

Peningkatan Literasi Kesehatan Digital Melalui Media Komik Untuk Pencegahan Kecanduan Game Online pada Siswa SMP Negeri 4 Takalar

Suriah ^{*1}, Nasrah ², Shofura Azizah ³, Yusdalifa ⁴, Andi Muh. Al Aqsa Yusuf ⁵,
Nia Putri Rahmadani ⁶, Anjelica Kristiani ⁷, Aqilah Nazhwa Palompengi ⁸, Afdah ⁹, Andi Rafika ¹⁰

¹Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

²Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

*e-mail: suriah.syam.2610@gmail.com¹, nasrahkm@unhas.ac.id²

Received:
09.02.2026

Revised:
13.03.2026

Accepted:
03.04.2026

Available online:
26.04.2026

Abstract: *The rapid development of digital technology has increased internet use among adolescents, particularly through online gaming. Excessive and uncontrolled gaming can lead to addiction, negatively affecting students' physical, mental, and social health, as well as academic performance. This community service activity aimed to improve digital health literacy and awareness of preventing online game addiction through health education at a junior high school in Takalar Regency. The activity applied an educational and participatory approach and measured students' knowledge using pre-tests and post-tests. A total of 20 students participated in the program. Educational materials included the definition of online game addiction, its causes and impacts, and strategies for self-control and productive use of free time. The results showed a significant improvement in students' knowledge, with the proportion of students in the high-knowledge category increasing from 40% in the pre-test to 95% in the post-test. This program supports healthier balanced digital behavior among students.*

Keywords: *Addiction, game Online, Health Literacy, Junior High School*

Abstrak: Perkembangan teknologi digital yang pesat meningkatkan penggunaan internet pada remaja, khususnya melalui permainan daring. Penggunaan game online secara berlebihan dan tidak terkontrol dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, serta prestasi akademik siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan digital dan kesadaran siswa dalam pencegahan kecanduan game online melalui edukasi kesehatan menggunakan komik pada siswa SMP di Kabupaten Takalar. Metode yang digunakan adalah edukatif dan partisipatif dengan pengukuran pengetahuan menggunakan pre test dan post test. Sebanyak 20 siswa berpartisipasi dalam kegiatan ini. Materi meliputi pengertian kecanduan game online, faktor penyebab, dampak, serta strategi pengendalian diri dan pemanfaatan waktu luang secara produktif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan kenaikan kategori pengetahuan tinggi dari 40% pada pre test menjadi 95% pada post test. Kegiatan ini efektif mendukung perilaku digital sehat dan seimbang pada siswa melalui pendekatan preventif berkelanjutan yang melibatkan peran aktif guru sekolah dan orang tua siswa.

Kata kunci: Kecanduan, Game Online, Literasi Kesehatan, Siswa SMP

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi modern terutama internet dan beragam platform media daring kini melekat dalam aktivitas sehari-hari masyarakat, termasuk pada kelompok anak dan remaja. Ekspansi teknologi informasi tidak hanya mempercepat arus komunikasi, tetapi juga memperluas ruang interaksi manusia sehingga individu dapat beraktivitas secara bersamaan pada ranah luring (dunia nyata) dan ranah daring (dunia maya) (Zendrato & Harefa, 2022). Dalam konteks ini, perangkat digital yang digunakan sehari-hari membuat akses terhadap informasi, edukasi, dan hiburan menjadi semakin cepat, praktis, dan sulit dibatasi, yang pada akhirnya membentuk pola konsumsi media serta cara berinteraksi di kalangan pengguna muda.

Salah satu media online yang sering diakses adalah game online. Game online dapat dipahami sebagai permainan digital yang terhubung dengan jaringan internet, sehingga bisa dimainkan kapan saja dan di mana saja, baik secara individu maupun bersama pemain lain. Ciri utamanya terlihat dari tampilan visual yang menarik serta mekanisme permainan yang mendukung interaksi, sehingga pengalaman bermain terasa lebih interaktif dan menyenangkan. Di Indonesia, game populer seperti Free Fire, PUBG, Call of Duty, dan Mobile Legends banyak dimainkan dan dalam perkembangannya telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja (Halijah dkk., 2023).

Secara global, industri game menunjukkan pertumbuhan yang konsisten. Berdasarkan Newzoo Global Games Market 2022, jumlah pemain game di seluruh dunia pada tahun 2022 diperkirakan mencapai sekitar 3,2 miliar orang dengan pendapatan pasar sebesar 184,4 miliar dolar AS. Laporan tersebut juga memproyeksikan jumlah pemain akan meningkat hingga 3,6 miliar pada tahun 2025. Pada tingkat nasional, survei APJII tahun 2022 mencatat jumlah pengguna internet di Indonesia sekitar 210 juta jiwa dengan tingkat penetrasi 77,02 persen. Kelompok usia 13-18 tahun menjadi pengguna internet tertinggi dengan persentase 99,16 persen. Sebagian besar mengakses internet melalui smartphone atau tablet, dan sekitar 59 persen menggunakan internet untuk hiburan, termasuk bermain game online (APJII, 2022).

