

Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Bahaya Kecanduan *Games Online* Pada Remaja

Flora Grace Putrianti¹, Astuti Wijayanti², Laily Rochmawati Listiyani³

^{1, 2, 3} Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: ¹dgrace.p@ustjogja.ac.id, ²astuti.wijayanti@ustjogja.ac.id, ³laily.listiyani@ustjogja.ac.id

Abstrak

Permainan *games online* sudah tidak asing lagi di kalangan anak-anak sampai dengan remaja bahkan orang dewasa sekalipun. Remaja sudah seharusnya mempunyai pengetahuan tentang bahaya dari game online tersebut namun mereka tetap memainkan game online bahkan ada yang sampai kecanduan. Kebiasaan ini mencerminkan perilaku yang negatif sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi bagi remaja agar memahami bahaya kecanduan games online. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi jenis information model melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Peserta adalah Remaja Islam Kanggotan (REMIKA) di Kanggotan RT 08 Pleret Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini dihadiri oleh 33 orang peserta dari usia Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab pada saat kegiatan berlangsung dapat disimpulkan bahwa sebagian dari remaja belum mengetahui tentang kecanduan *games online* dan bahayanya bagi kehidupan mereka. Hasil pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja mengenai bahaya *games online* dan membangun kesadaran untuk melakukan pencegahan sedini mungkin kecanduan *games online* di Kanggotan Pleret Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci: psikoedukasi, kecanduan games online, remaja

Abstract

Online games are familiar to children, teenagers, and even adults. Teenagers should have knowledge about the dangers of online games but they still play online games and some are even addicted. This habit reflects negative behaviors so that they cannot do their daily activities properly. The purpose of this service is to provide education for adolescents to understand the dangers of online game addiction. The method used is information model psychoeducation through lectures, discussions, and questions and answers. The participants were Kanggotan Islamic Youth (REMIKA) in Kanggotan RT 08 Pleret Bantul Yogyakarta. This activity was attended by 33 participants from elementary school to university age. Based on the results of discussions and questions and answers during the activity, it can be concluded that some teenagers do not know about online game addiction and its consequences for their lives. The results of this service can increase knowledge in adolescents about the dangers of online games and build awareness to prevent online game addiction as early as possible in Kanggotan Pleret Bantul Yogyakarta.

Keywords: psychoeducation, addicted to online games, teenagers

Submitted: 2023-11-16

Revision: 2024-02-16

Accepted: 2024-03-13



LATAR BELAKANG

Games online telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja di era digital ini. Fenomena ini tidak hanya menciptakan pengalaman hiburan, tetapi juga membawa dampak signifikan terhadap aspek kesehatan mental dan perilaku remaja (Anderson & Dill, 2000). Kecanduan *games online* menjadi isu yang semakin meresahkan, memicu kekhawatiran tentang keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata karena potensinya untuk mengganggu kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan sehari-hari. Penelitian Putri et al.(2023) menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan bermain game yang berlebihan dengan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda.

Faktor-faktor yang menyertai kecanduan *games online* diantaranya adalah aksesibilitas yang mudah, grafis yang menarik, dan fitur sosial yang memungkinkan interaksi antar-pemain (Shaffer et al., 2004). Dalam konteks ini, remaja rentan terjerumus ke dalam pola perilaku yang dapat membahayakan kesehatan mental remaja (Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Dampaknya pada kesehatan mental mencakup berbagai aspek, mulai dari gangguan tidur, penurunan kinerja sekolah atau pekerjaan, hingga masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif (M. Y. Putri et al., 2023).

