

## **DAMPAK GAME ONLINE MOBILE LEGEND TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA**

**(Studi Kasus di Desa Munjul Blok Kedung Subur Kec. Astanajapura Kab. Cirebon)**

Sendi Setiawan  
Universitas Muhammadiyah Cirebon  
setiawansym1507@gmail.com

Abdul Muaz  
Universitas Muhammadiyah Cirebon  
muaz@umc.ac.id

### **Abstract**

*This research examines the impact of the online game Mobile Legend on the mental health of its players. This, once again, proves that technological products in excess will have an impact on a person's psychological development. This research was conducted in Munjul Village, Kedung Subur Block, Astanajapura District, Cirebon, West Java. The purpose of this study is to determine the extent to which the Mobile Legend online game has an impact on the mental health of adolescents in the village we studied. In addition, this research is also to analyze the influence of adolescents who are addicted to online games based on the perspective of psychology and Islamic teachings. This research used a qualitative method with description-analytical approach. Some of the findings we obtained include: teenagers who are addicted to Mobile Legend online games experience feelings of anxiety; spiritual worship does not seem to be sincere in its implementation.*

**Keywords:** *Online Games, Mobile Legend, Mental Health, Teenagers*

### **Abstrak**

Riset ini mengkaji dampak *game online* Mobile Legend terhadap kesehatan mental pemainnya. Hal ini, sekali lagi, membuktikan bahwa produk teknologi jika berlebihan akan berdampak pada perkembangan kejiwaan seseorang. Penelitian ini dilakukan

di Desa Munjul Blok Kedung Subur Kec. Astanajapura Kab. Cirebon, Jawa Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauhmana *game online Mobile Legend* berdampak pada kesehatan mental remaja di desa yang kami teliti. Selain itu, riset ini juga untuk menganalisis pengaruh remaja yang kecanduan game online berdasarkan perspektif psikologi dan ajaran Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan deskripsi-analitis. Beberapa temuan yang kami peroleh antara lain: para remaja yang kecanduan *game online Mobile Legend* mengalami perasaan cemas; ibadah spiritual pun tampak tidak sungguh-sungguh dalam pelaksanaannya.

**Kata-kata kunci:** *Game Online, Mobile Legend, Kesehatan Mental, Remaja*

## A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi berdampak terhadap kesehatan mental manusia. Khairunnas Rajab dalam buku terbarunya menyatakan bahwa kemajuan peradaban manusia dalam hal teknologi dan transformasi membawa dampak negatif terhadap perkembangan psikologis manusia. Hal ini ditandai dengan meningkatnya kecemasan, depresi, stres, traumatik, hingga fobia masyarakat pada abad millenium.<sup>1</sup>

Hal tersebut pulan yang terjadi pada kaum remaja sekarang ini. Karena remaja merupakan kelompok usia yang cukup rentan terkena dampak psikologis karena emosi mereka yang belum stabil. Menurut psikolog Vera Itabiliana Hadiwidjojo, masa remaja adalah waktu dimana seseorang menyimpan rasa penasaran dan keingintahuan yang besar untuk mencoba hal baru, sayangnya mereka belum mampu memilih antara keinginan dan kebutuhan dan tidak jarang hal ini menimbulkan suatu bentuk kenakalan remaja.<sup>2</sup>

Diantara produk kemajuan teknologi yang paling banyak diminati adalah *game online*. Menurut laporan We Are Social (situs layanan manajemen

---

<sup>1</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI* (Jakarta: Amzah (Bumi Aksara), 2021), hlm.174.

