

PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA UNTUK MENCEGAH PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE

Risna^{1*}, Neila Fauzia², Zaiturrahmi³, Aula Makfirah⁴,
Ummul Aiman⁵

^{1,2,4,5}STIKes Medika Nurul Islam

³Universitas Jabal Ghafur

Email Korespondensi: aisisna250787@gmail.com

Disubmit: 23 Juli 2025

Diterima: 12 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.21778>

ABSTRAK

Kecanduan *game* sering ditandai dengan ketidakmampuan diri untuk mengendalikan keinginan bermain, sehingga susah atau tidak mampu menghentikan perilaku tersebut terlepas dari segala cara yang dilakukan untuk berhenti. Remaja dianggap lebih rentan kecanduan *game* dari pada orang dewasa. Periode ketidakstabilan menjadikan remaja cenderung mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal yang dianggap baru. Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meluas dan memprihatinkan, karena banyaknya remaja yang menjadi pecandu *game online*. Kenyataannya di Desa Linggong Sagoe saat ini tidak pernah para remaja mendapatkan edukasi mengenai dampak buruk dari kecanduan *game online*. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi remaja tentang pencegahan perilaku kecanduan *game online* guna meningkatkan kesehatan mental. Pengabdian ini merupakan hibah Direktorat Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat KEMDIKTISAINTEK skema pemberdayaan berbasis masyarakat dengan ruang lingkup pengabdian masyarakat pemula pendanaan tahun 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi dengan cara ceramah, diskusi, simulasi dan tanya jawab. Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu 12 Juli 2025 di meunasah desa Linggong Sagoe kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie. Peserta yang hadir dalam pengabdian ini sebanyak 35 orang peserta dari kelompok mitra, kader, dan perangkat desa. Pada tahap pertama kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi oleh ketua tim tentang dampak perilaku kecanduan *game online*, faktor pemicu dan pencegahannya. Materi disampaikan dengan media *power point*. Di akhir penyampaian materi dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Tahap kedua adalah edukasi solusi untuk meningkatkan kesadaran mental kesehatan remaja dalam mencegah kecanduan *game online* dan simulasi penggunaan modul interaktif serta media *WhatsApp Group* untuk literasi digital.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Kecanduan *Game Online*

ABSTRACT

Game addiction is often characterized by an inability to control the urge to play, making it difficult or impossible to stop the behavior despite all efforts to stop. Adolescents are considered more vulnerable to game addiction than adults. This period of instability makes adolescents more likely to fall into experimenting with things they consider new. The phenomenon of online game addiction is increasingly widespread and concerning, because many adolescents are addicted to online games. In fact, in Linggong Sagoe Village, adolescents have never received education about the negative impacts of online game addiction. The purpose of this community service is to educate adolescents about preventing online game addiction behavior in order to improve mental health. Research and Community Service, Ministry of Education, Science, and Technology, community-based empowerment scheme with the scope of community service for beginners, funding in 2025. The methods used in this activity are providing material through lectures, discussions, simulations, and questions and answers. The community service program was held on Saturday, July 12, 2025, at the meunasah of Linggong Sagoe Village, Simpang Tiga District, Pidie Regency. 35 participants attended this service, consisting of partner groups, cadres, and village officials. In the first stage of the activity, the team leader delivered material about the impact of online game addiction behavior, triggers, and prevention. The material was delivered using PowerPoint. At the end of the presentation, a discussion and Q&A session with participants was held. The second phase included educational solutions to raise awareness of adolescent mental health and prevent online gaming addiction, as well as a simulation of using interactive modules and WhatsApp groups for digital literacy.

Keywords: *Mental Health, Teenagers, Online Game Addiction*

1. PENDAHULUAN

Usia remaja adalah waktu dimana seseorang mencari jati dirinya masing-masing serta mencari validasi eksternal dengan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan perhatian ke dirinya (Angela, 2015).

