

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP REMAJA YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* MELALUI RESILIENSI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU LUANG DI KELURAHAN JATIMULYO KECAMATAN JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN

Suharmanto<sup>1\*</sup>, Exsa Hadibrata<sup>1</sup>, Risal Wintoko<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, 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 memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya kecanduan *game online* pada remaja di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Solusi yang ditawarkan adalah penyampaian informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya kecanduan *game online*. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan pada bulan Mei-September 2025. 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. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan kecanduan *game online*. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pencegahan kecanduan *game online*. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pencegahan kecanduan *game online*. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pencegahan kecanduan *game online*.

**Kata kunci:** kecanduan *game online*, penyuluhan kesehatan, remaja

#### \*Korespondensi:

Suharmanto

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-896-3283-2380 | Email: [suharmanto741@gmail.com](mailto:suharmanto741@gmail.com)

### 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<sup>1</sup>. Jenis kecanduan ini bahkan bisa menyebabkan penderitanya mengalami berbagai masalah psikologis lain, seperti gangguan kecemasan dan depresi<sup>2</sup>. 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 berkunang-kunang<sup>3</sup>.

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<sup>4</sup>. *Game online* biasanya dijadikan sebagai hobi untuk mengisi waktu luang. *Game online* yang dilakukan secara berlebihan tentunya akan berdampak baik pada aktivitas maupun kesehatan<sup>5</sup>. 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<sup>6</sup>. 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*<sup>7</sup>. 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 sedang<sup>8</sup>.

Kecanduan *game online* dapat berdampak pada kesehatan mental dan sosial. Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif. Sedangkan kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai<sup>9</sup>.

Penelitian terdahulu mendapatkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada remaja. Semakin besar derajat ketergantungannya, maka akan semakin membuat depresi pada remaja<sup>10</sup>. Penelitian terdahulu juga mendapatkan bahwa dampak negatif pada perilaku sosial tersebut seperti jadi boros, menimbulkan efek ketagihan, kehidupan real menjadi berantakan, membuat orang terisolasi dengan lingkungan sekitar, mengganggu kesehatan, mengakibatkan pola makan dan tidur yang tidak teratur sehingga mudah terserang penyakit<sup>11</sup>.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Marga Agung, didapatkan masih tingginya angka kecanduan *game online*. Wawancara pada 10 remaja yang kecanduan *game online*, didapatkan data bahwa 8 orang menyatakan lupa akan waktu, merasa cemas, kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sedangkan 2 orang menyatakan masih bisa mengatur waktunya meskipun kecanduan *game online*. Hal ini akan berdampak pada kehidupan remaja di masa mendatang, sehingga perlu dilakukan penelitian tentang dampak kesehatan mental dan sosial akibat kecanduan *game online*.

Tingkat pengetahuan yang kurang pada remaja Desa Marga Agung terhadap dampak kecanduan *game online* dapat dikarenakan kurang terpapar informasi. Solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan kesehatan pada remaja untuk menyampaikan informasi agar memiliki pemahaman yang baik dampak kecanduan *game online*. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang dampak kecanduan *game online*. Pemahaman ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian kecanduan *game online* dan akan meningkatkan derajat kesehatan remaja.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya kecanduan *game online* pada remaja di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan.

## METODE

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi perizinan dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung berupa surat tugas, perizinan lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di SMK Bintang Nusantara Marga Agung Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Survei lokasi dilaksanakan pada Rabu, 16 Juli 2025, dengan menemui kepala sekolah SMK Bintang Nusantara, dan dilakukan kesepakatan tanggal pelaksanaan kegiatan yaitu Kamis, 17 Juli 2025, kemudian persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

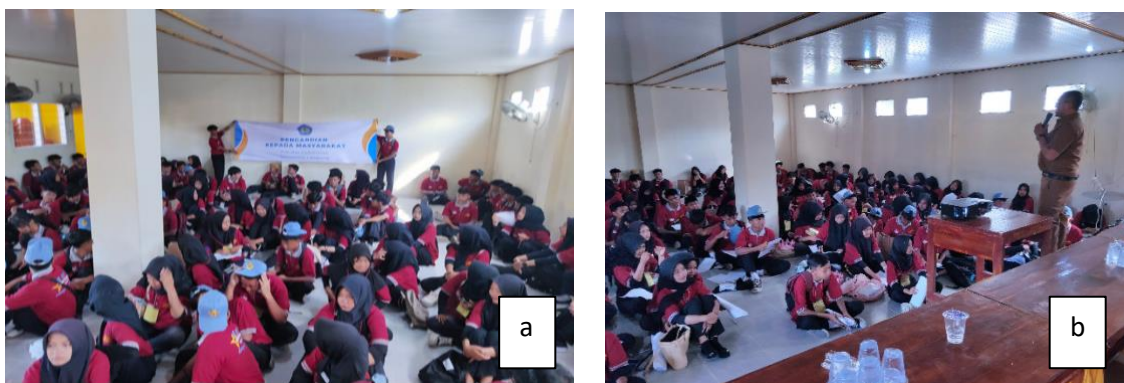
Pelaksanaan kegiatan pada 17 Juli 2025 meliputi pemberian materi dan diskusi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang strategi mengurangi kecanduan *game online*. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang strategi

mengurangi kecanduan game online. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pencegahan strategi mengurangi kecanduan game online.