<sup>2</sup> Eni Kartinah, "Orang Tua Perlu Paham Cara Berpikir Remaja," Media Indonesia, 2019. Diakses pada 23 April 2022

konten), Indonesia menempati urutan ke-3 di dunia sebagai negara dengan jumlah pemain *game* terbanyak. Sebesar 94,5% pengguna internet usia 16-64 tahun di Indonesia memainkan game video per Januari 2022.<sup>3</sup>

*Game online* memiliki dampak yang cukup serius terhadap kesehatan mental sebagaimana diungkap oleh seorang praktisi kesehatan jiwa dari Departemen Psikiatri FK UI RSCM yaitu dr. Kristiana Siste, SpKJ(K). Menurutny terdapat perubahan struktur dan fungsi otak terutama pada bagian *pre-frontal cortex*. Gangguan tersebut berakibat pada kecanduan yang mengakibatkan hilangnya kemampuan otak seperti fungsi atensi (pemusatan pikiran), fungsi inhibisi (kemampuan membatasi) dan fungsi eksekutif (kemampuan membuat rencana dan mengaplikasannya). Badan Kesehatan Dunia (WHO) sendiri telah menetapkan bahwa kecanduan terhadap *game online* termasuk versi terbaru dari International Statistical Classification of Diseases (ICD) yaitu suatu penyakit terhadap gangguan mental (*mental disorder*). Dalam ICD-11, WHO menyebutkan bahwa kecanduan *game* merupakan *disorders due to addictive behavior* atau gangguan kejiwaan yang diakibatkan oleh suatu kebiasaan yang terus menerus sehingga berakibat pada kecanduan.<sup>4</sup> Kecanduan merupakan akibat dari ketidakmampuan psikologis ataupun fisik untuk mengontrol dalam penggunaan sesuatu baik itu yang sifatnya makanan, minuman, ataupun aktivitas tertentu. Dalam Islam, sifat ini dinamakan *israf* (berlebih-lebihan). Islam sendiri melarang umatnya untuk bersikap berlebih-lebihan meskipun itu dalam perkara yang mubah sekalipun.

Berdasarkan alasan di ataslah kami tertarik menyelidiki dampak game online Mobile Legend di Desa Muncul Blok Kedung Subur Kec. Astanajapura Kab.

---

<sup>3</sup> Vika Azkiya Dihni, "Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia," Katadata, 2022. Diakses pada 18 April 2022

<sup>4</sup> Rokom, "Inilah Dampak Kecanduan Game Online – Sehat Negeriku," Sehat Negeriku Kemenkes, 2018. Diakses pada 18 April 2022

Cirebon, Jawa Barat.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan penyajian deskriptif-analitik. Dalam pengolahan dan analisis data, kami mengambil sampel data primer melalui wawancara narasumber, yaitu remaja di Blok Kedung Subur Desa Munjul Kec. Astanajapura Kab. Cirebon yang diperkuat dengan data sekunder dari informasi lingkungan tempat narasumber berada serta informasi penunjang lainnya baik dalam bentuk catatan maupun penelitian terdahulu.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara yaitu wawancara, observasi, serta dokumentasi. Wawancara diawali dengan pengisian lembar pertanyaan yang kemudian diperkuat dengan wawancara langsung. Adapun observasi yang dilakukan berupa observasi langsung ke lokasi dengan mengamati empat aspek utama yaitu perilaku, emosional, spritual serta lingkungan. Sedangkan untuk dokumentasi dilakukan dalam bentuk foto, video, rekaman, serta lembar jawaban wawancara.

Penelitian ini menggunakan jenis data lapangan yaitu data diambil berdasarkan fakta serta informasi yang didapat dari lokasi penelitian. Kemudian data diolah menggunakan metode analisis dengan model yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yang terdiri dari empat langkah utama yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data serta verifikasi/kesimpulan. Adapun dalam pendekatannya menggunakan pendekatan psikologis dengan tujuan untuk menggali informasi dari aspek mental serta pendekatan agama dengan tujuan menggali informasi dari aspek spritual.

Penelitian ini mengambil lokasi di Blok Kedung Subur Desa Munjul Kec. Astanajapura Kab. Cirebon dengan sasaran populasi para remaja yang bermain game online Mobile Legend dengan catatan telah bermain Mobile

Legend selama 6 bulan dan memiliki intensitas permainan selama minimal dua jam dalam sehari. Adapun sampel yang diambil berjumlah 6 orang remaja.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Narasumber

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak enam orang remaja yaitu: A (16 tahun, rata-rata 3 jam), F (18 tahun, rata-rata 2 jam), W (20 tahun rata-rata 4 jam), I (17 tahun, rata-rata 3 jam), HK (15 tahun, rata-rata 3 jam), dan MI (16 tahun rata-rata 4 jam).

