
Penyuluhan Dampak Kecanduan Game Online di Kalangan Siswa SMA Negeri 1 Meureubo Meulaboh Kab Aceh Barat

Anita Tiara¹, Abul A'la Tarigan², Mustika Dewi Pane³

^{1,2} Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan

³ Universitas Syiah Kuala

anitatiara@usk.ac.id

aatarigan29@usk.ac.id

mustikadewipane@usk.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan penggunaan internet, khususnya melalui perangkat telepon seluler, telah menyebabkan peningkatan popularitas game online di kalangan remaja. Meskipun game tersebut merupakan hiburan, kecanduan seringkali memiliki efek negatif pada perilaku, pendidikan, dan kehidupan sehari-hari. Untuk membantu meningkatkan pengetahuan siswa/siswi di SMA NEGERI 1 Meureubo betapa bahayanya pengaruh dari game online. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan cara melibatkan siswa/siswi melalui ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang efek kecanduan game online. Kesimpulan: game online yang dapat dimainkan melalui internet, memiliki efek positif seperti hiburan dan mengurangi stres. Dilain sisi juga terdapat efek negatifnya seperti pengaruh buruk terhadap perilaku sosial yang lebih dominan. Oleh karena itu, orang tua, guru, masyarakat dan pemerintah harus berperan aktif untuk mencegah kecanduan game online. Saran: siswa/siswi diharapkan dapat mengatur waktu mereka dengan baik agar mereka tidak terjebak dalam game online. Orang tua, guru, dan petugas kesehatan harus membantu dan memberi tahu remaja tentang efek negatif game online terhadap kesehatan dan kehidupan mereka.

Kata kunci: game online, kecanduan, remaja, penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Bertambahnya alat komunikasi khususnya handphone dengan berbagai merek yang diperkenalkan kepada masyarakat yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi yang canggih yang sudah dimasukkan ke dalam handphone, salah satunya adalah aplikasi play store yang memudahkan pengguna handphone untuk mengunduh berbagai aplikasi yang dia ingin gunakan dalam handphonanya (Pelawi, stimson, DKK. 2021).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 62,10 % penduduk Indonesia mengakses internet. Tingginya penggunaan internet merupakan keterbukaan informasi dan penerimaan masyarakat terhadap perkembangan teknologi. Hal ini tidak terlepas dari pesatnya perkembangan telepon seluler (BPS, 2021)

Pada era globalisasi ini, perkembangan teknologi dan perkembangan hidup manusia sangat melesat dengan cepat, perkembangan teknologi dan informasi pada saat ini mengundang adanya perkembangan anak pada sisi positif dan negatif, serta berdampak pada kehidupan sehari -hari, dikalangan anak -anak dan remaja mungkin sudah tidak asing lagi dengan game online (Susanti dkk. 2021).

Peminat game online di Indonesia sudah meluas dan sangat pesat perkembangannya. Game online merupakan produk yang digemari anak usia remaja. Seharusnya game online menjadi sebuah hiburan, tetapi bermain game online secara berlebihan dan digunakan sebagai pelarian dari realitas kehidupan, sehingga menyebabkan kecanduan. Hal tersebut akan berdampak buruk pada kehidupan remaja (Hartanti, 2022).

Game online tidak hanya menjamur di kota besar tetapi juga telah merambah ke pelosok pedesaan. Hal ini di dukung dengan adanya game center dilingkungan sekitar, yang menawarkan harga yang terjangkau oleh semua kalangan termasuk anak-anak. Kebiasaan bermain game menjadi gaya hidup yang banyak digemari oleh masyarakat terutama generasi muda bahkan anak-anak yang masih di usia sekolah baik di daerah pedesaan ataupun perkotaan (Susanti dkk, 2021).

Hampir setiap hari siswa bermain game online. Bagi siswa, bermain game online sangat menyenangkan karena banyak tantangan dan dapat mengenal banyak orang dari komunitas game online, dan siswa berkhayal menjadi satu karakter pemain dalam game online sesuai yang diinginkan oleh siswa. Selain itu, sering bermain game online siswa menjadi malas untuk masuk sekolah sehingga sering bolos sekolah. Siswa juga malas untuk mencari atau mengerjakan tugas-tugas sekolah (Adiningtiyas, 2017).

