



Kecanduan *Game Online* dan Krisis Eksistensi Generasi Muda: Analisis Filsafat Teknologi F. Budi Hardiman dalam “Aku Klik Maka Aku Ada”

Felix Riondi Sugar^{1*}, Marselinus Langgor², Simon Oktavianus Nailiu³, Oktavianus Nuba Dua⁴, Stanislaus Setu⁵, Angelbertus Epe Ngore⁶, Yohanes Indriato Sewa⁷,
, Fransiskus M. E. Hengky

¹⁻⁸ Prodi Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, Indonesia

*Penulis Korespondensi: felikssugar@gmail.com

Abstract. *The development of digital technology has transformed human lifestyles, particularly among the younger generation, who are increasingly engaged in online activities such as online gaming. This study aims to analyze the phenomenon of online game addiction from the perspective of F. Budi Hardiman's philosophy of technology through the concept of “I Click, Therefore I Am.” The research employs a qualitative method with a library research approach, using textual analysis of Hardiman's works and relevant literature on online game addiction. The findings indicate that online games not only affect psychological and social aspects but also give rise to an existential crisis in the digital era. Human existence, previously grounded in the awareness of thinking (cogito ergo sum), has shifted toward an existence based on digital activities such as clicking, virtual interaction, and connectivity within online games. This condition leads to a reduction in social presence, a decline in relational sensitivity, and dependency on virtual spaces. Thus, online game addiction is not merely a behavioral issue but also a manifestation of an ontological transformation of humans toward homo digitalis. This study emphasizes the importance of critical awareness in the use of technology so that humans do not lose their existential dimension amid the dominance of the digital world.*

Keywords: *Digital Addiction; Existence; F. Budi Hardiman; Homo Digitalis; Online Games.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hidup manusia, khususnya generasi muda yang semakin terikat pada aktivitas daring seperti *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kecanduan *game online* dalam perspektif filsafat teknologi F. Budi Hardiman melalui konsep “*Aku Klik Maka Aku Ada*”. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) melalui analisis teks terhadap karya Hardiman serta literatur relevan mengenai kecanduan *game online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *game online* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga memunculkan krisis eksistensi manusia di era digital. Eksistensi manusia yang sebelumnya berlandaskan kesadaran berpikir (*cogito ergo sum*) mengalami pergeseran menjadi eksistensi berbasis aktivitas digital seperti klik, interaksi virtual, dan keterhubungan dalam *game online*. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami reduksi kehadiran sosial, penurunan kepekaan relasional, serta ketergantungan terhadap ruang virtual. Dengan demikian, kecanduan *game online* tidak hanya dipahami sebagai masalah perilaku, tetapi juga sebagai gejala transformasi ontologis manusia menuju *homo digitalis*. Penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran kritis dalam penggunaan teknologi agar manusia tidak kehilangan dimensi eksistensialnya di tengah dominasi dunia digital.

Kata Kunci: *Eksistensi; F. Budi Hardiman; Game Online; Homo Digitalis; Kecanduan Digital.*

1. LATAR BELAKANG

Hari-hari ini, kedekatan manusia dengan aktivitas digital semakin sulit dikontrol dan membutuhkan pendekatan tertentu untuk memahaminya. Situasi ini menjadi dilema, mengingat kemajuan teknologi, terutama maraknya penggunaan gawai semakin mendorong orang untuk beraktivitas dalam “algoritma” digital, seperti mengecek notifikasi, membuat story, ataupun mencari hiburan melalui *game online*. Fenomena ini menunjukkan bahwa manusia mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi. Namun, di sisi lain, terdapat bahaya ketika manusia mulai kehilangan kesadaran kritis dalam menggunakan gawai dan

perlahan melupakan eksistensinya. Tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan gawai menghadirkan kenikmatan tersendiri, tetapi tanpa kontrol yang bijak, kenikmatan tersebut dapat menjebak manusia dalam ketergantungan. Hal ini menunjukkan bahwa kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terus berlangsung tanpa henti, melahirkan berbagai inovasi yang jumlahnya semakin sulit dibatasi. Ragam produk teknologi tersebut pada dasarnya hadir untuk menjawab kebutuhan manusia, baik dalam bidang pendidikan, pengembangan ilmu, kesehatan, maupun sekadar sebagai sarana hiburan (Syahrani, 2015).

Dengan adanya kenikmatan tersebut, dewasa ini aktivitas digital yang paling diminati adalah bermain *game online*. Fenomena ini semakin marak, khususnya di kalangan anak muda, meskipun tidak menutup kemungkinan juga digemari oleh orang dewasa. *Game online* telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang sangat populer, bukan hanya karena menawarkan kesenangan semata, tetapi juga karena adanya sistem dan "algoritma" permainan yang secara tidak langsung mengarahkan pemain pada pengalaman yang dianggap bernilai, yakni kebahagiaan. Oleh karena itu tidak mengherankan jika salah satu produk teknologi yang hingga kini terus diminati, khususnya di kalangan remaja, adalah *video game* dan *game online*. Kehadiran kedua bentuk teknologi ini sebagai sarana hiburan bukanlah hal yang baru, melainkan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Syahrani, 2015). Produk ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan yang memuaskan, tetapi juga telah berkembang menjadi simbol prestise dan bagian dari gaya hidup tertentu. Selain itu, *game online* kerap dipandang sebagai peluang untuk memperoleh keuntungan finansial, sekaligus menjadi medium sosial dalam membangun relasi serta memperluas jaringan pertemanan. Sejak awal kemunculannya, permainan digital terus mengalami perkembangan dan diversifikasi hingga game berbasis daring.

