

Psikoedukasi pencegahan kecanduan *game online* pada siswa kelas IX SMP Negeri 9 Kota Salatiga

Ramadanti Putri Mahanani*, Khatrin Wandelmud Sailana, Sofia Mariska Rehiara,
Enjang Wahyuningrum

Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga
E-mail: ramadantipm@gmail.com

Abstrak

Game online merupakan salah satu bentuk pemanfaatan teknologi yang banyak digunakan sebagai sarana hiburan. Namun, penggunaan *game online* yang tidak terkontrol dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecanduan *game online* karena pada usia tersebut individu sering memanfaatkan waktu luang untuk bermain *game* di sela-sela aktivitas belajar. Apabila tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* yang berlebihan akan membuat kecanduan dan berdampak negatif bagi remaja tersebut. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan kecanduan *game online* melalui psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Negeri 9 Salatiga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai dampak serta pencegahan kecanduan *game online*. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa. Hasil analisis menggunakan uji T dengan bantuan SPSS versi 25 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 9,10 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 9,35. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan nilai tersebut tidak signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,161 ($p > 0,05$). Meskipun demikian, kegiatan psikoedukasi tetap memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai dampak dan pencegahan kecanduan *game online*. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan menggunakan metode yang lebih interaktif serta media edukatif yang menarik agar efektivitas psikoedukasi dapat meningkat.

Kata kunci: Sosialisasi, Kecanduan *Game Online*, Siswa SMP

Abstract

Psychoeducation for Prevention of Online Game Addiction in Grade IX Students of Junior High School 9 Salatiga. Online games are one form of technology utilization that is widely used as a source of entertainment. However, uncontrolled use of online games can lead individuals to develop addiction. Adolescents are a group that is vulnerable to online game addiction because at this age individuals often use their free time to play games in between their learning activities. If excessive gaming behavior cannot be controlled, it may lead to addiction and have negative impacts on adolescents. This activity is a form of community service aimed at increasing students' knowledge about the prevention of online game addiction through psychoeducation. The activity was conducted with ninth-grade students of SMP Negeri 9 Salatiga. The methods used in this activity were counseling and interactive discussions about the impacts and prevention of online game addiction. The evaluation of the activity was carried out using a *pre-test* and *post-test* to determine changes in students' level of knowledge. The results of the analysis using a T-test with the help of SPSS version

25 showed that the mean pre-test score was 9.10 and the mean post-test score was 9.35. The statistical test results indicated that the increase in scores was not significant, with a significance value of 0.161 ($p > 0.05$). Nevertheless, the psychoeducation activity still provided students with an initial understanding of the impacts and prevention of online game addiction. Therefore, similar activities are recommended to use more interactive methods and engaging educational media to improve the effectiveness did not have a significant impact on students' knowledge about online game addiction. Recommendations that can be given to improve the effectiveness of psychoeducation are by paying attention to the creation of pre- and post-test questions, using a supportive room, adding interactive media such as educational games and extending the duration of psychoeducation.

Keywords: Socialization, Game Online Addiction, Student of Junior High School.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman berkembang pesat dalam bidang teknologi yang memberikan berbagai keuntungan bagi manusia khususnya dengan adanya internet. Data dari hasil survei Penetrasi Internet Indonesia tahun 2024 yang dirilis oleh APJII menyebutkan bahwa memang ada peningkatan penggunaan sekitar 1,4% hingga menyentuh angka 79,5% dibandingkan pada tahun 2023. Internet sudah menjadi bagian dari manusia dan memberikan kemudahan dalam mencari informasi atau media untuk mencari hiburan. Informasi bisa didapatkan secara instan dengan sekali tekan, tidak lupa juga hiburan yang didapatkan bisa mencakup berbagai hal, salah satunya dengan bermain *game online*.

Game online merupakan bentuk pemanfaatan teknologi untuk hiburan.¹ Penggemarnya dari berbagai kalangan, mulai anak-anak hingga dewasa. Menurut data tahun 2023 dari Badan Pusat Statistik (BPS), kecanduan terjadi pada sekitar 46,2% anak-anak dan remaja usia 0-18, 38,5% usia 18–25 tahun, dan 15,3% pada usia di atas 25 tahun. *Game online* dapat dimainkan melalui laptop, tablet, handphone, dan PC. *Game online* cenderung menyebabkan individu untuk berlama-lama di depan layar handphone atau komputer hingga lalai terhadap waktu makan, belajar, bersosialisasi dengan dunia nyata.² Terkadang bermain *game online* yang tidak dapat dikendalikan membuat individu akan mengalami kecanduan *game online*.

