

**Fifin Dwi P (2016). “ Pengaruh Pelatihan *Self Management* terhadap Intensitas bermain *Game (online dan offline)* Pada Remaja”. Tesis. Surabaya: Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya.**

## INTISARI

Intensitas bermain *game online* dan *game offline* adalah keseriusan seseorang dalam menekuni permainan yang diukur dari seberapa lama seseorang menghabiskan waktu bermain *game*. Intensitas terdiri dari dua aspek yaitu frekuensi dan durasi, frekuensi mengacu pada tingkatan atau seberapa sering bermain, sedangkan durasi lama dalam bermain durasi < dari 1-3 jam/perhari tergolong masih rendah, yang bermain *game* dengan 3-4 jam/perhari dalam sehari tergolong sedang, sedangkan yang bermain *game* dengan > 4-6 jam/perhari tergolong tinggi. Intensitas bermain *game* semakin naik dikarenakan remaja tidak memiliki skala prioritas, *self management* dan kurang dapat mengelola dirinya dengan baik. *Self management* adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan pertanggungjawaban atas tindakan sendiri, aspek yang diukur dalam mengelola diri sendiri adalah *goal setting*, *self monitoring*, *self reinforcement* dan *evaluation* diri.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah enam siswa SMP “W” Surabaya yang memiliki tingkat intensitas *game online* dan *offline* kategori tinggi dan sedang. Pengumpulan data menggunakan angket terbuka dan angket *self management* yang diberikan peneliti sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan setelah diberikan perlakuan (posttest). Penganalisaan data dilakukan melalui uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai *pre-post test* pada *self management* dengan nilai  $p=0,917$  ( $p>0,05$ ) dan intensitas yang terdiri pada aspek durasi terdapat penurunan dengan nilai  $p=0,026$  ( $p<0,05$ ), sedangkan untuk aspek frekuensi terdapat penurunan dengan nilai  $p=0,020$  ( $p<0,05$ ). Walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan pada pelatihan *self management* pada hasil statistik, tetapi peneliti melihat adanya suatu penurunan pada partisipan dalam intensitas bermain *game*, hal ini dikarenakan faktor eksternal yang mempengaruhinya.

*Kata kunci: pelatihan self management, intensitas bermain game, remaja*