### 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini secara umum dapat dikategorikan ke dalam empat bagian utama, yaitu: *Pertama*, aspek perilaku, yang dalam pengamatannya merupakan bagian yang paling mudah diamati karena tampak secara nyata. Sesuai dengan karakteristik remaja yang memiliki pengendalian diri yang kurang stabil, *game online Mobile Legend* secara jelas berpengaruh terhadap perilaku pemainnya. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh para narasumber bahwa alasan pertama kali bermain *game online Mobile Legend* merupakan sebuah bentuk imitasi atau meniru lingkungan pertemanan. Selain itu, faktor internal seperti stress, bosan, serta pengalihan perhatian merupakan faktor yang paling banyak menjadi alasan bagaimana mereka mulai terpengaruh dengan game.

*Kedua*, aspek emosional. Rasa senang dan kecewa merupakan hal yang biasa terjadi dan bisa berubah secara cepat ketika bermain game online. Hal ini terjadi sebagai akibat dari situasi permainan yang bisa berubah secara cepat sehingga membuat emosi penggunanya menjadi tidak stabil. Ketidakstabilan emosi ini bisa berdampak pada kehilangan kemampuan dalam menentukan sikap yang tepat yang ditandai dengan ucapan-ucapan kasar baik kepada teman ataupun lawan. Selain itu, kecemasan juga merupakan hal yang paling umum terjadi. Kecemasan ini

bisa timbul sebagai akibat dari permainan yang tidak sesuai harapan. Kemenangan serta kekalahan yang silih berganti pada akhirnya menjadi pemicu untuk semakin terikat dengan *game* yang berujung pada kecanduan.

*Ketiga*, aspek spiritual. Sebagai daerah yang berdekatan langsung dengan pondok pesantren, budaya keislaman bisa dibilang cukup kuat dalam pengaruhnya terhadap kondisi spiritual masyarakat. Dari segi aktivitas, shalat dan mengaji merupakan kegiatan yang paling sering terganggu. Hal ini berkaitan erat dengan waktu kebanyakan pemain *game online* melakukan permainan yaitu sore hari setelah pulang sekolah serta malam hari. Selain itu, akhlak juga merupakan aspek yang paling banyak dirasa pengaruhnya karena ini tercermin dari ucapan maupun perbuatan seperti mengumpat, berkata kasar, bahkan melawan orangtua.

*Keempat*, aspek lingkungan. Aspek ini merupakan faktor yang paling banyak mempengaruhi para pemain. *Game online Mobile Legend* pada umumnya memang sudah menjadi *game* pemersatu pada perkumpulan remaja masa kini sehingga sulit untuk seorang remaja tidak terpengaruh dengan *game online*. Meskipun kebanyakan narasumber menjawab lebih memilih berkumpul tanpa *game*, tapi pada kenyataannya aktivitas bermain *game* sulit untuk dilepaskan.

### **3. Indikator Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Islam**

Sebagaimana diungkapkan oleh Daradjat bahwa mental yang sehat adalah sebuah kondisi dimana terjadi keharmonisan dalam diri, mampu untuk mengatasi permasalahan hidup serta kemampuan diri untuk merasakan kebahagiaan.<sup>5</sup> Sedangkan dalam pendapat lain, Imam Ghozali menyebutkan bahwa mental yang sehat ditandai dengan sebuah keyakinan

---

<sup>5</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Buku panduan (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), hlm.10.