Menurut *American Psychiatric Association* dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)*, kecanduan *game online* termasuk ke dalam *Internet Gaming*

Disorder.³ Ini merupakan bentuk penggunaan internet *gaming* secara berlebihan dan terus menerus yang menimbulkan dampak negatif.

Menurut WHO individu yang mengalami kecanduan *game online* dapat disebut sebagai penyakit apabila memenuhi 3 kriteria yaitu pertama, individu tidak mampu mengendalikan kebiasaan untuk bermain *game*, kedua adalah individu lebih memprioritaskan bermain *game* dibandingkan aktivitas lain, dan ketiga adalah individu sudah tahu bahwa bermain *game* yang cukup lama akan membawa dampak negatif yang jelas terlihat, dapat muncul kurang lebih selama 1 tahun atau lebih.⁴

Fenomena bermain *game online* di kalangan siswa saat ini memang perlu diperhatikan. Bermain *game online* memiliki sifat *seductive* sehingga membuat individunya bergairah untuk terus menggunakannya. Individu dapat terpaku di depan layar monitor hingga berjam-jam hanya untuk bermain *game*. *Game online* membuat remaja tertantang untuk terus bermain dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya. Kecanduan *game online* pada siswa dapat menyebabkan distorsi waktu, emosi negatif, kurang perhatian, dan perilaku agresif.^{5,6}

Bermain *game online* memiliki dampak positif maupun negatif. Segi positifnya yaitu dapat melatih kerjasama, kecepatan, sebagai media untuk menghibur diri dan mengobati rasa jenuh karena tugas sekolah.⁷ Selain itu, dapat melatih otak karena dengan bermain *game* membutuhkan strategi dan konsentrasi bagaimana bisa mengalahkan lawan dan dapat berkesempatan untuk mengikuti ajang *e-sport*. Dampak positif lainnya ialah meningkatkan kecepatan dan kemampuan koordinasi antara otak, tangan dan mata, juga dapat meningkatkan kemampuan bahasa Inggris.⁸

Dampak negatif dari kecanduan *game online* yaitu dapat terlihat dari psikis individu yang lebih sering memikirkan untuk selalu bermain *game* sehingga membuat para siswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi dalam menerima pembelajaran dan sering bolos. Dampak negatif ini dapat dipantau dari gangguan lima aspek seperti kesehatan (gangguan tidur), psikologi, akademik (berkaitan dengan masalah konsentrasi belajar dan prestasi

akademik), aspek sosial, dan aspek keuangan.⁹ Sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa kecanduan game online dapat berdampak pada kesehatan mental, terjadi gangguan tidur, penurunan performa kinerja di sekolah, hingga masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres.¹⁰

Berdasarkan hasil survei awal dari sampel populasi kelas 9 yaitu kelas 9F, terdiri dari 31 siswa yang sudah mengisi survei terdapat 16 siswa yang mengalami kecanduan *game online* ringan, kemudian 12 siswa mengalami kecanduan *game online* sedang dan 3 siswa mengalami kecanduan *game online* berat. Oleh karena itu, psikoedukasi dibutuhkan agar siswa mengetahui tentang kecanduan *game online*, dampak positif maupun negatif, faktor-faktor yang mempengaruhi serta cara mengatasinya agar hal ini tidak berdampak buruk bagi kesehatan, prestasi akademik, dan kehidupan sosial siswa.