Banyak ditemui masalah masalah remaja dan pelajar yang sangat tidak wajar yaitu hal-hal yang melanggar hukum salah satunya, tindak kriminal yang dilakukan para remaja sekarang diantaranya narkoba, pencurian, kekerasan seksual dan yang paling urgent saat ini adalah masalah pembunuhan. Kejadian ini semata-mata bukan atas dasar keinginan remaja sendiri, namun penyebab yang sangat mendasar saat ini yaitu tidak tercapainya kebutuhan remaja untuk memperoleh paket internet yang mereka gunakan untuk bermain *game online* (Chen, C. Y., & Chand, S. L, 2018).

Beberapa kejadian kerap dilakukan dengan memeras bahkan hingga merengut nyawa orang tua lantaran tidak diberikan uang untuk membeli paket internet. Sisi lain hal tersebut adalah sangat merugikan bagi mereka sendiri maupun bagi negara terkait keberlangsungan penerus di bangsa Indonesia ini, karena kita potret calon pemimpin di tahun 2045 seperti ini maka hal tersebut telah memotong proses dalam mewujudkan cita cita negara Indonesia kedepan (Persada, G.A, Hafina, A., & Nurhudaya, 2017)

Dewasa ini peminat *game online* di Indonesia sangat meluas. Perkembangan era digital sekarang *game* sangat digemari anak usia remaja dan yang populer adalah *game online*. Seharusnya *game online* dimanfaatkan sebagai hiburan tetapi yang sering terjadi dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat melarikan diri dari realitas kehidupan, sehingga terjadi kecanduan (Kim, J, U., Namkoong, K., Ku, T., dan Kim, J,S, 2016).

WHO menyebutkan kecanduan bermain *game* masuk dalam kategori gangguan jiwa baru yang disebut *gaming disorder* (GD). *Gaming disorder* akan diusulkan dibawah kategori besar gangguan penyalahgunaan zat atau perilaku adiktif. Dampak bermain *game* hampir sama dengan kecanduan obat-obatan terlarang atau kecanduan alkohol. Kecanduan *game* sering ditandai dengan ketidakmampuan diri untuk mengendalikan keinginan bermain, sehingga susah atau tidak mampu menghentikan perilaku tersebut terlepas dari segala cara yang dilakukan untuk berhenti (Wulandari,R., 2015).

Remaja dianggap lebih rentan kecanduan *game* daripada orang dewasa. Periode ketidakstabilan menjadikan remaja cenderung mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal yang dianggap baru. Masa remaja juga lekat dengan *stereotype* periode bermasalah, yang keinginan untuk mencoba terhadap hal baru tersebut berisiko menjadi perilaku yang bermasalah. Akibatnya, remaja yang kecanduan *game online* cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan yang lainnya, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *game online* (Risna & Wahyuni, 2021).

Penyebab kecanduan *game* adalah seseorang merasa senang kemudian otak mengaikan dopamine, horman yang membuat bahagia. Dalam kondisi normal hal tersebut akan membuat kecandua. Obyek yang membuat senang merangsang otak mengasikkan dopamine yang berlebihan. Jumlah dopamine yang berlebih akan mengacaukan kerja hipotalamus, yang merupakan bagian otak yang bertanggung jawab mengatur emosi, dan membuat suasana hati menjadi percaya diri, bersemangat,dan rasa bahagia yang tidak wajar. Hal ini membuat tubuh yang secar otomatis ketagihan daan ingin merasakan lagi. Durasi yang berulang ini yang membuat menggunakan candu secara berulang dengan durasi yang lebih tinggi, Jika hal ini terjadi terus menerus secara berkepanjangan yang terlalu lama akan merusak reseptor dan menyebabkan otak kecanduan (Eddy Lim, 2016).

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meluas dan memprihatinkan, karena banyaknya remaja yang menjadi pecandu *game online* (Persada, G.A, Hafina, A., & Nurhudaya, 2017) Beberapa masalah yang timbul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting. Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan *game online* adalah investasi waktu ekstrem dalam bermain (Angela, 2015). Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* membuat terganggunya aktivitas pada kehidupan sehari hari (Risna & Wahyuni, 2021).