Peran utama dalam permasalahan ini adalah adanya perubahan dalam cara remaja berinteraksi dengan permainan dan sesama pemain. AI dalam games memberikan pengalaman yang semakin terpersonal, menyesuaikan tantangan permainan berdasarkan tingkat keterampilan dan preferensi pemain (Przybylski et al., 2011). Pada sisi lain, interaksi media sosial dalam games membawa dimensi sosial yang kompleks, di mana hubungan antar-pemain dapat memengaruhi motivasi dan tingkat keterlibatan. Menurut Kuss (2013) kecanduan game terkait dengan dorongan psikologis yang kuat, seperti keinginan untuk mencapai tingkat prestasi tertentu, melarikan diri dari masalah atau stres, atau mencari pengakuan sosial melalui keterlibatan dalam komunitas permainan. Hal ini menimbulkan pola perilaku yang mengarah pada ketergantungan psikologis yang mempengaruhi fungsi sosial, emosional, dan kognitif individu yang terkena dampaknya.

Semakin jelas bahwa paradigma kecanduan *games online* di antara remaja telah berubah

dengan pesat, dan penelitian terbaru perlu menggali lebih dalam aspek-aspek ini. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul mencakup “bagaimana” interaksi dengan kecerdasan buatan dalam games mempengaruhi keterlibatan dan apakah interaksi media sosial dalam games dapat menjadi faktor risiko tambahan untuk kecanduan. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Lona et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa 51% dari 241 siswa dengan usia antara 15-18 tahun mengalami kecanduan game online.

Selain itu, media sosial yang semakin terintegrasi dalam *games online* menciptakan dimensi sosial yang lebih kuat (Shaffer et al., 2004). Pemain tidak hanya berinteraksi dengan dunia virtual di dalam permainan, tetapi juga terlibat dalam jaringan sosial yang kompleks. Pertemanan, rivalitas, dan kerjasama dalam konteks game dapat membentuk hubungan sosial yang signifikan. Namun, sejauh mana interaksi ini dapat menjadi faktor risiko atau faktor pelindung terhadap kecanduan masih perlu diteliti secara mendalam.

Tren terbaru menunjukkan bahwa *games online* bukan hanya sekadar hiburan, melainkan telah menjadi bagian integral dari budaya remaja. Wismawati et al. (2023) menyimpulkan bahwa proses transisi dimulai dengan mengundang teman dan kebiasaan kecil membuat ketagihan serta menciptakan perubahan budaya sehingga pergeseran budaya ini juga menimbulkan efek domino berupa perubahan interaksi sosial remaja.

.Mempertimbangkan kebutuhan akan pendekatan pencegahan yang holistik, psikoedukasi yang diintegrasikan dengan teknologi informasi muncul sebagai solusi inovatif. Platform digital dan aplikasi interaktif dapat menyediakan kurikulum yang dinamis, mencakup aspek-aspek terkini kecanduan *games online* dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja tentang risikonya.

Fenomena kecanduan *games online* pada remaja bukan sekadar masalah individu, tetapi juga melibatkan faktor sosial, psikologis, dan teknologis. Kecanduan game adalah suatu kondisi saat seseorang kehilangan kendali secara berlebihan terhadap game, sehingga menyebabkan gangguan di berbagai bidang kehidupan (Moreno et al., 2022; Wong et al., 2020). Orang yang mengalami kecanduan game biasanya berperilaku obsesif terhadap game, menghabiskan banyak waktu di depan layar, dan bahkan mengabaikan

kewajiban sosial, akademik, atau pekerjaan.

Sisi lain ditemukan bahwa gaming juga menjadi pelarian bagi pengguna yang bosan, adanya kompetisi gaming yang menjanjikan hadiah, dan lingkungan yang ramah saat gaming sedang booming (Masyani & Nusuary, 2021). Mertika & Mariana (2020) menyimpulkan bahwa dampak positif game online adalah dapat melatih anak dalam kerjasama, konsentrasi, Bahasa Inggris, kecepatan, kreativitas, kesenangan, kesabaran, dan mengurangi stres. Oleh karena itu, Syahrani (2015) mengatakan bahwa bermain game online memang menyenangkan dan menarik apabila tahu cara memainkannya, dapat membuat pemainnya kecanduan, game online memiliki fitur yang sangat menarik termasuk visual serta animasi yang mendorong seseorang untuk memainkan game tersebut. Kecanduan ini menyebabkan remaja tidak ingat lagi kapan waktunya belajar.

