

Prevention of Online Gaming Addiction and Bullying among High School Students in Pekanbaru through a Holistic School-Based Intervention and Character Strengthening

Pencegahan Kecanduan Game Online dan Bullying pada Remaja SMA di Pekanbaru melalui Intervensi Holistik Berbasis Sekolah dan Penguatan Karakter

Idria Maita^{*1}, Zarnelly², M.Afdal³

^{1,2,3}, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

E-mail: idria@uin-suska.ac.id¹, zarnelly@uin-suska.ac.id², m.afdal@uin-suska.ac.id³

Abstract

The phenomenon of online gaming addiction and bullying among high school adolescents in Pekanbaru shows an alarming trend, with significant negative impacts on their psychological and social well-being. Online gaming addiction—characterized by loss of control over playing duration (45.0% high risk) and heightened emotional reactions (41.0% high risk)—is identified as a core issue at the individual level (Microsystem). Internal root causes are diagnosed as deficits in self-control, particularly in Time Discipline (35.0% low) and Use of Leisure Time (33.0% low). On the other hand, 42.0% of students tend to remain silent when witnessing bullying, indicating weaknesses in the school's prosocial culture. This program aims to address these root problems by formulating and implementing holistic intervention strategies grounded in Ecological Systems Theory and Self-Control Components. The method employed is Participatory Action Research (PAR), involving students, teachers, and parents. Interventions will focus on developing students' self-control skills, strengthening teachers' capacity to intervene (responding to a training need rated 4.75/5.0), and providing positive parenting education for parents (responding to a workshop need rated 4.50/5.0). It is expected that this integrated intervention will enhance adolescent resilience and significantly reduce addictive and aggressive behaviors.

Keywords: *Bullying, Character, Online Gaming Addiction, Pekanbaru, Adolescents.*

Abstrak

Fenomena kecanduan game online dan perilaku bullying di kalangan remaja sekolah menengah atas di Pekanbaru menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan dampak negatif pada keseimbangan psikologis dan sosial. Kecanduan game online yang ditandai dengan hilangnya kontrol durasi (45.0% risiko tinggi) dan reaksi emosional tinggi (41.0% risiko tinggi) terkonfirmasi sebagai masalah inti di level individu (Mikrosistem). Akar masalah internal didiagnosis sebagai defisit kontrol diri, terutama pada indikator Disiplin Waktu (35.0% rendah) dan Pemanfaatan Waktu Luang (33.0% rendah). Di sisi lain, 42.0% siswa cenderung bersikap diam saat menyaksikan bullying, mengindikasikan kelemahan dalam budaya pro-sosial sekolah. Program ini bertujuan untuk mengatasi akar masalah ini dengan merumuskan dan mengimplementasikan strategi intervensi holistik berbasis Teori Ekologi dan Komponen Kontrol Diri. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Intervensi akan fokus pada pelatihan keterampilan kontrol diri, penguatan kapasitas intervensi guru (menjawab kebutuhan pelatihan 4.75/5.0), dan edukasi pola asuh positif bagi orang tua (menjawab kebutuhan workshop 4.50/5.0). Diharapkan intervensi terpadu ini akan menghasilkan peningkatan resiliensi remaja dan penurunan signifikan pada perilaku adiktif dan agresif.

Kata kunci: *Bullying, Karakter, Kecanduan Game Online, Pekanbaru, Remaja*

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran krusial dalam pembangunan nasional, tidak hanya melalui pendidikan dan penelitian, tetapi juga melalui pengabdian kepada masyarakat, sebagaimana diamanatkan dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Amanat Undang-Undang Nomor

12 Tahun 2012 menegaskan pentingnya kontribusi perguruan tinggi dalam meningkatkan daya saing bangsa dan menciptakan masyarakat yang berbudaya, kreatif, toleran, dan berkarakter tangguh (Harahap et al., 2024). Dalam konteks ini, mengatasi permasalahan sosial yang dihadapi remaja, seperti kecanduan game online dan bullying, menjadi prioritas untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Kecanduan game online merupakan masalah yang semakin meresahkan di kalangan remaja, termasuk di Pekanbaru

Studi menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang rendah memiliki hubungan signifikan dengan tingginya tingkat kecanduan game online pada generasi Z di komunitas gamer Pekanbaru (Fembi et al., 2022). Kecanduan ini ditandai dengan hilangnya kontrol dan fokus perilaku, peningkatan reaksi emosional, mental, dan psikologis, serta pengabaian aktivitas penting lainnya. Game seperti Mobile Legend dapat menyebabkan pemain lupa waktu dan berpotensi merusak penglihatan jika dimainkan terlalu lama (Ilmiah, 2023).