Akses internet yang semakin mudah, disertai intensitas bermain game online yang tinggi, merupakan faktor yang dapat memperkuat kerentanan remaja terhadap perilaku ketergantungan. Kelompok remaja dilaporkan mendominasi penggunaan internet, dan sejumlah studi mengidentifikasi adanya kasus kecanduan game online pada remaja usia 15–18 tahun; kecenderungan tersebut tampak lebih menonjol pada laki-laki (Matur, 2021). WHO mendefinisikan *gaming disorder* sebagai pola perilaku bermain yang bermasalah, yang tercermin dari berkurangnya kemampuan mengatur atau membatasi aktivitas bermain, meningkatnya dominasi aktivitas bermain dalam hierarki prioritas harian, serta persistensi perilaku bermain meskipun dampak negatif sudah teridentifikasi (World Health Organization, 2020). Lebih lanjut, isu kecanduan game online sering dibahas dalam spektrum adiksi yang dimediasi internet, termasuk ketergantungan game pada smartphone. Dampaknya tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga dapat mengganggu gaya hidup, fokus perhatian, regulasi emosi, interaksi sosial, hingga memunculkan konsekuensi ekonomi melalui pengeluaran terkait permainan (Rahman dkk., 2022).

Faktor yang memengaruhi munculnya kecanduan dapat bersumber dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup jenis kelamin, usia, karakter kepribadian, serta rendahnya kontrol diri dan kemampuan mengambil keputusan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, kemudahan akses, pola asuh orang tua yang cenderung permisif, serta karakteristik atau jenis permainan yang dimainkan. Dalam kondisi tertentu, kombinasi faktor tersebut dapat mendorong munculnya kecenderungan perilaku impulsif dan agresif yang berkaitan dengan terganggunya fungsi regulasi perilaku serta proses pengambilan keputusan (Asari dan Liza, 2023).

Kecanduan game online berpotensi menimbulkan konsekuensi yang merugikan bagi remaja, baik pada aspek kesehatan jasmani maupun kondisi psikologis. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung lebih mudah marah, emosional, dan menunjukkan perilaku agresif. Selain itu, mereka dapat mengalami gangguan tidur, sakit kepala, serta kesulitan mengendalikan durasi bermain (Novrialdy, 2019; Fajar dkk., 2024). Ketika waktu bermain dibatasi, sebagian remaja dapat merasakan gelisah, marah, atau tidak nyaman. Pada situasi tertentu, aktivitas bermain juga digunakan sebagai pelarian dari masalah meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif (Fajar dkk., 2024). Kecanduan game online juga berpengaruh pada aspek akademik, antara lain menurunnya motivasi dan prestasi belajar karena waktu serta konsentrasi banyak tersita untuk bermain. Dari sisi sosial, remaja dapat menarik diri dari lingkungan sekitar dan lebih memilih berinteraksi di dunia maya, sehingga kemampuan bersosialisasi menurun dan muncul kecenderungan perilaku antisosial (Novrialdy, 2019). Selain itu, kebutuhan membeli item dalam game dapat mendorong remaja melakukan kebohongan kepada orang tua untuk memperoleh uang demi memenuhi keinginannya bermain (Ulya dkk., 2021).

Perilaku kecanduan game online dapat dijelaskan melalui Teori Kognitif Sosial yang menekankan bahwa perilaku terbentuk dari interaksi antara faktor personal yang mencakup aspek kognitif dan emosional, faktor perilaku, serta faktor lingkungan sosial (Norman dan Conner, 2005). Dalam kerangka ini, regulasi diri berperan penting karena membantu remaja mengendalikan dorongan dan kebiasaan bermain, termasuk kemampuan menetapkan batas waktu serta konsisten menjalankannya. Selain itu, literasi kesehatan turut berperan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai risiko dan konsekuensi dari perilaku bermain yang berlebihan. Remaja dengan

literasi kesehatan yang memadai diharapkan mampu mengenali tanda awal kecanduan, memahami dampak yang mungkin muncul, serta menyusun strategi untuk mengatur durasi bermain dan memprioritaskan aktivitas penting lainnya (Fiske dan Taylor, 1991; Norman dan Conner, 2005).

Dari perspektif kewilayahan, urgensi persoalan ini terlihat jelas di Sulawesi Selatan, terutama di Kota Makassar. Sejumlah sumber melaporkan adanya peningkatan jumlah remaja yang terlibat sebagai pemain dengan durasi bermain yang relatif panjang (Kurniawan, 2021; Limbeng dkk., 2023). Remaja berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh proses pembentukan karakter dan eksplorasi identitas, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk terbentuknya kebiasaan repetitif. Fenomena bermain game online juga banyak dijumpai pada kelompok pelajar lintas jenjang, mulai dari sekolah dasar hingga mahasiswa (Umar dkk., 2024). Situasi ini menegaskan kebutuhan akan intervensi promotif dan preventif, seperti penyuluhan dan penguatan literasi kesehatan, yang diarahkan pada pengendalian perilaku bermain, peningkatan regulasi diri, serta optimalisasi waktu luang ke arah aktivitas yang lebih produktif. Salah satu alternatif media edukasi adalah komik, karena dinilai atraktif dan mampu menyederhanakan pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja.

