

SOSIALISASI DAMPAK GAME ONLINE PADA REMAJA

Rizky Shalsabila¹, Nike Silalahi², Lela Budiarti³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rizky Shalsabila

E-mail: shalsatanjung14@gmail.com

Abstrak

Game Online telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di era teknologi. Saat ini, Mobile Legends sangat umum di kalangan remaja. Metode ini di tujukan untuk memberikan pendidikan kepada generasi muda mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan game online yang berlebihan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan penelitian pra dan pasca-kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa kebanyakan remaja memainkan Mobile Legends kurang lebih dari 3 jam sehari, mempengaruhi perubahan pola tidur, mengurangi kinerja akademik dan secara langsung mengurangi interaksi sosial. Namun, juga ditemukan bahwa permainan dapat meningkatkan kerjasama tim, strategi, dan reflektivitas ketika dimainkan dengan hati-hati dan dalam batasan yang wajar. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan generasi muda dan lingkungan tentang pentingnya manajemen waktu dan penggunaan teknologi. Bimbingan berkelanjutan dan dukungan orang tua diperlukan untuk mengurangi efek negatif yang mungkin terjadi.

Kata Kunci - game online, mobile legends, remaja, pengaruh, pelatihan digital.

Abstract

Online games have become an integral part of teenagers' lives in the technological era. Currently, Mobile Legends is widely popular among adolescents. This program aims to educate the younger generation about the positive and negative impacts of excessive online gaming. The methods used in this activity include educational seminars, interactive discussions, and pre- and post-activity surveys. The results indicate that most teenagers play Mobile Legends for approximately three hours per day, which affects their sleep patterns, reduces academic performance, and decreases direct social interactions. However, the game was also found to improve teamwork, strategic thinking, and reflexes when played mindfully and within reasonable limits. This program is expected to raise awareness among the younger generation and their environment about the importance of time management and responsible use of technology. Continuous guidance and parental support are essential to minimize the potential negative effects.

Keywords - online games, mobile legends, teenagers, impact, digital education.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Saat ini, terlihat jelas bahwa remaja semakin banyak memanfaatkan game online sebagai sarana hiburan, interaksi dengan orang lain, dan sebagai bagian dari proses pembentukan identitas diri. Game online seperti Mobile Legends telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian banyak remaja di Indonesia. Akan tetapi, penggunaan game online yang tidak terkendali dapat memicu berbagai efek negatif, baik dalam aspek sosial maupun kesehatan mental.

Penggunaan game online berdampak pada perilaku sosial remaja, seperti kecenderungan mereka untuk menjauh dari interaksi sosial secara langsung dan berkurangnya kemampuan dalam berkomunikasi dengan orang di sekitarnya (Prasetyo & Sari, 2022). Kesehatan mental juga merupakan aspek yang mendapat perhatian serius. Penggunaan game online yang tidak terkontrol dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi pada remaja (Wulandari, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan game online dengan gangguan emosi dan perilaku impulsif pada kalangan remaja (Nasution et al., 2023).

Berbagai pihak mulai mengungkapkan kekhawatiran atas kebiasaan remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain Mobile Legends. Dari sudut pandang perkembangan emosional, Siregar et al. (2024) mengungkapkan bahwa remaja sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya dan kerap mengabaikan kewajiban sekolah karena terlalu terfokus pada permainan. Hal yang sejalan juga dikemukakan oleh Putri et al. (2023), yang menyoroti bahwa kecanduan game dapat mengganggu hubungan sosial serta prestasi akademik remaja, terutama disebabkan oleh kesulitan mereka dalam mengelola waktu dan emosi.

Selain dampak pada kondisi emosional, aspek kesehatan juga menjadi perhatian utama. Menurut Fauzi dan Rusli (2024), kebiasaan bermain game hingga larut malam dapat mengganggu waktu istirahat remaja, yang berdampak pada menurunnya kebugaran fisik serta kesejahteraan mental mereka. Gangguan tidur tersebut dapat menyebabkan kelelahan, stres, serta menurunnya konsentrasi saat belajar. Siahaan (2023) juga mengungkapkan bahwa bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik seperti kelelahan dan masalah penglihatan, serta gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Lebih jauh, Hanisa et al. (2024) mencatat adanya gejala agresivitas dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial pada remaja yang ketergantungan terhadap Mobile Legends.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, pelaksanaan sosialisasi mengenai dampak permainan online, khususnya Mobile Legends, menjadi sangat penting sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang dampak positif dan negatif dari game online, serta membekali mereka dengan keterampilan untuk mengatur waktu bermain secara sehat dan seimbang. Diharapkan melalui pendekatan edukatif ini, remaja dapat lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi digital tanpa mengabaikan aspek perkembangan sosial dan emosionalnya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam pendekatan edukatif dan partisipatif untuk membantu generasi muda mengenali dampak game online, terutama Mobile Legends. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di masyarakat, yang terdiri dari beberapa remaja. Tahapan kegiatan dibagi menjadi tiga bagian utama: Identifikasi awal, pelaksanaan kegiatan edukatif, dan evaluasi.

