

Dampak Kecanduan Game Online terhadap Kesehatan

The Impact of Online Game Addiction on Health

Sri Atikah¹, Ria Angelina Jessica Rotinsulu², Anggun Sasmita³, Atik Sunarmi⁴,
Meinita Wulansari⁵

¹⁻⁵Universitas Muhammadiyah Manado

E-mail: Sriatikahppb@gmail.com¹

Article History:

Received: 03 Januari 2024

Revised: 26 Januari 2024

Accepted: 28 Februari 2024

Keywords: SMAN 1 Lolak, Online Gaming, Addiction, Education, Teenage Age

Abstract: *Online game addiction is a major concern for society today. Even though there is a lot of research devoted to efforts to reduce the level of online game addiction, the lack of research discussing the prevention of online game addiction is still an issue. The aim of this activity is to explore various options for preventing online game addiction, especially among teenagers as a group that is vulnerable to this problem. Teenagers, as the age group that faces the most obstacles related to the use of online games, require special attention. Preventing online game addiction in teenagers is essential considering its impact covering health, psychological, academic, social and financial aspects in their lives. The importance of this service activity is to prevent the bad effects of online game addiction which can disrupt teenagers' lives. The hope is that this activity can make a significant contribution to efforts to prevent online gaming addiction, while supporting future research to explore broader prevention alternatives.*

Abstrak

Kecanduan *game online* menjadi perhatian utama masyarakat saat ini. Meskipun banyak penelitian yang difokuskan pada upaya mereduksi tingkat kecanduan *game online*, minimnya penelitian yang membahas pencegahan kecanduan *game online* masih menjadi isu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengeksplorasi berbagai opsi pencegahan kecanduan *game online*, terutama pada remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah tersebut. Remaja, sebagai kelompok usia yang paling banyak menghadapi kendala terkait penggunaan *game online*, memerlukan perhatian khusus. Pencegahan kecanduan *game online* pada remaja menjadi esensial mengingat dampaknya yang melibatkan aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan dalam kehidupan mereka. Pentingnya kegiatan pengabdian ini adalah untuk mencegah dampak buruk kecanduan *game online* yang dapat mengganggu kehidupan remaja. Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan kecanduan *game online*, sambil mendukung penelitian di masa depan untuk mengeksplorasi alternatif pencegahan yang lebih luas.

Kata kunci: SMAN 1 Lolak, Game online, Kecanduan, Pendidikan, Usia Remaja

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat memberikan kemudahan dan manfaat bagi masyarakat di era modern ini. Salah satu perkembangan teknologi yang semakin pesat adalah penggunaan internet yang saat ini sudah sangat mudah untuk diakses dari berbagai macam tempat. Perkembangan internet ini memberikan kemudahan kepada penggunaannya untuk memperoleh informasi baik dalam negeri maupun luar negeri. Penggunaan internet tersebut tidak hanya memiliki fitur untuk mencari informasi, tetapi juga untuk berkomunikasi antar sesama pengguna tanpa harus bertemu secara langsung, bahkan saat ini internet memiliki fitur untuk hiburan yaitu, *Game online* (Astuti, 2018).

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin portable atau mudah sehingga *game online* dapat diakses dimana saja dan kapan (Nurdilla, 2018)