yang kokoh, terbebasnya dari penyakit hati, memiliki akhlak yang baik, memiliki produktivitas dalam sosial serta bahagia dunia akhirat. <sup>6</sup> Secara umum, kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari beberapa indikator diantaranya: Keyakinan diri yang baik, dalam hal ini bisa dalam hal spiritual maupun keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan diri yang baik akan membantu seseorang dalam menentukan setiap keputusan dalam hidup yang akan menjadikannya manusia yang lebih baik. Mampu membangun citra diri yang positif, citra diri merupakan identitas yang melekat pada diri manusia. Orang yang bermental baik akan selalu berbuat sesuatu yang positif dan bermanfaat bukan hanya untuk dirinya tetapi juga bagi orang sekitarnya. Bagi yang hatinya bersih, melakukan suatu kebaikan akan menimbulkan sebuah kepuasan dalam diri dan lebih mudah untuk memahami orang lain. Mampu menciptakan kebahagiaan, Pada dasarnya kebahagiaan merupakan sesuatu yang bisa diciptakan. Artinya bahagia itu tergantung bagaimana kondisi hati seseorang dalam menerima serta menjalani kehidupan. Orang yang mampu bersyukur dengan hidupnya akan selalu merasa damai dalam keadaan bagaimanapun sehingga jiwanya akan senantiasa sehat. Memiliki budi pekerti yang baik, manusia sebagai makhluk yang dibekali akal sudah seharusnya mampu menunjukkan sikap yang baik yang mencerminkan pribadi yang beradab. Orang yang sehat secara mental akan senantiasa menjaga kualitasnya sebagai manusia yang tentunya berbeda dengan makhluk lainnya yang tidak dibekali akal.

#### **4. Bijak dalam Penggunaan *Game Online***

Untuk bijak dalam sesuatu, seseorang harus memahami bagaimana fungsi awal sesuatu itu dibuat beserta aspek-aspek lainnya. *Game online* merupakan suatu produk yang dibuat dengan tujuan permainan. Artinya secara fungsi, *game online* merupakan permainan dengan tujuan hiburan. Oleh

---

<sup>6</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam," Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling 2, no. 1 (2017): hlm 12-14, <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i1.3016>.

karena itu, menjadikan *game online* sebagai aktivitas utama atau prioritas bisa dikatakan sebagai sesuatu yang salah, terkecuali bagi mereka yang memang memiliki tujuan yang jelas seperti atlet e-sport yang memang dimaksudkan sebagai sebuah pekerjaan. Beberapa langkah untuk bijak dalam penggunaan *game online* diantaranya:

*Pertama*, manajemen waktu. Manajemen waktu ini merupakan sesuatu yang penting dalam hal apapun. Kemampuan dalam mengatur waktu menjadikan seseorang mampu menacapai sesuatu dengan baik. Kemampuan manajemen waktu ini akan menjadikan pemain *game online* terhindar dari kecanduan sehingga tidak mengganggu aktifitas yang bersifat prioritas.

*Kedua*, pendidikan agama. Pendidikan agama adalah suatu landasan mendasar yang seharusnya dimiliki setiap manusia sebagai makhluk yang berkeyakinan dan berpegangan teguh pada suatu kepercayaan atau agama. Orang yang memiliki pemahaman agama yang baik tidak akan mudah terpengaruh dengan sesuatu yang tidak mendatangkan banyak manfaat untuk dirinya. Dengan begitu, akan tercipta pengendalian diri yang baik dalam diri seseorang yang memiliki pemahaman terhadap agamanya.

*Ketiga*, lingkungan yang positif. Ini merupakan faktor penting yang harus ada, terlebih bagi remaja. Lingkungan positif akan membantu remaja dalam menumbuhkembangkan kepribadiannya menjadi manusia yang berkualitas. Peran keluarga, sebagai sosok guru kehidupan yang pertama kali bagi remaja, sudah sepatutnya memberikan contoh yang baik. Keluarga harus bisa menjadi rumah yang nyaman bagi remaja sehingga ketika terjadi suatu permasalahan remaja tidak akan terjerumus kedalam sesuatu yang salah.