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada Masyarakat, tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan kecanduan *game online* melalui psikoedukasi yang dapat berupa materi mengenai apa itu kecanduan *game online*, Tingkat kecanduan *game online*, dampak dan cara mengatasi kecanduan *game online*.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Game online mempunyai daya tarik tersendiri karena penampilannya yang menarik dan menyajikan tantangan yang mendorong pemain untuk terus bermain. Hal-hal yang disajikan membuat pemain tidak hanya terhibur tetapi juga menimbulkan rasa puas dan tertantang. Namun, jika dimainkan secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yaitu kondisi ketika seseorang tidak mampu mengontrol dan melepaskan diri dari aktivitas bermain *game online*.^{11,12} Dampak negatif terhadap aspek fisik, psikis, maupun aspek sosial perlu mendapatkan perhatian khusus.¹³

Kecanduan *game online* memiliki rentang usia yang sangat luas, mulai dari anak-anak hingga masa dewasa awal yaitu usia 10-22 tahun. Namun, kelompok remaja dengan rentang usia 12-18 sering dianggap lebih rentan terhadap kecanduan ini. Pada fase remaja, emosi

seseorang cenderung lebih kuat, kurang terkontrol, dan tidak rasional sehingga risiko kecanduan *game online* menjadi lebih besar.¹⁴

Dampak kecanduan *game online* yang sering dialami meliputi menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar, kelalaian dalam mengerjakan tugas, tidak fokus saat pelajaran karena mengantuk, serta berbagai dampak negatif lainnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi dorongan untuk mencapai nilai atau peringkat game yang lebih tinggi, ketidakmampuan mengatur prioritas diri, rasa bosan, dan kurangnya kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan teman sebaya yang aktif bermain *game online*, kurangnya hubungan sosial yang positif dan faktor lainnya. Untuk mengatasi kecanduan *game online*, diperlukan peran serta dari siswa, orang tua, maupun guru. Siswa dapat membuat jadwal belajar yang seimbang, terlibat dalam organisasi dan kelompok belajar serta meningkatkan aktivitas fisik di luar *game online*. Orang tua diharapkan lebih tegas dalam mengawasi penggunaan gadget anak dan menjalin hubungan yang positif dengan anak. Guru dapat memberikan pemahaman tentang dampak buruk kecanduan *game online* serta mengembangkan metode pembelajaran yang lebih menarik untuk mencegah kebosanan siswa.¹⁶

Psikoedukasi pencegahan kecanduan *game online* menjadi penting bagi remaja, terutama di tingkat SMP, sebagai langkah awal dalam mencegah dampak negatifnya. Pengetahuan tentang apa itu kecanduan *game online*, dampaknya, faktor-faktor penyebab, serta cara mengatasi kecanduan *game online* dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi siswa. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan sebagai langkah awal membentuk kebiasaan bermain *game online* yang sehat dan mencegah kecanduan *game online* di kalangan remaja.

3. METODE

Partisipan

Kegiatan psikoedukasi ini melibatkan siswa kelas IX SMP. Pemilihan siswa kelas IX didasarkan pada pertimbangan bahwa pada tahap perkembangan remaja awal, penggunaan teknologi digital, termasuk permainan daring (*online game*), cenderung meningkat sehingga kelompok ini relevan untuk diberikan psikoedukasi terkait penggunaan *game online* secara sehat.

Pada tahap perencanaan awal, pengambilan sampel difokuskan pada kelas IX F berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengidentifikasi adanya kecenderungan penggunaan *game online* yang cukup tinggi pada kelas tersebut. Namun, pada saat pelaksanaan sosialisasi kegiatan, pihak sekolah memberikan arahan agar kegiatan psikoedukasi melibatkan seluruh siswa kelas IX. Oleh karena itu, pelaksanaan psikoedukasi kemudian mencakup seluruh siswa kelas IX di sekolah tersebut. Namun, sampel yang dianalisis dalam kegiatan ini hanya berasal dari siswa kelas IX F yang telah ditetapkan sejak awal. Hal ini dilakukan agar pengukuran *pre-test* dan *post-test* dapat dilakukan secara terkontrol pada kelompok yang sama. Sementara itu, siswa dari kelas lain hanya mengikuti kegiatan psikoedukasi sebagai bagian dari kegiatan edukasi yang diberikan oleh tim, namun tidak termasuk dalam data yang dianalisis.

Preliminary Study

Sebelum melaksanakan psikoedukasi, peneliti melakukan studi awal diberikan skala kecanduan *game online* untuk melihat seberapa besar kecenderungan kecanduan *game* pada sampel populasi kelas 9 yaitu siswa kelas 9F. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* pada skala kecenderungan kecanduan *game online* yang terdiri dari 21 item diperoleh nilai $\alpha = 0,920$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam pengukuran.