* Sri Atikah, Sriatikahppb@gmail.com

Data pengguna game online yang terbaru dikeluarkan oleh Newzoo (Global Games Market Report) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa jumlah pengguna game online di dunia sebanyak 2,3 miliar, kemudian pengguna game online di kawasan Asia Pasifik berjumlah 1,2 miliar atau 50% dari total populasi pengguna game online di dunia. 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% diantaranya 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. Prevalensi kecanduan game dengan mengambil sampel di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, Yogyakarta pada tahun 2012. Menemukan bahwa 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain game online selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti (Retha Arjadi dalam Kompas.com). Berdasarkan penelitian yang dilakukan yee, ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain game online, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap game online (Khasanah, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organizations (WHO) resmi menetapkan Kecanduan game atau game disorder ke dalam versi terbaru International Statistical Classification of Diseases (ICD) sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya. ICD merupakan daftar klasifikasi medis yang dikeluarkan WHO berisi daftar penyakit berikut gejala, tanda, dan penyebabnya. ICD menjadi standar internasional untuk pelaporan penyakit dan kondisi kesehatan dan digunakan oleh seluruh praktisi kesehatan di dunia. Dalam versi terbaru ICD-11, WHO menyebut bahwa kecanduan game merupakan disorders due to addictive behavior atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data survei yang dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) pada tahun 2018, jumlah individu yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 171,17 juta dari total populasi penduduk sebanyak 264,16 juta jiwa. Di Sulawesi Utara, persentase pengguna internet mencapai 70% dari total populasi. Kelompok usia 15-19 tahun merupakan pengguna internet tertinggi dengan persentase sebesar 91%, dan mayoritas mereka, yaitu sebanyak 93,9%, mengakses internet melalui perangkat smartphone atau tablet. Selain itu, sebanyak 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkannya sebagai sarana hiburan, khususnya untuk bermain game online (APJII, 2018).

Untuk memenuhi aspirasi sebagai generasi penerus yang berkualitas, peran pendidikan menjadi krusial. Pendidikan dianggap sebagai wahana yang sangat efektif dalam mengembangkan potensi generasi muda, baik dalam hal keterampilan maupun wawasan. Upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dapat diwujudkan melalui berbagai program pendidikan, (Mustangin, Iqbal, dan Buhari, 2021). Pendekatan ini menjadi landasan untuk memberdayakan generasi penerus agar dapat memenuhi harapan dengan kemampuan yang optimal. Melalui proses pendidikan, generasi muda memiliki kesempatan untuk memenuhi tuntutan yang dihadapinya agar dapat menggali dan mengoptimalkan potensinya, sehingga mampu bersaing secara efektif di era kemajuan saat ini. (Baniah dkk, 2021). Oleh karena itu, pendidikan diimplementasikan sebagai suatu perjalanan berkelanjutan sepanjang kehidupan. (Triwinarti, 2020).

Isu yang terkait dengan penggunaan game online telah menjadi perhatian yang signifikan bagi masyarakat secara umum. Game online merujuk pada permainan yang memungkinkan banyak orang untuk bermain secara bersamaan melalui koneksi internet (Adams, 2013). Sejak pertama kali diperkenalkan, game online telah meraih popularitas yang besar dan memberikan kemudahan akses bagi pengguna. Permainan ini dapat diakses melalui berbagai platform, termasuk komputer pribadi (PC), konsol game (perangkat khusus untuk bermain game), dan smartphone (Kiraly, Nagygyörgy, Griffiths, & Demetrovics, 2014). Fenomena ini menunjukkan keberagaman platform yang mendukung permainan online, menciptakan kenyamanan akses yang lebih luas bagi pengguna di berbagai perangkat. Manfaat positif dari penggunaan game online dapat terwujud ketika dimanfaatkan sebagai bentuk hiburan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Adams (2013). Dalam

konteks ini, permainan tersebut dapat berperan sebagai sarana untuk mengurangi rasa penat dan stres, sejalan dengan temuan Russoniello, O'Brien, dan Parks (2009). Akan tetapi, realitas saat ini menggambarkan bahwa game online seringkali dimainkan secara berlebihan, bahkan menjadi tempat pelarian dari realitas kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kecanduan game online, sesuai dengan penelitian Hussain dan Griffiths (2009). Fenomena ini menunjukkan perlunya kesadaran dan pengelolaan yang bijaksana terhadap penggunaan game online, agar manfaat positifnya dapat diperoleh tanpa membawa dampak negatif yang merugikan.

