

BAB II KERANGKA TEORI

A. Teori-Teori Yang Terkait Dengan Judul

1. Game Online

a. Pengertian *Game Online*

Game online gabungan dari “*game*” dan “*online*” dimana saat ini kedua kata ini membentuk suatu frasa dengan arti mandiri. Kata “*Game*” diserap dari Bahasa Inggris yang mempunyai arti pertandingan atau permainan. Kemudian “*online*” mempunyai arti keadaan tersambung atau terhubung. *Game online* adalah permainan yang bisa dilakukan saat terhubung dengan akses internet¹.

Yulius memaknai *game online* dengan permainan yang dilakukan satu atau lebih pemain melalui jaringan LAN, internet atau media komunikasi lainnya. Kemudian *game online* dalam pandangan Utami dan Hodikoh merupakan permainan yang dilakukan dengan memanfaatkan perangkat keras, seperti computer, XBOX, *playstation*, dan *smartphone*².

Game online bukan hanya memberikan hiburan kepada pemainnya, namun memunculkan tantangan menarik yang harus dituntaskan. Hal tersebut membuat individu yang memainkannya melupakan batasan waktu. Kemudian pemainnya tidak hanya menggunakan dalam ala kadarnya saja, namun membuat individu kecanduan *game online*.

b. Sejarah *Game Online*

Perkembangan *game online* terjadi karena berkembangnya jaringan dan teknologi berbasis computer. Maraknya *game online* adalah gambaran dari cepatnya perkembangan jaringan komputer yang dahulu skalanya terbatas sampai berubah menjadi internet dan mengalami perkembangan sampai sekarang³.

¹ Khairuddin, “Hukum Bermain Game Online Player Unknown’s Battlegrounds (PUBG) Menurut Fatwa MPU Aceh Nomor 3 Tahun 2019,” *Jurnal Syariah dan Hukum* 18, no. 1 (2020): 19, diakses pada 10 Januari 2023, <https://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/diktum/article/download/1357/741/>

² Aris Setiawan dan Triyono, “Kepuasan Hidup pada Pemain Game Online Player Unknown’s Battlegrounds Mobile (PUBGM),” *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2022): 80, diakses pada 10 Januari 2023, <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/4242>

³ Andri Arif Kustiawan dan Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindak Pencegahan* (Magetan: CV AE Media Grafika, 2019), 7.

Sejarah *game online* diawali pada tahun 1969. Mulanya, pengembangan permainan ini ditujukan dalam bidang pendidikan. Tetapi awal tahun 1970, suatu sistem yang kemampuannya *time-sharing* dan dinamakan dengan *Plato*, hadir demi kemudahan siswa dalam menjalani pembelajaran secara *online*, dimana berbagai pengguna bisa memiliki akses secara bersama dalam kurun waktu yang dibutuhkan. Setelah dua tahun, hadirlah *Plato IV* dimana kemampuan grafiknya baru dan dimanfaatkan untuk menciptakan permainan yang bisa digunakan pemain lebih dari satu.

Game online mulai pesat perkembangannya di tahun 1995 setelah pembatasan NSFNET atau “*National Science Foundation Network*” dihilangkan, sehingga akses ke domain lengkap dari internet. Kesuksesan moneter yang diterima perusahaan pada akhirnya menghadirkan *game* dan mulai menumbuhkan persaingan yang menjadikan *game online* mengalami perkembangan pesat sampai saat ini⁴.

c. Dampak *Game Online*

Berlebihan dalam memainkan *game online* bisa mengakibatkan seseorang memiliki kecenderungan kurang berminat kepada kegiatan lain, muncul kegelisahan ketika tidak memainkan *game*, menurunkan kesehatan, relasi sosial dan prestasi akademiknya. *Game online* memberikan dampak positif jika digunakan untuk hiburan, dimana semua rasa stress dan penat bisa diminimalisir dengan memainkan *game*⁵. Namun jika dimainkan secara berlebihan, maka dampak yang akan muncul karena terlalu sering bermain *game online* mencakup lima bidang yaitu akademik, keuangan, sosial, psikologis, dan kesehatan.