Skala ini berdasarkan teori dan aspek dari Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) ada tujuh aspek yang dapat dilihat pada perilaku kecanduan *game online*, yaitu: *Saliency, Tolerance, Mood modification, Withdrawal, Relapse, Conflict, Problems*. Skala kecanduan game online berdasarkan teori dari Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) terdiri dari 21 item. Bentuk Skala *Likert* yang digunakan ada lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Netral (Tidak Dapat Menentukan), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Skala ini terdiri dari pernyataan yang bersifat *favourable*. Pemberian skor pada aitem *favourable* Sangat Sering (SS)= 5, Sering (S)= 4, Netral (Tidak Dapat Menentukan)= 3, Jarang (J) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1.

Tahap pelaksanaan

Metode yang digunakan untuk psikoedukasi adalah dengan ceramah dan diskusi interaktif, *ice breaking*. Ceramah interaktif berkaitan dengan materi kecanduan *game online* seperti definisi kecanduan *game online*, ciri-ciri individu dengan kecanduan *game online*, gejala fisik dan psikologis kecanduan *game online*, dampak positif dan negatif kecanduan *game online*, faktor internal dan eksternal mengapa individu kecanduan *game online*, dan caramengatasi kecanduan *game online*. Kemudian diskusi dimana para siswa dapat bertanya mengenai materi yang sudah dipaparkan ataupun bercerita pengalaman mereka ketika bermain *game online*. *Ice breaking* dilakukan agar siswa tidak terlalu tegang dan tetap semangat mengikuti ceramah.

Kemudian siswa diberikan soal *post-test*. Terdiri dari 10 soal berkaitan dengan materi kecanduan *game online*. Tujuan diberikan *post-test* adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan psikoedukasi pencegahan kecanduan *game online*. *Post-test* dibagikan melalui *google form*. Setiap pertanyaan yang benar diberikan point 10 sehingga apabila siswa benar menjawab semua maka skor yang didapat adalah 100.

Soal *pre-test* dan *post-test* disusun oleh tim berdasarkan hasil kajian literatur mengenai kecanduan *game online* yang berkaitan dengan pengertian, ciri-ciri, serta

dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Adapun pertanyaan-pertanyaan yaitu pertama *game online* adalah, kedua *game online* dapat menjadi kecanduan apabila, ketiga yaitu salah satu gejala fisik kecanduan *game online* adalah, keempat yaitu bermain *game* semalaman dapat mengakibatkan, kelima yaitu orang yang kecanduan *game online* biasanya lebih, keenam yaitu faktor internal (dalam diri) yang mendorong kecanduan *game online* adalah, ketujuh yaitu lingkungan pertemanan yang sering bermain *game online* adalah faktor, kedelapan yaitu cara mengatasi kecanduan *game online* adalah, kesembilan yaitu orang tua dapat membantu mengatasi kecanduan *game online* dengan cara, kesepuluh yaitu guru dapat membantu siswa mengurangi kecanduan *game online* dengan psikoedukasi yang diberikan berupa kegiatan edukasi mengenai penggunaan *game online* secara bijak serta dampak positif dan negatif dari *game online*. Pendekatan edukatif dipilih karena dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait perilaku penggunaan *game online*. Penyampaian materi dilakukan melalui metode presentasi menggunakan media LCD agar informasi dapat disampaikan secara lebih sistematis, jelas, dan menarik, dan mudah dipahami.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan kegiatan psikoedukasi bertempat di SMPN 9 Salatiga Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah. Psikoedukasi pencegahan kecanduan *game online* dilakukan pada Rabu, 13 November 2024 di lapangan SMPN 9 Salatiga, mulai pukul 11.00-12.00 WIB. Kegiatan psikoedukasi dibuka dengan pembukaan oleh MC dan berdoa. Kedua, pemberian sambutan oleh Kepala Sekolah diwakili oleh Wakil Kepala Urusan Kurikulum. Ketiga adalah pengenalan dan tujuan diadakan psikoedukasi pencegahan kecanduan *game online* pada siswa SMP Kelas 9 yaitu bahwa perkembangan teknologi digital yang pesat memang membawa berbagai manfaat, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah kecanduan *game online* di kalangan remaja. Fenomena ini menjadi perhatian kita semua, karena tanpa pengendalian yang baik, kebiasaan bermain

game online secara berlebihan dapat berdampak pada kesehatan, prestasi akademik, dan kehidupan sosial siswa. Maka dari itu melalui psikoedukasi ini, kita berharap siswa-siswi bisa memahami bahaya kecanduan *game online* dan bagaimana cara mengelola waktu bermain secara bijak.

