

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Kabupaten Kudus

a. Sejarah Kabupaten Kudus

Sejarah Kabupaten Kudus tidak terlepas dari Sunan Kudus. Beliau diberi tugas memimpin para jamaah haji dikarenakan keahlian dan ilmunya. Oleh karena itu, beliau mendapat gelar “Amir Haji” yang mempunyai arti orang yang memahami perkara Haji. Beliau sempat tinggal di Baitul Maqdis untuk belajar agama Islam. Ketika di Baitul Maqdis, Ja’far Shoddiq dapat memberantas wabah penyakit yang menyebabkan banyak orang meninggal. Atas jasanya tersebut, maka Amir di Palestina menghadihinya ijazah wilayah, yang merupakan pemberian wewenang untuk memiliki daerah di Palestina. Wewenang ini dituliskan pada batu berhuruf arab kuno dimana sampai saat ini berlokasi di Mihrab Masjid Menara Kudus.

Sunan Kudus memohon kepada gurunya yang merupakan Amir Palestina untuk memindahkan wewenang wilayah tersebut ke Pulau Jawa. Permohonan tersebut disetujui oleh Amir Palestina, kemudian Ja’far Shoddiq pulang ke Pulau Jawa. Lalu, setelah sampai di Pulau Jawa, beliau membangun sebuah masjid di Pulau Jawa tepatnya di daerah Kudus pada tahun 1956 H atau 1548 M yang awalnya diberi nama Al-Manar atau Masjid Al-Aqsha. Nama masjid tersebut meniru nama masjid di Yerussalem yang bernama Masjidil Aqsha. Kota Yerussalem juga disebut dengan Baitul Maqdis atau Al-Quds. Dari kata Al-Quds tersebut kemudian lahir kata Kudus yang kemudian digunakan untuk nama Kabupaten Kudus sekarang.

Pada zaman pra-Islam, daerah Kudus ini adalah pusat agama Hindu dan dipandang sebagai kota suci. Hal tersebut dibuktikan dengan ditemukannya bekas bangunan-bangunan suci dan berbagai cara Hindu di daerah Kabupaten Kudus. Disamping itu, adanya legenda yang hidup di kalangan masyarakat setempat, hal tersebut merupakan indikator atau petunjuk yang kuat bahwa di Kudus sebelum kedatangan Islam merupakan pusat agama Hindu.

Hari jadi Kabupaten Kudus ditetapkan pada tanggal 23 September 1549 M yang tertulis di dalam Peraturan Daerah

(PERDA) No.11 tahun 1990 tentang Hari Jadi Kudus yang diterbitkan pada tanggal 6 Juli 1990 yaitu pada masa pemerintahan Bupati Kolonel Soedarsono. Pada peringatan hari jadi Kabupaten Kudus, biasanya dirayakan dengan parade, upacara, tasyakuran, dan beberapa kegiatan di Al-Aqsha atau Masjid Menara Kudus yang kemudian disambung dengan ritual keagamaan seperti tahlil dan doa bersama¹.

b. Keadaan Geografi Kabupaten Kudus

Kudus menjadi salah satu bagian dari provinsi Jawa Tengah dengan luas wilayahnya 42.516 Ha. Dilihat dari keadaan geografik Kudus, letaknya berada di 11.036°-110.50' BT serta 6.51°-7.16' LS. Dari utara ke selatan jaraknya 22 km, dan dari barat ke timur jaraknya 16 km. Untuk menuju Provinsi Jawa Tengah membutuhkan jarak 51 km di sebelah batas timur berbatasan dengan beberapa Kabupaten yaitu²:

- 1) Utaranya langsung berbatasan dengan Pati dan Jepara.
- Baratnya langsung berbatasan dengan Jepara dan Demak.
- 2) Selatannya langsung berbatasan dengan Pati dan Grobogan
- 3) Timurnya langsung berbatasan dengan Pati.

Kudus merupakan Kabupaten yang didalamnya mencakup 9 Kelurahan, 123 Desa dengan 9 Kecamatan dimana RT yang ada didalamnya berjumlah 3.698 dan RW yang ada didalamnya yaitu 707 disertai dengan 4.343 dukuh. Luas wilayah yang ada di Kudus yaitu 42.516 Ha atau 1.31% luas Provinsi Jawa Tengah. Kecamatan dengan luas wilayah tersempit yaitu Kecamatan Kota dimana luasnya hanya 1.047 atau 2,46%, kemudian kecamatan terluasnya yaitu Dawe dengan 8.584 atau 20,19%. Luas wilayah Kabupaten Kudus terdiri dari 20.687 Ha (48,66%) adalah lahan pertanian sawah dan 7.563 Ha (17,79%) merupakan lahan pertanian bukan sawah, sedangkan sisanya 14.266 Ha (33,55%) merupakan lahan bukan pertanian.

¹ Pemerintah Kabupaten Kudus, Profil Kabupaten Kudus, 8 Desember, 2016, https://kuduskab.go.id/page/profil_kabupaten_kudus

² Pemerintah kabupaten Kudus, Kondisi Geografi Kabupaten Kudus, diakses pada 26 Maret, 2023, https://kuduskab.go.id/p/143/kondisi_geografi_kab_kudus

Tabel 4.1.

Luas Wilayah Kabupaten Kudus Menurut Kecamatan

No.	Kecamatan	Luas (Ha)	Presentase (%)
1	Kaliwungu	3.271,28	7,69
2	Kota	1.047,32	2,46
3	Jati	2.629,80	6,19
4	Undaan	7.177,03	16,88
5	Mejobo	3.676,57	8,65
6	Jekulo	8.291,67	19,50
7	Bae	2.332,27	5,49
8	Gebog	5.505,97	12,95
9	Dawe	8.583,73	20,19
Jumlah/Total		42.515,64	100,00

Dilihat dari tipografinya, Kudus memiliki lokasi paling rendah 5 Mdpl yang lokasinya di Undaan. Lokasi paling tingginya 11.600 Mdpl yang lokasinya di Dawe. Kelerengan 0-8% berada di Kecamatan Undaan yaitu “Desa Undaan Lor, Desa Undaan Tengah, dan Desa Undaan Kidul”, Kecamatan Kaliwungu “Desa Blimbing Kidul, Desa Sidorekso, dan Desa Kaliwungi”, Kecamatan Gebog, Kecamatan Dawe “Desa Margorejo, Desa Samirejo, Desa Karangrejo, dan Desa Cendono”, dan Kecamatan Jekulo. Kelerengan 8-15% menempati sebagian daerah di Kecamatan Jekulo, Kecamatan Dawe sebelah selatan, Kecamatan Gebog (Desa Gribig) dan Kecamatan Mejobo (Desa Jepang).

c. Visi dan Misi Kabupaten Kudus

Adapun visi dan misi dari Kabupaten Kudus adalah sebagai berikut³:

1) Visi

“Kudus bangkit menuju kabupaten modern, religius, cerdas, dan sejahtera.”

2) Misi

- a) Mewujudkan masyarakat Kudus yang berkualitas, kreatif, dan inovatif dengan memanfaatkan teknologi dan multimedia.