Pada konteks lokal, isu ini turut menjadi perhatian di SMP Negeri 4 Takalar sebagai mitra pelaksanaan kegiatan. Hasil observasi awal dengan pihak sekolah, disertai pengamatan pendahuluan, menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online menjadi salah satu pilihan hiburan utama bagi sebagian siswa, terutama pada periode setelah sekolah dan ketika hari libur. Fenomena tersebut ditandai oleh kebiasaan siswa mendiskusikan permainan secara berulang, menunda pekerjaan akademik, dan mengalami kesulitan membatasi lama penggunaan perangkat. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang bersifat promotif dan preventif di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesadaran terhadap risiko dan memperkuat keterampilan pengendalian diri terkait perilaku bermain game online.

Kegiatan ini dirancang dengan cakupan utama pada siswa SMP Negeri 4 Takalar sebagai target intervensi edukatif. Pembahasan mencakup peningkatan literasi kesehatan terkait game online, termasuk pemahaman konseptual, determinan risiko, konsekuensi yang ditimbulkan, serta tanda-tanda awal munculnya perilaku bermain yang problematik. Secara bersamaan, program menekankan penguatan kemampuan regulasi diri agar siswa mampu mengendalikan lama bermain dan menyeimbangkan prioritas aktivitas harian. Perlu ditegaskan bahwa kegiatan ini tidak berorientasi pada penetapan diagnosis klinis gaming disorder, tetapi berfungsi sebagai upaya pencegahan dan promosi kesehatan di ranah sekolah untuk meminimalkan kecenderungan bermain secara berlebihan.

Temuan penelitian terdahulu menegaskan bahwa penggunaan komik sebagai media edukasi dapat memperbaiki tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja. Hal tersebut terjadi karena pesan-pesan kesehatan dikemas secara visual dan berbasis cerita, serta disajikan secara kontekstual, yang pada akhirnya meningkatkan keterpahaman materi (Tatalovic, 2009; Farinella, 2018). Studi quasi eksperimental pada remaja juga melaporkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang bermakna setelah intervensi edukasi berbasis komik, terutama pada topik perilaku kesehatan dan pengendalian diri (Kearns dkk., 2020; Nugraha dkk., 2022). Selain itu, penggunaan komik sebagai media promosi kesehatan dinilai dapat meningkatkan minat belajar, keterlibatan aktif, serta retensi informasi pada remaja jika dibandingkan dengan media teks konvensional (McCloud, 1993; Pratiwi dan Suryani, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu, Melalui pendekatan edukasi, program pengabdian masyarakat ini diimplementasikan untuk meningkatkan literasi kesehatan sebagai strategi pencegahan kecanduan game online pada peserta didik SMP Negeri 4 Takalar. Keberhasilan kegiatan selanjutnya ditinjau melalui asesmen sebelum dan setelah pemberian edukasi, dengan tujuan mengukur perubahan pengetahuan siswa terkait kecanduan game online. Di samping itu, dilakukan pengumpulan umpan balik dari peserta untuk mengevaluasi pemahaman terhadap materi dan kegunaan media edukasi yang diterapkan. Temuan evaluatif tersebut menjadi pijakan untuk

menentukan efektivitas intervensi serta merumuskan rekomendasi pengembangan program di ranah sekolah.

Secara umum, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan literasi kesehatan peserta didik sebagai landasan strategi pencegahan perilaku kecanduan game online. Adapun tujuan khususnya meliputi tiga aspek, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai definisi, faktor risiko, dan dampak kecanduan game online; memperdalam pemahaman siswa terkait indikator awal serta konsekuensi perilaku bermain yang berlebihan; dan memperkuat regulasi diri siswa dalam menetapkan pembatasan durasi bermain serta mengatur prioritas aktivitas harian secara lebih adaptif. Dengan demikian, potensi terjadinya kecanduan dapat ditekan dan penggunaan teknologi dapat diarahkan pada perilaku yang lebih adaptif dan bertanggung jawab.