Gangguan ini secara nyata telah mengubah prioritas remaja, yang menghasilkan minat sangat rendah terhadap sesuatu yang tidak terkait

game online (Persada, G.A, Hafina, A., & Nurhudaya, 2017). Remaja yang kecanduan *game online* semakin tidak mampu untuk mengatur waktu bermain. Hal ini menyebabkan remaja mengabaikan dunia nyata dan peran di dalamnya. Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (Chen, C. Y., & Chand, S. L, 2018).

Kenyataannya di Desa Linggong Sagoe saat ini tidak pernah para remaja mendapatkan edukasi mengenai dampak buruk dari kecanduan *game online*. Keluarga juga sudah pasrah mengurus remaja karena ditakutkan akan melakukan perilaku yang tidak wajar, aparat desa pun menjadi suatu beban yang sulit merubah pola perilaku, dari wawancara kami lakukan aparat desa mengatakan harusnya petugas kesehatan memberikan pendidikan kepada remaja dan sekolah juga menertibkan aturan untuk remaja agar tidak boleh menggunakan *smartphone*. Saat ini permasalahan ini belum tuntas di Desa sehingga kami menganggap hal ini harus segera diselesaikan. Dan penyuluhan ini sangatlah penting, yaitu edukasi psikologis kepada para remaja agar tidak menjadi kecanduan dalam *game online*. Melihat dari delapan asta cita presiden dan wakil presiden, dimana bagian yang ke empatnya yaitu memperkuat pembangunan kesehatan dan penguatan peran pemuda, maka peningkatan pengetahuan bagi remaja sangatlah penting. Selanjutnya target capaian dari indikator kinerja utama perguruan tinggi yaitu IKU 2 dan 3 dimana mahasiswa dan dosen melaksanakan kegiatan pengabdian ini memperoleh pengalaman belajar diluar kampus. Selain itu kegiatan pengabdian yang dilakukan ini yaitu kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan pada remaja agar tidak menjadi kecanduan dalam *game online* yang sangat beresiko mengalami gangguan jiwa merupakan salah satu tujuan dari indikator pembangunan berkelanjutan (SDG's) dalam bidang kesehatan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka kegiatan pengabdian ini sangat penting untuk dapat menyelesaikan masalah pada remaja dengan kecanduan *game online*.

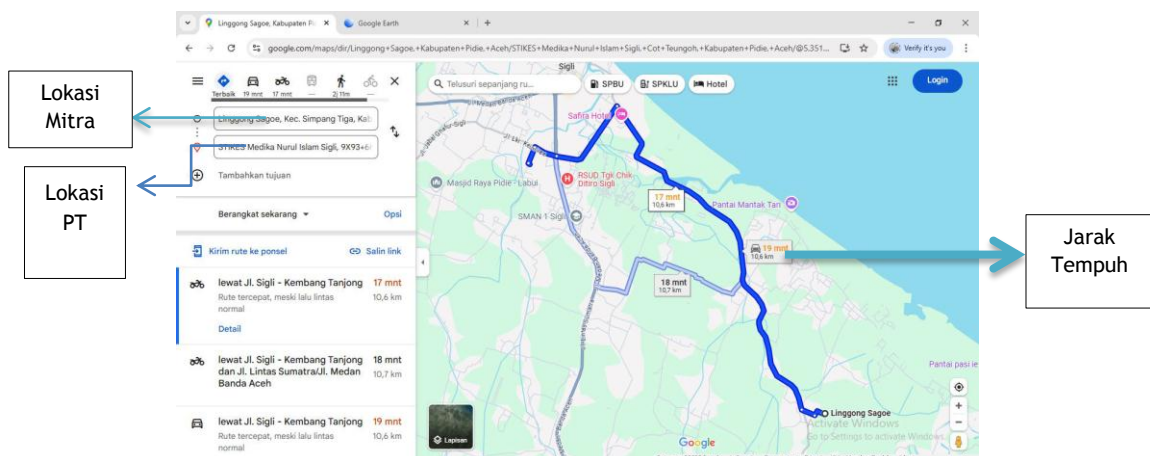
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Desa Linggong Sagoe memiliki permasalahan para remaja yaitu terdapat 10 Remaja tidak melanjutkan kuliah karena kurang minat belajar, 15 Remaja setiap malam nongkrong di warung kopi sampai larut malam bermain *Game online*, 5 Remaja yang putus sekolah karena minat belajar yang tidak lagi menjadi prioritas, namun sibuk dengan kegiatan bermain game baik di rumah atau diluar rumah, Semua remaja di desa Linggong Sagoe memiliki *smartphone*, dimana akses mereka semua mudah dalam bermain *game*. Masalah yang dialami masyarakat desa Linggong Sagoe yang diperoleh dari hasil wawancara mitra yaitu kurangnya pemahaman tentang dampak dari kecanduan *game online* pada remaja, warung kopi tidak membatasi para remaja untuk nongkrong hingga larut malam bebas Menggunakan Internet, belum aktifnya kegiatan posyandu remaja, dimana kader bina kesehatan remaja tidak aktif berperan, pelaksanaan posyandu remaja sangat jarang dilakukan dan tidak pernah diberikan edukasi kesehatan, tidak aktifnya organisasi khusus untuk pemuda dan pemudi di desa Linggong Sagoe, ada beberapa remaja yang jarang tidur di rumah,