³ Pemerintah Kabupaten Kudus, Visi dan Misi, 13 Desember, 2016, https://kuduskab.go.id/page/visi_dan_misi

- b) Mewujudkan pemerintahan yang semakin handal untuk peningkatan pelayanan publik.
 - c) Mewujudkan kehidupan yang toleran dan kondusif.
 - d) Memperkuat ekonomi kerakyatan yang berbasis keunggulan lokal dan membangun iklim usaha yang berdaya saing.
2. Komunitas PUBGM Kudus
- a. Sejarah Komunitas PUBGM Kudus

Sejak pertama rilis *game online player unknown's battlegrounds mobile* pada tahun 2018, banyak remaja yang telah memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* salah satunya di Kabupaten Kudus sendiri. Komunitas PUBGM Kudus dibentuk pada awal tahun 2021 oleh salah satu pemuda yang memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* di Kabupaten Kudus dengan alasan ingin melihat antusias dari teman-teman *game* di Kabupaten Kudus terutama *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Kemudian terbentuklah Komunitas PUBGM Kudus pada bulan Februari tahun 2021. Komunitas ini adalah komunitas resmi yang merupakan bagian dari *Esports* Indonesia Kabupaten Kudus dan sudah terdaftar di Tencent⁴.

Sejak pertama terbentuk, promosi yang dilakukan dari Komunitas PUBGM Kudus agar semakin dikenal oleh penggemar *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah melalui teman ke teman dan kemudian melalui media sosial. Banyak yang bergabung di Komunitas PUBGM Kudus dari kalangan remaja hingga dewasa. Sehingga saat ini terdapat kurang lebih 100 anggota yang bergabung di Komunitas PUBGM Kudus.

- b. Lokasi Komunitas PUBGM Kudus

Tempat berkumpul dari anggota komunitas pubgm adalah di tempat yang biasanya terdapat fasilitas Wifi gratis seperti di kedai, *coffee shop*, indomaret, dan alfamart. Sehingga mereka dapat bermain bersama teman komunitas sepuasnya tanpa harus memikirkan paket internet. Dalam penelitian ini bertempat di *coffee shop* dan tempat makan yang biasa dijadikan tempat berkumpul saat bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*, diantaranya adalah di Sidji Coffee dan Mie Ayank Kudus.

⁴ Raka Raihan, wawancara oleh penulis, 11 Februari 2023, lampiran 1, transkrip.

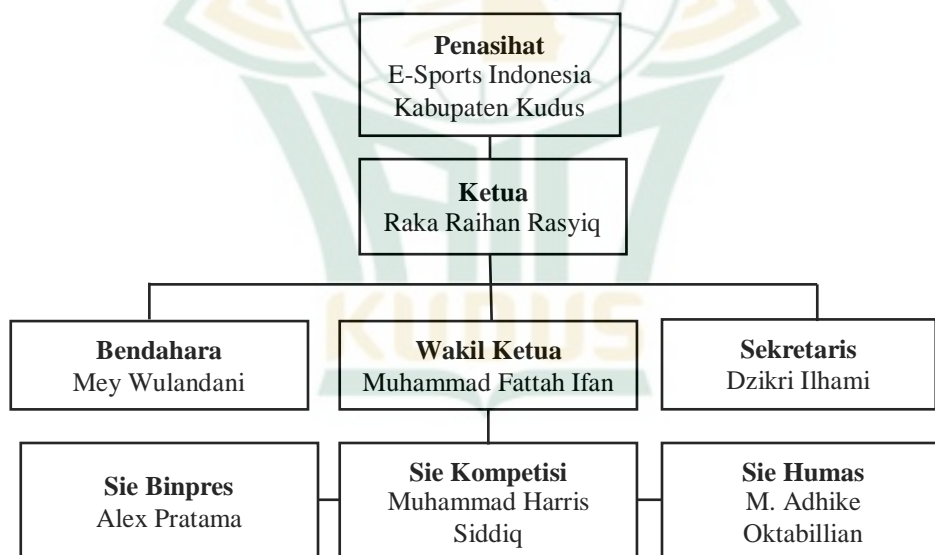
c. Tujuan Komunitas PUBGM Kudus

Tujuan dari dibentuknya Komunitas PUBGM Kudus adalah untuk mengembangkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* di Kabupaten Kudus terutama dalam dunia kompetitif. Dikarenakan pada masa sekarang *game online player unknown's battlegrounds mobile* sudah masuk dalam cabang olahraga resmi yang banyak dipertandingkan baik dalam *event* nasional ataupun internasional seperti di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), *Asian Games 2018*, *SEA Games 2019*, dan *PON Papua 2020*.

Oleh karena itu, dengan dibentuknya Komunitas PUBGM Kudus dapat mencari dan menemukan atlet-atlet esports di Kabupaten Kudus yang memiliki niat untuk berkembang dan kemudian dapat difasilitasi oleh Komunitas PUBGM Kudus.

d. Struktur Organisasi Komunitas PUBGM Kudus

Gambar 4.1 Struktur Organisasi komunitas PUBGM Kudus



e. Sarana dan Prasarana di Komunitas PUBGM Kudus

Untuk mendukung kegiatan yang ada di Komunitas PUBGM Kudus, seperti *scrim internal* dan turnamen maka sarana dan prasarana yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- 1) *Room card*
- 2) Sistem hitung poin
- 3) Wifi
- 4) *Earphone/headset*
- 5) *Splitter/converter*
- 6) Stop kontak
- 7) Kipas

3. Profil Informan

Subyek dari penelitian ini adalah remaja yang bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus. Total informan dalam penelitian ini adalah 7 orang. Subyek dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan penelitian ini. Adapun data singkat dalam penelitian ini akan digambarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.2.

Informasi Dasar dan Profil Informan

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Alamat
1	Narasumber 1	Laki-laki	21 tahun	Jati, Kudus
2	Narasumber 2	Laki-laki	20 tahun	Kaliwungu, Kudus
3	Narasumber 3	Laki-laki	23 tahun	Jati, Kudus
4	Narasumber 4	Laki-laki	22 tahun	Undaan, Kudus
5	Narasumber 5	Perempuan	21 tahun	Kaliwungu, Kudus
6	Narasumber 6	Perempuan	22 tahun	Undaan, Kudus
7	Narasumber 7	Perempuan	21 tahun	Mejobo, Kudus

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian yang berjudul “Upaya Penanganan *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus Menggunakan Pendekatan Konseling *Behavior Teknik Self Management*” mempunyai tujuan untuk mengetahui seperti apa fenomena dan dampak dari *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus,

serta upaya penanganannya menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management*.

Peneliti telah melaksanakan observasi serta wawancara langsung kepada individu yang bersangkutan, yaitu pengguna *game online* yang merupakan anggota dari Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus guna memperoleh data-data serta informasi yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah diatas. Data yang digunakan dalam penelitian dilengkapi dengan hasil wawancara bersama tokoh agama dan ketua Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus.