Keempat adalah *ice breaking* sebelum diberikan materi supaya peserta lebih bersemangat. Kelima yaitu pemaparan materi yang dilakukan oleh tim menggunakan *power point* (PPT) yang berisi definisi kecanduan *game online*, ciri-ciri kecanduan *game online*, gejala kecanduan *game online*, dampak positif dan negatif *game online*, faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan *game online*, dan cara mengatasi kecanduan *game online*. Saat pemaparan materi, tim juga menampilkan video berisikan dampak positif dan negatif dari kecanduan *game online*. Kelima yaitu diskusi dan tanya jawab. Sesi ini terdapat 4 siswa yang bertanya, pertanyaan pertama adalah apa manfaat bermain *game online*?, pertanyaan kedua yaitu batas bermain *game online* berapa lama?, pertanyaan ketiga yaitu bagaimana cara bermain *game online* yang baik?, dan pertanyaan keempat adalah bagaimana cara mengobati kecanduan *game online*?. Kemudian ditutup dengan penyerahan pemberian plakat kepada perwakilan pihak SMP Negeri 9 Salatiga yaitu kepada Ibu Guru BK dan sesi foto bersama.



Gambar 1. Pengisian *pre/post test*



Gambar 2. Pemaparan materi

Sebelum psikoedukasi dilakukan, tim melakukan *preliminary study*. Hasil *preliminary*

study mengenai tingkat kecanduan *game online* pada sampel siswa kelas 9 yaitu 9F sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi jumlah siswa kelas 9F

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	15	48,4%
Perempuan	16	51,6%
TOTAL	31	100

Berdasarkan tabel diatas, siswa yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 16 siswa (51,6%) lebih banyak dibandingkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 15 siswa (48,4%).

Tabel 2. Distribusi tingkat kecanduan *game online* siswa

Kategori	Jumlah	Persentase (%)	Nilai
Ringan	16	51,6%	$41 \leq x \leq 53,6$
Sedang	12	38,7%	$53,6 \leq x \leq 66,2$
Berat	3	9,7%	$66,2 \leq x \leq 79$

Berdasarkan hasil Tabel 2 menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dengan kategori ringan lebih banyak dengan jumlah 16 siswa (51,6%) dibandingkan kategori sedang sebanyak 12 siswa (38,7%) dan kategori berat sebanyak 3 siswa (9,7%).

Tabel 3. Distribusi *game online* yang dimainkan

Nama <i>Game Online</i>	Jumlah
Mobile Legends	21
Free Fire	14
Roblox	11
PUBG Mobile	3
COD : Mobile	3
Valorant	2
Counter-Strike 2	1
Genshin	1
Hok	1
Blue Archiver	1
Honor of Kings	1
Lainnya	10

Berdasarkan hasil Tabel 3 berdasarkan jenis *game online* yang dimainkan siswayang terbanyak adalah pertama yaitu *Mobile Legend* sebanyak 21 siswa , kedua yaitu *Free Fire* sebanyak 14 siswa, dan ketiga yaitu *Roblox* sebanyak 11 siswa. Kemudian sebelum psikoedukasi dilakukan siswa diberikan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengukur seberapa paham pengetahuan siswa berkaitan dengan materi kecanduan *game online*. Sedangkan pemberian *post-test* bagi siswa untuk mengukur setelah psikoedukasi dilakukan apakah ada perubahan nilai dari *pre-test* ke *post-test* apakah naik atau turun dalam hal pengetahuan siswa mengenai materi kecanduan *game online*.

