



## EDUKASI PENCEGAHAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA DI SMP NEGERI 2 KEMBARAN BANYUMAS

**Lina Setiani, Ita Apriliyani\*, Arni Nur Rahmawati**

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

\*[itaapriyani@uhb.ac.id](mailto:itaapriyani@uhb.ac.id)

### ABSTRAK

Game online ialah sebuah permainan yang bisa dimainkan oleh orang banyak di waktu bersamaan dengan memanfaatkan jaringan internet. Game online di era digitalisasi sekarang sangat pesat mudah diakses menggunakan komputer atau smartphone. Pengguna game online secara berlebihan dapat menimbulkan kecanduan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2024 dan 19 Maret 2024. Edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan evaluasi menggunakan kuesioner pre test dan post test. Media yang digunakan adalah power point dan LCD. Hasil tingkat pengetahuan pre test pada tanggal 14 Maret 2024 terdapat 20 (56%) siswa kategori baik, 8 (22%) siswa kategori cukup dan 8 (22%) siswa kategori kurang. Hasil tingkat pengetahuan post test kedua pada tanggal 19 Maret 2024 terdapat 32 (89%) siswa kategori baik dan 4 (11%) siswa kategori cukup. Kesimpulannya bahwa untuk mengurangi tingkat kecanduan pada game online dapat dilakukan dengan menggunakan teknik self management dan buku daily activity untuk mengatur aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: edukasi; kecanduan game online; remaja

## EDUCATION TO PREVENT ONLINE GAME ADDICTION IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS NEGERI 2 KEMBARAN BANYUMAS

### ABSTRACT

*An online game is a game that can be played by many people at the same time using the internet network. Online games in the current digitalization era are very quickly accessible using a computer or smartphone. Excessive use of online games can cause addiction. This community service program aims to increase knowledge about preventing online game addiction among students at SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas. This service activity was carried out on March 14 2024 and March 19 2024. Education was carried out using the lecture method and evaluation using pre test and post test questionnaires. The media used are power point and LCD. The results of the pre test knowledge level on March 14, 2024 showed that there were 20 (56%) students in the good category, 8 (22%) students in the sufficient category and 8 (22%) students in the poor category. The results of the second post test knowledge level on March 19 2024 showed that there were 32 (89%) students in the good category and 4 (11%) students in the sufficient category. The conclusion is that reducing the level of online game addiction can be done by using self-management techniques and daily activity books to organize daily activities.*

*Keywords: adolescent; education; online game addiction*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan seseorang individu yang mengalami perubahan dari tahap perkembangan sampai pertumbuhan yang berawal dari masa anak-anak menuju dewasa awal, dengan proses perubahan fisik maupun psikologis (Rahmawati et al., 2019). Fase remaja kerap timbul stimulus dalam diri untuk mengenali dan mencoba hal-hal baru seperti bermain permainan game daring (game online). Bermain game online merupakan sebuah unsur hiburan jika permainan ini dimainkan untuk memenuhi kebutuhan dalam mengisi waktu luang dan dapat menghibur. Game online ialah sebuah permainan yang bisa dimainkan oleh orang banyak di waktu bersamaan. Game online yang sedang populer pada saat ini antara lain Mobile Legend, PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG) dan Free Fire. Game-game online atau daring tersebut pada saat ini sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan memiliki banyak penggunaannya terutama pada usia remaja (Erik & Syenshie, 2020).