Selain itu, perkembangan teknologi informasi yang pesat, termasuk aksesibilitas yang mudah terhadap perangkat bermain dan konektivitas internet, telah menjadi katalisator bagi fenomena kecanduan ini. Aprilianto (2020) menjelaskan bahwa fenomena yang muncul ketika anak bermain game online yaitu anak menjadi disosiatif, dan malas belajar. Syahrani (2015) menyatakan ada beberapa faktor yang membuat anak kecanduan game yaitu ketersediaan konsol game, pengaruh lingkungan permainan, dan rasa ingin tahu terhadap jenis permainan serta keinginan yang kuat untuk bermain. Permasalahan ini mendorong siswa untuk bolos kelas. Kusumawati et al. (2017) menjelaskan penyebab kecanduan game online berasal dari pola asuh orang tua sehingga adanya perubahan tingkah laku anak di lingkungan keluarga.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa kecanduan *games online* pada remaja bukan sekadar hasil dari kurangnya pengawasan atau kendali diri. Nugroho et al. (2022) mengatakan bahwa psikoedukasi pengendalian emosi pada pengguna game online dapat bermanfaat meskipun belum ada perubahan signifikan dari beberapa peserta (masih dalam kategori sedang) namun sudah dapat mengurangi reflek emosi yang timbul ketika bermain game online.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan 70% dari anggota Remaja Islam Kanggotan (REMIKA) di Daerah Kanggotan RT 08 Pleret Bantul Yogyakarta yang beranggotakan 108 orang mengenal dan aktif bermain *games online* seperti mobile legend PUG, Free Fire, PUBG, Loodrs

Mobile, Mobile Legend, Among Us dan lain-lain. Aktivitas rutin komunitas seperti rapat, kegiatan remaja, sosialisasi juga diisi dengan bermain games. Hal tersebut mulai cukup mengganggu kegiatan rutin REMIKA. Hal ini diperkuat dengan wawancara salah satu pengurus pada April 2023, dijelaskan bahwa *games online* tidak hanya mengganggu kegiatan berorganisasi saja, namun juga penurunan kualitas diri seperti kedisiplinan, prioritas terhadap tanggung jawab yang mulai diabaikan, dan menurunnya interaksi sosial antar anggota.

Sebagaimana diungkap Putri & Fitri (2022) bahwa kecanduan *games online* berdampak pada aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial dan keuangan. Dalam mengatasi hal tersebut perlu suatu pendekatan khusus, salah satu pendekatan yang efektif untuk dilakukan melalui pendekatan komunitas dengan memberikan pendidikan dan pengembangan keterampilan. Hal tersebut dilakukan untuk membekali remaja mengisi waktu luang dengan berbagai kegiatan positif. Tidak hanya sekedar ahli dalam bermain *games online* saja namun juga dilatih keterampilan membuat *games online* atau kegiatan serupa lainnya.

Psikoedukasi berperan penting dalam memberikan pemahaman yang komprehensif kepada remaja tentang dampak negatif *games online* terhadap kesehatan mental dan perilaku. Remaja dapat lebih sadar dan mampu membuat keputusan yang lebih baik terkait penggunaan *games online* dengan pengetahuan yang tepat (Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Dalam era digital, pendekatan psikoedukatif dapat dioptimalkan melalui pemanfaatan teknologi informasi dan peran orang tua dalam mendidik anak. Jalal et al. (2022) menyimpulkan bahwa psikoedukasi dapat berpengaruh pada peningkatan pengetahuan orang tua terkait strategi penggunaan gadget pada anak.

Psikoedukasi juga dapat memasukkan strategi pengelolaan waktu yang sehat dan seimbang. Mengajarkan remaja bagaimana menggunakan waktu dengan bijaksana di dunia nyata dapat membantu mencegah kecanduan *games online* (Anderson & Dill, 2000). Psikoedukasi harus mencakup pemahaman mendalam tentang aspek psikologis kecanduan games online. Merinci konsep motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta mengidentifikasi faktor-faktor stres yang dapat memicu kecanduan, dapat memberikan wawasan yang diperlukan (Przybylski et al., 2011).

