2022 JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT NUSANTARA
VOLUME 1 NOMOR 1 DESEMBER 2022

PROMOSI KESEHATAN TENTANG BAHAYA ADIKSI *GAME ONLINE* PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 3 SAMARINDA

Peni Ari Jumaidah[1], Ratna Ekawaty[2], Adriana Lisu Parande[3], Nurlaila[4*], Okdwi Ganda Arianto[5], Rusni Masnina[6]

[1-6] Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia
*Email Korespondensi : lailanur0583@gmail.com

Abstract. The impact of someone who is addicted to video or internet-based games (online games) is enormous. One of the health disorders of online game addiction is interfering with the working system of the brain, where online game addicts play online games for more than 12 hours per day who tend to be more concerned with interacting with people only in cyber-space, interacting for a long time via cell phones and gadgets or other electronic media. causes fatigue in the heart and brain which the person concerned is not directly aware of. Based on the results of a survey at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, there are very many students at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda who like to play online games. The purpose of this service is to increase the knowledge of SMP Muhammadiyah 3 Samarinda students regarding the impact of online game addiction behavior on adolescent health. The method used is interactive lectures, question and answer, and evaluation, and assisted with media leaflets and projectors. The results of the counseling showed an increase in students' knowledge regarding the impact of online game addiction behavior on health. The need for counseling and outreach regarding the impact of playing online games on adolescents in schools.
Keywords: *Adolescent health, Addiction, Online games*

Abstrak. Dampak seseorang yang mengalami kecanduan terhadap video atau permainan berbasis internet (*game online*) sangat besar. Salah satu gangguan kecanduan *game online* pada kesehatan adalah mengganggu system kerja otak, dimana para pecandu *game online* bermain *game online* lebih dari 12 jam perhari yang cenderung lebih mementingkan berinteraksi dengan orang hanya didunia maya, berinteraksi lama melalui hp dan gadget maupun media elektronik lainnya menyebabkan kelelahan pada jantung dan otak yang tidak disadari secara langsung oleh yang bersangkutan Berdasarkan hasil survei di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda bahwa sangat banyak ditemukan siswa/siswi di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda yang menyukai bermain *game online*. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMP Muhammadiyah 3 Samarinda mengenai dampak perilaku kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, dan evaluasi,dan dibantu dengan media leaflet dan proyektor. 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

Secara terminologi *Game online* berasal dari dua kata, yaitu game dan online. *Game* adalah permainan dan o*nline* adalah terhubung dengan internet. Jadi, dapat disimpulkan

Game online adalah game yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama. Permainan game online memiliki dampak positif , diantaranya Penggunaan Bahasa Inggris, Melatih Logika, Melatih Kemampuan Spasial, Pengenalan Teknologi, Kemampuan Membaca, melatih Kerjasama, stimulasi otak dan mengembangkan imajinasi. Salah satu permainan yang cukup popular di kalangan anak-anak adalah *Game Online*. Permainan ini biasanya dibuat oleh perusahaan luar negeri yang menggunakan Bahasa Inggris. Saat memainkannya, anak secara tak langsung diharuskan untuk menguasai Bahasa Inggris agar bisa menyelesaikan tantangannya. Ini adalah cara yang menyenangkan bagi anak untuk belajar bahasa, karena tidak membebani mereka untuk duduk diam dan belajar. *Game* bergenre strategi. Saat bermain, anak-anak harus menggunakan berbagai strategi untuk memenangkan *game* tersebut. Permainan bisa membantu melatih penggunaan logika, menganalisa, dan memecahkan masalah yang dihadapi. Melalui permainan, kemampuan spasial anak yang berhubungan dengan kecerdasan gambar dan visualisasi akan terasah atau terlatih. Kemampuan ini akan berpengaruh dengan kemampuan berhitung anak- anak. Selain itu, permainan juga akan membantu penggunaan motorik halus anak. G*ame Online* secara tak langsung akan mengajarkan anak untuk lebih memahami teknologi informasi yang sedang berkembang sekarang ini. Bagi anak yang belum lancar membaca, *Game online* bisa jadi alat bantu yang tepat untuk membantu anak belajar membaca. Beberapa *game* ada yang bersifat edukasi dan bisa membantu anak untuk belajar dengan cara yang lebih asyik. Selain itu, saat bermain anak juga diharuskan membaca setiap perintah yang diberikan oleh tokoh *game* dan *narrator game*. Maka, secara tak langsung anak bisa belajar membaca dan mengeja secara signifikan. Pada *Game Multiplayer* atau *game* berpasangan, anak diajak untuk bisa berkoordinasi dan menjalin kerjasama dengan teman-temannya (anggota di dalam permainan). Para pemain bisa membuat permainan sendiri sesuai dengan yang diinginkannya. Hal ini akan membantu stimulasi otak dan proses berpikir untuk menciptakan scenario yang panjang dan rumit sebagai bagian dari pengembangan kreativitas mereka. Permainan bisa membantu anak untuk mengembangan imajinasi mereka. Anak bisa menggunakan imajinasi ini untuk meyeimbangkan berbagai kejadian dalam *game* dan diaplikasikan di dunia nyata (yang relevan dan positif).