Data yang didapatkan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), total pemakai internet aktif tahun 2023 di Indonesia tercatat sudah mengalami kenaikan 78,19% yang setara 215.626.156 juta jiwa dari total jumlah populasi Indonesia yaitu sebanyak 275.773.901 juta jiwa. Pengguna internet pada laki-laki 51,19% sedangkan perempuan 48,19%. Jadi pada tahun 2023 mengalami kenaikan 1,17% dibanding tahun 2022 (APJII, 2023). Kejadian game online pada tahun 2020 di Indonesia ada 30 juta jiwa pengguna dengan rata-rata pengguna berumur 14 sampai 40 tahun. Perkembangan pengguna game online di Indonesia memperlihatkan bahwa remaja yang lebih rawan terhadap kecanduan pada game online (APJII, 2020). World Health Organization (WHO) sudah mengkategorikan bahwasanya kecanduan pada game online adalah suatu jenis gangguan psikologis/mental. Gangguan kesehatan mental yang diakibatkan kecanduan pada game online sudah diklasifikasikan sebagai mental disorder yang dikenal gaming disorder dan sudah tercatat pada International Classification of Diseases (ICD) oleh World Health Organization (WHO, 2018). Menurut (Aziz, 2018), sebanyak 10 anak remaja di wilayah Banyumas terdiagnosa mental disorder akibat kecanduan pada game online dan 7 dari 10 anak tersebut merupakan siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan SD (Sekolah Dasar).

Studi awal yang telah dilakukan terhadap siswa-siswi kelas VIIIA di SMP Negeri 2 Kembaran, Banyumas, pada 30 Oktober 2023 dengan metode wawancara, terdapat 3 siswa yang membawa smartphone ke sekolah guna memainkan game online. Siswa yang menggunakan game online bukan hanya siswa laki-laki, namun terdapat siswi perempuan yang bermain game online. Durasi waktu dalam setiap hari untuk bermain game online yaitu melebihi dari 3 jam. Faktor yang menyebabkan siswa memainkan game online terutama ingin mencoba permainan terbaru serta pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitar. Penulis melakukan wawancara dengan wali kelas VIIIA bahwa di kelas VIIIA terdapat 36 siswa, sekitar 5 siswa mempunyai gejala kecanduan game online diantaranya terdapat 1 siswa yang sudah mempunyai gejala kecanduan berat. Siswa tersebut setiap harinya bermain game online sampai larut malam. Awal kelas VII siswa tersebut prestasi belajarnya sudah sangat menurun, tugas sekolah sering tidak dikerjakan. Nilai raport mengalami pemerosotan setiap semesternya. SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas sebelumnya belum pernah dilakukan edukasi pencegahan kecanduan game online. Dari latar belakang tersebut penulis tertarik mengangkat judul "Edukasi Pencegahan Kecanduan Game Online pada Siswa SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas". Kegiatan berupa pengabdian kepada masyarakat dengan adanya edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan kecanduan game online pada siswa.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas dengan jumlah peserta yaitu 36 siswa dengan metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan mitra yaitu metode ceramah pemberian edukasi tentang pencegahan kecanduan terhadap *game online* pada siswa. Pengukuran tingkat pengetahuan siswa dilakukan dengan mengidentifikasi melalui tes sebelum edukasi (*pre test*) dan tes setelah edukasi (*post test*). Kegiatan pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini tersusun atas tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Berikut ini tahapan-tahapan yang dilaksanakan, yaitu:

1. Tahap persiapan

Pertemuan pertama, dilakukan perancangan program edukasi supaya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih terorganisir dan terstruktur. Pelaksana kegiatan berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan Wali Kelas VIIIA tentang edukasi pencegahan kecanduan *game online* di SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas, menyusun penjadwalan kegiatan dan perencanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