Dalam beberapa tahun terakhir, *game online* justru menjadi tren yang sangat menonjol, terutama di kalangan remaja. Selain itu *game online* merupakan jenis permainan yang diakses melalui jaringan internet dan menawarkan berbagai fitur yang lebih interaktif dibandingkan game konvensional. Salah satu keunggulannya adalah kemampuan pemain untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan pengguna lain dari berbagai belahan dunia melalui fitur percakapan daring (Young, 2009). Saat ini, bagi remaja yang tidak memiliki akses fasilitas *game online* di rumah, tersedia warung internet (warnet) yang menyediakan layanan permainan daring. Kondisi ini membuat remaja semakin mudah untuk bermain game di mana saja dan kapan saja tanpa batasan waktu. Akibatnya, hal tersebut berpotensi menimbulkan ketergantungan, serta mendorong perilaku yang cenderung kompulsif dan kurang peduli terhadap aktivitas lain. Dalam beberapa kasus, kondisi ini juga memunculkan

gejala psikologis tertentu, seperti rasa gelisah ketika keinginan untuk bermain tidak terpenuhi (Syahrani, 2015).

Berdasarkan catatan diatas, Hardiman (2021) melantunkan pertanyaan paling fundamental yakni: siapakah manusia di era digital? Pertanyaan semacam ini merupakan refleksi transformatif untuk beradaptasi dengan alat teknologi itu sendiri. Menjadi sebuah asumsi bersama bahwa kemajuan teknologi digital turut mengubah cara manusia berkomunikasi dalam membangun relasi sosial baik dengan sesama atau alat teknologi itu sendiri (Melkyor, 2014). Bagaimanapun juga teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sebagai sebuah proses adaptasi (Hendro & Sukmasari, 2018). Kemudian pada titik tertentu kehadiran perangkat digital seperti *smartphone*, bukan saja berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi medium utama dimana manusia mengekspresikan diri dalam realitas sosial, membangun identitas, dan mempertahankan keberadaannya dalam ruang sosial (Ginanjari et al., 2023). Tak hanya itu perkembangan di era digital yakni dengan konektivitas yang terus-menerus menjadi lebih mungkin bahwa batas antara “diri sejati” dan “diri yang ditampilkan” tampak semakin kabur, sehingga makna eksistensial individu cenderung kehilangan kejelasan (Yohanes, 2025).

Dalam konteks ini, teknologi seperti *smartphone*, tidak lagi sekadar instrumen netral, melainkan turut membentuk struktur pengalaman manusia dalam relasi dengan alat teknologi yang kemudian berdampak dalam relasi sosial dan psikologis diri. Tampaknya, jika ditelaah lebih jauh, fenomena kecanduan *game online* merupakan persoalan yang kompleks, baik secara psikologis maupun sosial. Dari sisi psikologis, kecanduan *game online* membuat seseorang merasa terikat dan sulit untuk berkonsentrasi, karena sistem penghargaan (*reward*) dalam permainan dapat memengaruhi aktivitas dopamin di otak dan membentuk pola kebiasaan yang berulang. Sementara itu, dari sisi sosial, dampak yang terlihat adalah munculnya keterasingan dalam pola relasi. Individu cenderung lebih fokus pada *smartphone* atau perangkat digital, yang dalam istilah populer dikenal sebagai *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain di sekitar karena lebih sibuk dengan gawai dalam aktivitas *game online*.

Oleh karena itu, untuk mengkaji lebih dalam berkaitan dengan fenomena kecanduan *game online* maka konsep pemikiran filosofis sangat diperlukan agar bisa mengkritisi dampak teknologi digital terhadap eksistensi manusia. Dalam tulisan ini penulis memfokuskan pada pemikiran Hardiman (2021) dalam karyanya *Aku Klik Maka Aku Ada* yang mengemukakan bahwa perkembangan teknologi digital telah menciptakan bentuk eksistensi baru bagi manusia. Hal ini ditandai dengan fokus pada aktivitas digital seperti klik,

like, komentar, unggahan, notifikasi, dan interaksi lainnya termasuk *game online* di ruang digital (Hardiman, 2018). Hardiman (2021) dalam membaca hal tersebut selalu bersandar pada konsep pemikiran filsafat modern Rene Descartes dengan ungkapan yang termasyurnya yakni *cogito ergo sum* mengutarakan bahwa eksistensi manusia melalui berpikir kini telah beralih dalam konteks budaya digital di era kontemporer di mana sudah mengalami perubahan makna eksistensi menjadi “Aku Klik Maka Aku Ada.” Artinya bahwa aktivitas digital telah menjadi semacam kecanduan untuk menegaskan keberadaan seseorang melalui aktivitas digital (Hardiman, 2021). Namun, perubahan ini membawa implikasi yang sangat kompleks. Dengan itu Hardiman (2021) mencurigai bahwa saat perhatian semakin tersedot ke ruang digital, kemungkinan besar interaksi tatap muka, kepekaan moral bisa kehilangan intensitas kehadirannya atau dalam catatan individu dapat terhubung dengan banyak orang secara virtual, tetapi pada saat yang sama merasa terasing dari relasi yang paling dekat dan konkret.

Berbagai kajian mengenai kecanduan *game online* telah diteliti dari berbagai perspektif yang kuat misalnya Surbakti (2017) dalam artikel yang berjudul “Pengaruh Game Online Terhadap Remaja” menjelaskan bahwa *game online* merupakan permainan yang dimainkan melalui jaringan, baik *Local Area Network* (LAN) maupun internet. *Game online* memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja; penggunaan yang bijak dapat memberikan manfaat, sedangkan penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif seperti pemborosan uang dan waktu, penurunan motivasi belajar, gangguan psikologis, kesehatan, serta kehidupan sosial yang berpotensi menghambat perkembangan remaja. Sejalan dengan itu Griffiths (2000) menemukan adanya peningkatan penggunaan *game online* secara intensif di kalangan remaja, di mana hampir sepertiga anak usia awal belasan tahun bermain setiap hari, dan sekitar 7% di antaranya bermain hingga 30 jam per minggu. Penelitian lain di Amerika Serikat pada tahun 1999, sebagaimana dilaporkan dalam Majalah Monitor tahun 2003 dan dipertegas oleh Syahrani (2015) menunjukkan bahwa remaja usia 12–18 tahun menghabiskan rata-rata 5,5 jam per hari untuk menonton televisi, bermain video game, game online, atau menggunakan internet, yang diperburuk oleh paparan konten negatif. Selain itu, seorang pakar psikologi di Amerika, David Greenfield sebagaimana yang dituangkan dalam oleh Syahrani (2015), menemukan bahwa sekitar 6% pengguna internet menunjukkan gejala kecanduan *game online*, dengan pola perilaku menyerupai ketergantungan zat adiktif seperti hilangnya kontrol waktu bermain. Kondisi ini umumnya dipicu oleh kepuasan yang diperoleh dari dunia permainan yang tidak didapatkan dalam kehidupan nyata. Sedangkan penelitian dari Lebho et al., (2020) menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki Odds Ratio 7,98, sedangkan kebutuhan berafiliasi sebesar 12,156,

