

---

## **Sosialisasi Edukatif dalam Pencegahan Dampak Buruk Kecanduan *Game Online* di Yayasan Nurul Ihsan, Klender, Jakarta Timur**

**Abdul Kholik<sup>\*)</sup> dan Asep Soegiarto**

Program Studi D-III Hubungan Masyarakat, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta Jl. Rawamangun Muka Raya No.11 Kota Jakarta Timur 13220

*\*) Corresponding author: [abdulkholik@unj.ac.id](mailto:abdulkholik@unj.ac.id)*

### **Abstract**

*During the Covid-19 pandemic, the number of online game users has experienced a significant increase. According to the Association of Indonesian Internet Service Providers (APJII), online gaming has become one of the most popular forms of entertainment during the pandemic, with a 16.5% increase, while online music usage has increased by 15.3%. The teenage years are an important phase in a person's life, especially in the individual's developmental cycle. This period begins around the age of 10-12 and ends at the age of 18-21, which is a transitional period from childhood to adulthood. Early adolescence is a stage full of behavioral adaptation and personality development, often characterized by experiments such as trying online games, which can lead to addiction. The issue faced by the community regarding the lack of awareness of the important role of parents in preventing their children from falling into online gaming addiction also occurs at Nurul Ihsan Foundation. To address this issue, several collaborative approaches are needed, including observation, video creation, lectures and discussions, as well as demonstrations and training. The socialization activities are conducted in an educational manner to provide participants with insights into online gaming addiction, its negative impacts, and the steps to address it. The focus of the activities carried out is on several improvements, such as understanding the material, awareness of risks, time management skills, improving communication, changing attitudes, and environmental influence.*

### **Abstrak**

Selama periode pandemi Covid-19, jumlah pengguna permainan daring mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), selama masa pandemi Covid-19, bermain *game online* menjadi salah satu hiburan yang paling populer, dengan peningkatan sebesar 16,5%, sedangkan penggunaan musik online meningkat sebesar 15,3%. Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, terutama dalam siklus perkembangan individu. Periode ini dimulai sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun, yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Fase awal remaja menjadi tahap yang penuh adaptasi dalam perilaku dan perkembangan kepribadian, dan sering kali diwarnai dengan eksperimen-eksperimen seperti mencoba-coba permainan daring yang kemudian berujung pada ketergantungan. Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat terkait kurangnya kesadaran akan pentingnya peran orang tua dalam mencegah anak-anak mereka terjerumus ke dalam kecanduan permainan daring juga terjadi di Yayasan Nurul Ihsan. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan beberapa pendekatan yang dilakukan secara kolaboratif, antara lain observasi, pembuatan video, ceramah dan diskusi, serta demonstrasi dan pelatihan. Kegiatan sosialisasi dilakukan secara edukatif untuk wawasan peserta mengenai kecanduan *game online*, dampak negatifnya, dan langkah-langkah penanggulangannya. Fokus kegiatan yang dilakukan adalah untuk beberapa peningkatan seperti pemahaman materi, kesadaran akan resiko, keterampilan pengelolaan waktu, peningkatan komunikasi perubahan sikap dan pengaruh lingkungan.

**Keywords:** *online games, mental health, students.*

## PENDAHULUAN

*Game online* merupakan jenis permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain dan menggunakan jaringan internet sebagai media penghubung antara pemain-pemainnya (Adams dan Rollings 2017:9). Saat ini, *game online* sangat populer di kalangan masyarakat, terutama karena kini *game online* tidak hanya tersedia di komputer, tetapi juga dapat diakses melalui ponsel pintar dengan berbagai fitur canggih dan grafis yang berkualitas. Selain itu, biaya yang terjangkau juga menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk memainkan *game mobile*, terlebih lagi di masa pandemi Covid-19 saat ini, di mana masyarakat diharuskan tinggal di rumah seperti sekarang.

Pemain *game online* tidak hanya terbatas pada kalangan generasi muda. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh *Decision Lab* dan *Mobile Marketing* pada tahun 2018, ditemukan bahwa seperempat dari total pengguna *game online* memiliki rentang usia antara 16-24 tahun dan 25-34 tahun, dengan masing-masing persentase sebesar 27%. Selain itu, terdapat 24% pengguna yang berusia antara 35-44 tahun, dan bahkan orang-orang dengan usia 45-54 tahun juga cukup aktif dalam memainkan *game online* dengan persentase sebesar 17% (tek.id). Fakta ini mencerminkan perkembangan teknologi yang telah mencapai titik di mana *game online* menjadi semakin merakyat. Meskipun bermain *game online* dapat menjadi hiburan yang menyenangkan saat bosan, namun perlu diingat bahwa bermain game secara berlebihan juga dapat berdampak negatif bagi kesehatan diri.