mereka tidur di dayah atau rumah teman, pihak puskesmas selama ini belum pernah memberikan edukasi mengenai dampak dari kecanduan *game online*. ada beberapa remaja yang mencuri uang keluarganya untuk membeli paket internet, belum adanya sanksi atau aturan adat mengenai kecanduan *Game online* seperti aturan perilaku menyimpang lainnya dan terlihat seakan remaja sudah menjadi pengganggu yang membebani keluarga.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan, maka rumusan pertanyaan adalah “Bagaimakah penanganan kecanduan *game online* pada remaja untuk meningkatkan kesehatan mental?

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi remaja tentang dampak kecanduan *game online* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Solusi yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah melakukan pengabdian kepada remaja guna untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam memberdayakan kesehatan khususnya kesehatan mental. Remaja harus dapat mengontrol diri dalam menghadapi kemajuan teknologi agar tidak terjerumus dalam masalah, dengan adanya pengabdian ini maka remaja dan masyarakat umumnya bisa memahi bagaimana dampak dari kecanduan *game online* dan solusi yang bisa dilakukan.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental, mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres (Risna & N. Fauzia, 2021).

WHO mengemukakan bahwa dimensi positif kesehatan mental tertuang dalam konstitusinya bahwa kesehatan merupakan keadaan yang lengkap kesejahteraan fisik, mental dan sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. (WHO, 2003).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Risna dan Neila Fauzia (2021) menyatakan bahwa ada empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental, yaitu faktor biologis,

psikologis, lingkungan dan sosial-budaya. Penelitian lain juga disampaikan mengenai pengaruh antara faktor biologis manusia dengan kondisi kesehatan mental. Berbagai penelitian tersebut telah memberikan penjelasan bahwa faktor biologis pada individu memiliki pengaruh penting untuk kesehatan mental. Indikator Kesehatan Mental

Indikator Kesehatan Mental adalah sebagai berikut: a. Mengalami kecemasan b. Mengalami depresi c. Kehilangan control perilaku dan emosi d. Adanya general positive affect e. Mengalami ikatan secara emosional f. Merasa puas terhadap hidup (Risna & Rahmawati, 2018) gejala-gejala yang ditimbulkan pada gangguan mental diantaranya:

- 1) Konflik internal. Sering disebut juga konflik batin, gejala berupa dada terasa panas seakan tersobek-sobek oleh pikiran dan emosi yang antagonistis bertentangan. Harga diri dan rasa percaya diri menurun. Perasaan tidak aman dan dikejar oleh suatu pikiran atau hal yang tidak jelas hingga ia merasa cemas dan takut. Agresif, resiko melakukan perilaku kekerasan sampai berusaha membunuh orang lain atau melakukan usaha bunuh diri.
- 2) Isolasi sosial. Gejalannya tidak ada kontak dan komunikasi sosial, timbul delusi yang menakutkan. Mengalami waham curiga, halusinasi penglihatan merasa dikejar-kejar sehingga menjadi sangat agresif, berusaha melakukan kekerasan, atau melakukan perlawanan diri dan bunuh diri.
- 3) Terdapat gangguan intelektual dan emosional yang serius. Mengalami ilusi, halusinasi berat dan delusi. Kurangnya pengendalian emosi dan selalu bereaksi berlebihan (overreacting). Selalu berusaha melarikan diri dari dalam dunia fantasi dan merasa nyaman dalam dunia fantasinya.

