

## PENYULUHAN DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN *GAME ONLINE* DI KALANGAN SISWA SMA NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN

Fatma Dewani Harahap

Program Studi Sistem Informasi Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

Email Korespondensi: fatmadewaniharahap@yahoo.com<sup>✉</sup>

### Info Artikel

**Histori Artikel:****Masuk:**

15 Mei 2025

**Diterima:**

01 Juni 2025

**Diterbitkan:**

04Juni 2025

**Kata Kunci:**Kecanduan *Game**Online*;

Kesehatan Remaja;

Penyuluhan;

Intervensi Sekolah;

Perubahan Perilaku.

### ABSTRAK

Kecanduan game online merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja karena dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan mengenai dampak negatif dari perilaku kecanduan game online. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah ceramah interaktif dan sesi tanya jawab yang melibatkan siswa kelas X sebagai peserta utama. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap awal dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa, diikuti dengan penyuluhan menggunakan media presentasi, dan diakhiri dengan post-test guna mengetahui peningkatan pemahaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap berbagai dampak negatif game online, seperti gangguan tidur, kelelahan mata, menurunnya minat belajar, serta gangguan sosial. Selain itu, siswa juga memperoleh pemahaman bahwa game online dapat memberikan manfaat jika dimainkan secara proporsional. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya pengelolaan waktu dan penggunaan teknologi secara bijak. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung upaya pencegahan perilaku adiktif pada remaja.

This is an open access article under the [CC BY-SA license](#).



### PENDAHULUAN

Remaja berada pada rentang usia 12–18 tahun, di mana fase ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Hurlock, 2010). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikis, serta dalam peran sosialnya di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Santrock, 2007). Di era digital saat ini, remaja hidup dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi yang pesat. Teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja, memengaruhi cara mereka belajar, bersosialisasi, dan mengisi waktu luang (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019).

Generasi remaja saat ini bahkan disebut sebagai generasi *post-millenials*, yaitu generasi yang tumbuh dan berkembang bersama teknologi digital (Oblinger & Oblinger, 2005). Teknologi telah menciptakan kemudahan dalam akses informasi, namun di sisi lain juga membuka peluang terjadinya berbagai bentuk ketergantungan, termasuk pada *game online*. Awalnya, *game online* dipandang sebagai sarana hiburan dan relaksasi, namun dalam praktiknya, tidak sedikit remaja yang menjadi kecanduan hingga menimbulkan dampak negatif (Sundara, Hafsa, & Nasar, 2020).

Hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan menunjukkan bahwa banyak siswa menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *game online*, bahkan hingga larut malam. Kebiasaan ini menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kelelahan fisik, serta kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Pola ini menunjukkan adanya perubahan preferensi aktivitas *refreshing* yang

lebih memilih bermain *game online* ketimbang berolahraga atau berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya (Akbar, 2020).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *game online* dapat memberikan dampak signifikan terhadap prestasi akademik. Pallawagau (2019) menemukan bahwa anak-anak yang kecanduan *game online* mengalami penurunan motivasi belajar serta mulai mengabaikan tanggung jawab sosial di rumah. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* merupakan masalah aktual yang berdampak langsung pada kualitas hidup remaja, terutama dalam konteks pendidikan dan kesehatan.

Meskipun telah banyak penelitian dilakukan terkait kecanduan *game online*, sebagian besar masih berfokus pada dampak negatifnya. Minim sekali intervensi nyata yang dilakukan secara langsung di masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah, untuk meningkatkan kesadaran remaja akan bahaya kecanduan tersebut. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai respon solutif atas fenomena yang ada di lapangan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan mengenai dampak perilaku kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja, melalui pendekatan penyuluhan interaktif yang edukatif. Melalui metode ceramah dan tanya jawab, diharapkan siswa memperoleh pemahaman yang utuh tentang bahaya kecanduan *game online* dan terdorong untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *service learning*, yaitu pembelajaran berbasis pengabdian yang mengaitkan kegiatan edukatif dengan persoalan nyata di masyarakat, dalam hal ini remaja sekolah yang rentan terhadap kecanduan *game online*. Kegiatan ini menyangkai siswa kelas X SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan, yang menjadi subjek utama dalam sosialisasi mengenai dampak negatif *game online* terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan April 2025 dan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu:

