

Psikoedukasi Bahaya Adiksi Game Online untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih

Rina Oktaviana^{*1}, Sapri Yani²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

²Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

*Corresponding author, rina.oktaviana@binadarma.ac.id

First received:
19 Juni 2025

Revised:
28 Juli 2025

Final Accepted:
25 Agustus 2025

Abstrak

Meningkatnya intensitas penggunaan *game online* di kalangan remaja telah menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta gejala emosional yang mengarah pada perilaku adiktif digital. Namun, pemahaman siswa terhadap risiko ini masih tergolong rendah, dan belum tersedia program preventif yang komprehensif di sekolah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa SMA Negeri 7 Prabumulih terhadap bahaya *game online addiction* melalui pendekatan *psikoedukatif*. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif selama dua jam pelajaran dengan materi seputar ciri-ciri adiksi, dampaknya, serta strategi pengendalian diri. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek kognitif, afektif, dan partisipasi siswa. Mereka mulai memahami risiko adiksi, menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya manajemen waktu, serta berkomitmen untuk mengubah kebiasaan digital mereka. Kegiatan ini membuktikan bahwa *psikoedukasi* merupakan strategi efektif dalam membangun *literasi* digital dan kontrol diri pada remaja. Kolaborasi dengan pihak sekolah dan keberlanjutan tindak lanjut menjadi kunci dalam mencegah adiksi digital sejak dini.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Adiksi, Remaja, Game Online

Abstract

The increasing use of online games among adolescents has led to negative impacts such as sleep disturbances, reduced concentration, and emotional symptoms that indicate digital addictive behavior. However, students' understanding of these risks remains low, and no comprehensive preventive programs are available at school. This community service activity aimed to raise awareness among students of SMA Negeri 7 Prabumulih about the dangers of online game addiction through a psychoeducational approach. The method used was an interactive counseling session conducted over two class periods, covering signs of addiction, its impacts, and self-regulation strategies. Observations and interviews showed significant improvements in students' cognitive, affective, and participatory aspects. They began to recognize the risks of addiction, showed awareness of time management, and committed to changing their digital habits. This activity demonstrates that psychoeducation is an effective strategy in fostering

digital literacy and self-control in adolescents. Collaboration with schools and sustainable follow-up efforts are essential to prevent digital addiction from an early age.

Keywords: *Psychoeducation, Addiction, Adolescents, Online Games*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, khususnya generasi muda. Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi yang semakin menjamur di kalangan remaja adalah penggunaan *game online*. *Game online*, yang pada awalnya diciptakan sebagai sarana hiburan dan rekreasi, kini mengalami pergeseran fungsi menjadi kebutuhan harian yang dalam banyak kasus justru menimbulkan ketergantungan yang serius. Fenomena ini terjadi secara masif dan bersifat lintas wilayah, termasuk di lingkungan pendidikan formal seperti SMA Negeri 7 Prabumulih.

Game online memiliki daya tarik yang sangat kuat bagi remaja karena mampu memberikan pengalaman bermain yang interaktif, dinamis, dan impresif. Tidak hanya itu, *game online* juga memberikan ruang eksplorasi virtual yang memungkinkan pengguna menciptakan identitas digital, membentuk jejaring sosial virtual, dan merasakan kepuasan psikologis secara instan. Selain itu, *game online* juga merupakan bentuk permainan modern yang saat ini sedang menjadi tren dan sangat digemari. Tidak dapat disangkal bahwa peminat *game online* terus meningkat, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa (Akbar Andi & Ahmad Said, 2018). Namun, daya tarik ini membawa dampak negatif yang tidak bisa diabaikan. Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan siswa SMA Negeri 7 Prabumulih, diketahui bahwa mayoritas siswa menghabiskan waktu lebih dari empat jam per hari untuk bermain *game*, bahkan hingga larut malam. Akibatnya, mereka mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, dan gejala emosional seperti mudah marah dan gelisah ketika tidak dapat bermain.