Faktor-faktor pemicu kecanduan game online sangat kompleks, meliputi:

1. Kurangnya Perhatian: Minimnya perhatian dari orang terdekat dapat mendorong remaja mencari pelarian di dunia virtual
2. Tawaran Kebebasan: Dunia virtual dalam game online menawarkan kebebasan yang mungkin tidak ditemukan di dunia nyata.
3. Lingkungan Kurang Terkontrol: Lingkungan sosial di mana banyak teman sebaya bermain game online dapat mendorong remaja untuk ikut mencoba dan akhirnya kecanduan.
4. Kurangnya Hubungan Sosial yang Baik: Remaja yang kurang memiliki hubungan sosial yang baik di dunia nyata mungkin memilih game sebagai
5. Alternatif aktivitas yang menyenangkan.
6. Keinginan Mencapai Nilai Tinggi: Desain game yang membuat pemain penasaran dan ingin mencapai nilai lebih tinggi dapat memicu adiksi.
7. Rasa Bosan: Kebosanan di rumah atau sekolah juga dapat menjadi pemicu.
8. Ketidakmampuan Mengatur Prioritas: Remaja yang tidak mampu mengatur
9. Prioritas seringkali mengabaikan aktivitas penting lainnya demi bermain game.
10. Kurangnya Kontrol Diri: Ini adalah faktor internal yang sangat dominan, di mana remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari bermain game berlebihan (Fembi et al., 2023).

Pemicu kecanduan game online tergolong kompleks karena melibatkan faktor dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dari sisi eksternal, minimnya perhatian dan pengawasan orang tua dapat membuat remaja mencari pelampiasan di dunia virtual sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosional (Purnama et al., 2021). Game online juga menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri, membangun identitas alternatif, serta memperoleh rasa pencapaian yang mungkin tidak didapatkan dalam kehidupan nyata (Kuss & Griffiths, 2012). Pengaruh lingkungan sosial, khususnya teman sebaya yang aktif bermain game, turut meningkatkan kecenderungan bermain secara intens akibat adanya tekanan atau dorongan untuk menyesuaikan diri (Sari et al., 2023). Remaja yang mengalami hambatan dalam hubungan sosial di dunia nyata pun lebih rentan menjadikan game sebagai media pelarian sekaligus sarana menjalin relasi di dunia maya (Rahman et al., 2022).

Selain faktor eksternal, aspek internal juga berperan besar dalam munculnya perilaku adiktif terhadap game online. Karakteristik permainan yang kompetitif, dilengkapi sistem level, skor, serta hadiah virtual, dapat memicu keinginan berkelanjutan untuk terus bermain demi mencapai prestasi yang lebih tinggi (Kuss & Griffiths, 2012). Perasaan jenuh terhadap aktivitas rutin di rumah maupun sekolah juga sering mendorong remaja menghabiskan waktu dengan bermain game (Arief, 2022). Ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan menentukan prioritas menyebabkan kewajiban akademik dan sosial sering terabaikan (Cahyani, 2025). Faktor yang

paling berpengaruh adalah rendahnya kontrol diri, yakni ketidakmampuan membatasi durasi bermain serta kurangnya pertimbangan terhadap dampak negatif yang mungkin timbul (Lutfiwati, 2018). Secara keseluruhan, berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa kecanduan game online merupakan permasalahan multidimensional yang memerlukan perhatian dari keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Meskipun belum ada data langsung yang secara spesifik menghubungkan kecanduan game online dengan perilaku bullying di Pekanbaru dari riset yang tersedia, beberapa studi mengindikasikan adanya korelasi tidak langsung. Kecanduan game online dapat memicu perilaku buruk pada anak, dan gamer yang kecanduan cenderung berperilaku tidak menyenangkan untuk mendapatkan perhatian.