c. Konsep Remaja

Remaja merupakan suatu perkembangan dalam diri manusia, terdiri dari tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi dengan batasan usia 10-20 tahun. Makna lain remaja adalah individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri (Angela, 2012).

d. Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Persada, G.A, Hafina, A., & Nurhudaya (2017) Perkembangan remaja dilihat dari karakteristik ; perkembangan fisik perkembangan fisik, Perkembangan kognitif (intelektual), Perkembangan emosi, Perkembangan moral yaitu tingkat tingkah laku remaja lebih baik daripada usia anak, remaja lebih mengetahui nilai kebaikan seperti jujur, adil, sopan, dan disiplin.

e. Konsep Kecanduan *Game Online*

Suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang hingga orang tersebut bersedia mengeluarkan uang untuk membayar harga (menimbulkan dampak negatif) adalah merupakan perilaku kecanduan. Chen, C. Y., & Chand, S. L, (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* merupakan perilaku yang menghabiskan berjam-jam hidup sebagai orang lain dan menguras emosi namun meluangkan waktu lebih

banyak untuk bermain *game online* dan mengabaikan kegiatan lain seperti lingkungan sosial, belajar, hobi, dan waktu tidur.

Kecanduan *game online* juga menjadi kegemaran dan ketagihan yang berdampak negatif yang merugikan orang yang bersangkutan hingga timbul masalah sosial dan emosional. seseorang dapat dikatakan kecanduan *game online* dengan tanda tanda bermain *game online* selama 4-5 kali dalam seminggu, rata-rata menghabiskan waktu untuk bermain *game online* lebih dari 4 jam per harinya, dan bermain lebih dari 4 jam di hari kerja dengan mempertimbangkan waktu standar hari kerja adalah 8 jam sehingga dikategorikan sebagai aktivitas berlebihan.

Kecanduan game online cenderung tidak menghiraukan hubungan sosial di sekitarnya karena terpaku akan permainan yang dimainkan. Sering dijumpai anak lebih asik berteman didunia maya melalui *game online* tanpa harus bertatap muka, namun tetap saja tidak peduli dengan hubungan interpersonal dengan sosial di sekitarnya.

4. METODE

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa ini akan berlangsung selama enam bulan kegiatan. Kegiatan ini merupakan hibah Direktorat penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (DPPM) Direktorat jenderal riset dan pengembangan Kementerian pendidikan tinggi, sains dan teknologi (Kemdiktisaintek) skema pemberdayaan berbasis masyarakat dengan ruang lingkup pengabdian masyarakat pemula pendanaan tahun 2025. Persiapan dan pembekalan dimulai melalui mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat meliputi tahapan perekrutan mahasiswa pendampingan, koordinasi dengan kepala desa untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan mitra, selanjutnya perencanaan program pengabdian diawali dengan pembekalan (*coaching*), Ketua di dampingi oleh anggota berkoordinasi langsung dengan Aparatur desa untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan tersebut, aparat desa menyetujui kegiatan tersebut dan akan dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2025, yang diikuti oleh keseluruhan remaja putra usia 11 sampai dengan 19 tahun berjumlah 20 orang. Koordinasi penyiapan sarana dan prasarana terkait dengan pelaksanaan kegiatan, Selanjutnya materi persiapan dan pembekalan kepada remaja meliputi kegiatan penyuluhan pengetahuan penggunaan *smart phone*, dampak kecanduan *game online*, upaya mengatasi kecanduan *game online* dan penggunaan video edukasi terkait dampak kecanduan *game online* yang bisa ditonton saat kegiatan posyandu.