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian mengumpulkan berbagai literatur ilmiah, seperti jurnal penelitian dan artikel pengabdian terdahulu yang relevan, untuk memahami lebih dalam mengenai perilaku adiktif terhadap *game online* dan dampaknya terhadap remaja (Sundara, Hafsa, & Nasar, 2020). Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa materi sosialisasi yang disampaikan memiliki dasar teori dan data yang kuat. Selain itu, dilakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk menentukan teknis pelaksanaan dan logistik kegiatan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan observasi lapangan dan pengumpulan data awal melalui penyebaran *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang dampak negatif *game online* sebelum diberikan sosialisasi. Selanjutnya, dilakukan kegiatan sosialisasi melalui metode ceramah interaktif, dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa. Materi yang disampaikan meliputi berbagai aspek dampak negatif kecanduan *game online* terhadap kesehatan fisik (seperti kelelahan mata dan gangguan postur), kesehatan mental (seperti stres dan kecemasan), serta kehidupan sosial dan prestasi akademik siswa (Pallawagau, 2019; Akbar, 2020). Dalam proses pelaksanaan, metode pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen, yaitu:

#### a. Angket (kuesioner):

Digunakan untuk menggali pengaruh *game online* dalam kehidupan siswa. Instrumen angket mencakup indikator seperti relevansi dengan pembelajaran, kondisi ekonomi, peningkatan keterampilan, penurunan prestasi akademik, serta dominasi waktu bermain dibanding belajar.

**b. Tes tertulis (*pre-test* dan *post-test*)**

Digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. *Pre-test* diberikan sebelum sosialisasi dimulai, sedangkan *post-test* diberikan setelah sesi sosialisasi selesai. Perbandingan hasil tes ini digunakan untuk menganalisis efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman siswa.

**3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* serta analisis angket yang telah dikumpulkan. Hasil evaluasi ini menjadi indikator keberhasilan program, yakni adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap bahaya kecanduan *game online*. Evaluasi juga dilakukan secara kualitatif berdasarkan observasi selama pelaksanaan dan tanggapan dari peserta maupun pihak sekolah.

Melalui metode pelaksanaan yang sistematis ini, kegiatan pengabdian diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi digital sehat serta menurunkan risiko kecanduan *game online* di kalangan remaja.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan terhadap dampak negatif dari penggunaan *game online* yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan didukung media presentasi visual. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* secara lisan kepada para siswa untuk mengetahui pemahaman awal mereka mengenai risiko yang ditimbulkan oleh kecanduan bermain *game online*. Hasil dari *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai tentang bahaya penggunaan *game online* secara berlebihan. Sebagian besar dari mereka memandang bahwa bermain game hanyalah bentuk hiburan biasa tanpa mengetahui risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan.

Selama sesi penyuluhan berlangsung, antusiasme siswa sangat tinggi. Penyampaian materi yang komunikatif serta penggunaan media audio-visual yang menarik mampu menciptakan suasana yang interaktif. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya diberikan pengetahuan mengenai dampak negatif, tetapi juga diajak untuk memahami manfaat dari *game online* jika dimainkan secara proporsional. Penyampaian materi dilakukan secara menyeluruh, meliputi pengertian *game online*, jenis-jenis game yang banyak dimainkan oleh remaja, hingga dampak negatif yang dapat timbul jika penggunaan tidak dikendalikan, seperti gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, hingga ketergantungan psikologis.

Beberapa siswa mengungkapkan pengalaman pribadi terkait perubahan suasana hati, sulit konsentrasi, hingga sering merasa cemas apabila tidak sempat bermain game dalam sehari. Hal ini menunjukkan adanya indikasi perilaku adiktif yang patut diwaspadai. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ulfa (2017) yang menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* cenderung mengalami gangguan kesehatan, seperti kelelahan, pusing, badan lemas, bahkan mual. Selain gangguan fisik, penggunaan *game online* yang tidak terkendali juga dapat memicu penyimpangan perilaku sosial seperti penarikan diri dari lingkungan dan menurunkan prestasi belajar.