Perusahaan Verizon melaporkan bahwa persentase pengguna *game online* mengalami peningkatan yang signifikan selama pandemi Covid-19. Menurut Verizon, tercatat bahwa penggunaan *video game* meningkat sebesar 75% selama jam-jam sibuk (*cnm.com*). Selain itu, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), bermain *game online* menjadi salah satu bentuk hiburan yang banyak digunakan selama pandemi, dengan peningkatan sebesar 16,5%, sementara penggunaan musik daring meningkat hingga 15,3%. Data dari Statista juga menunjukkan bahwa terdapat 50,8 juta pengguna *game mobile* pada tahun 2020 (*inews.id*). Oleh karena itu, hal ini menunjukkan bahwa selama pandemi, masyarakat lebih banyak memilih *game online* sebagai pengisi waktu luang di rumah.

Perhatian terhadap fenomena *game online* menjadi penting di masa pandemi Covid-19 seperti ini. Dengan diterapkannya metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), pelajar menghabiskan lebih banyak waktu luang di rumah dan cenderung selalu berinteraksi dengan *gadget*, yang dapat mendorong mereka untuk mencoba hal-hal baru, salah satunya adalah *game online*. Karena remaja awal masih dalam fase adaptif, penting bagi pelajar untuk selalu mendapatkan pengawasan yang memadai.

Tidak semua orang memiliki pemahaman dan kesadaran tentang dampak *game online*, baik dampak negatif maupun positifnya. *Game online* dapat memberikan dampak positif jika dimanfaatkan sebagai bentuk hiburan (Adams, 2013). Namun, saat ini terjadi penyalahgunaan *game online* yang berlebihan dan digunakan sebagai pelarian dari realitas kehidupan, yang berpotensi menyebabkan kecanduan terhadap *game online* (Hussain & Griffiths, 2009).

Pemain yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi mampu mengatur durasi dan waktu bermain dengan tepat, tidak berlebihan, dan hanya sejalan dengan kebutuhan mereka. Di sisi lain, pengguna yang kurang memiliki kontrol diri tidak dapat mengendalikan perilaku mereka. Mereka cenderung bermain game secara berlebihan, kehilangan pemahaman akan waktu, dan terlarut dalam permainan online, yang dapat berdampak pada diri mereka sendiri dan juga lingkungannya.

Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis, serta menyebabkan perubahan struktur dan fungsi otak. Kekhawatiran akan hal ini juga berlaku untuk anak-anak lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan kesadaran yang lebih lanjut bagi pelajar di zaman sekarang. Melalui penyuluhan mengenai dampak negatif dan positif bermain *game online* serta upaya penanganan yang tepat, diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya kecanduan terhadap *game online*.

Ketidaktahuan atau kurangnya pemahaman mengenai dampak negatif dan tanda-tanda kecanduan *game online* di kalangan orang tua, guru, dan pengasuh juga menjadi masalah. Hal ini

mengakibatkan kurangnya kesadaran dan penanganan yang tepat terhadap kecanduan game pada anak-anak. Maka dari itu, sangat penting untuk mengadakan kegiatan sosialisasi penanganan terhadap kecanduan *game online* pada anak. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan dampak negatif kecanduan *game online*, serta memberikan strategi dan solusi untuk menghadapinya. Dengan adanya kegiatan sosialisasi yang efektif, diharapkan dapat terbentuk kesadaran yang lebih besar di kalangan orang tua, guru, dan pengasuh tentang pentingnya mengawasi dan membimbing anak-anak agar konsisten dalam mengatur waktu dan melaksanakan kewajiban belajar agar lebih giat berprestasi.

## **METODE**

### **Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan Sosialisasi Edukatif ini sebagai bentuk Program pengabdian masyarakat diselenggarakan di Yayasan Nurul Ihsan yang berlokasi di Jl. I Gusti Ngurah Rai Buaran I RT/RW. 007/12 Kelurahan Klender, Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur 13470. Waktu Pelaksanaan dilakukan pada Sabtu, 21 Agustus 2021 mulai pukul 09.00 sampai 11.30 WIB.