Kecanduan adalah kondisi keterikatan berlebihan terhadap suatu aktivitas yang awalnya dilakukan untuk mencari kesenangan, tetapi kemudian menjadi kebutuhan untuk merasa normal (Masyita, 2021). Dalam hal ini, WHO menjelaskan bahwa adiksi atau kecanduan *game online* merupakan bentuk perilaku adiktif non-substansi, di mana individu mengalami ketergantungan psikologis terhadap aktivitas bermain *game* secara kompulsif dan terus-menerus, meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik, mental, dan kehidupan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil temuan Sukmandari dan Septina (2024) yang menyatakan bahwa paparan intensif terhadap *game online* dapat menyebabkan distorsi persepsi realitas di kalangan remaja serta menurunkan kualitas kesehatan mental secara signifikan.

Dalam konteks perkembangan remaja, kondisi ini menjadi sangat krusial mengingat pada masa ini individu sedang berada dalam proses pencarian jati diri, pembentukan

nilai, dan pengembangan kontrol diri. Jika kecanduan *game* tidak diintervensi secara tepat, maka risiko gangguan perkembangan, menurunnya prestasi akademik, serta munculnya isolasi sosial akan semakin tinggi (Novrialdy et al., 2019). Sementara itu, penelitian Kusumaningrum (2021) mengidentifikasi adanya keterkaitan antara kecanduan *game online* dengan gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, hingga munculnya gejala depresi. Selain itu, Safarina et al. (2024) menyatakan bahwa remaja yang gemar bermain *game online* kerap menjalani gaya hidup yang kurang sehat, seperti memiliki pola makan yang tidak baik, minim aktivitas fisik, serta waktu tidur yang tidak teratur.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kecanduan *game online* pada remaja berkaitan erat dengan lemahnya keterampilan regulasi diri, kurangnya pengawasan orang tua, serta minimnya *literasi* digital dan kesehatan mental. Dalam hal ini, peran lingkungan sekolah sebagai institusi pendidikan formal menjadi sangat penting untuk mendorong intervensi preventif yang berbasis edukatif. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah melalui kegiatan *psikoedukasi*, yaitu proses pemberian pemahaman psikologis kepada individu atau kelompok mengenai suatu isu tertentu dengan tujuan meningkatkan kesadaran, keterampilan coping, serta kemampuan mengelola tekanan hidup (Rahayu, 2021).

Beberapa sekolah di kota-kota besar telah menerapkan program *psikoedukasi* digital yang difokuskan pada isu penggunaan media sosial, pornografi, dan *bullying* daring. *Psikoedukasi* dapat meningkatkan pemahaman siswa dan siswi dengan memberikan penyuluhan yang meliputi pengertian, penyebab, dampak, dan cara pencegahan (Hidayatullah et al., 2022). Namun, perhatian terhadap bahaya adiksi *game online* masih terbilang minim. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 7 Prabumulih, kegiatan serupa belum pernah dilakukan secara sistematis dan menyeluruh di sekolah tersebut. Dengan demikian, ada kebutuhan nyata untuk menghadirkan program edukatif yang menasar pada perilaku adiktif digital, khususnya *game online*, sebagai langkah pencegahan dini.

Renidayati dan Suhaimi dalam penelitiannya yang berjudul "*Program Assertiveness Training dan Program Psikoedukasi Keluarga Sebagai Model dalam Prevensi Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang*", ditemukan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan berkaitan dengan penurunan harga diri, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik. Melalui intervensi pelatihan *asertif* dan *psikoedukasi* keluarga, remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan, perilaku asertif, dan harga diri secara signifikan (Renidayati & Suhaimi, 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *psikoedukasi* terbukti efektif dalam upaya pencegahan adiksi *game online*, terutama ketika melibatkan sistem pendukung seperti keluarga.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Rahmawaty dkk. (2020) dalam jurnal *Pinisi Journal of Education* berjudul "*Perilaku Game Online, Dampak dan Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa di SMP Negeri 2 Rantepao)*" mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* menyebabkan siswa kehilangan tanggung jawab akademik, kurang disiplin, serta

tidak fokus dalam belajar. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Token Economy*, yang berhasil membantu subjek mengurangi kecanduan secara bertahap melalui pendekatan *behavioral*. Hasilnya menunjukkan perubahan perilaku positif, walaupun intervensi dilakukan secara individual. Dalam konteks penguatan preventif, Putrianti et al. (2024) dalam jurnal *Plakat* menyebutkan bahwa *psikoedukasi* berbasis ceramah dan diskusi efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya kecanduan *game online*. Program yang dijalankan pada remaja komunitas REMIKA di Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum memahami risiko adiksi digital, dan kegiatan ini berhasil membangun kesadaran baru yang penting untuk pencegahan dini.