Game Online juga membawa dampak yang besar. Pelajar yang sering memainkan suatu Game Online akan menyebabkan menjadi ketagihan. Pelajar yang sering bermain Game Online akan mengalami ketergantungan pada aktivitas game, dan mengurangi waktu belajar. Hal inilah yang dapat berpengaruh pada hasil belajar. Hanya saja para pelajar sudah terbiasa dengan Game Online yang di mainkannya, dan memiliki ketagihan tersendiri (Surbakti, 2017).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 9 September 2024, di SMA Negeri 1 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat, dengan melibatkan 17 siswa sebagai peserta, 6 orang mahasiswa yang sedang studi profesi di wilayah kerja Meureubo dan dihadiri oleh Wakil Kepala Sekolah. Metode yang digunakan adalah metode ceramah (penyuluhan), diskusi interaktif, dan tanya jawab.

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan monitoring serta evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, termasuk meminta izin kepada kepala sekolah dan Wakil Kepala Sekolah, menetapkan tempat dan waktu kegiatan, mempersiapkan materi penyuluhan, alat peraga, serta membuat spanduk untuk mendukung kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pemberian materi penyuluhan melalui metode ceramah yang menjelaskan dampak game online terhadap perilaku dan kehidupan remaja. Penyampaian materi dilakukan secara langsung dengan melibatkan siswa melalui sesi tanya jawab dan diskusi untuk menggali pemahaman mereka.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahapan ini dilakukan dengan memantau respons dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Diskusi tanya jawab dilakukan untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, dengan memperhatikan ekspresi dan antusiasme siswa selama sesi berlangsung.

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa SMA Negeri 1 Meureubo yang telah ditetapkan sebagai peserta dalam kegiatan penyuluhan.

3. HASIL

Hasil penyuluhan tentang pengaruh game online pada remaja dilakukan pada siswa siswi SMA negeri 1 Meurubo kecamatan Meurubo kabupaten Aceh Barat pada tanggal 9 September 2024, yang dihadiri oleh 17 orang peserta, 6 orang mahasiswa yang sedang studi profesi di wilayah kerja Meureubo dan wakil kepala sekolah SMA negeri 1 Meurubo. Selama penyuluhan, beberapa peserta menunjukkan keinginan yang besar untuk mendengarkan, sementara beberapa siswa kurang bersemangat untuk mendengarkan materi yang dijelaskan. Meskipun demikian, acara yang kami langsungkan berjalan dengan baik.

Gambar 1: foto bersama peserta dan mahasiswa yang sedang bertugas



Gambar 2: foto pemateri yang sedang memberikan penyuluhan



Gambar 3: foto respon peserta terhadap penyuluhan



4. PEMBAHASAN

Siswa SMA Negeri 1 Meurubo di Kecamatan Meurubo, Kabupaten Aceh Barat, menerima pengabdian masyarakat (PKM) pada tanggal 9 September 2024. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 17 orang, termasuk wakil kepala sekolah SMA Negeri 1 Meurubo dan 6 mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesional di wilayah kerja Meureubo. Untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang dampak game online terhadap kesehatan mental dan fisik mereka, penilaian tentang pengaruh game online pada remaja dilakukan. Tujuannya adalah agar peserta yang tidak tahu menjadi tahu, yang tidak peduli menjadi peduli, dan yang tidak sadar menjadi sadar betapa pentingnya menjaga keseimbangan saat bermain game. Beberapa peserta kurang bersemangat selama penyuluhan, tetapi yang lain sangat antusias untuk mendengarkan. Namun, acara ini berjalan dengan baik.

Hasil penyuluhan di SMA Negeri 1 Meureubo menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa tertarik dan memahami informasi yang diberikan, tetapi yang lain tidak. Hal ini sejalan dengan fenomena pelajar Meureubo di mana kecanduan game online telah menjadi masalah yang serius. Dalam beberapa tahun terakhir, game online telah menjadi bagian penting dari kehidupan banyak orang, khususnya pelajar. Sebagai medianya, permainan ini menggunakan jaringan internet, yang memungkinkan para pemain bermain satu sama lain secara bersamaan (Ahmadin, dkk, 2022).

