UPAYA TAUBAT PADA MAHASISWA YANG KECANDUAN BERMAIN GAME *ONLINE* (STUDI PADA MAHASISWA FUHUM UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021)

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Guna Memeperoleh Gelar Sarjana

Progam Studi Tasawuf & Psikoterapi (TP)

Oleh:

Satria Kamalil Hidayat

2104046077

PROGAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

UPAYA TAUBAT PADA MAHASISWA YANG KECANDUAN BERMAIN GAME *ONLINE* (STUDI PADA MAHASISWA FUHUM UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
Oleh:

SATRIA KAMALIL HIDAYAT
2104046077

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

Semarang, 17 Juni 2025
Disetujui oleh:
Pembimbing

Komari, M.Si
NIP. 198703082019031002

Dipindai dengan CamScanner

Halaman Deklarasi

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Satria Kamalil Hidayat
NIM	:	2104046077
Jurusan	:	Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	:	Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi	:	Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game *Online* (Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisongo Semarang Angkatan 2021)

Dengan ini saya penuh kejujuran menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dengan bantuan dari berbagai pihak. Saya bertanggung jawab sepenuhnya atas isi dari hasil skripsi ini saya gunakan sebagai bahan refensi dengan melalui prosedur yang telah dibenarkan.

Semarang, 17 Juni 2025

Deklarator



Satria Kamalil Hidayat

NIM. 2104046077

Dipindai dengan CamScanner

Halaman Persetujuan Pembimbing

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Pembimbing

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkaitan dengan proses pembimbing dan perbaikan, ini kami kirimkan naskah skripsi :

Nama	:	Satria Kamalil Hidayat
NIM	:	2104046077
Jurusan	:	Tasawuf dan Psikoterapi
Judul	:	Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game *Online* (Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisongo Semarang Angkatan 2021)
Nilai Pembimbing	:	

Dengan ini kami mohon dengan hormat supaya skripsi tersebut dapat segera dimunaqosah kan. Demikian persutuan skripsi ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Juni 2025
Dosen Pembimbing

Komari, M.Si
NIP. 198703082019031002

Dipindai dengan CamScanner

Halaman Pengesahan Skripsi

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac id

Skripsi Saudara Satria Kamalil Hidayat

NIM 2104046077 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 25 Juni 2025.

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang	Sekretaris Sidang
Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si.	Komari, M.Si.
NIP. 197903042006042001	NIP. 198703082019031002

Penguji I	Penguji II
Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag	Otih Jembarwati, S.Psi, M.A.
NIP. 197203151997031002	NIP. 197505082005012001

Pembimbing I

Komari, M.Si.
NIP. 198703082019031002

Dipindai dengan CamScanner

Motto Hidup

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”. (Qs. Al-Hasyr: 18)

Transliterasi

Penulisan transtliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini mengacu pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten agar sesuai dengan teks Arabnya.

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada halaman berikut:

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet (dengan titik yang diberi diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik yang diberi dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang diberi dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik yang diberi dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik yang diberi dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (bertempat diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca żukira

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. Maddah

Maddah merupakan nama lain dari vokal panjang. Lambangnya berupa harakat dan huruf, contoh transliterasinya berupa huruf dan tanda:

قل dibaca qāla

قيل dibaca qīla

يقول dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Terdapat dua ta' marbuthah dalam transliterasi:

a. Ta' Marbuthah hidup

Ta' marbuthah yang hidup merupakan ta' marbuthah yang didalamnya terdapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah. Transliterasinya adalah t, contoh:

روضة ا ل ا طفا ل dibaca rauḍatul aṭfāl

b. Ta’ Marbuthah mati

Ta’ marbuthah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya yaitu h, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

Jika pada kata terakhir ta’ marbuthah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al kemudian bacaan kedua kata tersebut tersebut terpisah maka ta’ marbuthah itu ditrensliterasikan dengan ha (ha), contoh:

روظة االطفا ل dibaca rauḍah al- aṭfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

رّبنا dibaca rabbanā

نّز ل dibaca nazzala

البر dibaca al-Birr

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah Kata sandang yang diikuti oleh syamsiyah di transliterasikan susuai bunyinya, yaitu huruf l diganti menjadi huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang itu langsung, contoh:

الرجل dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf qomariyah Kata sandang diikuti huruf qomariyah di transliterasikan sesuai dengan aturan yang telah digariskan di depan dan sesuai juga dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalaamu

Baik diikuti huruf syamsiyah atau qomariyah, kata sandang diatas ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan juga dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Diatas dikatakan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun itu berlaku bagi hamzah yang letaknya di tengah dan akhir kata. Jika hamzah tersebut terletak di awal kata, hamzah tersebut tidak dilambangan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تاخذون dibaca ta'khużūna

ثيئ dibaca syai'un

انّ dibaca inna

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Pada setiap kata, baik fiil, isim, maupun harf, ditulis secara terpisah. Hanya pada kata-kata tertentu yang dalam penulisannya huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan pula dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

وهلل على الناس حج البيت dibaca 'walillāhi alan nāsi ḥajju al-baiti

من استطا ع اليه سبيل dibaca manistaṭā'a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Huruf kapital dalam sistem tulisan Arab tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital sesuai dengan yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika nama diri tersebut didahului dengan kata sandang, yang ditulis dengan huruf kapital tersebut tetap huruf awal nama diri, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

االرسول محمد و	dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl
ولقدراه باالفق المبين	dibaca wa laqad ra‘‘āhu bi al-ufuq

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku jika dalam tulisan Arabnya memang lengkap dan jika penulisan tersebut disatukan dengan kata lain, sehingga terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصرمن هللا وفتح قريب	dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb
االمرجميعا ه	dibaca lillāhil amru jami‘‘an

10. Tajwid Bagi mereka yang memiliki keinginan dalam kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, Dzat yang memperkenalkan diri-Nya sebagai yang Maha Welas terhadap semua hamba-Nya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah ke hadirat baginda Rasulullah SAW, manusia paling mulia.

Skripsi dengan judul "Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game *Online* (Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisongo Semarang Angkatan 2021)", disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Selesainya penulisan skripsi ini berkat bantuan dari dosen pembimbing yang ditetapkan serta beberapa pihak lainnya. Maka sudah sepatutnya dan seharusnya penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia kepada penulis mampu menyelesaikan ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya yang dengan kebijaksanaannya memegang pucuk pimpinan di UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. H. Moch Sya'roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya.
4. Ibu Sri Rejeki, S. Sos., M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang beserta seluruh stafnya, yang telah mencurahkan segala kemampuannya membantu kelancaran studi.
5. Bapak Komari, M. Si. sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk membimbing serta mengarahkan dalam penulisan skripsi sehingga dapat terselesaikan.
6. Ibu Ernawati S.Si.,M.Stat selaku wali dosen studi yang dengan kesabarannya selalu membersamai dan membimbing kami.
7. Segenap dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademika di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
8. Keluarga yang paling berharga dalam hidup penulis, Ayahku tercinta Yatno dan Ibu tersayang Mar'atul Hadait yang telah memberikan dukungan secara emosional maupun finansial, kehangatan keluarga, nasehat-nasehat yang berharga, kasih sayang yang luar biasa serta doa-doa yang selalu menyertai penulis sehingga penulis bisa selalu termotivasi untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

9. Teman-teman Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, yang membersamai pada masa perkuliahan, wadah diskusi, dan belajar bersama.
10. Seluruh teman Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 yang telah menjadi teman seperjuangan dalam perkuliahan.
11. Subjek penelitian mahasiswa SG, NA, DAR, AT, dan MH yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
12. Kepada semua pihak yang telah membantu baik berupa do'a maupun upaya, terimakasih sudah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

Daftar Isi

JUDUL I

Halaman Deklarasi III

Halaman Persetujuan Pembimbing IV

Halaman Pengesahan Skripsi V

Motto Hidup VI

Transliterasi VII

Ucapan Terima Kasih XIII

Daftar Isi XV

Abstrak XVIII

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 11

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian 11

1. Tujuan penelitian 11

2. Manfaat penelitian 11

D. Tinjauan Pustaka 12

E. Metode Penelitian 15

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian 15

2. Sumber Data 16

3. Teknik Pengumpulan Data 17

4. Teknik Analisis Data 20

5. Teknik Keabsahan Data 22

F. Sistematika Penelitian 24

BAB II KAJIAN TEORI 26

A. Taubat 26

1. Pengertian Taubat 26

2. Macam-macam Taubat dan Tingkatanya 28

3. Tahapan-tahapan Taubat 29

4. Manfaat Taubat 31

5. Penghalang-penghalang Taubat 32
B. Kecanduan Game Online 34
1. Pengertian kecanduan game *online*. 34
2. Jenis- Jenis Game *Online* 36
3. Faktor kecanduan game *online* 38
4. Dampak kecanduan game *online* 40
BAB III PENYAJIAN DATA 44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 44
1. Profil Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negri Walisongo Semarang 44
2. Visi Misi dan Tujuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora 46
B. Deskripsi Data 47
1. Subjek Penelitian 47
2. Gambaran Kecanduan Game Online pada Mahasiswa FUHUM UIN Waslisongo Semarang angkatan 2021. 51
3. Gambaran Taubat Yang Dilakukan Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 Yang Mengalami Kecanduan Game Online. 65
BAB IV ANALISIS DATA 79
A. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fuhum Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. 79
B. Gambaran Taubat Yang Dilakukan Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 Yang Mengalami Kecanduan Game Online. 100
BAB V PENUTUP 117
A. Kesimpulan 117
B. Saran 118
DAFTAR PUSTAKA 119
Lampiran-Lampiran 123
Daftar Riwayat Hidup 125

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 panduan wawancara..... 123
Lampiran 2 dokumentasi observasi 124

Abstrak

Pada Era modern sekarang banyak mahasiswa yang kecanduan game online sehingga mengakibatkan perubahan pada prilaku dan sikapnya. perubahan tersebut tentunya sangat berdampak pada bebrapa aspek didalam kehidupan sehari-harinya seperti aspek spiritual, sosial, dan pendidikan. adanya fenomena tersebut maka Taubat menjadi salah satu hal yang penting sebagai upaya untuk mengurangi kecanduan game online. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan adiksi game online pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 dan menerapkan taubat sebagai upaya untuk mengurangi adiksi tersebut. Game daring merupakan salah satu bentuk hiburan interaktif yang dapat menimbulkan kecanduan, khususnya pada kalangan remaja dan mahasiswa. Kecanduan ini berdampak negatif terhadap pengendalian diri, motivasi belajar, dan kehidupan sosial mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang mengalami adiksi game daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai dampak adiksi game, seperti menurunnya semangat belajar, terganggunya waktu beribadah, dan keterasingan sosial. Penerapan taubat dalam aspek spiritual. Dengan melakukan ketiga tahapan taubat, yaitu menghentikan perbuatan dosa, menyesali kesalahan yang telah dilakukan, serta bertekad kuat untuk tidak mengulanginya lagi di masa depan. Ketiga tahapan ini menjadi syarat sahnya taubat seseorang, sebagaimana dijelaskan dalam ajaran syariat dan diperkuat oleh hadits Nabi Saw. Dalam konteks mahasiswa FUHUM, tahapan-tahapan taubat ini menjadi landasan penting dalam memahami upaya mereka dalam memperbaiki diri dari perilaku yang menyimpang, baik yang berkaitan dengan ibadah, kebiasaan buruk, maupun pengaruh lingkungan modern seperti kecanduan game online atau kemalasan dalam menjalankan kewajiban agama. Hal ini dapat dibuktikan dengan upaya taubat yang dilakukan oleh beberapa informant seperti melakukan sholat tepat waktu, mengalihkan kekegiatan yang lebih bermanfaat, berolahraga, dan mengatur pola tidur.

Kata kunci: Taubat, Kecanduan Game *Online,* dan Mahasiswa.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Bobby Bodenheimer, sebagaimana dikutip dalam Monks (2006), game online merupakan sebuah program hiburan interaktif yang terhubung melalui jaringan internet, yang memungkinkan pengguna untuk mengaksesnya kapan saja dan di mana saja. Permainan ini dapat dimainkan secara bersamaan oleh banyak pengguna dari berbagai belahan dunia, serta didukung oleh tampilan visual yang menarik melalui perangkat komputer.[1] Kim mendefinisikan game online sebagai suatu bentuk aktivitas rekreasi yang memungkinkan partisipasi banyak individu secara simultan melalui jaringan komunikasi daring, seperti Local Area Network (LAN) maupun internet.[2] Aplikasi game umumnya dimanfaatkan sebagai sarana mengisi waktu senggang atau menghilangkan tekanan ketika seseorang menghadapi berbagai masalah. Young berpendapat bahwa bermain game online memberikan rasa kegembiraan bagi para pemain karena mampu menghadirkan kepuasan psikologis, seperti perasaan terbebas dari tekanan sosial, kecemasan, dan frustrasi. Selain itu, aktivitas ini juga menimbulkan perasaan nyaman, tenteram, dan bahagia. Kepuasan emosional yang diperoleh inilah yang mendorong meningkatnya ketertarikan pemain untuk terus terlibat dalam aktivitas bermain game secara berkelanjutan.[3] Game online merupakan bentuk layanan hiburan interaktif yang menyediakan beragam pilihan permainan, yang dapat dinikmati secara bersama-sama oleh banyak pengguna tanpa dibatasi oleh ruang atau lokasi geografis. Young mengemukakan bahwa game online merupakan sebuah platform yang menyediakan berbagai bentuk hiburan interaktif, yang memungkinkan

[1] Haditono, F. J. M. dan A. M. P. K. dan S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadja Mada University Press.

[2] Al-Taujih, J., Salimah, N., & Zukdi, I. (2020). Dampak Kecanduan Game Online pada Peserta Didik di SMP Negeri 12 Padang. *Jurnal Al-Taujih*, *6*(2), 128–138. https://doi.org/10.15548/ATJ.V6I2.2127

[3] Young, K. S (2009). Internet Addiction: *The Emergence Of A New Clinical Disorder*. Cyber Psychology And Behavior. Vol 1. No. 3 : 237-244.

banyak pengguna dari lokasi berbeda untuk terhubung dan berinteraksi secara simultan melalui jaringan komunikasi daring.[4]

Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Adam dan Rollings dalam penelitian yang dilakukan oleh Zelin Eka dan Endang Sri Indrawarti berjudul Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Intensitas Bermain Game *Online* pada Komunitas Game Ingress di Bandung. Mereka menyatakan bahwa game online merupakan bentuk aktivitas rekreasi yang dapat diakses secara bersamaan oleh banyak pemain, dengan menggunakan perangkat yang terhubung melalui jaringan internet.[5] Dalam game *online*, aspek psikologis berperan dalam membangkitkan motivasi pemain untuk terus berusaha mengalahkan lawan. Dari sisi sosiologis, aktivitas ini juga bersifat kolektif karena dapat melibatkan interaksi antarpemain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Interaksi langsung terjadi ketika para pemain saling mengenal secara pribadi, misalnya karena berasal dari institusi pendidikan yang sama. Sebaliknya, interaksi tidak langsung muncul ketika para pemain tidak saling mengenal secara fisik, namun terhubung secara kebetulan melalui jaringan permainan yang sama pada waktu yang bersamaan. Game *online* mengalami perkembangan yang sangat pesat, yang ditandai dengan kemunculan berbagai jenis permainan daring baru seiring dengan kemajuan teknologi. Perkembangan ini menunjukkan dinamika industri hiburan digital yang terus berinovasi untuk memenuhi kebutuhan dan preferensi pengguna yang dapat dimainkan melalui ponsel pintar/telepon genggam berbasis android di antaranya seperti, Mobile Legends yang dirilis pada tanggal 11 Juli 2016 diterbitkan oleh Moonton, Free Fire yang dirilis pada tanggal 04 Desember 2017 diterbitkan oleh Garena, dan Player Unknown's Battlegrounds (PUBG)

[4] Septia, Z. E., & Indrawati, E. S. (2019). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA KOMUNITAS GAME INGRESS DI BANDUNG. Jurnal EMPATI, 7(4), 1130-1134. https//doi.org/10.14710/empati.2018.21924

[5] Septia, Z. E., & Indrawati, E. S. (2019). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA KOMUNITAS GAME INGRESS DI BANDUNG. Jurnal EMPATI, 7(4), 1130-1134. https//doi.org/10.14710/empati.2018.21924

yang dirilis pada tanggal 09 Februari 2018 diterbitkan oleh Tencent Games. Game *online* telah menjadi bentuk hiburan yang digemari oleh berbagai kalangan. Peminatnya tidak hanya terbatas pada anak-anak dan remaja, tetapi juga mencakup kelompok usia dewasa. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Enciety Business Consult (EBC) pada awal tahun 2017, diketahui bahwa game online tidak hanya diminati oleh generasi Z (lahir 1995–2010) dan generasi Y (lahir 1981–1994), tetapi juga oleh sebagian generasi X (lahir 1969–1980), dengan persentase sebesar 14% dari total 200 responden yang termasuk dalam kelompok generasi tersebut. Jumlah pemain game online menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun, seiring dengan perkembangan teknologi dan semakin luasnya akses terhadap jaringan internet di Indonesia. Persentase pengguna internet yang bermain game online meningkat dari 45% pada tahun 2014 menjadi 53,18% pada tahun 2016. Aktivitas bermain game online bahkan menempati peringkat kedelapan dalam daftar aktivitas paling umum saat mengakses internet, setelah mengirim email, menonton video (streaming), melakukan percakapan daring (chatting/messaging), mengunggah konten, mengakses media sosial, menjelajah situs web, dan mengunduh data. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa pergeseran dunia permainan ke dalam sistem daring telah memunculkan suatu budaya baru yang dikenal dengan istilah *Digital Social Gaming*, di mana bermain game tidak lagi menjadi aktivitas individual semata, melainkan juga menjadi sarana interaksi sosial dalam ruang digital. Hasil survei juga menunjukkan bahwa sekitar 54% responden di Surabaya masih memainkan game konsol, sementara game *online* dimainkan oleh seluruh responden, dengan persentase mencapai 100%. Temuan ini mengindikasikan bahwa game online memiliki tingkat popularitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis permainan lainnya di kalangan masyarakat setempat.[6]

[6] Septia, Z. E., & Indrawati, E. S. (2019). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA KOMUNITAS GAME INGRESS DI BANDUNG. Jurnal EMPATI, 7(4), 1130-1134. https//doi.org/10.14710/empati.2018.21924

Game *online* merupakan salah satu bentuk hiburan yang bersifat menyenangkan dan dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan, dengan tujuan utama untuk memperoleh kesenangan selama menjalani aktivitas tersebut. Sebagian besar jenis game memiliki potensi menimbulkan kecanduan. Beberapa pemain bahkan dapat menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan sepanjang hari, hanya untuk bermain. Dalam kasus ekstrem, terdapat individu yang menggunakan hampir seluruh waktu jaganya untuk terlibat dalam aktivitas bermain game online. Secara umum, game online merupakan permainan berbasis visual elektronik yang dimainkan melalui perangkat digital, seperti komputer, ponsel pintar, atau konsol permainan. Namun demikian, penggunaan perangkat digital secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, khususnya pada aspek fisiologis. Salah satu dampak yang sering dialami adalah kelelahan pada mata akibat paparan radiasi layar dalam jangka waktu lama, yang kerap disertai dengan keluhan seperti sakit kepala dan penurunan konsentrasi.[7]

Kecanduan game *online* dapat diartikan sebagai perilaku penggunaan perangkat digital secara berlebihan untuk bermain game, yang mengakibatkan individu kehilangan kendali atas perilaku dan emosinya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan dalam fungsi sosial, terutama dalam aspek emosional. Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada tahap ini, kemampuan pengendalian emosi umumnya belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Hal tersebut disebabkan oleh ketidakmatangan emosional yang secara alami menjadi karakteristik perkembangan pada masa remaja. Kemampuan remaja dalam mengelola dan mengendalikan emosi agar tidak berdampak negatif, baik terhadap diri sendiri maupun

[7] Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, *4*(4), 200. https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00

terhadap orang lain, dikenal dengan istilah regulasi **emosi**. Menurut Kostiuk, regulasi emosi merupakan salah satu komponen penting dalam proses pembentukan dan pengelolaan emosi dalam diri individu. Proses ini menuntut adanya kapasitas internal untuk menghadapi dan merespons berbagai bentuk emosi baik yang sedang dialami maupun yang akan muncul dengan cara yang dapat diterima secara sosial serta dipahami secara rasional.

Intensitas bermain game *online* merujuk pada frekuensi atau durasi rata-rata waktu yang dihabiskan oleh seseorang untuk bermain game online dalam kurun waktu tertentu, umumnya dihitung dalam satu minggu. Tingkat intensitas ini mencerminkan sejauh mana minat dan keterlibatan individu dalam mengakses hiburan interaktif yang berbasis jaringan internet (virtual game). Semakin tinggi durasi bermain, semakin besar pula kemungkinan individu mengalami perubahan kondisi emosional, seperti munculnya perasaan senang, nyaman, atau rileks setelah bermain. Sebaliknya, apabila aktivitas bermain game online dihentikan atau tertunda, individu cenderung menunjukkan respons emosional negatif, seperti rasa cemas, bosan, atau tidak nyaman. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online merupakan ukuran frekuensi dan kebiasaan seseorang dalam mengakses hiburan interaktif berbasis internet secara berulang, yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi kondisi emosional individu.[8]

Brown (2015) mengemukakan bahwa terdapat enam aspek dalam kecanduan game online. Pertama, *salience*, yaitu kondisi ketika aktivitas bermain game mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Kedua, *euphoria*, yakni perasaan senang atau kenikmatan yang diperoleh selama bermain game. Ketiga, *conflict*, yaitu munculnya konflik internal maupun eksternal akibat kecanduan, baik dalam diri sendiri maupun dalam

[8] Mark D. Griffiths, Ph.D., Dkk. 2004. Demographic Factors And Playing Variables In Online Computer Gaming. *Jurnal Cyberpsychology & Behaviour*. Vol. 7, No.4, Hal. 87-96.

hubungan dengan orang lain. Keempat, *tolerance*, yakni meningkatnya durasi dan intensitas bermain secara progresif dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama. Kelima, *withdrawal*, yaitu munculnya perasaan tidak nyaman, cemas, atau gelisah ketika individu tidak bermain game. Terakhir, *relapse and reinstatement*, yaitu kecenderungan untuk kembali pada pola perilaku adiktif sebelumnya, bahkan dengan intensitas yang lebih parah, meskipun individu sempat berhenti dalam jangka waktu yang lama. Enam aspek ini menggambarkan kecenderungan individu yang mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas bermain game secara menyeluruh.[9]

Kecanduan game *online* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut mencakup penurunan kualitas interaksi dengan orang-orang terdekat, perubahan persepsi terhadap citra diri, hingga terjadinya pergeseran perilaku individu. Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain di dunia maya menyebabkan berkurangnya frekuensi dan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Akibatnya, individu cenderung menjadi lebih tertutup, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menunjukkan respons yang rendah terhadap stimulus sosial di sekitarnya. Kondisi ini dapat memperburuk keterampilan interpersonal serta menghambat perkembangan sosial, khususnya pada usia remaja dan dewasa muda yang berada pada tahap penting dalam pembentukan relasi sosial yang sehat.[10] Kebiasaan berinteraksi secara satu arah dengan perangkat komputer cenderung membentuk pribadi yang tertutup, sehingga individu mengalami kesulitan

[9] Pande, N. P. T. K. A., & Marheni, A. (2015). HUBUNGAN KECANDUAN GAMEONLINEDENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 KUTA. *Jurnal Psikologi Udayana*, *2*(2). https://doi.org/10.24843/JPU.2015.V02.I02.P05

[10] *UNIVERSITAS INDONESIA Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dan Keterampilan Sosial pada Remaja*. (n.d.).

dalam mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan sosial secara langsung.[11]

Pada awalnya, pengguna game online didominasi oleh kalangan anak-anak. Namun, seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup, kelompok remaja kini menjadi pengguna utama game online, termasuk di antaranya para pelajar dan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang memanfaatkan game online sebagai sarana hiburan atau sebagai bentuk relaksasi di tengah padatnya aktivitas perkuliahan. Kendati demikian, intensitas bermain yang tinggi berpotensi menimbulkan kecanduan. Kecanduan ini dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kebutuhan rekreasi, yang pada akhirnya dapat mengganggu pencapaian akademik serta perkembangan pribadi mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi, baik pada jenjang akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu menjalankan perannya sebagai calon intelektual yang kritis, inovatif, dan bertanggung jawab, sekaligus menjadi agen perubahan (*agent of change*) dalam masyarakat. Oleh karena itu, keterlibatan mahasiswa secara berlebihan dalam aktivitas yang tidak menunjang pencapaian akademik, seperti kecanduan game online, menjadi perhatian serius. Perilaku tersebut tidak hanya menghambat proses akademik, tetapi juga dapat melemahkan fungsi intelektual, sosial, dan emosional yang seharusnya berkembang selama masa studi di perguruan tinggi.[12] Mahasiswa merupakan individu yang berada pada jenjang pendidikan tinggi dan dipandang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi. Ciri utama yang melekat pada diri mahasiswa adalah

[11] Sutanto; (2009). *Awas 7 penyakit degeneratif: cara mencegah dan mengatasi 7 penyakit pembunuh paling dahsyat*. //slims.unism.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3734

[12] Hartaji, R. D. A. (2009). *MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA YANG BERKULIAH DENGAN JURUSAN PILIHAN ORANG TUA*.

kemampuan dalam berpikir logis, kritis, serta merencanakan dan melaksanakan tindakan secara terstruktur dan sistematis.[13]

Mahasiswa yang mengalami ketergantungan terhadap aktivitas bermain game cenderung mengabaikan tanggung jawab akademik dan mengurangi intensitas interaksi sosial dengan teman sebaya. Ketergantungan semacam ini, apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat berdampak negatif terhadap kehidupan sosial individu. Dampak tersebut antara lain berupa kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, menurunnya kepekaan terhadap situasi sekitar, serta terbentuknya perilaku antisosial, yakni ketidakmampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Pada masa remaja, termasuk dalam fase perkembangan mahasiswa, individu mengalami berbagai perubahan penting, baik secara emosional, fisik, minat, maupun pola perilaku. Fase ini merupakan masa transisi yang kompleks dan penuh tantangan, ditandai dengan ketidakstabilan emosi serta pencarian jati diri. Oleh karena itu, paparan berlebihan terhadap aktivitas yang bersifat adiktif, seperti game online, dapat memperburuk kestabilan emosional dan sosial remaja, serta menghambat proses pembentukan kepribadian yang matang dan seimbang.[14]

Minat mahasiswa terhadap game online tergolong tinggi dan menjadikan aktivitas ini sebagai salah satu bentuk hiburan yang populer di kalangan mereka. Namun, apabila kebiasaan bermain game mulai mengganggu aspek-aspek penting dalam kehidupan nyata, seperti studi, relasi sosial, atau tanggung jawab pribadi, maka kebiasaan tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku yang merugikan diri sendiri. Perilaku ini merupakan salah satu indikator utama dalam munculnya kecanduan game online. Kecanduan tersebut dapat berdampak langsung terhadap performa

[13] Siswoyo, D., & Siswoyo, D. (2016). ILMU PENDIDIKAN DALAM TANTANGAN. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *1*(1). https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.9198

