



## Sosialisasi Dampak Negatif Kecanduan Game Online Dan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja Smp Negeri 13 Kendari

Wahyuni<sup>1\*</sup>, Rifa'atul Mahmudah<sup>1</sup>, Muh. Israwan Azis<sup>2</sup>, Fadhliyah Malik<sup>1</sup>, Astrid Indalifiany<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari

<sup>2</sup>Fakultas Sains dan Teknologi, Program Studi Farmasi, Universitas Sembilanbelas November, Kolaka

### INFO ARTIKEL

*Kata Kunci:*

Kesehatan Mental  
Media Sosial  
Game Online  
Remaja

*\* Korespondensi:*

Fakultas Farmasi Universitas  
Halu Oleo, Kendari, Indonesia

*e-mail:*

[wahyuni@uho.ac.id](mailto:wahyuni@uho.ac.id)

*Riwayat Artikel.*

Dikirim : 20 Januari 2025  
Direvisi : 25 Januari 2025  
Disetujui : 26 Januari 2025

### ABSTRAK

Game online dan sosial media merupakan salah satu bentuk hiburan yang sering dilakukan oleh masyarakat khususnya remaja saat ini. Namun, penggunaan media sosial dan game online yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi kesehatan mental dan menyebabkan terjadinya depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Sosialisasi dampak negatif kecanduan game online dan media sosial di SMP Negeri 13 Kendari bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan bahaya yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini melibatkan metode presentasi, diskusi, dan penyebaran leaflet untuk memberikan informasi yang komprehensif tentang efek negatif dari penggunaan berlebihan gadget, termasuk gangguan tidur, kecemasan, stres, dan penurunan prestasi akademik. Sosialisasi diawali dengan pretest untuk menilai pemahaman awal siswa dan diakhiri dengan posttest guna mengukur efektivitas program. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa sebesar 75%, dari sebelumnya hanya 25% yang memahami dampak kecanduan game online dan media sosial. Edukasi ini membuktikan bahwa pendekatan melalui metode ceramah dan media visual efektif dalam memberikan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu membantu siswa mengatur penggunaan gadget secara bijak dan mendukung keseimbangan antara aktivitas digital dan kesehatan mental mereka.

## PENDAHULUAN

Remaja berada pada rentang usia 12-18 tahun, yang merupakan masa transisi penting dalam perkembangan fisik, psikis, dan sosial. Pada era digital saat ini, remaja sering kali terpapar kemajuan teknologi, termasuk media sosial dan game online, yang memberikan kemudahan akses informasi sekaligus tantangan baru bagi perkembangan mereka (Novrialdy dkk., 2019). Remaja dikenal sebagai generasi yang paling memahami teknologi, namun akses yang tidak terkendali terhadap teknologi ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, dan kesepian (Iryadi dkk., 2023). Selain itu, kecanduan game online juga dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan pola tidur (Ghuman & Griffiths, 2012; Susanti dkk., 2023).

Selain game online, sosial media yang berlebihan juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Gustilawati dkk, 2020 mengungkapkan bahwa kecanduan smartphone memiliki korelasi negatif dengan pencapaian akademik mahasiswa. Penelitian lain oleh Hidayat dkk, 2021 menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol meningkatkan risiko stres dan kecemasan pada siswa. Kecanduan media sosial membuat remaja kurang bergerak, yang akhirnya menyebabkan banyak remaja kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah kesehatan fisik lainnya termasuk gangguan mata dan gangguan tidur (insomnia) yang sangat umum pada remaja (Iryadi dkk., 2023).

SMP Negeri 13 Kendari yang terletak di Kelurahan Lalodati, Kecamatan Puuwatu, Kendari, memiliki potensi besar untuk mendukung kegiatan edukasi dan sosialisasi terkait efek negatif penggunaan media sosial dan game online pada kesehatan mental remaja. Pelajar yang

masih mendudukkan sekolah menengah pertama dianggap sebagai kelompok usia rentan terhadap pengaruh negatif teknologi, sehingga perlu pendekatan strategis untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini juga bertujuan memanfaatkan potensi intelektual mahasiswa Universitas Halu Oleo, khususnya dari Fakultas Farmasi, sebagai fasilitator yang memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui program edukasi.