1) Aspek kesehatan

Bermain *game online* dapat menurunkan kesehatan remaja. Intensitas bermain *game online* yang tinggi melemahkan daya tahan tubuh karena terlambat makan, kurang tidur, serta kurangnya aktivitas fisik.

⁴ Krista Surbakti, “Pengaruh Game Online Terhadap Remaja,” *Jurnal Curere* 1, no. 1 (2017): 31, diakses pada 19 Januari, 2023, <http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojsystem/index.php/CURERE/article/view/20>

⁵ 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>

2) Aspek psikologis

Terdapat banyak adegan pada *game online* mengenai kekerasan dan kriminalitas misalnya pembunuhan, perusakan dan pekelahian. Hal tersebut memberikan pengaruh tidak langsung pada alam bawah sadar remaja mengenai kenyataan yang dijalankannya memiliki kesamaan dengan apa yang ada di dalam *game online*. Kemudian gangguan mental yang disebabkan oleh *game online* dalam diri remaja diketahui melalui munculnya pengucapan kata-kata kotor, emosional, dan, mudah marah.

Game yang dimainkan secara berlebihan dapat menimbulkan *adiksi* (kecanduan) yang akan memengaruhi kesehatan psikologis pemain. Individu yang menghabiskan waktunya untuk bermain *game* akan mengalami beberapa gangguan kesehatan mental seperti perilaku anti sosial, depresi, kecemasan, dan distres emosional yang diakibatkan karena perilaku bermain *game* yang bermasalah⁶.

3) Aspek akademik

Waktu luang yang dipakai untuk memainkan *game online* dapat mengganggu konsentrasi remaja dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

4) Aspek sosial

Gamer merasakan bahwasanya dirinya menemukan jati dirinya saat sedang memainkan *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan *avatar*. Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang terlena dalam dunia fantasi yang terciptaa dan bisa menjadikan seseorang kehilangan hubungan dengan dunia nyata dan menjadikannya kurang bergaul.

Walaupun ditemukan adanya peningkatan sosialisasi *online*, tetapi secara nyata sosialisasi yang dilakukan jauh menurun. Kehidupan remaja dibiasakan ada di dunia maya dan biasanya menyulitkannya dalam bersosialisasi di dunia nyata, menjadi antisosial dan tidak berminat untuk bergaul dengan teman, keluarga dan masyarakat.

⁶ Ulin Nihayah, dkk., “Strategi Konseling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental pada Penderita Gaming Disorder,” *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 7, no. 2 (2021): 80-81, diakses pada 6 Januari, 2023, <https://mail.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/aldin/article/view/2382>

5) Aspek keuangan

Terkadang memainkan *game online* harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk membeli *voucher* supaya bisa terus memainkan suatu *game online*. Remaja yang belum mempunyai penghasilan, bisa berbohong kepada orang tuanya dan menjalankan beragam cara termasuk mencuri supaya tetap bisa bermain *game online*. Hasil penelitian yang dilakukan Chen *et al* menjelaskan bahwasanya mayoritas kejahatan *game online* yaitu pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Hasil lainnya yang didapatkan yaitu pelaku kejahatan *game online* masih berusia remaja dan bersekolah⁷.

d. *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM)

PUBGM atau "*Player unknown's battlegrounds mobile*" awal mula rilis di bulan Maret 2018. PUBGM menyebar dengan cepat karena menjadi *game online* yang populer dan sangat digemari hingga saat ini. PUBGM adalah suatu *game* dengan genre *battle royal*, dimana untuk memainkannya bisa dijalankan secara *squad*, *duo* atau *solo*. Permainan yang dijalankan akan memunculkan 100 pemain yang bertahan hidup dan bertempur hingga tersisa satu orang sebagai pemenang. Pemenang dalam permainan memperoleh gelar WWCD atau "*winner-winner chicken dinner*".