yang keduanya berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Secara keseluruhan, kedua variabel tersebut menyumbang 40,7% terhadap kecenderungan kecanduan sementara sisanya dipengaruhi faktor lain.

Berdasarkan kajian sebelumnya mengenai kecanduan *game online* umumnya berfokus pada aspek psikologis, sosial, dan perilaku, seperti intensitas penggunaan, dampak negatif, serta faktor penyebab seperti kesepian dan kebutuhan berafiliasi. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum banyak mengkaji fenomena kecanduan *game online* sebagai persoalan eksistensial manusia di era digital. Selain itu, belum terdapat kajian yang secara khusus mengaitkan kecanduan *game online* dengan kritik filsafat teknologi, khususnya pemikiran F. Budi Hardiman dalam konsep “Aku Klik Maka Aku Ada”, yang menyoroti pergeseran makna eksistensi manusia dalam ruang digital. Oleh Karena itu penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan menganalisis kecanduan *game online* tidak hanya sebagai masalah psikologis dan sosial, tetapi juga sebagai gejala krisis eksistensi manusia dalam perspektif filsafat teknologi F. Budi Hardiman. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian sebelumnya dengan menghubungkan praktik kecanduan *game online* dengan perubahan makna keberadaan manusia di era digital, dari “Aku berpikir maka aku ada” menjadi “Aku klik maka aku ada”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) (Sugiyono, 2003). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konseptual dan filosofis terhadap fenomena kecanduan game online serta relevansinya dengan pemikiran F. Budi Hardiman dalam konsep “Aku Klik Maka Aku Ada”. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur primer dan sekunder, yang meliputi buku filsafat teknologi, artikel ilmiah, jurnal penelitian, serta karya-karya yang membahas kecanduan game online dan dampaknya terhadap generasi muda. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan menelaah, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan berbagai sumber tertulis yang relevan dengan fokus kajian.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-analitis dan interpretatif. Analisis deskriptif digunakan untuk memaparkan konsep-konsep utama terkait game online dan teori filsafat teknologi, sedangkan analisis interpretatif digunakan untuk menafsirkan makna filosofis dari konsep “Aku Klik Maka Aku Ada” dalam konteks perubahan eksistensi manusia di era digital. Selanjutnya, penelitian ini juga menggunakan pendekatan analisis kritis filosofis untuk menghubungkan fenomena empiris

kecanduan game online dengan perubahan ontologis manusia menuju homo digitalis. Dengan demikian, metode ini tidak hanya menggambarkan fenomena secara faktual, tetapi juga memberikan pemaknaan mendalam terhadap implikasi eksistensial dari perkembangan teknologi digital.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Kecanduan *Game Online* di Era Digital dan Dampaknya pada Remaja

Dewasa ini, khususnya di Indonesia, jumlah pengguna gawai telah mencapai angka yang sangat tinggi, termasuk di kalangan anak-anak dan remaja. Tidak mengherankan jika kepemilikan ponsel pribadi dianggap sebagai kebutuhan bahkan hak individu. Namun, pada kenyataannya, banyak anak muda justru terjebak dalam kecanduan gawai yang berdampak pada menurunnya kepekaan sosial. Ponsel kini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari untuk berbagai aktivitas, termasuk bermain *game online*. David (2016) lebih lanjut menyatakan bahwa *game online* adalah salah satu jenis permainan yang dimainkan secara terhubung melalui jaringan internet dan melibatkan banyak pemain sekaligus. Dengan itu akses terhadap permainan ini dapat dilakukan melalui perangkat elektronik pribadi seperti ponsel pintar maupun tablet. Permainan berbasis perangkat bergerak (*mobile game*) dirancang khusus agar dapat dijalankan pada smartphone dan tablet PC. Saat ini, *mobile game* dikembangkan dalam berbagai sistem operasi, seperti *iOS*, *Android*, dan *Windows Phone*. *Mobile game* juga merupakan salah satu bentuk dari genre permainan daring yang dikenal sebagai *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG)*.

Sejalan dengan itu, *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG)* adalah jenis permainan yang menghubungkan ribuan pemain dari berbagai belahan dunia dalam satu platform virtual. Dalam permainan ini, pemain dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk pertarungan antar pemain atau melawan sistem permainan untuk memperoleh poin dan meningkatkan level karakter. MMORPG dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok, sesuai dengan mode yang tersedia dan pilihan pemain. Jenis permainan ini juga cenderung membuat pemain menghabiskan waktu lebih lama dibandingkan dengan tipe permainan lainnya karena sifatnya yang interaktif dan berkelanjutan (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Pada posisi bersamaan Pande & Marheni (2015) menyatakan bahwa permainan *game online* cenderung membuat pemainnya menghabiskan waktu dalam durasi yang lama di depan perangkat elektronik, sehingga mengabaikan berbagai aktivitas penting seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu menurut Dewi (2014) bahwa semakin lama seseorang bermain

game online, semakin berkurang pula waktu yang digunakan untuk berkomunikasi dan menjalin interaksi sosial dengan orang lain di sekitarnya. Akibatnya aktivitas bermain game umumnya dilakukan secara individual dan dalam waktu yang panjang, sehingga berpotensi menimbulkan ketergantungan atau kecanduan.