[14] Zabadi, A. R. F. (2020). *Dampak Penggunaan Game Online Di Kalangan Mahasiswa Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri*.

akademik mahasiswa, khususnya dalam menurunnya motivasi belajar dan munculnya sikap malas dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menghambat pencapaian akademik serta perkembangan pribadi mahasiswa secara keseluruhan.[15]

Kecanduan game *online* memberikan dampak yang signifikan terhadap fungsi otak, khususnya dalam memperkuat aktivitas sistem dopaminergik yaitu sistem yang berperan dalam memunculkan rasa senang dan kepuasan. Ketika aktivitas bermain game dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus, terjadi pelepasan dopamin dalam jumlah tinggi dan bersifat menetap. Hal ini menyebabkan sistem refleksif semakin dominan, sementara sistem reaktif dan fungsi kognitif melemah. Akibatnya, individu mengalami penurunan kemampuan dalam mengendalikan diri dan kesulitan mengambil keputusan secara rasional. Kemampuan kontrol diri merupakan aspek esensial yang perlu dimiliki dan dikembangkan oleh setiap individu sebagai bekal dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Kontrol diri sangat dibutuhkan, terutama dalam mengelola kebiasaan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan game online. Dalam konteks ini, Taubat atau introspeksi diri dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif untuk memperkuat kontrol diri. Taubat berfungsi sebagai sarana evaluasi terhadap perilaku dan pengalaman masa lalu, dengan tujuan melakukan perbaikan di masa kini dan masa mendatang. Melalui praktik Taubat, individu diharapkan mampu menjaga konsistensi dalam menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai kebaikan, serta menghindari kecenderungan terhadap perilaku adiktif yang merugikan, termasuk kecanduan game online.[16]

---

[15] Dhamayanthie, I. (2020). *DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP PERILAKU MAHASISWA AKAMIGAS BALONGAN. Jurnal Rekayasa, Teknologi, Dan Sains*, *4*(1), 13–15. https://doi.org/10.33024/JRETS.V4I1.2419

[16] Irodatum Makhsushoh. (2018) *Bimbingan Gama Islam Dalam Mengembangkan Kontrol Diri Anak Dip Anti Asuhan Darul Hadlonah kabupaten Kendal*, (Skripsi UIN Walisongo Semarang). H. 7

Konsep taubat menurut Ibnul Qayyim memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu manusia menghadapi berbagai masalah dan tantangan yang muncul di zaman sekarang. Dalam pandangannya, taubat bukan sekadar tindakan biasa, melainkan sebuah pintu harapan bagi siapa saja yang benar-benar ingin memperbaiki diri dan masa depannya. Orang yang sungguh-sungguh bertaubat diyakini akan memperoleh pertolongan dari Allah SWT dalam menghadapi persoalan hidup yang sedang menimpanya. Dengan demikian, taubat menjadi salah satu solusi spiritual yang efektif untuk mengurangi beban dan kesulitan yang dirasakan oleh manusia. Namun demikian, Ibnul Qayyim menegaskan bahwa taubat yang dimaksud tidak boleh dilakukan secara setengah hati atau hanya sebagai formalitas saja. Pelaksanaan taubat haruslah dilakukan dengan sangat serius dan tulus, karena hanya taubat yang dilakukan dengan sepenuh hati yang dapat membawa perubahan positif dalam diri seseorang. Proses taubat ini harus dilalui secara bertahap, sehingga seseorang bisa mencapai kesempurnaan dalam memperbaiki dirinya serta meninggalkan segala bentuk kesalahan atau dosa yang pernah dilakukan sebelumnya. Lebih jauh lagi, tahapan-tahapan taubat yang diajarkan Ibnul Qayyim harus dipraktikkan dengan konsisten agar manfaatnya benar-benar dirasakan. Taubat yang sempurna mencakup penyesalan yang mendalam atas perbuatan salah di masa lalu, meninggalkan segala yang dilarang oleh Allah, dan bertekad kuat untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut di masa yang akan datang. Melalui proses ini, bukan hanya masalah dan beban kehidupan yang dapat dikurangi, tetapi juga manusia dapat meraih kehidupan yang lebih berkah, damai, dan penuh pertolongan dari Allah SWT. Dengan demikian, konsep taubat yang diajarkan Ibnul Qayyim tetap relevan dan dapat dijadikan landasan spiritual dalam menghadapi problem-problem kehidupan modern saat ini.[17] Berdasarkan dari uraian diatas maka peneliti

[17] Nurul Jannah, Mudjiran Mudjiran, and Herman Nirwana, "Hubungan Kecanduan Game Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *Konselor* 4, no. 4 (December 30, 2015): 200, https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00.

tertarik untuk meneliti tentang Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game *Online* Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisonngo Semarang Angkatan 2021.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kecanduan game *online* pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang angkatan 2021?
2. Bagaimana upaya taubat untuk mengurangi kecanduan game *online* terhadap mahasiswa fuhum UIN Walisonggo Semarang angkatan 2021?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk

a. Untuk mendeskripsikan gambaran kecanduan game *online* pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang angkatan 2021
b. Mengimplementasikan taubat sebagai upaya mahasiswa fuhum UIN Walisonggo Semarang untuk mengurangi kecanduan game *online*.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat praktis

   Manfaat praktis pada penelitian ini diantaranya untuk

   1) Dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa tentang pentingnya taubat sebagai metode pengendalian diri untuk mengurangi kecanduan bermain game *online.*
   2) Membantu menyadarkan mahasiswa untuk lebih memprioritaskan pendidikan dari pada bermain game *online*

b. Manfaat teoritis

   manfaat teoritis pada penelitian ini antara lain dapat menambah wawasan dan referensi ilmiah dalam bidang

pengembangan diri mahasiswa terkait dengan penerapan kecanduan bermain game *online* serta diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada praktik Taubat perilaku mahasiswa.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka penting diadakan pada penelitian ini dengan tujuan agar mendapatkan bahan perbandingan penelitian serta menghindari terjadinya plagiasi dari penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Penulis telah menemukan beberapa penelitian yang penulis anggap relevan dengan studi yang akan penulis lakukan, diantaranya:

Penelitian pertama, dilakukan oleh Mulyani dan Fitriani (2022) dengan judul *"Dampak Emosi Remaja Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends di Kecamatan Mandau"*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dampak emosional pada remaja yang mengalami kecanduan bermain game online Mobile Legends, serta mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecanduan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan game online mengalami ketidakstabilan emosi, seperti berbicara kasar, ledakan emosi, kecenderungan untuk berkelahi, kesulitan berkomunikasi, perilaku agresif seperti memukul benda di sekitar, melakukan kekerasan, berteriak pada orang lain, menunjukkan sikap berlebihan, dan merasa sangat kesal ketika mengalami kekalahan dalam permainan. Faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan ini terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup dorongan dari dalam diri remaja untuk terus bermain tanpa henti, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar yang turut memengaruhi perilaku kecanduan tersebut. Adapun perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian. Penelitian Mulyani dan Fitriani berfokus pada dampak emosional remaja yang kecanduan game online, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

menitikberatkan pada implementasi taubat sebagai upaya pengendalian diri terhadap kecanduan game online. Meskipun terdapat kesamaan dalam objek kajian yaitu kecanduan game online, subjek penelitian berbeda; Mulyani dan Fitriani meneliti remaja di Kecamatan Mandau, sementara penelitian ini akan memfokuskan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (Fuhum) UIN Walisongo Semarang

Penelitian kedua, yang dilakukan oleh Khotiman dan Minarni (2018) dengan judul *"Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi"*, bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik kontrol diri dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online merupakan bentuk kecanduan non-fisik yang ditandai dengan perilaku kompulsif atau kebiasaan bermain game online secara terus-menerus untuk memperoleh kepuasan pribadi. Perilaku ini sulit dihentikan atau dikendalikan, meskipun telah menimbulkan dampak negatif secara sosial maupun emosional. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri guna mengatasi perilaku kecanduan tersebut. Meskipun topik dalam penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang kecanduan game online, namun fokus kajiannya berbeda. Penelitian oleh Khotiman dan Minarni menitikberatkan pada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik kontrol diri, serta menggunakan rancangan *Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan lebih menekankan pada implementasi taubat sebagai pendekatan dalam menangani kecanduan game online pada mahasiswa.

Penelitian ketiga, skripsi yang ditulis oleh Zulkarnaen (2022) dengan judul *"Terapi Taubat untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik"* bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan serta perubahan yang terjadi setelah diberikan terapi Taubat dalam upaya mengurangi kecanduan game online pada siswa MTs Negeri Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, serta dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-komparatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan durasi bermain game online pada konseli, serta perubahan sikap yang signifikan. Konseli yang sebelumnya kesulitan dalam mengatur waktu, setelah menjalani proses konseling, mampu membagi waktu secara lebih baik antara aktivitas belajar dan bermain. Perbedaan mendasar antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajiannya. Penelitian Zulkarnaen secara spesifik mengkaji efektivitas terapi Taubat dalam konteks mengurangi kecanduan game *online*. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada implementasi Taubat secara lebih luas, terutama dalam konteks mahasiswa. Meskipun keduanya membahas topik yang serupa, yaitu kecanduan game online, namun pendekatan, subjek, dan hasil yang diharapkan dari masing-masing penelitian berbeda.

Penelitian keempat, skripsi yang ditulis oleh Iqrobi (2020) dengan judul *"Efektivitas Taubat untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang"* bertujuan untuk mengetahui efektivitas Taubat dalam meningkatkan kontrol diri pada siswa yang kecanduan game online. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*Single Case Experimental Design*) dengan tipe A-B-A. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berupa skala kontrol diri, observasi, dan wawancara perilaku (*behavioral interview*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Taubat efektif dalam meningkatkan kontrol diri subjek yang merupakan pemain game online. Hal ini terlihat dari peningkatan skor skala

kontrol diri, di mana subjek dengan inisial AM memiliki skor awal sebesar 110 sebelum perlakuan dan meningkat menjadi 131 setelah perlakuan. Selain itu, terjadi perubahan perilaku, perubahan pola pikir (kognitif), dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang lebih baik, yang menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri berkat penerapan Taubat. Perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada objek dan fokus kajiannya. Penelitian Iqrobi menitikberatkan pada efektivitas Taubat dalam meningkatkan kontrol diri, dengan subjek siswa SMP dan menggunakan desain eksperimen kasus tunggal tipe A-B-A. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada implementasi Taubat dalam konteks mahasiswa yang mengalami kecanduan game online. Dengan demikian, meskipun memiliki tema yang serupa, pendekatan dan fokus pembahasannya berbeda.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah tersebut didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu *rasional*, *empiris*, dan *sistematis*. Dalam penelitian ini terdapat lima aspek dari metode penelitian, yaitu jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, peneliti sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian menekankan pada makna bukan generalisasi. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk memperoleh data yang mendalam, yaitu

suatu data yang mengandung makna.[18] Menurut Bogdan dan Taylor metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.[19]

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan yang melihat sekaligus mendengar lebih dekat dan terperinci, serta penjelasan dan pemahaman individual tentang berbagai pengalamannya. Pendekatan fenomenologi memiliki tujuan yaitu guna menginterpretasikan serta menjelaskan pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupan ini, termasuk pengalaman saat interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.[20] Berdasarkan teori penelitian diatas, penulis menggunakan jenis dan pendekatan fenomenologi untuk mendapatkan pemahaman dan pengambaran lebih mendalam tentang bagaimana Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game Online Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisonngo Semarang Angkatan 2021.

2. Sumber Data

Menurut Lofland dan Lofland mengatakan bahwa sumber data penelitian kualitatif berupa kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen.[21] Sumber data pada penelitian yaitu:

a) Sumber Data Primer.

Sumber data primer merupakan data yang didapatkan peneliti yang diambil dari sumber utama penelitian dilapangan.. Data ini tidak didapatkan dari dokumen-dokumen atau buku,

[18] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 7). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

[19] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 4).

[20] *http://repository.stei.ac.id/2529/5/BAB%203%20YUNI.pdf-*

[21] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 157).

melainkan didapatkan dari seseorang yang dijadikan sebagai objek penelitian.[22] Sumber data primer pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fuhum UIN Walisonngo Semarang yang kecanduan game *online*.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan segala informasi yang didapatkan peneliti juga yang memiliki kaitan atau relevan dengan penelitian yang dilakukan.[23] Sumber data sekunder pada penelitian ini adalah buku-buku, dokumen-dokumen, catatan yang bersifat menunjang, dan jurnal lainnya yang berkaitan dengan Implementasi Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game Online Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisonngo Semarang Angkatan 2021.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian fenomenologi metode pengumpulan data yang digunakan sangat berfokus pada interview yang mendalam (*in-depth interviews*) dan narasi (*narratives*) sebagai langkah-langkah utama dalam membuat penjelasan dan penggambaran dari pengalaman yang pernah dialami dalam hidup. Selain menggambarkan pengalaman hidup seseorang, perlu untuk memperoleh data melalui metode dokumentasi (*documentary methods*) atau metode visual (*visual methods*). Pada penelitian ini terdapat beberapa Teknik pengumpulan data, antara lainyya yaitu:

a) Observasi

Observasi adalah salah satu teknik dalam memeperoleh data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian agar melihat secara langsung realitas yang ada

[22] Prof. Dr, Sapto Harkoyo, M.pd. dkk. (2020). *Buku Analisis Data Penellitian Kualitatif.* Badan P enerbi Universitas Makassar. (p. 122)

[23] Prof. Dr, Sapto Harkoyo, M.pd. dkk. (2020). *Buku Analisis Data Penellitian Kualitatif.* Badan P enerbi Universitas Makassar. (p. 122)

di lapangan. Dengan demikian peneliti akan melakukan kunjungan secara langsung ke lokasi penelitian di UIN Walisonggo Semarang. Hal tersebut dilakukan bertujuan untuk memperoleh data yang valid dan akurat sesuai realitas yang diamati oleh peneliti. Teknik observasi yang digunakan yaitu observasi partisipatif. Observasi partisipatif merupakan teknik observasi yang melibatkan peneliti dalam kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dengan menggunakan observasi partisipan data yang didapatkan akan lebih lengkap, tajam, dan mengetahui makna dari setiap perilaku yang Nampak.[24] Dengan fokus penelitian sebagai berikut :

1) Bagaimana gambaran kecanduan game *online* pada mahasiswa ?
2) Bagaimana taubat dapat mengurangi kecanduan game *online* pada mahasiswa ?

b) Wawancara

Wawancara merupakan bentuk percakapan yang dilakukan dengan tujuan tertentu, antara dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan, dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.[25] Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terbuka, di mana informan mengetahui bahwa mereka sedang diwawancarai serta memahami maksud dan tujuan dari wawancara tersebut.[26] Dalam melakukan

[24] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 228). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

[25] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 186).

[26] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 189).

wawancara, penulis mengikuti langkah-langkah yang dijelaskan oleh Lincoln dan Guba, antara lain[27]:

1) Menetapkan kepada siapa wawancara itu akan dilakukan
2) Menyiapkan pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan
3) Mengawali atau membuka alur wawancara
4) Melangsungkan alur wawancara
5) Mengkonfirmasi ikhtisar hasil wawancara dan mengakhirinya
6) Menuliskan hasil wawancara ke dalam catatan lapangan
7) Mengidentifikasi tindal lanjut hasil wawancara yang telah diperoleh

Data wawancara yang didapatkan dari beberapa sumber informant, yaitu Mahasiswa UIN Fuhum Uin Walisonggo Semarang yang kecanduan bermain game online.

c) Dokumentasai

Dokumentasi merupakan metode pelengkap dalam penelitian kualitatif yang mendukung data dari observasi dan wawancara. Dokumen sendiri dapat diartikan sebagai catatan peristiwa yang telah terjadi di masa lalu. Bentuk dokumen sangat beragam, antara lain berupa tulisan, gambar, maupun karya-karya monumental seseorang. Dokumen tertulis dapat berupa catatan harian, riwayat hidup, cerita, biografi, peraturan, maupun kebijakan. Sementara itu, dokumen visual mencakup foto, gambar hidup (video), dan sketsa. Adapun dokumen berbentuk karya antara lain mencakup karya seni seperti lukisan, patung, hingga film.[28] Teknik dokumentasi umumnya digunakan untuk

[27] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 198).

[28] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 240). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

memperkuat dan menegaskan keaslian data dalam suatu penelitian. Melalui pencantuman bukti-bukti berupa foto, video, atau rekaman, dokumentasi berfungsi sebagai pelengkap yang mendukung validitas temuan di lapangan. Penggunaan teknik ini biasanya memerlukan alat bantu tambahan, seperti kamera, perekam suara, atau perangkat dokumentasi lainnya.

4. Teknik Analisis Data

Penelitian menjadi bagian dari penelitain kualitatif karena mencoba untuk mengamati fenomena atau kejadian social yang secara natural terjadi berdasarkan kejadian nyata sesuai yang terjadi di lapangan. Fenomenologi juga dijelaskan sebagai fenomena yang dialami individu untuk kemudian diceritakan kembali dan dilakukan analisis untuk menemukan suatu pembahasan yang menarik untuk dijelaskan kembali. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.[29] Dengan tujuan untuk mengamati, memahami, mennggali lebih dalam serta memberikan gambaran atas kejadian yang dialami oleh orang-orang yang biasa dalam situasi tertentu.

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing*/*verification*.[30]

a) *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih informasi yang relevan, memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta mengidentifikasi tema dan pola tertentu dari data yang telah

[29] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 244). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

[30] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 294). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

dikumpulkan. Melalui proses ini, data menjadi lebih terorganisir dan terarah, sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas serta memudahkan peneliti dalam tahap pengumpulan dan analisis data selanjutnya.[31]

Data hasil penelitian yang harus direduksi yaitu, data hasil wawancara serta observasi pada Mahasiswa UIN Walisonggo Semarang yang kecanduan bermain game online. Proses reduksi data ini penting dilakukan oleh peneliti untuk memudahkan dalam tahapan selanjutnya untuk menganalisis dari hasil data-data yang diperoleh sehingga akan lebih mudah menjelaskan mengenai temuan dalam penelitian tersebut.

b) *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti uraian naratif singkat, bagan, hubungan antarkategori, dan *flowchart*. Selain dalam bentuk teks deskriptif, data kualitatif juga dapat disajikan melalui grafik, matriks, jejaring kerja (*network*), maupun *chart*. Penyajian data yang sistematis akan membantu peneliti dalam memahami konteks dan dinamika yang terjadi di lapangan, serta mempermudah perencanaan tahap analisis berikutnya berdasarkan pemahaman yang telah diperoleh.[32]

Pada penelitian ini peneliti menguraikan dan menjabarkan secara terstruktur dan secara bersama-sama sehingga data yang diperoleh akan sistematis sesuai urutan dan dapat menjelaskan atau menjawab topik dari Upaya Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game Online Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisonngo Semarang Angkatan 2021.

c) *Conclusion Drawing*/Verification

Conclusion drawing merupakan tahap di mana peneliti mulai menarik kesimpulan berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh di

[31] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 247). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

[32] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 294). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

lapangan. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan verifikasi terhadap data untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil benar-benar didasarkan pada data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.[33] Maka dari pada itu penulis akan membuat kesimpulan tentang Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game Online Studi Pada Mahasiswa Fuhum Uin Walisonngo Semarang Angkatan 2021.

5. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting dalam penelitian kualitatif yang merupakan pembaruan dari konsep validitas dan reliabilitas dalam paradigma positivistik. Konsep ini disesuaikan dengan karakteristik, tuntutan keilmuan, serta kriteria dan paradigma penelitian kualitatif itu sendiri.[34] Dalam penelitian kualitatif, suatu temuan atau data dianggap valid apabila terdapat kesesuaian antara apa yang dilaporkan oleh peneliti dengan kenyataan yang sebenarnya terjadi pada objek yang diteliti. Dengan kata lain, validitas tercapai ketika data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan realitas di lapangan.[35] Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data. Triangulasi data merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara membandingkan dan mengecek data yang diperoleh dari berbagai sumber, menggunakan berbagai metode, dan dilakukan pada waktu yang berbeda.

a) Triangulasi Sumber

triangulasi sumber dilakukan dengan cara memverifikasi data yang diperoleh melalui berbagai sumber informasi, guna memastikan

[33] Prof. Dr, Sapto Harkoyo, M.pd. dkk. (2020). *Buku Analisis Data Penellitian Kualitatif.* Badan P enerbi Universitas Makassar. (p. 319)

[34] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 328).

[35] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 268-269). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

konsistensi dan keakuratan data yang dikumpulkan.[36] Pada teknik ini penulis akan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa informan pada Mahasiswa Fuhum Angkatan 2021 UIN Walisonggo Semarang yang kecanduan bermain game online.

b) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.[37] Menggunakan beberapa metode untuk menlakukan penelitian dan menemukan hasil temuan dari masalah yang diteliti. Metode yang digunakan pada umumnya berupa wawancara mendalam kepada responden, melakukan pengamatan atau observasi serta perlu dilakukan dokumentasi dalam mengumpulkan data.[38] Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi pada Mahasiswa Fuhum Angkatra 2021 UIN Walisonggo Semarang yang kecanduan bermain game online. Teknik pemeriksaan data akan dilakukan dengan membanding data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang didapatkan dari sumber yang sama.

c) Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu digunakan untuk memvalidasi data yang berkaitan dengan dinamika perilaku manusia dan suatu proses, mengingat perilaku manusia dapat berubah seiring waktu. Oleh karena itu, guna memperoleh data yang lebih akurat dan kredibel misalnya melalui observasi—peneliti perlu melakukan pengamatan lebih dari satu kali. Pengamatan tersebut dapat diulang pada waktu yang berbeda dalam satu hari (pagi, siang, dan malam) maupun pada

[36] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 274). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

[37] Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Buku Metode Penelitian Sugiyono | PDF* (p. 274). https://www.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono

[38] Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A. (2016). *Buku Metodelogi Penelitian Kalitatif.* PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung. (p. 331).

hari-hari berikutnya, agar perubahan yang terjadi dapat terdeteksi secara lebih menyeluruh.[39]

F. Sistematika Penelitian

Untuk mendapatkan hasil yang sistematis dan terarah, penelitian ini terbagi menjadi beberapa bab dan sub bab. Sistematika penulisan penelitian sebagai berikut:

1. Bagian awal

   Pada bab ini merupakan bagian awal penulisan skripsi yang memuat cover, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan skripsi, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak, daftar isi, dan daftar tabel.

2. Bagian isi

   Pada bab ini memuat pembahasan pada bab I hingga IV. Berikut penjabarannya

   BAB I : Pendahuluan

   Bab I membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

   BAB II : Landasan teori upaya taubat pada mahasiswa yang kecanduan bermain game *online*.

   Bab II membahas mengenai tinjauan umum tentang teori yang digunakan dalam pembahasan yang memuat a) taubat antara lain pengertian taubat, macam-macam taubat, manfaat taubat, dan penghalang-penghalang taubat. b) kecanduan game online antara lain pengertian kecanduan game online, jenis-jenis

[39] Prof. Dr, Sapto Harkoyo, M.pd. dkk. (2020). *Buku Analisis Data Penellitian Kualitatif.* Badan Penerbi Universitas Makassar. (p. 423)

game online, faktor kecanduan game online, dan dampak kecanduan game online.

BAB III : Profil Data upaya taubat pada mahasiswa yang kecanduan bermain game *online.*

Bab III membahas mengenai a) gambaran umum tempat penelitian seperti profil fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Walisongo Semarang, visi misi dan tujuan fakultas ushuluddin dan humaniora. b) deskripsi data seperti subjek penelitian, gambaran kecanduan game online pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang, dan gambaran taubat yang dilakukan mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang mengalami kecanduan game online.

BAB IV : Analisis Data upaya taubat pada mahasiswa yang kecanduan bermain game *online.*

Bab IV berisi analisis pembahasan hasil penelitian mengenai gambaran kecanduan game online pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 dan upaya taubat untuk mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021.

BAB IV : Penutup

Bab V berisi kesimpulan dari hasil dan analisis penelitian, serta saran-saran berdasarkan hasil penelitian.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Taubat

1. Pengertian Taubat

Secara etimologi, taubat berasal dari bahasa Arab. Dari kata توبة – يتوب – تاب yang artinya kembali dari maksiat kepada taat.[40] Searti juga dengan kata Taba adalah anaba dan aba, orang yang bertaubat karena takut dengan Allah, disebut Taib (isim fail dari Taba) bila karena malu disebut Munib (Isim fail dari anaba) bila karena mengagungkan Allah disebut dengan awwab (isim fail dari aba).[41] Secara terminologi islam arti taubat adalah meninggalkan maksiat dalam segala hal, menyesali dosa yang pernah di perbuat dan tidak mengulanginya kembali.[42] Dalam bahasa indonesia taubat disebut dengan tobat. Sedangkan dalam kamus besar bahasa indonesia diartikan dengan sadar dan menyesal akan dosanya dan berniat untuk memperbaiki perilaku yang dilakukannya. Diartikan juga kembali kepada agama dan jalan yang benar.[43]

M. Quraish Shihab mengartikan taubat secara harfiah adalah kembali, yaitu kembali pada posisi semula, kesadaran manusia akan kesalahannya menjadi sebab Allah memperhatikannya dan hal itulah yang menyebabkan manusia bertaubat.[44] Selai itu Ibnu Qayyim al-Jauziyah juga mengungkapkan bahwa hakikat taubat adalah menyesali dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lampau, membebaskan diri seketika itu pula dari dosa tersebut dan bertekad untuk tidak mengulanginya lagi di masa mendatang. Tiga syarat ini harus berkumpul menjadi satu pada saat bertaubat. Pada saat itulah dia akan kembali kepada ubudiyah, dan inilah yang disebut hakikat taubat.[45]

Taubat bukanlah suatu perkara yang hanya diucapkan lewat lisan saja, akan tetapi seseorang yang telah berniat untuk bertaubat hendaklah

---

[40] Al-Imam Al-„Alamah Jamaluddin Abi Fadhil Muhammad bin Makrom bin Mandur al-Anshori, lisaanl „Arab, (Beirut : dar Al-kotob AlIlmiyah), Juz 1, hlm. 224

[41] Yanuar Ilyas, "taubat" dalam suaraMuhammadiyah, no. VI. Th. 1998, hlm. 24

[42] Burhan Djamaluddin, Konsepsi Taubat, Pintu Pengampunan Dosa Besar dan Syirik (Surabaya: Dunia Ilmu, 1996), hlm. 3

[43] Tim Penyusun Kamus, Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen P&K, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1998) hlm. 954

[44] M. Quraish Shihab, Wawasan al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Ummat, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 216

[45] Ibn Qayyim alujauziah, Majaridus salikin (Pendakian Menuju Allah) ter. Kathur Suhardi cet. 1, (Jakarta: Pustaka Al-khausat 1998), hlm . 35

istiqomah dan sungguh-sungguh dalam pertaubatannya itu, karena melihat realita yang terjadi begitu banyak orang yang mengaku sudah taubat dan sangat mudah mengucap kata taubat tanpa mengaplikasikan aturan dan syarat-syaratnya, hingga tak jarang taubat hanya sebagai ritualistik yang mengesampingkan esensi dari makna yang sebenarnya. Sehingga tujuan awal dari taubat bergeser menjadi sebuah kamuflase, bahkan hanya sekedar sebagai formalitas. Keadaan semacam ini tidak sesuai dari porsi yang telah dijelaskan oleh beberapa ulama‟ yang sudah disebutkan diatas.