Player unknown's battlegrounds mobile adalah suatu *game battle royal* dengan peminat yang banyak. Game tersebut memunculkan daya tarik tersendiri daripada *game battle royal* yang lain. Misalnya *customization* karakter yang sangat detail, serta mempunyai mode *game* yang beragam. Grafis yang ada pada *game* ini juga realistis dengan display yang bagus, mempunyai beragam jenis senjata, serta mempunyai *map* yang bervariasi⁸. Saat ini terdapat tujuh *map* sebagai tempat bermain yaitu *erangle*, *miramar*, *sanhok*, *vikendi*, *livik*, *karakin*, dan *nusa*.

⁷ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya," *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 151, diakses pada 6 Januari, 2023, <https://scholar.google.com/citations?user=JRdzXnQAAAAJ&hl=en&oi=sra>

⁸ Aris Setiawan dan Triyono, "Kepuasan Hidup pada Pemain *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM)," *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2022): 80-81, diakses pada 10 Januari 2023, <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/4242>

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Daradjat memaknai kesehatan mental dengan manusia yang terhindar dari gejala penyakit dan gangguan jiwa. Maksud gangguan jiwa ini ialah merasa malas, badan lesu, tidak memiliki gairah bekerja, dan cemas yang tidak memiliki sebab⁹.

Kesehatan mental merupakan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, masyarakat, orang lain dan diri sendiri. Orang yang mempunyai mental sehat yaitu orang yang memiliki kekuasaan atas berbagai faktor kehidupannya, dan pada akhirnya dirinya bisa terhindar dari berbagai tekanan perasaan atau beragam fenomena yang berpotensi menjadikan frustrasi. Dapat dikatakan kesehatan mental merupakan terhindarnya individu dari berbagai gejala penyakit dan gangguan jiwa, memiliki keharmonisan jiwa dalam kehidupan, kebahagiaan bersama, bisa memaksimalkan bakat, memanfaatkan potensi yang dimiliki, dan menyesuaikan diri¹⁰.

b. Kesehatan Mental dalam Islam

Manusia merupakan makhluk beragama yaitu makhluk yang mempunyai ruh keagamaan dalam diri dan kemampuan dalam mengamalkan dan memahami berbagai nilai agama. Pengamalan ajaran agama yang dijalankan, menjadikan manusia sudah mewujudkan identitas diri yang dasarnya adalah *'abdullah* yaitu hamba Allah dan *khalifatullah* adalah khalifah Allah di bumi. Selama hidup di dunia, manusia sebagai khalifah dan hamba Allah SWT bertugas untuk beribadah. Salah satunya adalah ibadah sosial yakni dengan melakukan jalinan silaturahmi dan menciptakan lingkungan hidup yang memiliki kemanfaatan bagi kebahagiaan atau kesejahteraan umat manusia¹¹.

Agama sebagai dasar kehidupan manusia sudah menunjukkan mengenai beragam bidang kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat. Daradjat menjelaskan mengenai peranan agama yaitu sebagai

⁹ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020), 153.

¹⁰ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, 154-155.

¹¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 159.

penyembuhan (terapi) bagi gangguan kejiwaan. Pengalaman keagamaan dalam kesehariannya bisa memberikan benteng kepada diri dari gangguan jiwa dan bisa menyembuhkan kesehatan jiwa bagi yang gelisah. Dekatnya individu dengan Tuhannya, dan meningkatkan ibadahnya, maka akan membuat jiwa manusia tenteram dan meningkatkan ibadahnya, serta mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan-kesulitan dalam hidup. Begitu pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, maka akan semakin susah bagi orang tersebut untuk mencari ketenteraman batin¹².

Dalam al-Qur'an banyak memperlihatkan mengenai keimanan kepada Allah SWT dan pengalaman ajaran-Nya dengan kesehatan mental, yaitu sebagai berikut¹³:

1) QS. Ar-Ra'du [13]: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”¹⁴.