Selama penyuluhan di SMA Negeri 1 Meureubo, beberapa siswa tampak lebih aktif dan menunjukkan kesadaran pentingnya mengontrol waktu mereka saat bermain game online. Namun, beberapa siswa yang kurang aktif menunjukkan bahwa mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari bahaya kecanduan game online. Ini sejalan dengan hasil penelitian Susanti dkk (2023) yang menunjukkan bahwa anak-anak remaja seringkali lebih tergantung pada fantasi yang ada dalam permainan mereka dan sulit untuk mengontrol berapa lama mereka bermain game yang berdampak kepada konsentrasi mereka. Selain itu kelelahan pada mata juga menjadi dampak yang serius jika bermain game online tanpa menghiraukan durasi waktu didepan layer gawai (Oktaviani, 2021).

Kecanduan game online sangat beragam. Faktor gender sangat penting, karena anak laki-laki lebih sering kecanduan game online daripada anak perempuan (Ramdani, 2018). Karena pemain sering terjebak dalam fantasi dan karakter permainan, kondisi mental mereka juga penting (Ramdani, 2018). Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online yang semakin beragam dan menantang juga berkontribusi pada peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain. Akibatnya, kecanduan berpotensi muncul.

Hasil penyuluhan di SMA Negeri 1 Meureubo menunjukkan bahwa sebagian siswa tidak peduli dengan masalah kecanduan game online. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif yang telah disebutkan sebelumnya, seperti mengabaikan tugas sekolah, bergantung pada uang jajan untuk membeli voucher game, dan masalah kesehatan fisik dan psikologis. Penyuluhan ini menunjukkan bahwa intervensi tambahan mungkin diperlukan untuk mengubah pemikiran dan kebiasaan siswa. Mereka juga menawarkan

pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatur waktu untuk bermain game dengan cara yang sehat.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang kurang bersemangat selama penyuluhan mungkin belum sepenuhnya menyadari bahwa kecanduan game online dapat mengganggu keseimbangan akademik, sosial, dan kesehatan mereka. Oleh karena itu, penyuluhan yang lebih mendalam dan berkelanjutan sangat penting untuk mengajarkan siswa untuk lebih bijak mengelola waktu mereka untuk bermain game online.

Hasil penyuluhan di SMA Negeri 1 Meureubo menunjukkan bahwa sebagian siswa tidak peduli dengan masalah kecanduan game online. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif yang telah disebutkan sebelumnya, seperti mengabaikan tugas sekolah, bergantung pada uang jajan untuk membeli voucher game, dan masalah kesehatan fisik dan psikologis. Penyuluhan ini menunjukkan bahwa intervensi tambahan mungkin diperlukan untuk mengubah pemikiran dan kebiasaan siswa. Mereka juga menawarkan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatur waktu untuk bermain game dengan cara yang sehat.

Pengaruh bermain game online sangat luas. Di sisi lain, permainan internet dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, kemampuan koordinasi tangan-mata, dan ketertarikan siswa pada teknologi komputer (Ramdani, 2018). Namun, efek buruk kecanduan game online tidak dapat diabaikan. Secara fisik, pemain dapat mengalami masalah penglihatan, nyeri punggung, dan gangguan tidur (Ramdani, 2018), tetapi secara psikologis, kecanduan game dapat membuat pemain menjadi lebih tertutup, menghindari interaksi dengan lingkungannya, dan mengalami stres jika mereka kalah dalam permainan.

Kecanduan game online berdampak pada hasil akademik siswa SMA Negeri 1 Meureubo. Sementara beberapa siswa menghabiskan uang jajan mereka untuk membeli voucher game atau membayar sewa komputer warnet, yang lain bahkan pergi ke sekolah untuk bermain game. Hal ini jelas berdampak pada prestasi akademik mereka yang buruk serta kesulitan untuk menemukan keseimbangan dalam kehidupan mereka. Mengingat efek negatif yang ditimbulkan, intervensi lebih lanjut diperlukan untuk mendidik siswa tentang pentingnya mengatur waktu yang tepat untuk bermain game online dan menjaga keseimbangan dalam hidup mereka.