Kegiatan ini bertujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi yang komprehensif, menanamkan kesadaran akan bahaya penggunaan media sosial dan game online yang tidak terkendali, serta memberikan panduan praktis untuk mengatasi dampak negatifnya. Melalui sosialisasi ini, diharapkan siswa SMP Negeri 13 Kendari tidak hanya memahami dampak negatif media sosial dan game online, tetapi juga mampu mengelola penggunaan teknologi secara bijak untuk

mendukung kesehatan mental mereka. Program ini menggabungkan pendekatan edukatif berbasis bukti dengan metode interaktif seperti diskusi, presentasi, dan penyebaran leaflet untuk memastikan keterlibatan aktif siswa.

## **METODE**

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dimana edukasi disampaikan melalui presentasi menggunakan media PowerPoint yang berisi informasi tentang dampak negatif game online dan media sosial, dilanjutkan dengan diskusi interaktif melalui sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman siswa dan memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan didukung dengan penyebaran leaflet yang berisi ringkasan materi diberikan kepada siswa sebagai bahan rujukan yang dapat mereka baca di waktu lain. Tujuan metode ini adalah memberikan edukasi yang komprehensif kepada siswa kelas IX SMP Negeri 13 Kendari mengenai dampak negatif kecanduan

game online dan media sosial terhadap kesehatan mental. Kriteria ketercapaian diukur berdasarkan perubahan pengetahuan yang dilakukan melalui pretest dan post test dan perubahan sikap yang diukur melalui pengamatan selama sesi diskusi, mencakup antusiasme siswa dalam bertanya dan memberikan tanggapan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Jelaskan indikator

tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya kedepan. Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar prototype produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

Kegiatan sosialisasi dampak negatif kecanduan game online dan media sosial bagi kesehatan mental remaja dilakukan di SMP Negeri 13 Kendari yang berlokasi di Jalan Dr. Sutomo, RT 2/1, Dusun Lalodati, Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Jumlah peserta

kegiatan sosialisasi dan edukasi ini, merupakan siswa kelas IX sebanyak 60 siswa. Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan memberikan soal pretest kepada siswa/siswi untuk mengukur pengetahuan mereka terhadap dampak negatif game online dan sosial media. Agenda setelah pretest adalah pemberian materi menggunakan metode ceramah disertai dengan pembagian leaflet yang berisi informasi mengenai dampak negatif

penggunaan game online dan sosial media yang berlebihan. Informasi yang disajikan pada materi powerPoint berfokus pengaruh kecanduan terhadap pola tidur, prestasi akademik, serta kesehatan fisik dan mental remaja, informasi yang sama juga tertera pada Leaflet yang dibagikan namun dengan tambahan informasi berupa tips untuk mengelola penggunaan gadget secara sehat dan bijak.



**Gambar 1.** Siswa/Siswi Mengisi Lembar Pretest

Game online dan sosial media, dapat menjadi jembatan maraknya kasus kriminal yang banyak terjadi di lingkungan masyarakat. Penggunaan gadget yang bijak dan sehat dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan belajar mereka, seperti akses informasi yang lebih

cepat dan mudah, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman sekelas dan guru (Hidayat dkk., 2021). Oleh karena itu, penting bagi siswa, pendidik, dan orang tua untuk mengatur dan mengawasi penggunaan gadget yang merupakan perangkat yang memfasilitasi

game online dan sosial media agar tetap sehat dan mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah.

Kecanduan game online dan sosial media dapat mengganggu pola tidur siswa, mengurangi kualitas tidur, dan membuat mereka merasa kelelahan dan tidak bugar di pagi hari. Hal ini dapat memengaruhi motivasi belajar siswa di sekolah, karena siswa yang merasa lelah

dan tidak bugar akan sulit untuk berkonsentrasi dan memperhatikan pelajaran di kelas. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk terus terkoneksi dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra online, dan tekanan untuk terus memperbaharui informasi yang diterima dari gadget (Tinambunan, 2020; Surur dkk., 2022).