Yayasan Nurul Ihsan ialah lembaga yang didirikan untuk kegiatan sosial dan keagamaan. Lembaga ini bertujuan untuk mengembangkan kualitas hidup masyarakat dengan memberikan bantuan sosial berupa pendidikan dengan sistem sarana dan prasarana pendukungnya. Program-program yang disajikan yakni dengan membina anak yatim serta dhuafa yang ada di lingkungan sekitar agar bisa bersekolah, mengaji, memiliki beragam keterampilan agar mereka dapat hidup mandiri dengan terampil.

### **Peserta kegiatan**

Kegiatan ini melibatkan pelajar SD dan SMP yang terdaftar aktif dalam kegiatan di Yayasan Nurul Ihsan. Adapun jumlah yang hadir mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah sekitar 17 orang. Peserta dipilih karena pada usia dan masa tersebut sudah mulai mengenal dan terdapat beberapa kecenderungan untuk tertarik pada game. Penting untuk mulai mengantisipasi kecanduan *game online* sejak usia dini dan dimulai pada usia yang relatif muda. Oleh karenanya berbagai pihak terlibat harus sudah memahami tanda-tanda kecanduan game dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

### **Metode Sosialisasi**

Sosialisasi merupakan cara atau teknik yang digunakan untuk memperkenalkan individu kepada nilai-nilai, norma, budaya, dan tata cara yang berlaku dalam suatu kelompok atau masyarakat. Metode ini bertujuan untuk membantu individu memahami dan menginternalisasi aturan-aturan sosial yang berlaku dalam lingkungan sosialnya. Penerapan metode sosialisasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara hybrid, yang menggabungkan pendekatan langsung dan online. Peserta tidak hanya mendapatkan sosialisasi dan edukasi melalui media daring, seperti video, tetapi juga melalui kegiatan langsung di lokasi dengan pendekatan yang lebih intens dan pendampingan yang tetap mematuhi protokol kesehatan.

### **Pelatihan Teknis dengan Permainan**

Pelatihan teknis adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan teknis seseorang dalam bidang tertentu. Pelatihan ini dilakukan melalui

pendekatan praktis, di mana peserta didik diberikan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dengan situasi terkini. Pelatihan teknis dilakukan dalam bentuk penyampaian materi yang berfokus pada sosialisasi dan edukasi mengenai dampak-dampak dari adiksi *game online*. Materi disampaikan melalui video interaktif dengan contoh ilustrasi yang diberikan. Selain itu, peserta juga diperkenalkan dengan beberapa permainan yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga bertujuan untuk melatih peserta agar lebih produktif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada para pelajar di Yayasan Nurul Ihsan, yang terletak di Klender, Jakarta Timur, tentang pentingnya mencegah kecanduan permainan daring (*game online*) yang sangat populer saat ini. Pendekatan yang digunakan dalam penanganan permasalahan ini adalah dengan memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai dampak negatif yang dapat timbul dari kecanduan *game online*. Kegiatan dilakukan pada Sabtu, 21 Agustus 2021 mulai pukul 09.00 sampai 11.30 WIB dengan metode *hybrid*, yaitu kombinasi penggunaan teknologi daring dan tatap muka, sehingga kegiatan dapat berjalan secara optimal dan tetap mematuhi protokol kesehatan.. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

### Pra Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, penulis menyusun materi sosialisasi dalam bentuk slide dan video interaktif agar dapat ditonton langsung oleh para pelajar saat kegiatan berlangsung. Materi tersebut dikumpulkan dan disesuaikan dengan target audiens anak-anak, sehingga harus mencakup unsur kesenangan dan motivasi. Oleh karena itu, desain slide dan komponen video disusun dengan baik agar dapat diterima dan dipahami oleh para pelajar yang menonton.



Gambar 1. Penyampaian materi sosialisasi secara daring

Materi yang disajikan seperti menampilkan beberapa gejala yang mungkin muncul pada anak-anak dan dapat menandakan adanya kecanduan terhadap permainan daring. Gejala-gejala tersebut dapat bersifat umum maupun fisik, sehingga perlu mendapatkan perhatian sejak dini. Materi pokok yang disampaikan pada sosialisasi edukatif mengandung bahasan dampak positif dan negatif, faktor internal dan eksternal serta cara penanganan masalah yang dihadapi.