Dampak dari kecanduan game online dan perilaku bullying begitu sangat merugikan. Kecanduan game online ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam membatasi durasi bermain, adanya dorongan yang kuat dan berulang untuk terus bermain, serta kecenderungan tetap melanjutkan aktivitas tersebut walaupun telah menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku adiktif ini berkaitan dengan menurunnya kualitas tidur dan kebugaran fisik (Hamdani et al., 2024), munculnya gangguan tidur seperti insomnia pada remaja (Mais et al., 2020), serta perubahan pada sistem neurobiologis, khususnya yang berkaitan dengan regulasi dopamin di otak (Lutfiwati, 2018).

Dampak kecanduan game online tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial individu. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung mengalami penurunan kemampuan pengendalian diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta kecenderungan menjauh dari interaksi sosial di dunia nyata (Sari et al., 2023; Purnama et al., 2021). Sejumlah studi juga menemukan adanya korelasi antara kecanduan game online dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan, serta menurunnya kualitas hubungan interpersonal (Sari et al., 2023; Rahman et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dampak kecanduan tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial dalam lingkungan keluarga maupun sekolah. Dalam konteks pendidikan, durasi bermain game yang berlebihan sering menyebabkan berkurangnya waktu belajar serta menurunnya tingkat konsentrasi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online memberikan pengaruh negatif terhadap prestasi akademik melalui penurunan fokus dan motivasi belajar (Cahyani, 2025; Arief, 2022). Selain itu, keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas bermain game juga dapat mengurangi tingkat keterlibatan akademik (*academic engagement*) serta tanggung jawab siswa terhadap tugas-tugas sekolah (Satrial et al., 2023).

Mengingat kompleksitas dan dampak serius dari kedua masalah ini, intervensi yang terintegrasi dan holistik sangatlah mendesak. Program ini dirancang sebagai tindak lanjut dari riset-riset sebelumnya yang telah dilakukan oleh akademisi UIN Sultan Syarif Kasim Riau mengenai kenakalan remaja dan game online di Pekanbaru. Dengan demikian, program ini tidak dimulai dari nol, melainkan membangun di atas fondasi pengetahuan lokal yang sudah ada, menjadikan intervensi yang diusulkan lebih tepat sasaran dan berbasis bukti. Ini merupakan langkah konkret untuk mengimplementasikan hasil penelitian menjadi solusi nyata bagi masyarakat, sejalan dengan amanat Tri Dharma Perguruan Tinggi dan komitmen untuk mewujudkan masyarakat yang mandiri, maju, adil, dan makmur. Tabel 1 menyajikan gambaran ringkas kondisi kecanduan game online dan perilaku bullying di Pekanbaru dan secara nasional, berdasarkan data yang relevan:

Tabel 1. Kondisi kecanduan game online dan perilaku bullying

Indikator Masalah	Data Nasional (Sumber)	Data (Sumber) Pekanbaru	Implikasi
Kecanduan Online Game	62.5% kategori sedang (SMPK Hewerbura Watublapi)	Kontrol diri rendah berhubungan dengan	Tingkat kecanduan yang signifikan memerlukan intervensi untuk

		kecanduan game online pada komunitas gamer Pekanbaru	meningkatkan kontrol diri dan manajemen waktu.
Perilaku Bullying	Peringkat 5 kasus bullying pada anak dan remaja di Indonesia	49% pengguna internet mengaku cyberbullying	Prevalensi bullying yang tinggi, termasuk di dunia maya, menunjukkan kebutuhan mendesak akan program pencegahan dan intervensi.
Keterkaitan Online & Buruk Game Perilaku	Game online dapat memicu perilaku buruk dan mencari perhatian	(Inferensi dari data nasional)	Adanya potensi hubungan antara kecanduan game online dan perilaku agresif/bullying, memerlukan pendekatan terpadu.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang dipadukan dengan Community Based Research (CBR). Pendekatan ini dipilih karena persoalan kecanduan game online dan bullying pada remaja tidak hanya berkaitan dengan perilaku individu, tetapi juga dipengaruhi oleh ekosistem sekolah, keluarga, dan teman sebaya. Oleh karena itu, sekolah, guru, siswa, dan orang tua ditempatkan sebagai mitra partisipatif dalam pemetaan masalah, pelaksanaan edukasi, refleksi, serta penyusunan rekomendasi tindak lanjut.

