
SOSIALISASI EDUKASI SEHAT BERMAIN UNTUK MENCEGAH KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Alda Wiharja¹, Dea Sopotunida², Jingga Agustin Eka Darmawan³

aldawiharja04@gmail.com¹, deasopotunida@gmail.com²,
jinggaagustin7@gmail.com³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pelita Bangsa,
Indonesia

ABSTRACT

The increasing addiction to online games in elementary school children is caused by advances in digital technology, which has an impact on their physical, psychological, social health and academic performance. This socialization aims to educate students about healthy play patterns as an early prevention effort. The activity was carried out on 20 students of class 5A SDN Ciantra 02 using the initial survey method, interactive lectures, material visualization, and evaluation through pretest and post-test. The results showed a significant decrease in the level of addiction from the medium-high category to low-medium, with the average score decreasing from 9.7 to 6.35. As many as 80% of students also experienced a decrease in the frequency of excessive gaming. This finding proves that structured educational interventions are effective in reducing online game addiction in elementary school children.

Keywords: *Healthy Play Education, Game Addiction Prevention, and Learning Interventions.*

ABSTRAK

Meningkatnya kecanduan game online pada anak usia sekolah dasar disebabkan oleh kemajuan teknologi digital, yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan prestasi akademik mereka. Sosialisasi ini bertujuan mengedukasi siswa tentang pola bermain sehat sebagai upaya pencegahan sejak dini. Kegiatan dilaksanakan pada 20 siswa kelas 5A SDN Ciantra 02 menggunakan metode survei awal, ceramah interaktif, visualisasi materi, serta evaluasi melalui pretest dan post-test. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecanduan dari kategori sedang-tinggi menjadi rendah-sedang, dengan skor rata-rata menurun dari 9,7 ke 6,35. Sebanyak 80% siswa juga mengalami

penurunan frekuensi bermain game secara berlebihan. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur efektif dalam menekan kecanduan game online pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Edukasi Sehat Bermain, Pencegahan Kecanduan Game, dan Intervensi Pembelajaran.

PENDAHULUAN

Pergeseran cepat dalam teknologi telah mengubah gaya hidup dan kebiasaan anak-anak, terutama dalam hal hiburan dan interaksi sosial. Siswa sekolah dasar sangat menyukai game online karena menawarkan pengalaman bermain yang menarik dan interaktif. Namun, fenomena kecanduan game online pada anak-anak usia sekolah dasar semakin meningkat dan memiliki banyak konsekuensi negatif. Perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak terganggu oleh kecanduan ini (Jamun et al.,2023). Kondisi ini sangat penting karena dapat mengganggu pertumbuhan optimal anak.

Anak-anak yang kecanduan game online cenderung mengabaikan aktivitas belajar dan interaksi sosial secara langsung, mereka lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain game online. Studi menunjukkan bahwa kecanduan game online berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa sekolah dasar, di mana semakin tinggi kecanduan maka semakin rendah prestasi yang diperoleh (Jamun et al.,2023).

Kecanduan juga menyebabkan gangguan emosional dan perubahan perilaku negatif, seperti sulitnya mengontrol diri, meniru perilaku atau perkataan kasar saat bermain game, dan menjadi lebih emosional (Halisyah et al.,2022).

Ketidaktahuan anak-anak tentang pola bermain yang sehat dan seimbang adalah salah satu penyebab utama kecanduan game online. Anak-anak sering kali tidak memiliki batasan waktu yang jelas untuk bermain dan sering kali tidak mendapatkan pengawasan yang cukup dari orang tua dan guru (Kurnada & Iskandar, 2021). Anak-anak lebih rentang terlibat dalam kebiasaan bermain game berlebihan karena orang tua yang sibuk dan kekurangan pendidikan formal. Oleh karena itu, orang tua dan guru harus aktif dalam membantu anak menggunakan teknologi dan bermain game dengan bijak.

Untuk mengatasi masalah ini, program edukasi yang efektif dan terorganisir diperlukan sejak dini untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan bermain sehat. Siswa harus diajarkan tentang pentingnya

mengatur waktu bermain mereka, memilih jenis permainan yang sesuai, dan mengimbangi waktu bermain game dengan aktivitas belajar dan sosial. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru dalam peran mereka sebagai pengawas dan pendamping sangat penting agar anak-anak dapat menerapkan pola bermain yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Jamun et al., 2023). Dengan demikian, program pendidikan yang menganjurkan bermain yang sehat diharapkan dapat membantu siswa sekolah dasar tumbuh dan berkembang dengan baik secara fisik, mental, dan sosial.