2) QS. Al-Israa [17]: 82

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”¹⁵.

¹² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 162.

¹³ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 167-170.

¹⁴ Alquran, ar-Ra'du ayat 28, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 492.

¹⁵ Alquran, al-Israa ayat 82, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 573.

3) QS. Al-Baqarah [2]: 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Tidak, Barang siapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”¹⁶.

4) QS. Al-Ahqaf [46]: 13

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang berkata, Tuhan kami adalah Allah, kemudian mereka tetap istiqamah, maka tidak ada rasa khawatir pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih hati”¹⁷.

c. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Pada dasarnya kesehatan mental diperuntukkan bagi seseorang dalam rangka memperbaiki masalah penyesuaian diri dan mengembangkan mentalnya yang sehat. Tidak hanya itu, kesehatan mental juga diterapkan di unit-unit sosial terorganisasi seperti di lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang didasarkan kepada prinsip psikologis bahwa perkembangan kesehatan mental dipengaruhi oleh kualitas iklim psikologis lingkungan dimana seseorang itu hidup. Berikut adalah ruang lingkup kesehatan mental¹⁸:

1) Penerapan di Lingkungan Keluarga

Penerapan kesehatan mental di lingkungan keluarga sangat penting karena jika hubungan interpersonal antar anggota keluarga kurang harmonis, maka di rumah akan terasa tidak nyaman, seperti adanya permusuhan, bertengkar, merasa iri, kurang memperhatikan nilai-nilai moral, jadi anggota keluarga akan mengalami kegagalan

¹⁶ Alquran, al-Baqarah ayat 112, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 32.

¹⁷ Alquran, al-Ihqaf ayat 13, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 1063.

¹⁸ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 11-16.

dalam mencapai perkembangan dalam kesehatan mentalnya.

Maka, penting bagi anggota keluarga untuk paham terhadap konsep atau prinsip kesehatan mental yang bertujuan untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit untuk anggota keluarga.

2) Penerapan di Sekolah

Apabila hubungan antar pimpinan sekolah dengan guru, atau guru dengan siswa kurang harmonis, adanya guru yang mengalami stress, penerapan nilai-nilai moral rendah, dan adanya diskriminasi atau ketidakadilan, maka perkembangan kesehatan mental di sekolah akan mengalami hambatan bahkan kegagalan.

Maka dari itu, penting bagi pimpinan sekolah dan guru-guru tentang kesehatan mental, karena dengan adanya pemahaman tersebut dapat menciptakan kehidupan sekolah yang kondusif untuk perkembangan kesehatan mental siswa, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual.

3) Penerapan di Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat untuk mencari nafkah, tetapi juga bisa menjadi sumber stress yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental bagi para pimpinan atau karyawannya. Maka dari itu penting untuk memahami kesehatan mental, bagi para pimpinan perusahaan yang menginginkan tercapainya keberhasilan, keuntungan, atau produktivitas kerja. Hal tersebut dapat mengembangkan kiat-kiat untuk mencegah terjadinya masalah gangguan emosional, atau memperkecil sumber-sumber terjadinya stress.

4) Penerapan di Bidang Politik

Dalam bidang politik, tidak sedikit orang yang mengalami gangguan mental, seperti korupsi dan berkhianat kepada rakyat. Untuk itu penting diadakannya program penyelenggaraan pendidikan politik dan memahami kesehatan mental.

5) Penerapan di Bidang Hukum

Seseorang yang bekerja dalam bidang hukum perlu memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental agar dapat memelihara dirinya dari perilaku yang menyimpang seperti bersikap tidak adil dan menerima suap.