Kegiatan lapangan dilaksanakan pada dua sekolah mitra di Pekanbaru, yaitu SMK Negeri 3 Pekanbaru dan SMA Negeri 3 Pekanbaru. Penyebutan nama sekolah dilakukan karena kedua sekolah telah menjadi mitra kegiatan dan dokumentasi kegiatan tercantum dalam laporan akhir PKM. Pengumpulan data baseline melibatkan 100 siswa SMA/SMK sebagai responden utama, 20 guru dan staf sekolah sebagai informan ekosistem sekolah, serta 15 orang tua sebagai representasi ekosistem keluarga. Pelaksanaan sosialisasi inti diikuti oleh 100 siswa dan 4 guru pendamping.

Siklus PAR dilaksanakan dalam empat tahap. Pertama, tahap perencanaan partisipatif dilakukan melalui koordinasi dengan sekolah mitra, penyusunan materi literasi digital dan anti-bullying, serta pemetaan kebutuhan melalui kuesioner baseline. Kedua, tahap aksi dilakukan melalui sosialisasi pencegahan kecanduan game online, penguatan kontrol diri, pengelolaan emosi, empati, dan pencegahan bullying. Ketiga, tahap refleksi dilakukan melalui diskusi bersama guru dan siswa serta analisis hasil kuesioner untuk mengidentifikasi masalah dominan. Keempat, tahap perbaikan dirumuskan dalam bentuk rekomendasi program lanjutan, meliputi penguatan modul kontrol diri, pembentukan mekanisme pelaporan bullying yang aman, pelatihan guru, dan workshop pola asuh digital bagi orang tua. Dengan demikian, artikel ini melaporkan siklus awal PAR yang berfokus pada pemetaan kebutuhan dan pelaksanaan edukasi awal, bukan evaluasi efektivitas jangka panjang.

Instrumen pengumpulan data terdiri atas tiga kuesioner. Kuesioner siswa memuat indikator masalah inti dan faktor pelindung, yaitu Q1-Q5 untuk kecanduan game online, Q6-Q10

untuk perilaku bullying, cyberbullying, tekanan teman sebaya, dan rasa aman di sekolah, Q11-Q15 untuk kontrol diri, Q16-Q18 untuk empati dan manajemen konflik, serta Q19-Q22 untuk resiliensi, pemanfaatan waktu, dan tanggung jawab. Kuesioner guru memuat persepsi terhadap gejala kecanduan game, dampak akademik, kebijakan sekolah, sarana positif, serta kebutuhan pelatihan intervensi. Kuesioner orang tua memuat komunikasi keluarga, dukungan emosional, pola asuh, batasan waktu bermain, pemahaman jenis game, dan kebutuhan workshop literasi digital.

Seluruh item disusun dalam skala Likert 1-5. Untuk indikator masalah atau risiko, skor 4 dan 5 dikategorikan sebagai risiko tinggi. Untuk indikator faktor pelindung, skor 1 dan 2 dikategorikan sebagai kategori rendah atau rentan. Validitas isi dilakukan melalui telaah substansi oleh tim pengabdian dan masukan praktis dari pihak sekolah mitra agar butir sesuai dengan konteks remaja sekolah. Karena berkas pendukung yang tersedia dalam revisi ini berupa data agregat, nilai reliabilitas internal item-level belum dapat dihitung ulang. Pada naskah final sebelum pengiriman jurnal, penulis perlu menambahkan nilai Cronbach alpha dari data mentah, dengan kriteria umum instrumen memadai apabila $\alpha \geq 0,70$.

