

## D-SAFE (Digital Self-Assessment and Facilitation Education) Program Penyuluhan dan Skrining Mandiri Kecanduan Game Online untuk Remaja

Zainuddin<sup>1\*</sup>, Ibrahim Sulaiman<sup>1</sup>, Wahyudin<sup>2</sup>, Ferdy Setiawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Universitas Jenderal Soedirman

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Profesi UNG

E-mail: zainuddin.rama@ung.ac.id

### Riwayat Artikel :

Disubmitte: 24 April 2025

Direvisi: 30 April 2025

Diterima: 8 Mei 2025

**Kata Kunci : D-SAFE, Kecanduan game online, Remaja, Skrining mandiri.**

### Abstrak

Fenomena kecanduan game online pada remaja semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital. Hal ini menimbulkan berbagai dampak negatif, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Program penyuluhan dan skrining mandiri, yang disebut D-SAFE (Digital Self-Assessment and Facilitation Education), diimplementasikan di SMP Negeri 1 Bulango Selatan untuk mengatasi masalah ini. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang bahaya kecanduan game online serta cara pencegahan dan penanganannya. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif dan skrining mandiri menggunakan alat penilaian berbasis digital dan menggunakan kuesioner. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai penggunaan teknologi yang sehat, serta penurunan signifikan dalam kebiasaan bermain game online yang berlebihan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini.

### Article History

Received: April, 24 2025

Revised: April, 30 2025

Accepted: April, 8 2025

**Keywords : D-SAFE, Online game addiction, Adolescents, Self-screening.**

### Abstract

*The phenomenon of online game addiction in adolescents is increasing along with the development of digital technology. This has various negative impacts, both in terms of physical, mental, and social health. A counseling and independent screening program, called D-SAFE (Digital Self-Assessment and Facilitation Education), was implemented at SMP Negeri 1 Bulango Selatan to address this problem. This program aims to provide adolescents with an understanding of the dangers of online game addiction and how to prevent and handle it. The methods used include interactive counseling and independent screening using digital-based assessment tools and using a questionnaire. The results of this program show an increase in adolescent awareness and understanding of healthy technology use, as well as a significant decrease in excessive online gaming habits. Collaboration between schools, parents, and the community is a key factor in the success of this program.*



## Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era globalisasi sangat pesat dan telah mempengaruhi kehidupan manusia dalam berbagai aspek. Dalam diskusi mengenai teknologi, gadget dan aplikasi yang terdapat di dalamnya selalu menjadi perhatian utama (Hijriani & Astuti, 2020). Seiring dengan kemajuan teknologi, aplikasi-aplikasi berbasis teknologi juga berkembang dengan pesat. Salah satu aplikasi yang sangat populer adalah game online. Menurut Surbakti (2017), game online merupakan salah satu aplikasi yang paling banyak diunduh oleh pengguna gadget. Kebiasaan bermain game online telah menjadi gaya hidup yang digemari oleh masyarakat, terutama generasi muda dan anak-anak usia sekolah dasar, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan. Game online telah menjadi bagian dari cara hidup baru bagi berbagai kalangan, termasuk siswa (Anwar, 2023).

Mayoritas siswa, terutama di kelas yang lebih tinggi, sudah memiliki handphone sendiri. Namun, penggunaan handphone tersebut lebih sering dimanfaatkan untuk bermain game online daripada untuk belajar, berkomunikasi dengan teman, atau mencari informasi. Asmiati (2020) menjelaskan bahwa penggunaan game online dapat mengurangi minat siswa untuk belajar. Siswa yang sering bermain game online cenderung malas mengerjakan tugas-tugas sekolah. Jika kegiatan ini terus berulang, kualitas belajar siswa akan menurun dan mereka dapat mengalami masalah kesehatan seperti sakit mata. Untuk mengatasi masalah ini, orang tua dapat membuat jadwal bermain game online anak. Bermain game online memang dianggap normal oleh sebagian orang, tetapi jika dilakukan secara berlebihan tanpa pengawasan, dapat menimbulkan berbagai masalah Kesehatan (Meldawaty, 2022).