Pemahaman yang kurang mendalam mengenai bahaya kecanduan game online dapat menjadi titik awal psikoedukasi untuk memberikan wawasan yang lebih baik terhadap bahaya yang terlibat. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya kecanduan *games online* pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa bekerjasama dengan Kemendikbudristek dan Remaja Islam Kanggotan (REMIKA) di Kanggotan RT 08 Pleret Bantul Yogyakarta. Tim Pengabdian Masyarakat ini terdiri atas 1 orang dosen Psikologi, 2 dosen Pendidikan IPA dan dibantu 2 orang mahasiswa dari Prokologi dan Pendidikan IPA. Pengabdian ini dilakukan dengan metode sosialisasi interaktif dimana peserta dapat melakukan diskusi dan tanya jawab serta melakukan permainan terkait kecanduan games online. Untuk memperoleh data respon peserta kegiatan, pengabdian ini menyebarkan kuesioner online terkait analisis kecanduan games online di REMIKA. Peserta mitra kegiatan ini sebanyak 33 orang yang ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Deskripsi Peserta Berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan

No.	Usia	Jumlah	Tingkat Pendidikan	Jumlah
1	6-10 tahun	1	SD	1
2	11-15 tahun	1	SMP	-
3	16-20 Tahun	24	SMA	25
4	21-25 Tahun	7	Perguruan Tinggi	7
	Jumlah	33		33

Pelaksanaan pengabdian ini dengan langkah-langkah sebagai berikut: (a) observasi awal dilakukan untuk melihat situasi dan kondisi tentang aktivitas anggota REMIKA yang bermain games saat ada kegiatan rutin. (b) Melakukan koordinasi dan kerjasama dengan mitra terkait dengan informasi, dan fasilitas tempat serta peralatan pada pelaksanaan kegiatan; (c) pelaksanaan kegiatan melalui sosialisasi dengan tatap muka, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada Minggu, 24 September 2023 dengan tema besar “Kontrol Diri dari Game Addict untuk Menghasilkan Cuan”. Materi ini disampaikan dalam empat sesi materi yaitu a)

Kontrol Diri dari Game Addict disampaikan oleh Ibu Flora Grace Putrianti, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog dari Program Studi Psikologi UST, b) Manajemen Anger disampaikan oleh Ibu Astuti Wijayanti, M.Pd. Si., dari Program Studi IPA UST, c) Manajemen Waktu menjadi Pribadi yang Produktif disampaikan oleh Laily Rochmawati, M.Pd. dari Program Studi IPA UST dan Bahaya Game Online disampaikan oleh Bapak Yanuar Nurdiansyah, ST., M.Cs. dari Program Studi Teknik Informatika Universitas Jember. (d) melakukan evaluasi terhadap hasil sosialisasi menggunakan kuesioner dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Observasi dan wawancara di REMIKA

Kegiatan di lapangan dilakukan dengan koordinasi bersama ketua REMIKA dengan menyampaikan tujuan pengabdian masyarakat ini. Observasi dan wawancara awal dilakukan melalui telepon pada April 2023. Pada saat observasi dapat dilihat beberapa anggota REMIKA bermain games saat kegiatan rutin. Berdasarkan hasil observasi di lapangan 70% dari anggota REMIKA mengenal dan aktif bermain *games online* seperti mobile legend, PUG, Free Fire dan lain-lain. Aktivitas rutin komunitas seperti rapat, kegiatan remaja, sosialisasi juga diisi dengan bermain games. Hal tersebut mulai cukup mengganggu kegiatan rutin REMIKA. Hal ini diperkuat dengan wawancara salah satu pengurus pada April 2023, yang mengatakan bahwa *games online* tidak hanya mengganggu kegiatan berorganisasi saja, namun juga penurunan kualitas diri seperti kedisiplinan, prioritas terhadap tanggung jawab yang mulai diabaikan, dan menurunnya interaksi sosial antar anggota.