Penyampaian materi berikutnya yaitu mengenai kewaspadaan terhadap kecanduan *game online* yang dapat diantisipasi dengan mengetahui faktor secara internal dan eksternal. Faktor internal dapat terjadi ketika seseorang terlalu bosan dan kurangnya penjagaan diri, sehingga tidak mau mengatur prioritas yang semestinya. Adapun faktor eksternal yakni kurangnya kontrol dari lingkungan terutama

kurangnya kebersamaan dengan saudara dan keluarga. Ini menandakan bahwa kurangnya hubungan interaksi sosial yang semestinya lebih banyak dilakukan.

Antisipasi melalui terhadap kecanduan *game online* yang kian merambah hingga ini harus dilakukan sejak dini melalui kegiatan-kegiatan yang edukatif dan suportif. Adapun jika terjadi, penanganan mengenai kecanduan *game online* harus dilakukan secara sungguh-sungguh dengan bantuan ahli dengan didampingi orang terdekat. Teknik pertama yang dilakukan dimulai dengan komitmen untuk membatasi waktu dan selalu mengisi waktu luang dengan aktivitas lain yang lebih positif. Kurangi atau hindari aktivitas dan interaksi dengan pemain yang lain agar tidak terjerumus kembali pada permainan yang tiada habisnya.

## Proses Pelaksanaan

Materi yang disampaikan dalam program ini dilakukan melalui video secara yang bisa ditonton secara langsung oleh peserta yang berjumlah 17 orang yang terdiri dari siswa SD dan SMP. Peserta diberikan pemahaman mengenai dampak-dampak penggunaan permainan daring. Dampak tersebut terdiri dari aspek positif dan negatif. Pada dasarnya berbagai game dibuat untuk memberikan pengaruh yang cukup positif bagi penggunanya. Tidak hanya sebagai sarana hiburan, namun juga dapat menjadi ruang edukasi serta peningkatan keterampilan motorik dan taktis.

Peserta diberikan pemahaman jika *game online* dilakukan secara berlebihan akan membuat penggunanya melupakan waktu dan banyak meninggalkan kewajiban-kewajiban yang seharusnya dilakukan seperti makan, minum, istirahat dan belajar. Secara psikologis, penggunaan game yang terlalu berlebihan juga dapat mempengaruhi psikologis seperti lebih banyak bermalasan-malasan dan emosi tidak terkontrol.

Untuk merefleksikan materi yang disampaikan, berikut adalah pertanyaan yang diajukan kepada peserta dengan harapan mereka dapat menjawab pertanyaan tersebut secara positif berdasarkan fokus yang diharapkan, yaitu seperti berikut ini :

- *Sudahkah kamu tahu dampak negatif kecanduan game online? Ya atau Belum* (Pemahaman Materi)
- *Apakah kamu mengetahui masalah yang timbul akibat kecanduan game online? Ya atau Tidak* (Kesadaran akan Risiko)
- *Kegiatan apa yang akan kamu pilih ketika waktu luang? Mengerjakan PR atau bermain game di hp?* (Keterampilan Pengelolaan Waktu)
- *Manakah yang kamu sukai? Bermain di lapangan bersama teman atau bermain hp di rumah?* (Peningkatan Komunikasi)
- *Jika melihat temanmu berlama-lama bermain game, apa yang kamu lakukan? Ikut bermain atau menasihati dan mengajak bermain di lapangan.* (Pengaruh Lingkungan)

Meskipun pada beberapa pertanyaan peserta terkadang kesulitan untuk memilih, namun perlu disampaikan pemahaman secara komprehensif tentang arti penting jawaban positif yang diharapkan seperti tugas PR yang paling prioritas untuk dikerjakan. Kemudian pentingnya bermain Bersama dengan teman-teman karena lebih seru dan penuh canda tawa. Melalui refleksi ini diharapkan dapat membawa pengaruh yang positif juga diantara teman-temannya yang lain, misalnya ketika di sekolah.

Setelah sesi penyampaian materi, peserta juga diberikan sebuah tayangan video kartun yang menceritakan tentang seorang anak yang kecanduan bermain *ding-dong*. Diharapkan dengan video tersebut, peserta tidak hanya terhibur tetapi juga memahami apa saja yang akan terjadi apabila terus-menerus bermain *game*. Penampilan tayangan kartun pada acara ini dapat menambah daya tarik dan antusiasme peserta selama mengikuti kegiatan.