Tabel 4. *Pre-test* dan *post-test* berdasarkan hasil uji T SPSS

Variabel	N	Mean	Nilai p
<i>Pre-Test</i>	31	9,10	0.161
<i>Post-Test</i>	31	9,35	

Dari hasil Uji T SPSS didapatkan sebelum dilakukan psikoedukasi para siswa mendapatkan nilai *pre-test* 9,10. Kemudian setelah psikoedukasi kecanduan *game online* dilaksanakan nilai *post-test* yang didapat yaitu 9,35. Sehingga psikoedukasi ini bisa dikatakan cukup membawa peningkatan pengetahuan walaupun tidak signifikan hanya sebesar 0,25. Hasil uji T menunjukkan nilai p sebesar 0,161. Karena nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kecanduan *game online* tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa.

Tabel 5. Hasil *pre-test* dan *post-test* berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Variabel	N	Mean	Nilai p
Perempuan	<i>Pre-Test</i>	16	9,00	0,138
	<i>Post-Test</i>	16	9,38	
Laki-laki	<i>Pre-Test</i>	15	9,20	0,634
	<i>Post-Test</i>	15	9,33	

Berdasarkan hasil analisis uji T, kelompok siswa perempuan memperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 9,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan psikoedukasi mengenai kecanduan *game online*, pengetahuan siswa mengenai adiksi *game online* sudah tergolong baik. Setelah dilakukan psikoedukasi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 9,38. Dari hasil Uji T SPSS didapatkan sebelum dilakukan psikoedukasi para siswa laki-laki mendapatkan nilai *pre-test* 9,20. Kemudian setelah psikoedukasi kecanduan *game online* dilaksanakan nilai *post-test* yang didapat yaitu 9,33. Sehingga psikoedukasi ini bisa dikatakan cukup membawa peningkatan pengetahuan walaupun tidak signifikan hanya sebesar 0,13. Peningkatan nilai tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kecanduan *game online*. Namun, peningkatan yang terjadi relatif kecil karena nilai pengetahuan siswa sebelum psikoedukasi sudah cukup tinggi. Dengan demikian, meskipun terdapat peningkatan nilai rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*, perbedaannya tidak terlalu besar.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin, diperoleh nilai p sebesar 0,138 pada siswa perempuan dan 0,634 pada siswa laki-laki. Nilai tersebut menunjukkan bahwa $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* baik pada siswa perempuan maupun pada siswa laki-laki. Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai pencegahan kecanduan *game online* yang diberikan kepada siswa belum menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Dengan kata lain, baik siswa perempuan maupun laki-laki menunjukkan pola peningkatan pengetahuan yang relatif serupa setelah diberikan psikoedukasi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa mengenai kecanduan *game online* setelah diberikan psikoedukasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 9,10 meningkat menjadi 9,35 pada *post-test*. Namun, hasil uji

statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,161 ($p > 0,05$) yang berarti peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemberian psikoedukasi, peningkatan tersebut belum cukup kuat untuk menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara statistik.

Peningkatan pengetahuan yang tidak signifikan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mungkin memengaruhi adalah tingginya tingkat pengetahuan awal siswa. Nilai rata-rata *pre-test* yang sudah cukup tinggi menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki pemahaman awal mengenai *game online* dan dampaknya. Ketika nilai awal sudah relatif tinggi, ruang untuk peningkatan skor menjadi lebih kecil sehingga perubahan yang terjadi setelah intervensi menjadi tidak terlalu besar secara statistik. Hal serupa juga dijelaskan dalam penelitian oleh Kuss dan Griffiths yang menyebutkan bahwa tingkat pemahaman remaja tentang *game online* sering kali sudah terbentuk melalui pengalaman pribadi bermain game maupun informasi dari lingkungan sosial mereka.¹⁷

Pada siswa laki-laki, nilai rata-rata *pre-test* sebesar 9,20 meningkat menjadi 9,33 pada *post-test* dengan peningkatan sebesar 0,13. Meskipun terdapat peningkatan setelah psikoedukasi, hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa peningkatan tersebut tidak signifikan. Hal ini dapat terjadi karena siswa laki-laki umumnya memiliki frekuensi bermain *game* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan sehingga mereka telah memiliki pengalaman langsung terkait penggunaan *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Gentile menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih sering bermain *game* dan memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami kecanduan *game* dibandingkan perempuan. Kondisi ini membuat sebagian siswa laki-laki sudah memiliki pengetahuan atau persepsi tertentu mengenai *game online* sebelum diberikan psikoedukasi.¹⁸