1. Fenomena *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus

Game online player unknown's battlegrounds mobile sangat populer dan diminati di Kabupaten Kudus terutama di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus. Banyak anggota yang mengakses dan memainkan *game online* ini sejak pertama kali rilis. Seperti yang dipaparkan oleh narasumber 1 dalam wawancara yang menjelaskan bahwa ia merupakan penggemar *game online player unknown's battlegrounds mobile*, ia selalu mengikuti perkembangan *game* ini melalui media sosial instagram miliknya dan mengikuti beberapa pemain terkenal *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Ia telah memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* selama 5 tahun.

Ia menjelaskan bahwa *game online player unknown's battlegrounds mobile* sudah menjadi sarana paling utama dalam memenuhi kebutuhan hiburannya. Saat tidak ada aktivitas ia selalu memainkan *game* ini, dalam satu hari ia bisa bermain lebih dari 3 jam. Alasannya bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* karena pada dasarnya ia memang suka bermain *game*, dan termotivasi dengan pendapatan dari *pro player game online player unknown's battlegrounds mobile*. Dalam bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat memengaruhi kesehatan mentalnya, dikarenakan tekanan yang ia rasakan untuk sebuah pencapaian yaitu ia mempunyai tujuan untuk menjadi seorang *pro player game online player unknown's battlegrounds mobile*.

Ia juga menambahkan emosinya sering keluar ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*⁵.

Kemudian narasumber 2 juga menjelaskan bahwa ia bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* sejak awal *game* ini rilis. Alasannya bermain adalah ingin menjadi *streamer game online player unknown's battlegrounds mobile*. Ia juga seorang penggemar *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Karena ia seorang *content creator*, ia selalu mengikuti perkembangan *game* ini di media sosial, terutama di tiktok dan youtube, karena kedua *platform* tersebut yang biasanya banyak digunakan oleh *content creator* untuk *streaming game*. Ia menjelaskan bahwa dengan bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* ia dapat memiliki penghasilan tambahan ketika *live streaming*. Ia juga menjelaskan bahwa, dengan menghabiskan waktu bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* bisa menghindarkannya dari kenakalan-kenakalan remaja. Waktu yang ia habiskan dalam satu hari biasanya 3-5 jam tergantung suasana hatinya. Menurutnya, bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* juga dapat memengaruhi kesehatan mental karena adanya tekanan untuk sebuah pencapaian, sebagai *content creator* pastinya ia mempunyai sebuah *goals* yang ingin dicapainya. Selain itu, bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* juga membuat emosinya keluar⁶.

Narasumber 3 menjelaskan bahwa ia memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* sudah cukup lama sejak tahun 2018. Alasannya bermain *game* ini karena ia mempunyai hobi bermain *game* dan bertemu dengan banyak teman di dalam *game*. Di dalam *game* ini ia bisa bertemu banyak teman, ditambah lagi *game online player unknown's battlegrounds mobile* lebih seru dibandingkan dengan *game* yang lain. Selain ingin bersenang-senang dalam *game* ini, ia juga terjun ke dunia *pro player*. Ia sering mengikuti turnamen *game* ini, baik itu turnamen *offline* maupun *online*. Waktu yang ia habiskan dalam bermain *game* ini dalam sehari adalah 5 jam bahkan lebih. Ia juga bermain *game* ini untuk mengoleksi *item skin*, jadi ia sudah mengeluarkan banyak uang untuk mengoleksi

⁵ Narsaumber 1, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 1, transkrip.

⁶ Narsaumber 2, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 2, transkrip

banyak *item skin*. Dengan bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* juga dapat memengaruhi kesehatan mentalnya karena saat bermain emosinya menjadi naik turun, membuat ia tidak bisa mengontrol emosinya⁷.

Narasumber 4 menjelaskan bahwa ia merupakan penggemar *game online player unknown's battlegrounds mobile* yang selalu mengikuti perkembangan *game* ini di media sosialnya. Ia tertarik dengan strategi yang ada di *game* ini. Ia menjelaskan bahwa dengan bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat meningkatkan konsentrasi berpikir dan menambah wawasan dalam bidang ilmu teknologi. Alasannya bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah karena suka bermain *game* strategi dan memicu adrenalin. Dengan memainkan *game* ini dapat memuaskan adrenalinnya. Karena ia menyukai strategi dalam bermain *game* ini, ia sempat menjadi *coach* dalam suatu tim kompetitif. Ia membuat strategi untuk diterapkan tim ketika sedang *scrim* atau turnamen. Ia bisa menghabiskan waktu di *game* ini selama 2-3 jam setiap harinya. Kemudian, *game online player unknown's battlegrounds mobile* juga dapat memengaruhi kesehatan mental jika ia terlalu lama bermain maka akan terbawa emosi, dan membuatnya tidak bisa mengontrol emosi tersebut⁸.

Narasumber 5 menjelaskan bahwa ia merupakan penggemar *game online player unknown's battlegrounds mobile*, ia mengikuti perkembangan *game* ini di media sosial Tiktoknya. Selain bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*, ia juga sering menonton *live streaming game* ini. Dengan menonton *live streaming* orang lain maka ia bisa mendapatkan informasi-informasi tentang cara bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Ia memainkan *game* ini untuk mengisi waktu luang, menghilangkan jenuh dan stress saat pandemi *covid-19* pada tahun 2020. Sudah lebih dari 2 tahun ia memainkan *game* ini. Ia biasa menghabiskan waktu 2-3 jam sehari untuk memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Alasan Fania memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* hanya untuk bersenang-

⁷ Narsaumber 3, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 3, transkrip.

⁸ Narsaumber 4, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 4, transkrip.

senang. Ketika bermain *game* ini ia bisa memperbaiki suasana hatinya yang sedang tidak baik. Karena bermain *game* ini ia bisa menjadi lebih bersemangat karena seru. Dengan memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat memengaruhi kesehatan mentalnya karena terkadang ia terbawa emosi ketika bermain *game* tersebut dan jika terlalu lama bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* maka akan kecanduan karena *game* yang seru⁹.

Narasumber 6 menjelaskan bahwa sejak awal rilis *game online player unknown's battlegrounds mobile* ramai dan memiliki banyak penggemar yang memainkan *game* ini, Rahma terhitung sebagai penggemar baru dari *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Belum genap satu tahun ia bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* ia menjelaskan bahwa *game* ini seru saat dimainkan bersama teman. Biasanya ia menghabiskan waktu sekitar 1-3 jam untuk bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Alasannya bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah karena diajak oleh salah seorang temannya pada akhir tahun lalu. Ia memainkan *game* ini untuk mengisi waktu luang dan agar tidak bosan ketika liburan hanya di rumah saja. Selain bermain dengan temannya, ia bisa bertemu dengan banyak teman baru ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Ia menjelaskan bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat memengaruhi kesehatan mental karena saat suasana hatinya tidak bagus dan ia memainkan *game* tersebut, ia tidak bisa mengontrol emosinya sehingga cenderung lebih emosional dibanding biasanya. Lalu, ia menjelaskan bahwa sejak bermain *game* ini ia menjadi jarang bermain dan bersosialisasi dengan teman di lingkungannya¹⁰.