Berbagai penelitian mengenai kecanduan *game online* umumnya banyak dilakukan pada subjek remaja. Berdasarkan catatan ini maka tidak mengherankan jika remaja yang mengalami kecanduan *game online* menunjukkan sejumlah gejala, seperti *salience* (terus-menerus memikirkan permainan), *tolerance* (peningkatan durasi bermain), *mood modification* (menggunakan game sebagai pelarian dari masalah), *relapse* (kembali bermain setelah berhenti), *withdrawal* (merasakan ketidaknyamanan saat tidak bermain), *conflict* (konflik dengan orang lain akibat penggunaan berlebihan), serta *problems* (mengabaikan aktivitas lain hingga menimbulkan masalah). Ketujuh indikator tersebut digunakan sebagai alat ukur untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan seseorang terhadap *game online*. Individu yang memenuhi sedikitnya empat dari tujuh kriteria tersebut dapat dikategorikan mengalami kecanduan *game online* (Lemmens et al., 2009). Mungkin itu pulanya Mahardika (2016) menjelaskan lebih jauh bahwa permainan *game online* dapat menimbulkan dampak negatif pada aspek sosial, psikologis, dan fisik. Secara sosial, remaja yang kecanduan *game online* cenderung mengalami penurunan interaksi dengan keluarga dan teman karena sebagian besar waktu digunakan untuk beraktivitas dalam dunia permainan daring. Sedangkan dilihat dari segi psikologis, individu yang mengalami kecanduan akan terus memikirkan permainan yang dimainkan, mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, serta terdorong untuk melakukan berbagai cara agar dapat kembali bermain. Sementara itu, dari aspek fisik, paparan layar komputer atau perangkat secara terus-menerus dalam jangka waktu lama dapat berdampak buruk bagi kesehatan, terutama pada fungsi penglihatan dan sistem saraf.

Kemudian pada titik tertentu dengan merujuk pada catatan Wan & Chiou (2006) menegaskan bahwa kecanduan *game online* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebutuhan psikologis dan motivasi. Faktor ini mencakup beberapa aspek, seperti hiburan dan rekreasi, pelampiasan emosi (misalnya mengatasi kesepian, kebosanan, stres, serta kemarahan), pelarian dari kenyataan, pemenuhan kebutuhan interpersonal dan sosial (seperti membangun pertemanan, memperkuat relasi, serta memperoleh rasa memiliki dan pengakuan), kebutuhan akan pencapaian, pengalaman tantangan dan kesenangan, serta kebutuhan akan kekuatan seperti kontrol diri dan peningkatan rasa percaya diri. Selanjutnya, penggunaan *game online* sebagai bentuk coping emosi sejalan dengan temuan Ezrananta (2016) yang menunjukkan bahwa remaja yang

merasa kesepian cenderung menggunakan *game online* sebagai upaya mengatasi kondisi tersebut. Perlu diketahui bahwa kesepian sendiri merupakan stigma sosial yang berkaitan dengan kurangnya kualitas hubungan sosial (Rokach, 2014). Mungkin itu pula sebabnya bahwa situasi tersebut disadari sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, sebagai akibat kurangnya kualitas hubungan sosial (Gierveld, 1998). Bisa dikatakan bahwa kondisi ini justru menyebabkan *game online* tidak hanya berfungsi sebagai sarana coping emosi, tetapi juga sebagai media untuk memenuhi kebutuhan berafiliasi (Yee, 2006). Hal tersebut sejalan dengan pandangan McClelland dalam Wijayanti (2013) yang menyatakan bahwa kebutuhan afiliasi menuntut individu untuk merasa terhubung dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Sedarhananya bahwa remaja dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung membutuhkan relasi interpersonal, sehingga *game online* kerap dimanfaatkan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Dengan demikian merujuk pada penegasan di atas bisa disimpulkan bahwa akibat dari kebiasaan bermain *game online* sebagaimana secara psikologi seorang remaja telah mengalami masa krisis yakni gangguan mental. Gangguan mental itu disebabkan karena pola kecanduan yang tidak bisa dikendalikan lagi. Berdasarkan fenomena di atas penulis melihat ada beberapa ciri gangguan mental yang telah terjadi seperti lemahnya daya kritis, emosional yang tidak stabil dan keterikatan terhadap *smartphone* yang tinggi. Satu jawaban yang mungkin berdasarkan laporan dari Griffiths dan Davies sebagaimana yang dikutip oleh Fitri et al., (2018) memaparkan bahwa terdapat 6 aspek atau kriteria kecanduan game online, yakni 1) *Saliance*, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. 2) *Tolerance*, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain. 3) *Mood modification*, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan. 4) *Withdrawal*, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah. 5) *Relapse* dan *Reinstatement*, cenderung untuk bermain secara berlebihan ketika tidak melakukannya dalam waktu tertentu; dan 6) *Problem*, dampak pada aktivitas lainnya akibat dari game online.

Selain Griffiths dan Davies, Ondang et al., (2020) memaparkan ciri kecanduan game biasanya ditandai dengan susah tidur (*insomnia*), sakit kepala, dan yang paling bahaya adalah terganggunya mental para pecandu games online. Sejauh itu, Pratama et al., (2020) dalam penelitian mereka menjelaskan bahwa ciri orang dengan kecanduan game online adalah

membuat kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan seseorang, merasakan kebutuhan untuk bermain game online dengan jumlah waktu yang meningkat dan emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waktu untuk bermain game online, menghindari masalah dengan bermain game online, merasa gelisah apabila tidak bisa bermain game online, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain game online namun tidak berhasil.