Pertama, identifikasi tahap awal, dilakukan dengan pendekatan observasi dan wawancara kepada remaja untuk memahami tingkat ketertarikan serta dampak penggunaan game online Mobile Legends di kalangan remaja. Ini penting untuk menyelaraskan materi sosialisasi dengan kebutuhan dan kondisi peserta, sebagaimana yang diterapkan oleh Maslahah dan Rofiah (2022) dalam kegiatan mereka di MTs AL-Huda Wajak .

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Kedua, tahap pelaksanaan kegiatan edukatif, dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok yang membahas dampak positif dan negatif dari permainan Mobile Legends. Materi ini disampaikan dengan pendekatan partisipatif untuk mendorong keterlibatan aktif peserta. Metode ini sejalan dengan pendekatan yang digunakan oleh Nurlaila (2022) dalam sosialisasi bahaya adiksi game online di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda .

Ketiga, tahap evaluasi, dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan sosialisasi. Evaluasi ini dilakukan melalui pembinaan yang disusun untuk melihat bagaimana peningkatan pemahaman peserta mengenai dampak bermain game online. Hasil evaluasi diharapkan agar peserta dapat mengetahui gambaran bagaimana perubahan pengetahuan dan sikap setelah mengikuti kegiatan. Sebagaimana dalam penelitian oleh Andriani dan Basri (2023) yang menunjukkan bahwa setelah melakukan sosialisasi mengenai dampak kecanduan game online terhadap motivasi belajar, ada peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai dampak negatif dari kecanduan game online, yang dihitung melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan sosialisasi tentang dampak game online Mobile Legends pada remaja berlangsung dengan lancar dan menunjukkan hasil yang menggembirakan. Peserta yang terdiri dari kalangan remaja terlihat sangat antusias dan serius dalam menyimak materi yang disampaikan. Semangat yang tinggi dari peserta menunjukkan bahwa isu tentang dampak game online sangat penting dan menjadi hal yang penting bagi mereka, terutama dalam mengatur waktu antara bermain dan menjalankan tanggung jawab sehari-hari.



Gambar 1.

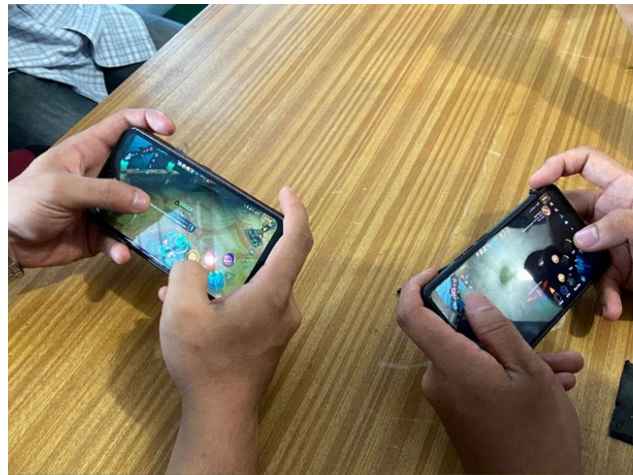
Peserta menyimak materi sosialisasi dengan antusias

Mobile Legends sebagai game online yang sangat populer di kalangan remaja tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium sosial. Namun, penting untuk menyadari bahwa game ini memiliki dua aspek, yakni dampak positif yang bermanfaat serta risiko negatif yang harus diperhatikan. Remaja yang sering bermain game ini menunjukkan pola interaksi sosial yang kompleks, mulai dari membangun kerja sama dalam tim hingga potensi isolasi dari lingkungan sosial sekitar.

Berdasarkan hasil pengamatan dan literatur, media digital termasuk game online memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan psikologis remaja. Rahmawati (2022) menegaskan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, ketergantungan, dan penurunan kemampuan sosial. Keadaan ini dapat menghambat kemajuan emosional dan kemampuan adaptasi perilaku pada remaja, terutama dalam hal pengaturan waktu

serta interaksi sosial.