Kemudian narasumber yang terakhir yaitu narasumber 7 menjelaskan bahwa ia juga merupakan penggemar baru *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Ia mulai bermain *game* ini pada akhir tahun 2022 karena ia melihat iklan yang lewat di media sosialnya tentang *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Akhirnya ia memutuskan bermain *game* ini adalah untuk hiburan dan mengisi waktu luang. Ia bisa bermain 2-3 jam sehari saat bermain *game online player*

⁹ Narsaumber 5, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 5, transkrip.

¹⁰ Narsaumber 6, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 6, transkrip.

unknown's battlegrounds mobile. Ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* ia banyak bertemu dengan orang-orang baru. Silvira menjelaskan dengan bermain *game* ini dapat meningkatkan kinerja otak karena ia bermain menggunakan strategi. Menurutnya, *game* ini dapat menghilangkan stress saat pulang kerja walaupun badannya terasa lelah. *Game* ini dapat memengaruhi kesehatan mentalnya juga karena ia menjadi ketergantungan bermain *game* ini meski badannya sedang lelah dan butuh istirahat. Ia merasa harus memainkan *game* ini setiap hari walaupun hanya sebentar¹¹.

2. Dampak dari Fenomena *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus

Dalam bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* terdapat dampak timbul akibat dari pengguna *game online* tidak bisa melakukan kontrol diri ketika bermain *game*. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber yang menjelaskan bahwa dampak dari bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah menjadi suka lupa waktu dalam lingkungan dan lupa untuk bersosialisasi karena terlalu fokus pada *game*. Ia juga menjelaskan bahwa jika terlalu sering memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat menimbulkan kecanduan, sehingga ia ingin terus menerus bermain¹².

Lalu narasumber 2 menjelaskan bahwa dampak ketika ia terlalu lama menghabiskan waktu memainkan *game* ini adalah badannya akan terasa sakit¹³. Narasumber 3 menjelaskan dampak dari bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* menurutnya adalah membuat ia menjadi bermalasan, suka lupa waktu makan, dan terkadang membuat ia lupa beribadah karena terlalu serius bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*¹⁴. Kemudian narasumber 4 menjelaskan bahwa dampaknya jika ia terlalu lama memainkan *game* ini adalah lupa waktu dan terkadang membuat ia lupa

¹¹ Narsaumber 7, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 7, transkrip

¹² Narsaumber 1, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 1, transkrip.

¹³ Narsaumber 2, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 2, transkrip

¹⁴ Narsaumber 3, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 3, transkrip.

untuk beribadah karena ia terlalu fokus dalam strategi untuk bermain *game* ini¹⁵.

Narasumber 5 menjelaskan bahwa dampak ketika ia bermain *game* ini adalah membuat matanya terasa lelah dan perih¹⁶. Narasumber 6 menjelaskan bahwa dampak ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah ia menjadi sering lupa waktu ketika bermain *game* dan membuat pekerjaan rumahnya sedikit berantakan¹⁷. Yang terakhir, narasumber 7 menjelaskan bahwa dampak yang ia rasakan karena bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah badannya sering terasa sakit dan tidak bugar di pagi hari dan dapat mengganggu kegiatannya sehari-hari, karena ia selalu memaksakan untuk bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*¹⁸. Kemudian ketua dari Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus menjelaskan bahwa dampak *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental ialah tergantung kepada orang yang bermain *game* tersebut, ada yang bisa mengontrol dirinya saat bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*, ada yang terlalu memaksakan diri ketika bermain *game* ini. Semua kembali kepada diri sendiri untuk bisa mengontrol dirinya agar tidak memengaruhi kesehatan mentalnya masing-masing¹⁹.

3. 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*

Upaya penanganan dari dampak fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* diperlukan agar kesehatan mental pengguna *game online* di Kabupaten Kudus terutama di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) tetap terjaga. Solusi dari dampak yang timbul menurut narasumber 1 adalah ia akan mengurangi waktu bermain *game online* dan bermain dengan teman di lingkungan sekitar. Di samping itu, terdapat manfaat dari bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* yaitu bisa bertemu

¹⁵ Narsaumber 4, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 4, transkrip.

¹⁶ Narsaumber 5, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 5, transkrip.

¹⁷ Narsaumber 6, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 6, transkrip.

¹⁸ Narsaumber 7, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 7, transkrip

¹⁹ Raka, wawancara oleh penulis, 11 Februari 2023, lampiran 8, transkrip.

pemain dari luar negara yang membuatnya bisa belajar bahasa asing yaitu bahasa inggris²⁰.

Menurut narasumber 2 solusi dari dampak yang timbul menurutnya adalah dengan tidak berlebihan dan membatasi waktu ketika bermain *game*²¹. Menurut narasumber 3 solusi dari dampak tersebut menurutnya adalah dengan pergi keluar rumah dan bermain dengan teman di lingkungan sekitar. Karena dengan bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* juga dapat memengaruhi kesehatan mentalnya karena saat bermain emosinya menjadi naik turun, membuat ia tidak bisa mengontrol emosinya²². Kemudian menurut narasumber 4 solusi untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan mencari kegiatan lain agar tidak terlalu lama bermain *game*²³.

Narasumber 5 menjelaskan bahwa solusi dari dampak bermain *game online* menurutnya adalah ketika ada waktu luang digunakan untuk mengobrol dengan teman dan keluarga agar bisa mengurangi waktu bermain *game*²⁴. Narasumber 6 menjelaskan bahwa solusi dari dampak tersebut menurutnya adalah dengan akan mengurangi waktu bermain *game* dan memperbanyak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar²⁵. Menurut pendapat dari narasumber yang terakhir yaitu narasumber 7, solusi dari dampak tersebut menurutnya adalah dengan mencari kegiatan lain untuk mengisi waktu luang dan memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin²⁶.

Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Tokoh Agama di Desa Pasuruhan Lor yang menjelaskan bahwa cara untuk mengatasi dampak negatif dari fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental remaja adalah dengan membatasi waktu dalam bermain *game*, tidak boleh berlebihan. Kemudian memperbanyak kegiatan yang bersifat positif dan membuat atau bergabung dengan komunitas

²⁰ Narasumber 1, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 1, transkrip.

²¹ Narasumber 2, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 2, transkrip

²² Narasumber 3, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 3 transkrip.

²³ Narasumber 4, wawancara oleh penulis, 19 Februari 2023, lampiran 4, transkrip.

²⁴ Narasumber 5, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 5, transkrip.

²⁵ Narasumber 6, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 6, transkrip.

²⁶ Narasumber 7, wawancara oleh penulis, 5 Maret 2023, lampiran 7, transkrip

Islami. Dengan melakukan tiga hal tersebut dapat dapat mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan dari bermain *game online*²⁷.

Hasil penelitian di atas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.3.
Hasil Wawancara dengan Informan

No.	Nama	Lama Bermain	Intensitas Bermain Setiap Hari	Alasan	Dampak
1	Narasumber 1	5 tahun	Lebih dari 3 jam	Termotivasi pendapat <i>pro player</i>	Bisa berbahasa asing, lupa waktu, lupa berorganisasi, kecanduan, menjadi emosional
2	Narasumber 2	5 tahun	Lebih dari 3 jam	Ingin menjadi streamer, mendapatkan uang	Terhindar dari kenakalan remaja, badan cepat lelah, menjadi emosional
3	Narasumber 3	5 tahun	Lebih dari 5 jam	Hobi bermain <i>game</i>	Menjadi malas, lupa makan, lupa beribadah, mudah marah
4	Narasumber 4	5 tahun	2-4 jam	Game strategi	Meningkatkan konsentrasi, mudah marah, lupa waktu beribadah

²⁷ Sumisih, wawancara oleh penulis, 9 Mei 2023, lampiran 9, transkrip.