Transformasi Eksistensi Manusia dalam Perspektif Filsafat Teknologi F. Budi Hardiman

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa perkembangan teknologi mendorong manusia untuk terus beradaptasi dengan kemajuan yang ada. Hal ini dapat dilihat, misalnya, dalam kebiasaan aktivitas daring seperti bermain *game online*. Fenomena tersebut merupakan salah satu dampak dari pesatnya perkembangan teknologi digital. Dalam satu sisi, kondisi ini dapat dipandang sebagai keuntungan karena memberikan berbagai kemudahan dan hiburan bagi manusia. Namun demikian, yang perlu ditekankan adalah pentingnya kemampuan berpikir kritis dalam menyikapi arus perkembangan teknologi agar penggunaannya tetap berada dalam batas yang sehat dan proporsional. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini mengkaji fenomena *game online* melalui perspektif filsafat teknologi Budi Hardiman yang dinilai relevan. Budi Hardiman merupakan guru besar filsafat di Universitas Pelita Harapan, Jakarta, yang lahir di Semarang pada 31 Juli 1962. Ia menempuh pendidikan sarjana filsafat di STF Driyarkara (1997), melanjutkan studi magister, dan meraih gelar doktor pada tahun 2001 di Hochschule für Philosophie, Munich, Jerman. Disertasinya berjudul “Masa dan Kekuasaan Totaliter dalam Analisis Teks-Teks Georg Simmel, Herman Broch, Elias Canetti, dan Hannah Arendt” yang kemudian diterbitkan oleh Peter Lang Verlag, Frankfurt pada tahun yang sama (Hardiman, 2004).

Hardiman (2021) lahir dari pemikirannya yang cemerlang dalam dunia filsafat dengan mengkaji realitas kehidupan di masa kontemporer baik dilihat dari perspektif teknologi, budaya, politik, ataupun sosial dan teknologi. Pembicaraan seputar karyanya adalah pertama-tama lahir dari bagaimana filsafat menjadi payung analisisnya yang amat mendalam. Sebenarnya jika ditinjau lebih mendalam arah maupun alur pemikirannya termaktub dan termotivasi dari berbagai filsuf terdahulu seperti Juergen Habermas, Heidegger, Georg Simmel, Hannah Arendt, maupun Descartes. Tentunya adalah bahwa para filsuf ini memiliki sumbangsih besar dalam dan bagaimana karyanya tercipta. Hardiman dengan merujuk pada semua karyanya memotivasi penulis untuk mengkaji karya termasyurnya dalam buku “Aku Klik Maka Ada”.

Dengan konsepnya ia menjelaskan bahwa di era kontemporer ini manusia sudah beralih dari *homo sapiens* menuju *homo digitalis*. Hardiman (2021) memfokuskan penelitiannya dalam melihat situasi sosial dalam pisau analisis Filsafat. Selain itu, ia juga memperkenalkan salah satu pemikiran kritis Jurgen Habermas mengenai struktur kehidupan masyarakat Indonesia, sebagaimana dibahas dalam dua karyanya, yaitu Kritik Ideologi, Menuju Masyarakat Komunikatif dan Melampaui Positivisme dan Modernitas, sebagai kerangka diskursus filosofis (Hardiman, 2003). Rupanya Hardiman mempunyai perhatian khusus dalam bidang teknologi dengan mensikronkan dengan kebutuhan mendasar masyarakat komunikatif dan ini penting juga diperuntukan untuk remaja.

Beberapa sumber, khususnya Don Idhe (1993) dalam bukunya "*Philosophy of Technology: An Introduction*", menggunakan analogi palu untuk menjelaskan hubungan manusia dengan teknologi. Menurutnya, pada awal penggunaan, manusia merasakan ketertarikan dan euforia dalam mempelajari cara kerja palu. Namun, setelah terbiasa, palu tidak lagi dipandang sebagai objek yang dipelajari, melainkan menjadi alat yang melebur dalam aktivitas manusia itu sendiri dan berfungsi sebagai perpanjangan pengalaman dalam bertindak. Selain itu seseorang jika sedang mengetik pada sebuah ponsel perhatian akan selalu tertuju pada terminal tampilan di mana suka mengamati produk yang muncul dan terbentuk, dan tidak secara eksplisit memperhatikan pengetikkan itu sendiri. Akibatnya adalah tindakan atau aktivitas yang kita inginkan mengalir melalui mesin hampir tidak disadari dan mesin berjalan dengan baik yang sudah menarik perhatian kita.

Rupanya analogi Don Idhe ini dibaca dengan baik oleh Hardiman (2021) dalam refleksi kehidupan di zaman kontemporer ini. Hardiman dalam bukunya "Aku Klik Maka Aku Ada" memulai menyelami dengan sebuah pertanyaan metafisis "Ada atau tiada?" Hardiman tampaknya jeli melihat situasi dunia era sekarang dengan pertama-tama merujuk pada arti kebenaran yang paling valid berada di dunia. Dalam hal ini adalah dunia teknologi. De Vries (2005) kemudian menegaskan bahwa teknologi merupakan keterampilan yang perlu dimiliki oleh setiap orang. Teknologi bersifat dinamis dan terus berkembang, bukan sesuatu yang statis, sehingga menuntut manusia untuk selalu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. dengan itu rupanya Hardiman enggan mengakrabkan kepada refleksi seseorang yang dengan kepala dingin mengakui kebenaran dalam dan bagaimana mengonsumsi gawai.