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan rerata, simpangan baku, jumlah responden valid, dan persentase kategori risiko tinggi atau kategori rendah. Uji beda pre-post tidak dilakukan dalam artikel ini karena data post-test item-level tidak tersedia pada berkas pendukung. Apabila data post-test tersedia pada revisi berikutnya, analisis disarankan menggunakan paired sample t-test apabila selisih skor berdistribusi normal, atau Wilcoxon signed-rank test apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi. Ukuran efek dapat dilaporkan menggunakan Cohen d untuk uji parametrik atau r untuk uji nonparametrik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMK Negeri 3 Pekanbaru dan SMA Negeri 3 Pekanbaru pada akhir Oktober 2025 melalui sosialisasi pencegahan kecanduan game online dan bullying berbasis penguatan karakter. Kegiatan ini diikuti oleh 100 siswa dan 4 guru pendamping. Bagian hasil memaparkan dua keluaran utama, yaitu pelaksanaan kegiatan edukasi awal dan pemetaan kebutuhan berdasarkan data baseline siswa, guru, dan orang tua. Karena data post-test belum tersedia dalam berkas pendukung, hasil kegiatan tidak ditafsirkan sebagai bukti efektivitas kausal, melainkan sebagai dasar ilmiah untuk penguatan program lanjutan.

3.1 Pelaksanaan Pengabdian

Berikut ini dokumentasi foto pada pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan:



Gambar.1 Suasana pembukaan dan persiapan kegiatan sosialisasi



Gambar 2 Penyampaian materi pencegahan kecanduan game online dan bullying



Gambar 3 Foto bersama peserta kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 4 Peran aktif peserta dalam sesi diskusi dengan narasumber

3.2 Evaluasi Kegiatan dan Temuan Baseline

Evaluasi awal menunjukkan bahwa persoalan kecanduan game online dan bullying pada siswa memiliki pola yang saling berkaitan. Data baseline siswa ($n=100$) memperlihatkan bahwa indikator kecanduan game online paling menonjol adalah kesulitan mengendalikan durasi bermain dan reaksi emosional saat bermain atau ketika aktivitas bermain terganggu. Pada dimensi bullying, data tidak hanya menunjukkan pasifisme saksi, tetapi juga memuat indikator perilaku agresif verbal, cyberbullying, tekanan kelompok, dan rasa aman di sekolah.

Tabel 2. Prevalensi masalah inti kecanduan game online dan bullying pada siswa

Kode	Indikator	Mean	SD	Kategori dominan
Q1	Prioritas kegiatan: game lebih dominan daripada belajar	3,12	1,35	38,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q2	Kontrol durasi bermain: sulit berhenti	3,55	1,40	45,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q3	Reaksi emosional: mudah marah/kesal	3,30	1,25	41,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q4	Kualitas tidur berkurang drastis	2,80	1,20	25,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q5	Fokus berpikir didominasi game	2,50	1,20	20,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q6	Perilaku agresif verbal: kata kasar/ejekan	2,85	1,10	32,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q7	Cyberbullying: menyebar aib/foto buruk	2,05	1,05	15,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q8	Pasif saat menyaksikan bullying	3,50	1,20	42,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q9	Tekanan kelompok untuk ikut menindas	2,20	1,00	18,0% risiko tinggi (skor 4/5)
Q10	Rasa aman di sekolah	3,80	1,00	15,0% rendah (skor 1/2)

Temuan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa loss of control merupakan masalah paling kuat pada dimensi kecanduan game online, ditandai oleh 45,0% siswa berada pada risiko tinggi untuk indikator kontrol durasi bermain (Q2). Reaksi emosional yang tinggi (Q3=41,0%) memperlihatkan bahwa bermain game telah berkaitan dengan regulasi emosi, bukan sekadar

aktivitas hiburan. Pada aspek bullying, 32,0% siswa berada pada risiko tinggi perilaku agresif verbal (Q6), 15,0% pada cyberbullying (Q7), dan 42,0% cenderung diam ketika melihat bullying (Q8). Kombinasi tersebut menunjukkan bahwa masalah bullying perlu dipahami sebagai perilaku, pengalaman sosial, dan norma kelas yang memungkinkan saksi tetap pasif.