Gambar 1. Aktivitas anggota REMIKA yang bermain *games online* saat kegiatan rutin

b. Kegiatan Sosialisasi di REMIKA RT 08, Kanggotan, Pleret, Bantul

Kegiatan sosialisasi tentang psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman bahaya *games online* pada remaja. Peserta yang hadir sebanyak 33 orang dan antusias dalam mengikuti serangkaian acara yang ditawarkan. Peserta terdiri dari tingkat pendidikan Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Sebelum acara dimulai, peserta mengikuti ice breaking yang dipandu oleh dua mahasiswa pengabdian dan dua rekan panitia. Ice breaking dilakukan untuk menghilangkan ketegangan peserta dan menyiapkan peserta untuk mengikuti acara sampai selesai.

Setelah selesai melakukan ice breaking Selanjutnya peserta mengikuti sosialisasi dengan antusias dan seksama menyimak tiap materi yang disajikan. Materi disampaikan secara bergantian oleh empat pemateri menggunakan power point. Pada pergantian materi ketiga dilakukan ice breaking lagi untuk merefresh peserta agar konsentrasi dan tidak mengantuk. Berikut hasil dokumentasi foto kegiatan tersebut.



Gambar 2. Peserta Mengikuti Ice Breaking dengan Antusias



Gambar 3. Peserta Mendengarkan Materi dari Salah Satu Pembicara

c. Diskusi dan tanya jawab bersama peserta**Gambar 4. Peserta melakukan diskusi dan tanya jawab pada pemateri**

Proses diskusi berjalan dengan baik. Peserta dengan sigap tanpa rasa malu menjawab pertanyaan dari pemateri dan bertanya mengenai hal yang belum dipahami kepada pemateri. Setelah selesai sesi melakukan kegiatan sosialisasi selanjutnya melakukan foto bersama antara pembicara, peserta dan panitia kegiatan ini. Pengabdian masyarakat ini dapat berjalan sesuai dengan harapan dan peserta mendapatkan pengetahuan baru mengenai bahaya kecanduan *games online* serta usaha preventif untuk meminimalisir kecanduan tersebut.

**Gambar 5. Sesi Foto Bersama Peserta Setelah Selesai Acara****d. Monitoring dan evaluasi**

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi kegiatan ini diperoleh bahwa kegiatan berjalan dengan lancar. Peserta kegiatan ternyata belum mengetahui bahaya games online yang mereka lakukan selama ini, baik dari keamanan data pribadi, efek dan dampak psikologis bagi mereka. Semua peserta mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Dari hasil kuesioner yang diisi peserta setelah kegiatan ini diperoleh data pada Tabel 2.

Tabel 2. Pertanyaan dan Respon Peserta Mengenai Game Online

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Saya berkomunikasi dengan pemain lain saat bermain game online	16 peserta menjawab YA 17 peserta menjawab TIDAK
2	Pada saat saya berkomunikasi dengan pemain dalam game online, salah satunya adalah saya mengatakan	Kill; Ayo; Assalamu'alaikum; Astaqfirullah; Cepat; Heh halah; Hal-hal yang sekiranya tidak toxic; Go; Hai; Sini yang, mundur yang, tiati yupps yang, setan kali musuhnya; GASSSSSSSS!!!! AWAS MUNDURRR!!!; Serangggg pantangg mundurr, kalah tak antemi; WOY INI BANTUIN COOOY DI KEROYOK; Ra mundur Ra usah wedi; Gas, majuu, mundurr; halo; Alhamdulillah sodara; ayo bermain bersama lagi (jika mainnya jago, kalau engga mah skip); Itu depan ada lawan maju.
3	Saya mengetahui tentang bahaya kecanduan games online	1 peserta menjawab TIDAK 32 peserta menjawab YA
4	Menurut saya, bahaya kecanduan game online salah satunya adalah....	Membuat mata sakit Melemahnya cara berfikir Menjadi manusia yang Toxic behavior Tidak bisa fokus dalam mengerjakan sesuatu Malas belajar Jiwa menjadi terganggu, emosi tidak terkontrol Pola pikir jadi rusak, mindset <i>confused</i> Dari segi sosial mungkin sampai mengurung diri menghabiskan waktu untuk bermain game online Seringnya bermain hingga tidak ingat waktu Pemarah Kurang istirahat <i>Bikin mager</i> Kecanduan Sering menyendiri dan emosi tidak terkendali Stres Mengganggu jam istirahat yang membuat Badan cepet lelah Lupa bernafas Dapat main lebih dari beberapa jam Mengalami gangguan tidur
5	Saya tahu ada permainan <i>games online</i> dari	9 peserta menjawab teman 2 peserta menjawab saudara