Melihat berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *psikoedukasi* merupakan pendekatan potensial dalam pencegahan adiksi *game online*. Meskipun demikian, sebagian besar studi yang telah dilakukan masih terbatas pada konteks klinis atau eksperimental dengan subjek terbatas dan belum menysasar pada pendekatan berbasis komunitas sekolah secara luas. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada upaya kuratif atau penanganan individual, bukan pencegahan kolektif dalam lingkup edukatif dan sosial. *Psikoedukasi* yang diterapkan pun banyak berorientasi pada topik media sosial, *bullying* digital, atau literasi umum, sedangkan *psikoedukasi* spesifik mengenai bahaya adiksi *game online* masih jarang dilakukan di lingkungan pendidikan menengah khususnya di kota Prabumulih.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, artikel ini dibuat dalam upaya mengisi kekosongan intervensi terkait adiksi *game online* dalam konteks lokal, yakni di SMA Negeri 7 Prabumulih. Artikel ini menggabungkan pendekatan *psikoedukasi* dengan kolaborasi komunitas melalui program magang di Satpol PP, menjadikannya model integratif antara edukasi dan kebijakan publik. Dengan demikian, kegiatan ini dilakukan tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran kritis dan komitmen perilaku sehat melalui metode interaktif dan reflektif yang melibatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Upaya ini sekaligus menegaskan pentingnya pendekatan preventif berbasis sekolah dalam menjawab tantangan psikososial remaja di era digital.

Kegiatan ini berangkat dari pengamatan langsung di lapangan serta hasil wawancara informal dengan siswa dan guru yang menunjukkan bahwa:

1. Remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih cenderung bermain *game online* secara berlebihan,
2. Kurangnya pemahaman siswa tentang risiko dan konsekuensi dari kecanduan *game*,
3. Belum adanya program sekolah yang secara khusus membahas isu adiksi digital,
4. Lemahnya keterlibatan keluarga dalam memantau perilaku digital anak,

5. Tidak tersedianya saluran informasi dan edukasi yang mudah diakses oleh siswa terkait pengelolaan penggunaan teknologi.

Berbagai faktor tersebut menunjukkan adanya kebutuhan pokok dalam masyarakat, yaitu meningkatnya *literasi* digital dan kesehatan mental pada remaja. Kebutuhan ini menjadi dasar bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk *psikoedukasi* di lingkungan sekolah. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya adiksi *game online* dan dampaknya terhadap kehidupan mereka,, memberikan pemahaman mengenai strategi pengendalian diri dan manajemen waktu,, menyediakan alternatif kegiatan positif yang dapat menggantikan kebiasaan bermain *game* berlebihan, serta mengembangkan kapasitas sekolah dalam menyelenggarakan edukasi preventif mengenai perilaku digital. Kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan budaya digital yang sehat di kalangan remaja serta memperkuat peran sekolah dan keluarga sebagai pelindung utama anak dari risiko adiksi digital.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk *psikoedukasi* tentang bahaya adiksi *game online* di SMA Negeri 7 Prabumulih menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat, khususnya dalam bentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa terhadap risiko perilaku adiktif digital. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan kelompok sasaran, yaitu remaja sekolah menengah yang sedang berada dalam masa perkembangan psikososial yang rentan terhadap pengaruh teknologi. Selain itu, menurut Gentile et al. (2011), *psikoedukasi* yang dilakukan secara langsung kepada siswa dapat secara signifikan mengurangi kecenderungan bermain berlebihan dan memperbaiki aspek kesejahteraan psikologis. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 8 Mei 2025, bertempat di salah satu ruang kelas di SMA Negeri 7 Prabumulih. Kegiatan diikuti oleh sekitar 25 siswa kelas XI yang telah dipilih oleh guru Bimbingan dan Konseling berdasarkan kecenderungan mereka terhadap kebiasaan bermain *game* secara berlebihan. Penyuluhan ini berlangsung selama dua jam pelajaran (± 120 menit), dengan metode yang bersifat interaktif dan partisipatif.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang disusun secara sistematis untuk memastikan keterlibatan aktif dan pemahaman mendalam dari para siswa. Tahap pertama adalah pembukaan, di mana fasilitator memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan kegiatan, dan menciptakan suasana yang nyaman agar siswa merasa terbuka dan antusias. Pada tahap ini juga dilakukan pemetaan awal dengan mengajukan pertanyaan sederhana terkait kebiasaan bermain *game* yang dimiliki peserta. Memasuki tahap inti, materi edukatif disampaikan secara ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok, studi kasus ringan, dan refleksi pribadi. Materi yang dibahas meliputi pengertian dan karakteristik adiksi *game online*, dampak negatifnya terhadap aspek psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan, serta faktor penyebab adiksi yang