5	Narasumber 5	2 tahun	1-2 jam	Mengisi waktu luang	Mata perih, kecanduan, lebih emosional
6	Narasumber 6	1 tahun	2-3 jam	Diajak teman, mengisi waktu luang	Mudah marah, menunda pekerjaan, lupa bersosialisasi
7	Narasumber 7	1 tahun	2-3 jam	Mengisi waktu luang	Menghilangkan stress, kecanduan, badan cepat lelah

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Data Tentang Fenomena *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus

Industri *game online* telah menyebar secara global karena kemajuan teknologi saat ini, hampir seluruh masyarakat bisa mengakses berbagai jenis hiburan. Salah satunya adalah permainan *online* atau *game online*²⁸. Masyarakat di Indonesia terutama di Kabupaten Kudus ikut merasakan kemajuan teknologi sekarang ini dengan mengakses salah satu hiburan yaitu *game online*. *Game online* adalah permainan yang dimainkan oleh satu orang pemain atau lebih melalui jaringan internet, LAN, maupun media telekomunikasi lainnya yang dimainkan dengan menggunakan perangkat keras seperti komputer, *smartphone*, XBOX, *playstation*, dan lain sebagainya²⁹. Hal tersebut dijelaskan oleh Utami, Hodikoh dan Yulius yang dikutip oleh Aris Setiawan dan Triyono. Salah satu *game online* yang populer adalah *player unknown's*

²⁸ Pramana Saputra, "Dampak Microtransaction pada Kepuasan Pemain di PUBG Mobile", *Equator Journal of Management and Entrepreneurship* 11, no. 2 (2023): 70, diakses pada 20 Juni, 2023, <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmdb/article/view/64334>

²⁹ 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>

battlegrounds mobile. Game ini berjenis *battle royale* dimana 100 orang sekaligus dapat bermain secara daring dengan menggunakan *smartphone*. Game ini bisa dimainkan sendirian (*solo*), tim dengan orang (*duo*), dan tim dengan empat orang (*squad*). Para pengguna *game online* bisa bermain *game* ini dengan temannya dengan cara mengundang teman di daftar teman (*friend list*) untuk bergabung ke dalam permainan sebagai teman satu tim.

Reza Teofanda menjelaskan bahwa jumlah pemain terbanyak kedua *game online player unknown's battlegrounds mobile* berasal dari Indonesia. Di *play store*, *game online player unknown's battlegrounds mobile* menjadi *game* terlaris nomor 4 setelah *mobile legends*, *garena free fire*, dan *lords mobile*. *Game online player unknown's battlegrounds mobile* banyak dimainkan mulai dari kalangan remaja hingga dewasa awal. Dari keseluruhan survei yang sudah dilakukan, pengguna terbanyak *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah dari kalangan dewasa awal³⁰. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus ini. Dikarenakan *game* yang begitu populer dengan rata-rata pengguna *game online* ini adalah dari usia dewasa awal yaitu dari usia 20 sampai 23 tahun.

Banyak pengguna *game online* di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus yang memainkan *game* ini sejak pertama kali rilis. Alasan para pengguna *game online* bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* daripada *game online* lainnya adalah karena *game* ini merupakan salah satu *game battle royal* yang sangat diminati oleh para *gamers*, dikarenakan *game* ini memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan dengan *game battle royal* lainnya. Misalnya seperti *customization* karakter yang lebih detail, serta memiliki mode *game* yang beragam. Grafis yang ada pada *game* ini juga realistis dengan tampilan yang bagus, mempunyai berbagai jenis senjata, serta mempunyai *map* yang bervariasi³¹.

³⁰ Reza Teofanda, "Intensitas Bermain Game Online Mobile Player Unknown's Battleground (PUBG) dengan Kecenderungan Agresivitas pada Dewasa Awal." *Jurnal Cognicia* 8, no. 1 (2020): 118, diakses pada 20 Juni 2020, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11749/pdf>

³¹ Aris Setiawan dan Triyono, "Kepuasan Hidup pada Pemain Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile (PUBGM)," *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2022):

Selain itu, alasan lain para pengguna *game online* memainkan *game* ini adalah untuk mengisi waktu luangnya. Ada juga beberapa individu yang tertarik dengan pendapatan dari *game online player unknown's battlegrounds mobile* ini. Dengan cara bermain *game* ini untuk menjadi *pro player*, *content creator*, *manager*, dan *coach*. Karena pada masa sekarang *game online player unknown's battlegrounds mobile* sudah termasuk dalam cabang olahraga resmi yang banyak dipertandingkan baik dalam *event* nasional ataupun internasional seperti di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), *Asian Games* 2018, *SEA Games* 2019, dan PON Papua 2020.

Game online player unknown's battlegrounds mobile merupakan permainan yang menarik serta bertemu teman dari berbagai daerah membuat pengguna *game online* di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus rela menghabiskan waktu hingga 1-6 jam untuk bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Dengan menghabiskan waktu untuk bermain *game online* maka dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental pengguna *game online* di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus. Semua tergantung dari kesadaran diri remaja di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Temas Miko dan Novi Susilawati bahwa pengguna *game online player unknown's battlegrounds mobile* rela menghabiskan waktunya untuk bermain *game* ini. *Game online player unknown's battlegrounds mobile* seperti telah menjadi candu bagi para pemainnya, *game online* ini membutuhkan 20-30 menit untuk menyelesaikan satu sesi permainannya. Pemain bahkan rela menghabiskan waktu hingga 6-12 jam hanya demi bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*³².

Bermain *game online* tidak hanya menjadi tempat untuk mencari hiburan dan penghasilan, tetapi juga bisa menjadi sumber stress yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental pengguna *game online* di Kabupaten Kudus. Maka dari itu penting untuk memahami kesehatan mental, bagi

80-81, diakses pada 10 Januari 2023, <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/4242>

³² Temas Miko dan Novi Susilawati, "Perilaku Komunikasi Interpersonal Pecandu Game Online PUBG Mobile (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP USK)", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah* 7, no. 1 (2022): 4, diakses pada 20 Juni, 2023, <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/18962>

para pengguna *game online* yang menginginkan tercapainya keberhasilan kebutuhan akan hiburan dan keuntungan penghasilan ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Hal tersebut dapat mengembangkan kiat-kiat untuk mencegah terjadinya masalah gangguan emosional, atau memperkecil sumber-sumber terjadinya stress³³.

Dengan demikian dapat dikatakan, *game online player unknown's battlegrounds mobile* adalah *game online* yang populer dan diminati remaja di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus karena *game* yang menarik dibandingkan *game online* lainnya. Oleh karena itu, banyak anggota di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus yang menghabiskan waktu untuk bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental pengguna *game online* di Komunitas PUBGM Kudus. Pentingnya pengguna *game online* untuk memahami kesehatan mental, untuk tercapainya keberhasilan dan keuntungan ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*, serta mencegah terjadinya masalah gangguan mental.

