

SOSIALISASI PENANGGULANGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA FARMASI DI UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA MEDAN

Sri Rahmadani¹, Laksana Tobing², Indo Mora Siregar³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : ramadhanisyarifin@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan *game online* merupakan ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan sangat sulit untuk dihentikan yang akan menimbulkan dampak negatif dengan memperlihatkan sikap secara terus menerus dengan melakukan penarikan diri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya penanggulangan kecanduan *game online* pada mahasiswa farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan. Metode pengabdian masyarakat ini dengan sosialisasi penanggulangan kecanduan *game online* di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan untuk lebih mengerti, memahami pengaruh kecanduan *game online*, dan faktor yang melatarbelakangi kecanduan *game online*, serta melakukan pencegahan untuk menghindari perilaku kecanduan *game online*. Diharapkan setelah dilakukan sosialisasi penanggulangan kecanduan *game online* ini para mahasiswa Farmasi di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan ini pengetahuannya semakin meningkat.

Kunci : Kecanduan game online

ABSTRACT

Online game addiction is a dependence on something that is done repeatedly and is very difficult to stop which will have a negative impact by showing a continuous attitude by withdrawing. The purpose of this community service is to increase students' knowledge in addressing and understanding the importance of overcoming online game addiction in pharmacy students at Sari Mutiara Indonesia University in Medan. This community service method is socialization of overcoming online game addiction at Sari Mutiara Indonesia University in Medan in the form of lectures and questions and answers. The result of this community service is to increase the knowledge of pharmacy students at Sari Mutiara Indonesia Medan University to better understand, understand the effects of online game addiction, and the factors underlying online game addiction, as well as take precautions to avoid online game addiction behavior. It is hoped that after the dissemination of the prevention of online game addiction, the knowledge of pharmacy students at Sari Mutiara Indonesia University in Medan will increase.

Keywords : online game addiction

PENDAHULUAN

Saat ini peran kecanggihan telepon pintar (*smartphone*) telah memungkinkan *game online* ini bisa dimainkan dimanapun dan kapanpun. Luasnya cakupan distribusi *smartphone* dan jaringan komunikasi membuat *game online* dapat diakses bukan hanya di perkotaan, namun sampai ke daerah yang dulu dianggap terpencil dengan menggunakan *smartphone*. Walaupun kurang sesuai dengan fungsi yang sebenarnya, bermain *game online* telepon genggam ini dianggap sangat praktis, bisa dimainkan di mana saja ketimbang bermain *game* di komputer yang hanya bisa di mainkan di warnet atau di rumah saja (Khairiah dkk, 2019).

Namun selain dimanfaatkan untuk kemudahan mengakses informasi dalam bidang akademis, juga dimanfaatkan oleh sebagian pelajar untuk mengakses sarana hiburan dengan bermain *game online*. *Game online* menurut Kusumawardani (2015) adalah *game* atau permainan digital yang hanya bisa dimainkan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet, memungkinkan penggunaanya untuk dapat berhubungan dengan pemain-pemain lain yang mengakses *game* tersebut di waktu yang sama.

Game online di Indonesia mulai marak kurang lebih di tahun 2003 dengan mulai diperkenalkannya sebuah permainan yang bernama *Ragnarok Online*, *Gunbond*, *Seal online*, yang pada awal mulanya dalam bermain itu harus membayar terlebih dahulu dan untuk menarik minat pemain-pemain baru yang mungkin sebelumnya kurang tertarik karena diperlukan biaya untuk bermain. Sehingga sejumlah *game online* memberikan penawaran untuk dapat bermain secara cuma-cuma atau gratis dalam mengakses *game* tersebut, salah satunya digunakan untuk dapat menambah pemain-pemain baru (Kusumawardani, 2015).

Fenomena maraknya kecanduan *game online* ini sering terjadi dikalangan pelajar atau mahasiswa, hal tersebut dapat berakibat buruk bagi pecandu. Menurut Ariantoro (2016) Permainan *game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu. Akibatnya anak yang sudah mengenal *game online* akan cenderung terpengaruh, baik secara langsung maupun tidak. Penggunaan permainan *game online* secara berlebihan tidak lagi memiliki skala prioritas, menjadi malas belajar, lupa waktu, boros, mengabaikan keadaan sekitar terbelengkalainya kegiatan di dunia nyata. Keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di *game* dan rasa asik memainkannya sering kali membuat berbagai kegiatan terbelengkalai. Diantaranya waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah ataupun pekerjaan menjadi terbelengkalai karena bermain *game* atau memikirkannya, dan dapat mengakibatkan perubahan pola makan dan istirahat.