2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat berlangsung di SMP Negeri 4 Mangarabombang, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi Selatan, pada bulan November 2025. Partisipan kegiatan merupakan siswa yang mengikuti program literasi kesehatan di sekolah, dengan jumlah keseluruhan 20 peserta. Pemilihan partisipan menggunakan pendekatan *total sampling*, yaitu seluruh siswa yang hadir pada kegiatan dan bersedia berpartisipasi dalam seluruh tahapan pelaksanaan. Kegiatan ini dirancang menggunakan pendekatan one-group pretest posttest sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat yang berorientasi edukatif, dengan satu kelompok peserta yang dinilai tingkat pengetahuannya pada fase pra dan pascaintervensi literasi kesehatan berbasis komik. Pelaksanaan kegiatan mengikuti urutan: persiapan dan koordinasi sekolah, pre-test, penyuluhan materi utama, diskusi partisipatif, role play menggunakan komik, kegiatan refleksi melalui penugasan, serta post-test disertai evaluasi. Penyajian alur secara ringkas ditujukan untuk memastikan prosedur dapat diterapkan kembali pada satuan pendidikan lain dengan karakteristik yang serupa.

Metode penerapan yang digunakan berfokus pada literasi kesehatan untuk pencegahan kecanduan game online melalui media komik edukatif berjudul "Game Over di Dunia Nyata", yang menggambarkan pengalaman remaja SMP terkait kebiasaan bermain game online berlebihan serta proses perubahan perilaku menuju penggunaan teknologi yang lebih sehat. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner berupa item pilihan ganda dan pernyataan singkat dengan cakupan indikator meliputi pengertian problematic online gaming, tanda awal, dampak, serta upaya pencegahan dan pengendalian diri. Skoring dilakukan secara dikotomik, yaitu jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah skor 0, kemudian dijumlahkan menjadi skor keseluruhan. Untuk mempermudah penafsiran, skor keseluruhan diubah menjadi persentase dan dikelompokkan menjadi tiga kategori, yakni rendah di bawah 56 persen, sedang pada rentang 56 hingga 75 persen, serta tinggi pada rentang 76 hingga 100 persen.

Rangkaian pelaksanaan program dirancang dalam tahapan edukatif yang saling berkaitan. Pertama, peserta memperoleh paparan mengenai konsep kecanduan game online, tanda dan gejala yang dapat diobservasi, konsekuensi pada dimensi kesehatan fisik dan mental, serta implikasi sosial, berikut opsi strategi preventif. Setelah sesi materi, dilakukan diskusi interaktif untuk menggali kebiasaan bermain siswa dan menganalisis determinan yang memengaruhi perilaku bermain secara intensif. Selanjutnya, pesan literasi diperkuat dengan metode pembelajaran aktif melalui role play berbasis komik, di mana siswa memainkan peran tokoh-tokoh sesuai narasi komik agar informasi lebih mudah dipahami dan dihayati. Pada tahap akhir, siswa menjalani sesi refleksi dalam bentuk tugas mengidentifikasi kegiatan positif tanpa game online serta merumuskan rencana sederhana pengelolaan waktu luang yang lebih produktif.

Proses pengumpulan data dirancang dalam tiga tahap utama. Pada tahap pertama (persiapan), dilakukan pengenalan awal dan kegiatan *ice breaking* untuk menciptakan kondisi belajar yang kondusif, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* sebelum sesi penyuluhan untuk memperoleh baseline pengetahuan siswa. Tahap kedua adalah pelaksanaan intervensi literasi kesehatan berbasis media komik melalui penyajian materi, diskusi interaktif, role play, dan aktivitas

reflektif sesuai susunan kegiatan. Tahap ketiga adalah pemberian post-test setelah seluruh rangkaian intervensi selesai untuk menilai perubahan pengetahuan dan pemahaman. Selama kegiatan berlangsung, keterlibatan siswa diamati, dan hasil tugas reflektif dikumpulkan pada akhir sesi untuk melengkapi penilaian perubahan sikap dan kecenderungan perilaku.

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan melakukan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai pola peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa pascaintervensi. Sementara itu, hasil observasi dan refleksi siswa dianalisis secara kualitatif-deskriptif untuk menggambarkan dinamika perubahan sikap serta kecenderungan perilaku, khususnya terkait kemampuan regulasi diri dalam mengatur lamanya bermain dan mengarahkan waktu senggang pada aktivitas yang lebih bernilai. Keberhasilan program ditentukan apabila terdapat kenaikan nilai *post-test* dibandingkan nilai *pre-test* sebagai indikator peningkatan pengetahuan, disertai keterlibatan siswa yang lebih aktif pada sesi diskusi dan *role play*, serta terbentuknya komitmen maupun rencana tindakan untuk membatasi perilaku bermain berdasarkan hasil refleksi. Penilaian capaian juga mencakup aspek sosial, yaitu ketika siswa mampu menyebutkan alternatif aktivitas positif di luar permainan daring dan menunjukkan preferensi terhadap pilihan tersebut, yang mengindikasikan orientasi perubahan perilaku menuju pemanfaatan teknologi secara lebih proporsional.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai strategi penyebaran literasi kesehatan digital dalam konteks pencegahan kecanduan game online pada peserta didik SMP Negeri 4 Mangarabombang, Kabupaten Takalar. Pelaksanaan intervensi berfokus pada edukasi dan penguatan regulasi diri dengan mengintegrasikan media komik edukatif, forum diskusi partisipatif, simulasi melalui *role play*, serta sesi refleksi terarah.