2. Analisis Data Tentang Dampak dari Fenomena *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus

Analisis data dari hasil penelitian dapat ditarik bahwa dampak positif dari fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental adalah dapat mengurangi rasa stress dan penat, tetapi jika dimainkan secara berlebihan maka dampak negatif akan muncul. Hal ini diperjelas menurut King dan Delfabbro yang dikutip oleh Eryzal Novrialdy bahwa bahaya *game online* dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental pengguna *game online* yaitu menjadi mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor³⁴.

Kemudian ditambah dengan penjelasan Ulin Nihayah dkk yang menjelaskan bahwa dampak atau bahaya yang akan muncul akibat bermain *game online* yang dimainkan secara berlebihan dapat menimbulkan adiksi (kecanduan) yang akan memengaruhi kesehatan psikologis pemain. Beberapa gangguan

³³ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 11-16.

³⁴ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya," *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 149-151, diakses pada 6 Januari, 2023, <https://scholar.google.com/citations?user=JRdzXnQAAAAJ&hl=en&oi=sra>

kesehatan mental seperti perilaku anti sosial, depresi, kecemasan, dan distres emosional yang diketahui berkaitan dengan perilaku bermain *game* yang bermasalah³⁵. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian pada pengguna *game online* di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus yang menunjukkan adanya dampak positif dan negatif yang berpengaruh pada kesehatan mental akibat bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*.

Dampak positif dari bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus adalah dapat mengurangi rasa stress dan penat setelah menjalani kehidupan sehari-hari. *Game online* dapat dijadikan hiburan asalkan tidak dimainkan secara berlebihan dan tetap mematuhi batasan *screen time* yang disarankan WHO (*World Health Organization*). *Screen time* adalah jumlah waktu harian yang dihabiskan untuk menatap layar elektronik seperti, *handphone*, laptop, komputer, televisi, dan lain sebagainya³⁶. Pada dasarnya seseorang membutuhkan hiburan, karena hiburan merupakan kebutuhan yang menyangkut kepuasan batin. Dengan hiburan, maka bisa menstabilkan emosi seseorang, serta dapat mencegah gangguan kesehatan mental.

Dampak negatif dari bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus adalah dapat menimbulkan kecanduan, depresi, kecemasan, perilaku antisosial, perilaku prokrastinasi, dan distres emosional. Perilaku bermain *game online* yang bermasalah seperti terlalu lama memainkan *game online* dapat menimbulkan bahaya bagi para remaja.

a. Perilaku antisosial

Kebanyakan anggota di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus mengisi waktu luang untuk bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Daripada beristirahat, mereka memilih

³⁵ 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>

³⁶ Anandita Mega Kumala, Ani Margawati, dan Ayu rahadiyanti, "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun", *Journal of Nutrition College* 8, no. 2 (2019): 74, diakses pada 2 Mei 2023, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/23816>

bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Hal tersebut dikarenakan dengan bermain *game* mereka bisa berinteraksi dengan teman-teman yang ada di dunia maya. Hal tersebut menjadi kebiasaan mereka yang akhirnya berdampak pada perilaku di lingkungan sekitar yaitu menjadi antisosial, seiring berjalannya waktu menjadikan mereka tidak terbiasa untuk bersosialisasi dengan keluarga, teman, dan di lingkungan sekitar. Seseorang yang menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* akan menarik diri dari lingkungannya, karena lebih banyak berinteraksi dengan teman di dunia maya daripada berinteraksi dengan teman di lingkungan sekitar.

Dalam agama Islam, perilaku sosial merupakan salah satu unsur dalam kehidupan bermasyarakat. Allah SWT menciptakan manusia dengan kemampuan akal, melalui akal manusia dapat bersosialisasi dengan lingkungannya, melakukan pekerjaan, dan mengetahui perbuatan yang seharusnya dikerjakan serta dihindari. Oleh karena itu, perilaku antisosial tidak sesuai dengan ajaran Islam, karena Islam mendorong setiap pemeluknya untuk menciptakan lingkungan masyarakat yang kondusif, harmonis, damai, dan menjadi rahmat bagi semesta³⁷. Di dalam al-Qur'an menjelaskan bagaimana pentingnya menjalin hubungan atau berinteraksi antar sesama manusia tanpa memandang perbedaan. Firman Allah (QS. Al-Hujurat [49]: 13)

يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ

لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang

³⁷ Haryani Putriani dan Ihsan Mz, “Perilaku Antisosial dalam Pandangan Islam”, *Jurnal Studia Insania* 8, no.2 (2020): 71-72, diakses pada 2 Mei 2023, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/view/3660/2362>

paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”³⁸.

Dalam ayat tersebut, berisi tentang bukti kekuasaan Allah SWT yang menciptakan manusia laki-laki dan perempuan, serta menjadikannya bersuku-suku. Ayat tersebut bermakna bahwa manusia yang diciptakan berbangsa-bangsa dan berbeda ras maupun suku itu untuk mengenal antara satu dengan lainnya, saling membantu, dan saling melengkapi³⁹. Dapat dikatakan bahwa manusia secara fitrah merupakan makhluk sosial dan hidup bermasyarakat merupakan suatu keniscayaan bagi mereka. Sedangkan dengan bermain *game online*, membuat manusia menjadi lupa untuk bersosialisasi satu sama lain dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Untuk itu, pengguna *game online* diharuskan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dengan tidak terfokus hanya dengan *game* saja.

b. Kecanduan

Menurut Tracy LaQuey yang dikutip oleh Ardi, semua permainan mengharuskan ditempuhnya proses belajar yang sungguh-sungguh untuk dapat mengenal tokoh dan keanehan peraturan dan para pemainnya. Hampir semua permainan *game* menimbulkan kecanduan. Sehingga pemainnya menghabiskan waktu berjam-jam untuk memainkannya. Kecanduan *game online* merupakan suatu keadaan dimana seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan waktu bermain *game* tanpa mempedulikan dampak negatif yang akan ditimbulkan pada diri pemain⁴⁰.

Tanpa disadari timbul kecanduan terhadap *game online player unknown's battlegrounds mobile* karena jika tidak bermain *game* dalam sehari akan merasa gelisah. Dalam sehari paling tidak harus memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile* walaupun hanya

³⁸ Alquran, al-Hujurat ayat 13, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 1092.

³⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 615-616.

⁴⁰ Ardi, “Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan *Game Online*”, *Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan* 18, no. 1 (2019): 807, diakses pada 2 Mei 2023, <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/ekspose/article/view/370>

sebentar. Permainan di dalam *game online* ini membuat pemainnya ambisius yang membuat pemain kecanduan bermain, dalam arti jika pemain belum mencapai tujuannya seperti mendapatkan *winner-winner chicken dinner*, mendapatkan peringkat yang tinggi, atau menyelesaikan misi, maka pemain akan terus-menerus bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*.