Salah satu upaya dalam mencegah kecanduan *game online* adalah dengan memberikan edukasi kepada para peserta (Eryzal N dan Rozi A: 2019). Oleh karena itu, selain menyampaikan materi,



penulis juga menyajikan beberapa permainan yang menghibur dan edukatif bagi peserta. Tujuan dari hal ini adalah agar peserta dapat teralihkan dan lebih tertarik untuk bermain dengan lebih banyak, sambil menghasilkan sesuatu yang produktif.



Gambar 2. Kegiatan permainan untuk menghibur dan mengedukasi

Pendampingan yang intens dilakukan dalam menyajikan permainan-permainan tersebut, namun tetap mematuhi protokol kesehatan yang ketat. Beberapa permainan yang disajikan juga bersifat kompetitif untuk meningkatkan semangat dan motivasi peserta dalam meraih prestasi. Harapan dengan program edukatif ini dapat memberi arti penting bagi peserta dalam kegiatan kolaboratif dan produktif. Sehingga anak-anak menyadari arti penting permainan yang bisa dilakukan tanpa *gadget* bahkan lebih seru karena melibatkan banyak teman-teman di sekitarnya.

Adapun pada sesi penutup, pemateri menyampaikan kepada para peserta tentang teknik-teknik dalam mengatasi kecanduan terhadap permainan daring. Selain itu, juga diberikan motivasi dan semangat belajar kepada peserta, agar peserta memiliki pola pikir yang positif dalam menghadapi tantangan modernisasi saat ini. Anak-anak tentunya membutuhkan pendampingan dan pembelajaran dari orang dewasa untuk mengatur waktu bermain dengan baik. Oleh karena itu, peran berbagai pihak dalam memodifikasi perilaku bermain *game online* sangatlah penting (Andina, 2019).



Gambar 3. Foto bersama dengan peserta P2M

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan mengendalikan dan mengantisipasi generasi masa kini yang berpotensi terjebak dalam kecanduan *game online* yang semakin meluas saat ini. Peserta yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari siswa tingkat SD dan SMP, karena pada rentang usia ini mereka rentan terhadap perilaku yang dapat dipengaruhi oleh dampak negatif penggunaan *gadget* sehari-hari. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *hybrid*, yaitu kombinasi penggunaan teknologi daring dan tatap muka, sehingga kegiatan dapat berjalan secara optimal dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Peserta diberikan materi sosialisasi melalui video yang disusun dengan interaktif dan menarik, dilengkapi dengan contoh ilustrasi. Selain itu, peserta juga diajak untuk berpartisipasi dalam beberapa permainan edukatif dan produktif yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam menciptakan karya yang bermanfaat. Hasil kegiatan yang dilakukan terdapat beberapa fokus peningkatan seperti pemahaman materi, kesadaran akan resiko, keterampilan pengelolaan waktu, peningkatan komunikasi dan pengaruh lingkungan terhadap pencegahan dampak buruk kecanduan *game online*.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Elga Andina, Pencegahan Kecanduan Gim Daring Pada Anak, *Jurnal Bidang Kesehatan Sosial*, Vol 9(21), Hal 15-16, 2019.
- [2] E. Adams & Rollings A, 2010, *Fundamentals Of Game Design, 2nd ed*, Barkeley, CA: New Riders, 2010.
- [3] E. Adams, *Fundamentals of game design (2nd ed)*. New York: New Riders Publishing, 2013.
- [4] Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. S, Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors, *Addiction Research and Theory*, 20(5), 359–371, doi: 10.3109/16066359.2011.640442 , 2012.
- [5] Eryzal Novrialdy, Kecanduan *Game Online* pada Remaja; Dampak dan Pencegahannya, *Buletin Psikologi*, Vol 27(2), Hal 150-152, 2019.
- [6] Dani M Dahwilani, 16,5 Persen Masyarakat Habiskan Waktu Main *Game Online* Selama Pandemi Covid-19. [Online]. Available on : iNews.id, <https://www.inews.id/techno/internet/survei-165-persen-masyarakat-habiskan-waktu-main-game-online-selama-pandemi-covid-19> [diakses 23 Februari 2021]
- [7] Lely Maulida, Jumlah Gamer di Indonesia Capai 100 Juta di 2020. [Online]. Available on *Tek.id : Technology Inovation & Lifestyle* , <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A> [diakses 5 Mei 2023].
- [8] DAL, Pengguna Gim Online Meningkat 75 Persen Kala Corona. [Online]. Available on *CNN Indonesia*, <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200331163816-185-488789/pengguna-gim-online-meningkat-75-persen-kala-corona> [diakses 5 Mei 2023]