Selain itu, ketidaksignifikanan hasil juga dapat dipengaruhi oleh durasi dan metode penyampaian psikoedukasi. Intervensi yang dilakukan dalam waktu singkat, seperti satu kali sesi presentasi menggunakan media LCD, mungkin belum cukup untuk menghasilkan

perubahan pengetahuan yang signifikan. Penelitian oleh Ferguson menunjukkan bahwa program edukasi terkait perilaku digital pada remaja cenderung lebih efektif apabila dilakukan secara berulang, interaktif, dan disertai diskusi maupun praktik langsung.¹⁹

Kegiatan psikoedukasi mengenai kecanduan *game online* dilakukan pada siswa kelas IX SMP. Berdasarkan literatur yang ada, remaja merupakan kelompok usia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan *game online* dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan internet dan *game* digital pada kelompok usia tersebut. Namun demikian, kegiatan ini tidak secara khusus mengukur prevalensi atau angka kejadian kecanduan *game online* di SMPN 9 Salatiga sehingga tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan daerah lain di Indonesia. Kegiatan yang dilakukan lebih berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan siswa mengenai kecanduan *game online* melalui psikoedukasi sebagai langkah preventif.

Meskipun peningkatan yang diperoleh dalam kegiatan ini tidak signifikan secara statistik, hasil tersebut tetap menunjukkan adanya tren peningkatan pengetahuan siswa setelah psikoedukasi. Hal ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi mengenai kecanduan *game online* tetap memiliki potensi sebagai salah satu upaya preventif penggunaan *game online* secara berlebihan. Dengan pengembangan metode edukasi yang lebih interaktif, durasi yang lebih panjang, serta penguatan materi melalui kegiatan lanjutan, diharapkan program psikoedukasi di sekolah dapat memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap pengetahuan maupun perilaku siswa.

Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa keterbatasan. Kuesioner yang digunakan dalam kegiatan ini telah diuji coba secara terbatas pada siswa kelas IX F tiga hari sebelum pelaksanaan psikoedukasi untuk memastikan pertanyaan dapat dipahami oleh responden. Namun, kegiatan psikoedukasi yang awalnya direncanakan hanya untuk kelas IX F di dalam kelas mengalami perubahan teknis dari pihak sekolah sehingga kegiatan diberikan kepada seluruh siswa kelas IX dan dilaksanakan di lapangan. Kondisi lapangan yang memiliki pencahayaan cukup terang menyebabkan tampilan LCD kurang terlihat

dengan jelas oleh sebagian siswa, sehingga menjadi salah satu hambatan dalam penyampaian materi selama kegiatan berlangsung.

5. SIMPULAN

Psikoedukasi pencegahan kecanduan game online pada siswa SMPN 9 Salatiga, merupakan salah satu kegiatan untuk menambah pengetahuan pada siswa-siswi tentang game online. Meskipun siswa sudah memahami bahaya kecanduan game online, sebagian dari mereka masih terus memainkannya sehingga kegiatan peningkatan pemahaman siswa tentang game online ini menjadi penting untuk dilaksanakan.

Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah materi psikoedukasi dapat disusun lebih terfokus pada tujuan peningkatan pengetahuan mengenai kecanduan *game online* serta disertai dengan media yang mendukung agar materi dapat dipahami dengan lebih jelas oleh siswa. Selain itu, soal *pre-test* dan *post-test* perlu disesuaikan secara lebih spesifik dengan tujuan kegiatan sehingga mampu mengukur perubahan pengetahuan siswa secara lebih akurat. Jumlah soal, bentuk pertanyaan, serta opsi jawaban juga dapat dikembangkan agar mendorong siswa untuk lebih memahami materi yang diberikan. Dengan demikian, diharapkan kegiatan psikoedukasi selanjutnya dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam upaya meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kecanduan *game online*.

Rekomendasi lain yang dapat dilakukan pada kegiatan selanjutnya adalah memberikan psikoedukasi mengenai pencegahan kecanduan *game online* bukan hanya kepada siswa, melainkan juga kepada orang tua dan guru. Psikoedukasi tersebut dapat berisi informasi mengenai pengertian kecanduan *game online*, tanda-tanda atau gejala yang perlu diwaspadai, serta dampaknya terhadap perkembangan akademik, sosial, dan psikologis siswa. Selain itu, materi juga dapat mencakup strategi pengawasan penggunaan teknologi pada remaja, seperti pengaturan waktu bermain *game*, pendampingan dalam penggunaan perangkat digital, serta pemberian aktivitas alternatif yang lebih produktif.