METODE PENELITIAN

Program sosialisasi kepada siswa kelas 5A ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Survei

Pada bulan Juni 2025, survei dilakukan di SDN Ciantra 02 pada kelas 5A untuk mengevaluasi situasi dan mengamati masalah yang dihadapi siswa.

2. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi bertujuan untuk menunjukkan kegiatan yang akan dilakukan oleh siswa kelas 5A. Kegiatan ini dimulai dengan pemaparan tentang kecanduan game online, dampak, faktor, serta penerapan kebiasaan sehat bermain dengan menggunakan strategi free-day.

3. Materi dan presentasi mengenai kecanduan game online dipandang dari segi kesehatan

Materi dan presentasi mengenai dampak dari kecanduan game online, faktor kecanduan, contoh kecanduan, dan cara mengatasi kecanduan. Maka ditetapkan bahwa metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat kali ini yaitu presentasi dan ceramah. Penyuluhan ini ditujukan agar dengan waktu yang tersedia, materi kecanduan game online dapat tersampaikan secara lengkap. Dengan penjelasan dan pemberian contoh-contoh nyata tentang kecanduan game online seperti mengalami gangguan kesehatan pada mata, masalah psikologis, masalah sosial dan akademik. Peserta didik dapat membangun pengetahuan dan kesadaran akan bahaya kecanduan game online di kalangan pelajar.

4. Monitoring dan evaluasi program edukasi sehat bermain

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan ada peningkatan pengetahuan peserta didik yang diukur dari peningkatan nilai pada kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan sebanyak 2 kali, pada saat sebelum dilakukan penyuluhan (saat sosialisai program) dan setelah selesai kegiatan penyuluhan. Nilai kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan dibandingkan untuk melihat apakah ada manfaat bagi peserta didik

terhadap kegiatan penyuluhan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari pelaksanaan penyuluhan ini adalah untuk mengurangi masalah kecanduan game online secara terus menerus agar terciptanya lingkungan yang aman, mendukung dan memberikan dampak positif bagi siswa, terutama di lingkungan sekolah dasar yaitu antara lain:

1. Menerapkan program edukasi sehat bermain yang dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya bermain dengan bijak

Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk memberi peserta didik pemahaman tentang pentingnya bermain secara sehat dan seimbang. Melalui kegiatan seperti diskusi kelas, cerita bergambar, video interaktif, dan lainnya. Tidak hanya saat pembelajaran di kelas tetapi peserta didik juga dapat melakukan kegiatan lain seperti olahraga dan kesenian. Peserta didik diajari tentang manfaat bermain yang baik dan risiko bermain game online secara berlebihan.

2. Mencegah dan mengurangi kecanduan game online pada siswa sekolah dasar

Dengan memberikan pemahaman yang tepat sejak dini, program free-day ini diharapkan dapat

mencegah kebiasaan bermain game online secara berlebihan yang dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa.

Kegiatan Inti dan Pemaparan Materi

Penyuluhan diberikan kepada siswa dan siswi SDN Ciantra 02 di wilayah Cikarang dengan peserta kelas 5A. Penyuluhan ini dilakukan setelah kami melakukan survei ke sekolah tersebut dan bertemu dengan wali kelas 5A, penyuluhan ini dilakukan secara offline yang diikuti sebanyak 20 siswa kelas 5A. Foto pelaksanaan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Foto kegiatan penyuluhan di SDN Ciantra 02

Setelah itu, kami memberikan Pre-test dan Post-test yang berkaitan dengan kecanduan game online. Pre-test dan Post-test ini terdiri dari dua belas pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta didik.



Gambar 2. Pembagian Kuesioner



Gambar 5. Pemberian materi



Gambar 3. Pengisian kuesioner



Gambar 6. Contoh perbedaan game online dan game sehat

Setelah pengisian Pre-test selesai dan telah dikumpulkan, kami mulai memberikan peserta didik materi atau penyuluhan terkait dampak bahaya dari kecanduan game online dan cara mengatasi game online. Dimana peserta didik harus mengetahui penyebab dan dampak dari kecanduan game online. Tim juga memberikan contoh perbedaan ketika bermain game online dan juga ketika bermain sehat.