Dampak negative dari *game online* antara lain dari segi waktu, pelajar yang kecanduan *game online* akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk memainkan *game online*. Dan tidak jarang pula ada yang bolos sekolah untuk bermain *game online* di warnet. Hal yang menyebabkan pelajar tersebut rela menghabiskan waktunya diwarnet adalah ingin menaikkan pengalaman untuk menaikkan level, menghilangkan stres, ingin menghabiskan waktu,

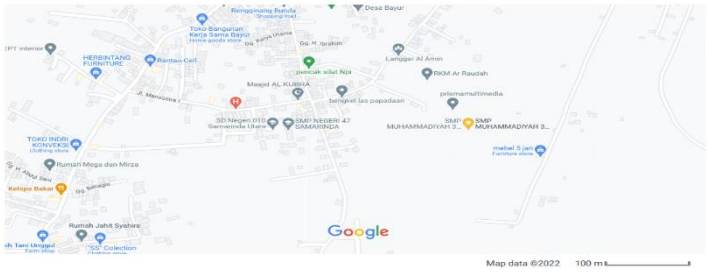
mencari teman, karena permainannya yang terus update dan tidak membosankan. Dari segi keuangan, pelajar yang ketagihan memainkan *game online* akan menghabiskan uangnya demi bermain *game online* yang dimainkannya. Adapun uang yang dihabiskannya digunakan untuk membayar *billing* warnet *game center* yang harganya mulai dari dua ribu perjam sampai tiga ribu perjam atau dan membeli uang virtual *game* yang digunakan untuk membeli peralatan, barang, senjata, dan bangunan dari suatu *game online.* Dari segi akademik, pelajar yang kecanduan *game online* akan sulit untuk membagi waktu untuk bermain dan belajar. Sehingga ia akan lalai terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga mengakibatkan semangat belajarnya menurun dan nilai akademiknya juga menurun. Dari segi psikologi, ancaman paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi. Individu lebih sering merasa sedih, kesepian, malu, takut untuk keluar rumah, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki *self esteem* yang rendah. Hal ini mempengaruhi hubungan dengan teman sekamar, siswa lainnya, orang tua, teman, faakultas, pembimbing. Pecandu juga kesulitan membedakan antara permainan atau fantasi dan realita. Pecandu cenderung menutupi masalah psikologi tersebut. Dari segi sosial, dalam hubungan dengan teman ataupun keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan pelajar tersebut hanya di *game online* saja, sehingga membuat para pecandu *game online* jadi terisolir dari teman- teman dan lingkungan pergaulan nyata. Ketrampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku jadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang kita lihat dan mainkan di *game online*.

Dari segi kesehatan, Baroness Greenfield, profesor farmakologi di Universitas Oxford menemukan tanda-tanda terhentinya pertumbuhan zat abu-abu di otak pengguna internet berlebih yang semakin lama dapat memburuk dari waktu ke waktu. Hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan memori, serta kemampuan mereka untuk membuat keputusan dan tujuan yang akan mereka tetapkan. Hal tersebut juga bisa menyebabkan perilaku yang 'tidak sopan'.Satu set gambar MRI difokuskan pada materi abu-abu di permukaan keriput otak atau korteks, di mana pengolahan memori, emosi, ucapan, penglihatan, pendengaran dan kontrol motor terjadi. Membandingkan materi abu-abu antara kedua kelompok tersebut dapat menunjukkan terhentinya pertumbuhan di daerah kecil pada beberapa dari semua otak pecandu *game online*. Hasil *CT-scan* menunjukan semakin lama kecanduan internet akan menimbulkan kerusakan pada otak lebih serius. "Ini merupakan kelainan struktural yang mungkin dikaitkan dengan gangguan fungsional dalam kontrol kognitif. Hasil penelitian kami menyarankan jangka panjang kecanduan internet akan mengakibatkan perubahan struktural otak. *Game online* memberikan ketegangan yang tinggi pada mata orang yang

memainkannya. jika pelajar yang kecanduan *game online* memainkannya setiap hari dan berjam-jam, maka mata pelajar tersebut sudah pasti menjadi rusak karena penyiksaan yang dilakukan oleh *game online* yang dimainkan.