Berdasarkan fenomena yang ada, siswa yang terlalu banyak bermain game online sering lupa waktu dan mengabaikan kewajibannya sebagai pelajar. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar sering disalahgunakan untuk bermain game online. Ariantoro (2016) menyatakan bahwa waktu yang sangat berharga seharusnya digunakan untuk belajar malah disia-siakan untuk bermain game online. Hal ini berakibat pada hasil belajar siswa yang rendah karena lebih menekankan bermain daripada belajar.

Permasalahan ini membutuhkan solusi untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga diperlukan kemampuan berpikir dan bernalar untuk menyelesaikan setiap permasalahan dalam game online. Asmiati (2020) menyatakan bahwa game online dapat berdampak pada menurunnya nilai mata pelajaran remaja, gangguan tidur, sakit kepala

karena kelelahan, serta menyebabkan kecemasan dan mudah marah ketika tidak bermain game. Bermain game online secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan kognitif anak. Jika anak sudah kecanduan bermain game online, dampak negatifnya akan semakin terlihat pada perkembangan anak tersebut.

Untuk mengatasi masalah kecanduan game online yang terjadi di Kecamatan Bulango Selatan, khususnya di Desa Tinelo Ayula, diperlukan solusi yang komprehensif dan efektif. Program D-SAFE (Digital Self-Assessment and Facilitation Education) diimplementasikan di SMP Negeri 1 Bulango Selatan sebagai upaya untuk mengatasi masalah ini. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang bahaya kecanduan game online serta cara pencegahan dan penanganannya.

Metode yang digunakan dalam program ini meliputi penyuluhan interaktif dan skrining mandiri menggunakan alat penilaian berbasis digital dan dengan menggunakan kuesioner. Penyuluhan interaktif melibatkan berbagai pihak, termasuk guru dan siswa itu sendiri. Sesi penyuluhan dirancang untuk memberikan informasi yang jelas dan komprehensif tentang dampak negatif game online, strategi pengelolaan waktu yang efektif, dan alternatif kegiatan positif. Skrining mandiri memungkinkan remaja untuk mengevaluasi tingkat kecanduan mereka sendiri menggunakan alat penilaian yang mudah diakses melalui gadget mereka.

Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai penggunaan teknologi yang sehat, serta penurunan signifikan dalam kebiasaan bermain game online yang berlebihan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini.

Untuk lebih mendalam memahami dampak teknologi dan gadget terhadap kehidupan manusia, kita perlu mengeksplorasi berbagai aspek yang dipengaruhi oleh teknologi ini. Teknologi telah merevolusi berbagai sektor kehidupan, mulai dari pendidikan, ekonomi, kesehatan, hingga hiburan. Di sektor pendidikan, teknologi telah mengubah cara siswa belajar dan guru mengajar. Dengan adanya teknologi, proses belajar mengajar menjadi lebih interaktif dan menarik. Siswa dapat mengakses berbagai informasi dengan mudah melalui internet dan menggunakan berbagai aplikasi pendidikan untuk membantu mereka belajar (Irawan & Hasan, 2024).

Namun, di sisi lain, teknologi juga membawa tantangan tersendiri dalam dunia pendidikan. Misalnya, penggunaan gadget di kalangan siswa sering kali mengarah pada

kecanduan game online, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Sebagai contoh, Asmiati (2020) menyebutkan bahwa penggunaan game online dapat mengurangi minat siswa untuk belajar dan menyebabkan mereka malas mengerjakan tugas-tugas sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi dapat memberikan manfaat besar dalam dunia pendidikan, perlu ada pengawasan yang ketat agar penggunaannya tidak berdampak negatif pada siswa.

Namun, teknologi juga dapat membawa dampak negatif pada kesehatan jika tidak digunakan dengan bijak. Penggunaan gadget yang berlebihan, misalnya, dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti sakit mata, gangguan tidur, dan masalah postur tubuh. Seperti yang disebutkan oleh Asmiati (2020), bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur dan sakit kepala pada remaja. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menggunakan teknologi secara bijak dan menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik.

