

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Dari beberapa hasil pembahasan di atas, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. *Fenomena game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus. Karena kemajuan teknologi pada zaman sekarang *game online player unknown's battlegrounds mobile* sangat populer dan diminati di Komunitas PUBGM Kudus karena *game* yang menarik dibandingkan *game online* lainnya. Oleh karena itu, banyak pengguna *game online* 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 di Komunitas *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBGM) Kudus.
2. Dampak dari *fenomena game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus ada dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya adalah dapat mengurangi rasa stress dan penat setelah menjalani kehidupan sehari-hari. Sedangkan dampak negatifnya, yaitu memiliki perilaku antisosial dengan menarik diri dari lingkungan sekitar, kecanduan ingin terus-terusan bermain *game online*, kecemasan, mudah marah, dan perilaku prokrastiansi dengan menunda pekerjaan secara sengaja karena bermain *game online*.
3. Upaya penanganan dari dampak *fenomena game online player unknown's battlegrounds mobile* terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus yaitu, dapat diatasi dengan menggunakan menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management* dengan cara membatasi waktu bermain *game*, memperbanyak kegiatan yang bersifat positif, dan mengikuti komunitas Islami.

## B. Saran

Berlandaskan penelitian yang dijalankan, maka saran yang diberikan berkenaan dengan upaya penanganan *game online player unknown's battlegrounds mobile* (pubgm) terhadap kesehatan mental pengguna di Kabupaten Kudus menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik *self management* yaitu:

1. Bagi pengguna *game online*

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan pengguna *game online* menjadikan ini sebagai suatu gambaran sekaligus pengetahuan untuk memahami kesehatan mental, supaya tercapai keberhasilan dan keuntungan ketika bermain *game online*, dan mencegah terjadinya masalah gangguan mental. Pintar-pintarlah dalam menggunakan *game online* jangan lupa pada lingkungan sekitar, pintar dalam menjaga kesehatan, pintar dalam menggunakan waktu yang ada, terutama untuk beribadah.

2. Bagi komunitas

Diharapkan mampu mendorong pengguna *game online* untuk maju dan berprestasi dengan menjalankan kegiatan seperti olahraga bersama supaya bisa menjadi sarana remaja untuk tetap menjaga kesehatan fisik serta mental pengguna *game online*.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian bisa menjadi bahan pertimbangan dan referensi dalam menjalankan penelitian yang lebih baik mengenai *fenomena game online* terhadap kesehatan mental remaja.