bersifat internal maupun eksternal. Selain itu, siswa juga dibekali strategi pengendalian diri, manajemen waktu, dan pilihan aktivitas positif sebagai alternatif dari bermain *game*. Tahap terakhir adalah penutup, di mana siswa diajak untuk menyimpulkan pemahaman mereka, mengungkapkan komitmen pribadi terhadap perubahan kebiasaan, dan diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Sebagai penutup, fasilitator memberikan penguatan positif dan membagikan materi pendukung yang dapat dipelajari lebih lanjut secara mandiri.

Materi penyuluhan disusun berdasarkan literatur terkini mengenai perilaku adiktif digital dan diformat secara sederhana agar mudah dipahami oleh remaja. Selama kegiatan berlangsung, fasilitator juga melakukan observasi langsung untuk menilai partisipasi siswa, reaksi afektif mereka terhadap materi, dan keterlibatan dalam diskusi. Observasi ini menjadi dasar dalam mengevaluasi keberhasilan penyuluhan dalam menggugah kesadaran siswa. Sebagai bagian dari strategi keberlanjutan, penyuluhan ini dilengkapi dengan saran tindak lanjut kepada pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling, agar materi serupa dapat dikembangkan dalam sesi-sesi konseling lanjutan. Selain itu, siswa yang menunjukkan gejala adiktif cukup tinggi direkomendasikan untuk mendapatkan bimbingan personal secara berkala.

Dengan adanya pendekatan penyuluhan dalam pendidikan masyarakat ini, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya menjadi sarana informasi, tetapi juga proses transformasi kesadaran dan perilaku. Penyuluhan berhasil membuka ruang refleksi bagi siswa mengenai dampak kebiasaan digital mereka dan menumbuhkan motivasi untuk mengubah pola hidup ke arah yang lebih sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *psikoedukasi* dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2025 di SMA Negeri 7 Prabumulih sebagai bagian dari pelaksanaan magang mandiri MBKM yang terintegrasi dengan program Satpol PP Provinsi Sumatera Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh ±25 siswa kelas XI yang dipilih berdasarkan hasil wawancara awal mengenai kebiasaan bermain *game online*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan bermain *game* secara berlebihan, yaitu lebih dari empat jam sehari. Banyak dari mereka mengalami gejala seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga mudah marah apabila tidak bermain *game*.

Studi *neuropsikologis* menunjukkan bahwa remaja dengan kebiasaan bermain *game* berlebihan mengalami penurunan aktivitas di area *prefrontal cortex* yang terkait dengan kontrol diri dan pengambilan keputusan (Yuan et al., 2011). Ini memperkuat urgensi program *psikoedukasi* yang menargetkan peningkatan kesadaran dan kemampuan regulasi emosi pada remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih. Kegiatan *psikoedukasi* dilakukan dalam format ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok dan sesi refleksi terbuka. Materi yang disampaikan mencakup; Pengertian dan ciri-ciri adiksi *game online*,

dampak psikologis, sosial, akademik, dan fisik dari kecanduan, strategi pencegahan seperti manajemen waktu, regulasi emosi, dan aktivitas alternatif yang sehat dan pentingnya komunikasi dengan orang tua dan guru sebagai sistem dukungan sosial.