Taubat merupakan tuntutan dan kewajiban dari Allah kepada semua umat manusia untuk ta‟at dan patuh atas segala yang diperintah-Nya. Taubat jika dilihat dari kacamata sufi merupakan perhentian awal sebagai perjalanan menuju Allah. Pada tingkat paling dasar, taubat berhubungan dengan dosa yang diperbuat oleh anggota badan. Sedangkan pada tingkat pertengahan selain menyangkut dosa yang dilakukan anggota badan taubat lebih berkosentrasi pada pangkal-pangkal dosa dan maksiat, seperti sifat sombong, dengki, riya‟, iri, ujub selanjutmnya pada tingkatan yang lebih tingggi, taubat lebih pada usaha untuk menghindar dari bujukan setan dan pada tingkatan yang paling tinggi, taubat berarti penyesalan atas kelalaian jiwa dalam setiap langkah selalu mengingat Allah Swt.[46]

Sedangkan Harun Nasution mengatakan taubat yang dimaksud para sufi ialah taubat yang sesungguhnya, taubat yang tidak akan kembali kepada perbuatan dosa lagi. Selain itu Allah juga telah membuka pintu taubat dengan selebar-lebarnya, dan pintu itu akan senantiasa terbuka sampai tampaklah tanda-tanda kiamat kubra (besar) yaitu dengan terbitnya matahari dari sebelah barat.[47] Taubat harus dilakukan dengan segera, hal ini merupakan anjuran yang tidak boleh dianggap remeh. Sebab jika seseorang berfikir bahwa kemaksiatan itu membinasakan serta mampu menggelapkan hati, maka peran imanlah yang mampu mendorong seseorang untuk cepat-cepat melakukan pertaubatan kepada Allah Swt. mengenai hal ini Ibn Qayyim al-Jauziah menuturkan bahwa bersegera melakukan taubat adalah kewajiban. Taubat harus dilakukan secepatnya, tidak boleh ditunda-tunda, karena

[46] Anwar Rosihan and Sholihin Muhtar, *Ilmu Tasawuf* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002).

[47] Ibrahim bin Abdullah Al-Hazimi, Manusia Agung pun Menyesal, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004), hlm. xvii

jika seseorang menunda-nunda taubat dia telah berdosa dan dia harus bertaubat atas penundaan taubat yang dia lakukan.[48]

2. Macam-macam Taubat dan Tingkatanya

Didalam buku Memuliakan Diri Dengan Taubat karya Ibnu Tamiyah taubat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Wajib

Taubat yang wajib adalah bertaubat dari meninggalkan perintah atau mengerjakan larangan Allah. Taubat jenis ini wajib dilakukan bagi semua orang mukalaf, sebagaimana yang telah disabdakan Allah dalam kitabnya, dan melalui lisan para utusannya.

b. Sunnah

Taubat sunnah adalah taubat yang dilakukan karena meninggalkan perkara-perkara yang di anjurkan(sunnah) atau mengerjakan perkara-perkara yang makruh. Barang siapa yang melakukan taubat jenis pertama, maka ia termasuk di antara orang-orang yang baik. Dan barang siapa yang melakukan kedua jenis taubat tadi, maka dia adalah termasuk bagian dari orang-orang yang masuk surganya di dahulukan dan dekat dengan Allah Ta‟ala. Barang siapa yang tidak melakukan taubat jenis yang pertama, maka ia di golongkan kedalam orang yang zhalim. Adakalanya ia termasuk orang-orang kafir, dan adakalanya di sebut kedalam golongan orang-orang fasik.[49]

Sedangkan tingktan taubat menurut Ibn Qoyim al-Jauzyah telah dijelaskan di dalam karyanya yang bejudul Attaubah wal inabah, bahwa taubat di bagi menjadi tiga tingkatan, yaitu taubatnya kaum awam, taubatnya kaum pertengahan dan taubatnya kaum khawas. Pertama adalah taubatnya kaum awam, kaum ini memandang banyak kebaikan dan ketaatan yang telah ia kerjakan

[48] Ibn Qayyim alujauziah, At-Taubah Wal inabah, h. 163
[49] Ibn Taimiyyah, Memuliakan Diri Dengan Taubat,h. 18-19

selama hidup. Mereka lengah dan tidak memperhatikan aib kebaikan-kebaikannya sehingga mereka mengingkari karunia Allah yang telah menutupi kebaikan-kebaikan mereka dan memberi mereka kesempatan memperbaiki kesalahannya dengan bertaubat. Kedua adalah taubatnya kaum pertengahan. Kaum pertengahan ini mengira bahwa sangat sedikit maksiatnya. Sedangkan mengira sedikit maksiatnya adalah dosa sebagaimana memandang ketaatannya sudah banyak merupakan dosa. Dan yang terakhir adalah taubatnya kaum khawas, yaitu bertaubat dari menyia-nyiakan waktu atas kelalaiannya serta kelengahannya dari berhubungan atau meleburkan diri dengan Allah.[50]

3. Tahapan-tahapan Taubat

Taubat adalah tindakan yang wajib dilakukan atas setiap dosa. Jika pelanggaran itu berkaitan antara seorang hamba dengan Allah Ta"ala dan tidak berkaitan dengan hak-hak orang lain. Maka tahapan-tahapan taubat yaitu:

a. Hendaknya ia harus menghentikan perbuatan maksiat itu
b. Harus menyesali karena pernah melakukanya

   Makna tobat secara definitif adalah seseorang mustahil menjadi menyesal yang sungguh-sungguh selama orang masih menetapi dosa atau berbuat dosa yang sejenisnya, sebab itulah penyesalan merupakan syarat utama untuk bertobat. Sedangkan dalil dari hadits Nabi yang artinya: "Seorang yang tobat dari dosa seperti orang yang tidak punya dosa, dan jika Allah mencintai seorang hamba pasti dosa tidak akan membahayakannya". (HR. Ibnu Mas'ud dan dikeluarkan oleh Ibnu Majjah).
c. Bertekad tidak mengulangi lagi untuk selama-lamanya

[50] Ibn Qayyim Al-Jauziah, *At-Taubah Wal Inabah, Terj. Abdul Hayyie Al –Kattani* (Jakarta: Gema Insan, 2006).

Apabila kurang salah satu dari ketiganya, maka tidak sahlah taubatnya. Apabila maksiat (pelanggaran) itu berkaitan dengan hak orang lain, maka syaratnya terdiri dari empat perkara. Yaitu ketiga syarat di atas, ditambah hendaknya ia menyelesaikan hak kpd yang bersangkutan. Apabila itu berupa uang atau barang, maka ia dikembalikan kepadanya. Apabila berupa tuduhan dan sejenisnya, maka harus diperbaiki atau dengan memohon maaf kepadanya. Apabila berupa gunjingan, maka ia harus meminta penghalalan darinya. Ia pun harus bertaubat atas segala dosa-dosa tersebut. Apabila ia hanya bertaubat terhadap sebagian pelanggaran saja, maka taubatnya sah (menurut para ahli), tetapi hanya terbatas pada dosa-dosa itu saja, dan ia masih harus menanggung dosa sisanya (yang belum bertaubat).[51]

Berbudi yang baik dan bergaul yang baik termasuk amal. Di sinilah perbedaan akhlak Islam dengan ethika pergaulan hidup biasa. Dalam aturan ethika pergaulan hidup, asal seseorang berbuat baik kepada masyarakat, walaupun Jiwanya sendiri runtuh karena kehilangan kepercayaan kepada Tuhan, tidak akan ada yang mengoreksinya lagi. Orang yang beramal karena mengharapkan puji sanjung manusia, selamanya tidaklah akan merasa kepuasan di dalam hidup, karena tidak akan ada penghargaan yang baik dari masyarakat. Tidaklah akan terobat hati berbuat baik, kalau hanya penghargaan masyarakat yang kita minta di dalam beramal.

Suatu amal yang tidak timbul dari Iman pada hakikatnya adalah menipu diri sendiri. Mengerjakan kebaikan tidak dari hati, artinya ialah berdusta. Maka kalau sekiranya suatu masyarakat menegakkan kebaikan tidak dari Iman, tidaklah akan sampai kepada akhirnya, bahkan akan terlantar ditengah jalan, karena tidak ada semangat suci yang mendorong. Maka banyak juga terdapat suatu amal yang pada

[51] Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta pustaka pancimas, 393AD).

lahirnya kebajikan, pada batinnya adalah racun. Seumpama suatu masyarakat yang ingin memecahkan persatuan di negeri Madinah seketika Islam baru berdiri. Mereka mendirikan mesjid dlirar untuk menandingi mesjid yang sah. Siapa yang akan mengatakan bahwa mendirikan sebuah mesjid tidak baik? Siapa yang mengatakan bahwa itu bukan amal? Tetapi pendirian mesjid itu dipandang suatu kejahatan! Karena maksud yang tersimpan di dalamnya nyata hendak memecahkan persatuan kaum Muslimin. Sebab itu maka mesjid dliraritu diperintahkan Nabi meruntuhkan. Sebab itu bertambah jelaslah perlunya kita memelihara kesuburan Iman dada kepada Tuhan, karena di atasnya akan kita dirikan amal yang saleh. Amal yang saleh itu di sisi Tuhan berbeda nilainya dengan di sisi manusia. Seorang miskin yang membagi nasinya sepiring untuk temannya yang lapar, lebih tinggi harganya daripada seorang kaya menyimpan uang bermiliun, yang mengantarkan minyak tanah satu kaleng dalam bulan puasa untuk sebuah langgar, sebagai hadiah untuk orang yang mengaji Qur'an dan sembahyang tarawih.[52]

4. Manfaat Taubat

Terdapat berbagai keuntungan bagi seseorang yang mau bertaubat atau kembali kepada Allah Swt. Segala aturan dan ketentuan yang ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya pasti mengandung manfaat serta membawa kebaikan bagi manusia. Beberapa manfaat dari taubat antara lain:

a. Taubat dapat menghapus segala dosa. Allah Swt dengan jelas menyatakan bahwa siapa saja hamba-Nya yang sungguh-sungguh ingin meninggalkan maksiat dan kembali kepada-Nya dengan taubat yang tulus, maka Allah pasti akan mengampuni semua dosanya. Pernyataan ini ditegaskan dalam Al-Qur’an, Surah Thaha ayat 82.

[52] Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta pustaka pancimas, 393).

b. Taubat dapat mengubah keburukan menjadi kebaikan. Ini menunjukkan betapa besar kasih sayang Allah kepada hamba-Nya yang senantiasa berharap akan rahmat dan ampunan-Nya. Allah memberikan kesempatan kepada orang yang bertaubat agar dosa-dosanya diubah menjadi pahala, sebagai bentuk kemurahan-Nya. Hal ini dijelaskan secara jelas dalam Al-Qur'an Surah Al-Furqan ayat 70.
c. Taubat menyucikan hati. Dosa-dosa yang dilakukan seseorang dapat diibaratkan sebagai kotoran yang menempel di hati. Semakin banyak dosa, semakin banyak pula noda dalam hati. Taubat berfungsi sebagai pembersih hati dari berbagai noda tersebut. Maka, seseorang yang benar-benar bertaubat akan memperoleh hati yang bersih dan suci kembali.[53]

5. Penghalang-penghalang Taubat

Tidak dapat disangkal bahwa terdapat berbagai hal yang menjadi penghalang bagi seseorang untuk kembali bertaubat kepada Allah Swt. Hambatan-hambatan ini muncul dari berbagai sikap dan pemikiran yang keliru, baik disadari maupun tidak. Di antara penyebabnya adalah:

a. Meremehkan Dosa

Salah satu penghalang awal yang sangat umum adalah sikap menganggap ringan perbuatan dosa. Ketika seseorang sudah terbiasa melakukan maksiat tanpa merasa gelisah atau bersalah, dan hatinya tidak lagi merasa takut kepada Allah, maka itu menjadi tanda bahwa hatinya mulai keras. Ia tidak merasakan urgensi untuk bertaubat karena dosa dianggap sepele dan tidak menimbulkan efek apa pun pada hati nuraninya.

[53] Mochamad Nur Bani Abdullah, "Urgensi Pembahasan Taubat Dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Holistic Al-Hadis* 5, no. 1 (2019).

b. Angan-angan yang Tidak Realistis

Hambatan berikutnya adalah ketika seseorang memiliki angan-angan atau harapan palsu tentang masa hidupnya. Ia berasumsi bahwa umurnya masih panjang, kematian masih jauh, dan karena itu merasa tidak perlu terburu-buru untuk bertaubat. Pemikiran semacam ini sangat menyesatkan karena sejatinya kematian bisa datang kapan saja tanpa mengenal usia. Dari asumsi ini, seseorang menjadi lalai, terlalu menikmati kesenangan dunia, mengikuti hawa nafsu, serta terlena dalam kelalaian yang terus-menerus.

c. Bersandar pada Luasnya Ampunan Allah tanpa Usaha

Sebagian orang terhalang dari taubat karena terlalu mengandalkan rahmat dan ampunan Allah Swt tanpa disertai usaha memperbaiki diri. Mereka merasa bahwa sebesar apa pun dosa yang dilakukan, pasti akan diampuni oleh Allah, sehingga tidak ada dorongan untuk segera bertaubat. Sikap ini justru berbahaya karena menunjukkan kelalaian dan penyalahgunaan terhadap kemurahan Allah. Dalam Surah Al-A'raf ayat 169, Allah menceritakan kaum yang melakukan kesalahan dan terus menerus mengulanginya karena keyakinan yang salah tentang jaminan ampunan.

d. Tenggelam dalam Dosa dan Putus Asa dari Rahmat Allah

Sebagian orang justru merasa tidak layak untuk bertaubat karena sudah terlalu lama hidup dalam kemaksiatan. Mereka merasa terpisah jauh dari orang-orang saleh dan tidak melihat jalan kembali karena dosa yang menumpuk di punggungnya seakan membebani dan membelenggu langkahnya. Ia merasa hina, kotor, dan meyakini bahwa semua dosanya tidak akan pernah diampuni. Sikap putus asa seperti ini menjadi penghalang besar bagi taubat, padahal Allah Swt justru sangat mencintai

hamba-Nya yang kembali dengan hati yang penuh penyesalan, tanpa peduli seberapa besar dosa yang telah dilakukan.[54]

B. Kecanduan Game Online.

1. Pengertian kecanduan game *online.*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan, atau kejangkitan pada sesuatu yang membuat seseorang ketagihan sehingga melupakan hal lain. Kata "candu" berasal dari kata "candu", yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat seseorang ketagihan. Thakkar menggambarkan kecanduan sebagai kondisi medis dan psikiatris yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang dapat memengaruhi kehidupan penggunanya.[55] Sedangkan didalam kamus Besar Bahasa Indonesia kata kecanduan berasal dari kata candu yang berarti sebagai kejangkitan suatu kegemaraan sehingga menyebabkan lupa dengan hal-hal lainya.[56]

Kamus psikolog mengartikan kecanduan atau *addicion* sebagai bergantungnya suatu keadaan secara fisik terhadap suatu obat bius. Sering terjadi umumnya kecanduan tersebut sangat berpotensi menambah toleransi terhadap obat bius, ketergantungan psikologis, fisik dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius tersebut diberhentikan.[57] Dalam jurnal penelitian milik Noviana Dewi dan Stefanus Kharismasagung Trikusumaadi Jares, Luna dan Medina berpendapat bahwasanya kecanduan adalah suatu penyakit

---

[54] Zaky Hidayat, "KonsepTaubat Dalam Al-Quran Menurut Sayyid Qutub," (UIN Sultan Syarif Kasim, 2010).

[55] Ratnasari, T. (2017). *PENGARUH GENDER TERHADAP JENIS KECANDUAN INTERNET IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING PADA SISWA SMA NEGERI DI KABUPATEN PEKALONGAN*. H. 5

[56] Wijanarko Jarot, dkk. (2016) *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global.* Jakarta: Keluarga Bahagia). hal. 3.

[57] Chapin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono.* Jakarta: Rajawali Pers.

kronis yang tidak baik dan dapat mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologis dan fisiologis.[58]

Novrialdy (2019) mengatakan secara umum bahwa kecanduan game *online* merupakan perilaku individu yang ingin selalu bermain game online sehingga memakan banyak waktu sehingga menyebabkan seseorang yang bersangkutan tidak mampu mengendalikan dan megontrolnya. Hayadi N. B. (2021) berpendapat bahwa kecanduan game online yaitu dimana suatu kondisi seseorang yang tidak bisa lepas pada kebiasaan bermain game online yang kuat dari waktu ke waktu sehingga terjadi peninngkatan frekuensi, durasi, maupun jumlah dalam melakukan hal tersebut. Tanpa memikirkan efek-efek negatif yang bisa terjadi pada dirinya.[59]

Kecanduan game online merupakan salah satu aktivitas yang adiktif di internet. Kecanduan game online adalah suatu perbuatan yang beresiko komplusif dan kronis untuk memuaskan diri pada pemain yang dimainkan bergantung terhadap koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam hidup sehari-hari. Tidak sedikit yang menyadari bahwa kecanduan game online akan mengarahkan pada hal-hal negative, namun banyak dari mereka masih belum menguranginya atau berhenti sehingga terjebak dalam perilaku kecanduannya. Hal tersebut dikarenakan seseorang merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan game *online.*[60]

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa, kecanduan game *online* merupakan keadaan seseorang yang berambisi

---

[58] Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2017). *Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi*, *43*(3), 220–230. https://doi.org/10.22146/JPSI.16829.

[59]ASRI, A. R. (2022). *Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi di SMA Negeri 13 Bone (Studi Kasus SMA Negeri 13 Bone)*. H. 191.

[60] Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa, 1*(2). https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/27

untuk memangkan suatu permainan *online* sehingga keadaan tersebut menganggu aktivitas atau kegiatan lainya yang seharusnya juga dilakukan.

2. Jenis- Jenis Game *Online*

Di era sekarang ini permainan mengalami perkembangan yang begitu pesat karena dapat dilakukan secara virtual tanpa harus bertemu satu sama lain, namun perlu adanya sinyal yang kuat utuk menjalakan game tersebut. Game *online* muncul dan berkembang hingga dapat dikelompokan sesuai dengan jenis atau tipe permainan. Pada penjelasan kali ini penulis akan menyebutkan berbagai jenis game *online* pada berbagai sumber yang ditemu yaitu :

a. MMOFPS (Massively Multiplayer Online First Person Shooter Game)

   Game jenis ini memberikan nuansa pemain sebagai sudut pandang orang pertama (tokoh utama) meskipun dalam permainan melibatkan banyak pemain. Sehingga pemain merasakan permainan didalamnya seperti permainan nyata. Adapun tokoh dalam permainan memiliki reflek dan kemampuan berbeda satu dengan lainnya. Contoh dari jenis game ini adalah game *online* yang menggunakan keadaan dalam peperangan.

b. MMORTS (Massively Multiplayer OnlineReal Time Strategi Games)

   Game jenis ini memerlukan kemampuan pemain dalam mengatur strategi Pada game online, game ini memfokuskan keunggulan peraturan strategi permainan. Pemain dituntut untuk dapat memberikan strategi terbaik untuk memenangkan permainan. Game dengan jenis MMORTS biasanya memberikan wilayah untuk pemain dengan tujuan pemain dapat mengatur strategi sebelum perang dengan memperkuat teknologi dan bangunan pada wilayah

tersebut. Contoh dari jenis game ini adalah *warcraft* dan *clash of clans*.

c. Massively Multiplayer Online Browser Game.

Permainan jenis ini bisa dimainkan langsung melalui browser seperti Opera atau Mozilla Firefox. Perkembangan teknologi grafis berbasis web, seperti Java dan Flash, memungkinkan hadirnya berbagai flash game dan Java game yang populer. Selain itu, teknologi web seperti AJAX memungkinkan pengguna memainkan game baru dengan fitur interaksi multiplayer.

d. Mobile Legends

Game jenis ini adalah salah satu game MOBA yang dapat diakses pada smartphone dan menjadi game dengan popularitas nomor satu yang dimainkan oleh hampir semua kalangan usia.[61] Dalam game ini pemain diharuskan memilih tokoh dengan kemampuan perang yang mampu mengimbangi timnya, terdapat 5 pemain yang dibebaskan memilih tokoh karakter untuk menghadapi peperangan. Dalam pertandingan, tim tidak hanya fokus untuk menghadapi peperangan dengan lawan, namun juga diharuskan menghadapi minion dan menghancurkan turret/markas lawan.

e. Player Unknown's Battlegrounds (PUBG)

PUBG adalah sebuah permainan dimana seseorang pemain harus bertahan hidup dan berlaga melawan 99 pemain lain hingga menjadi satu-satunya yang tersisa. Pada awal permainan semua pemain akan terjun dari pesawat menggunakan parasut untuk mendarat diberbagai lokasi yang ada dipeta tersebut, lalu para pemain mencaari perlengkapan (loot) yang berguna untuk melengkapi persenjataan diri untuk perang. Sebuah lingkaran putih yang menandakan zona bermain akan muncul dan para pemain harus mengikuti masuk kedalam lingkaran zona bermain tesebut.

[61] https://goodstats.id/article/deretan-game-online-populer-2024-gNF3O

Zona bermain PUBG itu akan dipengaruhi dan mengecil ketika waktu lingkaran mencapai 0, Mekanisme ini menciptakan zona-zona berbahaya di luar lingkaran putih. Pemain yang berada di luar zona aman akan terus kehilangan darah hingga akhirnya gugur. Seiring waktu, zona aman akan terus menyempit, memaksa para pemain yang tersisa untuk bertemu dan bertarung habis-habisan di area terakhir demi meraih kemenangan atau *chicken dinner*.[62]

Menurut lembaga APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indoneisa) melakukan survei di 38 provinsi dengan 8.720 responden yang dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2024 menghasilakan kesimpulan bahwa Mobile Legends merupakan game *online* terpopuler yang dimainkan dari semua kalangan dengan jumlah sebanyak 78,74%. Mobile Legends ini menarik perhatian karena terdapat banyak fitur unggulnya salah satunya seperti, *system matchmaking* yang cepat, kontrol yang intuituf, grafis yang HD (*High Definition*), dll. Game ini memiliki popularitas yang banyak dan selalu mengalami pembaruan rutin seperti hero dan fitur yang terbaru, sehingga dapat menunjang game Mobile Legends ini sebagai game terpopuler.[63]

3. Faktor kecanduan game *online*

Game *online* pada saat ini sedang marak-maraknya dilakukan oleh berbagai kalangan dari anak kecil hingga dewasa. Beragam alsan yang muncul pada diri seseorang untuk melaksanakan game *online* seperti menghilangkan stress dan menambah relasi. Dengan alasan tersebut banyak orang yang ingin memainkan game *online* secara terus menerus. Berdasarkan hal tersebut penulis telah merangkum beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain game sehingga

[62] Andy Krisianto. (2018). *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*. Jakarta: PT Gramedia. hal. 42

[63] https://goodstats.id/article/deretan-game-online-populer-2024-gNF3O

terjadinya kecanduan game *online.* faktor yang memepengaruhi kecanduan game *online* antara lain sebagai berikut :

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dorongan dalam dirinya sendiri, seperti pilihan yang beragam, stres atau depresi, dan kurangnya kegiatan. Semakin banyak orang yang menggunakan game online, semakin banyak pula pencipta game yang membuatnya lebih menarik dan menyenangkan. Jumlah pemainnya juga dipengaruhi oleh kualitas visual game online, karena semakin bagus tampilan dan kecanggihan game, semakin banyak pemainnya. Karena sebagian besar pemain game online adalah laki-laki, para pencipta berusaha menyesuaikan dan membuat game baru yang sesuai dengan selera laki-laki. Ketika tantangan dan fitur tambahan ditambahkan atau game menjadi lebih menantang, pemain menjadi lebih antusias untuk bermain. Ini karena sebagian dari anak-anak yang bermain game online mengatakan mereka lebih menyukai game online yang menantang.

b. Faktor Eksternal

Dorongan dari luar diri, seperti kebebasan yang ditawarkan, perhatian yang kurang dari orang terdekat, dan lingkungan, dikenal sebagai faktor eksternal. Ada kebebasan, yaitu kesempatan untuk mengalami dunia baru dalam bermain game online. Ketika anak-anak memiliki kesempatan untuk bermain game online, sikap mereka menjadi tidak terkontrol dan terus ingin mencoba game online. Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berprilaku over. Prilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga, pada saat anak-anak sekolah dan bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu dapat membantu prilaku pada anak. Meskipun pada pihak keluarga tidak

mengenalkan game online, jangan heran bila tiba-tiba anak anak sudah bisa dan lebih piawai untuk bermain game *online*. Karna bahwasannya disadari prilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada.[64]

4. Dampak kecanduan game *online*

Pada dasarnya game *online* memberikan dampak signifikan yang berbeda-beda terhadap seseorang. Adanya game online dapat mengibur, menghilangkan stress, dan lebih parahnya menyebabkan seseorang kecanudan dalam memainkanya. Husna, dkk. menyebutkan bahwa durasi bermain games adalah lama waktu yang digunakan individu untuk setiap kali bermain games. Waktu yang digunakan untuk bermain games adalah pagi, siang, sore dan malam. Durasi bermain games dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam, 3 - 5 jam tergolong sedang dan 1 - 2 jam tergolong rendah.[65] Dari ketergantungan seseorang tersebut maka timbul dampak positif dan negatif bagi orang yang kecanduan game *online* yaitu sebagai berikut:

a. Dampek positif
    a) Meningkatkan kosentrasi.

        Setiap game mempunyai tingkat kesulitan atau level yang berbeda. Game *online* akan melatih pemainnya untukdapat memenagkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan lebih banyak poin. Kosentrasi pemain akan meningkat karena mereka harus menyelesaikan beberapa tugas dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah game maka semakin di perlukan tingkat kosentrasi yang tinggi.
    b) Meningkatkan kemampuan membaca.

[64] Bimo Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI. hal. 15.
[65] Nahdiatul Husna, Ellyn Normelani, and Sidharta Adyatma, "Hubungan Bermain Games Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kecamatan Banjarmasin Barat," *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)* 4, no. 3 (2017).

Game online dapat dijadikan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan membaca seseorang. Melalui dialog-dialog dalam permainan dan petunjuk strategi untuk mengalahkan lawan, seseorang secara tidak langsung terlatih untuk melatih kemampuan membaca dan memahami teks.[66]

c) Melatih kemampuan bekerjasama.

Pada game multiplayer atau game berpasangan, siswa diajakuntuk bisa berkoordinasi dan menjalin kerjasama dengan temannya (anggota di dalam permainan) agar memenangkan permainan.

d) Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris.

Mayoritas para pemain game online menggunakan bahasa inggris sebagai antar muka utama atau komunikasi, sehingga mengharuskan pemain untuk mrnguasai beberapa kosa kata dasar dan bahkan mahir dalam berbahasa inggris.

e) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan tentang computer.