Kondisi tersebut dilihat sebagai peluang membaca keberadaan manusia yang kemudian oleh Hardiman (2021) dengan mengutip Descartes dalam karyanya *Meditationes de prima philosophia* (1641) di mana Descartes mengandai-andai tentang *genius malignis* atau setan yang sangat cerdas. Setan atau *genius malignis* ini dianggap bisa menggantikan Tuhan di

mana sebagai sumber kebenaran dan “mengarahkan segala tenaganya untuk mengecoh diri sendiri.” Descartes memakai pengandaian setan ini sebagai alat hipotesis untuk sampai kepada satu kepastian (Hardiman, 2021). Merujuk pada pengandaian ini Hardiman (2021) hendak memulai pertualangan refleksinya kepada idea tentang ego. Menurutnya di abad ke 21 ini sebaliknya sedang terjadi, ego seakan merasa paling pasti akan eksistensinya bukan dari dirinya, tetapi dari citra rasa yang tidak jarang mengecoh (Hardiman, 2021). Ego adalah semata-mata ukuran pada kepiawaiaan dalam berselancar melalui layar gawai sehingga nilai kebenaran hilang dan merosot jauh dalam eksistensi mengatur diri termasuk dalam mengelola kebiasaan untuk bijak dalam bermain *game online*.

Lebih dalam lagi Hardiman (2021) memposisikan manusia pada era sekarang kepada “era di atas layar.” Di mana aktivitas digital telah merangsang ego dari sebagian kualitas dirinya. Seperti aktivitas membuka *smartphone* di pagi hari dengan melihat dirinya terpampang di *facebook* atau kicauannya dikomentari di *Twitter*, dan disanalah letak personal *brand*-nya. Seseorang pun yakin bahwa dia sungguh ada dan bukan sebuah delusi. Hal ini karena dibuktikan adanya foto, teks, atau vidionya yang terpampang rame diberanda akun media sosialnya (Hardiman, 2021). Dalam artian ini Hardiman (2021) mengkritisi bahwa eksistensi berpikir yang sudah tergerus dalam dopamin hiburan semata atau yang penting klik maka dirinya ada. Justru hal ini yang hendak digaungkan oleh Descartes bahwa “Aku Berpikir Maka Aku Ada” sebagai pelawan ego dalam mencari kebenaran dalam pikiran. Descartes dengan ungkapan fundametnalnya mengatakan “aku ingin menyerahkan diriku sepenuhnya untuk pencarian kebenaran (Copleston, 2021).” Pencarian kebenaran itu adalah pertama-tama mengetahui seberapa akrabnya dengan ego.

Hal ini tampak membuka ruang kajian Hardiman (2021) dalam situasi relasi manusia dalam dunia terhadap nilai kebenaran eksistensial yakni berada dalam “dunia teknologi”. Aku Klik Maka Aku Ada lahir dari ide tentang kenyataan realitas manusia teknologi atau era teknologi. Dengan mengadopsi pemikiran Descartes Hardiman (2021) lebih mengutamakan kritik terhadap praktis melalui aktivitas digital seperti klik, scrolling, komentar, notifikasi, bermain *game online*. Hardiman (2021) menggaungkan konsep Aku Klik Maka Aku Ada karena melihat situasi bahwa piranti teknologi tidak ada yang lebih pasti dari kenikmatan semata sehingga bisa “lupa diri, lupa waktu, lupa makan, bahkan lupa tidur.” Yakni dengan kepastian dalam layar *homo sapiens* berubah menjadi *homo digitalis*. Bersamaan dengan itu pula bahwa kepastian layar telah menggeser kepastian realitas yang jauh lebih luas dari dunia gawai ataupun dalam relasi untuk bermain *game online*. Dengan demikian bahwa kepastian yang mau disangsikan kepada kita adalah tidak semuanya harus dikendalikan oleh alat

teknologi atau dalam analogi Descartes sebagai *genius malignus*. Era digital bukan era untuk menukar eksistensi korporeal dengan eksistensi digital. Artinya bahwa dunia aktual yang ke dalamnya kita terlibat sebagai darah dan daging untuk selalu beradaptasi dengan idea akan kebenaran yakni melalui berpikir bukan saja pada bagaimana aku meng-klik dan bermain lewat klik (Hardiman, 2021).

Oleh karena itu adalah bahwa revolusi digital baik adanya ketika undur berpikir pada kebenaran tetap sejalan dengan ego yang susah kendali. Pada posisi yang lebih mungkin Hardiman (2021) melihat bahwa era digital di era sekarang sepertinya telah hampir menguasai kedalaman ego manusia sehingga dopamin menikmati lebih terasa dari pada idea untuk kritis. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa “Saat ini seolah tidak ada yang lebih pasti dari pada layar. Dengan kepastian dalam layar itulah, *homo sapiens* berubah menjadi *homo digitalis*” (Hardiman, 2021). Untuk menangkis hal ini Ceunfin & Baghi (2005) menawarkan pentingnya pengetahuan akan kebenaran yang mulai digali dari jiwa yang rasional, asumsi yang metafisis, ataupun pada karakter yang intensional. Dengan demikian bahwa revolusi dalam modernitas, sebagaimana yang ditegaskan Hardiman (2021) bahwa setiap perkembangan dibangun atas dasar keyakinan bahwa subjek dapat berpikir sendiri, yakni menjadi sumber-sumber pikirannya sendiri yang kemudian akan mampu berpikir segala kemungkinan-kemungkinan dengan jawaban yang kritis. Lebih lanjut adalah bahwa dalam menghasilkan ide untuk berkontribusi dalam setiap perkembangan teknologi dibutuhkan daya kritis secara khusus untuk menyaring setiap informasi yang diterima (Hardiman, 2021).