Sebelum sesi dimulai, siswa menunjukkan sikap permisif terhadap kebiasaan bermain *game*. Banyak dari mereka menormalisasi perilaku bermain hingga dini hari tanpa menyadari dampaknya. Setelah sesi berlangsung, respons siswa mulai berubah. Mereka tampak lebih fokus, menunjukkan ekspresi terkejut saat mengetahui fakta mengenai dampak negatif dari adiksi *game*, seperti penurunan prestasi akademik dan gangguan emosional. Dalam sesi diskusi, terjadi interaksi yang berlangsung. Beberapa siswa mulai berbagi pengalaman pribadi, mengakui bahwa mereka sering kali lupa makan atau merasa cemas saat tidak bisa bermain *game*. Salah satu siswa bahkan menyatakan bahwa dirinya baru menyadari bahwa sering marah saat kehilangan koneksi internet adalah salah satu gejala adiksi. Respons semacam ini menunjukkan bahwa materi *psikoedukasi* berhasil menggugah kesadaran mereka dan memicu refleksi diri yang mendalam.

Tabel 1. Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah *Psikoedukasi*

Aspek yang Diamati	Sebelum <i>Psikoedukasi</i>	Setelah <i>Psikoedukasi</i>
Pemahaman tentang adiksi	Rendah; menganggap bermain <i>game</i> berlebihan adalah hal biasa	Mulai memahami bahwa adiksi <i>game</i> berdampak negatif dan membutuhkan pengendalian diri
Sikap terhadap waktu	Acuh; waktu luang sepenuhnya untuk bermain	Meningkatnya kesadaran manajemen waktu dan keseimbangan aktivitas
Partisipasi diskusi	Pasif; menjawab jika ditunjuk	Aktif; bertanya, menanggapi, dan berbagi pengalaman pribadi
Kesadaran risiko	Minim; belum memahami dampak sosial, emosional, akademik	Menyadari bahwa adiksi berdampak pada kesehatan mental dan relasi sosial
Tanggapan terhadap materi	Netral; kurang tertarik	Menunjukkan ketertarikan; merasa materi relevan dengan kehidupan mereka

Untuk melengkapi data observasi yang disajikan dalam Tabel 1, dilakukan pula wawancara semi-terstruktur dengan beberapa siswa yang menjadi peserta kegiatan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pemahaman mereka secara lebih mendalam mengenai materi yang telah disampaikan dalam sesi *psikoedukasi*.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai menyadari bahwa perilaku bermain *game* secara berlebihan bukan sekadar kebiasaan biasa, tetapi

merupakan bentuk adiksi yang dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, serta relasi sosial. Beberapa siswa secara eksplisit menyatakan bahwa mereka baru mengetahui istilah “adiksi digital” dan kaitannya dengan emosi seperti kecemasan atau marah saat tidak bermain. Selain itu, siswa juga mampu menyebutkan kembali strategi pengendalian diri yang diajarkan dalam sesi, seperti menetapkan waktu bermain, mencari kegiatan alternatif, serta berkomunikasi dengan orang tua atau guru saat merasa sulit mengontrol diri. Temuan ini menunjukkan bahwa *psikoedukasi* tidak hanya meningkatkan pemahaman secara kognitif, tetapi juga mengubah cara siswa memaknai pengalaman digital mereka.

Sebagian besar siswa juga menunjukkan refleksi pribadi yang lebih dalam, seperti merasa bersalah karena mengabaikan tugas sekolah atau mengurangi waktu bersama keluarga akibat terlalu fokus pada *game*. Bahkan, beberapa siswa mengaku pernah mengalami konflik dengan orang tua akibat penggunaan perangkat yang berlebihan, dan menyadari bahwa hal tersebut bukanlah hal yang normal atau sehat. Wawancara juga mengungkap bahwa beberapa siswa merasa terbantu dengan adanya ruang diskusi dalam sesi *psikoedukasi*, karena mereka bisa berbagi pengalaman dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecanduan *game*.