Mendapatkan pengalaman memainkan game online yang optimal dengan grafis yang tinggi, seseorang harus gemar melakukan riset terlebuh dahulu mengenai spesifikasi perangkat computer dan kualitas koneksi yang dibutuhkan untuk game tersebut.

f) Memiliki banyak teman baru.

Terdapat banyak gamers didalam game *online* dari berbagai daerah atau Negara yang memiliki hobi bermain game online. terkadang kita diajak untuk chat, bahkan berkenalan. Kita bisa menambahpertemanan melalui game.[67]

b. Dampak Negatif

[66] Aqila Smart. (2010). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game.* Yogjakarta: A' Plus Books. H.42

[67] Andry Arif Kustiawan dan Andy Widhiya Bayu Utomo. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan.* Solo: CV. Ae Media Grafika. H.13.

a) Dari segi jasmani

Kesehatan sangat berpengaruh terhadap orang yang kecanduan game *online*, seperti daya tahan tubuh melemah akibat kurangnya aktivitas fisik, lebih sering menatap layer sehingga berpotensi menyebabkan radiasi pada mata, jam tidur tidak teratur bahkan sampai larut malam, dan sering terlambat makan yang dapat memicu timbulnya penyakit maag.[68]

b) Dari segi psikologi

Dengaan banyaknya adegan di game *online* yang mengajarkan untuk melakukan tindakan kekerasan dan kriminal seperti, perkelahian, pembunuhan, pengrusakan dan sebagainya. Maka dapat menyebabkan merusak mental seseorang, karena secara tidak langsung telah mempengaruhi alam bawah sadar seseorang. Terdapat beberapa ciri orang yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game *online* yaitu mudah emosional, mengucapkan kata-kata kotor, memaki-maki, mudah marah, berbicara tidak sopan, dll.[69] Tentunya dapat disimpulkan bahwa permainan game online ditrancang untuk mengiring seseorang bertahan didepan layar smartphone dalam waktu yang lama. Setiap kali berhasil menyelesaikan level, motivasi untuk terus melanjutkan ke level berikutnya semakin kuat. Maka berakibat pemain sering kesulitan mengalokasi waktu untuk aktivitas yang penting seperti belajar atau berintraksi dengan keluarga maupun teman. Keterlibatan yang berlebihan dalam game online bahkan menyebabkan penundaan penyelesaian tugas akademik hingga kewajiban beribadah.

c) Dari segi sosial

[68] Ayu Rini. (2011*). Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina. H. 32.
[69] Eryzal Novrialdy. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. Psikologi, 27. H. 151.

Bagi sebagian gamer, proses membentuk avatar didalam game online menjadi sebuah cara untuk para gamer mengepresikan jati diri, dan menciptakan keterikatan emosional yang dalam. Sehingga mereka terlalu terbuai dalam dunia fantasi tersebut hingga mulai menjauh dari dunia nyata, yang berpotensi mengurangi intraksi mereka dikehidupan sehari-harinya.[70] Meskipun interaksi didunai maya meningkat pesat, hal tersebut justru sering diiringi penurunan komunikasi tatap muka pada kehidupan nyata. Seseorang yang terlalu terbiasa beraktivitas secara digital cenderung mengalami kesulitan dalam hal sosialisasi secara nyata.

d) Dari segi keuangan.

Memainkan game online sering kali memerlukan pengeluaran seperti membeli voucher atau item yang ada didalam game tersebut, tentunya harganya juga tidak selalu murah. Seseorang yang belum memiliki penghasilan sendiri terkadang melakukan tindakan tercela, seperti berbohong atau tidak jujur kepada orang tua, bahkan ada yang mencuri demi bisa terus memainkan game online. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Chen et al (2005) yang dikutip dari jurnal buletin psikologi yang berjudul kecanduan game online pada remaja yang ditulis oleh Eryzal Novrialdy bahwa mayoritas kejahatan game online ialah pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Penelitian ini juga menemukan bahwa usia pelaku kejahatan akibat game online adalah remaja usia sekolah.[71]

[70] Marcovitz, H .(2012). *Online gaming and entertainment. San Diego*. CA: Reference Point Press
[71] Eryzal Novrialdy. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. Psikologi, 27. H. 151.

BAB III
PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negri Walisongo Semarang

Ushuluddin dan Humaniora merupakan salah satu fakultas yang berada dikampus UIN Walisongo Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sudah berdiri kurang lebih 42 tahun lamanya. Diusia yang tak muda lagi teentunya tak dapat dipungkiri, bahwa keberadaan dan kiprahnya di dunia pendidikan di Indonesia banyak mengundang apresiasi dan simpati karena pencapaian dan prestasi (*achievement*) yang diraihnya. Demikian juga, di balik segudang prestasi itu, tidak sedikit kekurangan dan kelemahan yang seringkali mengundang berbagai macam kritik. Namun, satu hal yang lebih penting dan banyak dilupakan oleh orang adalah sejarah yang telah merajut; kapan, di mana dan siapa saja yang berperan besar dalam mendirikan institusi ini.

Sebuah catatan didalam buku sejarah UIN Walisongo Semarang menyebutkan, awalnya fakultas ini didirikan di Tegal atas prakarsa dari Drs. M. Chozien Mahmud dkk. Pada awal berdirinya, fakultas ini dibawah naungan yayasan swasta bekerja sama dengan IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beberapa orang yang ikut terlibat secara aktif membidani dan merintis (*the founding fathers*) antara lain adalah Drs. M. Chozien Mahmud (anggota BPH Seksi D Kab. Tegal), Moh Cholid Oesodo (anggota DPRD Kab. Tegal) dan KH. Qosim Tafsir (pengusaha dan tokoh masyarakat)

Sekitar awal September 1968, tiga tokoh tersebut membicarakan tentang proses pendirian fakultas ini dengan Bupati Kab. Tegal (Letkol Soepardi Yoedodarmo). Dan ternyata, upaya ini mendapat sambutan yang luar biasa; tidak hanya dukungan moral, namun juga finansial. Pada saat itu, bupati memberikan bantuan satu juta rupiah guna

pengurusan administrasi ke Jakarta. Berawal dari sinilah, proses pendiriannya terus berlanjut dan tidak mengalami banyak kendala, terlebih yayasan telah memiliki sebidang tanah dan gedung kuliah beserta perlengkapannya di Procot Slawi.

Dalam perjalanan sejarahnya, Fakultas Ushuluddin, sebelumnya tidak berdiri sendiri. Saat itu, masih menginduk pada IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan memilih Fakultas Tarbiyah sesuai hasil rapat tanggal 6 September 1968. Namun, dalam perkembangan selanjutnya, dialihkan ke IAIN Walisongo. Hal ini terjadi setelah statusnya berubah menjadi "negeri" yaitu pada tanggal 6 April 1970. Berdasarkan musyawarah para pendiri; menteri agama RI (KH. Moh. Dahlan, Rektor IAIN Sunan Kalijaga (Prof. RHA. Soenarjo, SH), wakil Rektor I IAIN Walisongo (Drs. Soenarto Notowidagdo) dan Direktur Perguruan Tinggi Agama (HA. Timur Jaelani, MA) disepakati pemindahan Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga ini menginduk ke IAIN Walisongo Semarang.

Pasca kesepakatan di atas, permasalahan baru kemudian mucul. Yaitu karena IAIN Walisongo telah memiliki Fakultas Tarbiyah Salatiga dan Kudus maka beralihlah Fakultas Tarbiyah menjadi Fakultas Ushuluddin. Konversi in dengan berbagai pertimbangan:

1) Jika tetap memilih Fakultas Tarbiyah diperlukan izin khusus Menteri Agama (konsekuensinya memakan waktu lama)
2) Sejak semula para pendiri tidak memutuskan jenis fakultas tertentu
3) Pertimbangan KH. Saefuddin (Ketua DPRGR) dalam kunjungannya ke Tegal tahun 1970

Maka berdasarkan SK Menteri Agama RI no 254/70 tanggal 30 September 1970 Fakultas Ushuluddin IAIN al-Jami'ah Walisongo cabang Tegal resmi berdiri dan peresmian status 'negeri' nya pada tanggal 14 April 1971. Berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI

nomor 17/ 1974 tanggal 25 Pebruari 1974 Fakultas Ushuluddin ini pindah ke Semarang dan terhitung sejak tahun 1975, semua proses belajar-mengajar (perkuliahan) nya diadakan di Semarang.

Berkembangan fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, sehingga memunculkan beberapa macam progam studi:

1) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
2) Aqidah dan Filsafat Islam
3) Studi Agama-Agama
4) Tasawuf dan Psikoterapi
5) Ilmu Seni dan Arsitektur Islam

2. Visi Misi dan Tujuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

- Visi

  Menjadi Fakultas yang Unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Pokok Keislaman dan Humaniora Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038

- Misi

  1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu pokok keislaman dan humaniora berbasis kesatuan ilmu.
  2) Meningkatkan riset yang kontributif bagi pengembangan ilmu dan penyelesaian masalah-masalah sosial keagamaan.
  3) Meningkatkan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu pokok keislaman dan humaniora.
  4) Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan local.
  5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala lokal, nasional dan internasional.
  6) Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan professional.

- Tujuan

1) Menghasilkan sarjana muslim yang profesional dan berakhlak mulia.
2) Menghasilkan riset yang kontributif bagi penyelesaian masalah sosial keagamaan.
3) Terwujudnya masyarakat religius yang humanis dan beradab.
4) Menghasilkan masyarakat yang harmonis.
5) Terwujudnya kerjasama lokal, nasional, dan internasional.
6) Terwujudnya layanan cepat, akurat, dan bersahabat.

B. Deskripsi Data

1. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa fakultas ushuluddin dan humaniora angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang terdiri prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Studi Agama-Agama, dan Ilmu Al-Qur'an Tafsir Hadist.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sebanyak 3 reponden dari prodi diatas yang menjadi subjek penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mediskripsikan upaya Taubat untuk mengurangi kecanduan bermain game online pada mahasiswa fuhum. Upaya tersebut dijelaskan berdasarkan hasil pengambilan data dilapangan dengan wawancara, obsrvasi, dan dokumentasi. Pemilihan informant berdasarkan pada kriteria yang telah ditentukan oleh pneliti sebelumnya, yaitu :

1) Mahasiswa FUHUM angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang
2) Mengalami kecanduan game online
3) Bersedia menjadi narasumber dalam penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan nama inisial untuk menjaga dan menjamin kerahasiaan identitas dari

para narasumber. Berikut adalah profil mahasiswa yang menjadi narasumber dalam penelitian.

NO.	Nama (Inisial)	Jenis kelamin	Usia	Kelas	Angkatan
1.	SG	Pria	25 tahun	IAT C	2021
2.	NA	Pria	25 tahun	SAA B	2021
3.	DAR	Pria	21 tahun	TP A	2021
4.	AT	Perempuan	21 tahun	AFI A	2021
5.	MH	Pria	21 tahun	ISAI B	2021

a. Subjek SG

SG merupakan salah satu mahasiswa di Universitas Islam Negri Walisongo Semarang, Jurusan Ilmu Al-Qur'an Tafsir Hadist angakatan 2021. SG memiliki ciri fisik tinggi badan sekiran 150cm, memiliki postur tubuh kecil dan berkulit sawo matang. SG berusia 25 tahun yang berasal dari Kudus. SG merupakan anak ke 2 dari 5 bersaudara, selama menjadi mahasiswa SG tinggal di pondok pesantren. SG juga dikenal sebagai pribadi pendiam dan juga mahir dan gemar dalam game online.

Sebagai seorang yang mahir dan gemar dalam game online makai ia menghabiskan waktunya sehari-hari dengan game online, sehingga membentuk karakter yang introvert dan

jarang bersosialisasi, karena sangat asyik dan nyaman dengan game online. Totalitas disalam game pun tidak dapat diragukan lagi, bahkan ia rela ia rela uang sakunya habis untuk top up game yang ia sukai demi membeli skin-skin atau item yang ada di dalam game online.

b. Subjek NA

NA merupakan salah satu mahasiswa di Universitas Islam Walisongo Semarang, ia mengambil jurusan Studi Agama Agama angkatan 2021. NA merupakan mahasiswa yang berasal dari kota Kudus, ia memiliki ciri fisik tingga sekitar 190cm, badan sedikit berotot dan meimiliki kulit sawo matang. NA merupakan anak bungsu, selama berkuliah di Universitas Islam Negri Walisongo Semarang ia bertempat tinggal di pondok. NA memiliki pribadi yang gemar bermain game online, periang dan suka bergurau sehingga memiliki banyak teman.

Lingkungan tentunya sangat berpengaruh terhadap perkembangan NA, karena ia memiliki banyak teman yang suka bermain game online sehingga membuat dirinya terjerumus kedunia game online. Selain itu ia bermain game online juga untuk mengejar keinginan-keinginannya untuk mengumpulkan poin dalam game sebanyak mungkin, poin ini dapat digunakan untuk membeli item-item yang bagus di dalam game onine.

c. Subjek DAR

DAR merupakan salah satu mahasiswa Universitas Islam Negri Walisongo Semarang, ia mengambil jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, DAR merupakan mahasiswa yang berasal dari Tegal, ia memiliki ciri fisik tinggi 160cm, badan kurus, dan berkulit sawo matang. DAR merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara, selama proses perkuliahan berjalan ia tinggal di kos. DAR memiliki pribadi yang introfet, keras kepala dan

sangat gemar bermain game online, hingga teman-temanya memberikan julukan gamers.

Memiliki julukan gamers ia sangat mahir dalam bermain beberapa permainan online, bahkan jika ada permainan online yang belum ia kuasai ia rela menghabiskan banyak waktu untuk berlatih game tersebut sampai ia mahir atau jago. Totalitasa DAR tak perlu di pertanyakan lagi bahkan ia rela menggocek ratusan ribu hanya untuk bersenang-senang bermain game, demi memuaskan apa yang ia inginkan di dalam game tersebut.

d. Subjek AT

AT adalah mahasiswi UIN Walisongo Semarang, ia mengambil jurusan Akidah Filsafat Islam angkatan 2021. AT merupakan mahasiswi yang berasal dari daerah Kudus, ia memiliki tinggi 155, badan berisi, dan kulit putih. AT merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, selama proses perkuliahan ia tinggal di kos yang dekat dengan pasar ngaliyan. AT memiliki pribadi yang ramah dan lembut.

Sebagai seorang wanita AT tidak kalah mahir dengan pria dalam memainkan game online, karena ia sangat rutin memainkanya sehingga membuat skilnya didalam game sangat mahir. Selain itu, karakter-karakter didalam game yang bagus, cantik dan event-event yang menarik terus dikeluarkan oleh perusahaan game tersebut, sehingga membuat ia terus memainkan game online tersebut tanpa mengiraukan kesehatanya.

e. Subjek MH

MH merupakan mahasiwa UIN Walisongo semarang, ia mengambil jurusan Ilmu Seni Arsitektur Islam (ISAI) angkatan 2021. Ia merupakan mahasiswa yang berasal dari daerah Kalimantan Selatan, ia memiliki badan yang berisi, tinggi badan 185, mata sedikit sipit dan berkulit putih. MH merupakan anak

terakhir dari 3 bersaudara, selama proses perkuliahan ia tinggal di kos daerah srikaton ngaliyan, ia dikenal dengan seorang yang pendiam oleh teman-temanya.

Bagi MH game online bukan hanya sekedar sarana hiburan melainkan juga untuk menghilangkan stress dan refresing otak. Namun, intensitas yang tinggi dapat menjadikan ia sulit untuk mengatur keseimbangan agar tidak menganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, game online bagi MH dapat dijadikan sarana untuk terhubung dengan berbagai belahan dunia, mengasah skil, mngikuti kompetisi yang menantang dan membentuk komunitas.

2. Gambaran Kecanduan Game Online pada Mahasiswa FUHUM UIN Waslisongo Semarang angkatan 2021.

Kecanduan adalah keadaan dimana seseorang mengalami sebuah ketergantungan yang kuat terhadap suatu subtansi, aktivitas, atau perilaku, hal tersebut membuat seseorang sulit untuk mengontrol atau menghentikanya walaupun terdapat konsekuensi negatif. Kecanduan dapat terjadi pada berbagai hal, seperti narkoba, alcohol, makanan, dan juga aktivitas gadget, seperti bermain game, berbelanja online, atau menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil observasi dalam pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwasanya mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 terdapat yang mengalami atau sedang berada di fase kecanduan game online. hal tersebut dapat diperparah jika seorang mahasiwa tidak bisa mengurangi kecanduan gamenya sehingga membuat muculnya pengaruh-pengaruh negatife didalam kehidupanya sehari-hari. Beberapa dampak negatife yang dialami mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 diantaranya adalah terlambat masuk kelas ketia KBM, hilang konsentrasi ketika KBM, ngantuk ketika KBM, sangat minim waktu

untuk belajar, atau bahkan tidak belajar, kurangnya bersosialisasi antar mahasiswa ataupun teman kos, menunda-nunda sholat dan kegitan keagamaan lainya pun juga ikut lalai dalam mengerjadannya maupun mengamalkannya.

Kecanduan game online menjadi sebuah masalah yang sangat serius ketika sudah mengganggu kegiatan sehari-hari seseorang, sehingga seseorang lebih banyak menghabiskan waktu berjam-jam didepan handpone hanya untuk sekedar bermain game. Hal ini juga sangat berdampak terhadap perilaku ataupun pola pemikiran terhadap masa depan seseorang yang dapat membentuk pribadi dan cara seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya dalam memperoleh data yang lebih luas dan tepat, guna menunjang kelanjutan dari penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021. Berdasarkana pada wawancara yang telah dilakukan pada 3 mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Studi Agama-Agama yang mengalami kecanduan game online terdapat data yang diperoleh peneliti yang berkaitan dengan gambaran kecanduan game online yang dirasakan mahasiswa dan juga bentuk Taubat yang dilakukan mahasiswa guna mengatasi kecanduan game online tersebut sebagai berikut :

a) Gambaran kecanduan game online pada subjek SG

Ketergantungan game online pada subjek SG membuat hari-harinya disibukan dengan dunia virtual. Hal ini tentunya berdampak terhadap dikehidupan SG, seperti aktivitas dan tanggung jawab terabaikan. Berikut dampak yang dialami pada subjek SG yang kecanduan memainkan game online:

1) Terlambat mengerjakan sholat 5 waktu

Subjek SG seringkali merasakan bahwa dalam satu hari ia terlambat dalam melaksanakan sholat 5 waktu. Hal ini dikarenakan ia terlalu asik bermain game hingga lupa waktu,

hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan subjem SG:

"yang biasanya saya jamaah tepat waktu, sekarang jadi telat atau kayak sudah waktunya sholat wajib, sholat fardu. Itu karena saya lebih mementingin game dan lebih asik bermain game. Jadi saya sering mengundur-undur sholat."[72]

Subjek juga mengakui bahwa ia dulu rajin sholat wajib berjamaah setelah ia kecanduan bermain game ia malah jarang melakukan sholat wajib berjamaah. SG juga mengabaikan nasehat yang diberikan dari orang-orang sekitarnya, karena ia sangat ambisius untuk mencapai keinginan-keingan yang ia dapatkan didalam game.

2) Kurangnya berosialisasi

Seseorang yang suka mehabiskan waktu sendiri dan cenderung mrnghindari intraksi dengan orang lain merupakan orang yang kurang bersosialisasi. Subjek SG mengatakan ia jarang bersosialisasi dengan teman-temanya ia lebih asyik memainkan game online didalam kamarnya. Ia mengungkapkan bahwa ia sanggup selama satu bulan tanpa bersosialisasi dengan temanya. Berikut hasil wawancara dengan SG mengenai kurangnya bersosialisasi:

"Mungkin cuma satu bulan atau seminggu sekali atau bahkan bisa satu bulan sekali itu bersosialisasi. Karena saking asiknya bermain game tersebut mas."[73]

Walaupun mendapatkan respon-respon negatife dari masyarakat ia tidak peduli, terlebih SG adalah orang yang introvert dan gemar memaikan game onilen. Jadi SG tidak

[72] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025
[73] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025

peduli dengan mereka semua dan ia juga nyaman dengan kehidupanya. Berikut adalah peryataan sujek :

"penilaian masyarakat terhadap diri Anda sendiri itu bagaimana mas? Menurut saya kalau tentang saya, itu kalau menurut saya ya tidak terlalu ber efeksi. Soalnya emang dari saya yang standarnya itu, saya itu seorang introvert dan ketambahan kecanduan game malah tambah semakin introvert." [74]

Hal ini tentunya tidak baik untuk SG karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan hubungan dengan sesame manusia. Jika kurang bersosialisasi dapat menimbulkan perasaan kesepian dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

3) Menganggu kegiatan perkuliahan

Sebagai seorang mahasiswa tentunya kewajiban utama sebagai mahasiswa adalah belajar. Namun, karena SG sangat gemar memainkan game online sampai larut pagi (subuh), sehingga ia lupa akan kewajibanya untuk belajar. Berikut pernyataan subjek :

"suatu hari saya itu keaysikan main game dan besoknya itu ada ujian untuk semesteran. Di situ yang seharusnya saya belajar mempersiapkan ujian besok malah main game sampai subuh dan akhirnya besoknya saya tidak mengikuti ujian."[75]

Dengan demikian subjek SG mengalami penurunan produktivitas perkuliahan dan prestasi akademiknya. SG menghabiskan waktu berjam-jam didepan layer *smartphone* untuk mencapai level tertentu dan bersaing dengan player lain.

[74] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025
[75] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025

b) Gambaran kecanduan game online pada subjek NA

Ketika terdapat waktu luang NA selalu memanfaatkan waktu tersebut dengan memainkan game online sehingga menyebabkan ketergantungan pada sebuah game online. tentunya hal ini menimbulkan pengaruh negative dan karakter dirinya juga terbentuk lewat kebiasaan yang ia lakukan. Tentunya kecanduan ini tidak baik untuk orang lain, dirinya dan tentunya masa depanya. Berikut dampak kecanduan game online yang dialami Subjek SG:

1) Lupa waktu atau ketagihan

Keseruan dan keterlibatan didalam memaikan game online membuat NA sampai lupa waktu. Rancangan game online dibuat semenarik mungkin oleh produser seperti fitur-fitur, misi yang harus diselesaikan, tantangan level, dll. Sehingga membuat NA terus termotivasi untuk melanjutkan permainannya. Akibatnya, niatnya hanya bermain sebentar malah terpaku berjam-jam tanpa menyadari berlalunya waktu, sehingga menganggu kehidupan sehari-hari NA. Hal ini dapat dibuktikan lewat perkataan NA sebagai berikut:

"tidak ada puasnya kalau menang terus makanya kita kejar terus, pokoknya poin sebanyak mungkin kita kumpulkan, kita taruhan dengan orang random. Cuma ya sebatas senang-senang saja, nggak ada perjudian. Dampaknya sampai lupa waktu"[76]

Dampak yang timbul dari lupa waktu saat memainkan game online tidak hanya mempengaruhi produktivitas melainkan juga juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik.

2) Terganggunya ibadah sehari-hari

[76] Wawancara dengan subjek NA, 15 April 2025

Kecanduan game online tentunya sangat menganggu ibadah NA sehari-hari kususnya sholat dan berdo'a. Karena mengutamakan hiburan waktu yang seharusnya ia gunakan untuk beribadah justru terlewatkan atau melakukannya dengan buru-buru tanpa kekhusyukan. Hal ini tentunya mengurangi makna ibadah itu sendiri. Ia berkata :

"Perihal ibadah saya sadari itu memang sangat terganggu, karena kecanduan dengan game online, itu memang sangat berat bagi saya. Dulu itu teratur sekali mas, sebelum 2021 itu sangat teratur sekali. Sampai saat kecanduan game online hingga bisa melupakan kewajiban atau hal-hal yang harusnya kita lakukan."[77]

Kecanduan game online yang dialami NA tentunya menggeser prioritas didalam hidupnya, dimana ibadah yang seharusnya menjadi kebutuhan rohani justru dinomer duakan. Hal ini tentunya dapat melemahkan hubungan spiritual dengan Tuhan. Tidak hanya berdampak terhadap kehidupan akhirat, tetapi juga pada keteangan jiwa di dunia, karena ibadah yang terabaikan dapat menimbulkan kegelisahan batin.

3) Mengurangi waktu bersosialisasi

Karena NA banyak menghabiskan waktu didepan layer handphone sehingga dapat mengurangi waktu bersosialisasi di dunia nyata. Intraksi sosial yang seharusnya terjalin dengan lingkungan sekitar menjadi terabaikan oleh NA, ia lebih memilih komunikasi virtual dengan pemain lain di dunia game. Hal itu menyebabkan kehidupan sosialnya menjadi lemah, bahkan bisa menimbulkan rasa asing dalam

[77] Wawancara dengan subjek NA, 15 April 2025

pergaulan sehari-hari. Berikut hasil wawancara dengan subjek NA :

"Dari segi sosial juga berdampak. Sering main game online di kos itu kan membuat saya nggak komunikasi dengan tetangga kos ataupun teman-teman. Jadi ketika saya bermain game online, ya saya fokus di kamar saja, fokus main, udah."[78]

Padahal intraksi langsung dengan orang lain memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan dapat membangun ikatan emosional yang lebih bermakna. Keterampilan komunikasi dan empati juga dapat terhambat perkembanganya karena minimnya waktu bersosialisasi.

c) Gambaran kecanduan pada subjek DAR

DAR dalam satu hari ia selalu memainkan game online rata-rata 8 jam atau bahkan lebih dari 8 jam. Padahal sebagai seorang mahasiswa banyak hal yang harus ia lakukan selain memainkan game online. dalam satu hari 8 jam bukanlah waktu yang sebentar, maka dari itu terdapat beberapa dampak yang dialami DAR pada saat kecanduan game online sebagai berikut:

1) Sering berkata kasar

Intensitas pertandingan yang tinggi tentunya membuat emosi mudah muncul. DAR mengalami perubahan perilaku akibat kecanduan game online yang kompetitif dan penuh tekanan. DAR tanpa sadar mengeluarkan kata-kata kasar baik sesame rekan satu tim maupun lawan, karena terbawa emosi. sehingga lambat laut kebiasaan ini dapat terbawa kekehidupan nyata, jika ia sedang terkena musibah ia lebih mudah berkata kasar dan mudah marah. Berikut hasil wawancaranya:

[78] Wawancara dengan subjek NA, 15 April 2025

"Kalau di eFootball tuh biasanya kendala tuh Kalau saya berkata kasar ya itu jaringannya suka ngejumping atau ngelag gitu, apakah player lawan saya itu bermain cheat atau segalanya kan saya nggak tahu. kalau Magic Chess itu kadang hero yang saya inginkan itu nggak keluar-keluar. kalau Mobile Legends itu kalau misalkan ada player lain yang noob, sekiranya skillnya tuh di bawah rata-rata Itu biasanya saya berkata kasar." [79]

Tentunya kebiasaan yang dilakukan DAR tidak hanya merugikan diri sendiri melainkan juga orang lain, ia menjadi lebih susah membangun hubungan sosial yang she didunia nyata. DAR juga dianggap kurang sopan, kurang empati dan bahkan banyak teman-teman yang tidak suka.