2. Tahap pelaksanaan

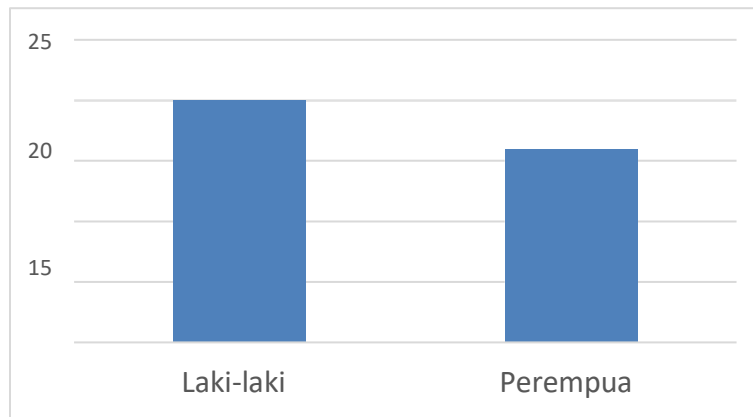
Kegiatan pertama yang dilaksanakan yaitu pengukuran tingkat pengetahuan siswa sebelum dilakukannya edukasi tentang pencegahan kecanduan *game online* menggunakan lembar kuesioner (*pre test*) dilanjutkan dengan kegiatan edukasi tentang pencegahan kecanduan pada *game online* menggunakan media *power point* dan leaflet. Setelah menyampaikan materi akan dilanjutkan dengan mengerjakan lembar kuesioner (*post test* pertama).

3. Tahap evaluasi

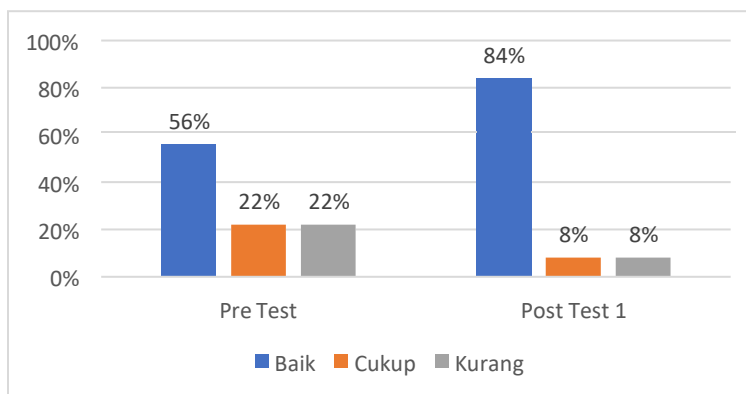
Kegiatan terakhir yang dilaksanakan oleh pelaksana adalah tahap evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat kegiatan dalam kurung waktu 5 hari dari kegiatan pertama yaitu tanggal 14 Maret 2024. Setelah itu melakukan kegiatan *self management* dan *post test* kedua. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terkait pengabdian masyarakat yang telah terlaksana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

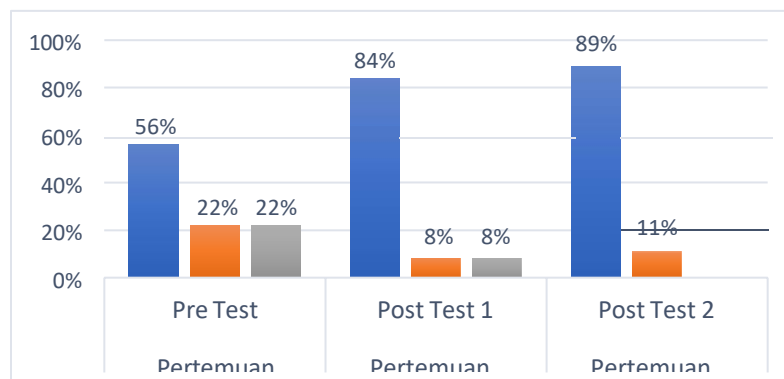
Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Edukasi Pencegahan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Di SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas” dilakukan di hari Kamis 14 Maret 2024 dan Selasa 19 Maret 2024 di SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas. Kegiatan dilakukan dalam ruang seni SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas dengan memberikan kuesioner *pre test*, *post test* pertama dan kedua. Rincian siswa-siswi yang mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di kelas VIIIA diuraikan dalam diagram sebagai berikut ini.