Beberapa siswa secara aktif menyampaikan bahwa mereka akan berusaha mencoba menerapkan tips yang diberikan dan mulai mengurangi durasi bermain *game* secara bertahap. Ada pula yang menyebutkan akan kembali menekuni hobi lama untuk mengurangi intensitas bermain *game online*, seperti menggambar atau bermain olahraga ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang diberikan tidak hanya diterima secara pasif, tetapi menumbuhkan keinginan untuk mengimplementasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari. Respon ini memperkuat efektivitas *psikoedukasi* sebagai pendekatan promotif-preventif dalam menangani isu adiksi digital di kalangan remaja.

Psikoedukasi sebagai metode preventif mengacu pada konsep peningkatan *literasi* psikologis, penguatan kontrol diri, dan pemanfaatan sumber daya sosial (Rahayu, 2021; Septiana, 2021). Kegiatan ini menggabungkan pendekatan teori *Awareness Integration Theory* (AIT) dan *Psikoedukasi* Berbasis Fleksibilitas Psikologis (Zeine, 2024; Ebrahimi et al., 2024) yang mendasari pentingnya kesadaran atas konflik nilai dan kemampuan bertindak sesuai dengan nilai tersebut. AIT mendorong peserta untuk mengenali ketimpangan antara nilai hidup dan perilaku aktual, misalnya antara pentingnya akademik dan kebiasaan bermain *game* yang mengganggu. Teori ini terbukti relevan dalam mengungkap dinamika batin siswa yang sebelumnya mengabaikan dampak dari perilaku digital mereka.

Selain itu, *Self-Determination Theory* (SDT) juga diterapkan untuk menjelaskan mengapa *game online* begitu menarik bagi remaja. *Game* menawarkan kepuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dalam dunia nyata, maka *game* menjadi tempat pelarian, yang pada akhirnya meningkatkan risiko ketergantungan. Hal ini diperkuat

oleh temuan Wicaksono dan Dwihandono (2023), yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis *psikoedukasi* dapat meningkatkan kesadaran nilai-nilai hidup dan mendorong perilaku adaptif dalam menghadapi tantangan digital. Dalam konteks sosial, adiksi *game online* menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan nyata, lebih memilih hubungan virtual, serta mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini semakin diperkuat oleh paparan digital yang tidak terkontrol, seperti konten ekstrem, perilaku impulsif, dan keterlibatan dalam aktivitas *online* hingga larut malam.

Transformasi sikap remaja terhadap penggunaan teknologi terlihat jelas selama proses *psikoedukasi*. Selain pemahaman kognitif mengenai bahaya adiksi, siswa mulai menunjukkan inisiatif untuk menerapkan solusi seperti membatasi waktu bermain, menetapkan prioritas belajar, dan mencari alternatif hiburan non-digital. Salah satu pendekatan yang berhasil diterapkan adalah pemberian ruang refleksi personal, di mana siswa diajak mengevaluasi kebiasaan mereka secara jujur dan terbuka. Hal ini memperkuat perubahan dari dalam diri siswa dan menjadikan kegiatan ini tidak sekadar penyuluhan, tetapi proses transformasi sikap dan perilaku. Kegiatan ini juga memiliki implikasi terhadap peran sekolah. Pelibatan guru BK dalam sesi tindak lanjut dan dukungan rutin sangat penting agar intervensi tidak bersifat sesaat. Guru dapat memantau siswa dengan risiko tinggi dan memberikan konseling atau dukungan emosional yang berkelanjutan.