Hasil wawancara dan pengamatan selama sosialisasi menguatkan fakta bahwa sejumlah peserta sering bermain game dalam waktu yang lama hingga mengabaikan aktivitas belajar dan interaksi sosial secara langsung. Keadaan ini menunjukkan pentingnya memberikan bimbingan agar remaja mampu mengelola dan mengontrol pemakaian game online secara lebih efektif. Selain itu, interaksi sosial yang terbangun dalam game seperti Mobile Legends juga memiliki dimensi positif. Dua remaja yang bermain secara berpasangan menunjukkan bagaimana game dapat menjadi media untuk melatih kemampuan kerja sama, komunikasi efektif, dan strategi. Aspek ini sangat penting dalam pembentukan keterampilan sosial yang akan berguna dalam kehidupan sehari-hari (Wijaya, 2020).



Gambar 2.
Dua remaja bermain *Mobile Legends*

Namun demikian, ada risiko munculnya isolasi sosial akibat terlalu fokus pada dunia maya. Prasetyo dan Sulisty (2021) menyebutkan bahwa game online berpotensi membuat remaja mengurangi interaksi sosial di dunia nyata, sehingga menyebabkan perasaan kesepian dan menurunnya kemampuan bersosialisasi langsung. Hal ini menandakan bahwa game online harus dimainkan dengan batasan waktu dan pengawasan agar tidak menimbulkan efek sosial negatif.

Sebaliknya, ketika digunakan secara sehat, game online dapat menjadi sarana pembentukan keterampilan sosial yang positif. Sekelompok remaja yang aktif bermain tampak berinteraksi satu sama lain, bertukar strategi, dan bekerjasama untuk meraih kemenangan bersama. Remaja yang terlibat aktif dalam permainan menunjukkan interaksi sosial yang dinamis, seperti berdiskusi, menyusun strategi, dan menjalin kerja sama untuk meraih tujuan bersama. Kegiatan semacam ini mendukung pengembangan kemampuan sosial, seperti solidaritas, empati, dan penyelesaian masalah secara tim (Wijaya, 2020).

Hal ini membuktikan bahwa permainan online seperti Mobile Legends tidak selamanya membawa dampak negatif. Dengan adanya pendampingan dan edukasi yang sesuai, remaja justru dapat menggunakan permainan ini untuk mengembangkan kemampuan sosial mereka serta menghindari pengaruh buruk yang mungkin timbul. Edukasi digital yang efektif perlu terus dilakukan agar remaja mampu mengatur waktu bermain dan memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata (Wulandari & Kurniawan, 2021).

Kegiatan sosialisasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan game online secara bijak dan bertanggung jawab. Remaja mulai menyadari bahwa bermain game tidak hanya sebagai hiburan semata, tetapi Perlu adanya pengaturan waktu supaya tidak mengganggu kegiatan rutin harian mereka. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang media digital efektif dalam membentuk kebiasaan bermain yang sehat di kalangan remaja.

Selain itu, para peserta menunjukkan keinginan kuat untuk memperbaiki pola bermain mereka. Peningkatan kesadaran tentang pengaruh sosial dan psikologis dari game online menjadi bekal penting bagi remaja untuk mengurangi risiko negatif seperti penurunan konsentrasi, keterasingan sosial, dan kecanduan. Dengan pendampingan yang tepat, mereka dapat mengatur waktu bermain dengan lebih optimal sehingga manfaat sosial dan keterampilan dapat diperoleh secara maksimal.

Melalui sosialisasi ini, diharapkan remaja dapat memanfaatkan media digital sebagai sarana untuk mendukung perkembangan diri dan hubungan sosial mereka secara menyeluruh. Pengelolaan waktu bermain yang tepat serta pemahaman terhadap dampak game online menjadi landasan penting dalam membentuk generasi muda yang lebih bertanggung jawab dan bijaksana dalam menggunakan teknologi. Oleh karena itu, sosialisasi ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran yang berkelanjutan agar penggunaan media digital dapat dilakukan secara optimal.



Gambar 3.

Sebuah kelompok remaja terlibat aktif dalam permainan

KESIMPULAN

Game online seperti Mobile Legends memiliki pengaruh yang signifikan terhadap remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Permainan ini dapat mengembangkan kemampuan kerja tim, merangsang pemikiran strategis, serta meningkatkan kecepatan respons motorik. Namun, jika dimainkan secara berlebihan tanpa kendali, game online berpotensi menimbulkan dampak buruk seperti penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan fisik, dan terbatasnya interaksi sosial. Dengan demikian, pengendalian serta pengaturan waktu bermain yang tepat sangat penting untuk mengurangi efek negatif sekaligus meningkatkan manfaat yang diperoleh.

Kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya penggunaan game online secara bertanggung jawab. Dengan pendekatan pembelajaran yang bersifat edukatif dan melibatkan partisipasi aktif, para peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, melainkan juga ikut serta dalam diskusi serta refleksi atas materi yang diberikan. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan kesadaran serta antusiasme peserta dalam mengatur durasi bermain game dan pemahaman mereka mengenai dampak psikologis yang timbul akibat penggunaan game secara berlebihan.

Sebagai saran, kegiatan pengabdian masyarakat semacam ini dapat diperluas dengan program lanjutan yang mencakup pendampingan berkelanjutan, pelatihan pengelolaan waktu, serta peran aktif orang tua dalam edukasi digital. Kolaborasi erat antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan suasana yang mendukung pemanfaatan media digital secara sehat, bertanggung jawab, dan produktif. Dengan dukungan yang tepat, permainan daring dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mengasah potensi diri dan keterampilan sosial remaja tanpa

mengabaikan tanggung jawab utama mereka dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan kepada seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran kegiatan pengabdian ini. Terima kasih disampaikan khususnya kepada masyarakat dan para remaja yang telah berpartisipasi sebagai peserta dalam kegiatan penyuluhan. Penghargaan juga diberikan kepada rekan-rekan tim pengabdian dan institusi yang menaungi penulis atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan. Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat memberikan dampak positif bagi remaja dalam memahami pengaruh game online dan mendorong kesadaran mereka untuk mengatur waktu bermain secara lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Basri, B. (2022). Sosialisasi dampak kecanduan bermain game online terhadap motivasi belajar pada siswa di SDN Subangjaya 2 Kota Sukabumi. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(2), 291-302.
- Fauzi, F., & Rusli, D. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Mobile Legends Bang-Bang (MLBB) Dengan Sleep Quality Pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8041–8051. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8544>
- Hanisa, H., Mukhlis, M., & Gaffar, Z. H. (2024). Dampak Game Online Mobile Legends terhadap Perilaku Remaja Usia 17–21 Tahun di Desa Sekura Kabupaten Sambas. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)*, 7(1), 109–117.
- Maslahah, W., & Rofiah, L. (2022). Sosialisasi bahaya game online terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 68–75. <https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/eduabdimas/article/view/1774>
- Nasution, D. A. P., Aqilah, Z. N., Siahaan, D. M., & Yunita, S. (2023). Analisis dampak game online bagi mental remaja saat ini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(4), 26114. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jptam/article/view/26114>
- Nurlaila. (2022). Bahaya adiksi game online pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1(1). <https://jurnalpkm.org/index.php/jpn/article/view/1>
- Prasetyo, B., & Sari, N. (2022). Pengaruh game online terhadap perilaku sosial remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(1), 45–56. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpi/article/view/34567>
- Prasetyo, H., & Sulistyono, B. (2021). Dampak game online terhadap perilaku sosial remaja di Indonesia. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 5(2), 112–120. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/itik/article/view/9876>
- Putri, R. C. S., Budiyo, & Kokotiasa, W. (2023). Dampak Game Online Mobile Legends terhadap Perilaku Remaja. *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 1(1). <https://journal.actualinsight.com/index.php/antropocene/article/view/16>
- Rahmawati, S. (2022). Pengaruh media digital terhadap perkembangan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45–54. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpp/article/view/12345>
- Siahaan, G. T. I. (2023). Studi Literatur Pengaruh Game Mobile Legends: Bang Bang Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Anak Remaja. *Prosiding Ilmu Kependidikan*, 1(1). <https://propend.id/index.php/propend/article/view/18>
- Siregar, Y. E. Y., Putri, N. N., Rohmah, S., Amalia, P., & Kesuma, A. P. (2024). Dampak Game Online Mobile Legends Terhadap Perkembangan Emosional Siswa Kelas VI SDIT Ayatul Husna. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 6(3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jpi/article/view/1856>
- Wijaya, R. (2020). Peran game online dalam pembentukan keterampilan sosial remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 12(3), 89–95. <https://journal.um.ac.id/index.php/jkm/article/view/5678>

- Wulandari, D., & Kurniawan, A. (2021). Edukasi penggunaan media digital bagi remaja. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian*, 9(2), 150–158. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jp/article/view/12345>
- Wulandari, R. (2021). Dampak negatif game online terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 120–128. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/29851>