Khalayak sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah 20 siswa/i atau 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

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 17 Juli 2025 pukul 08.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh siswa/i SMK Bintang Nusantara Marga Agung Lampung Selatan sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya kecanduan game online pada remaja di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan.



**Gambar 1:** Peserta Kegiatan (a) dan narasumber pada kegiatan penyuluhan (b).

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 manajemen waktu untuk mengurangi penggunaan gadget. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan pertanyaan yang sama.

Peer group atau kelompok sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap pencegahan kecanduan game online. Dengan peran yang aktif, kelompok sebaya dapat menjadi agen perubahan positif dalam membentuk perilaku yang sehat dan mengurangi kecanduan pada game online. Peran peer group dalam pencegahan kecanduan game online yaitu meningkatkan kesadaran. Kelompok sebaya dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan bahaya kecanduan game online, baik secara fisik maupun psikologis. Mereka dapat berbagi informasi tentang dampak negatifnya, seperti gangguan kesehatan, penurunan prestasi akademik, dan

isolasi sosial. Selain itu adalah model perilaku positif. Jika anggota kelompok sebaya memiliki perilaku yang positif, seperti menjaga keseimbangan antara bermain game dan aktivitas lain, maka ini akan menjadi contoh bagi anggota kelompok lainnya. Mereka dapat belajar dari pengalaman dan tindakan positif dari teman sebaya.<sup>12</sup>

Kelompok sebaya juga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku. Mereka dapat saling mengingatkan untuk membatasi waktu bermain, mencari kegiatan alternatif, dan menghindari faktor pemicu kecanduan. Mereka juga dapat memberikan dukungan emosional ketika ada anggota kelompok yang sedang mengalami kesulitan dalam mengurangi kecanduan. Kelompok sebaya dapat mendorong anggota untuk terlibat dalam kegiatan lain yang sehat dan positif, seperti olahraga, hobi, atau kegiatan sosial. Ini akan membantu mengurangi ketergantungan pada game online dan memberikan alternatif yang menarik.<sup>13</sup>

Adapun cara membangun peran positif peer group antara lain adalah dengan melibatkan konselor sebaya dalam program pencegahan kecanduan dapat membantu meningkatkan pengaruh kelompok sebaya. Konselor sebaya dapat memberikan bimbingan dan dukungan kepada teman sebaya yang mengalami kecanduan. Selain itu dapat mengorganisir kegiatan kelompok yang fokus pada pencegahan kecanduan, seperti diskusi, seminar, atau kegiatan rekreasi, dapat membantu membangun kesadaran dan memberikan dukungan. Menciptakan lingkungan di mana anggota kelompok sebaya dapat dengan terbuka berbicara tentang pengalaman dan perasaan mereka terkait game online dapat membantu meningkatkan kesadaran dan membangun dukungan. Dengan memanfaatkan peran kelompok sebaya yang efektif, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung untuk mencegah dan mengatasi kecanduan game online.<sup>14,15</sup>

## SIMPULAN

Pengabdian ini menggunakan metode edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang pencegahan *bullying*. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pencegahan *bullying*. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pencegahan *bullying*. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pencegahan *bullying* pada siswa/i SMK Bintang Nusantara Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan.

## 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). *Sustainability (Switzerland)*. 2019.
3. Novrialdy E. Kecanduan game online pada remaja: dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*. 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. *Jurnal Keperawatan Tropis 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. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*. 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: Jurnal Psikologi*. 2019.
9. Hamidah RN, Rosidah NS. Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*. 2021.
10. Mulyati L, Sutandi A. Hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat depresi pada remaja di Desa Garawangi Kuningan. *National Nursing Conference*. 2020.
11. Noya MD, Salamor JM. Dampak kecanduan game online mahasiswa bimbingan dan konseling (studi tentang kebiasaan mahasiswa bermain game online di Universitas Hein Namotemo). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. 2021.
12. Yuliani S, Humsona R, Pranawa S. Pemberdayaan forum anak Surakarta sebagai peer educator untuk mengatasi tindak kekerasan terhadap anak. *Habitus: Jurnal Pendidikan, Sosiologi, & Antropologi*. 2019;2(2).
13. Rina AP, Kusumandari R, Martin RA, Imron MF. Pelatihan remaja “Peduli” sebagai upaya preventif terjadinya perilaku bullying pada remaja. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*. 2021.
14. Marlita L. Pengaruh peer education terhadap perilaku seksual remaja di SMAK Abdurrab Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. 2017.
15. Bilantara NH, Santoso MB, Raharjo ST. Pengaruh lingkungan sosial terhadap kecanduan game online pada anak usia sekolah. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*. 2024;5(3):199-216.