuliskan jadwal kegiatan harian yang menjadi rutinitas ● Peserta menentukan durasi masing – masing kegiatan

Kegiatan PKM dilaksanakan secara tatap muka di ruang pertemuan sebuah Gereja di Tangerang Selatan. Kegiatan dihadiri pada oleh 21 peserta. Materi yang dipaparkan pada seminar game online mengenai konsep *game addiction*, motif bermain *game*, dampak positif dan negatif dari *game online*, serta kebutuhan dasar psikologis manusia. Materi manajemen waktu bagi remaja yang dijelaskan meliputi pentingnya kemampuan manajemen waktu di usia remaja, teknik merancang manajemen waktu, dan penyusunan skala prioritas.

Tabel 3
Skor pretest dan posttest

	N	Total Skor	Skor Max	Rata-Rata
Pretest	21	91	8	4,33
Post test	21	154	10	7,89

Pretest dan *posttest* diberikan kepada peserta untuk dapat mengukur pemahaman terkait materi seminar. Hasil pada Tabel 3 menunjukkan terdapat perbedaan pada total skor dan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*. Total skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 61 poin. Berdasarkan nilai rata-rata, nilai rata-rata *pretest* yang sebelumnya 4,33 memperoleh peningkatan pada *posttest* menjadi 7,89. Berdasarkan hasil total skor dan rata-rata maka dapat dikemukakan bahwa materi yang dipaparkan berhasil menambah pemahaman peserta terkait game online dan manajemen waktu. Hal ini sejalan dengan pernyataan Brown et al., (2020) yang mengemukakan bahwa kegiatan psikoedukasi dapat membantu dalam menambah pengetahuan baru bagi individu maupun kelompok dengan berbagai metode.

Pada sesi pelatihan manajemen waktu, peserta diminta duduk secara berkelompok. Terdapat empat materi yang disampaikan oleh narasumber yaitu mengenal skala prioritas, menyusun kegiatan berdasarkan prioritas, membuat perencanaan kegiatan dengan jurnal serta menyusun durasi kegiatan. Materi tentang manajemen waktu yang mencakup teknik-teknik dan penyusunan skala prioritas sangat bermanfaat bagi peserta.

Menurut Cohcrance et al., (2021) mengemukakan bahwa kegiatan psikoedukasi yang disertai dengan adanya kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan serta melatih perencanaan yang lebih baik. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis tetapi juga kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan keterampilan yang diajarkan.

Alhadi et al., (2022) mengemukakan bahwa kegiatan psikoedukasi yang diselenggarakan juga dapat memberikan tambahan pengetahuan dan *insight* bagi peserta. Dengan diberikannya pelatihan berupa manajemen waktu kepada remaja, hal ini terbukti menjadi tambahan pengetahuan bagi para peserta. Selain itu, tambahan berupa agenda harian dapat menjadi alat bantu bagi para peserta remaja untuk menulis dan memvisualisasikan manajemen waktu mereka. Berdasarkan peningkatan skor *posttest* pada Tabel 3, maka dapat dikemukakan bahwa bahwa seminar yang dijalankan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang game online dan manajemen waktu. Peningkatan pada skor *posttest* juga mempertegas bahwa pelatihan yang diberikan meningkatkan pemahaman dan perilaku remaja terkait manajemen waktu yang berkaitan dengan game online.

Gambar 2

Aktivitas seminar game online



Pada waktu istirahat, tim PKM membagikan camilan dan mengadakan kegiatan singkat berupa permainan yang telah disiapkan sebelumnya. Permainan diikuti seluruh peserta yang mengikuti kegiatan PKM. Waktu istirahat dan permainan berlangsung selama kurang lebih 15 hingga 20 menit. Setelahnya, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan manajemen waktu. Sesi pelatihan manajemen waktu dimulai dengan memberikan penjelasan singkat mengenai manajemen waktu. Kemudian peserta diarahkan agar dapat memahami kegiatan, tugas, serta tanggung jawab yang perlu dikerjakan. Selanjutnya, peserta diminta menyusun daftar kegiatan tugas harian, dan memberikan tanda pekerjaan apabila sudah dikerjakan. Peserta mendiskusikan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki sebagai pelayan gereja, sebagai pelajar, dan sebagai anak. Narasumber memaparkan materi mengenai agenda harian yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari

Gambar 3

Aktivitas latihan manajemen waktu



Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara, Komisi Remaja Gereja GKI Graha Raya, dan rekan-rekan yang telah terlibat sebagai sukarelawan sehingga kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Admin Pusat. (2023, June 14). *Penghargaan Beasiswa untuk Mahasiswa Untar Peraih Emas SEA Games Kamboja*. Universitas Tarumanagara. <https://untar.ac.id/2023/06/14/penghargaan-beasiswa-untuk-mahasiswa-untar-peraih-emas-sea-games-kamboja/>
- Alhadidi, M., Hadid, L. A., Danaee, M., Abdullah, K. L., & Yoong, T. L. (2022). Effects of Psychoeducation on people with schizophrenia in long-term care: An intervention study. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(2), 9-18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20220613-02>
- Baturay, M. H., & Toker, S. (2017). Self-esteem shapes the impact of GPA and general health on Facebook addiction: A mediation analysis. *Social Science Computer Review*, 35(5), 555-575. <https://doi-org.fakultas-psikologi-untar.remotexs.co/10.1177/0894439316656606>
- Bekir, S., & Çelik, E. (2019). Examining the factors contributing to adolescents' online game addiction. *Anales de Psicología*, 35(3), 444-452. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323681>
- Brown, J. A., Russel, s., Hattouni, E., & Kincaid, A. M. (2020). Psychoeducation. *Oxford Research Encyclopedia of Education*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.974>
- Cochrane, C., Moran, N., & Newton, E. (2021). Exploring the impacts of a carers' psycho-education group: Personal insights from the family of people with early psychosis. *Psychosis*, 13(3), 253-264. <https://doi.org/10.1080/17522439.2020.1861073>
- Firmannandya, A. (2023). Hubungan kesehatan mental dalam layanan bimbingan dan konseling dengan ketergantungan video game terhadap pendidikan anak di lingkungan keluarga. *Jurnal BIKOTETIK*, 7(1), 1-16. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p1-16>
- Firmannandya, A., Prasetyo, B. D., & Safitri, R. (2021). The effect of playing online games on family communication pattern. *Jurnal Studi Komunikasi*, 5(2), 336-348. <https://doi.org/10.25139/jsk.v5i2.3257>
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2023). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-25. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: Neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425-431. <https://doi.org/10.3238%2Farztebl.2013.0425>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. <https://doi-org.fakultas-psikologi-untar.remotexs.co/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. (2019). Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(3), 252-260. <https://doi.org/10.1111/sjop.12533>
- Mollborn, S., Limburg, A., Pace, J., & Fomby, P. (2022). Family socioeconomic status and children's screen time. *Journal of Marriage and Family*, 84(4), 1129-1151. <https://doi.org/10.1111/jomf.12834>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: Evidence from a registered report. *Royal Society Open Science*, 6(2), 171474. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.c.4392665.v1>

-
- Qonita, A., Amalia, I., Asdar, N. A., & Alwi, M. J. (2022). Psikoedukasi: manajemen waktu pada siswa kelas X IPA di SMA Kota Makassar. *KARYA: Journal of Educational Community Service*, 1(1), 17-21. <http://eprints.unm.ac.id/31961/1/Psikoedukasi.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Santrock, J. W. (2004). *Educational psychology* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Wallinheimo, A., Hosein, A., Barrie, D., Chernyavskiy, A., Agafonova, I., & Williams, P. (2022). How online gaming could enhance your career prospects. *Simulation & Gaming*, 54(1), 28-44. <https://doi.org/10.1177/10468781221137361>
- Werdini, Y. E., Suroso, S., & Meiyutariningsih, T. (2021). Dependence of playing online games with time management and pro-social behavior. *Airlangga Journal of Innovation Management*, 2(1), 92. <https://doi.org/10.20473/ajim.v2i1.27566>