Game online, misalnya, telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang sangat populer di kalangan masyarakat, terutama generasi muda. Seperti yang disebutkan oleh Surbakti (2017), game online menjadi bagian dari cara hidup baru bagi berbagai kalangan, termasuk siswa. Namun, seperti yang telah dibahas sebelumnya, penggunaan game online yang berlebihan dapat membawa dampak negatif, terutama bagi anak-anak dan remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengawasi dan membatasi penggunaan gadget dan game online pada anak-anak. Mereka dapat membuat jadwal bermain game yang seimbang dan memastikan anak-anak tetap fokus pada kegiatan belajar dan aktivitas fisik (Andriyani, 2018).

Dalam menghadapi dampak positif dan negatif teknologi, penting bagi kita untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan seimbang. Pendidikan dan kesadaran akan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab perlu ditanamkan sejak dini, baik di sekolah maupun di rumah. Orang tua dan guru memiliki peran penting dalam mengawasi dan membimbing anak-anak dalam penggunaan teknologi.

Selain itu, pemerintah dan lembaga terkait juga perlu membuat kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Misalnya, dengan membuat regulasi tentang waktu penggunaan gadget bagi anak-anak, serta menyediakan fasilitas dan program yang mendorong kegiatan fisik dan interaksi social (Mahka et al, 2023).

Teknologi adalah alat yang sangat kuat dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup manusia (Syamsuar & Reflianto, 2019). Namun, seperti halnya alat lainnya, teknologi harus digunakan dengan bijak dan bertanggung jawab. Dengan pendekatan yang tepat, kita dapat memanfaatkan teknologi untuk mencapai kemajuan dan kesejahteraan yang lebih besar, tanpa mengabaikan dampak negatif yang mungkin timbul.

Program D-SAFE yang diimplementasikan di SMP Negeri 1 Bulango Selatan merupakan contoh konkret upaya untuk mengatasi dampak negatif teknologi, khususnya kecanduan game online pada remaja. Melalui penyuluhan interaktif dan skrining mandiri, program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang penggunaan teknologi yang sehat, serta mengurangi kebiasaan bermain game online yang berlebihan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas lainnya menjadi kunci sukses dari program ini, dan dapat dijadikan model untuk implementasi di daerah lain.

## **Metode**

Tujuan yang diharapkan setelah pelaksanaan program ini adalah menanamkan kesadaran akan kesehatan digital dan penggunaan teknologi yang bijaksana pada siswa, terutama siswa SMP Negeri 1 Bulango Selatan di Desa Tinelo Ayula, Kecamatan Bulango Selatan. Program D-SAFE (Digital Self-Assessment and Facilitation Education) ini ditujukan untuk siswa kelas 7, 8, dan 9 dengan jumlah total 35 siswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan interaktif dan sesi tanya jawab mengenai dampak negatif kecanduan game online, strategi pengelolaan waktu yang efektif, dan praktik penggunaan gadget yang sehat. Selain itu, dilakukan juga skrining mandiri menggunakan alat penilaian digital yang memungkinkan siswa mengevaluasi tingkat kecanduan mereka sendiri.

Program ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2024, mulai pukul 09.00 hingga selesai, di SMP Negeri 1 Bulango Selatan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, termasuk survei sekolah, identifikasi masalah, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi.

Metode pelaksanaan ini merupakan dasar atau panduan agar program berjalan secara sistematis, terstruktur, dan terarah. Setelah survei sekolah dan identifikasi

masalah dilakukan, akan dilanjutkan dengan perancangan solusi. Observasi atau survei merupakan tahap awal yang harus dilakukan dalam program ini. Melalui observasi ini, akan diketahui kondisi sebenarnya mengenai penggunaan gadget dan perilaku bermain game online di SMP Negeri 1 Bulango Selatan, yang sekaligus menjadi bahan dasar untuk proses lanjutan dan menentukan kebutuhan serta pola pelaksanaannya.