Kegiatan ini memberikan dampak positif yang mencakup peningkatan kesadaran siswa terhadap risiko adiksi *game online* serta pentingnya kontrol diri dalam penggunaan teknologi. Selain itu, kegiatan ini mendorong perubahan pola pikir dan sikap siswa dalam memanfaatkan waktu luang secara lebih bijak, dengan mulai mempertimbangkan aktivitas yang lebih produktif. Antusiasme dan keterlibatan aktif mereka dalam diskusi juga mencerminkan kematangan reflektif serta minat yang tinggi terhadap topik *psikoedukasi*, menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan pemberian psikoedukasi di ruang kelas

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk *psikoedukasi* tentang bahaya adiksi *game online* yang dilaksanakan di SMA Negeri 7 Prabumulih berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap risiko perilaku adiktif digital. Pendekatan penyuluhan sebagai bagian dari pendidikan masyarakat terbukti efektif dalam menyampaikan informasi penting mengenai dampak psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan yang ditimbulkan dari kebiasaan bermain *game* secara berlebihan. Melalui penyampaian materi yang dirancang interaktif dan *partisipatif*, siswa mampu mengenali gejala adiksi *game online* dalam diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitar. Tidak hanya berhenti pada peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga menggugah kesadaran afektif siswa, yang tercermin dari keterlibatan aktif mereka dalam diskusi dan refleksi. Respons siswa menunjukkan bahwa mereka mulai menyadari pentingnya mengatur waktu, menjaga keseimbangan hidup, dan membangun kontrol diri terhadap penggunaan teknologi.

Hasil pengamatan menunjukkan terjadinya perubahan pola pikir, dari semula permisif terhadap *game online* menjadi lebih kritis dan selektif. Siswa mulai memahami bahwa *game online*, meskipun memiliki sisi hiburan, juga memiliki potensi bahaya apabila digunakan tanpa kendali. Kesadaran ini menjadi fondasi penting bagi munculnya sikap preventif dan keinginan untuk berubah. *Psikoedukasi* ini juga memperkuat keterlibatan guru sebagai pendamping yang memiliki peran strategis dalam mendukung siswa untuk tetap berada pada jalur perilaku digital yang sehat. Kegiatan ini sekaligus menjadi refleksi bahwa sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pendidikan *literasi* digital dan kesehatan mental siswa. *Psikoedukasi* semacam ini dapat dijadikan model awal yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh pihak sekolah dalam bentuk program rutin atau kolaborasi dengan instansi terkait.

Sebagai pengembangan dari kegiatan ini, penulis menyarankan agar:

1. Sekolah secara berkala menyelenggarakan *psikoedukasi* lanjutan terkait adiksi digital, dengan melibatkan guru BK, orang tua, dan siswa dalam satu program edukatif yang saling mendukung.
2. Dibentuk sistem pemantauan siswa dengan risiko tinggi terhadap adiksi digital melalui mekanisme observasi dan pendampingan.
3. Pihak sekolah bekerja sama dengan institusi lain untuk merancang modul edukasi digital yang lebih sistematis dan aplikatif.
4. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang dari kegiatan *psikoedukasi* terhadap perilaku siswa, sebagai dasar pengambilan kebijakan sekolah berbasis bukti.

Dengan strategi tersebut, diharapkan kesadaran dan *literasi* digital siswa tidak hanya bersifat sesaat, melainkan menjadi bagian dari pola hidup sehat yang berkelanjutan di tengah derasnya arus teknologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi secara langsung dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Pertama-tama, penulis menyampaikan apresiasi yang tulus kepada Satuan Polisi Pamong Praja Provinsi Sumatera Selatan, khususnya kepada seluruh staf di Bidang Penegakan Peraturan Daerah, atas dukungan, arahan, dan kesempatan yang telah diberikan selama masa pelaksanaan kegiatan magang. Tanpa dukungan dari pihak instansi, program *psikoedukasi* ini tidak akan dapat berjalan dengan lancar.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Prabumulih beserta jajaran, serta kepada guru – guru yang telah memberikan izin, memfasilitasi tempat, dan membantu koordinasi sehingga kegiatan *psikoedukasi* mengenai bahaya adiksi *game online* dapat dilaksanakan dengan baik. Penulis juga menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada para siswa kelas XI SMA Negeri 7 Prabumulih yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme tinggi, dan keterlibatan penuh dalam seluruh rangkaian kegiatan. Partisipasi dan keterbukaan mereka dalam berbagi pengalaman serta kesediaan untuk berdiskusi menjadi salah satu kunci keberhasilan program ini.