Pelaksanaan program pengabdian atau kegiatan inti yaitu penyuluhan dilaksanakan selama dua bulan dengan para sasaran mulai remaja, kader posyandu, pemilik warung dan keluarga remaja sesuai dengan jadwal kesepakatan agenda acara. Metode yang digunakan dalam melakukan pemberdayaan kelompok sasaran adalah pemberian materi dengan cara ceramah, diskusi, simulasi dan tanya jawab. Ceramah dilakukan dalam penyampaian materi penyuluhan atau pendidikan kesehatan dampak kecanduan *game online* dan yang berhubungan dengan penyelesaian kasus-atau masalah yang terjadi pada remaja desa Linggong Sagoe. Selanjutnya tanya jawab digunakan disaat penyampaian materi maupun disaat pendampingan sebagai selingan metode ceramah, dan diskusi

dilakukan diantara peserta untuk mengungkapkan masalah yang terjadi pada remaja dan masyarakat Linggong Sagoe, kemudian dosen yang mengabdikan akan membantu dalam cara penyelesaian masalah yang ada dan timbul pada remaja dan masyarakat.

Selanjutnya koordinasi perangkat desa, mitra dan kader yaitu secara umum kegiatan koordinasi dapat diartikan suatu sistem dan proses interaksi untuk mewujudkan keterpaduan, keserasian, dan kesederhanaan berbagai kegiatan inter dan antar institusi-institusi di masyarakat melalui komunikasi dan dialog-dialog antar berbagai individu dengan menggunakan sistem informasi manajemen dan teknologi informasi upaya penyelesaian masalah. Kegiatan akhir yaitu simulasi dengan kader disaksikan oleh remaja terkait pemutaran video-video edukasi pada remaja sebagai alternatif penggunaan *gadget*.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan evaluasi dengan mengukur efektivitas kegiatan pengabdian, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan serta membuat perbaikan untuk meningkatkan kualitas kegiatan dimasa yang akan datang dan perbaikan ini bisa menjadi rencana tindak lanjut bagi kader kesehatan desa, perangkat desa dan pihak Puskesmas untuk melakukan evaluasi berkala setelah pelaksanaan program selesai.

Tahap akhir dari serangkaian kegiatan pengabdian ini akan dilakukan pendokumentasian pada seluruh proses dan hasil kegiatan untuk diseminasi kepada pihak-pihak yang terkait yaitu mitra, masyarakat, perangkat desa sampai kecamatan serta lembaga terkait serta sebagai pertanggung jawaban kegiatan.

Adapun pelaksanaan pengabdian ini didukung oleh tim pengabdian yang terdiri 2 orang dosen dan 2 mahasiswa yang masing masing sudah diberikan tugas. Anggota 1 berprofesi sebagai dosen dengan kepakaran manajemen keperawatan bertugas membantu ketua dalam melakukan analisa masalah yang terjadi, membantu menyusun laporan dan mengoreksi teknik penulisan, membantu ketua menyiapkan media penyuluhan, membantu ketua saat pendampingan dengan orang tua. Anggota 2 yang berprofesi sebagai dosen dengan kepakaran sastra yang sangat membantu dalam *public speaking* dalam memberi penyuluhan, membantu ketua dalam melakukan analisa masalah yang terjadi, membantu ketua menyiapkan media penyuluhan, membantu ketua saat pelatihan kader dan simulasi aplikasi *game* edukasi pada remaja. Kedua mahasiswa membantu ketua mendokumentasikan saat kegiatan berlangsung, membantu menyediakan ATK yang diperlukan, membantu mencetak spanduk kegiatan. Masing-masing mahasiswa mendapat rekognisi SKS sebesar 6 SKS untuk mata kuliah Keperawatan Agregat Komunitas dan mata kuliah KKN.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari program pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Untuk Mencegah Perilaku Kecanduan *Game Online*” adalah sebagai berikut:

a. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu 12 Juli 2025 di Meunasah desa. Peserta yang hadir dalam

pengabdian ini sebanyak 35 orang peserta yaitu 20 remaja, 5 orang Kader Bina Kesehatan Remaja, 3 Perangkat desa, 1 petugas kesehatan dari Puskesmas, 6 orang kelompok mitra dan masyarakat sekitar yang ikut meramaikan kegiatan tersebut. Peserta yang mengikuti acara tersebut sangat antusias selama kegiatan penyuluhan kecanduan *game online*, remaja yang kecanduan *game online* semakin tidak mampu untuk mengatur waktu bermain. Hal ini menyebabkan remaja mengabaikan dunia nyata dan peran di dalamnya. Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan.