KAJIAN TEORITIS

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Nurnainah yang memberikan penyuluhan tentang dampak bermain game online di Sekolah Islam AR-RAFI Makassar dan hasilnya Terdapat penambahan pengetahuan yang cukup berarti pada diri peserta mengenai pengaruh penggunaan gadget yang terlalu lama dalam bermain game. Juga PKM ini sejalan dengan Ahmadin, dkk, yang melakukan PKM dengan judul modifikasi perilaku terhadap anak untuk mengatasi kecanduan game online, kampung bojong, rengas. Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dijalankan untuk mengatasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra di RT 001 Kampung Bojong, Rengas bahwa kondisi kampung tersebut terpisah dengan adanya akses JL. W.R Supratman, Ciputat Timur Sehingga wilayah RT 001 berada di area pemukiman yang cukup sulit di jangkau akses jalannya. Masyarakat wilayah RT 001 inilah yang sangat kurang akan penguasaan dan pemahaman terkait dampak buruk bermain Game online ini, permasalahan mitra ini terkait dengan sulitnya memberikan pemahaman dan edukasi ke anak-anak dikarenakan acuhnya mereka terhadap dampak buruk bermain Game online ini. Dengan mengajak masyarakat terutama Orang Tua untuk merubah kebiasaan buruk anak yang kecanduan bermain Game Online.

METODE PENELITIAN

A. Metode Identifikasi Masalah

Permasalahan yang teridentifikasi di sekolah adalah tingginya jumlah siswa yang terlibat dalam permainan game online secara berlebihan. Metode yang akan diterapkan dalam program ini adalah metode sosialisasi. Seiring dengan standar pembuatan program umumnya, langkah awal kami melibatkan penelitian terlebih dahulu ke wilayah dan lokasi mitra yang akan dijadikan tempat implementasi. Pemilihan lokasi dan keputusan untuk melakukan kegiatan didasarkan pada urgensi menyadarkan generasi muda, khususnya siswa di SMAN 1 Lolak. akan potensi bahaya kecanduan game online terhadap kesehatan mereka. Setelah melakukan riset, kami menyadari pentingnya melakukan sosialisasi dengan fokus pada tema "Dampak Kecanduan Game online Terhadap Kesehatan."

B. Analisis Permasalahan

Dari analisis masalah yang telah dilakukan, teridentifikasi bahwa SMAN 1 Lolak menghadapi permasalahan terkait game online, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai bahaya kecanduan game online dan kurangnya pengawasan dari orang tua. Kecanduan game online berpotensi menimbulkan risiko seperti gangguan waktu tidur dan keterlambatan siswa datang ke sekolah.

Berdasarkan hasil kuisioner yang diisi oleh 106 siswa-siswi, ditemukan bahwa sebanyak 94 dari mereka sering terlibat dalam kegiatan bermain game online. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa di SMAN 1 Lolak terlibat dalam permainan game online dan mengatakan tahu dampak kecanduan game online, tetapi masih terus melakukannya karena sulit berhenti.

C. Metode Penetapan Prioritas Masalah

Berdasarkan metode di atas, masalah utama yang membutuhkan penanganan prioritas adalah kecanduan game online di kalangan siswa SMAN 1 Lolak. Diperlukan langkah-langkah preventif dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman dan mengurangi dampak negatif yang mungkin terjadi akibat kecanduan game online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Situasi

1. Gambaran Umum SMAN 1 Lolak

SMAN I Lolak adalah salah satu-satunya pendidikan dengan jenjang SMA di Mongkoinit, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara. Dalam menjalankan kegiatannya SMAN 1 Lolak berada dibawah naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan serta memiliki akreditasi B, berasarkan sertifikat 759/BANSM/SK/2019. SMAN 1 Lolak merupakan sekolah dengan jumlah siswa sebanyak 447 orang dan guru sebanyak 35 orang.

2. Hasil Identifikasi Masalah SMAN 1 Lolak

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lingkungan sekolah SMAN 1 Lolak serta berdasarkan wawancara yang dengan kepala sekolah, guru-guru serta siswa dan siswi didapatkan masalah yaitu ketergantungan remaja terhadap game online.

Pembahasan

Kegiatan ini akan diselenggarakan pada hari Kamis 11 Januari 2024. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, diikuti dengan sesi diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak kecanduan game online. Materi penyuluhan yang disampaikan mencakup informasi mengenai dampak kecanduan game online.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan

Media promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat mencakup tampilan slide beranimasi dan poster berilustrasi.