Akhir kata, semoga kerja sama dan kontribusi dari semua pihak dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap penggunaan teknologi secara sehat. Penulis mengucapkan terima kasih

atas segala bentuk bantuan, partisipasi, dan semangat kolaboratif yang telah ditunjukkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ebrahimi, A., Khorasani, P., & Andalib, S., Ahmadi M, Mousavi SMH. (2024). *Developing and validating of educational-therapeutic package based on psychological flexibility for nurses in the intensive care unit of COVID-19: Application of grounded theory*. Journal of Education and Health Promotion. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11414870/>
- Hidayatullah, M., Ahda, A. Z., Aziza, E. N., Hairina, Y., & Mulyani, M. (2022). *Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang bullying pada Madrasah Ibtidaiyah Al-Istiqamah Banjarmasin*. Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 61-70. <https://doi.org/10.32505/connection.v2i2.4768>
- Kusumaningrum, D. (2021). *Adiksi game online: Dampak dan pencegahannya*. Jurnal Medika Hutama, 2(4), 1231–1233. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/255>
- Masyita, Nur. (2021). *Tinjauan Sosiologis Pecandu Game Online (Studi Kasus Di Lingkungan Kassi Kebo Kelurahan Baju Bodoa Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros)*. (Skripsi) Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin: Makassar
- Novrialdy, Eryzal. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. Buletin Psikologi. 27(2). 148 - 158. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/47402/pdf>
- Putrianti, F. G., Wijayanti, A., & Listiyani, L. R. (2024). *Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya kecanduan games online pada remaja*. PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 6(1), 23–26. <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v6i1.13546>
- Rahayu, P. P., & Irsyadiyah, A. U. (2022). *Psikoedukasi tentang kesehatan mental dan psikopatologi pada masyarakat*. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira), 2(2), 73–81. <https://doi.org/10.31004/abdira.v2i2.135>
- Rahmawaty, R., Thalib, S. B., & Aryani, F. (2021). *Perilaku game online, dampak dan penanganannya (studi kasus pada siswa di SMP Negeri 2 Rantepao)*. PINISI Journal of Education, 1(1), 1–8. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25325>
- Renidayati, & Suhaimi. (2018). *Program assertiveness training dan program psikoedukasi keluarga sebagai model dalam prevensi adiksi game online pada remaja di Kota Padang*. Jurnal Sehat Mandiri, 13(1), 10–12. <https://doi.org/10.33761/jsm.v13i1.8>
- Safarina, N. A., Cut Ita Zahara, Cut Natasya Mairiva Syakilla, Indah Utari, Kania Alisyah Fatimah, Suhaibatul Aslamiyah, Cut Nurul Munawarah, & Dian Fazila. (2024). *Psikoedukasi Kesehatan: Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Remaja*

- Pemain Game Online Di Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 893–899. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i3.849>
- Said, Akbar Andi dan Ahmad, (2018). *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Kelas X SMA Negeri 16 Makasar*. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 5.(1). <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v0i0.12127>
- Septiana, Najla. (2021). *Pendekatan Psikoedukasi dalam Upaya Perubahan Perilaku Pada Anak Jalanan. (Skripsi)*, Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta
- Sukmandari, N. M. A., & Septina, M. I. S. (2024). *Hubungan Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Anak*. *HOPE: The Journal of Public Health*, 6(2), 78–85. <https://ejournal.pkkb.ac.id/index.php/hope/article/view/267>
- WHO (n.d.). *Gaming Disorder*. Retrieved June 14, 2025, from World Health Organization website: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder#>
- Wicaksono, I. A., & Dwihandono, S. B. (2023). *Sosialisasi Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak di Desa Dewi Kecamatan Bayan*. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 65–72. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/13735>
- Zeine, F. (2024). *Bridging the gap between tradition and innovation in psychotherapy: The promise of awareness integration theory*. *PLOS Mental Health*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000095>