Kecanduan yang ditimbulkan karena bermain *game online* secara berlebihan maka akan memengaruhi kesehatan mental penggunanya. Pengguna *game online* dapat termotivasi untuk melakukan kegiatan negatif, seperti membuang-buang uang, dan pencurian uang. Kemudian menyebabkan banyak aktivitas menjadi tak terselesaikan, mulai dari kewajiban dalam beribadah, kewajiban sekolah, kewajiban kuliah, maupun kewajiban pekerjaan menjadi tidak terurus karena memainkan *game* atau memikirkan *game* tersebut. Padahal kita tidak boleh membuang-buang waktu kita.

Firman Allah (QS. Al-Asr [103]: 1-3)

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran”⁴¹.

Sesuai dengan isi surah tersebut, waktu harus dimanfaatkan. Jika tidak diisi maka akan merugi, bahkan jika diisi tetapi dengan hal yang negatif atau tidak bermanfaat maka manusia akan diliputi kerugian. Manusia harus menggunakan waktu dan mengaturnya dengan sebaik mungkin⁴². Pengguna *game online* harus mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat dan mengerjakan semua perbuatan baik terutama yang diridhoi Allah SWT. Karena manusia akan merugi jika tidak mengerjakan amal saleh,

⁴¹ Alquran, al-Asr ayat 1-3, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 1360.

⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 586.

sebagai seorang muslim tentunya tidak boleh membuang-buang waktu untuk hal yang tidak bermanfaat dan menyebabkan kerugian bagi diri sendiri. Karena bermain *game* secara terus-menerus dan akhirnya kecanduan membuat waktu kita terbuang sia-sia karena tidak dilakukan untuk hal yang bermanfaat. Oleh karena itu agar tidak menjadi manusia yang merugi, pengguna *game online* harus bisa mengatur waktu dan tidak boleh membuang waktunya untuk bermain *game*, melainkan melakukan perbuatan-perbuatan baik dan tentunya bermanfaat.

c. Kecemasan

Pengguna *game online player unknown's battlegrounds mobile* secara terus-menerus pasti akan berhenti bermain *game* ketika ada kesibukan lain yang harus ia kerjakan. Jika ia secara terpaksa berhenti memainkan *game* tersebut maka kecemasan akan timbul, dikarenakan ia tidak bisa menaikkan peringkat dan menyelesaikan misi dalam *game*. Kecemasan yang muncul tersebut menyebabkan seseorang tidak fokus dalam mengerjakan pekerjaan sehari-harinya.

Firman Allah (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 mengingati Allah hati menjadi tenteram”⁴³.

Dalam ayat tersebut dijelaskan orang-orang beriman dan mengingat Allah SWT, maka hatinya akan tenteram dan tenang setelah sebelumnya merasa ragu dan bimbang⁴⁴. Kehidupan orang yang beriman akan tenang, tidak akan merasa gelisah. Ketenangan tersebut akan mendorong mereka untuk melakukan amal yang baik dan merasa bahagia dengan perbuatan baik yang telah diamalkan. Tetapi karena bermain *game*, seseorang mempunyai kecemasan. Adanya kecemasan tersebut disebabkan karena para

⁴³ Alquran, ar-Ra'du ayat 28, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 492.

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 599.

pengguna *game online* merasa khawatir atau kecewa dengan ketidaksesuaian ekspektasi yang diharapkan. Al-Qur'an memberikan petunjuk terkait cara mengatasi kecemasan, kekhawatiran, atau batin yang sakit dengan mengingat Allah SWT. Dengan mengingat Allah SWT maka kecemasan akan hilang dan hati akan menjadi tenang, terutama untuk hal-hal yang kurang bermanfaat dan akhirnya bisa fokus dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari.

d. Mudah marah

Pengguna *game online* menjadi lebih emosional dan mudah marah ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* karena tidak bisa menaikkan peringkat dan menyelesaikan misi di dalam *game*. Dan akan terus memainkan *game online player unknown's battlegrounds mobile*.

Firman Allah (QS. Ali Imran [3]: 134)

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”⁴⁵.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa seseorang harus bisa menahan amarah yang mana seseorang harus menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif⁴⁶. Tetapi ketika bermain *game* seseorang menjadi lebih emosional. Pengguna *game online* yang rentan emosi ketika bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* biasanya merupakan remaja yang sedang sangat serius mencapai suatu target di dalam *game*. Karena target yang belum tercapai remaja akan lebih emosional baik di dalam *game* maupun dalam kehidupan sehari-harinya. Pengguna *game online* yang emosi ketika bermain *game* biasanya mencetuskan kata-kata yang buruk dan hal tersebut bisa menjadi kebiasaan. Untuk

⁴⁵ Alquran, Ali Imran ayat 134, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 128.

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 265.

itu, para pengguna *game online* tidak boleh terlalu sering bermain *game online* yang bisa menyebabkan emosinya naik, dan harus bisa menahan diri agar tidak melampiaskan kemarahannya.

e. Perilaku prokrastinasi

Bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari remaja di Komunitas PUBG M Kudus karena menimbulkan perilaku prokrastinasi yang merupakan suatu perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas⁴⁷. Dalam Islam kita tidak boleh menunda pekerjaan, karena kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari.

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

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ 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”⁴⁸.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa hanya Allah SWT yang mengetahui apa yang akan didapatkan hari esok. Allah SWT mengetahui segala sesuatu, sedangkan manusia tidak dapat mendekati pengetahuan Allah SWT. Pengetahuan manusia hanya sebagian kecil dari setetes samudra ilmu-Nya⁴⁹. Oleh karena itu, kita tidak boleh menunda pekerjaan dan bermalas-

⁴⁷ 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>.

⁴⁸ Alquran, al-Luqman ayat 34, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), 856.

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 344.

malasan karena kita tidak mengetahui apa yang akan terjadi pada hari esok. Tetapi karena bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* menjadikan remaja di Komunitas *Player Unknown's Battlegorunds Mobile* (PUBGM) menunda pekerjaan, padahal kita tidak boleh menunda-nunda pekerjaan karena kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari. Akibat dari menunda pekerjaan tersebut, pekerjaan yang harusnya terselesaikan menjadi menumpuk. Seiring berjalannya waktu, pekerjaan yang menumpuk dapat menjadi tekanan dan menimbulkan distres emosional dan depresi pada remaja yang disebabkan perilaku bermain *game online player unknowwn's battlegrounds mobile* yang bermasalah. Untuk itu, kita dapat mengurangi waktu bermain *game* dan tidak melakukan kegiatan yang tidak diperlukan dengan mengerjakan sesuatu yang bermanfaat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dengan bermain *game online player unknowwn's battlegrounds mobile* dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif terhadap kesehatan mental pengguna *game online* di Kabupaten Kudus. Dampak positifnya adalah digunakan sebagai sarana hiburan untuk menghilangkan stress. Sedangkan dampak negatifnya adalah menjadikan remaja menarik diri dari lingkungan sekitar, perilaku antisosial, kecanduan, kecemasan, perilaku prokrastinasi, distres emosional dan depresi. Semua itu tergantung kepada kesadaran diri pengguna dalam bermain *game online player unknowwn's battlegrounds mobile*.