Selain hal diatas, Xu, Turel, & Yuan mengemukakan bahwa diantara upaya pencegahan terhadap kecanduan game online adalah sebagai berikut: *attention switching*, yakni sebuah upaya pengalihan perhatian dari penggunaan *game online* yang berlebihan; *dissuasion*, yakni sebuah upaya



untuk menghindarkan seseorang dari *game* dengan cara pemberian nasihat, ajakan, bahkan sebuah paksaan yang lebih dikenal dengan istilah persuasif. Lalu ada *education*, yakni upaya peningkatan pemahaman secara kognitif yang dilakukan oleh diri sendiri. Ada pula *parental monitoring*. Pada poin ini bentuk peran orang tua dalam mendampingi serta menjalin komunikasi yang baik dengan anak. Dan terakhir ada pula *resource restriction*, yakni upaya untuk membatasi sumber daya yang berhubungan dengan *game online*. Pembatasan ataupun pemutusan akses terhadap hal yang berkaitan dengan game akan mempermudah remaja dalam mengatasi ketergantungan dengan *game*.<sup>7</sup>

##### **5. Analisis Dampak *Game Online Mobile Legend* Terhadap Kesehatan Mental Remaja Blok Kedung Subur Desa Munjul Kec. Astanajapura Kab. Cirebon**

Kesehatan mental pada dasarnya sama dengan kesehatan fisik yang harus senantiasa dijaga guna terciptanya kehidupan yang harmonis. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal biasanya lebih kepada dorongan dalam diri sebagai respon dari permasalahan yang sedang dihadapi. Sedangkan faktor eksternal lebih kuat berasal dari lingkungan terutama pertemanan.

Faktor internal bisa bersumber dari kondisi diri tiap-tiap individu yang tentunya tiap orang akan berbeda-beda. Hal ini bisa disebabkan oleh watak, tabiat, ataupun pembawaan lahir. Sementara faktor eksternal biasanya lebih diakibatkan oleh faktor lingkungan salah satunya tren yang sedang terjadi seperti permainan *game online*. Dalam kasus yang terjadi di Blok Kedung Subur Desa Munjul, faktor internal lebih banyak diakibatkan oleh kondisi psikologis individu remaja itu sendiri. Faktor kelelahan serta rasa

---

<sup>7</sup> Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya," Buletin Psikologi 27, no. 2 (2019): hlm. 152-153, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.

bosan terhadap aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara terus menerus seperti halnya sekolah ataupun pekerjaan rumah yang menumpuk berakibat pada keinginan mencari aktivitas lain yang bisa dijadikan sebagai penghilang rasa lelah tersebut dimana banyak dari remaja Blok Kedung Subur mencari kesenangan tersebut dari *game online*. Adapun faktor eksternal yang paling berpengaruh adalah lingkungan pertemanan. Sebagaimana kita ketahui bahwa penggunaan *game online* yang marak di kalangan remaja disadari atau tidak menjadi pemicu bagi remaja lainya untuk eksis bermain game online. Terlebih dengan munculnya kompetisi resmi *game online* skala lokal, nasional hingga internasional. Malah bagi sebagian orang dipandang sebagai sebuah ladang bisnis sehingga mereka bersaing untuk menunjukkan siapa yang lebih baik.

Penggunaan game online juga memiliki dampak positif serta negatif. Diantara dampak negatif *game online* yang paling sering terjadi adalah pengabaian terhadap berbagai aktifitas seperti makan dan istirahat. Kebiasaan begadang juga merupakan hal yang sering indetik dengan para pemain *game online* sehingga lambat laun mempengaruhi kondisi kesehatan baik secara fisik ataupun mental.

Dampak negatif yang ditimbulkan bukan hanya terjadi pada sesuatu yang bersifat personal tetapi berpengaruh juga terhadap aktifitas sosial. Sebagai makhluk yang saling membutuhkan, aktivitas sosial merupakan hal yang tidak bisa diabaikan. Kebutuhan sosial bahkan menjadi suatu kebutuhan yang sifatnya mendasar disamping kebutuhan utama yang bersifat primer. Dari hasil penelitian di Blok Kedung Subur, *game online* ternyata cukup berakibat buruk terhadap aktivitas sosial di masyarakat. Hal ini sesuai dengan penelitian Erizka, Martunis, dan Abu Bakar<sup>8</sup> bahwa permainan *game online* dengan intensitas yang tinggi akan berakibat pada keterampilan sosial yang

---

<sup>8</sup> Erizka, Martunis, dan Abu Bakar, "Korelasi intensitas bermain game online mobile legend dengan keterampilan sosial siswa MAN 3 Banda Aceh," Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling 4, no. 3 (2019): 60–66, <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/10118>.

rendah.