Gambar diagram 1 Jenis kelamin siswa VIIIA SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas (n=36)



Gambar diagram 2 Tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan pencegahan kecanduan *game online* (n=36)



Gambar diagram 3 Evaluasi tingkat pengetahuan siswa sebelum, sesudah dilakukan edukasi dan *self-management* untuk pencegahan kecanduan *game online* (n=36)

Kegiatan pertemuan pertama berdasarkan gambar diagram 1 jenis kelamin kelas VIIIA SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas terdapat 20 siswa laki-laki dan 16 siswi perempuan yang banyak menggunakan *game online* yaitu siswa laki-laki. Menurut Hura *et al.* (2021), terdapat perbedaan pengguna laki-laki dan pengguna perempuan dalam mengakses internet, seperti laki-laki identik dengan kecanduan *game online* sedangkan perempuan lebih identik menghabiskan waktunya

dengan aktif di media sosial antara lain Tiktok, Instagram dan Shopee. (Arikunto *et al.*, 2017) membuat kategori tingkat pengetahuan berdasarkan nilai persentase, tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya  $\geq 76-100\%$ , tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya  $60-75\%$  dan tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya  $\leq 60\%$ . Berdasarkan gambar diagram 2 sebagian besar pengetahuan siswa tentang pencegahan kecanduan *game online* sebelum dilaksanakan edukasi yaitu dari 36 siswa terdapat 20 (56%) siswa kategori baik, 8 (22%) siswa dalam kategori cukup dan 8 (22%) siswa dalam kategori kurang.

Berdasarkan informasi dari siswa saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat, bahwa siswa belum pernah mendapat penyuluhan tentang pencegahan kecanduan *game online*. Sejalan dengan penelitian Akbar (2020) terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan tentang dampak dari kecanduan *game online* terhadap kesehatan. Pentingnya dilaksanakannya penyuluhan dan sosialisasi tentang dampak dari memainkan *game online* pada siswa di sekolah untuk mengurangi tingkat kecanduan dalam bermain *game online*. Berdasarkan hasil penelitian menurut (Wardhani & Yulianti 2021) ada perubahan yang besar antara pengetahuan sebelum dan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan ( $p = 0,001$ ) dan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang dampak gawai pada remaja.

Pertemuan kedua ini peneliti melakukan kegiatan self- management dan post test kedua. Pengaruh teknik self-management dapat mengurangi tingkah laku individu yang menderita kecanduan pada game online dengan tujuan untuk mengubah perilakunya menjadi lebih adaptif. Self management ialah salah satu tata cara dimana individu dapat mengelola perilaku dirinya sendiri untuk berubah (Ali, 2020). Self management juga diartikan sebagai salah satu strategi perubahan perilaku dalam proses siswa yang dapat mengarahkan pada perubahan perilaku dirinya sendiri lalu diberikan lembar pemantauan diri atau self monitoring (Bhakti *et al.*, 2023). Lembar self monitoring dilakukan sebelum mengerjakan post test kedua. Lembar self monitoring berisi tentang game online yang sering dimainkan, waktu dalam sehari untuk memainkan game online, alasan memainkan game online dan cara mengurangi kecanduan memainkan game online.

Self monitoring merupakan pengelolaan diri yang dapat melatih perilaku remaja memainkan game daring (game online) secara berlebihan, akibatnya terbentuk peningkatan kemampuan dalam mengurangi dan kontrol diri saat memainkan game online yang berlebih (Harkina *et al.*, 2019). Buku daily activity yang dibagikan setelah mengerjakan post test kedua, buku daily activity tersebut berisi tentang durasi waktu dalam sehari untuk bermain game online dan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam sehari yang diisi dalam waktu satu minggu kedepan. Daily activity atau daily routine merupakan sebuah kegiatan sehari-hari yang diceritakan dari kegiatan seharian pada saat pagi hari sampai dengan malam hari ataupun menceritakan tentang suatu tindakan dan peristiwa (Wahju.,2020).