		10 peserta menjawab media sosial
		3 peserta menjawab teman dan media sosial
		2 peserta menjawab teman, saudara, dan media sosial
		7 peserta menjawab lainnya
6	Setelah saya mengetahui bahaya bermain <i>games online</i> maka saya akan	18 peserta menjawab tetap bermain <i>games online</i> namun tidak lebih dari 2 jam perhari 5 peserta menjawab tetap bermain games online 10 peserta menjawab berhenti bermain games online
7	Saya bermain <i>games online</i> di.....	33 peserta menjawab HP
8	Saat saya bermain game online, orangtua saya tidak mengetahuinya.	20 peserta menjawab TIDAK 13 peserta menjawab YA

Berdasarkan tabel 2, maka dapat disimpulkan bahwa peserta kegiatan ini menjadi seorang yang gemar bermain game online dikarenakan intensitas mereka di social media sehingga tergiur dengan menariknya iklan games online yang ada di sosial media mereka. Selain itu, pergaulan dengan teman yang telah bermain games online juga dapat mempengaruhi mereka untuk bermain games online. Pengaruh games online bagi peserta antara lain yaitu melakukan komunikasi dengan pemain lain di dunia maya dengan bahasa komunikasi yang khas saat bermain game online. Melalui data tersebut juga, ternyata semua peserta menggunakan hp dan sebagian besar peserta melakukan games online tanpa sepengetahuan orang tua.

e. Kendala yang dihadapi atau masalah yang terekam

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian ini adalah peserta kegiatan lama dalam mengisi angket kuesioner ini dikarenakan kemampuan peserta beragam, namun dapat teratasi dengan pendampingan pengurus REMIKA.

PEMBAHASAN

Penelitian oleh (Anderson & Dill, 2000) menunjukkan bahwa interaksi intens dengan permainan yang berbasis kekerasan dapat meningkatkan agresivitas dan pikiran agresif pada

pemain. Efek ini dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang, menciptakan risiko psikologis yang perlu dipahami secara lebih mendalam. Selain itu, kecanduan *games online* telah dikaitkan dengan gangguan tidur dan penurunan prestasi akademis pada remaja (Shaffer et al., 2004). Durasi waktu yang dihabiskan untuk bermain game dapat mengganggu pola tidur, mengarah pada kelelahan kronis, dan pada gilirannya, mempengaruhi kinerja akademis remaja.

Meskipun *games online* sering kali memiliki fitur sosial, paradoksnya, kecanduan dapat menyebabkan isolasi sosial. Isolasi sosial dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan lingkungan sosial atau stres psikososial, yang mendorong individu untuk mencari koneksi dan kepuasan emosional di dalam dunia virtual. Lebho et al. (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang tidak mengalami kesepian berpeluang sebanyak 7,98 kali untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan remaja yang mengalami kesepian. Artinya bahwa remaja kecanduan game online karena tidak ingin kesepian. Wang (2019) mengatakan bahwa bermain game online dapat menurunkan perasaan negatif namun hanya bersifat sementara. Sehingga, ketika seseorang bermain game online secara berlebihan maka akan mengakibatkan kecanduan game online, hal ini dapat menciptakan lagi perasaan kesepian. Kurangnya persahabatan atau pertemanan merupakan akibat dari kesepian yang merupakan stigma sosial yang tidak sehat (Rokach, 2014).