3. Analisis Data Tentang Upaya Penanganan Dampak Fenomena *Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) terhadap Kesehatan Mental Pengguna di Kabupaten Kudus menggunakan Pendekatan *Behavior Teknik Self Management*

Dengan adanya dampak negatif dari bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile*. Maka perlu adanya upaya penanganan yang dapat diterapkan dalam mengatasi dampak negatif dari fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna. Kesehatan mental perlu dijaga agar seseorang dapat memanfaatkan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adisty Wismani Putri dkk yang memaparkan bahwa dengan sehatnya mental seseorang, maka aspek-aspek kehidupan dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Mental yang sehat merupakan kondisi dimana

seseorang terbebas dari semua jenis gangguan atau penyakit jiwa, dan kondisi dimana seseorang dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupannya, terutama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta menyesuaikan diri untuk menghadapi permasalahan hidupnya. Kondisi mental yang sehat didukung dengan kondisi fisik yang sehat⁵⁰.

Maka dari itu, upaya penanganan yang dapat diterapkan dalam mengatasi dampak negatif dari fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna yaitu menggunakan pendekatan konseling *behavior* dengan teknik *self management*. Karena semua tergantung pada cara pengguna *game online* dalam menahan atau mengontrol diri dalam bermain⁵¹. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Ulin Nihayah dkk yang menjelaskan bahwa menggunakan pendekatan konseling *behavior* dengan teknik *self management* individu bertanggung jawab pada pengarahan diri sendiri untuk mencapai perilaku yang telah ditentukannya sebelumnya. *Self management* merupakan proses diri untuk berubah sepenuhnya dari segi intelektual, spiritual, emosional, serta fisik agar apa yang diharapkan bisa tercapai secara keseluruhan⁵². Pengguna *game online* yang tidak bisa mengontrol atau menahan diri dalam bermain akan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, diperlukan kontrol diri dengan bertanggung jawab pada pengarahan diri dengan menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management* agar bisa mengontrol atau menahan diri ketika bermain *game online* supaya kesehatan mental pengguna *game online* tetap terjaga.

Konseling *behavior* menurut Monica dan Gani yang dikutip oleh Erytrina Yuliantanti dan Bambang Dibyo Wiyono merupakan suatu pendekatan dalam konseling yang berdasarkan

⁵⁰ Adhity 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>

⁵¹ Mertika dan Dewi Mariana, "Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar," *Journal of Education Review And Recsearch* 3, no. 2 (2020): 103, diakses pada 20 Juni, 2023, <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JERR/article/download/2154/pdf>

⁵² 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>

teori belajar yang memiliki fokus pada tingkah laku seseorang untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berupa tindakan⁵³. Pendekatan konseling *behavior* dapat digunakan dalam modifikasi perilaku. Penerapan konseling *behavior* mempunyai peran penting dalam mengubah perilaku pengguna *game online* untuk membentuk perilaku baru dalam bermain *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm). Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang bisa mengganggu pada diri pengguna *game online*. Terdapat beberapa teknik dalam konseling *behavior* yaitu *disentisasi sistematis*, *extinction*, *reinforcement*, *self management*, dan lain sebagainya⁵⁴. Teknik yang digunakan dalam upaya penanganan *game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental penggunaanya adalah menggunakan teknik *self management*.

Self management merupakan salah satu teknik dalam pendekatan konseling *behavior* yang dapat mengubah perilaku menyimpang pengguna *game online* dalam bermain *game online* ke perilaku yang lebih baik. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Insan Suwanto yang menjelaskan bahwa dengan teknik *self managaement*, pengguna *game online* dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatannya sehingga termotivasi untuk menghindari hal yang buruk serta peningkatan pada hal yang baik dan benar⁵⁵. Hal tersebut juga sesuai dengan penjelasan Sukadji dalam komalasaki yang menjelaskan bahwa permasalahan yang bisa diatasi dengan menggunakan *self management* adalah perilaku yang berhubungan dengan orang lain yang mengganggu orang lain dan diri sendiri, perilaku yang kemunculannya tidak bisa diprediksi oleh waktu, perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan

⁵³ Erytrina Yuliantani dan Bambang Dibyo Wiyono, "Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP", *Jurnal BK UNESA* 12, no. 5 (2022): 1102, diakses pada 20 Juni, 2023, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47341>

⁵⁴ 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, diakses pada 20 Juni 2023, <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/11793/1501/>

⁵⁵ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 2, no. 1 (2016): 3, diakses pada 14 Mei 2023, <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/96>

kontrol diri, serta tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku⁵⁶.

Untuk mengatasi dampak negatif *game online* terhadap kesehatan mental pengguna *game online* menggunakan pendekatan konseling *behavior* dengan menggunakan teknik *self mangamenet*, pengguna *game online* bertanggung jawab pada pengarahan diri sendiri untuk mencapai perilaku yang telah ditentukannya sebelumnya dengan mengurangi bermain *game online* dan mengisi waktu dengan hal yang bermanfaat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ibu Sumisih yang merupakan salah satu tokoh agama di Desa Pasuruhan Lor yang memaparkan bahwa untuk mengatasi dampak negatif fenomena *game online* terhadap kesehatan mental pengguna *game online*, maka mereka harus bisa membatasi waktu dalam bermain *game*, tidak boleh berlebihan. Kemudian memperbanyak kegiatan yang bersifat positif dan membuat atau bergabung dengan komunitas Islami.⁵⁷

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan tokoh agama tersebut, pengguna *game online* harus membatasi waktu dalam bermain *game online* karena banyak sekali dampak buruk jika terlalu berlebihan dalam bermain *game*. Masih banyak pengguna *game online* yang belum mempunyai pemahaman tentang dampak buruk atau bahaya bermain *game online*. Pemahaman bahaya tersebut penting bagi individu karena menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan ketika bermain *game online*. Dengan selalu memikirkan dampak buruk dari bermain *game online* terutama bagi kesehatan mental diri, maka sedikit demi sedikit akan mulai menjauhi *game online* tersebut. Karena tentunya seseorang tidak ingin kesehatan mentalnya terganggu karena merugikan diri sendiri dan dapat berpengaruh ke dalam aktivitas sehari-hari.

Kemudian, pengguna *game online* dapat memperbanyak kegiatan yang bersifat positif. Yang biasanya bermain *game* diganti dengan kegiatan yang bermanfaat seperti membaca buku, berolahraga, bersosialisasi, ataupun digunakan untuk bersitirahat agar badan tidak kelelahan. Dan yang terakhir, pengguna *game online* dapat mengikuti komunitas Islami, hal tersebut untuk

⁵⁶ Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah", 2.

⁵⁷ Sumisih, wawancara oleh penulis, 9 Mei 2023.

meningkatkan iman dan taqwa agar lebih dekat dengan Allah SWT. Dengan mendekati diri kepada Allah SWT, remaja akan terdorong dan lebih percaya diri untuk dapat berubah menjadi lebih baik.

Dengan demikian dampak negatif dari fenomena *game online player unknown's battlegrounds mobile* dapat diatasi dengan melakukan upaya penanganan menggunakan pendekatan konseling *behavior* dengan teknik konseling *self management* dengan cara membatasi waktu bermain *game*, memperbanyak kegiatan yang bersifat positif, dan mengikuti komunitas Islami.