Sebagaimana dalam teori hierarki Maslow bahwa puncak dari pencapaian hidup seseorang adalah aktualisasi diri.<sup>9</sup> Akan tetapi jauh sebelum pada tahap tersebut, manusia perlu sebuah rasa dimana mereka diterima dan dihargai oleh lingkungannya setelah sebelumnya kebutuhan dasar terpenuhi. Penghargaan dan penerimaan ini akan didapat ketika seseorang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan dimana mereka berada. Salah satu bentuk adaptasi tersebut adalah ikut melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan pada lingkungan tersebut. Selain ikut meniru apa yang dilakukan lingkungan, biasanya seseorang akan berusaha meningkatkan kemampuannya supaya menjadi seorang ahli dan pada akhirnya akan berujung pada penghargaan dari lingkungan. Berdasarkan keterangan dari narasumber hampir semuanya menjawab bahwa alasan pertama kali bermain *game online Mobile Legend* merupakan pengaruh dari lingkungan pertemanan dimana hal itu secara perlahan menjadi sebuah dorongan untuk bisa meniru apa yang dilakukan oleh lingkungan sebagai upaya adaptasi untuk bisa diterima dan dihargai.

Melihat dari data di atas maka bisa diambil sebuah kesimpulan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial merupakan sesuatu yang harus terpenuhi dalam diri setiap individu. Artinya ketika hal tersebut tidak terpenuhi akan terjadi sebuah perubahan terhadap psikologis yang ditunjukkan dengan perasaan cemas, khawatir, serta takut apabila lingkungan tidak bisa menerima keberadaannya. Begitupun dalam kasus *game online* dimana mau tidak mau seseorang pada awalnya harus bisa adaptasi dengan kebiasaan yang ada di lingkungan sampai akhirnya hal itu melekat menjadi sebuah kebiasaan.

---

<sup>9</sup> Iskandar, "Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan," *Khizanah Al-Hikmah* 4 (2016): hlm.27-28.

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

Indikator kesehatan mental dalam perspektif psikologi maupun agama sejatinya bisa terlihat dari bagaimana seseorang memahami kondisi dirinya. Pemahaman yang baik akan diri sendiri akan mendorong pada kesehatan mental yang baik pula. Secara umum indikator yang dimaksud adalah kemampuan mewujudkan keharmonisan dalam diri, mampu menghadapi permasalahan dalam hidup serta mampu membangun asumsi positif yang bertujuan pada terwujudnya kebahagiaan dalam hidup. Kemudian hal tersebut didukung pula oleh keyakinan yang baik secara personal maupun spiritual yang kemudian tercermin dalam sikap, ucapan, serta perbuatan yang positif sehingga mampu memberikan kontribusi terbaiknya baik kepada diri sendiri maupun lingkungan.

Bijak dalam penggunaan *game online* merupakan upaya yang bertujuan untuk menghindari hal yang tidak diinginkan sebagai akibat dari penggunaan *game online*. Bijak di sini berarti seorang pemain game online harus paham bagaimana menggunakan aplikasi secara tepat sesuai fungsi dan tujuannya yaitu media hiburan alternatif dalam mengatasi kejenuhan dari aktivitas sehari-hari bukan untuk dijadikan sebagai kegiatan prioritas utama. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk bijak dalam penggunaan aplikasi *game online* diantaranya, memiliki manajemen waktu yang baik, pemahaman spiritual atau agama, lingkungan yang positif serta peran penting keluarga dalam pendampingan khususnya remaja. Sementara bagi orang yang ingin terlepas dari pengaruh *game online* maka bisa dilakukan dengan beberapa cara diantaranya upaya pengalihan perhatian seperti menekuni hobi, pemberian nasihat atau motivasi, pemberian pemahaman tentang baik dan buruk *game online*, peningkatan peran orang tua dan lingkungan sekitar dalam mendampingi remaja serta pembatasan akses terhadap hal-hal yang berhubungan dengan *game online*.

