

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia sudah berkembang pesat dan sangat meluas. Kemajuan teknologi banyak membawa dampak positif dan negatif, khususnya teknologi internet. Pada kala ini manusia menjalani kehidupannya dengan menggantungkan diri dengan internet mulai dari bidang pendidikan, budaya, sosial dan ekonomi. Karena internet dapat mempermudah seseorang dalam menerima informasi dan berinteraksi satu sama lain.

Terdapat berbagai macam informasi yang bisa diakses dengan bebas di internet. Selain informasi, masih ada sarana hiburan yang dapat diakses melalui internet. Sarana hiburan ini diantaranya yaitu *game online* yang mana fitur ini mengalami perkembangan dengan pesat dan menjadi nilai hiburan yang ada di internet. Seseorang mempunyai berbagai cara dalam melakukan pemenuhan kebutuhan hiburannya. Hiburan dengan bermain *game online* tidak memandang batas usia, serta tidak terbatas akan ruang dan waktu.

Game online merupakan permainan yang bisa dijalankan banyak orang dalam waktu bersamaan, yang memerlukan koneksi internet. *Game online* sangat diminati masyarakat Indonesia dari segala kategori usia khususnya remaja. Remaja dianggap lebih sering bermain *game online* dibandingkan orang dewasa. Dikarenakan masa remaja merupakan masa yang masih kurang stabil dan memiliki kecenderungan tergoda untuk mencoba berbagai hal baru¹.

Salah satu *game online* yang populer dimainkan sekarang ini adalah PUBGM atau "*Player Unknown's Battlegrounds Mobile*". *Game* ini dikembangkan oleh *PUBG Corporation*. *Game* ini berjenis *battle royale* dimana 100 pemain bisa sekaligus memainkan *game* secara daring dengan menggunakan *smartphone*. Pemenang dalam permainan ini merupakan tim atau individu yang bisa bertahan sampai *game* berakhir. Pemain bisa bermain secara *solo* atau sendirian, *duo* yaitu dua orang ataupun *squad* yaitu empat orang. Pemain bisa mengirimkan undangan kepada temannya yang ada di dalam *friend list* atau biasa disebut daftar teman untuk bermain bersama menjadi suatu tim. Permainan yang menarik dan dilakukan

¹ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya," *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 149, diakses pada 6 Januari, 2023, <https://scholar.google.com/citations?user=JRdzXnQAAAAJ&hl=en&oi=sra>

bersama dengan teman dari beragam daerah menjadikan seseorang bisa menghabiskan waktunya untuk bermain *game*.

Game online sebenarnya diarahkan untuk melakukan *refreshing* pada otak atau untuk mengusir kepenatan setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Tetapi kenyataannya, *game online* turut memberikan andil dalam merubah perilaku manusia dan memiliki efek kecanduan. WHO atau *World Health Organization* mengemukakan bahwasanya manusia yang sudah kecanduan *game* menandakan dirinya masuk kedalam golongan manusia yang mentalnya sakit atau "*gaming disorder*". *Game online* memunculkan dampak kecanduan dan bisa memengaruhi *life style* atau gaya hidup manusia dimana hal ini termasuk mental dan perilakunya².

Dampak dari bermain *game online* bagi remaja adalah memunculkan kesulitan berkonsentrasi, susah bersosialisasi dan mudah emosi. Dari segi sosial, *game online* menjadikan remaja kurang peduli dan acuh terhadap lingkungannya, terbiasa hanya berinteraksi dengan *smartphone* yang sifatnya satu arah dan menurunkan kesehatan jantung yang disebabkan begadang setiap harinya untuk memainkan *game online* dan menjadikan remaja kurang peduli dan tertutup dengan tidak melakukan hal lain selain memainkan *game online*³. Padahal sebagai remaja harus banyak bersosialisasi.

Perilaku prokrastinasi juga merupakan dampak *game online*. Menurut Ghufron, prokrastinasi merupakan tindakan untuk menunda sesuatu dengan kesengajaan dan terus menerus dimana hal ini disebabkan individu melakukan aktivitas lainnya yang tidak dibutuhkan dalam pengerjaan tugas⁴. Dalam Islam manusia tidak diperbolehkan menunda pekerjaannya, karena manusia tidak bisa memberikan jaminan bahwasanya dirinya akan hidup dihari esok.

² Sinsu Erik dan Wetik Virgini Syenshie, "Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental pada Remaja Pria," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa* 2, no. 2 (2020): 69, diakses pada 6 Januari, 2023, <http://www.jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/14>

³ Sinsu Erik dan Wetik Virgini Syenshie, "Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental pada Remaja Pria",70.