(a)



(b)

Gambar 1 (a) Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan pada Siswa
(b) Penyampaian Materi dan Diskusi Kesehatan Remaja pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori yang beragam. Pertanyaan mengenai dampak negatif bermain game online terlalu lama serta contoh perilaku kecanduan game online merupakan yang paling banyak dijawab benar, masing-masing sebesar 90%, diikuti pertanyaan tentang ciri-ciri kecanduan game online dengan persentase 85%. Namun, pemahaman peserta masih tergolong rendah pada aspek tertentu, khususnya mengenai dampak sosial kecanduan game online yang hanya dijawab benar oleh 50% peserta, serta akibat tidak mengontrol keinginan bermain game online dengan persentase 60%.

Tabel 1. Distribusi Respons Peserta pada Pre-test dan Post-test Penyuluhan Literasi Kesehatan tentang Pencegahan Kecanduan Game Online di SMP Negeri 4 Mangarabombang, Kabupaten Takalar.

Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
	Benar	Salah	Benar	Salah
	%		%	
Apa yang dimaksud dengan kecanduan game online?	13 (65%)	7 (35%)	17 (85%)	3 (15%)
Apa dampak negatif dari bermain game online yang terlalu lama?	18 (90%)	2 (10%)	19 (95%)	1 (5%)
Contoh perilaku apa yang menunjukkan seseorang sudah kecanduan game online?	18 (90%)	2 (10%)	19 (95%)	1 (5%)
Apa saja ciri-ciri kecanduan game online?	17 (85%)	3 (15%)	16 (80%)	4 (20%)
Mengapa bermain game online berlebihan bisa menyebabkan masalah kesehatan?	13 (65%)	7 (35%)	11(55%)	9 (45%)
Apa saja akibat tidak mengontrol keinginan bermain game online?	12 (60%)	8 (40%)	19 (95%)	1 (5%)
Sebutkan minimal tiga tanda seseorang mengalami kecanduan game online!	13 (65%)	7 (35%)	14 (70%)	6 (30%)
Apa saja dampak mental dari kecanduan game online selain masalah kesehatan fisik?	14 (70%)	6 (30%)	19 (95%)	1 (5%)
Apa saja dampak sosial dari kecanduan game online?	10 (50%)	10 (50%)	16 (80%)	4 (20%)
Bagaimana cara menghindari kecanduan game online?	12 (60%)	8 (40%)	17 (85%)	3 (15%)

Sumber: Data Primer, 2025

Setelah diberikan materi penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan pada hampir seluruh indikator. Peningkatan paling menonjol terlihat pada pemahaman tentang akibat tidak mengontrol keinginan bermain game online dan dampak mental kecanduan game online, masing-masing mencapai 95% jawaban benar. Selain itu, pemahaman peserta mengenai cara menghindari kecanduan game online juga meningkat menjadi 85%, yang menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.



(a)



(b)

Gambar 2 (a) Diskusi Kelompok Siswa Menggunakan Media Komik Edukasi, (b) Fasilitator mendampingi siswa saat memahami materi pada media komik/booklet melalui diskusi dan arahan

Berdasarkan keterangan gambar (a) memperlihatkan kegiatan diskusi kelompok yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat bersama siswa di dalam kelas dengan memanfaatkan media komik edukasi. Pada sesi ini, siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil, kemudian membaca komik secara bergantian dan mendiskusikan isi materi yang terdapat di dalamnya. Kegiatan ini diarahkan untuk mendorong pembelajaran aktif, meningkatkan keterlibatan siswa, serta membantu siswa memahami pesan-pesan edukatif melalui metode kolaboratif dan interaktif.

Sedangkan pada gambar (b) menunjukkan kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh fasilitator atau tim pengabdian masyarakat kepada siswa saat memahami materi pada media komik atau booklet. Fasilitator memberikan arahan, menjelaskan bagian yang kurang dipahami, serta memandu diskusi melalui tanya jawab agar siswa mampu menangkap inti materi dan menyimpulkan informasi penting. Pendampingan ini dilakukan sebagai upaya memastikan penyampaian materi berjalan efektif, meningkatkan pemahaman siswa, dan memperkuat hasil belajar selama rangkaian kegiatan edukasi di sekolah.

Tabel 1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Literasi Kesehatan dalam Pencegahan Perilaku Kecanduan Game Online di SMPN 4 Mangarabombang, (n= 20)

Tingkat Pengetahuan	Pengetahuan sebelum penyuluhan (<i>Pre-Test</i>)		Pengetahuan setelah penyuluhan (<i>Post-Test</i>)	
	n	%	n	%
Rendah	12	60	1	5
Tinggi	8	40	19	95

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil tersebut, sebelum penyuluhan 60% responden berada dalam kategori pengetahuan rendah, sedangkan setelah penyuluhan persentase kategori rendah menurun menjadi 5%. Sebaliknya, proporsi responden yang termasuk dalam kategori pengetahuan tinggi mengalami kenaikan dari 40% pada *pre-test* menjadi 95% pada *post-test*. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan terkait kecanduan game online setelah pelaksanaan penyuluhan.