Perkembangan teknologi saat ini menjadi pilihan individu dalam mencari kegiatan hiburan dengan bermain *game online*. Gambaran pengguna *game online* melalui data pengguna internet dan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 68,7% dari total populasi penduduk Indonesia menggunakan internet. Angka tersebut naik dari 64,67% total populasi pada survei di tahun sebelumnya. Untuk konten khusus media, akses terhadap online games termasuk ke dalam tiga besar kegiatan dalam mengakses internet.

Individu yang mengalami ketergantungan *game online* akan mengalami gejala; 1) *Salience*, senantiasa memikirkan *game online* sepanjang hari; 2) *Conflict*, berdampak pada hubungan interpersonal individu dengan orang lain; 3) *Tolerance*, bermain *game online* dengan intensitas tinggi; 4) *Mood Modifications*, mengacu pada aktivitas bermain *game online* yang melibatkan emosi yang cenderung berubah-ubah; 5) *Withdrawal*, merasa mudah gelisah ketika tidak bermain *game online*; 6) *Relapse and Reinstatement*, cenderung untuk bermain secara berlebihan ketika tidak melakukannya dalam waktu tertentu; dan 7) *Problem*, dampak pada aktivitas lainnya akibat dari *game online*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga disediakan dokumentasi video dapat di akses pada link berikut: https://www.youtube.com/watch?v=6LDypq1HVNA&lc=UgxH0P_OsSqVM03uWTx4AaABAg, serta di laman media <https://mediaaceh.co.id/dosen-stikes-mni-sigli-gelar-pkm-untuk-cegah-kecanduan-game-online-di-kalangan-remaja/>

b. Indikator Keberhasilan Pengabdian Kepada Masyarakat

Peserta dalam pengabdian ini umumnya sudah mengetahui dampak kecanduan *game online* dan solusi yang dapat dilakukan untuk menghindarinya. Namun karena ada beberapa keterbatasan ada 3 remaja yang mengatakan sulit menghindari *game*. Dari materi yang telah disampaikan dengan bahasa yang disesuaikan dengan daerah tersebut, peserta dapat menerima dengan baik materi-materinya. Materi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan peserta, dan juga keaktifan dalam literasi digital melalui diskusi digroup *whatsApp*. Adapun penjelasannya dapat dilihat pada tabel 1. dibawah.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Kinerja Kegiatan	Kondisi	
	Sebelum Kegiatan	Saat Kegiatan
Langkah kegiatan	Berkoordinasi dengan mitra, seperti penyebaran undangan, penyiapan tempat, penyiapan acara, persiapan materi, persiapan alat dan Media	Penyampaian materi, simulasi secara langsung cara menggunakan Modul dan literasi digital. Mengevaluasi hasil tentang Pengetahuan dan keaktifan peserta.
Penyampaian Materi	Sebagian peserta mengetahui tentang dampak kecanduan <i>game online</i> .	Semua peserta memahami materi dan mampu mengungkapkan kembali materi yang disampaikan.
Penggunaan Modul Interaktif	Sebagian peserta mengetahui bagaimana cara Mengisi modul dan diskusi interaktif di <i>Group WhatsApp</i> yang benar.	Semua peserta mampu mempraktikkan cara penggunaan modul dan diskusi interaktif di <i>Group WhatsApp</i>