2) Sholat tidak tepat waktu

Dorongan untuk menyelesaikan misi, bersaing dengan player lain dan meningkatkan level membuat DAR mengesampingkan hal-hal yang penting didalam hidupnya, seperti sholat. Padahal sebaga umat islam sholat merupakan keweajiban yang utama, seharusnya menjadi prioritas diatas segala aktivitas duniawi. tentunya ini dapat membuat kerugian secara spiritual didalam dirinya. Hal ini dapat dilihat dari penuturan subjek DAR sebagai berikut:

"kalau misalkan lagi duhur atau lagi asar itu kadang saya suka nggak tepat waktu sih, karena teman-teman saya juga sering bermain dan kadang kalau misalkan saya mau izin sholat kadang ya gimana lah kayak enak lah, karena kan harus nungguin juga."[80]

Kebiasaaan ini tentunya dapat menganggu keimanan dan ketenangan batin. Menunda-nunda sholat hanya untuk

[79] Wawancara dengan subjek DAR, 16 April 2025
[80] Wawancara dengan subjek DAR, 16 April 2025

memainkan game online dapat melemahkan hubungan dengan Allah SWT dan mengurangi pahala ibadah sehari-hari. Sholat merupakan tiang agama, jika tang itu keropos atau rusak maka sudah dapat dipastikan itu tidak akan baik-baik saja.

3) Mempengaruhi rezeki dan masa depan

Kecanduan game online tentunya sangat menguras banyak waktu dan energi, padahal yang seharusnya dapatdigunakan untuk hal yang produktif malah habis hanya untuk memainkan game online. DAR yang kecanduan game online mengabaikan pekerjaan, kuliah, atau usaha, sehingga dapat mengganggu untuk mendapatkan penghasilan atau mengembangkan keterampilan menjadi terbatas. Kecanduan game online dapat melalaikan tanggung jawab sehingga ia dapat kehilangan kesempatan kerja atau bahkan dipecat karena peformanya menurun. Berikut adalah penuturan subjek DAR:

"kalau kita main di malam hari ya apalagi sampai setengah malam dan tidurnya saya tuh hanya jam 1-2 jam, itu sangat berpengaruh. Saya berangkat kerja di jam 7 atau jam 8 itu sangat berpengaruh, berarti kan telat atau gitu kadang baru bangun bahkan sampai tidak berangkat gitu"[81]

Perlu dipahami waktu adalah aset berharga yang jika digunakan dengan bijak dapat membuka pintu rezeki yang lebih luas. Kekita DAR memilih memainkan game online berjam-jam dari pada belajr, bekerja, atau berusaha, secara tidak langsung ia telah menutupi jalan rezekinya, tentunya hal ini dapat merusak masa depannya.

[81] Wawancara dengan subjek DAR, 16 April 2025

d) Gambaran kecanduan game online pada subjek AT

Sebagai seorang mahasiswi dulunya AT memainkan game hanya untuk menghilangkan pikiran stress, namun lama kelamaan tanpa ia sadari ia malah sering menghabiskan waktu didepan layer samrtphon. Ia bahkan sering mengabaikan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswi, ia sadar akan dampak negative yang menimpanya, namun AT sangat sulit untuk melepaskan dari dunia virtual yang memeberinya kepuasan instan. Berikut dampak kecanduan game online yang dirasakan oleh subjek AT:

1) Kurangnya bersosialisasi

Kurangnya bersosialisasi tentunya memberikan dampak yang negatif seperti kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, dan menjadi lebih introvert. Selain itu rasa percaya diri juga menurun dan kemampuan untuk menghadapi situasi sosial didunia nyata, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan pribadi dan karir. AT juga kehilangan untuk menikmati kesempatan didunia luar, karena ia sibuk dan memilih memainkan game online pada waktu luang. Berikut hasil wawancara pada subjek AT:

"Ya tentu ada, karena saya akan kekurangan interaksi dengan dunia luar. Selain itu juga saya akan menjadi orang yang introvert karena kurang beradaptasi dengan orang lain dan hanya memainkan game di waktu luang."[82]

Gangguan keseimbangan emosional dan kesehatan mental memyebabkan terjadinya isolasi sosial yang terjadi karena kecanduan game online seingga dapat memicu perasaan stres, cemas, dan depresi. Ketika seseorang tidak memiliki cukup waktu untuk bertemu dan berbagi

[82] Wawancara dengan subjek AT, 8 Mei 2025

pengalaman dengan keluarga, teman, atau komunitas, dukungan emosional yang seharusnya didapatkan menjadi berkurang. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara hiburan digital dan interaksi sosial sangat penting untuk kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik.

2) Menunda-nunda sholat

AT sangat gemar memainkan game online hingga menunda-nunda sholat dengan alasan sebentar lagi, setelah match ini, atau ketiduran. Padahal sholat adalah amal pertama yang dihisab dalam akhirat, jika sholatnya baik maka seluruh amalnya baik, dan jika sholatnya rusak maka seluruh amalnya rusak. Mengobarkan sholat demi kepuasan memainkan game online adalah kesenangan sesaat yang tidak bernilai di akhirat. Berikut hasil wawancara pada subjek AT:

"Kalau dari ibadah mungkin kerasa waktu subuh, karena terkadang begadang gitu jadi bangun nya agak telat sedikit. Tapi kalau kayak selain itu sekiranya masih aman masih aman."[83]

Kebiasaan yang dilakukan AT dapat merusak disiplin waktu dan tanggung jawab. Terlalu sering menunda-nunda sholat dapat menyebabkan hati keras dan sulit untuk kembali istiqomah. Menunda sholat karena kecanduan game online adalah merupakan ketidak sanggupan individu dalam mengendalikan hawa nafsu, padahal sudah sangat jelas bahwa orang muslim ditekankan untuk mengutamakan kewajiban kepada Allah SWT.

3) Mengalami gangguan pada tubuh dan aktivitas sehari-hari.

[83] Wawancara dengan subjek AT, 8 Mei 2025

Kecanduan game online dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan tubuh dan aktivitas sehari-hari. Sebagai seorang mahasiswi tentunya prioritas utamanya adalah belajar, jika memainkan game hingga berjam-jam maka tanpa tidak sadar ia akan mengabaikan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang mahasiswi. Terlalu lama duduk didepan layar dan menatap handpone tentunya menyebabkan masalah seperti mata mengalami pandangan kabur dan kepala pusing akibat kurang tidur. Kurangnya aktivitas fisik akibat kecanduan game online dapat menurunkan kebugaran tubuh dan melemahkan system imun. Berikut pernyata AT:

"Ya mungkin karena mumpung masih muda dan belum berkeluarga, jadi bisa bermain game dengan puas tanap dihalangi orang lain. Kemudian pekerjaan karena sekarang masih kuliah, tentunya pasti sedikit mengganggu karena pengerjaan tugas jadi sedikit lebih lambat, terus terkadang juga pusing karena liat hp terus juga badan terkadang merasa pegal karna terlalu lama bermain game"[84]

Prioritas didalam kehidupan harus dikedepankan dibanding dengan kesenangan sesaat seperti bermain game, karena apa yang kita lakukan sekarang maka akan sangat menentukan dimasa depan.

e) Gamabaran kecanduan game online pada subjek MH

Berawal dari megurangi penat saat mengerjakan tugas-tugas sebagai seorang mahasiswa, MH sampai lupa dan tak sadar bahwa ia telah larut kedalam game online, karena menurutnya game online sangat praktis dan dapat dimainkan dimanapun dan kapanpun asalkan ada sinyal. Meskipun hobi ini dapat dijadikan

[84] Wawancara dengan subjek AT, 8 Mei 2025

tempat pelarian yang instan ketika lagi stres, overthinking, atau capek banget sama rutinitas. Namun, jika dimainkan secara terus menerus hingga kecanduan, maka efek negatif pun akan menimpanya. Berikut dampak kecanduan game online yang dirasakan oleh MH:

1) Membuang-buang waktu secara sia-sia

Mengejar kemenangan virtual dan level tinggi tentunya sangat membutuhkan waktu yang kama hingga berjam-jam. Hal ini menyebabkan tanggung jawab MH sebagai seorang mahasiswa sering terbengkalai seperti, belajar, mengerjakan tugas dan istirahat yang cukup, akibatnya produktivitas menurun, nilai akademik menurun, dan hubungan sosial merenggang. Mengingat bahwasanya waktu sangat berharga jika dimanfaatkan dengan baik, waktu seharunya digunakan untuk hal-hal bermanfaat justru malah terbuang percuma didepan layar. Berikut hasil wawancara pada subjek MH:

"Karena terlalu asyik main, sering bikin nggak sadar udah ngabisin berjam-jam. Akibatnya, waktu yang seharusnya dipakai buat hal lain kayak belajar, atau istirahat malah kelewat gitu aja. Ujung-ujungnya jadi begadang dan kurang tidur."[85]

Kecanduan game online tidak hanya merampas waktu berharga, melainkan juga mengilangkan peluang untuk berkembang. Hal ini jika diterukan secara terus menerus maka berakibat hari-hari terlewat begitu saja tanpa memperoleh pencaapaian yang berarti. Waktu adalah sumber daya yang tidak bisa dikembalikan, dan membiarkannya habis untuk kesenangan sesaat bisa menjadi penyesalan di masa depan.

[85] Wawancara dengan subjek MH, 9 Mei 2025

2) Mudah terindikasi dan susah fokus

Kecanduan game online membuat MH mudah terindikasi mengalami gangguan konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari. Otak yang terus-menerus terstimulasi oleh grafis cepat dan reward system dalam game menyebabkan penurunan kemampuan fokus pada aktivitas yang membutuhkan pemikiran mendalam, seperti belajar atau bekerja. Lebih parahnya laagi saat tidak memainkan game, pikiran selalu terbayang-bayang oleh keinginan memainkan lagi game online atau strategi gamenya, sehingga dapat menyebabkan MH sulit berkonstrentasi pada hal lain. Bahkan aktivitas sederhana seperti mendengarkan penjelasan Panjang terasa sangat bosan, karena otak sudah terkondisikan untuk selalu menginginkan stimulasi instan seperti yang diberikan oleh game online. Berikut pernyataan MH:

"Karena pikiran kebanyakan ke game, jadi terkadang susah banget buat fokus ke hal-hal penting. sering kedistrac buat main game di jam jam penting."[86]

Kebiasaan multitasking saat bermain game online seperti mengobrol di voice chat sambil mengontrol karakter game online membuat otak terbiasa dengan stimulasi berlebihan sehingga kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan ketekunan. Hal ini disebabkan karena menurunya kemampuan otak seseorang untuk mempertahankan fokus dalam waktu yang panjang.

3) Berkata kasar

Kecanduan game online sering kali membuat MH lebih mudah berkata kasar, baik dalam kehidupan virtual maupun dunia nyata. Lingkungan kompetitif dalam game, tekanan

[86] Wawancara dengan subjek MH, 9 Mei 2025

untuk menang, dan interaksi dengan pemain lain yang tidak terkendali menciptakan kebiasaan berkomunikasi secara agresif. Didalam sebuah game biasanya pemain terbiasa melontarkan kata-kata kasar atau menghina saat kalah, dengan demikian kebiasaan tersebut dapat terbewa ke kehidupan sehari-harinya. Tanpa MH sadari menjadi lebih mudah emosi dan kesulitan mengontrol emosi dan ucapan terhadap teman-temanya. Berikut hasil wawancara pada subjek MH:

"Karena culture di dalam gak banyak yang berkata kasar sampai tidak sadar saya ikut kebawa, hingga bisa sampe ke daily life."[87]

Selain itu, kebiasaan memainkan game online dalam waktu lama juga mengurangi kemampuan mengendalikan emosi. Saat terbiasa dengan komunikasi kasar di dalam game online seperti memaki, mengejek, atau menyalahkan orang lain seseorang menjadi kurang sensitif terhadap dampak kata-kata tersebut. Lambat laun otak akan menganggap perilaku tersebut menjadi suatu hal yang normal, sehingga dalam keadaan frustasi didunia nyata berkata kasar lebih mudah keluar tanpa filter.

3. Gambaran Taubat Yang Dilakukan Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 Yang Mengalami Kecanduan Game Online.

Fenomena kecanduan game online dikalangan mahasiswa bukan hanya soal hiburan yang berlebihan, tetapi juga cerminan dari kekosongan makna, tekanan hidup yang dirasakan, atau pelarian dari tanggung jwab yang harus dikerjakan. Taubat menjadi penting agar kita

[87] Wawancara dengan subjek MH, 9 Mei 2025

tidak sekedar menyalahkan teknologi atau individu, melainkan mencoba memahami akar persoalan dengan hati yang jernih. Sebagai generasi yang tengah menata masa depan, seseorang mahasiswa perlu kembali mempertimbangkan apakah waktu, tennaga, dan pikiran yang mereka habiskan untuk bermain game online sudah sejalan dengan tujuan hidup dan cita-cita yang diraih. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memaparkan hasil wawancara taubat yang dilakukan mahasiswa untuk mrngurangi fenomena kecanduan game online yang dirasakan mahasiswa, berikut hasi wawancaranya:

a) Upaya taubat pada subjek SG untuk mengurangi kecanduan game online.
    1) Mengikuti organisasi yang ada di kampus

        Bergabung dengan organisasi meberikan kesibukan yang lebih bermanfaat dan lingkungan sosial yang positif bagi kehidupan SG. Kegitan seperti event organisasi, rapat, atau proyek masyarakat dapat digunakan untuk mengisi luang yang sebelumnya habis untuk memainkan game online. interaksi dengan dengan anggota organisasi lain juga dapat menciptakan ikatan pertemanan yang sehat, mendorong SG untuk lebih produktif dan dapat memotivasi untuk mengembangkan diri. Terlebih jika memiliki tanggung jawab dalam organisasi dan memiliki jadwal yang padat, maka akan menurunkan keinginan memainkan game online. karena prioritasnya mulai bergeser ke hal-hal yang lebih bermakna. Seperti yang diungkapkan oleh subjek SG:

        "Dulu kalau ada waktu kosong saya bermain game online, sekarang saya mengikuti organisasi kampus disisi lain untuk mengurangi kecanduan game online juga untuk mengisi kekosongan waktu diluar KBM."[88]

[88] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025

Bergabung dengan organisasi juga membantu membangun soft skills seperti manajemen waktu, keterampilan, dan kerja tim. Segala kegiatan yang terdapat didalam organisasi membuat SG lebih disiplin dalam perihal mengatur waktu antara akademik, kegiatan kampus dan istirahat. Sehingga dapat mengurangi waktu dan ruang untuk memainkan game online.

2) Sholat wajib tepat waktu

SG melakukan sholat wajib tepat pada waktunya dapat membuat SG menjadi disiplin waktu dan mengatur waktunya dengan baik. Kecanduan game online yang dulunya membuat SG lupa waktu akan melaksanakan sholat, kini dengan sholat tepat waktu dapat membuat ia bisa berhenti sejenak, intropeksi diri, dan memprioritaskan kwajiban sebagai seorang muslim. Selain itu sholat juga dapat memeberikan ketenangan batin sehingga hasrat yang muncul untuk bermain game dapat berkurang secara bertahap. Berikut hasil wawancara pada subjek SG:

"saya dulukan menunda-nunda ibadah sholat 5 waktu, itu membuat hati gelisah atau tidak tenang, sekarang saya berusaha sholat tepat waktu agar hati dan pikiran tenang, disisi lain juga agar mengurangi kecanduan game online"[89]

Dengan konsisten sholat tepat waktu yang dilakukan SG juga dapat mengalihkan fokus dari dunia virtual ke realitas. Dengan demikian rutinitas baru yang ia lakukan dapat memutus sirklus kecanduan game online karena membentuk kebiasaan baru yang lebih bermanfaat.

3) Tidur malam tepat waktu

[89] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025

Kebiasaan begadang yang dilakukan SG hanya untuk memainkan game online tentunya sangat menganggu pola tidur, membuat tubuh lelah, dan memicu ketergantungan yang lebih besar pada dunia virtual. Dengan tidur yang teratur dapat memutus siklus kecanduan game online hingga berjam-jam, sehingga waktu istirahat menjadi leibih berkualitas. Tidur yang cukup juga mengembalikan energi dan fokus, sehingga keinginan untuk terus bermian game dapat dikendalikan dengan lebih baik. Hal tersebut juga dituturkan oleh SG sebagai berikut:

"saya melakukan olahraga ketika sore hari tidak ada kegiatan agar malam harinya terasa lelah, jadi dapat tidur lebih awal guna untuk mengurangi jam memainkan game online"[90]

Ketika tubuh mendapatkan istirahat yang cukup tingkatan stress dan kecemasan yang sering mrnjadi pemicu kecanduan game online akan berkurang. Kebiasaan tidur tepat waktu juga dapat mendorong kedisiplinan dalam mengatur waktu, sehingga aktivitas memainkan game online tidak lagi menguasai jadwal sehari-hari.

b) Upaya taubat pada subjek NA untuk mengurangi kecanduan game online.

1) Olahraga

Melakukan olahraga secara rutin dapat membantu memutus siklus kecanduan game online dengan mengalihkan aktivitas yang lebih produktif. Saat sedang melakasanakan olahraga tubuh otomatis mengeluarkan hormone dopamine secara alami, yang memberikan rsa senang tanpa perlu bergantung pada game. Aktivitas fisik

[90] Wawancara dengan subjek SG, 14 April 2025

seperti jogging, fitness dan bersepeda dapat meningkatkan disiplin diri, sehingga seseorang lebih mampu mengontrol kenginan untuk bermain game berlebihan. Dengan demikian olahraga tidak hanya mengisi waktu luang tetapi juga dapat melatih pikiran untuk lebih seimbang anatar hiburan dan kesehatan. Berikut hasil wawancara pada subjek NA:

"Jika ada waktu luang saya gunakan olahraga seperti lari, fitnes atau badminton untuk mengurangi kecanduan game online dan membugarkan tubuh."[91]

Olahraga dapat memperbaiki kulitas tidur NA yang semulanya terganggu karena kecanduan game online, ketika tubuh aktif bergerak metabolisme menjadi lebih lancer dan pikiran rileks sehingga tidur nyenyak. Dengan rutin berolahraga yang mulanya kecanduan game online bisa membentuk gaya hidup yang lebih sehat sekaligus mengurangi ketergantungan pada dunia digital.

2) Menambah wawasan dengan mengalihkan pada kegiatan positif

Mengalihkan kebiasaan yang telah dilakukan bukan hal yang mudah, namun ini dapat menjadi solusi untuk membantu memperluas wawasan sekaligus dapat mengurangi kecanduan game online. kegiatan yang dilakukan NA seperti membaca buku tentang sains, sejarah, atau pengembangan diri dapat merangsang otak untuk belajar hal-hal baru. Dengan begitu waktu yang sebelumnya habis untuk memainkan game online bisa dialihkan untuk memperkaya pengetahuan dan keterampilan hidup. Berikut penuturan subjek NA:

[91] Wawancara dengan subjek NA, 15 April 2025

"sekarang saya lebih memilih membaca buku dan diskusi kecil-kecilan sama teman ya untuk mengisi waktu luang agar tidak memainkan game online."[92]

Terlibat dalam kegiatan sosial atau perkumpulan positif dapat membantu mengurangi kecanduan game online. interaksi langsung dengan orang lain dalam kegiatan yang bermakna tidak hanya memperluas jaringan. Ketika NA merasa lebih terhubung dengan dunia nyata dan terus belajar hal baru kecanduan untuk memainkan game online sebagai pelarian akan berkurang, ia akan mengganti dengan aktivitas yang menambah wawasan dirinya.

3) Sadar akan prioritas hidup berdasarkan tahapan usia

Bertambahnya usia secara alami prioritas husip NA akan mengalami pergeseran, sehingga dapat menjadi faktor kunci untuk mengurangi kecanduan game online. masa remaja game online menjadi hiburan utama, namun memasuki fase dewasa muda tutuntutan seperti Pendidikan dan karir mulai mendominasi waktu dan energi. Kesadaran akan tanggung jawab ini membuat individu lebih selektif dalam mengalokasikan waktu, sehingga bermain game tidak lagi menjadi aktivitas prioritas. Dengan memahami bahwa setiap tahapan usia membawa peran dan kewajiban yang berbeda, seseorang dapat lebih mudah mengatur keseimbangan antara hiburan dan kewajiban hidup, secara alami mengurangi ketergantungan pada game online. berikut pernyataan subjek NA :

"Semakin bertambah usia atau bertambah dewasa saya sadar memainkan game online itu tidak bagus. Saya mulai mempersiapkan masa depan entah itu pekerjaan ataupun

[92] Wawancara dengan subjek NA, 15 April 2025

kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang masa depan dan juga untuk mengurangi kecanduan game online."[93]

Dengan demikian, kesadaran akan prioritas hidup berdasarkan tahapan usia tidak hanya membantu mengurangi kecanduan game online, tetapi juga mengarahkan seseorang pada gaya hidup yang lebih seimbang dan terarah.

c) Upaya taubat pada subjek DAR untuk mengurangi kecanduan game online.

1) Bekerja

Berkerja menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online. ketika fokus DAR sudah teralih pada pekerjaanya, waktu yang biasanya ia habiskan untuk memainkan game online kini ia isi dengan bekerja. Hal ini lebih bermanfaat untuknya baik dalam finansial maupun pengembangan diri. Dengan memiliki rutinitas kerja yang teratur ia akan secara otomatis membatasi waktunya dalam memainkan game online, karena harus memprioritaskan kewajiban dan target-target professional. Berikut penuturan subjek DAR:

"sekarang saya lebih memilih bekerja guna untuk menambah pengalaman, pemasukan, dan mengisi waktu yang luang denga kegiatan yang produktif dari pada memainkan game online."[94]

Berkerja juga membantu membangun disiplin struktur waktu dan disiplin yang lebihs sehat. Kecanduan yang DAR alami muncul karena kurangnya aktivitas yang bermakna. Dengan bekerja ia akan memiliki jadwal yang teratur, intraksi sosial yang nyata, serta tujuan-tujuan kongkrit yang

[93] Wawancara dengan subjek NA, 15 April 2025
[94] Wawancara dengan subjek DAR, 16 April 2025

meningkatkan motivasi hidup. Lambat laun kebiasaan bekerja yang produktif akan menggeser kecenderungan untuk menghabiskan waktu berlebihan di dunia game.

2) Hadir dalam majlis

Dalam majlis sholawat kita diajak untuk mengingat Allah SWT dan Rosul-Nya sehingga membuat hati tenang dan damai. Aktivitas yang dialaukan oleh DAR juga dapat mengalihkan perhatian dari keinginan memainkan game online secara berlebihan. Dengan mendengarkan lantunan sholawat dan doa, pikiran menjadi lebih positif, serta timbul kesadaran untuk memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih bermanfaat. Selain itu majlis sholawat dapat memberikan lingkungan sosial yang sehat dimana kita berintraksi dengan orang-orang yang membawa pengaruh baik. Berikut penuturan DAR:

"Sekarang jika ada waktu luang saya lebih memilih mengikuti majlis seperti az Zahir, dari pada memainkan game online."[95]

Banyak manfaat yang dapat diambil pada saat menghadiri majlis selain manfaat spiuritual juga membantu mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih produktif. Dengan rutinitas yang baru DAR dapat membangun kebiasaan baru yang lebih positif dan bermakna, perlahan-lahan ketergantungan pada game online akan berkurang karena jiwa merasa lebih terisi dengan ketenangan dan kebahagiaan spiritual.

3) Memperbaiki pola tidur

Kecanduan game online tentunya memakan waktu hingga berlarut-larut, sehingga waktu untuk beristirahat

[95] Wawancara dengan subjek DAR, 16 April 2025

tidak teratur dan kualitasnyua menurun. Denagan adanya kualitas tidur yang konsisten seperti tidur tepat waktu dan bangun diawal waktu setiap hari tubuh akan terasa lebih segar dan pikiran lebih jernih. Hal ini membantu mengurangi keinginan untuk bermain game berlebihan terutama dimalam hari. Selain itu tidur yang cukup juga meningkatkan kontrol diri, sehingga DAR lebih mampu mengatur waktu dan tidak mudah tergoda untuk bermain game dalam durasi yang lama. Berikut penuturan DAR:

"Saya memperbaiki pola tidur karena saya juga harus bekerja dan kuliah, kalau misal saya terus memaksa memainkan game online maka profesionalitas dalam kehidupan sehari-hari akan terganggu, sehingga mempengaruhi masa depan saya."[96]

Dengan demikian energi dan fokus DAR akan lebih terjaga dikemudian hari, sehingga ia lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan produktif dibandingkan sekedar bermain game online.

d) Upaya taubat pada subjek AT untuk mengurangi kecanduan game online.

1) Mulai mengisi waktu kosong dengan belajar bahasa asing

Saat AT merasa bosan atau tidak ada aktivitas yang jelas, godaan untuk memainkan game sering kali muncul untuk dijadikan pelarian, jika ini dibiarkan lama kelamaan akan membuat kecanduan. Namun, kini AT lebih memilih waktu kosong tersebut digunakan untuk belajar bahasa. Ia tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga dapat mengurangi kecanduan game online. berikut pernyataan dari subjek AT:

[96] Wawancara dengan subjek DAR, 16 April 2025

"Sekarang Saya akan berusaha untuk belajar bahasa asing meskipun memulainya dari awal, agar dimasa depan dapat lebih bisa eksplor dengan dunia luar dengan skill bahasa saya."[97]

Belajar bahasa asing tentunya membuka peluang baru dalam berbagai aspek kehidupan seperti, pertemanan, karir dan pengalaman buadaya. Motivasi untuk terus bermain game tentunya berkurang, karena fokus AT mulai bergeser pada tujuan yang lebih bermakna. Dengan konsistensi dan niat yang kuat, menguasai bahasa asing dapat menjadi hobi baru yang menyenangkan sekaligus alat untuk mengendalikan kebiasaan bermain game online secara berlebihan.

2) Fokus pada tujuan

AT adalah mahasiswi akhir pada tahap ini tekanan untuk menyelesaikan skripsi, tugas akhir, atau persiapan memasuki dunia kerja semakin besar, sehingga penting untuk mengatur waktu sebaik mungkin. AT mulai menetapkan target yang jelas seperti, menyelesaikan bab skripsi dan lulus tepat waktu. Tentunya fokus pada tujuan ini dapat membantu membangun disiplin diri dan dapat meminimalisir untuk memainkan game secara terus menerus. Berikut hasil wawancara pada subjek AT:

"sekarang sudah masuk dalam fase skripsi, saya berusaha untuk tidak terlalu lama main game agar kuliah saya tepat pada waktunya."[98]

Mahasiswi akhir yang sadar akan pentingnya waktu dan peluang yang ada akan lebih mudah

[97] Wawancara dengan subjek AT, 8 Mei 2025
[98] Wawancara dengan subjek AT, 8 Mei 2025

mengendalikan kebiasaan bermain game yang tidak produktif. Dengan begitu, game online tidak lagi menjadi pelarian utama, melainkan hanya hiburan sesekali yang tidak mengganggu pencapaian akademik dan persiapan karier. Fokus pada tujuan akhirnya membantu menciptakan keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab, sehingga masa akhir kuliah dapat dijalani dengan lebih efektif dan bermakna.

