

Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Yang Kecanduan Game Online Melalui Resiliensi Diri Dan Manajemen Waktu Luang Di Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan

Waluyo Rudiyanto¹, Suharmanto¹, Rizki Hanriko¹, M. Ridho Ulya²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Fakultas Teknik Universitas Lampung

Abstrak

Kecanduan game online merupakan gangguan mental ditandai dengan dorongan untuk bermain game hingga berjam-jam bahkan hingga melupakan atau tidak memedulikan aktivitas lainnya. Penelitian di Bandar Lampung didapatkan sebagian besar remaja mengalami kecanduan game online dalam kategori sedang. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja yang kecanduan game online melalui resiliensi diri dan manajemen waktu luang. Kegiatan ini meliputi memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya kecanduan game online, kemudian dilakukan pelatihan resiliensi diri dan manajemen waktu pada remaja di Desa Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Solusi yang ditawarkan adalah penyampaian informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya kecanduan game online dan juga pelatihan resiliensi diri dan manajemen waktu. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Desa Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan pada bulan Mei 2023. Sasaran kegiatan ini adalah remaja sebanyak 30 orang. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah tersampainya materi tentang bahaya kecanduan game online pada remaja dan terlatihnya remaja dalam resiliensi diri serta manajemen waktu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi dan diskusi tentang bahaya kecanduan game online serta pelatihan resiliensi diri dan manajemen waktu. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tim pengabdian masyarakat yang dilibatkan adalah tenaga ahli dibidang kesehatan masyarakat, kedokteran dan farmasi yang masing-masing sudah berpengalaman dibidangnya.

Kata Kunci: peningkatan kualitas hidup, resiliensi diri, manajemen waktu, kecanduan game online

Korespondensi: Dr. Suharmanto, S.Kep., MKM | Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 62-896-3283-2380 | e-mail: suharmanto@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Kecanduan game online merupakan gangguan mental ditandai dengan dorongan untuk bermain game hingga berjam-jam bahkan hingga melupakan atau tidak memedulikan aktivitas lainnya, misalnya pekerjaan atau tugas sekolah ¹. Jenis kecanduan ini bahkan bisa menyebabkan penderitanya mengalami berbagai masalah psikologis lain, seperti gangguan kecemasan dan depresi ². Selain berbagai gejala psikologis di atas, orang yang kecanduan game online juga bisa mengalami gejala fisik, seperti mudah lelah, sakit kepala atau migrain, nyeri punggung, dan mata berkeruh-kunang ³.

Kecanduan game online bisa dialami anak-anak, remaja dan orang dewasa. Bermain game bisa menjadi hal yang menyenangkan untuk mengatasi stres.

Namun, jika dilakukan secara berlebihan, kebiasaan ini bisa berdampak buruk ⁴. Game online biasanya dijadikan sebagai hobi untuk mengisi waktu luang. Game online yang dilakukan secara berlebihan tentunya akan berdampak baik pada aktivitas maupun kesehatan⁵. Penelitian Amerika Serikat menunjukkan bahwa 86% remaja menghabiskan waktu untuk bermain game. Data Indonesia mendapatkan 16,5% masyarakat habiskan waktu main game online selama pandemi Covid-19 ⁶. Penelitian di Jakarta, didapatkan 31% remaja kecanduan game online. Data Lampung menunjukkan bahwa terdapat anak-anak mengalami gangguan jiwa karena kecanduan gadget dan game online ⁷. Data Rumah Sakit Jiwa Lampung, mendapatkan kenaikan jumlah pasien anak yang mengalami gangguan jiwa, pada September 2021 (88 anak), pada Oktober 2021 (91 anak). Penelitian di Bandar

Lampung didapatkan sebagian besar remaja mengalami kecanduan game online dalam kategori sedang⁸.

Seseorang yang kecanduan game online akan mengalami penurunan dalam kualitas hidupnya⁹. Penelitian terdahulu mendapatkan bahwa seseorang yang kecanduan game online mengalami kecemasan, terganggunya hubungan sosial dan penurunan ketajaman penglihatan¹⁰. Hal ini mengindikasikan bahwa kecanduan game online akan berdampak pada penurunan kualitas hidup terkait kesehatan, fisik, mental dan sosial^{11, 12, 13}.