Seiring dengan perkembangan teknologi, games online semakin menarik dengan grafis yang realistis dan kontrol permainan yang lebih canggih. Mone et al. (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa remaja yang kecanduan game online lebih banyak dibandingkan remaja yang tidak kecanduan karena bermain game online adalah sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya.

Efek jangka panjang dari keterlibatan yang berlebihan dalam games online juga dapat melibatkan aspek kognitif dan akademis. Dalam studi yang dilakukan oleh Zendrato & Harefa (2020) mengungkapkan bahwa pengaruh game online terhadap prestasi akademik siswa adalah siswa yang kecanduan game berdampak buruk pada dirinya sendiri, menyebabkan siswa lupa akan pekerjaan, belajar dan mengabaikan tugas yang diberikan kepada. Akibatnya siswa yang terlalu sering bermain game online dapat melemahkan keseriusan dan pembelajaran.

Pesatnya kemajuan teknologi, orang tua dihadapkan pada situasi saat anak-anaknya menghabiskan banyak waktu menggunakan gawai dan mendengarkan ponsel pintarnya tanpa diketahui oleh orang tua. Hal ini berdampak positif dan negatif, seperti konten sensitif yang tidak cocok untuk anak-anak merupakan contoh dari tontonan yang berdampak negatif. Para orang tua yang tidak setuju, sebaiknya memantau saat anaknya bermain di smartphone (Haq et al., 2022). Sejalan dengan (Cahyani & Putrianti, 2021) mengatakan bahwa psikoedukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman pengasuhan positif bagi para ibu dalam mengasuh anak.

Psikoedukasi dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian terbaru oleh Subrahmanyam & Šmahel (2011). Pemberian pemahaman yang lebih baik tentang dampak games online, psikoedukasi dapat membantu remaja dalam mengenali dan mengelola stres, kecemasan, dan tekanan yang mungkin muncul dari penggunaan berlebihan.

Hasil penelitian oleh Anderson & Dill (2000) menunjukkan bahwa integrasi teknologi informasi dalam psikoedukasi, seperti penggunaan aplikasi interaktif dan platform digital, dapat meningkatkan keterlibatan remaja. Hal ini menegaskan pentingnya memanfaatkan alat yang relevan dengan kehidupan digital remaja saat ini.

Menurut Hutauruk (2023) untuk mengurangi dampak negatif *game online* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan bakat kemampuan dalam bidang musik, seni, olah raga dan mengisi waktu senggang anak. Selain itu kegiatan di luar ruangan dengan berwisata alam dan rohani dapat mengatasi kecanduan game online. Sosialisasi dilakukan dengan cara mengumpulkan anak-anak Sekolah Dasar kelas 4, 5 dan 6 dalam satu tempat dengan metode interaktif.

Kegiatan edukasi kecanduan media sosial efektif dalam meningkatkan kesadaran akan kecanduan media sosial di forum. JARWASNABA tetap dapat dijalankan oleh siapapun sebagai acuan untuk meningkatkan kesadaran dan mempersiapkan generasi muda untuk serius menghadapi digitalisasi (Sedayu et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya kecanduan *games online*

bagi remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan. Selama proses diskusi dan tanya jawab, peserta menyampaikan jenis game online yang dimainkan (Mobil legend, PUBG, Free Fire dll), durasi bermain dan aktivitas-aktivitas yang dilakukan saat bermain game online. Psikoedukasi ini dimaksudkan agar remaja mengetahui serta memahami tentang bahaya dari bermain *games online* dan berusaha untuk mengurangi durasi bermain atau bahkan berhenti untuk bermain games online. Selain itu, remaja dapat menyalurkan hobi melalui dunia maya dengan lebih produktif misal menjadi influencer, youtuber, konten kreator, membuat game edukasi dan lain-lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami tujukan kepada Ristekdikti, Program Studi Psikologi UST, Program Studi Pendidikan IPA UST, LP3M UST, Remaja Islam Kanggotan (REMIKA) di Kanggotan RT 08 Pleret Bantul Yogyakarta yang telah bekerjasama dalam rangka pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.4.772>
- Aprilianto, T. (2020). Dampak Game Online terhadap Pola Belajar Anak: Studi di Desa Ujung Tanjung III Kabupaten Lebong. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender Dan Anak*, 2(1), 75. <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v2i1.3286>
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2021). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Ibu Dalam Pengasuhan Positif. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 107. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5844>
- Haq, A. L. A. H., Wulandari, R., Yanti, M. M., Sodiq, F., & Pawestri, A. A. M. (2022). Psikoedukasi untuk Orang Tua Dalam Mendampingi Pembelajaran Online Anak TK di Masa Pandemi. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.30872/plakat.v4i1.6367>
- Hutauruk, M. R. (2023). Sosialisasi Dampak Game Online Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(2), 146. <https://doi.org/10.30872/plakat.v5i2.12788>
- Jalal, N. M., Syam, R., Istiqamah, S. H. N., Irdianti, I., & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420–426. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125–137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>