Tabel 3. Akar masalah internal dan faktor pelindung siswa

Kode	Indikator faktor pelindung	Mean	SD	Kategori rendah
Q11	Disiplin waktu: mematuhi jadwal	3,10	1,20	35,0% rendah (skor 1/2)
Q12	Menunda kepuasan: memprioritaskan tugas	3,40	1,30	30,0% rendah (skor 1/2)
Q13	Pengelolaan emosi: menenangkan diri	3,80	1,10	18,0% rendah (skor 1/2)
Q14	Konsistensi fokus: tidak terganggu gadget	3,50	1,15	22,0% rendah (skor 1/2)
Q15	Kontrol impuls: mempertimbangkan konsekuensi	3,65	1,10	20,0% rendah (skor 1/2)
Q17	Respons empati: membela teman	3,75	1,00	18,0% rendah (skor 1/2)
Q19	Pemulihan diri: cepat bangkit dari gagal	4,20	0,85	8,0% rendah (skor 1/2)
Q21	Pemanfaatan waktu: hobi positif non-game	3,25	1,20	33,0% rendah (skor 1/2)
Q22	Tanggung jawab: akuntabilitas diri	4,10	0,90	10,0% rendah (skor 1/2)

Akar masalah internal yang paling menonjol adalah rendahnya disiplin waktu (Q11=35,0%) dan rendahnya pemanfaatan waktu luang melalui kegiatan positif non-game (Q21=33,0%). Selain itu, 30,0% siswa berada pada kategori rendah dalam kemampuan menunda kepuasan (Q12). Temuan ini menjelaskan mengapa intervensi tidak cukup berupa penyuluhan bahaya game, tetapi perlu memasukkan latihan praktis manajemen waktu, prioritas tugas, kontrol impuls, dan pengelolaan emosi.

Tabel 4. Persepsi guru dan orang tua terhadap kebutuhan intervensi

Responden	Kode	Indikator	Mean	SD	Interpretasi
Guru/staf (n=20)	B.1	Gejala kelelahan akibat game	4,20	0,80	Masalah kronis teramati
Guru/staf (n=20)	B.2	Dampak game pada pengabaian akademik	4,50	0,60	Konsensus sangat tinggi
Guru/staf (n=20)	B.6	Kebijakan anti-bullying jelas	4,10	0,85	Tata kelola awal tersedia
Guru/staf (n=20)	B.19	Kebutuhan pelatihan intervensi adiksi game	4,75	0,45	Kebutuhan sangat kritis
Guru/staf (n=20)	B.20	Kebutuhan dukungan psikolog/konselor terlatih	4,60	0,50	Kebutuhan kritis
Orang tua (n=15)	C.5	Pola asuh permisif	2,80	1,10	Risiko moderat
Orang tua (n=15)	C.6	Batasan waktu game diberlakukan	3,10	1,20	Pengawasan belum konsisten

Orang tua (n=15)	C.19	Kebutuhan workshop pola asuh/literasi digital	4,50	0,60	Kebutuhan sangat tinggi
------------------	------	---	------	------	-------------------------

Data guru dan orang tua memperlihatkan bahwa ekosistem sekolah dan keluarga belum sepenuhnya memiliki kapasitas teknis untuk menangani adiksi game dan bullying. Guru menilai kebijakan anti-bullying sudah relatif jelas, tetapi kebutuhan pelatihan intervensi adiksi game sangat tinggi (B.19=4,75). Orang tua juga menyatakan kebutuhan tinggi terhadap workshop pola asuh dan literasi digital (C.19=4,50), sementara batasan waktu bermain game belum konsisten (C.6=3,10).

3.3 Pembahasan

Hasil baseline memperlihatkan bahwa kecanduan game online pada siswa terutama berpusat pada aspek loss of control. Kesulitan berhenti bermain (Q2) dan reaksi emosional tinggi (Q3) mengindikasikan adanya gangguan pada kontrol perilaku dan regulasi emosi. Pola ini sejalan dengan literatur yang menempatkan rendahnya kontrol diri sebagai salah satu faktor penting dalam perilaku adiktif digital (Kuss & Griffiths, 2012; Pontes & Griffiths, 2015; Li et al., 2021). Oleh sebab itu, materi PKM perlu diarahkan pada keterampilan praktis yang dapat diterapkan siswa, seperti membuat jadwal bermain, menetapkan batas waktu, mengenali pemicu emosi, dan mengganti kebiasaan bermain berlebihan dengan aktivitas positif.