Dampak *game online Mobile Legend* terhadap kesehatan mental remaja

Blok Kedung Subur Desa Munjul Kec. Astanajapura Kab. Cirebon secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu dampak psikologis serta spiritual. Secara psikologis, remaja pengguna *game online* di Blok Kedung Subur Desa Munjul Kec. Astanajapura Kab. Cirebon memiliki masalah berupa kecemasan dan ketergantungan yang cukup kuat terhadap *game online* yang dibuktikan dengan intensitas permainan 2-4 jam minimal dalam sehari. Selain itu, kondisi emosional yang mudah berubah-ubah selama permainan menjadikan mereka terkadang hilang kendali seperti secara tidak sadar mengeluarkan umpatan umpatan kasar, membanting barang, bahkan rela bergadang yang berakibat bukan hanya pada kesehatan psikologis tetapi juga kesehatan fisik karena tidak terpenuhinya kebutuhan istirahat yang ideal.

Kemudian jika dilihat dari aspek spiritual, banyak remaja yang mencari ketenangan dengan cara yang kurang tepat. Sebagai orang yang berpegang teguh dalam sebuah agama, menjalankan semua syariat agama merupakan suatu keharusan yang semestinya dijadikan prioritas utama. Bahkan bagi orang yang memiliki keyakinan yang baik terhadap agamanya, akan timbul sebuah rasa tidak nyaman ketika ada sebuah kewajiban yang terlewat sehingga bagi sebagian orang berpendapat bahwa menjalankan kewajiban bukan hanya sebuah keharusan tetapi juga kebutuhan. Shalat dan mengaji merupakan dua diantara banyaknya kewajiban bagi orang Islam. Akan tetapi karena pengaruh dari permainan *game online*, hampir semua narasumber mengatakan bahwa mereka sering terganggu dalam menjalankan dua kewajiban tersebut baik dengan sengaja mengulur waktu atau bahkan sampai meninggalkannya.

Bermain *game online* pada dasarnya bukan sebuah kesalahan. Namun pada kenyataannya banyak orang yang tidak bisa menerapkan pengendalian diri yang baik dalam penggunaan *game online* sehingga hal itu berdampak buruk terhadap penggunanya. Untuk itu, sebelum menggunakan game online alangkah baiknya memahami terlebih dahulu apa dampak yang bisa ditimbulkan baik itu hal yang positif ataupun negatif sehingga bisa

menggunakannya dengan lebih bijak.

Dampak *game online* ini tentunya akan beragam seiring dengan perkembangan teknologi dan perbedaan budaya di masing-masing tempat. Oleh karena itu, semoga kedepannya ada lagi penelitian tentang dampak *game online* terhadap kesehatan mental dalam persepektif yang berbeda supaya ada sebuah perbandingan referensi yang lebih beragam dan *game online* ini bisa menjadi sebuah alternatif hiburan yang aman dan terhindar dari dampak buruk yang menyertainya. Diharapkan juga bagi para orangtua supaya mampu menciptakan hubungan yang harmonis antara orangtua dengan anak. Keluarga harus mampu menjadi tempat ternyaman bagi remaja sebagai tempat untuk mereka mencurahkan segala permasalahan yang dihadapi sehingga remaja tidak mencari ketenangan dari *game online*

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliah B. Purwakania Hasan. "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 10–22. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i1.3016>.
- Dihni, Vika Azkiya. "Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia." Katadata, 2022.
- Eni Kartinah. "Orang Tua Perlu Pahami Cara Berpikir Remaja." Media Indonesia, 2019.
- Erizka, Martunis, dan Abu Bakar. "Korelasi intensitas bermain game online mobile legend dengan keterampilan sosial siswa MAN 3 Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 4, no. 3 (2019): 60–66. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/10118>.
- Eryzal Novrialdy. "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Buku panduan. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Iskandar. "Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan." *Khazanah Al-Hikmah* 4 (2016): 24–34.
- Khairunnas Rajab. *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI*. Jakarta: Amzah (Bumi Aksara), 2021.
- Rokom. "Inilah Dampak Kecanduan Game Online – Sehat Negeriku." *Sehat Negeriku Kemenkes*, 2018.