6) Penerapan dalam Kehidupan Beragama

Pendekatan agama dalam penyembuhan gangguan psikologis merupakan bentuk yang paling lama. Seperti Nabi Muhammad SAW yang telah menyembuhkan penyakit atau gangguan mental orang-orang jahiliyah Quraisy melalui agama Islam, sehingga mereka menjadi manusia yang berakhlak mulia (bermental sehat). Penerapan kesehatan mental berbasis nilai-nilai agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia sangat penting karena semakin kompleksnya kehidupan di zaman modern ini.

d. Tujuan Kesehatan Mental

Sudari menjelaskan mengenai kesehatan mental yang bertujuan untuk¹⁹:

- 1) Mengupayakan agar kemampuan sehat dimiliki manusia.
- 2) Mencegah munculnya penyakit dan gangguan mental.
- 3) Mencegah perkembangan penyakit dan gangguan mental.
- 4) Menyembuhkan penyakit dan gangguan mental.

Dari beragam tujuan yang sudah diberikan, bisa diambil kesimpulan bahwasanya kesehatan mental dapat tercapai jika seseorang berkemauan dalam mencegah timbulnya gangguan ataupun penyakit jiwa.

e. Fungsi Kesehatan Mental

Menurut Schneiders, terdapat tiga fungsi kesehatan mental, yaitu sebagai berikut²⁰:

1) *Preventif* (Pencegahan)

Fungsi ini menjadi usaha untuk mencegah terjadinya gangguan dan penyakit mental serta penyesuaian diri. Implementasi berbagai prinsip kesehatan mental, di sekolah ataupun rumah bertujuan dalam mencegah munculnya penyakit dan gangguan mental.

2) *Amelioratif* (Perbaikan)

Fungsi ini berupaya untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan memperbaiki kepribadian, sehingga gejala perilaku bisa dikendalikan. Dalam

¹⁹ Diana Vidya Fakhriyani, Kesehatan Mental (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 22, https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Gan8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=info:hYNKXmt8sGEJ:scholar.google.com/&ots=4dR1NWXBn6&sig=I92hLeW9FpUQF60PMrapk7suB2E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

²⁰ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 19-21.

menerapkan fungsi ini dapat dilakukan dengan mengevaluasi kekurangan atau kesalahan dari perlakuan yang pernah dilakukan, dan mengubahnya menjadi lebih baik.

3) *Supportif* (Pengembangan)

Fungsi ini berupaya dalam melakukan pengembangan mental hingga individu bisa terhindar dari kesulitan psikologis yang dialami. Penerapan fungsi ini bisa diawali dengan melakukan identifikasi potensi yang ada dalam diri individu dan mengkonstruksi program tepat dalam melakukan pengembangan potensi.

3. Bimbingan dan Konseling

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan adalah proses dalam membantu individu atau kelompok secara sistematis dan terus-menerus kepada individu oleh konselor supaya menjadi manusia yang mandiri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, perkembangan diri, perwujudan diri dan pemahaman diri. Sedangkan konseling adalah hubungan profesional antara konselor dengan konseli dengan tujuan membantu konseli dalam mengambil keputusan mandiri, mengatasi kecemasannya dan memecahkan masalah yang dihadapinya²¹. Pandangan yang sudah diberikan dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan konseling merupakan suatu tindakan yang dijalankan manusia dalam rangka membantu orang lain dalam menuntaskan kesulitan rohaninya di kehidupan yang dijalani supaya individu bisa menuntaskannya sendiri dengan penyerahan dan kesadaran diri akan Tuhannya.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan konseling bertujuan untuk:

- 1) Memfasilitasi berubahnya perilaku.
- 2) Meningkatkan keterkaitan pembina kesehatan mental dengan individu.
- 3) Meningkatkan kemampuan dalam menuntaskan masalah.
- 4) Memfasilitasi dalam mengembangkan kompetensi.
- 5) Meningkatkan kompetensi dalam memutuskan sesuatu.

Bimbingan konseling bertujuan dalam menjadikan konseli terhindar dari permasalahan yang berhubungan dengan

²¹ Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019), 2-5.

penyakit spiritual, sosial, dan mental. Makna lain dari tujuan ini ialah menjadikan individu menjadi manusia yang memiliki kesehatan mental²².

