

## **Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan *Game Online* Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu**

**Hairil Akbar**

STIKES Graha Medika, Program Studi Kesehatan Masyarakat

hairilakbar@stikesgrahamedika.ac.id

### **Abstract**

*The link between online games and health is where someone who tends to be more concerned with interacting with people only in cyberspace where in reality they are online game addicts spend more time to play online games more than 12 hours per day and disrupt the brain's work system. The impact of someone who is addicted to video or internet-based games (online games) is huge. Based on the results of a survey at SMA Negeri 1 Kotamobagu that there are very many students found at SMA Negeri 1 Kotamobagu many who like to play online games. The purpose of this service is to increase the knowledge of students at Kotamobagu 1 High School about the impact of online gaming addiction on adolescent health. The method used is an interactive lecture, question and answer, and evaluation. The results of counseling there is an increase in student knowledge about the impact of online gaming addiction behavior on health. The need for counseling and outreach related to the impact of playing online games on teenagers in schools.*

**Keywords:** Teen health, Addiction, Online game

### **Abstrak**

Kaitan antar game online dengan kesehatan adalah dimana seseorang yang cenderung lebih mementingkan berinteraksi dengan orang hanya di dunia maya dimana pada kenyataannya mereka para pecandu game online lebih menghabiskan waktu yang lebih banyak untuk bermain game online lebih dari 12 jam sehari dan mengganggu sistem kerja otak. Dampak seseorang yang mengalami kecanduan terhadap video atau permainan berbasis internet (*game online*) sangat besar. Berdasarkan hasil survei di SMA Negeri 1 Kotamobagu bahwa sangat banyak ditemukan siswa di SMA Negeri 1 Kotamobagu banyak yang suka bermain *game online*. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Kotamobagu mengenai dampak perilaku kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, dan evaluasi. Hasil penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak perilaku kecanduan *game online* terhadap kesehatan. Perlunya dilakukan penyuluhan dan sosialisasi terkait dampak bermain *game online* pada remaja di sekolah-sekolah.

**Keywords:** Kesehatan remaja, Kecanduan, Game online

## **1. Pendahuluan**

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Salah satu dampak dari kemajuan teknologi adalah munculnya perangkat gadget berupa smartphone yang selain berguna sebagai sarana komunikasi juga bisa sebagai game. Berbagai permainan diakses melalui internet secara bebas. Tidak hanya informasi, berbagai sarana hiburan juga disajikan oleh internet. Salah satunya adalah game mobile. Seiring dengan perkembangan, bermunculan beragam game yang menarik para anak sekolah/siswa sehingga berdampak terhadap aktifitas pergaulannya dan prestasi sekolah mereka (Setiawan, 2018).

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan seseorang. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa remaja sering kali muncul dorongan untuk mengetahui dan mencoba hal-hal baru

dalam usahanya untuk mencari jati diri dan mencapai kematangan pribadi sesuai tugas perkembangannya. Rasa keingintahuan yang besar dan ketertarikan yang tinggi serta terjadi berbagai perubahan baik dari segi fisik maupun psikis akhirnya menyebabkan banyak masalah yang timbul pada kehidupan remaja. Pada akhirnya banyak masalah yang terjadi pada remaja, baik dari segi kesehatan, pendidikan, dan lain sebagainya (Eko Budi Santoso., 2018).

Game online pertama kali muncul kebanyakan adalah game-game simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer yang akhirnya dilepas lalu dikomersialkan, game-game ini kemudian menginspirasi game-game yang lain muncul dan berkembang. Selain sebagai sarana hiburan game online berfungsi sebagai sarana sosialisasi. Game online mengajarkan sesuatu yang baru karena adanya frekuensi bermain yang sering. Dengan sering melihat dan bermain game online, maka seseorang akan meniru adegan di dalam game online tersebut. Penggunaan sarana hiburan antara lain game online secara berlebihan tentu membawa dampak yang negatif. Bagi remaja hal ini dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja yang mengarah pada penyimpangan sosial yang berdampak negatif (Ulfa, 2017).