⁴ Rezy Safitri, dkk., "Dampak *Game Online* Pubg Terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa," *International Journal of Natural Sciences and Engineering* 4, no. 1 (2020): 31, diakses pada 10 Januari, 2023, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJNSE/article/download/29079/16535/58767>

Firman Allah (QS. Al-Luqman [31]: 34)

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ
مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Sesungguhnya hanya di sisi Allah ilmu tentang Hari Kiamat, dan Dia yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dikerjakannya besok. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Mengenal”⁵.

Melihat dampak dari *game online* dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, dikarenakan pengguna *game online* pada umumnya kurang memperhatikan kesehatan mental. Sama seperti kesehatan fisik pada umumnya, kesehatan sangat penting bagi manusia. Banyak orang yang hanya memperhatikan kesehatan fisik daripada kesehatan mental. Padahal kesehatan mental bisa berdampak bagi kesehatan fisik. Seseorang yang mentalnya sehat, maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja dengan maksimal. Kesehatan mental yang baik yaitu kondisi dimana seseorang terhindar dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana seseorang dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah-masalah hidupnya. Menurut WHO (*World Health Organization*) mengemukakan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana setiap orang bisa mewujudkan potensi mereka sendiri, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres, untuk bekerja secara produktif dan berperan serta di komunitasnya⁶.

Arti luas kesehatan mental tidak hanya merupakan sebatas kasus gangguan jiwa berat. Dilihat dari UU Nomor 8 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, mengemukakan bahwa kesehatan jiwa atau kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu menyadari kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan dapat berkontribusi

⁵ Alquran, al-Luqman ayat 34, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 856.

⁶ Adhistry Wismani Putri, dkk., “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Kesehatan Mental),” *Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM* 2, no. 2 (2015): 252-253, diakses pada 20 Juni, 2023, <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13535/0>

untuk komunitasnya. Dalam artian, kesehatan mental dapat dikatakan menentukan produktivitas suatu bangsa⁷. Kesehatan mental yang begitu penting tetapi jarang diperhatikan dikarenakan pengguna *game online* terlalu larut dalam permainan *game online*. Semua itu tergantung kepada pengguna *game online* dalam menahan atau mengontrol diri dalam bermain *game online*. Maka dari itu perlu adanya upaya penanganan dalam bermain *game online* terhadap kesehatan mental.

Salah satu upaya penanganan dalam bermain *game online* agar kesehatan mental tetap terjaga yaitu dengan melakukan pendekatan konseling *behavior* dengan menggunakan teknik *self management* agar pengguna *game online* bisa mengontrol diri dalam bermain *game online*. Konseling *behavior* merupakan suatu proses dalam membantu seseorang untuk mengatasi masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Konseling *behavior* diterapkan dalam modifikasi perilaku⁸. Konseling *behavior* mempunyai peran penting untuk mengubah perilaku pengguna *game online* untuk membentuk perilaku baru dalam bermain *game online*. Dalam konseling *behavior* terdapat teknik *self management* yang bisa diterapkan untuk membantu kontrol diri pengguna *game online*.

Self management adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Konselor hanya memberikan dorongan dalam perubahan tingkah laku konseli, sebagai konseli harus aktif mengontrol tingkah laku dalam melakukan perubahan yang diinginkan⁹. *Self management* bertujuan untuk mengubah perilaku pengguna *game online* dari tidak bisa menahan dan mengontrol diri saat bermain *game online* menjadi bisa menahan dan mengontrol diri saat bermain *game online*, serta agar kesehatan mental tetap terjaga.

Penelitian yang berkaitan dengan *game online* terhadap kesehatan mental adalah penelitian yang dilakukan oleh Kadir

⁷ Yeni Duriana Wijaya, "Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti", *Buletin Jagaddhita* 1, no.1 (2019): 2, diakses pada 20 Juni, 2023, <https://www.neliti.com/publications/276147/kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-nanti>

⁸ Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah", *Nusantara of Research* 5, no. 1 (2018): 1-2, dikases pada 20 Juni 2023, <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/11793/1501/>

⁹ Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah", *Nusantara of Research* 5, no. 1 (2018): 2, dikases pada 20 Juni 2023, <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/11793/1501/>