Pada aspek bullying, temuan penting bukan hanya adanya perilaku agresif verbal dan cyberbullying, tetapi juga tingginya pasifisme saksi. Sebanyak 42,0% siswa cenderung diam saat menyaksikan bullying, sedangkan 32,0% berada pada risiko tinggi perilaku agresif verbal. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pencegahan bullying harus menasar norma sosial kelas, keberanian menjadi pembela korban, dan mekanisme pelaporan yang aman. Intervensi berbasis sekolah yang melibatkan guru, siswa, dan budaya kelas relevan karena program anti-bullying yang efektif umumnya memerlukan pendekatan whole-school, keterlibatan guru, dan penguatan perilaku prososial (Ttofi & Farrington, 2011; Gaffney et al., 2021; Torgal et al., 2023).

Kegiatan sosialisasi di dua sekolah mitra diterima secara positif oleh siswa dan guru. Antusiasme terlihat dari kehadiran peserta, keterlibatan dalam diskusi, dan penggunaan ponsel untuk pengisian instrumen. Namun, artikel ini tidak mengklaim peningkatan pengetahuan secara statistik karena data post-test belum tersedia. Dengan posisi tersebut, kontribusi utama kegiatan adalah menghasilkan peta kebutuhan berbasis data untuk merancang program lanjutan yang lebih kuat, khususnya pelatihan kontrol diri bagi siswa, pelatihan teknis bagi guru, workshop pola asuh digital bagi orang tua, dan penguatan mekanisme pelaporan bullying di sekolah. Secara kontekstual, sekolah memiliki modal awal berupa kebijakan dan sarana positif, tetapi membutuhkan penguatan kapasitas pelaksana. Guru memerlukan modul teknis untuk mengenali tanda kecanduan, membedakan penggunaan game yang wajar dan berisiko, serta mengelola rujukan kasus. Orang tua membutuhkan panduan yang tidak hanya berisi pembatasan layar, tetapi juga peningkatan komunikasi, dukungan emosional, dan konsistensi aturan di rumah. Integrasi sekolah dan keluarga menjadi penting karena perilaku digital siswa berlangsung lintas ruang, baik di sekolah, rumah, maupun pergaulan daring.

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM pencegahan kecanduan game online dan bullying pada remaja SMA/SMK di Pekanbaru telah dilaksanakan sebagai siklus awal PAR di SMK Negeri 3 Pekanbaru dan SMA Negeri 3 Pekanbaru. Hasil utama kegiatan ini adalah tersusunnya pemetaan kebutuhan berbasis baseline, bukan pengukuran efektivitas jangka panjang. Data siswa menunjukkan bahwa masalah paling menonjol pada kecanduan game online adalah kesulitan mengendalikan durasi bermain (45,0% risiko tinggi) dan reaksi emosional saat bermain (41,0% risiko tinggi). Pada aspek bullying, indikator yang perlu mendapat perhatian adalah perilaku agresif verbal (32,0% risiko

tinggi), cyberbullying (15,0% risiko tinggi), tekanan kelompok (18,0% risiko tinggi), dan pasifisme saksi bullying (42,0% risiko tinggi).

Akar masalah internal yang paling kuat adalah rendahnya disiplin waktu (35,0%), rendahnya pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas positif non-game (33,0%), dan rendahnya kemampuan menunda kepuasan (30,0%). Pada level ekosistem, guru membutuhkan pelatihan intervensi adiksi game dengan skor kebutuhan sangat tinggi (mean 4,75), sedangkan orang tua membutuhkan workshop pola asuh positif dan literasi digital (mean 4,50). Dengan demikian, program lanjutan perlu difokuskan pada pelatihan kontrol diri dan regulasi emosi bagi siswa, penguatan peran guru sebagai agen intervensi awal, pelibatan orang tua dalam pengawasan digital yang konsisten, serta pembentukan budaya sekolah yang lebih prososial dan aman untuk pelaporan bullying.