Melalui pemberian psikoedukasi kepada orang tua dan guru, diharapkan mereka dapat memiliki pemahaman yang lebih baik dalam mengenali perilaku bermain *game* yang berlebihan pada siswa serta mampu memberikan bimbingan dan pengawasan yang tepat. Kolaborasi antara orang tua, siswa dan guru juga penting untuk mendukung penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya kecanduan *game online* pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian ini dilakukan melalui psikoedukasi oleh Mahasiswa Magister Sains Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Kami mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMPN 9 Salatiga beserta jajarannya karena telah mengijinkankami untuk dapat melakukan kegiatan psikoedukasi pencegahan kecanduan *game online* pada siswa-siswi SMPN 9 Salatiga. Kami juga berterima kasih kepada siswa- siswi SMPN 9 Salatiga telah berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi ini.

Referensi

1. Zaelani, AF, Setiawati O., Lestar, SMP. Hubungan kecanduan game online dengan depresi pada siswa smp. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 2019; 1(2):35-41. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1868>
2. Pande, NPAM, Marheni A. Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2015; 2(2): 163-171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p05>
3. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorder edition (DSM-V)*. American Psychiatric. 2015.
4. WHO. Perilaku adiktif: Gangguan permainan. 22–24. 2020 <https://www.who.int/newsroom/questions-andanswers/item/addictive-behavioursgaming-disorder>. Accessed 10 November, 2024.
5. Christian, C, Mehme, Tuncay. Pengaruh game online terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*. 2014
6. Sukkyung, Y, Euikyung, K, Dongguk, L . Virtual real : Exploring avatar identificationin game addiction among massively multiplayer online role-playing games (mmorpg) players. *Journal Game and Culture* 2015;12(1):56-71. <http://dx.doi.org/10.1177/1555412015581087>

7. Mertika, M, Mariana, D. Fenomena game online di kalangan anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*. 2020;3(2):99-104. <https://doi.org/10.26737/jerr.v3i2.2154>
8. Miranda, PH, Waluyanto, HD, Zacky, A. Perancangan buku komik sebagai media informasi mengenai dampak game terhadap perilaku sosial anak. *Jurnal DKV Adiwarna*.
9. King, D, Delfabbro, P. Internet gaming disorder: theory, assessment, treatment, and prevention. Cambridge. 2018;36(2):294. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/17492cce48e237442f98b7f35a07fd96/s2059077619000098a.pdf/internet-gaming-disordertheory-assessment-treatment-andprevention-d-king-and-p-delfabbro2018-internet-gaming-disorder-theory>. Accessed November, 2024.
10. Putri, MY, Yuliana, Yulastri, A, Erianti, Z, & Izzara, WA. Artikel review : dampak kecanduan bermain game terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*. 2023;1(05):291–303. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i05.827>
11. Zahira, TN, & Sari, RO. Strategi bimbingan klasikal untuk mengatasi adiksi game online pada siswa SMP. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 2024;1(2):346-351.
12. Masfiah, S, & Putri, RV. Gambaran motivasi belajar siswa yang kecanduan game online. *FOKUS*. 2019;2(1):1-8.
13. Anggraini, S, & Yanto, AR. Edukasi pencegahan bahaya kecanduan game online pada remaja di SMPN Alok Maumere. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2022;1(8):1645-1652.
14. Novrialdy, E. Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*. 2019;27(2):148-158.
15. Irawan, S, & W, DS. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2021;7(1):9-19.
16. Hadisaputra, Nur, AA, & Sulfiana. Fenomena kecanduan game online di kalangan remaja pedesaan (Studi kasus dua desa di Sulawesi Selatan). *Edu Cendekia: Jurnal Ilmiah*
17. Kuss, DJ & Griffiths, M. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* .2017;14(3); 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
18. Gentile, DA. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*. 2009; 20(5), 594–602.
19. Ferguson, CJ. Everything in moderation: Moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *Psychiatric Quarterly*. 2017; 88(4), 797–805. <https://doi.org/10.1007/s11126-016-9486-3>