Mahmud pada tahun 2020 dengan judul "Pengaruh *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padang Sidimpuang Di Lingkungan I Kelurahan Sihitang". Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwasanya meningkatnya penggunaan *game online*, turut mempengaruhi kesehatan mental seseorang¹⁰. Penelitian juga dilakukan oleh Rizky Wahyudi pada tahun 2020 dengan judul "Fenomena *Game Online Mobile Legend* Di Pekanbaru (Studi Fenomenologi Pada Komunitas Avatarius Squad)". Hasil atau kesimpulan yang didapatkan dari penelitian tersebut yaitu motif dari informan memainkan *game online* adalah popularitas, ingin lebih dihargai dan meningkatkan kemampuan berbahasa asing yaitu berbahasa Inggris¹¹.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Kukuh Azhari Ismail pada tahun 2016 dengan judul "Fenomena Permainan *Game Online Defense Of The Ancients (DOTA 2)* Pada Prestasi Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Kota Malang". Penelitian tersebut memberikan hasil atau kesimpulan bahwa *game online* sangat digemari oleh remaja maupun mahasiswa. *Game online* memunculkan ambisi dalam diri pemainnya yaitu ketika kalah akan memunculkan semangat membara untuk memenangkan permainannya. Hal tersebut membuat seseorang kecanduan menjadikan hilangnya kemampuan untuk belajar dan bermain dan menjadikan menurunnya prestasi akademik karena tidak mau belajar dan menuntaskan pekerjaannya. Tetapi ada juga pemain *game online* yang bisa membagi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas dan kewajibannya¹².

Sedangkan penelitian yang berkaitan dengan pendekatan konseling *behavior* dengan teknik *self management* adalah penelitian yang dilakukan oleh Riyan Abdillah pada tahun 2020 dengan judul "Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun

¹⁰ Kadir Mahmud, "Pengaruh *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidimpuan Di Lingkungan I Kelurahan Sihitang" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, 2020).

¹¹ Rizky Wahyudi, "Fenomena *Game Online Mobile Legend* Di Pekanbaru (Studi Fenomenologi Pada Komunitas Avatarius Squad)" (Skripsi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020).

¹² Kukuh Azhari Ismail, "Fenomena Permainan *Game Online Defense Of The Ancients (Dota 2)* Pada Prestasi Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Kota Malang" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

Ajaran 2019-2020". Hasil dari penelitian tersebut yaitu layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* efektif untuk perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jati Agung¹³. Penelitian juga dilakukan oleh Lilik Samsi Oktia Pratiwi pada tahun 2020 dengan judul "Pendekatan *Behavior Teknik Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa Di SMPN 2 Pujut". Hasil atau kesimpulan yang didapatkan dari penelitian tersebut yaitu dengan penerapan pendekatan *behavior* teknik *self management* dapat mengurangi durasi penggunaan media sosial facebook dan mengurangi frekuensi mengakses media sosial facebook pada siswa SMPN 2 Pujut¹⁴.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian terhadap masalah tersebut dalam skripsi dengan judul "Upaya Penanganan *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* Terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus Menggunakan Pendekatan *Behavior Teknik Self Management*."

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Kudus dengan judul penelitian "Upaya Penanganan *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* Terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus Menggunakan Pendekatan *Behavior Teknik Self Management*", dalam penelitian ini terfokus pada upaya penanganan menggunakan pendekatan *behavior* teknik *self management* terhadap kesehatan mental remaja yang bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* di Kabupaten Kudus.

C. Rumusan Masalah

Deskripsi permasalahan yang sudah diberikan, menghadirkan beberapa rumusan pertanyaan yang hendak dianalisis, yaitu:

1. Bagaimana fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus?

¹³ Riyan Abdillah, "Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020).

¹⁴ Lilik Samsi Oktia Pratiwi, "Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa Di SMPN 2 Pujut" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Mataram, 2020).

2. Bagaimana dampak fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus?
3. Bagaimana upaya penanganan dampak fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus.
2. Untuk mengetahui dampak fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus.
3. Untuk mengetahui upaya penanganan dampak fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dijalankan bisa meningkatkan pengetahuan tentang fenomena *game online* terhadap kesehatan mental bagi pengguna *game online* dan bisa diposisikan menjadi sumber informasi bagi penelitian yang berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman terhadap upaya penanganan *game online* terhadap kesehatan mental pengguna menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management* dan diharapkan mampu menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti sendiri dan orang lain.

F. Sistematika Penulisan

Upaya dalam mempermudah pemahaman mengenai penelitian ini didukung dengan sajian sistematika penulisan. Uraian mengenai sistematika ini disajikan dalam deskripsi berikut:

BAB I Pendahuluan. Berisi latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kerangka Teori. Berisi kajian teoritik yang meliputi: tinjauan pustaka tentang *game online player unknown's battlegrounds mobil*, kesehatan mental, dan bimbingan konseling. Serta membahas tentang penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.

BAB III Metode Penelitian. “Berisi jenis dan pendekatan, *setting* penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Berisi gambaran umum obyek penelitian, deskripsi data, dan analisis data penelitian.

BAB V Penutup. Berisi kesimpulan dan saran-saran.