Analisis Kecanduan *Game Online* dalam Pergeseran Eksistensi “Aku Klik Maka Aku Ada”

Di tengah perkembangan arus globalisasi, pola perilaku manusia ikut membentuk berdasarkan pada bagaimana lingkungan, strategi aktivitas, ketergantungan dan lain-lain sebagainya. Pada posisi bersamaan kemajuan globalisasi merujuk pada kecakapan piranti teknologi turut mempengaruhi cara pandang manusia. Sebut saja dengan perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. Hari-hari ini, penulis melihat bagaimana *smartphone* menguasai perasaan manusia. Dalam konteks ini, penulis tertarik untuk memberikan satu dua cara pandang mengenai “kecanduan *game online*” pada remaja. Menurut hemat penulis, diskusi seputar *game online* menjadi lebih penting ketika diakrabkan dengan apa saja penyebab dan akibat, jika sudah didiagnosis menjadi “kecanduan”. Lebih jauh Febriandari et al., (2016) menjelaskan bahwa *game online* adalah situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang mungkin melibatkan banyak pengguna internet di lokasi yang berbeda, dan pengguna tersebut dapat terhubung secara bersamaan melalui jaringan komunikasi online.

Atas dasar itu *game online* menjadi problem kompleks karena telah merambat pada ketergantungan seseorang dalam rutinitasnya. Yang pada dasarnya game hanya diartikan sebagai hiburan tetapi telah menjadi kebutuhan untuk terus mencari hiburan. Dengan itu, jika ditilik lebih jauh orang yang sudah mengalami kecanduan *game online*, adalah orang yang sudah masuk dalam kategori “paradigma kebutuhan”. Pada posisi yang bersamaan Hardiman (2021) membeberkan konsep “Aku Klik Maka Aku Ada” sebagai sebuah transformasi manusia dari *homo sapiens* menjadi *homo digitalis* dengan sangat jelas menunjukkan keberadaannya melalui aktivitas digital, di mana kepastian layar menggantikan kepastian realitas. Realitas tersebut kemudian dibungkus dalam sebuah bahasa yang sangat kolektif oleh Hardiman (2021) bahwa sesuatu yang perlu disadari adalah sebuah pemahaman realitas bukan sekedar mirip sebuah “potret” melainkan juga sebuah “film” yang selalu dinamis, bergerak, mengalir dan berada pada sebuah “proses menjadi” (Hardiman, 2003).

Pada tahap ini Hardiman (2021) sebenarnya mengelaborasi aktivitas *game online* sebagai pergeseran realitas. *Game online* terjadi ketika aktivitas digital sudah mengalikan perhatian individu lebih tertuju pada layar telepon daripada lingkungan fisik. Hal semacam ini yang dianggap realitas sebagai potret. Atau dengan kata lain, Hardiman (2021) melihat bahwa imperatif digital seolah menjadi aturan sehari-hari yang menyebabkan sikap manusia cepat berubah wajah yang seharusnya menatap lawan bicara kini hanya menunduk menatap layar, seakan mencari kebebasan dari interaksi fisik di sekitarnya (Hardiman, 2003). Alasannya jelas bahwa para pecandu *game online* tidak lagi menyadari eksistensinya secara sosial. Di sana ada banyak yang dikorbankan seperti produktivitasnya menurun, krisis kehadiran secara langsung, penyitaan waktu, apatis dengan keadaan sekitar, secara ekonomis melemah, dan masih banyak lagi. Seperti halnya *game online* telah memberikan banyak akibat pada dasarnya game online adalah penyakit kecanduan pada *smartphone*.

Secara lebih mendalam, fenomena kecanduan *game online* tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan perilaku menyimpang atau lemahnya kontrol diri, tetapi harus dibaca sebagai gejala perubahan struktur eksistensi manusia di era digital. Dalam konteks ini, *game online* bukan sekadar media hiburan, melainkan ruang yang membentuk ulang cara manusia hadir, memaknai diri, dan berelasi dengan dunia sekitarnya. Ketika kesadaran individu semakin terserap dalam layar, maka terjadi pergeseran orientasi eksistensial dari realitas sosial yang konkret menuju realitas virtual yang bersifat instan dan imersif. Dengan demikian, konsep “Aku Klik Maka Aku Ada” dalam pemikiran Hardiman (2021) menjadi relevan untuk menjelaskan bahwa eksistensi manusia kini semakin ditentukan oleh aktivitas digital yang terus-menerus dilakukan. Identitas tidak lagi sepenuhnya dibangun melalui

kehadiran fisik dan relasi langsung, melainkan melalui jejak digital seperti interaksi dalam game online, notifikasi, dan keterhubungan virtual. Kondisi ini menunjukkan adanya reduksi makna kehadiran manusia, di mana relasi sosial mengalami pergeseran menjadi relasi berbasis layar. Jika dilihat secara filosofis, penggunaan *smartphone* adalah tanda peralihan eksistensi manusia dari *homo sosial* menuju *homo digitalis* (Hardiman, 2021)

Hal ini mutlak karena *game online* adalah terminal dari *smartphone* untuk mendapatkan kepuasan tersendiri. Terkait hal ini, Kurniawan (2017) mengatakan bahwa kecanduan bermain *game online* merupakan akibat dari tingginya intensitas individu dalam bermain game. Individu yang sudah kecanduan cenderung lebih memilih untuk bermain game daripada mengerjakan pekerjaan yang lain. Hal tersebut akan memunculkan perilaku prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas. Jika *game online* hanya dipandang dari bahayanya, maka para pecandu *game online* akan terus mengalami krisis kehadiran dan krisis produktivitas. Menjadi lebih mungkin lagi jika aktivitas kegiatan online dilihat dari banyak perspektif. Akan tetapi penulis menggalinya secara psikologi bahwa *game online* adalah penyakit menuju gangguan mental, fisiologi dan biologis. Para pecandu *game online*, kerap kali akan selalu terikat dengan kebutuhan emosionalnya sendiri. Artinya emosionalnya akan tergantung dari situasi lingkungan sekitar. Seperti, ketika sedang bosan pelariannya adalah bermain game, sehingga produktivitas, respect, dan kepercayaan dirinya semakin tertutup.