3) Mengeksplor dunia luar

AT banyak menghabiskan waktu didepan layar kaca karena ia kecanduan game online, ia banyak kehilangan kesempatan untuk merasakan pengalaman nyata dilingkungan sekitar. Kini AT mulai mengeksplor dunia luar dengan keluar rumah, menjelajahi alam, kota, atau tempat-tempat baru. AT dapat menemukan berbagai aktivitas menarik seperti hiking, bersepeda, atau hanya sekedar berjalan-jalan ditaman. Aktivitas fisik dan interaksi sosial yang terjadi saat mengeksplorasi dunia luar tidak hanya menyegarkan pikiran, tetapi juga membantu mengalihkan fokus dari game yang selama ini menjadi kebiasaan. Berikut hasil wawancara pada subjek AT:

"berusaha menarik diri kepada dunia luar, seperti main ke tempat yang belum dikunjungi agar lupa dengan game sejenak"[99]

Berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan orang-orang baru membuka wawasan serta memperkaya pengalaman hidup yang tidak bisa didapatkan dari dunia virtual. Melihat keindahan alam, mengenal budaya lokal,

[99] Wawancara dengan subjek AT, 8 Mei 2025

atau mengikuti komunitas hobi di luar ruangan dapat memberikan rasa puas dan kebahagiaan yang berbeda dari sensasi bermain game. Dengan rutin mengeksplor dunia luar, seseorang dapat membangun keseimbangan antara hiburan digital dan kehidupan nyata, sehingga kecanduan game online dapat berkurang secara alami. Dunia luar menawarkan petualangan dan pembelajaran yang nyata, yang mampu menggantikan kebutuhan akan stimulasi berlebihan dari game.

e) Upaya taubat pada subjek MH untuk mengurangi kecanduan game online.

1) Menentukan prioritas

Menentukan prioritas yang jelas merupakan langkah bagus untuk mengurangi kecanduan game online. NA mulai sadar identifikasi tanggung jawab utama yang tidak boleh terganggu, seperti kuliah dan mengerjakan tugas. Membuat jadwal harian yang mengutamakan kewajiban tersebut dan alokasikan waktu bermain game hanya setelah semua prioritas selesai. Hal ini sangat membantu untuk mengatasi kecanduan game online dengan menyadari bahwa waktu dan keterbatasan energi yang dimiliki maka seseorang akan lebih termotivasi untuk hal-hal yang penting. Berikut pernyataan subjek MH:

` *"Aku coba membagi kegiatan aku dan menentukan mana yg prioritas, untuk bjsa tetap produktif. Tanpa harus menghilangkan tapi dengan mengurangi sedikit demi sedikit."*[100]

[100] Wawancara dengan subjek MH, 9 Mei 2025

Game online harus ditempatkan pada lapisan terakhir dan hanya boleh diakses setelah semua prioritas kegiatan positif dialakukan. Teknik reward system bisa diterapkan baru boleh bermain setelah menyelesaikan target produktif harian. Dengan lebih terstrukrunya kegiatan MH kebiasaan memainkan game online secara alami akan berkurang.

2) Mencoba aktivitas fisik

Mengalihkan kecanduan game online ke aktivitas fisik merupakan strategi efektif untuk mengembalikan keseimbangan hidup. MH dapat memulai dari olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, atau jogging, untuk dapat melepaskan endorphin, hormon kebahagiaan alami pengganti dopamine dari game. Aktivitas fisik tidak hanya mengisi waktu yang biasanya digunakan untuk bermain game, tetapi juga memperbaiki kesehatan fisik yang mungkin terganggu akibat duduk terlalu lama. Apalagi jika menambahkan target pregresif setip minggu tentunya sangat efektif untuk mengurangi kecanudan game, karena prioritas tergeser dengan adanya target tesebut. Berikut penyataan subjek MH:

"Mulai coba olahraga joging untuk merefresh mood, karena game adalah salah satu pelarian saat stres aku coba hal baru agar bisa memiliki opsi kegiatan ketika stress agar tidak selalu main game."[101]

Jika game menjadi pelarian dari stres, temukan hobi baru seperti berolahraga yang bisa memberikan relaksasi tanpa efek negatif. Perlahan tapi pasti, dengan menaikkan nilai prioritas aktivitas dunia nyata dan

[101] Wawancara dengan subjek MH, 9 Mei 2025

mengurangi akses terhadap game, kecanduan dapat dikendalikan. Tentunya hal ini membutuhkan konsisten dalam melakukanya, karena jika tidak konsisten maka kebiasaan yang dulu akan kembali lagi.

3) Terhubung dengan orang-orang didunia nyata.

Kecanduan game online seringkali membuat seseorang terisolasi dari lingkungan sosial di dunia nyata. Untuk mengatasinya, MH mulai membangun kembali hubungan yang mungkin terabaikan, seperti mengobrol dengan teman-teman. Terlibatnya MH terhadap percakapan dan dunia nyata maka akan merasakan kembali kehangatan hubungan sosial dan perlahan dapat mengurangi ketergantungan pada game online. berikut penyataan MH:

"Punya lingkungan pertemanan yang positif juga membantu mengurangi kecanduan game dan stress. Bisa saling support, dan juga ada teman untuk mencoba dan mencari hobi baru."[102]

Mencoba hobi baru yang melibatkan interaksi secara langsung adalah hal yang sangat menyenangkan dan disisi lain dapat mengurangi kecanduan game online. Interaksi sosial di dunia nyata tidak hanya mengalihkan perhatian dari game, tetapi juga memberikan kepuasan emosional yang lebih dalam dan bermakna. Perlahan-laha akan menyadari bahwa hubungan nyata dengan orang-orang di sekitarmu jauh lebih memuaskan dibandingkan pencapaian virtual dalam game.

[102] Wawancara dengan subjek MH, 9 Mei 2025

BAB IV
ANALISIS DATA

A. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fuhum Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Fenomena kecanduan game online semakin marak dikalangan mahasiswa, termasuk dilingkungan Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mempermudah akses terhadap berbagai platfom game online, yang akhirnya berdampak pada pola perilaku dan produktivitas akademik mahasiswa. Game online yang awalnya menjadi sarana hiburan, dalam banyak kasus telah berubah menjadi aktivitas yang mengganggu rutinitas belajar, relasi sosial, spiritual bahkan kesehatan mental. Berdasarkan hal tersebut, berikut gambaran kecanduan yang dialami oleh beberapa mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang angkatan 2021.

1. Subjek SG

   Intensitas permainan yang tinggi menyebabkan munculnya dampak-dampak negatif pada subjek SG, ia mengaku memainkan game online selama 8 jam bahkan lebih. Berawal dari niat untuk menghilangkan strres alhasil malah berujung pada kecanduan. Berikut pernyataanya:

   "Awalnya itu cuma untuk menghilangkan stres. Cuma lama-lama ke sini itu kayak asyik. Jadi kan ada perang klan, jadi kita harus cepat-cepat atau berlomba-lomba dalam mengupgrade TH, supaya pertahanannya kuat sama serangannya kuat. Jadi disitu saya mendapat dorongan atau tantangan untuk mengupgrade TH dan memperbaiki pertahanan. Terdapat juga leaderboard atau peringkat di dalam game COC, cara mendapatkannya juga nggak mudah, lumayan sulit lah. Jadi disitu tantangannya kenapa saya bisa mainnya lama gitu."[103]

[103] Wawancara pada subjek SG, pada 14 april 2025

Dari hal tersebut sehingga menimbulakan dampak sebagai berikut:

a) Terlambat mengerjakan sholat 5 waktu.

Subjek SG menyebutkan bahwa menurutnya game online membuat ia sering terlambat mengerjakan sholat 5 waktu karena SG lebih mementingkan waktu untuk bermain dan akhirnya mengundur-undur sholat. Kusumo dan Jatmika menyebutkan adanya *time management and performance* yaitu suatu keadaan dimana seseorang telah melewati Batasan penggunaan internet dan mengalami kesuilitan dalam berusaha menghindari internet[104].

Sejalan dengan hal tersebut Aryoseto, dkk menyebutkan hal yang sama bahwa rata-rata seseorang yang memainkan game online akan melaksanakan ibadah dengan tidak tepat pada waktunya, lebih parahnya banyak yang mengabaikan sholat karena terlalu asyik memainkan game online[105]. Serupa dengan hal tersebut Siregar, dkk pada penelitiannya menyimpulkan jika salah satu gejala yang dialami oleh seseorang yang sudah kecanduan game online terlihat seperti tidak dapatnya mengontrol penggunaan waktu. Seseorang akan mengabaikan kewajibannya sebagai umat muslim, karena lebih mementingkan waktunya untuk memainkan game online.[106]

b.) Kurangnya bersosialisasi

Subjek SG saat diwawancara menyebutkan jika ia gemar memainkan game online hingga jarang bersosialisasi, karene ia selalu memainkan game online tersebut didalam kamarnya. Lebih lanjut subjek SG menyebutkan jika memainkan game online bisa membuat ia tidak bersosialisasi dengan temannya hingga satu bulan.

[104] Pratama kusumo dan Devi jatmika. (2020). ADIKSI INTERNET DAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA. Jurnal psibernatika. 13 (1). H 24

[105] Gentur Teges Aryoseto, dkk. (2023). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP KEWAJIBAN SHOLAT FARDHU. Bayani: jurnal studi islam. H 120

[106] Hapni Laila siregar, dkk. (2024). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP KETAATAN BERIBADAH MAHASISWA DI JURUSAN KIMIA UNIVERSITAS NEGRI MEDAN. Jurnal ilmiah multidisiplin terpadu. 8 (6). H 120

Marcovitz menyebutkan beberapa orang yang memainkan game online akan merasa menemukan jati dirinya karena adanya ketertarikan emosional yang menyebabkan orang tersebut masuk didalam dunia fantasi. Lebih lanjur lagi hal tersebut dapat membuat orang tersebut kehilangan interaksi di dunia nyata.[107]

Seperti halnya teori tersebut Satura dan Rivayani memaparkan bahwa seseorang yang sudah mengalami ketergantungan terhadap game online akan mengalami penurunan keterampilan sosial karena mereka lebih senang menghabiskan waktu untuk game online dari pada melakukan interaksi bersama teman-teman seumuran dilingkunannya.[108] Serupa dengan Satura dan Rivayani, Sidqi dkk dalam penelitianya menyimpulkan bahwa game online mempengaruhi cara seseorang dalam berkomunikasi secara interpersonal karena saat memainkan game online mereka akan menghabiskan waktunya lebih dari 8 jam yang berdampak minimnya kesempatan untuk dapat terlibat dalam intraksi sosial.[109]

c.) Meganggu kegiatan perkuliahan

Kecanduan game online yang dialami oleh SG sehingga membuat ia terganggu segala kegiatan perkuliahan yang ia jalani. Karena ia memainkan game online tanpa mengenal batas waktu, ia terjebak didalam dunia game, tantangan demi tantangan yang dihadirkan membuat ia terlena hingga lupa waktu. Lebih buruknya subjek SG menyebutkan ia pernah tidak mengikuti ujian karena memainkan game online hingga subuh. Azies menyebutkan bahwa game online dapat menyebabkan aktivitas positif yang seharusnya

[107] Marcovitz, H. (2012). *Online gaming and entertainment. San Diego*. CA: Reference Point Press
[108] Angellita Satura dan Hastuti Rivayani. (2024). Pengaruh kecanduan game online terhadap keterampilan social individu: analisi dampak dan implikasi. Observasi: jurnal punlikasi ilmu psikologi. 2 (1). H 13
[109] Raja, Awan, Sidqi, dkk. (2022). Sosialisasi dampak kecanduan game online terhadap kesehatan pada siswa kelas 7 – I sekolah menengah pertama Muhammadiyah 19 sawangan, seminar nasional pengabdian masyarakat LPPM UMJ. H 3

dilakukan oleh anak pada usia berkembang akan menurun atau terganggu.[110]

Sejalan dengan teori tersebut Baseli dan Sriwahyuni dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa kebebasan digital menjadikan game online mobile legends sebuah hiburan yang digunakan siswa untuk hanya sekedar mengisi waktu luang atau hiburan semata. Namun dengan pilihannya tanpa disadari hal tersebut malah menjadikannya kecanduan, sehingga siswa menjadi tidak terkontrol dan memainkan game tersebut secara berlebihan. Dari tindakan tersebut sehingga siswa lebih fokus untuk memainkan game online dan kehilangan motivasi belajar hingga sebagai seorang siswa ia melupakan tugas utamanya sebagai seorang pelajar yaitu belajar.[111] Selain itu Ondang, Mokalu, dkk, dalam hasil penelianya juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang kecanduan game online menyebabkan lupa dengan kewajibanya sepetri malas buat tugas, malas belajar, terlambat bangun pagi, suka begadang, muadah ngantuk saat KBM, tidak fokus atau tidak konsentrasi, malas mandi, makan, menjadi cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai mahasiswa. Ia tidak peduli terhadap tugasnya, dan target prestasi yang harus diraih, setelah lama bermain demi kemenangan sebuah game para gamer akan merasa penat dan capek sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya.[112]

Dari pemaparan diatas menunjukkan bahwa subjek SG tergolong kedalam tingkatan kecanduan yang sangat tinggi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Husna, dkk.

[110] Gilbert Luis Ondang, Benedicta J Mokalu, and Shirley Y V I Goni, "Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol Unsrat," *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 2020.
[111] Mufadhal Barseli and Vera Sriwahyuningsih, "Peran Game Online Mobile Legends Sebagai Pemicu Turunnya Motivasi Belajar Siswa," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 164–69.
[112] Ondang, Mokalu, and Goni, "Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol Unsrat."

yang menyebutkan jika lama durasi seseorang yang memainkan game online dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam.

2. Subjek NA

Subjek NA tidak jauh berbeda dengan subjek SG Intensitas permainan yang tinggi menyebabkan munculnya dampak-dampak negatif. Subjek NA bahkan lebih lama menghabiskan waktu untuk memainkan game online yaitu rata-rata selama satu hari selama 10 jam. Ia juga menyebutkan bahwa game online sudah menjadi dari bagian hidupnya, sehingga ketergantungannya terhadap game online sangat tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara sebagia berikut:

"Bisa lama sekali, 10 jam mungkin dalam sehari dan 10 jam itu bertahap, misalkan ada jam pagi kuliah, istirahat jam 10, setelah istirahat itu bisa sampai duhur. Nanti masuk kuliah lagi, kalau ada istirahat lagi, ada main lagi. Itu nanti juga malamnya kalau tidak ada kegiatan, main lagi. Ya, sekitar 10 jam kalau sehari bisa sampai segitu."

"Berarti game online itu sudah melekat adn menjadi bagian dari hidup anda?"

"Wah, bisa dikatakan seperti itu".[113]

Dari perilaku subjek NA diatas sehingga menimbulkan dampak sebagai beriku:

a) Lupa waktu atau ketagihan

NA sulit untuk mengontrol waktu untuk memainkan game online, ini dapat dipicu dengan pencapaian level, reaward, dan misi-misi yang harus diselesaikan, sehingga muncul efek ketagihan. Pada saat wawancara ia mengakui bahwa setelah ketagihan game online, ia sampai bisa melupakan kewajiban atau hal-hal yang harus ia

[113] Wawancara pada subjek NA, pada 15 April 2025

lakukan. Sadif dan rasmi menyebutkan kebiasaan secara terus menerus memainkan game online dapat mengganggu aktivitas, seseorang menjadi tidak produktif sehingga banyak waktu terbuang sia-sia dan pekerjaan rumah yang tidak terselesaikan. Selain itu perilaku kecanduan game online mengganggu aktivitas belajar seseorang seperti terlambat kuliah, dan menjadi tidak fokus ketika belajar. Hal ini disebabkan akibat kesulitan dalam mengontrol diri dalam memainkan game online.[114]

Sejalan dengan teori diatas penelitian yang dilakukan oleh fembi, dkk ia menyimpulkan bahwa seseorang siswa atau siswi lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk karena ia tidak mengetahui dampak negatif dari bermain game online dalam waktu yang cukup lama hingga ketagihan.[115] Sedangkan dipenelitian yang dilakukan oleh Handayani, dkk. juga menghasilkan hal yang serupa atau mirip seperti penelitian yang dilakukan oleh fembi, dkk. Handayani, dkk. menyimpulkan bahwa Manajemen Waktu memainkan game online di SMP Negeri 2 Tompobulu Kabupaten Gowa menjadi tidak teratur bahkan sampai rusak, sehingga berakibat terlambat datang ke sekolah, bolos pelajaran, tidak fokus saat belajar di kelas, dan, melalaikan pekerjaan lain.[116]

b) Tergangunya ibadah sehari-hari

NA megatakan dulunya sebelum kecanduan game online ia melaksanakan ibadah sehari-hari dengan rutin dan tepat waktu. Setelah mengalami kecanduan game online ibadah yang dulunya rutin dan tepat waktu menjaadi sering terlewatkan, karena ia lebih

[114] Ria Safaria Sadif and Rasmi Rasmi, "Dampak Kecanduan Game Online Pada Remaja," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (2023): 6122–28.
[115] Pembronia Nona Fembi, Yosefina Nelista, and Pasionista Vianitati, "Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi Di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 15 (2022): 679–88.
[116] Dewi Handayani, Muh Sudirman, and Andi Aco Agus, "Dampak Permainan Game Online Terhadap Manajemen Waktu Siswa Di SMPN 2 Tompobulu Kabupaten Gowa," *Jurnal Pemikiran, Penelitian Hukum, Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 9, no. 4 (2020): 33–38.

memilih menghabiskan waktu berjam-jam didepan smartphone. Kusumo dan Jatmika menyebutkan adanya *time management and performance* yaitu suatu keadaan dimana seseorang telah melewati Batasan penggunaan internet dan mengalami kesuilitan dalam berusaha menghindari internet.[117]

Seperti halnya teori diatas Lubis, dkk. didalam penelitiannya meyebutkan bahwa anak-anak cenderung menghadapi tantangan dalam menjaga fokus dan waktu untuk melaksanakan ibadah shalat saat terlalu terlibat dalam game online. Hal ini dapat mengakibatkan keterlambatan atau bahkan pengabaian pelaksanaan shalat.[118] Selanjutnya ditemukan hasil yang serupa pada penelitian yang dilakukan oleh sakinah bahwa game online membuat remaja lalai dalam menjalankan aktivitas keagamaan yang seharusnya mereka kerjakan, mereka juga masih belum bisa memaknai agama sebagai tujuan hidup, karena masih banyak remaja yang belum bisa melaksanakan perintah ajaran agama. Remaja yang seharusnya semangat dalam beribadah, namun fakta dilapangan masih banyak remaja yang bermalas-malasan dalam menjalankan perintah agama, mereka lebih mementingkan kepuasan pribadi dengan bermain game online, bermain tanpa mengenal waktu dari pagi hingga larut malam.[119]

c) Mengurangi waktu bersosialisasi

Subjek NA seiring berjalanya waktu ia perlahan kehilangan waktu bersosialisasi akibat kecanduan game online. obrolan langsung didunia nyata menjadi sangat minim, ia lebih banyak

[117] Pratama kusumo dan Devi jatmika. (2020). ADIKSI INTERNET DAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA. Jurnal psibernatika. 13 (1). H 24

[118] Apnan Lubis and Rismayanti Rismayanti, "Dampak Game Online PUBG Terhadap Ibadah Shalat Pada Anak Di Desa Sei Mencirim Kec. Sunggal Kab Deli Serdang," *JURNAL SYIAR-SYIAR* 4, no. 1 (2024): 1–7.

[119] Putri Wulan Sakinah, "Dampak Game Online, Pada Perilaku Keagamaan Remaja Di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara" (UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, 2023).

mengobreol lewat dunia virtual. Bahkan ia menyebutkan ketika sudah memainkan game online ia udah fokus aja bermain tapa peduli dengan orang lain. Marcovitz menyebutkan beberapa orang yang memainkan game online akan merasa menemukan jati dirinya karena adanya ketertarikan emosional yang menyebabkan orang tersebut masuk didalam dunia fantasi. Lebih lanjur lagi hal tersebut dapat membuat orang tersebut kehilangan interaksi di dunia nyata.[120]

Sejalan dengan teori diatas Patty dan Ardiyanti menyebutkan bahwa kecanduan game online yang dialami oleh seseorang membuatnya akan menghiraukan lingkungan sekitarnya. Mereka hanya akan fokus padal layar handphone dan lebih senang untuk menghabiskan diri didalam kamar. Game online juga dapat mengakibatkan remaja tidak saling beriteraksi dengan teman sekitarnya dan sering berbicara sendiri dengan smartphone.[121] Selanjutnya Padilah dan Nashrillah juga menyebutkan bahwa Anak-anak yang bermain game online selama 4-5 jam setiap hari, mereka memainkanya terutama setelah melaksanakan kegitan sekolah. Sehingga menimbulkan dampak mengalami penurunan semangat belajar, semangat sosial, ketagihan, masalah komunikasi, dan anak menjadi lebih agresif.[122]

Dari pemaparan diatas menunjukkan bahwa subjek NA tergolong kedalam tingkatan kecanduan yang sangat tinggi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Husna, dkk. yang menyebutkan jika lama durasi seseorang yang memainkan

[120] Marcovitz, H. (2012). *Online gaming and entertainment. San Diego*. CA: Reference Point Press
[121] Muti'ah Muti'ah, Elyakim Nova Supriyedi Patty, and Syafira Mahfuzi Ardiyati, "Sosialisasi Bahaya Kecanduan Game Online Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlahuddiny Kediri Lombok Barat NTB," *Jurnal Pengabdian Sosial* 1, no. 8 (2024): 850–56.
[122] Padilah Padilah and Nashrillah Nashrillah, "Dampak Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Bahasa Anak Usia Dini Di Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara," *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9, no. 2 (2024): 177–92.

game online dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam.

3. Subjek DAR

Totalitas subjek DAR pada game online tidak perlu diragukan lagi ia rela menghabiskan waktu 8 jam bahkan lebih dalam satu hari untuk memainkn game online. berawal mencari hiburan sesaat dan seminim mungkin malah berujung dengan kecanduan. Berikut pertyataan dari subjek DAR:

"Saya menghabiskan waktu bermain game itu dalam sehari kalau ditunggu-tunggu itu kadang sampai 8 jam bahkan lebih, tapi rata-rata 8 jam. Saya bagi-bagi waktu, kadang kalau misalkan nggak ada kelas, Pagi ya main sama temen itu sekitar 2-3 jam habis itu selesai, nanti sore main lagi, dan malam juga main lagi. Penyebab saya bermain game itu sebenarnya satu sih mas, nggak ada hiburan lain terus juga saya meminimalisir budget. Supaya, kan saya disini juga ngerantau kan, kalau misalkan mau cari hiburan kayak keluar atau ngopi-ngopi gitu sama temen-temen kan banyak anggaran yang keluar. Jadi saya lebih meminimalisir anggaran tersebut."[123]

Hal tersebut sehingga berdampak pada kehidupan DAR sehari-hari, berikut beberapa dampaknya:

a) Sering berkata kasar

Game online menggirirng emosi pemain dalam hal apapun, subjek SG karena kecanduan game online maka muncullah kebiasaan berkata kasar. Bahkan kebiasaan yang dilakukan oleh subjek SG terbawa hingga dikehidupan nyatanya baik dengan teman-temannya ataupun dengan orang lain. Seperti yang sudah dipaparkan oleh pemateri yang etrdapat dibab sebelumnya bahwa

[123] Wawancara subjek DAR, pada 16 April 2025

Novrialdy menyebutkan terdapat beberapa ciri orang yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game *online* yaitu mudah emosional, mengucapkan kata-kata kotor, memaki-maki, mudah marah, berbicara tidak sopan, dll.[124]

Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arsyad, dkk. menyebutkan seseorang yang memainkan game online setiap hari dapat dipastikan bahwa ia akan berkata kasar dalam salah satu pertandingan didalam game online. hal tersebut sehingga terbawa kedalam kehidupan sehari-harinya walaupun ia sadar bahwa berkata kasar adalah perbuatan tercela atau negatif. Lebih parahnya ia mempersepsikan berkata kasar saat memainkan game online merupakan tindakan yang keren terutama dalam mengungkapkan kekesalah ataupun meluapkan emosinya saat bermain, baik pada saat mengalami kekalahan ataupun dalam situasi yang kurang mengenakkan pada saat memainkan game online.[125] Kemudian didalam penelitian uang dilakukan oleh Aulia ia menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkatan kecanduan seseorang maka semakin tinggi juga tingkatan prilaku agresifnya, begitupun sebaliknya ketika tingkat kecanduannya rendah maka rendah juga tingkatan prilaku agresifnya. Jadi tingii rendahnya tingkatan perilaku seperti berkata kotor dan mudah marah-marah dapat ditindau dari seberapa besar kecanduan gamenya.[126]

b) Sholat tidak tepat waktu

Setelah kecanduan game online subjek DAR ia sering sholat tidak tepat waktu karena ia tidak enak sama teman-temanya jikalau

[124] Eryzal Novrialdy. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. Psikologi, 27. H. 151.
[125] Muhammad Arsyad, Ririanti Rachmayani Jamain, and Mursyidah J Parandrengi, "Analisis Perilaku Imitasi Pada Remaja Pemain Game Mobile Legends Online Di Tinjau Dari Pendekatan Kognitif Sosial," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1349–55.
[126] Sri Aulia, "Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Mabar Hilir Kota Medan," 2022.

temen-temenya harus nungguin DAR. Alhasil ia menyelesaikan dulu permaianan atau menyudahi sahulu permainan baru melaksanakan sholat. Lebih parahnya lagi ia sering melaksanakan sholatnya di pengujung waktu sholat. Hal tersebut karena subjek DAR terlalu asyik memainkan game online. Kusumo dan Jatmika menyebutkan adanya *time management and performance* yaitu suatu keadaan dimana seseorang telah melewati Batasan penggunaan internet dan mengalami kesuilitan dalam berusaha menghindari internet.[127]

Sejalan dengan teori tersebut Fitri dan Mulati menyebutkan bahwa diera sekarang smartpphone menjadi sebuah sarana komunikasi yang dibutuhkan oleh semua orang tanpa ada yang terkecuali terlebih bagi para remaja namun, semenjak berkembangnya game online ini banyak membawa dampak yang tidak baik apabila game ini dimainkan secara terus-menerus tanpa adanya batasan waktu akan berdampak pada pelaksanaan ibadah shalat seseorang. Seseorang yang terlalu lama bermain game online akan menyebabkan ia sering sering lupa waktu sehingga membuat ia lalai shalat, menunda-nunda bahkan meninggalkan pelaksanaan ibadah shalat.[128] Zuhal didalam penelitiannya juga menyebutkan hal serupa bahwa semakin tinggi siswa dalam memainkan game online maka semakin besar juga potensi seorang siswa dalam meninggalkan ibadah shalat siswa.[129]

[127] Pratama kusumo dan Devi jatmika. (2020). ADIKSI INTERNET DAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA. Jurnal psibernatika. 13 (1). H 24

[128] Rahmida Fitri and Indah Muliati, "Dampak Negatif Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok," *AS-SABIQUN* 4, no. 5 (2022): 1167–77.