Desa Jatimulyo terletak di Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan yang tidak jauh dari ibukota provinsi dan dapat dicapai dalam waktu kurang lebih setengah jam. Desa Jatimulyo mempunyai remaja yang jumlahnya cukup banyak dan sedang menempuh pendidikan. Penduduk di Desa Jatimulyo memiliki tingkat ekonomi, mata pencaharian dan pendidikan yang beragam. Pendidikan akhir pada penduduk di desa ini sebagian besar adalah lulusan SMA dan ada beberapa yang lulusan perguruan tinggi. Di desa ini juga terdapat beberapa orang kader dan tenaga kesehatan. Kondisi ini merupakan peluang yang dapat mendukung peningkatan kualitas masyarakat di Desa Jatimulyo. Seseorang yang berpendidikan diharapkan dapat dengan mudah menerima informasi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan wawancara dan observasi pada 10 orang, didapatkan bahwa sebanyak 8 orang (80%) tidak mengetahui dampak kecanduan game online. Mereka mengatakan menjadi pemalas dan lupa waktu akibat bermain game online. Sebanyak 2 orang (20%) mengatakan tahu dampak kecanduan game online, tetapi masih terus melakukannya karena sulit berhenti.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan kegiatan yang dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang dampak kecanduan game online dan upaya pencegahan kecanduan game online pada remaja. Kegiatan yang dilakukan menekankan pada sebuah informasi melalui edukasi kepada remaja agar memiliki pemahaman yang baik tentang bahaya kecanduan game

online dan pencegahan kecanduan game online.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas hidup remaja yang kecanduan game online melalui resiliensi diri dan manajemen waktu luang di Desa Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Pengabdian ini memberikan pelatihan dan edukasi.

METODE PENGABDIAN

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi perizinan dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung berupa surat tugas, perizinan lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Survei lokasi dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023, dengan menemui Kepala Desa Jatimulyo, dan dilakukan kesepakatan tanggal pelaksanaan kegiatan yaitu hari Rabu tanggal 2 Agustus 2023. Persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

Khalayak sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah 20 remaja. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan pre-test kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan post-test kepada peserta yang berisi pertanyaan-Pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada pre-test. Skor nilai post-test dibandingkan dengan skor nilai pre-test. Apabila nilai post-test lebih tinggi dari nilai pre-test maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pada hari Rabu, 2 Agustus 2023 meliputi pemberian materi dan diskusi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak kecanduan game online. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang dampak kecanduan game online. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang dampak kecanduan game online.



Gambar 1: Peserta Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan dan kuesioner kepada seluruh peserta. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai dampak kecanduan game online dan manajemen waktu luang. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan pertanyaan yang sama.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 70% peserta tidak mengerti tentang dampak game online dan bagaimana manajemen waktu luang serta 30% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai dampak game online dan bagaimana manajemen waktu luang. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat sebesar 75%, yaitu remaja menjadi lebih mengerti dan memahami tentang dampak game online dan bagaimana manajemen waktu luang. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan edukasi tentang dampak game online dan bagaimana manajemen waktu luang. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang dampak game online dan bagaimana manajemen waktu luang.

SIMPULAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak kecanduan game online sebanyak 75%. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang dampak kecanduan game online. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang dampak kecanduan game online. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang dampak kecanduan game online pada remaja di Kelurahan Jatimulyo.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rokom. Inilah Dampak Kecanduan Game Online. Sehat Negeriku. 2018.
2. Husna LSM. Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Kecanduan Game Online (Studi Pada Mahasiswa IAIN Surakarta). Sustain. 2019;
3. Novrialdy E. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. Bul Psikol. 2019;
4. Sirken T, Maryorita B, Agussalim A. HUBUNGAN FREKUENSI, LAMA DAN TINGKAT KETERIKATAN GAME ONLINE DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 3 JAYAPURA. J KEPERAWATAN Trop PAPUA. 2020;
5. Santoso YRD, Purnomo JT. Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja. Humaniora. 2017;
6. Erna F. Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Masa Pandemi Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. J Sci Mandalika. 2021;
7. Virlia S, Setiadji S. HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA PEMAIN GAME DEWASA AWAL DI JAKARTA BARAT. Psibernetika. 2017;
8. Theresia E, Setiawati OR, Sudiadnyani NP. HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA SMP DI KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019. PSYCHE J Psikol. 2019;
9. Ananda w. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. J Ilm. 2018;
10. Ardi A. Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online. Ekspose J Penelit Huk dan Pendidik. 2019;
11. Mierrina M. Pendekatan Spiritual dalam Bimbingan Konseling di Era Disrupsi. J Bimbing dan Konseling Islam. 2019;
12. Mais FR, Rompas SSJ, Gannika L. KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA. J KEPERAWATAN. 2020;
13. Yusuf A, Krisnana I, Ibrahim A. HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN INTERAKSI SOSIAL REMAJA. Psychiatry Nurs J (Jurnal Keperawatan Jiwa). 2019;