(a)



(b)

Gambar 3 Materi Edukasi (a) Komik Game Over Di Dunia Nyata, (b) Materi Power Point Yang Berjudul Literasi Kesehatan Digital Game Seru, Tapi Jangan Kelewatan

Berdasarkan Gambar 3 (a) memperlihatkan komik edukasi berjudul ‘*Game Over di Dunia Nyata*’ yang digunakan sebagai media pembelajaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Komik ini memuat ilustrasi dan alur cerita yang menggambarkan dampak penggunaan game secara berlebihan, seperti menurunnya kontrol diri, gangguan aktivitas sehari-hari, serta risiko masalah sosial dan kesehatan. Penyajian materi melalui komik dipilih karena lebih menarik bagi siswa, mudah dipahami, dan membantu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses edukasi. Gambar 3 (b)

menunjukkan tampilan materi edukasi bertema '*Literasi Kesehatan Digital: Game Seru, Tapi Jangan Kelewatan!*' yang digunakan sebagai bahan penyuluhan di sekolah. Materi ini berfokus pada pemahaman penggunaan game secara bijak, pengelolaan waktu layar (screen time), serta pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kegiatan belajar maupun aktivitas fisik. Materi disusun dengan tampilan visual yang komunikatif agar memudahkan siswa menangkap pesan utama serta mendorong diskusi dan refleksi mengenai kebiasaan bermain game.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pre-test*, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih rendah terkait kecanduan game online. Kondisi ini menandakan bahwa konsep adiksi belum dipahami secara utuh, baik dari aspek definisi maupun implikasinya. Akibatnya, risiko terjadinya perilaku bermain berlebihan dapat meningkat karena siswa tidak memiliki kerangka pemahaman yang memadai untuk mengenali batasan dan tanda masalah. Situasi tersebut lazim pada remaja SMP yang berada dalam periode eksploratif terhadap perangkat dan layanan digital. Temuan ini sejalan dengan studi Surbakti et al. yang menyimpulkan bahwa rendahnya literasi kesehatan berkontribusi pada tingginya kerentanan remaja SMP terhadap kecanduan game online (Surbakti et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Susanti dkk. (2023), kecanduan game online pada siswa berkaitan dengan perubahan pola hidup dan melemahnya kontrol diri. Durasi bermain yang panjang dapat membuat siswa kesulitan mengatur waktu istirahat, lebih sering begadang, dan pada akhirnya mengganggu kenyamanan serta kedisiplinan dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Selain itu, kebiasaan bermain yang sulit dihentikan dapat mendorong perilaku menunda tugas, menurunkan minat belajar, dan mengurangi kemampuan siswa dalam menyerap materi karena fokus mudah teralihkan. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu diarahkan pada pengendalian intensitas bermain, penguatan disiplin waktu, serta edukasi mengenai dampak kesehatan dan akademik agar siswa lebih sadar dan mampu membatasi penggunaan game (Susanti dkk., 2023).

Selain menimbulkan konsekuensi pada ranah perilaku, adiksi game online dapat berdampak pada dinamika dan kematangan perkembangan psikososial anak pada usia sekolah. Anak yang mengalami kecanduan cenderung mengalami perubahan emosi dan kesulitan dalam mengendalikan diri, sehingga kemampuan berinteraksi dan menyesuaikan diri dapat terganggu. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas hubungan sosial anak, baik dengan teman sebaya maupun anggota keluarga. Apabila tidak ditangani secara tepat, dampak psikososial ini dapat berlanjut dan semakin terlihat pada fase remaja. Konsisten dengan uraian sebelumnya, studi Dewi dkk. menunjukkan adanya asosiasi yang bermakna antara kecanduan game online dan terjadinya gangguan pada perkembangan psikososial anak usia sekolah (Dewi dkk., 2025).

Kecanduan game online juga kerap dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup remaja, baik pada masa pandemi maupun setelahnya. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung menunjukkan kualitas hidup yang lebih rendah secara umum, termasuk pada aspek psikologis dan kesehatan fisik. Sejalan dengan uraian sebelumnya, studi Fahrizal dkk. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin besar kecenderungan penurunan kualitas hidup remaja. Temuan tersebut menegaskan pentingnya edukasi kesehatan yang menekankan kesadaran terhadap dampak negatif game online bagi kesejahteraan remaja. Literasi kesehatan yang memadai diharapkan dapat membantu remaja memahami keterkaitan antara perilaku digital dan kualitas hidup, sehingga mereka lebih mampu mengelola kebiasaan bermain secara lebih sehat (Fahrizal dkk., 2023).