Adiksi akibat *game online* ditunjukkan melalui perilaku antara lain pola hidup terganggu, jika seseorang memainkan *game online* sepanjang malam dan baru beristirahat di siang hari, hal itu bisa menjadi peringatan agar orang tersebut segera memperoleh bantuan tenaga Kesehatan, butuh kepuasan yang lebih tinggi, Mudah marah atau cemas ketika harus melepaskan kegiatan utamanya, Mewajibkan dirinya untuk membuka *game online* setiap harinya, Perilaku menarik diri jika tidak dapat bermain *game*, Sering dan suka berkata kotor, Memprioritaskan *game online* dari hal lainnya, Penurunan prestasi, sering terlambat sekolah, telat bangun dll, Selalu memiliki alasan untuk bermain *game.* Beberapa cara yang dapat diterapkan agar tidak kecanduan *game online* adalah mengatur waktu belajar dan waktu bermain, menabung uang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, membuat perencanaan hidup kedepan, menyadari dampak negatif dari kecanduan *game online,* berteman dengan orang yang baik dan memiliki tujuan hidup, banyak melakukan ibadah, selalu berfikir positif dan menghindari malas-malasan.

Cara Mengatasi Orang yang sudah Kecanduan antara lain Dengan melakukan aktivitas-aktivitas luar rumah seperti berolahraga (sesuai minat), memperkuat ilmu keagamaan, membantu kegiatan orang tua, Dengan metode spiritual thinking, yaitu dengan dengan mengalihkan energi dan gairah pelajar tersebut menuju hal-hal yang kreatif dan positif. Jika mereka bisa memprogramkan diri untuk menyenangi televisi dan bermain *game online*, mereka mestinya juga bisa diprogramkan untuk hal-hal lain yang lebih baik. Jika ia bisa candu untuk bermain *game online*, maka merekapun juga bisa diprogramkan untuk candu belajar, dan Konsultasi dengan Psikolog. Berdasarkan hal tersebut diatas maka pengabdi melakukan pengabdian yang berjudul Bahaya Adiksi Game Online pada remaja. Lokasi penyuluhan ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, dan waktu penyuluhan dilaksanakan pada 10 November 2022.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

2. Metode

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.Dan media yang digunakan adalah proyektor dan leaflet.

3. Hasil dan Pembahasan

Terdapat beberapa faktor pendorong dan penghambat pada penyuluhan ini yaitu:

Faktor pendorong :

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

Faktor Penghambat :

a. Ketidaktahuan siswa mengenai dampak bermain *game online*.
b. Suasana Ruang kelas yang cukup gelap dan panas.

Setelah melakukan penyuluhan dilakukan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan siswa di SMP 3 Muhammadiyah Samarinda terlihat antusias siswa bertanya kepada narasumber pada saat setelah melakukan penyuluhan dan pemberian leaflet. Kondisi penyuluhan ini terlihat pada Gambar di bawah ini.

Gambar 2. Pra sesi penyuluhan

Gambar 3. Sesi Penyuluhan

Gambar 4. Sesi tanya jawab

Gambar 5. Pemberian Reward bagi peserta

Gambar 7. Sesi Evaluasi kegiatan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Samarinda,maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas VII B dengan total 21 siswa. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan anak memahami dan mampu menyebutkan pengertian,dampak positif dan negative *Game Online* serta cara mengatasi kecanduan *Game Online.* Terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak perilaku kecanduan *Game online* terhadap kesehatan remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan pentingnya peran orang tua dalam mendampingi, mengarahkan dan mengingatkan putra/putri nya akan bahaya kecanduan *Game Online*,Dan keluarga lebih banyak mengajak putra/putri nya untuk ikut serta dalam kegiatan yang lebih positif.

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.*

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.

Kustiawan Andri Arif., dan Andy Widhiya Bayu, (2019) *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*, Jawa Timur : AE Media Grafika

Maria Agustina Lebho, M. Dinah Charlota Lerik, R. Pasifikus Ch. Wijaya, Serlie K. A. Littik, Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja, *Journal of Health and Behavioral Science*, Vol.2, No.2, September 2020, pp. 202~212

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*.