Tingginya tingkat kecanduan game online pada mahasiswa farmasi di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap terjadinya kecanduan game online. Tingginya tingkat kecanduan game online dan dampak yang ditimbulkan serta menimnya pengetahuan mahasiswa terkait kecanduan game online sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa sosialisasi tentang “Penanggulangan Kecanduan *Game Online* pada mahasiswa farmasi di Universitas Sari Mutiara Indonesia”.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para mahasiswa yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam sosialisasi

“Penanggulangan Kecanduan Game Online”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi sosialisasi Penanggulangan Kecanduan Game Online dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para mahasiswa di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu seorang Fasilitator memberikan ucapan salam kepada para peserta. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang sosialisasi penanggulangan kecanduan game online. Dalam hal ini pengertian kecanduan game online, aspek kecanduan game online, faktor penyebab game online, dampak kecanduan game online bagi pecandu, serta pencegahannya.

EVALUASI

a. Struktur

Mahasiswa yang disiapkan sebanyak 15 orang dengan perantara usia 19-22 tahun. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang penanggulangan kecanduan game online pada mahasiswa ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode evaluasi

Dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para mahasiswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, faktor penyebab kecanduan game online, aspek kecanduan game online, dampak kecanduan game online, serta pencegahannya sehingga mahasiswa mampu mengendalikan diri dan menghindari kecanduan *game online*.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada September 2020 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarannya adalah mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Medan Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen Sri Rahmadani, Laksana Tobing, Indomora Siregar (dosen program studi psikologi).

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan mahasiswa farmasi untuk bersama-sama duduk di tempat yang telah disediakan, setelah itu menjelaskan definisi dari kecanduan game online, faktor penyebab game online, aspek kecanduan game online, dampak game online bagi mahasiswa pelaku, serta pencegahannya.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya penanggulangan kecanduan game online pada mahasiswa farmasi di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan disebabkan oleh kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak mendukung untuk melakukan hal-hal yang lebih positif.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 40% mahasiswa mengerti dan memahami tentang kecanduan game online namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa mahasiswa sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang kecanduan game online dalam upaya penanggulangan kecanduan game online di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan secara jelas yaitu 60 %. Hal ini didukung oleh informasi dari para dosen, dan teman-teman yang ada di universitas sari mutiara Indonesia.



GAMBAR (1)

Memaparkan materi tentang “Game online, faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online, aspek kecanduan game online

Untuk memahami mengenai kecanduan *game online*, maka perlu memahami mengenai arti kata kecanduan. Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu kepada penggunaan alkohol dan obat-obatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kecanduan adalah kejangkitan suatu kegemaran (sehingga lupa hal-hal yang lain). Menurut Cambridge Dictionary kecanduan adalah menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan atau memiliki itu secara berlebihan. Jadi bisa disimpulkan bahwa kecanduan adalah sesuatu yang menyenangkan yang dilakukan dengan sangat berlebihan sehingga melupakan hal-hal yang lain (dalam Maurice, 2017).

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Menurut Yuwanto, (2010) Kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (dalam Rischa, 2018).

Yee, (2007) dalam Emria dkk, (2018) menjelaskan bahwa kecanduan adalah perilaku yang tidak sehat yang sulit untuk dihentikan atau diakhiri oleh individu yang bersangkutan yang akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri maupun orang lain. Kecanduan merupakan suatu ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan sangat sulit untuk dihentikan yang akan menimbulkan dampak negatif.

Menurut Rini, 2011 (dalam Sri, 2017) terdapat dua macam adiksi *game online* yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik ialah sidrom carpal tunnel mata menjadi kering, mengalami sakit kepala dan punggung, makan menjadi tidak teratur, tidak peduli dengan kebersihan diri, dan gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologis adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, berbohong kepada orang tua mengenai aktivitas dan tanpa adanya interaksi dengan teman sebaya (kelompok).

Game online menurut Kim dkk (dalam Sri, 2017) adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (dalam Rischa, 2018) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game).

Lemmens dkk (2009) (dalam Rischa, 2018) mendefinisikan kecanduan *game* sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video *game* atau *game* komputer yang mengakibatkan masalah sosial dan atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang bersifat *non-physical*, ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat yang kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan *game online* untuk mendapat kepuasan tersendiri sehingga akan sulit berhenti atau membatasinya meski perilaku tersebut menyebabkan beberapa masalah sosial atau emosional.

1. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *game online*

Young (dalam Emria dkk, 2018) berpendapat bahwa secara umum, terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, yaitu: gender, kondisi psikologis, dan jenis *game*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

Gender atau jenis kelamin, laki-laki dan perempuan sama-sama dapat tertarik dengan *game online*. Laki-laki lebih mudah untuk bisa menjadi candu terhadap *game* dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk *game* dibandingkan dengan perempuan.

Kondisi psikologis, Pemain *game online* sering bermimpi mengenai *game*, karakter mereka dan berbagai situasi. Fantasi yang ada pada *game* sangat kuat, membawa pemain dan menjadi

alasan bagi pemain untuk melihat permainan itu kembali. Pemain merasa bahwa bermain *game* itu menyenangkan dan memberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan nyata mereka.

Jenis *game*, Setiap pemain memiliki ketertarikan yang berbeda pada jenis *game* tertentu. Pemain dapat menjadi kecanduan karena permainan baru atau permainan yang menantang dan menimbulkan rasa penasaran dalam dirinya sehingga pemain semakin termotivasi untuk memainkannya.

2. Aspek Kecanduan *game online*

Menurut Chen dan Chang (Anhar, 2014) menyebutkan lima aspek kecanduan *game online* adalah sebagai berikut :

Compulsion (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

Withdrawal (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

Tolerance (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

Interpersonal and health-related problems (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Mood modification or escape (melarikan diri dari berbagai masalah atau perasaan yang kurang menyenangkan). Hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain *game* dengan merasakan kegairahan dan merasakan ketenangan.

3. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengontrol agar dapat mengurangi kecanduan *game online*

Bagi mahasiswa diharapkan agar lebih mengatur dan mengubah kebiasaan buruk lainnya kearah yang lebih positif dan lebih memperbanyak kegiatan positif khususnya di lingkungan kampus, atau masyarakat. Seperti kegiatan berorganisasi atau menekuni hobi yang lebih baik untuk kesehatan dan sosialnya.

Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran terhadap diri mahasiswa dan juga dukungan dari lingkungan, pengaruh kontrol diri sangat berpengaruh terhadap kecanduan *game online* ini, banyak cara yang dapat dilakukan agar mengurangi atau mencegah kecanduan ini, seperti melakukan hal positif, ikut organisasi yang menambah wawasan, cari kegiatan agar waktu tidak terbuang sia-sia.

Dengan memberikan motivasi kepada diri sendiri, maka akan memudahkan kita untuk perlahan meninggalkan kecanduan *game online* ini, serta menanamkan dalam diri bahwasanya ketika berada di kecanduan berarti sama halnya dengan kita berada dalam masalah.

KESIMPULAN

Bagi pihak Universitas atau tim pendidik (dosen), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait kecanduan *game online* yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada mahasiswa khususnya upaya penanggulangan kecanduan *game online* seperti edukasi pencegahan kecanduan *game online*. Serta mempromosikan sosialisasi penanggulangan pada mahasiswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari bahaya kecanduan *game online* pada mahasiswa dan pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para mahasiswa.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak baik mahasiswa maupun dosen, yang memahami terkait permasalahan tentang kecanduan *game online*, seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku kecanduan *game online* dan mengurangi dampak dari perilaku kecanduan *game online* yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S, R. (2017) *Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online*. Jurnal Kopasta.
- Fitri, Emria. Dkk. (2018) *Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*. Jurnal konseling dan pendidikan Vo,4 No.3, November 2018.
- Ghufroon & Risnawita. (2020) *Teori-Teori Psikologi Cetakan ke-III Jogjakarta*. Penerbit AR-RUZZ Media
- Harahap, J, Y. (2017) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Daerah Medan*. Jurnal Edukasi Vol,3 No.2, July 2017.
- Khairiah. dkk. (2019) *Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway XVI* <http://jurnal.unsyiah.ac.id./suloh> Vol,4 No.2, Desember 2019.

- Marsela & Supriatna. (2019) *Kontrol Diri Definisi dan Faktor Journal of innovative couseling* vol.3,No.2, Agustus 2019.
- Masyita, R, A. (2016) *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*. Skripsi 2016
- Sari, Ambar Mita & Kamsih Astuti (2020) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa*. Universitas Mercubuana Yogyakarta Vol,2, No.6 Juni 2020.