## Hasil

Program D-SAFE (Digital Self-Assessment and Facilitation Education) yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bulango Selatan pada tanggal 12 Juni 2024 berhasil mencapai beberapa hasil yang signifikan. Penyuluhan interaktif dan sesi tanya jawab mengenai dampak negatif kecanduan game online serta strategi pengelolaan waktu yang efektif mendapat sambutan baik dari siswa kelas 7, 8, dan 9 yang berjumlah 35 orang. Kegiatan ini dimulai pukul 09.00 dan berlangsung hingga selesai, dengan berbagai tahapan yang meliputi penyuluhan dan evaluasi kegiatan.



Gambar 1. Skrining mandiri sekaligus pemberian materi

Salah satu hasil utama dari program ini adalah peningkatan kesadaran siswa tentang dampak negatif dari kecanduan game online. Berdasarkan survei awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan penyuluhan, banyak siswa yang belum menyadari sepenuhnya risiko kesehatan dan penurunan prestasi akademik akibat penggunaan game online yang berlebihan.

Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara bijak dan seimbang. Selain itu, penggunaan alat penilaian digital untuk skrining mandiri juga membantu siswa dalam mengevaluasi tingkat kecanduan mereka sendiri. Alat ini mudah diakses melalui gadget masing-masing siswa

dan memberikan hasil yang langsung dapat diinterpretasikan. Hasil skrining mandiri menunjukkan bahwa sekitar 45% siswa berada pada kategori kecanduan ringan hingga sedang, sementara sisanya menunjukkan penggunaan game online yang lebih seimbang.

## Diskusi

Salah satu fokus utama program D-SAFE adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak negatif dari kecanduan game online. Asmiati (2020) telah menyebutkan bahwa penggunaan game online dapat mengurangi minat siswa untuk belajar dan menyebabkan mereka malas mengerjakan tugas-tugas sekolah. Dalam penyuluhan ini, siswa diajarkan tentang berbagai dampak negatif tersebut, termasuk gangguan tidur, sakit kepala, dan masalah kesehatan lainnya seperti sakit mata dan postur tubuh yang buruk akibat duduk terlalu lama.

Penyuluhan juga menekankan bahwa kecanduan game online tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional. Siswa yang terlalu banyak bermain game online sering kali merasa cemas dan mudah marah ketika tidak bermain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menyebabkan kecemasan dan stress (Armiandeni et al, 2023).

Untuk membantu siswa mengelola waktu mereka dengan lebih baik, program D-SAFE juga memberikan strategi pengelolaan waktu yang efektif. Siswa diajarkan untuk membuat jadwal harian yang seimbang antara waktu belajar, bermain game, dan beraktivitas fisik. Mereka juga diberikan alternatif kegiatan positif yang dapat menggantikan waktu bermain game online, seperti berolahraga, membaca, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu strategi yang diusulkan adalah membagi waktu belajar menjadi sesi-sesi pendek dengan istirahat singkat di antaranya. Teknik ini membantu siswa tetap fokus pada tugas mereka dan menghindari gangguan dari gadget mereka. Selain itu, siswa juga diajarkan untuk menetapkan batas waktu bermain game setiap hari dan melibatkan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget mereka.

Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini. Orang tua diajak untuk terlibat dalam proses pengawasan dan

pembimbingan anak-anak mereka dalam penggunaan gadget. Mereka diberikan informasi dan panduan tentang cara membuat jadwal bermain game yang seimbang dan memastikan anak-anak tetap fokus pada kegiatan belajar dan aktivitas fisik.

Setelah pelaksanaan program, dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan ini. Evaluasi meliputi pengukuran perubahan pengetahuan siswa tentang dampak negatif kecanduan game online. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan mereka ingin mulai menerapkan strategi pengelolaan waktu yang diajarkan dan ingin lebih fokus pada tugas-tugas sekolah.

Tindak lanjut dari program ini melibatkan pengawasan terus-menerus oleh guru dan orang tua untuk memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi dapat dipertahankan. Sekolah juga harus merencanakan untuk mengadakan penyuluhan berkala dan sesi bimbingan untuk terus mendukung siswa dalam penggunaan teknologi yang sehat. Selain itu, kolaborasi dengan pihak-pihak terkait, seperti dinas pendidikan dan lembaga kesehatan, akan terus dilakukan untuk mengembangkan program-program serupa di masa mendatang.