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Terdapat beberapa fungsi dari bimbingan dan konseling yaitu:

1) Fungsi Pemahaman

Fungsi ini menghasilkan pemahaman mengenai suatu hal oleh berbagai pihak yang selaras dengan keperluan perkembangan individu yang mencakup pemahaman mengenai diri dan lingkungan.

2) Fungsi Pencegahan

Fungsi ini berkenaan dengan usaha konselor dalam melakukan antisipasi dari beragam permasalahan yang bisa terjadi dan berusaha mencegah permasalahan tersebut agar tidak dialami konseli.

3) Fungsi Perbaikan

Fungsi ini memberikan bantuan konseli dalam memperbaiki kesalahan dalam berpikir, bertindak dan merasakan sesuatu.

4) Fungsi Pengembangan

Dalam fungsi ini konselor selalu berusaha untuk menciptakan lingkungan yang kondusif yang dapat memberikan fasilitas dalam pengembangan konseli.

5) Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran merupakan fungsi yang membantu konseli memilih dan memantapkan penguasaan jabatan atau karir yang selaras dengan kepribadian, keahlian, bakat dan minat konseli.

6) Fungsi Penyesuaian

Fungsi ini memberikan bantuan konseli agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

7) Fungsi Fasilitasi

Fungsi ini memudahkan konseli dalam menggapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

²² Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019), 9-10.

8) Fungsi Pemeliharaan

Fungsi ini memberikan bantuan kepada konseli supaya bisa mempertahankan keadaan dan menjaga diri agar kondusif yang telah ada dalam diri konseli supaya terhindar dari keadaan yang dapat menjadi penyebab menurunnya produktivitas diri konseli²³.

d. Pendekatan dalam Bimbingan Konseling

Upaya dalam mencapai tujuan bimbingan konseling yang terarah bisa didapatkan melalui pendekatan yang ada didalamnya. Bimbingan dan konseling mempunyai beragam pendekatan yang memberikan bantuan kepada konselor dalam kegiatan konseling, berbagai pendekatan tersebut yaitu sebagai berikut²⁴:

1) Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan ini dikembangkan Sigmund Freud yang terdiri dari tiga struktur kepribadian yaitu “Id, Ego, dan Superego”. Id adalah sistem utama kepribadian dan sumber utama kepribadian, serta penggerak ego dan superego yang erat kaitannya dengan aktivitas jasmani. Ego berfungsi mengontrol id dan superego, serta meregulasi kepribadian untuk mengeksekusi kebutuhan pada dunia nyata. Superego adalah wewenang moral dari kepribadian dan perwujudan internal dari nilai-nilai dan prinsip moral serta cita-cita tradisional masyarakat.

2) Pendekatan *Eksistensial-Humanistik*

Viktor Frankl dan Abraham Maslow merupakan pengembang dari teori ini yang fokusnya ada pada keadaan dan sifat manusia dimana konseling memberikan penekanan pada renungan filosofis mengenai makna menjadi manusia.

3) Pendekatan *Client-Centered*

Carl Rogers merupakan pengembang dari pendekatan ini yang mana memberi kebebasan kepada konseli dalam mengungkapkan perasaannya lebih dalam lagi.

²³ Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019), 10-13.

²⁴ Wiwik Dyah Aryani, dkk, “Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling”, *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 5 (2022): 4-5, diakses pada 8 Mei 2023, <https://jurnalpenerbitwidina.com.index.php/JPI/article/download/264/173>

4) Pendekatan *Behavioral*

Albert Bandura merupakan pengembang dari pendekatan ini di tahun 1970-an dan dibantu tokoh lain yaitu Skinner. Pendekatan ini membantu individu dalam menuntaskan permasalahan dirinya, pengambilan keputusan dan emosi dalam melakukan kontrol kehidupannya sendiri agar dapat mempelajari perilaku yang baru dan sesuai. Penerapan pendekatan *behavior* mempunyai peran penting dalam mengubah perilaku seseorang untuk membentuk perilaku baru. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang bisa mengganggu pada diri individu. Terdapat beberapa teknik dalam konseling *behavior* yaitu *disentisasi sistematis, extinction, reinforcement, self management*, dan lain sebagainya²⁵.

5) Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)*

Albert Ellis merupakan pengembang dari pendekatan ini di tahun 1955. Teori *REBT* merupakan filsafat rasional yang diekspresikan melalui beberapa perilaku emosional. Manusia bisa menyusun ulang rasionalitasnya yang kemudian diikuti dengan berbagai pola perilaku.

6) Pendekatan *Gestalt*

Federick Pearls merupakan pengembang dari pendekatan ini dengan bantuan Laura Pearls. Manusia dianggap mempunyai kesanggupan dalam memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Pendekatan ini membantu konseli supaya berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi.

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kadir 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 seseorang. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu adalah meneliti

²⁵ 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/>

tentang *game online* terhadap kesehatan mental, sedangkan perbedaannya adalah penelitian terdahulu tidak menggunakan sudut pandang konseling *behavior* dengan teknik *self management*²⁶.

2. Penelitian yang 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 ambisiusitas dalam diri pemainnya yaitu ketika kalah akan memunculkan semangat membara untuk memenangkan permainannya. Hal tersebut membuat seseorang kecanduan menjadikan hilangnya kemampuan untuk belajar 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 kewajibannya. Hal itu kembali kepada individu masing-masing dalam menyikapi fenomena sosial tersebut. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah meneliti tentang *game online*, sedangkan perbedaannya adalah terletak pada fokus kajian penelitian tentang kesehatan mental, serta penelitian terdahulu tidak menggunakan sudut pandang konseling *behavior* dengan teknik *self management*²⁷.
3. Penelitian yang 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 inggris. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu adalah meneliti tentang *game online*, sedangkan perbedaannya adalah terletak pada fokus kajian penelitian tentang kesehatan mental, serta

²⁶ Kadir Mahmud, "Pengaruh Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidempuan Di Lingkungan I Kelurahan Sihitang" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2020).

²⁷ 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).

- penelitian terdahulu tidak menggunakan sudut pandang konseling *behavior* dengan teknik *self management*²⁸.
4. 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 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 Agung. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah meneliti tentang konseling *behavior* dengan teknik *self management*, sedangkan perbedaannya adalah terletak pada fokus kajian penelitian tentang *game online* dan kesehatan mental²⁹.
 5. Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sasmia 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 Pujut. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu adalah meneliti tentang konseling *behavior* dengan teknik *self management*, sedangkan perbedaannya adalah terletak pada fokus kajian penelitian tentang *game online* dan kesehatan mental³⁰.

Dalam penelitian ini semakin menguatkan penelitian terdahulu yang bertujuan untuk menjelaskan upaya dampak *game online* terhadap kesehatan mental remaja yang dapat membuat seseorang akan mengalami kecanduan, melupakan kewajibannya, dan dapat menyebabkan beberapa gangguan kesehatan mental lainnya seperti perilaku anti sosial, depresi,

²⁸ Rizky Wahyudi, “Fenomena Game Online Mobile Legend Di Pekanbaru (Studi Fenomenologi Pada Komunitas Avatarius Squad)” (Skripsi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020).

²⁹ 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).

³⁰ Lilik Sasmia 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).

kecemasan, dan distres emosional, serta mengetahui upaya penanganan *game online* terhadap kesehatan mental menggunakan pendekatan konselin *behavior* teknik *self management*.

C. Kerangka Berfikir

Game online player unknown's battlegrounds mobile (PUBGM) sangat populer saat ini, hal tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan mental para penggunanya, untuk itu perlu adanya upaya penanganan dengan menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management*. Untuk lebih jelasnya, berikut merupakan bagan dari kerangka berfikir yang dibuat oleh peneliti.

Gambar 2.1Kerangka Berfikir