Namun demikian, penyuluhan ini juga menekankan bahwa *game online* tidak selalu membawa dampak buruk. Jika digunakan secara seimbang, *game* dapat melatih keterampilan berpikir kritis, kerja sama tim, serta komunikasi. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka dapat menjalin pertemanan baru melalui interaksi di dunia *game*, serta menjadikan *game* sebagai sarana hiburan yang dapat meredakan stres. Perspektif ini penting disampaikan agar siswa tidak serta merta menghindari teknologi, namun belajar mengelolanya secara bijak dan proporsional.

Setelah penyuluhan selesai, para siswa diberikan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan

dalam pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Siswa mulai memahami bahwa penggunaan game online secara berlebihan dapat memengaruhi kesehatan fisik, seperti kurang tidur dan mata lelah, serta berdampak pada psikologis, seperti emosi yang tidak stabil dan ketergantungan. Selain itu, siswa juga dapat menyebutkan berbagai jenis game online populer, mengidentifikasi potensi bahaya yang ditimbulkan, serta menunjukkan sikap lebih kritis terhadap penggunaan waktu mereka dalam bermain.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui pendekatan ceramah interaktif mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang penggunaan teknologi secara sehat. Temuan ini memperkuat peran penting sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bukan hanya berfungsi untuk mentransfer ilmu pengetahuan akademik, tetapi juga menjadi sarana pembinaan karakter dan perilaku digital yang sehat bagi remaja. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan awal, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap upaya preventif dalam mengurangi risiko kecanduan game online di kalangan pelajar.

## PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak negatif dari penggunaan game online yang berlebihan terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil penyuluhan dan evaluasi melalui pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap risiko kesehatan fisik dan mental yang dapat ditimbulkan dari kecanduan game online. Temuan penting menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sebelumnya belum memahami bahaya bermain game secara berlebihan, seperti gangguan tidur, kelelahan, dan menurunnya motivasi belajar. Setelah mengikuti kegiatan ini, siswa menunjukkan kesadaran yang lebih baik dan mampu mengidentifikasi baik dampak negatif maupun potensi positif dari game online jika digunakan secara bijak. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui metode ceramah interaktif efektif dalam meningkatkan literasi digital dan kesehatan di kalangan remaja.

Sebagai tindak lanjut dari program pengabdian ini, direkomendasikan agar sekolah secara berkala mengadakan program edukasi dan penyuluhan terkait penggunaan teknologi digital yang sehat dan bertanggung jawab. Selain itu, pengembangan kegiatan pendampingan atau monitoring terhadap perilaku siswa dalam menggunakan media digital sangat penting untuk mencegah kecanduan. Diharapkan pula adanya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang kondusif serta menguatkan peran pengawasan terhadap penggunaan game online di kalangan remaja. Program ini juga dapat dikembangkan dengan memasukkan materi literasi digital ke dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari pendidikan karakter dan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.108>
- Pallawagau, A. (2019). Pengaruh game online terhadap prestasi akademik siswa di rumah susun Jatinegara Barat. *Jurnal Ilmiah Postulate*, IX(1), 32–48.
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>
- Rania, D. (2018). 7 kematian tragis gara-gara kecanduan game online. Mirisnya kejadian seperti ini makin sering terjadi. Hipwee. <https://www.hipwee.com/feature/7-kematian-tragis-gara-gara-kecanduan-game-mirisnya-kejadian-seperti-ini-makin-sering-terjadi/>

- Rudhiati, F., Apriany, D., & Hardianti, N. (2015). Hubungan durasi bermain video game dengan ketajaman penglihatan anak usia sekolah. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 12–17.  
<https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.83>
- Sumarsih, T., & Nugroho, F. A. (2020). Edukasi dampak negatif bermain game online dan tontonan kekerasan pada siswa SMP Muhammadiyah Gombong. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 1(1), 71. <https://doi.org/10.26753/empati.v1i1.411>