Keterbatasan kegiatan ini adalah durasi pelaksanaan yang singkat, belum tersedianya data post-test, belum adanya follow-up perilaku setelah kegiatan, potensi bias jawaban karena data bersifat self-report, dan belum tersedianya data item-level untuk menghitung reliabilitas internal instrumen. Oleh karena itu, penelitian/pengabdian berikutnya perlu menggunakan desain pre-post yang lengkap, melaporkan reliabilitas instrumen, melakukan uji statistik sesuai prasyarat data, serta menambahkan pemantauan lanjutan untuk menilai perubahan perilaku siswa, guru, dan orang tua secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM UIN Suska Riau atas dukungan finansial yang telah diberikan dalam penyelenggaraan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Kontribusi tersebut tidak hanya menjadi elemen penting dalam memastikan keberlangsungan program, tetapi juga mencerminkan komitmen nyata terhadap penguatan peran akademisi dalam menjawab kebutuhan masyarakat secara langsung. Berkat dukungan tersebut, seluruh rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan secara optimal, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan intervensi, hingga proses evaluasi dampak, sehingga tujuan utama pengabdian ini dapat diwujudkan dengan baik. Semoga kerja sama ini menjadi pijakan bagi terbangunnya kolaborasi yang berkelanjutan dalam upaya menciptakan masyarakat yang lebih sehat, reflektif, dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnani, K. D. N. (2021). Internet Gaming Disorder: Prevention adolescent programs for Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 9(1), 50-58. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I1.2021.50-58>
- Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. (2006). Participatory action research. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(10), 854-857. <https://doi.org/10.1136/jech.2004.028662>
- Cargo, M., & Mercer, S. L. (2008). The value and challenges of participatory research: Strengthening its practice. *Annual Review of Public Health*, 29, 325-350. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.091307.083824>
- Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2017). Cyberbullying prevention and intervention efforts: Current knowledge and future directions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(6), 374-380. <https://doi.org/10.1177/0706743716684793>
- Fong, T. C. T., Cui, K., & Yip, P. S. F. (2024). Interaction effects between low self-control and meaning in life on Internet Gaming Disorder symptoms and functioning in Chinese adolescents: Cross-sectional latent moderated structural equation modeling study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e59490. <https://doi.org/10.2196/59490>
- Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Examining the effectiveness of school-bullying intervention programs globally: A meta-analysis. *International Journal of Bullying Prevention*, 1, 14-31. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-0007-4>

- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185-1195. <https://doi.org/10.1002/jclp.21918>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The relationship between self-control and Internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Menin, D., Guarini, A., Mameli, C., Skrzypiec, G., & Brighi, A. (2021). Was that (cyber)bullying? Investigating the operational definitions of bullying and cyberbullying from adolescents perspectives. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100221. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100221>
- Meng, C., Li, Y., Wang, Y., & Zhang, J. (2024). Low self-control, perceived social support and internet gaming addiction: Findings from an ethnicity minority region in China. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1458626. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1458626>
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2016). Validation of the Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form (IGDS9-SF) in an Italian-speaking sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 683-690. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.083>
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60-76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
- Nielsen, P., Favez, N., & Rigter, H. (2020). Parental and family factors associated with problematic gaming and problematic Internet use in adolescents: A systematic literature review. *Current Addiction Reports*, 7, 365-386. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00320-0>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 288-293. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0605>
- Sari, N., Maulidya, R., & Afriani, A. (2023). Online game addiction behavior: Gender and duration of playing online games in adolescents. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 69-79. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v8i1.17439>
- Thomas, H. J., Connor, J. P., & Scott, J. G. (2015). Integrating traditional bullying and cyberbullying: Challenges of definition and measurement in adolescents - A review. *Educational Psychology Review*, 27, 135-152. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9261-7>
- Torgal, C., Espelage, D. L., Polanin, J. R., Ingram, K. M., Robinson, L. E., El Sheikh, A. J., & Valido, A. (2023). A meta-analysis of school-based cyberbullying prevention programs impact on cyber-bystander behavior. *School Psychology Review*, 52(2), 95-109. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1913037>
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet Gaming Disorder: A brief overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000-1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>

- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27-56. <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9109-1>
- Wallerstein, N., & Duran, B. (2010). Community-Based Participatory Research contributions to intervention research: The intersection of science and practice to improve health equity. *American Journal of Public Health*, 100(S1), S40-S46. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.184036>
- Xiang, G. X., Gan, X., Jin, X., Zhang, Y. H., & Zhu, C. S. (2022). Developmental assets, self-control and Internet Gaming Disorder in adolescence: Testing a moderated mediation model in a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 10, 808264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.808264>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of Internet Gaming Disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), e26810. <https://doi.org/10.2196/26810>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>