[129] Muhammad Zuhal, "Pengaruh Game Online Terhadap Kedisiplinan Ibadah Shalat Siswa SMP Adik Irma Jakarta Selatan," n.d.

c) Mempengaruhi rezeki dan masa depan

Subjek DAR mengalam ketergantungan terhadap game online, sehingga membuat ia tak bisa lepas dari game online. alhasil waktu luang yang seharusnya dapat ia manfaatkan dengan kegiatan yang produktif untuk menunjang masa depan maupun untuk menambah rezekinya malah habis digunakan unruk memiankan game online. Cristianti mengatakan seseorang yang sedang mengalami fase kecanduan game online, ia akan mengesampingkan tujuan masa depan yang harus dipersiapkan sejak dini. Seseorang yang kecanduan untuk saat ini lebih memilih memainkan game online demi memuaskan kesenangan dirinya sendiri dari pada harus menyenangkan hati orang tuanya baik secara prerstasi belajar maupun finansial.[130]

Sejalan dengan teori tersebut Fresdina dan Kuntari menyebutkan bahwa mahasiswa yang kecanduan game menjadi sering lupa dengan kewajibannya seperti malas makan, menjadi cuek, malas mengerjakan tugas, dan kurang perduli terhadap kewajibannya sebagai mahasiswa. Ia tidak perduli terhadap tugasnya dan target prestasi yang harus diraih. Hal tersebut tentunya sangat mengancam masa depannya.[131] Selanjutnya Siregar, dkk. juga menyebutkan hal yang serupa bahwa memainkan game online dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih malas dan lupa waktu, mengurangi waktu yang seharusnya dialokasikan untuk kegiatan yang bermanfaat baik untuk dirinya maupun orang lalin. Dalam Islam, penggunaan waktu secara sia-sia tidak diperbolehkan, dan keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas yang tidak produktif

[130] Aditia Christianti, Nanik Nanik, and Vivi Setiono, "Studi Deskriptif: Psychological Well Being Pada Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online Di Surabaya," *CALYPTRA* 5, no. 1 (2016): 1–12.

[131] Monika Fresdina and Septi Kuntari, "Dampak Penggunaan Game Online Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2020," *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 6, no. 1 (2023): 300–306.

seperti bermain game online bisa menjadi tantangan bagi praktik memperoleh penghasilan dan masa depan seseorang.[132]

Dari pemaparan diatas menunjukkan bahwa subjek DAR tergolong kedalam tingkatan kecanduan yang sangat tinggi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Husna, dkk. yang menyebutkan jika lama durasi seseorang yang memainkan game online dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam.

4. Subjek AT

Sebagai seseorag perempuan minat ia terhadap game online juga sangat tinggi, subjek AT mampu menghabiskan waktu 5 sampai 6 jam dalam satu hari. Bahkan dalam sela-sela kesibukanya ia harus memainkan game online walaupun hanya sebentar saja. Berikut pernyataanya:

"Ditotal mungkin kurang lebih 5 sampai 6 jam. Mulai dari pagi-siang-sore-malam ketika ada waktu luang. Khususnya ketika hari libur. Mungkin ketika lagi sibuk saya bermain game, hanya sebentar. Tetapi apabila hari hari biasa yang tidak terlalu sibuk saya pasti bermain game."[133]

Dari hal tersebut sehingga memunculkan dampak pada diri dan kehidupan sehari-harinya, berikut dampaknya:

a) Kurangnya bersosialisasi

Subjek AT lebih nyaman berintraksi dengan karakter yang ada didalam sebuah game dari pada manusia didunia nayata yang ada disekitarnya, hal tersebut disebabkan karena ia kecanduan game online. kecanduan yang dialaminya telah merubah dirinya menjadi pribadi yang tidak suka bersosialisasi. Marcovitz menyebutkan

[132] Tri Andoni et al., "PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP KETAATAN BERIBADAH MAHASISWA DI JURUSAN KIMIA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu* 8, no. 6 (2024).

[133] Wawancara subjek AT, pada 8 Mei 2025

beberapa orang yang memainkan game online akan merasa menemukan jati dirinya karena adanya ketertarikan emosional yang menyebabkan orang tersebut masuk didalam dunia fantasi. Lebih lanjur lagi hal tersebut dapat membuat orang tersebut kehilangan interaksi di dunia nyata.[134]

Teori tersebut dapat didukung dengan hasil penelitian yang dialakukan oleh Ratnaningsih, dkk. menyebutkan bahwa anak yang kecanduan game online ia cenderung mengurung diri dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain. Selanjutnya ia juga mengungkapkan bahwa anak yang kecanduan game online akan cenderung kesulitan untuk berintraksi dengan orang lain.[135] Kirana, dkk. didalam penelitianya juga menyebutkan hal yang serupa bahwa Kecanduan game online pada siswa sekolah dasar membawa dampak negatif yang terhadap kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial. Anak-anak yang mengalami kecanduan biasanya lebih banyak menghabiskan waktu mereka di dunia virtual, sehingga mereka mengabaikan kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka. Kondisi ini tidak hanya mengurangi keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan sosial di kehidupan nyata, tetapi juga menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan berkomunikasi langsung secara tatap muka. Selain itu kecanduan game online memicu terjadinya isolasi sosial, di mana anak menjadi enggan untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya dan orang sekitar. Terjadi penurunan minat mereka terhadap berbagai aktivitas sosial.

[134] Marcovitz, H. (2012). *Online gaming and entertainment. San Diego*. CA: Reference Point Press
[135] Arum Ratnaningsih et al., "Sosialisasi Bahaya Game Online Terhadap Anak Di Kelurahan Lugosobo Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo," *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 1456–65.

Sehingga, pada akhirnya hal ini membuat hubungan mereka dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar menjadi rusak.[136]

b) Menunda-nunda sholat

Subjek AT sangat tergila-gila dengan game online, sehingga ia kehilangan konsistensintya dalam melaksanakan sholat. Ia melakukan sholat secara terburu-buru atau tidak khusuk, bahkan ia samapai menunda-nunda sholat yang awalnya hanya 5-10 menit malah larut hingga berjam-jam. Hal tersebut karena ia terlalu asyik memainkan game online hingga kesulitan untuk berhenti. Kusumo dan Jatmika menyebutkan adanya *time management and performance* yaitu suatu keadaan dimana seseorang telah melewati Batasan penggunaan internet dan mengalami kesuilitan dalam berusaha menghindari internet.[137]

Sejalan dengan terori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Noval menyebutkan bahwa game online mobile legends bang bang memiliki pengaruh butuk terhadap tingkatan ketaatan beribahadah sehari-hari seorang siswa.[138] Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fauzan dan Ma'arif juga menyebutkan hal serupa bahwa terdapat pengaruh negatif antara penggunaan game online terhadap ketepatan waktu dalam pelaksanaan ibadah shalat. Penggunaan game online tersebut membuat remaja tidak melaksanakan ibadah shalat di awal waktu, selain itu remaja lebih mendahulukan bermain game oline dibandingkan melaksanakn ibadah shalat terlebih dahulu. disisilain juga terdapat pengaruh negatif antara penggunaan game online terhadap kesadaran dalam pelaksanaan ibadah shalat. Penggunaan game online tersebut dapat membuat remaja malas

[136] Andra Kirana, dkk. (2025). DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA SEKOLAH DASAR (SD). Jurnal kajian ilmiah interdisipliner. 9 (1)
[137] Pratama kusumo dan Devi jatmika. (2020). ADIKSI INTERNET DANnov KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA. Jurnal psibernatika. 13 (1). H 24
[138] Asep Apandi Noval, "Pengaruh Game Online Terhadap Ketaatan Beribadah Siswa Kelas XI Di MAN 1 Tangerang" (Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatulah Jakarta, n.d.).

untuk melaksanakan ibadah shalat. Selain itu, penggunaan game online juga membuat remaja tidak memiliki kesadaran diri untuk melaksanakan ibadah shalat ketika sedang asyik bermain game online.[139]

c) Mengalami gangguan pada aktivitas tubuh dan aktivitas sehari-hari.

Subjek AT tak kenal lelah saat memainkan game online, ketika ia sudah berada didepan layar smarthphone ia mengabaikan kativitas lainnya karena ia mengejar apa yang ia ingin gampai didalam game online, lebih buruknya ia sampai tidak memperhatikan kesehatanya sendiri, ia mengakui bahwa matanya sampai lelah dan mengalami gangguan, karena terlalu lama didepan layar smartphone. Novrialdy menyebutkan bahwa Kecanduan game online mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan.[140]

Teori tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Waluyo dan Desika mengungkapkan bahwa game online cenderung membuat pemainnya menjadi kecanduan, sehingga menyebabkan pemain melakukan aktivitas secara percuma atau lebih memilih menghsbiskan waktu untuk memiankan game online dan cenderung mengalami keluhan secara fisik pada tubuhnya.[141] Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kibtiyah, dkk.

[139] Nadhief Muhammad Fauzan and Bambang Saiful Ma'arif, "Pengaruh Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat Di Lingkungan Permata Kopo Kabupaten Bandung," *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 2021, 85–91.
[140] Eryzal Novrialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya," *Psikologi* 27 (2019): 151.
[141] Agus Waluyo and Rini Deska, "Dampak Kecanduan Game Online Pada Aspek Kesehatan Fisik: The Impact Of Online Game Addiction On Physical Health Aspects," *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 6, no. 1 (2024): 47–58.

menyebutkan bahwa individu yang kecanduan terhadap gameonlinepola tidurnya akan terganggu, sehingga akan berpengaruh terhadap sistem metabolisme tubuhnya, dan akan sering mengalami kelelahan atau fatiguesyndrome, leher dan otot menjadi kaku, hingga Karpal *Turner Syndrome*. Selain itu, orang yang cenderung memprioritaskan bermain game online dari pada kegiatan lainnya seperti makan, maka para pecandu akan mengalami penyakit dehidrasi, kurus, atau bahkan bisa sebaliknya menjadi obesitas.[142]

Dari pemaparan diatas menunjukkan bahwa subjek AT tergolong kedalam tingkatan kecanduan yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Husna, dkk. yang menyebutkan jika lama durasi seseorang yang memainkan game online dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam.

5. Subjek MH

Subjek MH memainkan game online selama 3-4 jam dalam satu hari, hal itu ia lakukan untuk mengurangi penat mengerjakan tugas akhir sekaligus menghilangkan stress. hal ini ia lakukan karena ia kalua mengerjakan tugas bisa sampai pagi. Maka dari itu disela-sela waktu istirahat saat mengerjakan tugas ia memainkan game online untuk menghilangkan stress. berikut hasil wawancara pada subjek MH:

"Saya memainkan game 3-4 jam dalam satu hari, diwaktu siang dan malam, biasanya pas makan siang terus, malem disela-sela nugas mainnya. Biasannya siang 40-60 menit, malam gak mesti tapi sering juga sampai dini hari. Tujuanku main game sekarang agar mengurangi penat saat nugas, soalnya saya biasa ngerjain

[142] Zulfatun Niswah et al., "Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam," *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 25–38.

tugas akhir dari pagi sampe pagi lagi, jadi kalau udh ngerasa calek saya biasa memainkan game biar bisa mengurangi stress. Jadi mostly tiap hari main game''[143]

Walapun hanya 3-4 jam saja, namun juga berdampak pada kegiatan sehar-harinya, berikut dampaknya:

a) Membuang waktu secara sia-sia

Waktu yang seharusnya dapat digunakan oleh subje MH dengan kegiatan-kegiatan yang produktif malah habis ia habiskan dengan memainkan game online. subjek MH bisa dikatakan sangat buruk dalam memanajement waktu dalam memainkan game online. kecanduan game online telah menejerumuskannya ke dalam lingkaran *time-wasting* yang sulit dihentikan, hal ini membuktikan bahwa apa yang ia kira sebagai hiburan malah justru menjadi pencurian waktu. Kusumo dan Jatmika menyebutkan adanya *time management and performance* yaitu suatu keadaan dimana seseorang telah melewati Batasan penggunaan internet dan mengalami kesuilitan dalam berusaha menghindari internet.[144]

Hal tersebut dapat didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryakusuma, dkk. menunjukakn bahwa pada anak sekolah dasar terdapat dampak negatifnya yang meliputi menghabiskan waktu dengan sia-sia dan mengurangi waktu bersosialisasi, memengaruhi prestasi akademik anak. Selain itu merak dapat menunjukkan perilaku menyimpang seperti mencuri, sering bolos sekolah, dan menjadi malas.[145] Selanjutnya peneliltian yang dilakukan oleh Pasapan dan Sary menunjukkan hal yang serupa bahwa terdapat dampak negatif kecanduan game online

[143] Wawancara subjek MH, pada 9 Mei 2025

[144] Pratama kusumo dan Devi jatmika. (2020). ADIKSI INTERNET DAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA. Jurnal psibernatika. 13 (1). H 24

[145] Ega Suryakusuma, Erik Aditia Ismaya, and Muhammad Syaffruddin Kuryanto, "Analisis Dampak Bermain Game Online Free Fire Terhadap Intraksi Sosial Anak Sekolah Dasar Di Desa Jekulo," *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 5, no. 1 (2024): 7–12.

yaitu membuang-buang waktu dan uang secara sia-sia membuat seseorang menjadi ketergantungan, terlebih terkadang ia lebih merelakan sekolahnya untuk bermain game online, bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang, dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus, seorang anak jadi sering berbohong kepada orang tua karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah tetapi nyatanya sering ditemukan dia bolos sekolah untuk bermain game online.[146]

b) Mudah terindikasi dan susah fokus

Kecanduan game online pada subjek MH menyebabkan ia mudah terindikasi dan susah fokus terhadap hal-hal yang penting, karena otaknya seolah-olah terbayang dan terpaku pada game online baik secara strategi maupun poin-poin. Ia juga mudah terindikasi baru sebentar mengerjakan tugas pikiranya sudah game terus, tak hanay itu ia juga sulit mencerna bacaan panjang dan mudah lupa. Sadif dan rasmi menyebutkan kebiasaan secara terus menerus memainkan game online dapat mengganggu aktivitas, seseorang menjadi tidak produktif sehingga banyak waktu terbuang sia-sia dan pekerjaan rumah yang tidak terselesaikan. Selain itu perilaku kecanduan game online mengganggu aktivitas belajar seseorang seperti terlambat kuliah, dan menjadi tidak fokus ketika belajar.[147]

Sejalan dengan teori diatas penelitian yang dilakukan oleh Subandi, dkk. menyebutkan bahwa seseorang siswa yang mengalami kecanudan game online ia cenderung kurang konsentrasi pada saat pembelajaran disekolah dan juga tidak sedikit

[146] Natalia Lembang Pasapan and Kezia Arum Sary, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Siswa SMA Di Kabupaten Berau," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 3884–94.
[147] Sadif and Rasmi, "Dampak Kecanduan Game Online Pada Remaja."

dari mereka yang menunda-nunda tugas sekolah hanya demi memainkan game online. disisi lain ketika seseorang siswa kecanduan game online dan ia tidak mendapatkan hasil pencapaian yang ia inginkan, maka akan mempengaruhi psikis anak, efeknya ia mudah marah atau emosional, susah diatur, dan pola makan tidak teratur.[148] Selanjutnya penelitian yang dialakukan oleh Alvisahr, dkk. menyebutkan bawa kebiasaan memainkan MLBB dikalangan siswa dimulai sejak sekolah dasar dan dipengaruhi oleh teman, keluarga, serta You Tuber game, dengan lokasi bermain yang bervariasi dan durasi bermain 1-2 jam disekolah serta 4,5-10 jam dirumah, terutama saat libur. Kecanduan game MLBB berdampak negative pada akhlak siswa, seperti menunda sholat, mengabaikan perintah orangtua, mengabaikan kesehatan diri, menurunnya fokus belajar, dan cenderung mengabaikan kebersihan lingkungan.[149]

c) Berkata kasar

Subjek MH sering mengeluarkan kata-kata kasar akibat kecanduan game online. kebiasaan memainkan game dengan obrolan toxic dari player-player lain lambat laun mempengaruhi dikehidupannya. Novrialdy mengungkapkan bahwa kecanduan game online juga menimbulkan dampak menjadikanya seseorang pendiam yang mudah emosi dan sulit mengontrol ucapanya. Terdapat beberapa ciri orang yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game *online* yaitu mudah emosional, mengucapkan

[148] Saskia Putri Subandi, Nurul Iman, and Aldo Redho Syam, "Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak," *Al Kamal* 2, no. 1 (2022): 243.
[149] Suci Alvisahr and Akhmad Affandi, "DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE MOBILE LEGEND BANG-BANG PADA AKHLAQ SISWA," *TANZHIMUNA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2024): 112–26.

kata-kata kotor, memaki-maki, mudah marah, berbicara tidak sopan, dll.[150]

Teori tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dailakukan oleh Muhammadin, dkk. bahwa Berbicara kotor atau kasar sering kali diucapkan oleh para gamer karena sesuatu hal yang sepele seperti pada saat mereka bermain game kemudian mengalami kekalahan.[151] Selanjutya Syuhada dan Arsal juga menyebutkan hal serupa bahwa Para gamers merasa berbicara kasar merupakan hal yang biasa dilakukan, asalkan tidak digunakan untuk menghina orang lain. Kebiasaan yang ada di kalangan para gamer, ketika mereka mengalami sebuah kekalahan atau jika dalam game tokoh mereka dibunuh oleh lawan, maka reflek yang dimunculkan oleh para pemain adalah mengucapkan kata-kata kasar. Aktivitas tersebut digunakan untuk mengekspresikan kekecewaan, kesedihan, dan emosi terhadap peristiwa yang baru saja terjadi.[152]

Dari pemaparan diatas menunjukkan bahwa subjek MH tergolong kedalam tingkatan kecanduan yang sedang. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Husna, dkk. yang menyebutkan jika lama durasi seseorang yang memainkan game online dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam.

[150] Eryzal Novrialdy. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. Psikologi, 27. H. 151.
[151] M Tahir, "Dampak Kecanduan Games Onlines Terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa," *Development: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dan Budaya* 1, no. 1 (2025): 54–67.
[152] Ardhi Noorkhan Syuhada and Thriwaty Arsal, "Pengaruh Frekuensi Bermain Game Online Terhadap Pola Perilaku Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bae Kudus," 2020.

B. Gambaran Taubat Yang Dilakukan Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 Yang Mengalami Kecanduan Game Online.

Fenomena kecanduan game online dikalangan mahasiswa menjadi hal yang sering ditemukan seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi serta mudahnya akses terhadap internet. Aktivitas memainkan game online semula hanya dijadikan sebagai hiburan semata, sekarang ini perlahan berubah menjadi kebiasaan yang menganggu keseimbangan hidup, terutama dalam hal sosial, akademik, dan spiritual. Ketika rutinitas game online mulai menggeser kewajiban utama seorang mahasiswa, seperti berintraksi sosial, belajar, dan beribadah, maka akan timbul kesadaran dari sebagian individu untuk bertaubat sebagai bentuk evaluasi atas perilaku yang menyimpang dari tujuan hidup yang seharusnya.

Taubat menjadi hal yang penting bagi mahasiswa guna menyadari aktivitas kecanduan game online yang telah membawa dampak negatif dalam kehidupannnya. Proses taubat ini tidak hanya bersifat intopeksi diri tetapi juga menyentuh aspek keimanan dimana seseorang mulai merenungi makna hidup, tanggng jawab, dan tujuan hidup. Dalam konteks ini taubat menjadi peran sebagai upaya untuk memperbaiki diri dan mendorong perubahan sikap dan perilaku.

Berdasarkan data dari hasil wawancara menunjukkan bahwa proses taubat yang dilakuakan oleh informant terlihat melalui berabagai cara berikut analisis data taubat yang dilakukan mahasiswa dalam mengurangi kecanduan game online:

1. Subjek SG

   Taubat yang dijadikan upaya untuk mengurangi kecanduan game online merupakan pilihan yang efektif, karena dengan melakukan taubat SG dapat melihat dampak negatif yang timbul akibat kecanduan game online. Setelah itu dengan kesadaran penuh maka subjek SG dapat mengurangi kecanduan game onine. Berikut muhsabah yang diialakukan oleh subjek SG:

   a) Mengikuti organisasi yang ada dikampus

Bergabung dengan organisasi kampus dapat menjadi sarana taubat yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online. Dengan terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi, subjek SG dipaksa untuk melakukan evaluasi diri tentang bagaimana ia menghabiskan waktunya. Proses ini dapat mendorong kesadaran diri bahwasanya waktu yang selama ini yang terbuang untuk game online bisa dialihkan untuk pengembangan soft skills.

Sukaisih menyebutkan bahwa aspek kehidupan sosial yaitu aspek yang berkaitan dengan akhlak sertra adab kepada sesama manusia, hal ini dapat disebut dengan kehidupan muamalah. Kehidupan muamalah juga bisa juga berarti perlakuan, relasi sosial, sikap dan tindakan orang lain, bisnis dan transaksi. Aspek ini tentunya sangat penting dan harus diperhatikan dalam kehidupan kita.[153]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dialakukan oleh Jannah menunjukan hasil yang serupa bahwa melalui segala kegiatan organisai baik yang berada dikampus maupun diluar kampus, seseorang dapat melakukan refleksi bersama atau taubat kolektif, menerima feedback, dan dapat membangun kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi godaan-godaan memainkan game online secara berlebihan.[154]

b) Shalat wajib tepat waktu

Solusi spiritual seperti shalat wajib tepat waktu dapat dijadikan sebuah solusi untuk mengurangi kecanduan game

[153]I E Sukaisih, "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang," *Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*, 2022..

[154] Roichatul Jannah, "konseling kelompok menggunakan terapi taubat diri untuk mengurangi kecanduan game online mobile legend pada siswa SMP diSurabaya" (Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya, 2024).

online, karena shalat tepat waktu mengajarakan seseorang untuk disiplin waktu, menambah keimanan dan mengingatkan prioritas hidup yang lebih bermakna. Dengan komitmen yang kuat seseorang secara otomatis akan membatasi waktu untuk memainkan game dan belajar mengendalikan keinginan untuk terus berada di depan layar smartphone.

Atqia mengatakan bahwa eseorang yang mengalami kecanduan game online harus diberikan batasan waktu dan harus disiplin waktu. Disiplin waktu yang dimaksud adalah seseorang harus memahami kapan waktu belajar, waktu bermain, dan yang paling penting kapan waktu untuk beribadah, agar nilai-nilai spiritual tetap tertanam dan terjaga didalam diri seseorang.[155]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Efendi menghasilkan hal yang serupa bahwa hukuman harus diberikan kepada seseorang yang kecanduan game online, hukuman seperti mengaji, membersihkan masjid, adzan dimasjid dan lain sebagainya yang berbentuk kegiatan positif terutama di bagian spiritual. Hal tersebut dapat menjadikan edukasi kepada seseorang agar tidak kecanduan game online sehingga seseorang yang sudah kecanduan game online dapat terobati lewat solusi tersebut.[156]

c) Tidur malam tepat waktu

Membangun kebiasaan untuk tidur malam tepat waktu dapat dijadikan sebagai strategi untuk mengurangi kecanduan game online. selain itu ketika seseorang bangun

[155] Maulida Atqia, "Peran Madrasah Dan Orang Tua Terhadap Dampak Game Online Pada Santri Madrasah Diniyyah At-Tahriah Jakarta Barat" (Universitas Islam Indonesia, 2023).
[156] M Muzhar Efendi, "Dampak Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Mahasiswa Fakultas Dakwah Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry" (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020).

pagi dalam keadaan segar dan tidur yang cukup pikiran akan lebih fokus dan fress maka seseorang akan cenderung melakukan aktivitas prosuktif didunia nyata. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."*[157]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Dewi menunjukkan hal yang serupa bahwa membatasi waktu bermain game dan menetapkan waktu tidur secara tepat waktu dapat membuat kualitas tidur yang baik dan cukup. Hal tersebut tentunya juga berguna untuk mengatasi kecanduan game online.[158]

2. Subjek NA

Taubat dapat mendorong subjek NA untuk mempertimbangkan nilai-nilai kehidupan yang lebih bermanfaat dari pada hanya sekedar meminkan game online, seperti masa depan, tanggung jawab terhadap diri sendiri dan nilai sosiallisme. Dengan bertaubat maka subjek NA dapat menemukan akar permasalahan yang memicu kecanduan lalu mencari solusi yang lebih sehat.

[157] Sukaisih, “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”.
[158] KUALITAS TIDUR REMAJA D I S M K TI and N I PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI, “HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN,” n.d.

Taubat juga mengajak individu untuk bersyukur atas waktu dan kesempatan yang dimiliki, sehingga tidak sia-sia dihabiskan hanya untuk hiburan virtual. Berikut taubat yang dilakukan subjek NA:

a) Olahraga

Melakukan olahraga secara teratur sangat efektik dalam membantu seseorang untuk mengurangi kecanduan game online. Aktivitas seperti lari, berenang, atau bermain bola tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, namun juga dapat melatih disiplin dan mengisi waktu luang dengan kegiatan positif. Berlahraga seringkali melibatkan interaksi sosial, sehingga membantu pemain game yang kecanduan untuk membangun hubungan nyata sekaligus mengurangi ketergantungan pada game online. Dengan berolahraga secara rutin, kebiasaan bermain game berlebihan diharapkan dapat secara bertahap berkurang.

Ritonga, dkk. mengatakan bahwa setelah melakukan kegiatan peningkatan giat berolahraga, hal tersebut sangat berguna bagi masyarakat terkhusus para pemuda. Disisi lain kegiatan ini juga telah memberikan peningkatan pemahaman tentang pentingnya suatu kegiatan yang bermanfaat guna untuk mengantisipasi para masyarakat dari kecanduan game online. sehingga menciptakan masyarakat yang suka berolahraga sehat jasmani maupun rohaninya.[159]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakuakn oleh Warid menghasilkan hal yang serupa bahwa aktivitas fisik yang tinggi pada seseorang membuat seseorang memiliki tingkatan rendah dalam kecanduan game online, karena waktu mereka dihabiskan untuk berolahraga

[159] Mariyatul Kubtiyah Ritonga et al., "Upaya Peningkatan Olahraga Sepak Bola Pada Generasi Muda Sebagai Antisipasi Penyalah Gunaan Narkoba Dan Kecanduan Game Online," *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 142–46.

ataupun aktivitas lainnya sehingga jarang sekali memainkan game online.[160]

b) Menambah wawasan dengan mengalihkan pada kegiatan positif

Mengalihkan kecanduan game online pada kegiatan yang positif adalah sebuah cara subjek NA untuk bertaubat dengan efektif, guna untuk mengisi waktu dangan lebih bermanfaat sekaligus dapat menambah wawasan pada subjek NA. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."*[161]

Sejalan dengan terori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Azkiyah, dkk. menghasilkan bahwa menimbulkan minat baca seseorang melalui peran orang tua dan fasilitas seperti rumah baca kita, adalah upaya untuk mengurangi tingkatan kecanduan seseorang dan juga sekaligus dapat meningkatkan litetasi anak. Orang tua yang aktif terlibat dalam kegiatan membaca bersama dan

[160] Govand Khalifah Warid, Dhedhy Yuliawan, and SLAMET JUNAIDI, “Analisis Aktivitas Fisik Remaja Ditinjau Dari Tingkat Kecanduan Game Online” (UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI, 2024).