**Gambar 2.** Pemaparan Materi Pada Siswa/Siswi

Diskusi interaktif melalui sesi tanya jawab dilakukan setelah ceramah untuk menggali pemahaman siswa dan memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman. Sesi ini mendapatkan tanggapan yang positif dari peserta kegiatan dibuktikan dengan antusiasme peserta dalam memberikan

pertanyaan juga sharing pengalaman selama diskusi berlangsung. Hal ini membantu menilai respons dan keterlibatan siswa selama kegiatan. Setelah diskusi selesai, peserta kegiatan diberikan posttest untuk melihat dampak sosialisasi terhadap tingkat pengetahuan peserta terhadap materi sosialisasi yang

diberikan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, diketahui sekitar 25% dari peserta kegiatan belum mengetahui dampak negatif game online dan sosial media bagi kesehatan mental bagi remaja, namun nilai ini naik menjadi 75% setelah kegiatan sosialisasi dilakukan. Perubahan ini

mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental terutama yang disebabkan oleh game online dan sosial media yang berlebihan.



**Gambar 3.** Diskusi dan Tanya Jawab Antara Pemateri dan Siswa/siswi

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, kami menyimpulkan bahwa metode ceramah interaktif yang didukung dengan penggunaan media visual seperti PowerPoint dan leaflet, efektif dalam menarik perhatian siswa. Sesi diskusi juga memberikan ruang bagi siswa untuk berpartisipasi aktif. Meskipun demikian, beberapa siswa masih enggan untuk berbicara selama sesi diskusi,

menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan yang lebih personal untuk meningkatkan keterlibatan mereka.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada siswa/siswi kelas IX di SMP Negeri 13 Kendari, Kelurahan Lalodati dapat disimpulkan bahwa:

1. Sosialisasi mengenai dampak negatif kecanduan game online dan media

berhasil meningkatkan pemahaman siswa sebesar 75%, dibandingkan dengan 25% pemahaman awal sebelum kegiatan.

2. Siswa menunjukkan partisipasi aktif dalam sesi diskusi, yang mencerminkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental.
3. Metode yang digunakan (ceramah, diskusi interaktif, dan distribusi leaflet) terbukti efektif dalam menyampaikan materi dan menarik perhatian siswa.
4. Dukungan visual berupa presentasi PowerPoint dan leaflet membantu

memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pihak SMPN 13 Kendari yang telah memberikan wadah sehingga kegiatan sosialisasi ini dapat terlaksana dengan baik. Juga kepada pihak Universitas Halu Oleo khususnya PISPPA Fakultas Farmasi UHO yang telah memberikan bantuan berupa sarana dan prasarana sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Beta Gustilawati, Deviani Utami, Supriyati, A. F. (2020). The Level of Smartphone Addiction and Self Efficacy with Student Achievements in the Faculty of. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 09(1), 109-115. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.230>
- Ghuman, D., & Griffiths, M. (2012). A Cross-Genre Study of Online Gaming. International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012010102>
- Hidayat, F., Hernisawati, H., & Maba, A. P. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X.' Jurnal Humaniora Dan Ilmu Pendidikan. <https://doi.org/10.35912/jahidik.v1i1.226>

- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High School Students Understanding of the Risks of Online Game Addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.32698/0772>
- Surur, A. M., Nikmah, F. K., Nuzula, D. R. I., Mansyuroh, L., & Hasanah, C. M. (2022). The Effect of the Gadgets Use on Motivation and Learning Outcomes of Class VI Students in Al-Quran Hadith Lessons at MI Al-Muwazanah Kediri. *EDUCARE: Journal of Primary Education*. <https://doi.org/10.35719/educare.v3i2.107>
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469>
- Tinambunan, T. R. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Motivasi Belajar Siswa di Smp Negeri 1 Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i2.209>