Di SMA Negeri 1 Meureubo, penyuluhan ini menjadi awal yang baik untuk memberi tahu siswa tentang efek buruk dari bermain game online. Namun, metode yang lebih berkelanjutan diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih efisien. Tidak cukup melakukan kampanye satu kali, tetapi harus dilakukan oleh semua orang, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat, untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengelola waktu dan menghindari kecanduan game online.

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecanduan bermain game online. Salah satunya adalah membuat jadwal bermain game yang teratur, menghindari perangkat elektronik, dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman dan keluarga (Fitria & Karneli, 2019). Metode ini sejalan dengan upaya yang harus dilakukan untuk menghentikan siswa dari

kecanduan game online yang semakin meningkat. Alternatif lain, terapi kognitif bias modifikasi, misalnya, dapat membantu mengubah kebiasaan mental yang terkait dengan kecanduan game online. Tujuan dari terapi ini adalah untuk menghasilkan kebiasaan yang lebih produktif dan positif.

Dengan demikian, meskipun game online dapat memberikan manfaat dalam hal pengembangan keterampilan tertentu, pengelolaannya harus dilakukan dengan bijak untuk menghindari dampak negatif yang lebih besar, terutama bagi siswa yang masih dalam tahap perkembangan fisik dan psikologis mereka. Kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat akan menjadi kunci untuk menciptakan keseimbangan antara hiburan dan kegiatan yang mendukung perkembangan positif siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan: Game online adalah permainan yang biasanya dimainkan melalui jaringan internet dan sejenisnya, selain itu game online juga biasanya diakses menggunakan teknologi terkini seperti modem dan koneksi nirkabel. Game online biasanya tersedia sebagai tambahan oleh penyedia layanan internet atau diakses langsung melalui sistem yang disediakan oleh perusahaan yang menyediakan game tersebut. Gender, kesehatan mental, dan jenis game online adalah beberapa faktor yang memengaruhi game online ini. Game online memiliki efek positif dan negatif. Mereka dapat menghibur dan mengurangi stres, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku sosial dan menjadi tertutup. Orang tua, guru, masyarakat, dan pemerintah bertanggung jawab untuk mencegah kecanduan game online karena efek negatifnya lebih besar daripada efek positifnya.

Saran: Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yaitu siswa harus menetapkan batas waktu yang jelas untuk bermain game online agar mereka tidak terjerumus dalam kecanduan. Selain itu, orang tua dan guru harus mendukung dan mengimbau siswa agar tidak terpengaruh oleh teknologi, terutama game online, yang dapat mengganggu keseimbangan hidup mereka. Terakhir, petugas kesehatan diharapkan untuk membantu remaja dengan meningkatkan kesadaran tentang efek negatif game online terhadap kesehatan fisik dan mental. Diharapkan, dengan kolaborasi dari semua pihak, remaja akan lebih cerdas dalam menghadapi dampak dari kemajuan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Ahmadin, A., Muhammad, A., Rizkia, K., Latifah, U., & Sanjaya, M. (2022, October). MODIFIKASI PERILAKU TERHADAP ANAK UNTUK MENGATASI

- KECANDUAN GAME ONLINE, KAMPUNG BOJONG, RENGAS. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ (Vol. 1, No. 1).
- BPS. (2021). Statistik telekomunikasi Indonesia. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2022/09/07/bcc820e694c537ed3ec131b9/statistik-telekomunikasi-indonesia-2021.html>
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2019). Cognitive Bias Modification Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Game Online. *Jurnal Al-Fatih*, 2(2), 261-268.
- Oktaviani, T. (2021). Hubungan kecanduan bermain game online pada smartphone (mobile online games) terhadap kelelahan mata pada remaja. Repository Universitas Pendidikan Indonesia. <https://repository.upi.edu/68415/>
- Pelawi, S. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87-101.
- Ramdani, N. (2018). Skripsi: Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas VI SDN Bawakareng 1 Kota Makasar. Universitas Muhammadiyah Makasar.
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR, KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 1 SUNGAISELAN KABUPATEN BANGKA TENGAH TAHUN 2022. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 40-47.
- Susanti, S., Budiman, I. A., & Mahpudin, M. (2021, October). Systematic Literatur Review: Dampak Game Online Terhadap Etika Dan Perilaku Anak. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan (Vol. 3, pp. 634-641).
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).