[161] Sukaisih, “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”

memanfaatkan fasilitas umum yang ada dapat membantu seseorang membangkitkan minat baca yang tinggi serta mengurangi ketergantungan pada smartphone.[162]

c) Sadar akan prioritas hidup berdasarkan tahapan usia

Menyadari prioritas hidup sesuai tahapan usia merupakan bentuk taubat yang sangat penting untuk mengurangi kecanduan game online, karena disetiap fase kehidupan memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda-beda. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."*[163]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Agustin dan Kamelia mengatakan bahwa untuk mengatasi adanya dampak negatif kecanduan game online adalah dengan cara menentukan hal penting yang harus dilakukan utuk kedepanya dan menggunakan waktu secara seefisien mungkin, missal mencari buku untuk

[162] Aldi Pramudita et al., “Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Upaya Meningkatkan Minat Baca Anak Melalui Peran Orang Tua Dan Rumah Baca Kita Di Dusun Kidul Desa Buniseuri,” *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2025): 16–28.

[163]Sukaisih, “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”.

mengerjakan sekripsi atau mencari artikel yang terkait dengan skripsi yang sedang dikerjakannya.[164]

3. Subjek DAR

Kecanduan game online membuat subjek DAR kehilangan kendali atas waktu dan prioritas hidupnya. Melalui taubat yang dilakukannya ia dapat mengambil sedikit jeda sejenak untuk merenung. Dengan menyadari segala dampak negatif yang menimpaya maka setelah melakukan jeda akan timbul rasa keinginan untuk berubah. Taubat dapat membantu subjek DAR untuk menetapkan batasan yang jelas. Berikut taubat yang dilakukan oleh subjek DAR:

a) Bekerja

Dengan bekerja maka subjek DAR akan menimbulkan tanggung jawab didalam pekerjaanya, waktu yang sebelumnya habis untuk memainkan game online sekarang dapat dialaihkan untuk mengembangkan keterampilan, menghasilkan pendapatan dan tentunya menambah relasi masa depan. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa*

[164] Anggia Wahyu Agustin and Yeni Karneli, “Penanganan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus),” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 70–77.

kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."[165]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Anuryatin menghasilkan bahwa terlibat dalam kegiatan produktif sepertri bekerja guna menambah pemasukan uang atau belajar guna menambah wawasan atau menambah skil individu nyatanya terbukti dapat mengurangi kecanduan game online yang diderita seseorang. Individu yang mengalami kecanduan game online dianjurkan untuk mengatur waktu dan prioritas dalam hidupnya.[166]

b) Hadir dalam majlis

Kehadiran rutin dalam majelis ilmu atau pertemuan keagamaan dapat menjadi sarana taubat yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online. Dalam suasana majelis yang penuh hikmah, seseorang diajak untuk merenungkan kembali prioritas hidup dan penggunaan waktu secara lebih bijak. Proses interaksi langsung dengan guru spiritual dan teman-teman yang memiliki visi positif akan membuka kesadaran baru bahwa waktu berharga tidak seharusnya dihabiskan hanya untuk dunia virtual.

Sukaisih menyebutkan bahwa aspek kehidupan sosial yaitu aspek yang berkaitan dengan akhlak sertra adab kepada sesama manusia, hal ini dapat disebut dengan kehidupan muamalah. Kehidupan muamalah juga bisa juga berarti perlakuan, relasi sosial, sikap dan tindakan orang lain,

[165] Sukaisih, "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang."
[166] Putri Agus Solikha Anuryatin and Budi Purwoko, "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Driyorejo," *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 5 (2016): 22–37.

bisnis dan transaksi. Aspek ini tentunya sangat penting dan harus diperhatikan dalam kehidupan kita.[167]

Selajan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Algifari, dkk. menghasilkan bahwa kegiatan webinar dapat memberikan dampak positif dimana terjadinya peningkatan pemahaman seseorang untuk mrncegah mengurangi kecanduan smartphone. Selain itu lingkungan juga mempengaruhi kepribadian seseorang, maka setiap seseorang penting untuk memiliki menejement waktu yang baik agar terhindar dari kecanduan smartphone.[168]

c) Memperbaiki pola tidur

Memeprbaiki pola tidur merupakan langkah yang sangat penting untuk mengurangi kecanduan game online, karena kebiasaan memainkan game online hingga larut malam dapat menganggu kualitas tidur dan durasi seseorang untuk beristirahat. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa*

[167] Sukaisih, “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”
[168] Isra Algifari, dkk, 2024. “Kampanya Keesadaran Digital: Mencegah Kecanduan Gaget Dikalangan Remaja” (Universitas Negri Malang)

luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."[169]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Dwinata mengatakan bahwa usahakan untuk tidur dan bangun tepat waktu setiap hari guna untuk membantu mngatur ritme alami tubuh. Lakukan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur seperti membaca buku, mendengarkan music lembut, atau mandi air hangat. Hindari bermain game online atau menggunakan smartphone setidaknya satu jam sebelum tidur.[170]

4. Subjek AT

Perlu disadari waktu adalah amanah yang harus digunakan secara bijak agar kita tidak rugi. Dengan bertaubat subjek AT diharapkan dapat menemukan pengganti kegiatan yang lebih produktif dari pada hanya sekedar memainkan game online. jika kegiatan produktif tersebut dilakukan secara konsisten maka lambat laun kecanduan game online akan berkurang karena telah menemukan kepuasan yang lebih bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain. Berikut taubat yang dilakukan oleh subjek AT:

a) Mengisi waktu kosong dengan belajar bahasa asing

Mengisi waktu luamg dengan belajar bahasa asing dapat dijakan solusi alternatif yang sangat produktif untuk mengurangi kecanduan game online. aktivitas ini tentunya memberikan manfaat untuk jangka yang panjang seperti membuka peluang karir dan melatih daya ingat. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek

[169] Sukaisih, "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang."
[170] Rumi Tri Hastani and Arief Budiman, "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Literature Review," *Borneo Studies and Research* 3, no. 2 (2022): 1688–96.

ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."*[171]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Dwizar dan Nasution menghasilkan bahwa seseorang harus mengambil keputusan untuk menetapkan batasan waktu yang jelas, seperti menetapkan waktu untuk belajar dan berinteraksi dengan teman-teman, sehingga dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan keinginan memainkan game online.[172]

b) Fokus pada tujuan

Fokus pada kehidupan pastinya berbeda-beda ketika diusia remaja fokus seharusnya lebih kepersoalan Pendidikan dan pengembangan diri, sementara di usia produktif maka prioritas akan bergeser pada karier, keluarga, atau kontribusi sosial. Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau

[171] Sukaisih, “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”
[172] Muhammad Farhan Dwizar, “Peranan Bimbingan Dan Konseling Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2022).

bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."*[173]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Halawa menyebutkan bahwa seseorang harus membuat jadwal dan prioritas harian atau mingguan, dimana prioritas kegiatan tersebut harus kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan hidupnya. Alokasikan waktu luang untuk belajar, bekerja, atau mengembangkan keterampilan yang sekiranya dapat berdampak positif untuk masa depan.[174]

c) Mengeksplor dunia luar

Mengeksplor dunia luar merupakan cara yang menyenangkan dan sangat efektif untuk mengurangi kecandauan game online. dengan seseorang menjelajahi tempat - tempat baru seperti gunung, pantai, dan taman seseorang dapat menemukan pengalaman baru dan seru yang tidak akan kalah menarik dibandingkan dunia virtual. Aktivitas tersebut tentunya tidak hanya menyegarkan pikiran namun juga meningkatkan kesehatan fisik, melatih keterampilan sosial dan dapat memeperluas wawasan.

Sukaisih mengatakan bahwa aspek kehidupan sosial yaitu aspek yang berkaitan dengan akhlak sertra adab kepada sesama manusia, hal ini dapat disebut dengan kehidupan muamalah. Kehidupan muamalah juga bisa juga berarti perlakuan, relasi sosial, sikap dan tindakan orang lain, bisnis

[173] Sukaisih, "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang."
[174] Aristina Halawa, "Kecanduan Game Online Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua," *Jurnal Keperawatan* 10, no. 2 (2021): 38–53.

dan transaksi. Aspek ini tentunya sangat penting dan harus diperhatikan dalam kehidupan kita.[175]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Hutauruk mngatakan bahwa segala kegiatan yang berada diluar ruangan seperti hiking, bersepeda, atau sekedar berjalan-jalan ditaman dapat meningkatkan kesehatan mental. Disisi lain hal tersebut juga dapat membantu mengurangi efek negatif dari terlalu banayk duduk dan kurangnya aktivitas fisik yang sering terjadi pada seseorang yang kecanduan game online.[176]

5. Subjek MH

Untuk menghadapi kecanduan game online maka perilaku taubat berperan penting sebagai cermin yang jujur untuk melihat sejauh mana kebiasaan kecanduan game online telah mempengaruhi hidup MH. Taubat juga mengajarkan bahwa memaknai waktu dengan sebaik-baiknya aadalah suatu investasi yang berharga. Ketika seseorang menyadari bahwa jam-jam yang dihabiskan untuk game online bisa dialihkan untuk mengembangkan potensi diri atau membangun hubungan nyata dengan orang terdekat, motivasi untuk berubah akan tumbuh secara alami. Berikut taubat yang dilakuakan subjek MH:

a) Menentukan prioritas

Bertaubat dengan menentukan prioritas hidup kita merupakan suatu hal yang harus dilakukan, karena subjek MH menyadari bahwa kecanduan game online dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan tanggung jawabnya. Ketika sudah menentukan prioritas yang lebih tinggi dalam hidupnya maka kecanduan akan berkurang.

[175] Sukaisih, "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang."
[176] Martinus Robert Hutauruk, "Sosialisasi Dampak Game Online Bagi Anak Usia Sekolah Dasar," *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2023): 146.

Sukaisih mengatakan bahwa terkadang didalam kehidupan kita sehari-hari kita lupa dan bahkan tidak perduli dengan aspek pekerjaan, usia, dan rezeki. Jika dibahas lebih dalam aspek ini menjadi salah satu yang angat pentinng untuk diperhatikan. Ibnu ‘Abbas Ra Rasulullah SAW pernah menasehati seseorang, beliau bersabda yang artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu."*[177]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Asri, dkk. menunjukkan bahwa teknik self management dapat membantu seseorang untuk mengatur dirinya agar dapat menyususn perilaku yang ditargetkan dan juga merealistiskan serta dapat membantu seseorang mengondisikan lingkungan agar tingkatan kecanduanya menurun.[178]

b) Mencoba aktivitas fisik

Dengan mengalihkan fokus pada kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik sehingga tubuh dapat memproduksi endrofin yang dapat meningkatkan mood dan dapat mengurangi keinginan seseorang untuk memainkan game online secara terus menerus. Selain itu aktivitas juga dapat membantu memperbaiki pola tidur, meningkatkan kesehatan, dan membuka peluang untuk bersosialisasi secara langsung, sehingga waktu yang biasanya dihabiskan di

[177] Sukaisih, “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”
[178] AIKA RAHMATIKA ASRI, “Kecanduan Game Online Siswa Dan Penanganannya Pada Era Pandemi Di SMA Negeri 13 Bone (Studi Kasus SMA Negeri 13 Bone),” November 21, 2022.

depan layar bisa tergantikan dengan kegiatan yang lebih bermanfaat bagi fisik dan mental.

Ritonga, dkk. mengatakan bahwa setelah melakukan kegiatan peningkatan giat berolahraga, hal tersebut sangat berguna bagi masyarakat terkhusus para pemuda. Disisi lain kegiatan ini juga telah memberikan peningkatan pemahaman tentang pentingnya suatu kegiatan yang bermanfaat guna untuk mengantisipasi para masyarakat dari kecanduan game online. sehingga menciptakan masyarakat yang suka berolahraga sehat jasmani maupun rohaninya.[179]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Isman menunjukkan bahwa mengontrol diri dengan membagi waktu dalam hal-hal penting seperti mengerjakan tugas dan mengalihkan kebiasaan memainkan game online dengan kegiatan yang lebih bermanfaat seperti bermain basket disore hari, tentunya akan berdampak dari hari kehari. Sehingga perilaku yang biasanya memainkan game secara terus menerus akan cenderung menurun dari hari-kehari.[180]

c) Terhubung dengan orang-orang didunia nyata

Salah satu cara paling efektif untuk melakukan taubat dan mengurangi kecanduan game online adalah dengan membangun koneksi nyata bersama orang-orang di sekitar. Ketika kita mulai menyadari bahwa interaksi virtual dalam game tidak pernah bisa menggantikan kehangatan obrolan tatap muka atau kebersamaan fisik dengan teman dan keluarga, muncul kesadaran untuk mengevaluasi kembali prioritas hubungan sosial. Dengan aktif mengajak teman

[179] Ritonga et al., "Upaya Peningkatan Olahraga Sepak Bola Pada Generasi Muda Sebagai Antisipasi Penyalah Gunaan Narkoba Dan Kecanduan Game Online."
[180] Muh Hajar Isman, "Kecanduan Game Online Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Sungguminasa)," 2022.

ngopi, mengunjungi saudara, atau sekadar bercengkrama dengan tetangga, kita memberi diri kesempatan untuk merasakan kepuasan emosional yang lebih autentik dibanding sekadar chat dalam game.

Suikaisih mengatakan bahwa aspek kehidupan sosial yaitu aspek yang berkaitan dengan akhlak sertra adab kepada sesama manusia, hal ini dapat disebut dengan kehidupan muamalah. Kehidupan muamalah juga bisa juga berarti perlakuan, relasi sosial, sikap dan tindakan orang lain, bisnis dan transaksi. Aspek ini tentunya sangat penting dan harus diperhatikan dalam kehidupan kita.[181]

Sejalan dengan teori tersebut penelitian yang dilakukan oleh Awal, dkk. mengatakan bahwa dengan meningkatkan intraksi sosial didunia nyata seseorang dapat membangun kembali hubungan pertemanan dan kekeluargaan yang memberikan dukungan emosional dan mengurangi perasaan kesepian akibat kecanduan game online yang dialami seseorang.[182]

[181] Sukaisih, "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang."
[182] Elsa Elvira Awal et al., "SOSIALISASI HASIL PENELITIAN APLIKASI SISTEM PAKAR DIAGNOSA KECANDUAN GAME ONLINE MENGGUNAKAN METODE CERTAINTY FACTOR," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional* 3, no. 1 (2023).

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab-bab sebelumnya mengenai Upaya Taubat Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Bermain Game *Online* (Studi Pada Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021), dapat disimpulkan sebagai berikut:

Secara umum sebagian besar mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 mengalami kecanduan game online yang berdampak negative terhadap kehidupan mereka. Dari penelitian tersebut terdapat tiga informan yang tergolong pada tingkatan kecanduan yang sangat tinggi dan 2 informat lainya mengalami tingkatan kecanduan yang tinggi. Dampak negatif yang dihasilkan meliputi terganggunya keiatan ibadah sehari-hari, menurunya aktivitas akademik, kurangya bersosialisasi didunia nyata, dan yang paling mencolok yaitu perubahan perilakunya seperti mudah berkata kotor (tocix) dan mudah emosi.

Taubat merupakan proses spiritual yang melibatkan tiga unsur utama, yaitu menghentikan perbuatan dosa, menyesali kesalahan yang telah dilakukan, serta bertekad kuat untuk tidak mengulanginya lagi di masa depan. Ketiga tahapan ini menjadi syarat sahnya taubat seseorang, sebagaimana dijelaskan dalam ajaran syariat dan diperkuat oleh hadits Nabi Saw. Dalam konteks penelitan ini, tahapan-tahapan taubat ini menjadi landasan penting dalam memahami upaya mereka dalam memperbaiki diri dari perilaku yang menyimpang, baik yang berkaitan dengan ibadah, kebiasaan buruk, maupun pengaruh lingkungan modern seperti kecanduan game online atau kemalasan dalam menjalankan kewajiban agama. Hal ini dapat dibuktikan dengan upaya taubat yang dilakukan oleh beberapa informant seperti melakukan sholat tepat waktu, mengalihkan kekegiatan yang lebih bermanfaat, berolahraga, dan mengatur pola tidur.

B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukkan saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

   Diharapkan bagi mahasiswa lebih menyadari pentingnya untuk mengontrol diri terhadap segala ativitas digital, khususnya game online, yang sangat berpotensi meganggu akademik, ibadah, dan kegiatan sehari-hari.

2. Bagi Pembaca

   Memahami betapa pentingnya Taubat sebagai upaya untuk mrngurangi kecanduan game online. mengambil inspirasi dari temuan penelitian untuk membantu proses pengembangan spiritual dan kecanduan. Metode ini dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan game online yang dialami seseorang.

3. Bagi penelitian selanjutnya

   Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek penelitian ke fakultas lain atau kampus lain, serta menambah pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas Taubat dalam menurunkan tingkatan kecanduan game online.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Mochamad Nur Bani. "Urgensi Pembahasan Taubat Dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Holistic Al-Hadis* 5, no. 1 (2019).

Agustin, Anggia Wahyu, and Yeni Karneli. "Penanganan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus)." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 70–77.

Al-Jauziah, Ibn Qayyim. *At-Taubah Wal Inabah, Terj. Abdul Hayyie Al –Kattani*. Jakarta: Gema Insan, 2006.

Alvisahr, Suci, and Akhmad Affandi. "DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE MOBILE LEGEND BANG-BANG PADA AKHLAQ SISWA." *TANZHIMUNA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2024): 112–26.

Andoni, Tri, Hapni Laila Siregar, Carrin Malika Hanum, and Siska Anggraini. "PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP KETAATAN BERIBADAH MAHASISWA DI JURUSAN KIMIA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu* 8, no. 6 (2024).

Anuryatin, Putri Agus Solikha, and Budi Purwoko. "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Driyorejo." *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 5 (2016): 22–37.

Arsyad, Muhammad, Ririanti Rachmayani Jamain, and Mursyidah J Parandrengi. "Analisis Perilaku Imitasi Pada Remaja Pemain Game Mobile Legends Online Di Tinjau Dari Pendekatan Kognitif Sosial." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1349–55.

ASRI, AIKA RAHMATIKA. "Kecanduan Game Online Siswa Dan Penanganannya Pada Era Pandemi Di SMA Negeri 13 Bone (Studi Kasus SMA Negeri 13 Bone)," November 21, 2022.

Atqia, Maulida. "Peran Madrasah Dan Orang Tua Terhadap Dampak Game Online Pada Santri Madrasah Diniyyah At-Tahriah Jakarta Barat." Universitas Islam Indonesia, 2023.

Aulia, Sri. "Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Mabar Hilir Kota Medan," 2022.

Awal, Elsa Elvira, Deden Wahiddin, Anis Fitri Nur Masruriyah, and Hilda Yulia Novita. "SOSIALISASI HASIL PENELITIAN APLIKASI SISTEM PAKAR DIAGNOSA KECANDUAN GAME ONLINE MENGGUNAKAN METODE CERTAINTY FACTOR." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional* 3, no. 1 (2023).

Barseli, Mufadhal, and Vera Sriwahyuningsih. "Peran Game Online Mobile Legends Sebagai Pemicu Turunnya Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 164–69.

Christianti, Aditia, Nanik Nanik, and Vivi Setiono. "Studi Deskriptif: Psychological Well Being Pada Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online Di Surabaya." *CALYPTRA* 5, no. 1 (2016): 1–12.

Dwizar, Muhammad Farhan. "Peranan Bimbingan Dan Konseling Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2022).

Efendi, M Muzhar. “Dampak Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Mahasiswa Fakultas Dakwah Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.” UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020.

Eryzal Novrialdy. “Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya.” *Psikologi* 27 (2019): 151.

Fauzan, Nadhief Muhammad, and Bambang Saiful Ma’arif. “Pengaruh Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat Di Lingkungan Permata Kopo Kabupaten Bandung.” *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 2021, 85–91.

Fembi, Pembronia Nona, Yosefina Nelista, and Pasionista Vianitati. “Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi Di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 15 (2022): 679–88.

Fitri, Rahmida, and Indah Muliati. “Dampak Negatif Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.” *AS-SABIQUN* 4, no. 5 (2022): 1167–77.

Fresdina, Monika, and Septi Kuntari. “Dampak Penggunaan Game Online Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2020.” *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 6, no. 1 (2023): 300–306.

Halawa, Aristina. “Kecanduan Game Online Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua.” *Jurnal Keperawatan* 10, no. 2 (2021): 38–53.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta pustaka pancimas, 393AD.

Handayani, Dewi, Muh Sudirman, and Andi Aco Agus. “Dampak Permainan Game Online Terhadap Manajemen Waktu Siswa Di SMPN 2 Tompobulu Kabupaten Gowa.” *Jurnal Pemikiran, Penelitian Hukum, Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 9, no. 4 (2020): 33–38.

Hastani, Rumi Tri, and Arief Budiman. “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Literature Review.” *Borneo Studies and Research* 3, no. 2 (2022): 1688–96.

Hidayat, Zaky. “KonsepTaubat Dalam Al-Quran Menurut Sayyid Qutub,.” UIN Sultan Syarif Kasim, 2010.

Husna, Nahdiatul, Ellyn Normelani, and Sidharta Adyatma. “Hubungan Bermain Games Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kecamatan Banjarmasin Barat.” *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)* 4, no. 3 (2017).

Hutauruk, Martinus Robert. “Sosialisasi Dampak Game Online Bagi Anak Usia Sekolah Dasar.” *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2023): 146.

Isman, Muh Hajar. “Kecanduan Game Online Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Sungguminasa),” 2022.

Jannah, Nurul, Mudjiran Mudjiran, and Herman Nirwana. “Hubungan Kecanduan Game Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling.” *Konselor* 4, no. 4 (December 30, 2015): 200. https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00.

Lubis, Apnan, and Rismayanti Rismayanti. “Dampak Game Online PUBG

Terhadap Ibadah Shalat Pada Anak Di Desa Sei Mencirim Kec. Sunggal Kab Deli Serdang." *JURNAL SYIAR-SYIAR* 4, no. 1 (2024): 1–7.

Muti'ah, Muti'ah, Elyakim Nova Supriyedi Patty, and Syafira Mahfuzi Ardiyati. "Sosialisasi Bahaya Kecanduan Game Online Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlahuddiny Kediri Lombok Barat NTB." *Jurnal Pengabdian Sosial* 1, no. 8 (2024): 850–56.

Niswah, Zulfatun, Chulayla Naqiya, Salsha Putri Riana Dewi, and Maryatul Kibtyah. "Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam." *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 25–38.

Noval, Asep Apandi. "Pengaruh Game Online Terhadap Ketaatan Beribadah Siswa Kelas XI Di MAN 1 Tangerang." Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatulah Jakarta, n.d.

Ondang, Gilbert Luis, Benedicta J Mokalu, and Shirley Y V I Goni. "Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol Unsrat." *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 2020.

Padilah, Padilah, and Nashrillah Nashrillah. "Dampak Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Bahasa Anak Usia Dini Di Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9, no. 2 (2024): 177–92.

Pasapan, Natalia Lembang, and Kezia Arum Sary. "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Siswa SMA Di Kabupaten Berau." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 3884–94.

Pramudita, Aldi, Silvi Assania Turrohmah, Nurul Azmi Herdianti, Rifda Nur Azkiyah, Neng Nenis, Angga Shidiq, and Nastiti Novitasari. "Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Upaya Meningkatkan Minat Baca Anak Melalui Peran Orang Tua Dan Rumah Baca Kita Di Dusun Kidul Desa Buniseuri." *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2025): 16–28.

Ratnaningsih, Arum, Astuti Pramudian Ramadhani, Luki Afanti, Adi Wibowo Nugroho, and Tegar Yoga Pamungkas. "Sosialisasi Bahaya Game Online Terhadap Anak Di Kelurahan Lugosobo Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo." *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 1456–65.

Ritonga, Mariyatul Kubtiyah, Ilhamuddin Nasution, Dinda Vebrina, Irsal Harahap, Siskaini Rambe, and Laila Surayya. "Upaya Peningkatan Olahraga Sepak Bola Pada Generasi Muda Sebagai Antisipasi Penyalah Gunaan Narkoba Dan Kecanduan Game Online." *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 142–46.

Rosihan, Anwar, and Sholihin Muhtar. *Ilmu Tasawuf*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2002.

Sadif, Ria Safaria, and Rasmi. "Dampak Kecanduan Game Online Pada Remaja." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (2023): 6122–28.

Sakinah, Putri Wulan. "Dampak Game Online, Pada Perilaku Keagamaan Remaja Di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara." UIN

Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, 2023.
Subandi, Saskia Putri, Nurul Iman, and Aldo Redho Syam. "Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak." *Al Kamal* 2, no. 1 (2022): 243.
Sukaisih, I E. "Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang." *Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*, 2022.
Suryakusuma, Ega, Erik Aditia Ismaya, and Muhammad Syaffruddin Kuryanto. "Analisis Dampak Bermain Game Online Free Fire Terhadap Intraksi Sosial Anak Sekolah Dasar Di Desa Jekulo." *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 5, no. 1 (2024): 7–12.
Syuhada, Ardhi Noorkhan, and Thriwaty Arsal. "Pengaruh Frekuensi Bermain Game Online Terhadap Pola Perilaku Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bae Kudus," 2020.
Tahir, M. "Dampak Kecanduan Games Onlines Terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa." *Development: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dan Budaya* 1, no. 1 (2025): 54–67.
TI, KUALITAS TIDUR REMAJA D I S M K, and N I PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI. "HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN," n.d.
Waluyo, Agus, and Rini Deska. "Dampak Kecanduan Game Online Pada Aspek Kesehatan Fisik: The Impact Of Online Game Addiction On Physical Health Aspects." *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 6, no. 1 (2024): 47–58.
Warid, Govand Khalifah, Dhedhy Yuliawan, and SLAMET JUNAIDI. "Analisis Aktivitas Fisik Remaja Ditinjau Dari Tingkat Kecanduan Game Online." UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI, 2024.
Zuhal, Muhammad. "Pengaruh Game Online Terhadap Kedisiplinan Ibadah Shalat Siswa SMP Adik Irma Jakarta Selatan," n.d.

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1 panduan wawancara

PANDUAN WAWANCARA

1. Tujuan wawancara: Mengetahui gambaran Taubat dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa fuhum angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.
2. Kode subjek (interview):
3. Interviewer:
4. Pelaksanaan:
    a. Hari/tanggal:
    b. Pukul:
    c. Kondisi subjek:
5. Building raport dan penjelasan sesi wawancara:
    a. Peneliti memperkenalkan diri
    b. Peneliti menjelaskan terkait maksud, tujuan, dan penelitian tersebut secara singkat.
    c. Melakukan inform consent
    d. Memberikan sesi pertanyaan kepada subjek ketika ada sesuatu yang belum dimengerti
6. Pertanyaan mengenai kecanduan game online dan Taubat
    a. Sejak kapan anda memulai bermain game online?
    b. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk bermain game online?
    c. Apa penyebab anda bermain game
    d. Hal apa yang membuat anda kecanduan bermain game online
    e. Dampak apa yang anda rasakan setelah anda kecanduan bermain game online?

Lampiran 2 dokumentasi observasi

Dokumentasi









Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

Nama	: Satria Kamalil Hidayat
Tempat, tanggal lahir	: Boyolali, 06 Januari 2003
Jenis kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Alamat	: Pondok Raden Patah Blok L, no 18, RT 1, RW 4, Sriwulan, Sayung, Demak.
Email	: satriakamalil59@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Siti sulaechah Demak
2. SDN Sriwulan 1 Demak
3. MTS Al Islah Semarang
4. MA Al-fithrah Semarang
5. UIN Walisongo Semarang