Banyak faktor yang menyebabkan anak-anak sekarang lebih cenderung memilih kegiatan refreshing bermain game online dibandingkan dengan anak dahulu yang lebih menyukai olahraga. Yang pertama, waktu yang sempit disela-sela jadwal harian yang padat memaksa mereka untuk memilih jenis refreshing yang cepat, mudah dan murah. Kedua, game online tidak tergantung pada kehadiran sejumlah teman, tidak seperti refreshing olah raga yang membutuhkan kehadiran teman dalam jumlah tertentu, karena bisa dilakukan satu orang saja yaitu diri sendiri (Setiawan, 2018).

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan , salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game) (Kimberly Young, M olly Pistner, James O 'M ara, 1990). Kecanduan game online salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan , salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game) (Soettjipto, 2007).

Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi. Kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak bisa terpenuhi. Maka pengertian kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

Adapun perlu diketahui bahwa WHO telah menetapkan kecanduan game online atau game disorder ke dalam versi terbaru International Statistical Classification of Diseases (ICD) sebagai penyakit gangguan mental (mental

disorder). Dalam versi terbaru ICD-11, WHO menyebut bahwa kecanduan game merupakan disorders due to addictive behavior atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan (WHO, 2018).

Prevalensi kecanduan *game* dengan mengambil sampel di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta pada tahun 2012. Menemukan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti. Saat itu belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan *game*, sehingga kami membuat kriteria sendiri untuk Indonesia berdasarkan teori kecanduan game dan kriteria diagnosis dari kecanduan judi. Kami juga menggelar *focus group discussion* dengan tiga psikolog klinis terlisensi dan kami menyimpulkan bahwa orang yang bermain *game* selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi adiksi. Dengan kriteria tersebut, menemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Dengan analisis statistik, kami dapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan *game* di antara pemain *game* adalah sekitar 6,1% di Indonesia (Arjadi, 2015).

Data jumlah *gamer* di Indonesia yang tersedia hanya dikeluarkan oleh lembaga bisnis. Data terbaru, pada 2017, menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 juta *gamer* (56% di antaranya laki-laki) di negeri ini, yang membelanjakan total US\$ 880 juta. Jumlah pemain *game* Indonesia terbanyak di Asia Tenggara, yang bermain *game* di telepon pintar, *personal computer* dan *laptop*, serta konsol. Dengan prakiraan prevalensi 6,1% pemain *game* mengalami kecanduan, maka dapat diperkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7 juta pemain *game* yang mungkin kecanduan. Berdasarkan hasil survei di SMA Negeri 1 Kotamobagu bahwa sangat banyak ditemukan siswa di SMA Negeri 1 Kotamobagu banyak yang suka bermain game online.

## 2. Metode

Lokasi penyuluhan ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2020. Kegiatan yang dilakukan meliputi tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dimulai dengan mencari informasi mengenai dampak perilaku kecanduan game online terhadap kesehatan remaja melalui jurnal, artikel penelitian atau pengabdian masyarakat serupa. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan tanya jawab.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Terdapat beberapa faktor pendorong dan penghambat pada pengabdian masyarakat ini yaitu:

Faktor pendorong :

- Adanya respon yang baik dari pihak sekolah mengenai kegiatan pengabdian yang akan dilakukan di sekolah.
- Siswa aktif ikut mendengarkan kegiatan penyuluhan ini.
- Adanya bantuan dari guru-guru yang membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

#### Faktor Penghambat

- a. Ketidaktahuan siswa mengenai dampak bermain game online.
- b. Kesulitan mengumpulkan banyak siswa karena ada sebagian ada yang mengikuti ujian sekolah.

Setelah melakukan penyuluhan dilakukan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan siswa di SMA Negeri 1 Kotamobagu terlihat antusias siswa bertanya kepada narasumber pada saat setelah melakukan penyuluhan dan pemberian leaflet. Kondisi penyuluhan ini terlihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1 Kondisi pada saat Pengisian Kuesioner

Pada gambar 1 diatas terlihat bahwa siswa sedang melakukan pengisian kuesioner yang telah dibagikan untuk melihat tingkat pemahaman mereka mengenai dampak perilaku kecanduan game online terhadap kesehatan, setelah itu dilakukan penyuluhan.