Kecanduan game online kini tidak hanya menjadi isu khas wilayah urban, tetapi juga menunjukkan kecenderungan meningkat di daerah pedesaan Indonesia. Berdasarkan penelitian Hadisaputra dkk. (2022), remaja yang tinggal di desa dapat mengalami perilaku adiktif terhadap game online, walaupun intensitas akses internet di pedesaan biasanya tidak setinggi di pusat-pusat perkotaan. Kondisi tersebut dikaitkan dengan menurunnya ketertarikan terhadap kegiatan belajar dan berkurangnya partisipasi siswa dalam aktivitas keluarga maupun aktivitas yang bersifat produktif. Dengan demikian, kecanduan game online dapat dipahami sebagai fenomena sosial yang melampaui

batas geografis dan memerlukan strategi intervensi edukatif yang adaptif. Dalam kerangka pencegahan, literasi kesehatan yang dikembangkan sebaiknya disesuaikan dengan konteks lokal—mencakup budaya, kebiasaan komunitas, serta karakter lingkungan—agar pelaksanaannya lebih sesuai kebutuhan dan diterima oleh kelompok remaja sasaran (Hadisaputra dkk., 2022).

Dampak kecanduan game online pada remaja juga kerap tampak melalui peningkatan masalah emosional serta penurunan konsentrasi. Penelitian Wibowo dkk. (2024) melaporkan bahwa kecanduan game online berhubungan dengan keluhan kesehatan fisik, seperti kelelahan dan stres yang dipicu oleh durasi bermain yang panjang, serta munculnya gangguan konsentrasi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar dan kualitas hubungan interpersonal. Hasil ini menunjukkan bahwa dampak kecanduan game online melampaui ranah psikososial dan turut berimplikasi pada kesehatan jasmani. Karena itu, literasi kesehatan perlu memuat pesan mengenai pentingnya keseimbangan hidup, pengaturan waktu, dan pengelolaan kebiasaan digital secara sehat pada remaja (Wibowo dkk., 2024).

Pada populasi remaja, tingkat adiksi game online menunjukkan variasi dari kategori ringan sampai sedang, serta sering terintegrasi dalam pola penggunaan teknologi digital sehari-hari. Studi Surbakti dkk. (2022) menunjukkan bahwa hampir setengah responden remaja berada pada tingkat kecanduan ringan sampai sedang, dengan pola bermain yang kerap melampaui batas waktu yang sehat. Jika tidak dikelola sejak dini, pola tersebut berpotensi mengganggu fungsi akademik dan sosial remaja. Temuan ini menegaskan perlunya program literasi kesehatan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga dirancang untuk mendorong perubahan perilaku. Melalui peningkatan kesadaran mengenai tanda-tanda kecanduan dan cara pengendaliannya, siswa diharapkan mampu mengatur penggunaan game secara lebih sehat (Surbakti dkk., 2022).

Pendidikan literasi kesehatan yang efektif perlu menggunakan pendekatan media yang selaras dengan karakteristik remaja agar pesan dapat diterima dan dipahami secara optimal. Komik dan berbagai media visual dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang lebih menarik, konkret, dan kontekstual bagi siswa SMP. Melalui penyajian contoh situasi yang dekat dengan pengalaman remaja, media tersebut dapat memperkuat pesan pencegahan kecanduan game online dan memudahkan siswa melihat konsekuensi dari perilaku bermain yang berlebihan. Literasi kesehatan yang disampaikan secara kreatif dan interaktif juga tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi dapat mendorong motivasi untuk membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Dengan demikian, strategi edukatif berbasis media visual menjadi relevan untuk memenuhi kebutuhan literasi kesehatan remaja saat ini (Suryawan dkk., 2025).

4. KESIMPULAN

- I. Kegiatan penyuluhan literasi kesehatan tentang pencegahan kecanduan game online menggunakan media komik di SMP Negeri 4 Mangarabombang, Kabupaten Takalar, terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta, serta menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Perubahan pemahaman terbesar teramati pada topik dampak dan konsekuensi kecanduan serta pendekatan pencegahan maupun pengendalian. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa semakin mampu mengenali potensi risiko dan menyadari urgensi menjaga pola bermain yang proporsional.
- II. Edukasi yang diberikan membantu siswa memahami pengertian, ciri-ciri, dampak, dan cara pencegahan kecanduan game online, sekaligus memperkuat kesadaran pentingnya pengendalian diri dan pemanfaatan waktu luang secara lebih produktif.
- III. Keunggulan kegiatan ini adalah penyampaian materi yang sesuai kebutuhan siswa sehingga mudah dipahami dan mampu mendorong keterlibatan peserta selama proses edukasi. Keterbatasan kegiatan ini adalah evaluasi yang masih menekankan perubahan pengetahuan dalam jangka pendek, sehingga perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang belum dapat digambarkan secara menyeluruh.