Setelah pemberian materi atau penyuluhan selesai, peserta didik diberikan kembali lembar Post-test. Peserta didik belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya pencegahan dan dampak dari kecanduan game online bagi kesehatan. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa banyak dari peserta didik secara tidak langsung mengalami dampak kecanduan game online.



Gambar 4. Pemberian materi

Data terdiri dari 20 responden yang mengisi kuisisioner tentang kecanduan game online sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan intervensi pembelajaran atau program pengendalian. Setiap siswa menjawab 12 pertanyaan (P1-P12), dengan skor 0-4. Total nilai maksimal per siswa adalah 48 poin

(jika semua dijawab 4). Namun, dari data terlihat bahwa jawaban berkisar antara 0-3 saja. Berikut adalah data-data yang telah kami peroleh:

1. Perbandingan hasil pretest dan post-test

Dapat dilihat dari hasil perbandingan antara pretest dan post-test, di mana jumlah sebelumnya tingkat kecanduan anak adalah sedang menuju tinggi. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan hasil menurun menjadi tingkat kecanduan rendah menuju sedang. Ini membuktikan bahwa program sehat bermain ini sangat efektif untuk diterapkan oleh anak.

Kategori kecanduan	Pretest (jumlah siswa)	Post-test (jumlah siswa)
Tidak pernah (0 – 6)	2	16
Kadang-kadang (7 – 10)	10	4
Hampir Setiap Hari	6	0
Setiap Hari Tanpa Henti	2	0
Total	20 Siswa	

KESIMPULAN

Program edukasi sehat bermain yang dilaksanakan di kelas 5A SDN Ciantra 02 terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa sekolah dasar.

Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor pretest siswa adalah 9,7, yang menunjukkan tingkat kecanduan sedang hingga tinggi. Setelah diberikan penyuluhan tentang dampak negatif game online, pentingnya mengatur waktu bermain, dan alternatif kegiatan positif, dilakukan post-test dengan hasil rata-rata skor turun menjadi 6,35. Artinya, terdapat penurunan sebesar 3,35 poin, yang menunjukkan perubahan signifikan ke arah yang lebih baik, yakni masuk ke kategori kecanduan rendah hingga sedang.

Selain itu, jumlah siswa yang tidak bermain game meningkat dari hanya 2 siswa (10%) menjadi 16 siswa (80%), dan tidak ada lagi siswa yang bermain setiap hari. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif melalui program ini berhasil mengurangi kebiasaan bermain game secara berlebihan dan dapat menjadi solusi untuk mencegah kecanduan game online sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

Fitri, N. A., Aulia, V. V., Putri, A. S., Alrefi, A., & Akbari, A. (2024). STRATEGI INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENCEGAH DAN MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE: LITERATURE

- REVIEW. *Jurnal Psiko-konseling*, 2(2), 37-44.
- Halisyah, L. N., Ike, S., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar. *ITSKes Insan Cendekia Medika*.
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Bosco, F. H. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1).
- Kurnada, & Iskandar (2021). Perubahan Tingkah Laku Anak Sekolah Dasar Akibat Game Online. *Jurnal Undiksha*
- Kurniawati, I., & Utomo, H. (2021). Pengaruh kebiasaan bermain game online terhadap prestasi belajar siswa SD. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1).
- Meutia, P., Fahreza, F., & Rahman, A. A. (2020). Analisis dampak negatif kecanduan game online terhadap minat belajar siswa di kelas tinggi SD Negeri Ujong Tanjong. *Jurnal Genta Mulia*, 11(1), 22-32.
- Nurmala, M. D., Mahuda, I., Fauziah, N., Nabila, S. R., & Oktaviani, N. (2025). MENINGKATKAN KESADARAN ANAK TENTANG DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF GAME ONLINE MELALUI SOSIALISASI PADA SD NEGERI BANGKONOL. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 5(1), 273-281.
- Rahmatullah, A. S., Diana, W., Yogyakarta, M., Brawijaya, J., & Kasihan, K. (2022). Positif Negatif Game Online pada Anak-anak dan Tindakan Pencegahannya. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 5(1), 164-179.
- Ulya, L., Sucipto, S., & Fathurohman, I. (2021). Analisis kecanduan game online terhadap kepribadian sosial anak. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1112-1119.
- WHO. (2022). *Protecting Children from Online Gaming Disorder: Guidelines for Schools and Families*. Geneva: World Health Organization.
- Widyastuti, R., & Suryani, N. (2021). Strategi Preventif Guru dan Orang Tua dalam Menanggulangi Kecanduan Game pada Anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 25-35.