Berdasarkan gambar diagram 3 tingkat pengetahuan remaja sebelum edukasi (pre test), setelah edukasi (post test pertama dan kedua) pada 36 siswa didapatkan tingkat pengetahuan pre test 20 (56%) siswa kategori baik, 8 (22%) siswa kategori cukup dan 8 (22%) siswa kategori kurang. Tingkat pengetahuan post test pertama 30 (84%) siswa kategori baik, 3 (8%) siswa kategori cukup dan 3 (8%) siswa kategori kurang. Tingkat pengetahuan post test kedua terdapat 32 (89%) siswa kategori baik, 4 (11%) siswa kategori cukup dan tidak ada siswa berpengetahuan kurang. Dari perolehan tingkat pengetahuan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kenaikan

jumlah siswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik yang awalnya 20 menjadi 32 siswa. Berdasarkan hasil penelitian menurut (Supriyati, 2017) setelah diberikan teknik self-management pada siswa dapat meningkatkan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa dari hasil pre test dalam kategori sedang (64,2%) sedangkan post test dalam kategori tinggi (73,32%).

### **SIMPULAN**

Dari perolehan pengabdian masyarakat ini dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan sebelum edukasi pencegahan kecanduan game online di ruang seni SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas dengan tingkat pengetahuan pre test 20 (56%) siswa kategori baik, 8 (22%) siswa kategori cukup dan 8 (22%) siswa kategori kurang. Materi edukasi yang disampaikan tentang pencegahan kecanduan game online memuat definisi game online, kecanduan, ciri-ciri kecanduan, faktor penyebab kecanduan, dampak positif dan negatif kecanduan dan pencegahan kecanduan game online. Metode ceramah digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang mempergunakan media power point dan LCD, selain itu penulis memberikan self monitoring. Tingkat pengetahuan post test pertama 30 (84%) siswa kategori baik, 3 (8%) siswa kategori cukup dan 3 (8%) siswa kategori kurang. Tingkat pengetahuan post test kedua 32 (89%) siswa kategori baik dan 4 (11%) siswa kategori cukup.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, A. Kecanduan game online, 10 anak Banyumas alami gangguan mental. (2018). Diakses 16 Oktober 2023, <https://www.mereka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-di-banyumas-alami-gangguan-mental.htm>
- APJII. (2020). *Survei Internet APJII 2020*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. [survei.apjii.or.id](http://survei.apjii.or.id)
- . (2023). *Survei Internet APJII 2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. [survei.apjii.or.id](http://survei.apjii.or.id)
- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.108>
- Ali, N. (2020). Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang. [http://eprints.unm.ac.id/17461/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/17461/1/Nurhidayah Ali.pdf](http://eprints.unm.ac.id/17461/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/17461/1/Nurhidayah%20Ali.pdf)
- Bhakti, A., Kusuma, A., Saman, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. 3(5).
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 69–75.
- Harkina, P., Koesma, R., & Wungu, E. (2019). Pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri” Untuk Meningkatkan Self Control Pada Remaja Dengan Adiksi Game Online Tingkat Sedang. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 41–50. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1417>

- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 19.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Supriyati, Anik .(2017). Upaya meningkatkan self management dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIIID di SMPN 1 Jakenan Pati. (Skripsi). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sitti Anggraini, & Agustinus Rudi Yanto. (2022). Edukasi Pencegahan Bahaya Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smpn Alok Maumere. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8), 1645–1652. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i8.1008>
- Sri Wahyu R. 2020. Dengan Picture And Picture Belajar Daily Activities lebih Menyenangkan. Untukmu Guruku. <https://radarsemarang.jawapos.com/untukmu/guruku/721367793/denganpicture-and-picture-belajar-daily-activities-lebih-menyenangkan>.
- Wardhani, I. K., & Yuliati, I. (2021). Gadget Pada Kesehatan Remaja Di Salah Satu Paroki. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 15–19.
- World Health Organization. (2018). Gaming disorder. <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>.