Gambar 2 Kondisi pada saat Penyuluhan

Berdasarkan Gambar 2 diatas bahwa terlihat siswa serius mendengarkan materi yang dijelaskan secara langsung dan terlihat antusias siswa melihat leaflet dan mendengarkan materi yang dijelaskan. Penyuluhan dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang dampak perilaku kecanduan game online terhadap kesehatan remaja.



Gambar 3 Pembagian Kuesioner Kembali Untuk Evaluasi

Berdasarkan Gambar 3 diatas bahwa terlihat hasil jawaban siswa tersebut banyak yang benar dan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 85% yang awalnya hanya 45%. Penelitian (Amin, S. & Harianti, 2018) terdapat bahwa pola asuh orang tua demokratis juga dapat menyebabkan kecanduan game online pada anak. Anakpun bisa melakukan kegiatan apapun karena anak merasa orang tua memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri namun, apabila Jika anak kurang kontrol dari orang tua anak pun bisa melakukan hal-hal yang tidak di duga karena terlalu percaya dan tidak di imbangi lagi dengan kontrol orang tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Triswahyuning, 2019) ada hubungan pola asuh orang tua dengan kecanduan game online, mengalami kecanduan game online karena dari paparan para subyek serta paparan dari orang tua dan guru bimbingan sekolah. Hal ini yang di temukan juga dalam penilitian (Santoso, 2013) bahwa ada beberapa faktor yang salah satunya adalah faktor pola asuh orang tua yang dapat membuat anak kecanduan game online. Penelitian (Ganestya, 2016) peranan orang tua dalam upaya mengatasi kecanduan game online menjadi penting karena anak menjadi mudah memahami apa yang ingin orang tua terapkan kepada mereka. Dari hasil penelitian ini ada hubungan antara pola asuh orang tua dengan kecanduan game online, tetapi juga pola asuh orang tua juga berperan penting untuk mengatasi kecanduan game online.

#### **4. Simpulan**

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak perilaku kecanduan game online terhadap kesehatan remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kepada STIKES Graha Medika Kotamobagu yang telah memberikan dukungan dan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Kotamobagu dan seluruh guru-guru serta staf yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## 6. Daftar Pustaka

- Amin, S. & Harianti, R. (2018). *Pola Asuh Orang Tua Motivasi Belajar Anak*. Deepublish.
- Arjadi, R. (2015). *diksi Game Online pada Remaja dan Cara Bijak Menyikapinya*. <https://sains.kompas.com/read/2015/%0A02/11/200000523/adiksi-gameonline-pada-remaja-dancara-bijak-menyikapinya.%0D>
- Eko Budi Santoso., H. A. (2018). Pengetahuan Tentang HIV/AIDS pada siswa di SMK Endang Darma Ayu sebelum dan Sesudah Penyuluhan. *Gema Wiralodra*, 9(2), 106–114.
- Ganestya, K. (2016). *Peranan Orang Tua dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa SMP Negeri 20 Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Kimberly Young, M olly Pistner, James O 'M ara, J. B. (1990). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 475–479. [//www.ebrd.com/news/publications/institutional-documents/basic-documents-of-the-ebrd.html](http://www.ebrd.com/news/publications/institutional-documents/basic-documents-of-the-ebrd.html)
- Santoso, T. W. (2013). Perilaku Kecanduan Permainan Internet dan Faktor Penyebabnya pada Siswa Kelas VIII. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 59–63.
- Setiawan, H. (2018). Analisis Dampak Pengaruh Game Mobile Terhadap Aktivitas Pergaulan Siswa SDN Tanjung Barat 07 Jakarta. *Faktor Exacta*, 11(2).
- Soettjipto. (2007). *Dalam artikel Pratiwi: Perilaku Adiksi Game Online*.
- Triswahyuning, I. (2019). *Kecanduan Game Online Siswa SMA Negeri 1 Gurah*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ulfa, M. (2017). Pengaruh Game Online terhadap Prilaku Siswa di Mabes Game Center Jalan Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *JOM. FISIP*, 4(1).
- WHO. (2018). *WHO Resmi Tetapkan Kecanduan Game Sebagai Gangguan Mental*.