- Kusumawati, R., Aviani, Y. I., & Molina, Y. (2017). Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1), 88–99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7955>
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Lona, A. F., Aipipidely, D., & Anakaka, D. L. (2023). Online Game Addiction in Adolescents 1,2,3. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(4), 456–466.
- Masyani, E. P., & Nusuary, F. M. (2021). Dampak Kecanduan Game Terhadap Perilaku Sosial. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP*, 6(2), 1–14. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP/article/view/16695/7954>
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99. <https://doi.org/10.26737/jerr.v3i2.2154>
- Mone, M. M., Manurung, I. F. E., & Keraf, M. K. P. A. (2020). Online Game Addiction to Adolescent Adaptation Ability in Sikumana Village, Kupang City. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 305–319. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2847>
- Moreno, M., Riddle, K., Jenkins, M. C., Singh, A. P., Zhao, Q., & Eickhoff, J. (2022). Measuring problematic internet use, internet gaming disorder, and social media addiction in young adults: cross sectional survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(1).
- Nugroho, F. A., Nurhidayah, S., & Supratno, S. (2022). Psikoedukasi Pengendalian Emosi Pada Pengguna Game Online Di Desa Telaga Murni Kabupaten Bekasi. *Devosi*, 3(1), 20–23. <https://doi.org/10.33558/devosi.v3i1.4411>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2011). The Ideal Self at Play: The Appeal of Video Games That Let You Be All You Can Be. *Psychological Science*, 23(1), 69–76. <https://doi.org/10.1177/0956797611418676>
- Putri, M. Y., Yuliana, Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel Review : Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(05), 291–303.
- Putri, T. H., & Fitri, T. A. (2022). Faktor Karakteristik sebagai Prediktor Adiksi Game Online pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 37. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.37-44>
- Rokach, A. (2014). Leadership and Loneliness. *International Journal of Leadership and Change*, 2(1), 47–57. <https://digitalcommons.wku.edu/ijlc/vol2/iss1/6/>
- Sedayu, S. P. P., Rahayu, D., & Khairin, F. N. (2023). Bijak Bermedia Sosial: Edukasi Adiksi Sosial Media Pada Forum Jarwasnaba di Kelurahan Margo Mulyo. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(2), 212. <https://doi.org/10.30872/plakat.v5i2.13032>
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., & Stanton, M. V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367–374. <https://doi.org/10.1080/10673220490905705>
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). Adolescents' Digital Worlds: Conclusions and Future Steps. In K. Subrahmanyam & D. Šmahel (Eds.), *Digital Youth: The Role of Media in Development* (pp. 215–230). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2_12
- Syahrani, R. (2015). Perilaku Yang Ditimbulkan Dari Kecanduan Game Online Pada Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92.
- Wismawati, A. F., Kamila, A. D., Febrianti, P. A., & Fitriyah, R. (2023). Transformasi Budaya Permainan Tradisional Ke Game Online Pada Remaja Di Desa Wonosari Kabupaten Jember. *Jurnal Sosial Terapan*, 1(1), 46–51. <https://doi.org/10.29244/jstr.1.1.46-51>

- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C.-Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2020). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, *1*(1), 139–148. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.21>