- IV. Pengembangan kegiatan selanjutnya dapat dilakukan melalui edukasi berkelanjutan dan perluasan sasaran, serta pemantauan tindak lanjut untuk melihat konsistensi perilaku bermain yang lebih sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa-siswi SMP Negeri 4 atas izin, dukungan, serta keterlibatan aktif selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung. Kami juga berterima kasih kepada semua pihak yang membantu proses pelaksanaan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik, termasuk melalui dukungan sarana prasarana dan dukungan lain yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia., 2022. Laporan Survei Penetrasi dan Profil Prilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2022. APJII dan Polling Indonesia.
- Conner, M., & Norman, P. (2005). Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models (2nd ed.). Open University Press.
- Dewi, N. A. D. S. P., Darmini, A. A. A. Y., & Bhandesa, A. M. (2025). *Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan perkembangan psikososial anak usia sekolah di SDN 1 Sesetan*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 7(1), 1–8.
- Fahrizal, Y., & Irmawan, H. S. (2023). *The quality of life of adolescents experiencing online game addiction during the COVID-19 pandemic*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 26(1), 68–77.
- Fajar, M., Masyhuri, & Muda, Y. (2024). *Kecanduan game online pada remaja*. Journal of Education Research, 5(3), 3995–4001.
- Farinella, M. (2018). The potential of comics in science communication. Journal of Science Communication, 17(1), Y01. <https://doi.org/10.22323/2.17010501>
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Hadisaputra, H., Nur, A. A. ., & Sulfiana, S. (2022). *Fenomena kecanduan game online di kalangan remaja pedesaan (studi kasus dua desa di Sulawesi Selatan)*. Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 2(2), 391–402.
- Halijah, H., Satnawati, S., & Ulfa, A. Y. (2023). Dampak Game Online Terhadap Pembelajaran. Jurnal PTI (Pendidikan dan Teknologi Informasi), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang, 93-99.
- Honest Vania Asari, Rini Gusya Liza, L. I. (2023). Perbandingan Tingkat Adiksi Game Online Dengan Tingkat Agresivitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(4), 1275--1289.
- Kearns, C., Kearns, N., & Conlon, M. (2020). Using comics to communicate health information: A systematic review. Health Communication, 35(4), 523–537. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1583703>
- Kurniawan, R. N., Wijaya, I., & Yani, A., 2021. Konstruksi Sosial Remaja Pecandu Game Online di Kota Makassar. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 4(1), 110-115.
- Limbeng, D. H., Wuysang, A. D., Gunawan, D., Hamid, F., Basir, H., & Amran, M. Y. (2024). Kualitas Tidur dengan Fungsi Atensi pada Gamer Remaja Usia 13-14 Tahun di Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol, 6(1).
- Matur, P, Yustina, Simon, G, Mania., & Ndrany, A, Theofilus., 2021. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. Jurnal Wawasan Kesehatan, 6 (2), hal. 56-66.
- McCloud, S. (1993). Understanding comics: The invisible art. New York, NY: HarperCollins.
- Newzoo.(2022).2022FreeGlobalGamesMarketReport.Diunduhdari http://www.daelab.cn/wpcontent/uploads/2023/09/2022_Newzoo_Free_Global_Games_Market_Report.pdf

- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin psikologi*, 27(2), 148-158.
- Nugraha, A., Suryani, D., & Lestari, W. (2022). Pengaruh media komik terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan remaja: Studi quasi-eksperimental. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 95–103.
- Pratiwi, N. L., & Suryani, D. (2021). Media komik sebagai sarana promosi kesehatan pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 321–329.
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85-90.
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan. (2022). *Level of online game addiction on adolescents. Jurnal Ners dan Keperawatan*, 19(1), 22-30.
- Suryawan, A. F. (2025). *Emotional intelligence of teenagers addicted to online games: Kecerdasan emosional remaja yang kecanduan permainan online*. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 20(1), 1–12.
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). *Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik siswa SMA*. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 40–47.
- Tatalovic, M. (2009). Science comics as tools for science education and communication: A brief, exploratory study. *Journal of Science Communication*, 8(4), A02.
- Ulya, L., Sucipto, S., & Fathurohman, I. (2021). Analisis kecanduan game online terhadap kepribadian sosial anak. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1112-1119.
- Umar, M. A., Mustari, A. M., Ilham, M., & Gani, N. S. (2024). Analisis Komunikasi Kepribadian Remaja Adiktif Game Online Mobile Legend Di SMA Nasional Makassar. *RESPON JURNAL ILMIAH MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI*, 5(4), 17 24.
- Wibowo, S. S., & Belladiena, A. N. (2024). *Effects of online gaming addiction on adolescent physical health. Jurnal Riset Kesehatan*, 13(1), 37–43.
- World Health Organization. (2020). Addictive behaviours: Gaming disorder. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2022). Dampak game online terhadap prestasi belajar siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 139-148.