Alfredo Kevin (2023) dalam kajiannya dengan mengutip pemikiran F. Budi Hardiman menegaskan bahwa media yang merupakan alat komunikasi harus disadari sebagai pembantu atau sarana sehingga tidak dengan mudah memeralat para penggunanya. Yang perlu diwaspadai adalah ketika karakter alat berhasil mengubah para penggunanya untuk tidak lagi menjadi "tuan atas alat." Dengan demikian jika merujuk pada konsep pemikiran Hardiman (2021) bahwa fenomena *game online* bisa dilihat sebagai manifestasi dari kondisi di mana fokus pada dunia digital menggeser kehadiran manusia dalam hubungan langsung. Dalam konteks ini, pemikiran Hardiman memberikan ruang untuk refleksi kritis tentang bagaimana teknologi digital memengaruhi cara manusia melihat diri sendiri dan orang lain (Ainul Fadilah et al., 2022). Namun sangat penting untuk disadari adalah bahwa *game online* tidak hanya berhubungan dengan etika komunikasi atau sopan santun sosial, tetapi juga sebagai gejala perubahan yang lebih mendasar dalam pengalaman eksistensial manusia di era digital. Oleh karena itu, kecanduan *game online* dapat dipahami sebagai bentuk krisis eksistensi, yaitu ketika manusia tidak lagi menjadi subjek yang menguasai teknologi, melainkan justru dikuasai oleh sistem digital yang ia gunakan. Pada titik ini, manusia berisiko kehilangan jarak

kritis terhadap teknologi, sehingga ruang refleksi, kesadaran diri, dan relasi sosial yang autentik semakin melemah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online pada generasi muda tidak hanya berdampak pada aspek sosial, psikologis, dan perilaku, tetapi juga mencerminkan terjadinya krisis eksistensi di era digital. Dalam perspektif F. Budi Hardiman, eksistensi manusia mengalami pergeseran dari kesadaran berpikir menjadi kesadaran berbasis aktivitas digital yang ditandai dengan konsep “Aku Klik Maka Aku Ada”. Kondisi ini menunjukkan bahwa manusia semakin bergantung pada ruang virtual dalam menegaskan keberadaannya. Fenomena ini mengindikasikan perubahan mendasar dalam cara manusia memahami diri dan realitas, di mana relasi sosial nyata semakin tergantikan oleh relasi digital. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kritis dalam penggunaan teknologi agar manusia tetap mampu mempertahankan keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata. Teknologi seharusnya menjadi alat bantu, bukan penguasa eksistensi manusia. Dengan demikian, manusia tetap menjadi subjek yang sadar, bukan sekadar objek yang dikendalikan oleh sistem digital

DAFTAR REFERENSI

- Baghi, F. C., & F. (2005). *Mengabdikan kebenaran*. Penerbit Ledalero.
- Copleston, F. (2021). *Filsafat Rene Descartes*. Basabasi.
- David, D. (2016). Perancangan game mobile Android bergenre horror. *Cogito Smart Journal*, 2(2), 167–179. <https://doi.org/10.31154/cogito.v2i2.27.167-179>
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- De Vries, M. J. (2005). *Teaching about technology: An introduction to the philosophy of technology for non-philosophers* (2nd ed.). Springer.
- Dewi, N. P. (2014). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan interaksi sosial pada remaja* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Ezrananta, A. D. (2016). *Hubungan antara loneliness dengan game addiction pada remaja di Salatiga* [Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana].
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *NNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan game online pada remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>

- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Hd, S. R. (2016). Hubungan kecanduan bermain game online terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50–56.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep adiksi game online dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(3), 211–219. <https://doi.org/10.29210/127200>
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Hardiman, F. B. (2003a). *Melampaui positivisme dan modernitas: Diskursus filosofis tentang metode ilmiah dan problem modernitas*. Penerbit Kanisius.
- Hardiman, F. B. (2003b). *Melampaui positivisme dan modernitas: Diskursus filosofis tentang metode ilmiah dan problem modernitas*. Penerbit Kanisius.
- Hardiman, F. B. (2004). *Filsafat modern dari Machiavelli sampai Nietzsche*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hardiman, F. B. (2018). Manusia dalam prahara revolusi digital. *DISKURSUS*, 17(2), 178–179. <https://doi.org/10.36383/diskursus.v17i2.252>
- Hardiman, F. B. (2021). *Aku klik maka aku ada: Manusia dalam revolusi digital*. PT Kanisius.
- Idhe, D. (1993). *Philosophy of technology: An introduction*. Paragon House Publishers.
- Kevin, A. (2023). Analisis fenomena cancel culture dalam etika "klik" manusia di era digital menurut F. Budi Hardiman. *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 2(2), 200. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i2.1930>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Laeli Farkhah, P. M. S., Resti Ikhdia Syamsiah, & H. G. T. (2023). Dampak perilaku phubbing: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian dan kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Mahardika, A. (2016). *Hubungan kecanduan game online dengan kontrol diri dan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110–113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>
- Ondang, G. L., Mokalau, B. J., & Goni, S. (2020). Dampak game online terhadap motivasi belajar mahasiswa jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *HOLISTIK: Journal of Social and Culture*.

- Pande, N., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p05>
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat kecanduan game online pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2003). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interaktif dan konstruktif*. Penerbit Alfabeta.
- Rokach, A. (2014). Leadership and loneliness. *International Journal of Leadership and Change*, 2(1), 6.
- Saputra, Y. C. K. (2025). Pendidikan agama Katolik untuk Generasi Z: Strategi dan tantangan di era digital. *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 25(1), 746. <https://doi.org/10.34150/jpak.v25i1.746>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(1), 84–92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Wahyudi, H. S., & Sukmasari, M. P. (2018). Teknologi dan kehidupan masyarakat. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.20961/jas.v3i1.17444>
- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762–766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- Wijayanti, T. W. (2013). *Motif dan adiksi pemain game online: Studi deskriptif tentang motif dan adiksi pemain game online Dragon Nest di Surabaya* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- B. Melkyor Pando, S. J. (2014). *Hiruk pikuk jaringan sosial terhubung*. PT Kanisius.