Ketergantungan pada game online dapat menimbulkan dampak buruk serta risiko bagi remaja yang terlibat di dalamnya. Risiko tersebut mencakup lima dimensi, yakni aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan. (King & Delfabbro, 2018; Sandy & Hidayat, 2019).

Berdasarkan informasi yang diperoleh, remaja yang mengalami kecanduan game online cenderung mengalami gangguan dalam prestasi akademik mereka. Gangguan tersebut disebabkan oleh kurangnya keterlibatan dalam kegiatan belajar, karena sebagian besar waktu mereka habiskan untuk bermain game online. Prioritas untuk belajar juga terkikis, terutama sejak penerapan pembelajaran daring yang memungkinkan mereka belajar di rumah tanpa harus pergi ke sekolah. Oleh karena itu, remaja memiliki lebih banyak kesempatan untuk menghabiskan waktu mereka bermain game online, yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik.

Remaja, yang berada dalam rentang usia sekolah dan berperan sebagai siswa, mengalami penurunan kinerja akademik karena kecanduan game online (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu senggang yang seharusnya dimanfaatkan dengan optimal untuk mempelajari materi di sekolah seringkali justru teralihkan untuk menyelesaikan misi dalam game online. Gangguan konsentrasi umumnya membuat remaja kesulitan mencapai tingkat maksimal dalam menyerap pelajaran yang diajarkan oleh guru.



Gambar 2. Pemberian Materi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat telah berjalan dengan baik. Adapun program pokok yaitu program kegiatan individu. Hal ini didukung oleh antusias dari masyarakat sekolah yaitu Kepala Sekolah beserta Guru dan siswa SMAN 1 Lolak dan dilihat dari dukungan serta arahan masyarakat sekolah. Terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan pengetahuan sebelum mengikuti penyuluhan dan setelah mengikuti penyuluhan. Penambahan pengetahuan pada diri peserta mengenai pengaruh penggunaan gadget yang terlalu lama dalam bermain game sehingga diharapkan dapat menjadi bekal bagi para siswa saat bermain game.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat terhadap kecanduan game online, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan melalui media visual seperti slide animasi dan poster berilustrasi menjadi pendekatan yang efektif untuk menyampaikan informasi mengenai dampak negatif kecanduan game online serta menjadi langkah strategis untuk menghindari dampak buruk gadget, dengan mendorong pembudayaan minat baca di kalangan remaja.

Adapun saran dalam kegiatan ini adalah perlunya Melakukan evaluasi secara berkala terhadap dampak kegiatan pengabdian masyarakat untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku remaja terkait penggunaan game online. Evaluasi ini dapat menjadi dasar untuk penyesuaian strategi ke depannya dan melibatkan lebih banyak pihak orang tua dalam kegiatan pengabdian masyarakat terutama orang tua siswa sehingga dapat mendukung upaya pencegahan dan penanganan kecanduan game online.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti & Burhanto. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda.*
- Baniah, E. N. S., Riyadi, & Singal, A. R. (2021). Analisis Penyelenggaraan Pelatihan Keterampilan Menjahit Busana Wanita Bagi Peserta Pelatihan di LKP Rachma Kota Samarinda. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 75–80. <https://doi.org/10.30872/lis.v2i2.938>
- Khasanah, N.N. (2020). Game online Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja: Sebuah Studi Di Game Center Semarang. *Ilmu Kesehatan*. 14 (1). 1-6.
- Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical Buletin Psikologi 157. Health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4),
- Newzoo. (2018). *Global Game Market Report.*
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5 (2), 120-126.
- Pakaya, Y. (2020). Peran Tutor Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Warga Belajar Paket C Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Kedondong Samarinda. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 1–1
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi, PT. Pustaka Baru.*
- Retha, A. (2015). *Adiksi Game online pada Remaja dan Cara Bijak Menyikapinya.*
- Triwinarti, H. (2020). Komunikasi Pelaksanaan Program Kesetaraan Paket C Di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Tiara Dezzy Samarinda. *Kompetensi*, 13(1), 16– 23. <https://doi.org/10.36277/kompetensi.v13i1.32>