Pelaksanaan program D-SAFE di SMP Negeri 1 Bulango Selatan berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif dari kecanduan game online dan memberikan mereka strategi pengelolaan waktu yang efektif. Peningkatan pemahaman siswa mengenai penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab serta penurunan kebiasaan bermain game online yang berlebihan menunjukkan bahwa program ini berhasil memberikan dampak positif.

Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas merupakan kunci sukses dari program ini. Dengan dukungan yang berkelanjutan dan pengawasan yang tepat, diharapkan siswa dapat terus menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik dan menjaga kesehatan mereka. Program D-SAFE dapat dijadikan model untuk implementasi di daerah lain, dengan penyesuaian sesuai kebutuhan dan kondisi setempat.

## **Kesimpulan**

Teknologi adalah alat yang sangat kuat dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Namun, seperti halnya alat lainnya, teknologi harus digunakan dengan bijak dan bertanggung jawab. Dengan pendekatan yang tepat,

kita dapat memanfaatkan teknologi untuk mencapai kemajuan dan kesejahteraan yang lebih besar, tanpa mengabaikan dampak negatif yang mungkin timbul.

Teknologi terus berkembang dan akan terus membawa perubahan dalam kehidupan kita. Sebagai masyarakat yang hidup di era globalisasi, kita perlu terus belajar dan beradaptasi dengan perubahan tersebut. Dengan pemahaman yang baik tentang teknologi dan dampaknya, kita dapat menjadi pengguna teknologi yang cerdas dan bertanggung jawab, serta berkontribusi positif bagi kemajuan masyarakat dan dunia.

Program D-SAFE yang diimplementasikan di SMP Negeri 1 Bulango Selatan merupakan contoh konkret upaya untuk mengatasi dampak negatif teknologi, khususnya kecanduan game online pada remaja. Melalui penyuluhan interaktif dan skrining mandiri, program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang penggunaan teknologi yang sehat, serta mengurangi kebiasaan bermain game online yang berlebihan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi kunci sukses dari program ini, dan dapat dijadikan model untuk implementasi di daerah lain.

## Daftar Referensi

- Andriyani, T (2018). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online, 2(2).
- Armiandeni, N. M. Y., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2023). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stress dan Kecerdasan Emopsional Remaja Pada Era New Normal. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 170-180.
- Irawan, H., & Hasan, Z. (2024). Dampak Teknologi Terhadap Strategi Litigasi dan Bantuan Hukum: Tren dan Inovasi di Era Digital. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 4600-4613.
- Anwar, A. (2023). Game Online Di Kalangan Remaja (Studi Etnografi Tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Sosial Remaja Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legend: Bang-Bang Di Kelurahan Tamamaung Kecamatan Panakkukang Kota Makassar)= Online Games Among Teenagers (Ethnographic Study Of Factors That Influence The Social Behavior Of Teenagers Addicted To Playing The Online Game Mobile Legend: Bang-Bang In Tamamaung Village, Panakkukang District, Makassar City) (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Ariantoro, T.R. (2016). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas)*, 1(1).
- Asmiati, N. (2020). Penerapan Algoritma Naïve Bayes Untuk Mengklasifikasi Pengaruh Negatif Game Online Bagi Remaja Milenial. *JTIM : Jurnal Teknologi Informasi Dan Multimedia*, 2(3), 141-149.
- Hijriyani, Y. S., & Astuti, R. (2020). Penggunaan gadget oleh anak usia dini pada era

- 
- revolusi industri 4.0. Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, 8(1), 16-28.
- Meldawati, M. S. (2022). Pengaruh Frekuensi Bermain Game Online Terhadap Motivasi Dan Kebiasaan Belajar Biologi Pada Siswa Sma (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. Jurnal Curere,1(1).
- Syamsuar, S., & Reflianto, R. (2019). Pendidikan dan tantangan pembelajaran berbasis teknologi informasi di era revolusi industri 4.0. E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan, 6(2).