

ABSTRAK

Sagita Citra Dewi, 1940110053, Upaya Penanganan *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile (PUBGM)* Terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus Menggunakan Pendekatan Konseling *Behavior Teknik Self Management*

Penelitian ini mengkaji upaya penanganan *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management*. Fenomena *game online* muncul karena kemajuan teknologi yang telah berkembang pesat. *Game online player unknown's battlegrounds mobile* sangat diminati masyarakat Indonesia. Memperhatikan *fenomena game online* yang ada dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental seperti kecanduan dan dapat memengaruhi gaya hidup seseorang. Maka, perlu adanya penanganan yang bisa mengubah perilaku bermain *game online* agar kesehatan mental tetap terjaga yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self managemen* yang bisa membantu merubah perilaku dalam bermain *game onlinet*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena, dampak, dan upaya penanganan dari *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan metode observasi, wawancara, serta dokumentasi dengan terjun langsung ke lapangan yaitu melakukan penelitian di komunitas *player unkown's battlegrounds mobile*. Subyek penelitian ini adalah 4 laki-laki dan 3 perempuan yang bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Teknik pengujian keabsahan data menggunakan teknik triangulasi waktu. Sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) *Game online player unknown's battlegrounds mobile* sangat menarik dan populer, sehingga banyak yang menghabiskan waktu untuk bermain *game* tersebut yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental. 2) Ada dua dampak yang timbul karena fenomena *game* tersebut yaitu dampak positif yang dapat mengurangi rasa stress dan penat setelah menjalani kehidupan sehari-hari. Kemudian dampak negatif, yaitu memiliki perilaku antisosial dengan menarik diri dari lingkungan sekitar, kecanduan ingin terus-terusan bermain *game online*, kecemasan, mudah marah, dan perilaku prokrastiansi dengan menunda pekerjaan secara sengaja karena bermain *game online*. 3) Upaya penanganan dari dampak negatif *game* tersebut dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management* dengan cara membatasi waktu bermain *game*, yaitu dengan mermpertbanyak kegiatan yang bersifat positif seperti bersosialisasi dan berolahraga, dan mengikuti komunitas Islami untuk meningkatkan iman dan taqwa agar lebih dekatn dengan Allah SWT agar terdorong dan lebih percaya diri untuk dapat berubah menjadi lebih baik.

Kata Kunci: *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile, Kesehatan Mental, Konseling Behavior Teknik Self Management*