c. Peningkatan level keberdayaan mitra: Aspek Sosial Kemasyarakatan - mitra

Berdasarkan hasil pelaksanaan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan mitra sasaran yaitu kelompok Tarang Taruna Mekar Gampong Linggong Sagoe pada tanggal 12 Juli 2025 terhadap 20 responden, dengan aspek yang dinilai adalah pengetahuan mengenai Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Untuk Mencegah Perilaku Kecanduan Game Online di Desa Linggong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie, maka hasil evaluasi pengabdian dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mitra tentang Kesehatan Mental Remaja Untuk Mencegah Perilaku Kecanduan Game Online Sebelum Edukasi Di Desa Linggong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	8	40
2	Sedang	12	60
3	Tinggi	0	0
Total		20	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mental remaja untuk mencegah perilaku kecanduan game online sebelum memperoleh edukasi mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 12 responden (60 %).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mitra tentang Kesehatan Mental Remaja Untuk Mencegah Perilaku Kecanduan Game Online Sesudah Edukasi Di Desa Linggong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	0	0
2	Sedang	5	25
3	Tinggi	15	75
Total		20	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mental remaja untuk mencegah perilaku kecanduan game online setelah memperoleh edukasi mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 15 responden (75 %).

6. KESIMPULAN

Kegiatan hibah pengabdian masyarakat pemula dengan skema pemberdayaan berbasis masyarakat yang pendanaan dari DPPM Kemdiktisaintek tahun 2025 yang melibatkan dosen yang ada di lingkungan STIKes Medika Nurul Islam dan kerja sama dengan Dosen Universitas Jabal Ghafur yang melibatkan mahasiswa sesuai dengan mahasiswa yang sedang mengaplikasikan mata kuliah keperawatan komunitas dan keperawatan agregat dikomunitas. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan melibatkan peran serta kelompok mitra Karang Taruna Mekar Gampong Linggong Sagoe, petugas kesehatan dari Puskesmas Simpang Tiga dan Kader Bida kesehatan remaja dalam tahap perencanaan, perancangan dan pelaksanaan sangat membantu dalam kelancaran pelaksanaan dilapangan. Kepala desa ikut mendukung kelancaran kegiatan tersebut. Hasil kegiatan melalui wawancara, ceramah, tanya jawab dan simulasi dengan para peserta dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesadaran kesehatan mental remaja untuk mencegah perilaku kecanduan *game online* diperoleh hasil bahwa remaja telah mengetahui pentingnya pencegahan perilaku kecanduan *game online*. Remaja dan kader kesehatan desa juga dapat memanfaatkan modul, perangkat penyuluhan berupa proyektor dan *speaker* untuk melakukan kegiatan interaktif lain saat pelaksanaan posyandu remaja guna meningkatkan derajat Kesehatan terutama kesehatan mental dimasa depan. Masyarakat sangat mengapresiasi kegiatan edukasi kesadaran kesehatan mental remaja untuk mencegah perilaku kecanduan *game online*. Masyarakat dapat mengetahui permasalahan remaja dan mengetahui solusi yang tepat untuk mencegah perilaku negatif. Dengan adanya hibah dari DPPM Kemdiktisaintek ini sangat memberikan manfaat kepada mitra dan masyarakat, Tim dosen dan masyarakat sangat berterimakasih atas program hibah ini dan berharap kegiatan akan bisa berlanjut ketahun berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela. (2015). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *eJournal Ilmu Komunikasi*. 1, 2, 532-544.
- Chen, C. Y., & Chand, S. L. (2018). An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*. 3, 1-4, 38-51
- Kim, J. U., Namkoong, K., Ku, T., dan Kim, J.S (2016) The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. di Yonsei University College of Medicine.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97-103.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>. Ondang, G. L., Moku
- Persada, G.A, Hafina, A., & Nurhudaya. (2017). Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game online Pada Remaja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. 1, 1,79-92.
- Risna, N Fauzia. (2021). The effect of application of nurse therapeutic communication on cooperative behavior of patients with mental disorders. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)* Volume 4, No. 4, November 2021, Page: 9026-9032 e-ISSN: 2615-3076 (Online), p-ISSN: 2615-1715 (Print) www.bircu-journal.com/index.php/birci
- Risna, Rahmawati. (2018). Stigma Keluarga Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan* (2019) Volume 5, No. 1 ISSN; 2338-6371 <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/14247/10745>.
- Risna, Wahyuni. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphoneterhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur*: Vol.1, Hal. 467-479
- Wulandari,R. (2015).Hubungan Antra Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 28 Ilir Palembang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.