



Erosi Spiritualitas Digital: Eksplorasi Konsistensi Ibadah dan Pengalaman Keagamaan Pemain Game Online melalui Pendekatan Kualitatif

Ijlal Thariq^{1*}, Akif Khilmiyah¹

¹ Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author email: thariqijlal0@mail.com

Article Info

Article history:

Received June 17, 2026

Approved July 30, 2026

Keywords:

Online Gaming Addiction,
Digital Spirituality, Mental
Health, Religious Experience,
Consistency in Worship,
Psychological Wellbeing,
Game Online, Digital Era.,

ABSTRACT

This research aims to explore the relationship between online gaming addiction and mental health, quality of life, psychosocial well-being, and the spiritual dynamics of individuals in maintaining worship consistency in the digital era. It also examines psychological factors that act as mediators and moderators in the development of online gaming addiction while identifying theoretical approaches and intervention strategies reported in recent studies. A qualitative Systematic Literature Review (SLR) based on the PRISMA guidelines was conducted. Data were retrieved from the Scopus database using keywords related to online gaming addiction, digital spirituality, religiosity among online gamers, and psychological well-being. The selection process resulted in 16 articles that met the inclusion criteria and were analyzed using thematic synthesis. The findings indicate that online gaming addiction is significantly associated with increased psychological distress, loneliness, depression, reduced quality of life, impaired social relationships, and decreased consistency in worship. Psychological factors, including self-control, gratitude, emotional schema, meaning in life, responsibility, and school belongingness, were found to either exacerbate or mitigate the risk of gaming addiction. The novelty of this study lies in providing a comprehensive literature synthesis that integrates the relationships between online gaming addiction, mental health, quality of life, psychosocial well-being, and spiritual dynamics, particularly worship consistency in the digital era, while systematically identifying psychological factors that function as mediators and moderators in the development of gaming addiction. These findings demonstrate that online gaming addiction is a multidimensional phenomenon requiring integrated psychological, social, cultural, and spiritual perspectives to support the development of more comprehensive prevention and intervention strategies.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecanduan permainan daring dan kesehatan mental, kualitas hidup, kesejahteraan psikososial, serta dinamika spiritual individu dalam mempertahankan konsistensi ibadah di era digital. Ini juga meneliti faktor-faktor psikologis yang bertindak sebagai mediator dan moderator dalam perkembangan kecanduan game online sambil mengidentifikasi pendekatan teoretis dan strategi intervensi yang dilaporkan dalam studi-studi terbaru. Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR) kualitatif berdasarkan pedoman PRISMA telah dilakukan. Data diambil dari basis data Scopus menggunakan kata kunci yang terkait dengan kecanduan permainan daring, spiritualitas digital, religiositas di kalangan pemain game daring, dan kesejahteraan psikologis. Proses seleksi menghasilkan 16 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan sintesis tematik. Temuan menunjukkan bahwa kecanduan permainan daring secara signifikan terkait dengan peningkatan tekanan psikologis, kesepian, depresi,

penurunan kualitas hidup, gangguan hubungan sosial, dan penurunan konsistensi dalam beribadah. Faktor psikologis, termasuk pengendalian diri, rasa syukur, skema emosional, makna dalam hidup, tanggung jawab, dan rasa memiliki di sekolah, ditemukan dapat memperburuk atau mengurangi risiko kecanduan game. Keunikan dari studi ini terletak pada penyediaan sintesis literatur yang komprehensif yang mengintegrasikan hubungan antara kecanduan game online, kesehatan mental, kualitas hidup, kesejahteraan psikososial, dan dinamika spiritual, khususnya konsistensi ibadah di era digital, sambil secara sistematis mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang berfungsi sebagai mediator dan moderator dalam perkembangan kecanduan game. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan game online adalah fenomena multidimensional yang memerlukan perspektif psikologis, sosial, budaya, dan spiritual yang terintegrasi untuk mendukung pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih komprehensif.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Thariq, I., & Khilmiyah, A. (2026). Erosi Spiritualitas Digital Eksplorasi Konsistensi Ibadah dan Pengalaman Keagamaan Pemain Game Online melalui Pendekatan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(3), 2456–2474. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i3.6720>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, membangun relasi sosial, memperoleh hiburan, hingga membentuk identitas diri dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang mengalami peningkatan sangat pesat adalah game online yang kini menjadi bagian tidak terpisahkan dari budaya digital modern. Game online tidak lagi dipahami sekadar sebagai media hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang sosial, psikologis, bahkan simbolik yang memengaruhi kehidupan individu secara luas (Griffiths, 2022). Intensitas penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi menyebabkan individu memiliki keterikatan emosional dan psikologis terhadap aktivitas daring, termasuk permainan online, sehingga memunculkan berbagai persoalan kesehatan mental dan sosial dalam masyarakat modern (Aboujaoude & Gega, 2021). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa online gaming addiction berkembang menjadi bentuk behavioral addiction yang memiliki karakteristik serupa dengan kecanduan perilaku lain, seperti kehilangan kontrol, peningkatan toleransi, ketergantungan psikologis, dan munculnya gangguan fungsi sosial maupun emosional (Griffiths, 2022). Dalam konteks tersebut, online gaming addiction tidak lagi dipahami hanya sebagai perilaku bermain secara berlebihan, tetapi sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek psikologis, sosial, budaya, biologis, dan eksistensial individu (Bhatiasevi et al., 2023; Kuss & Gainsbury, 2021; Rupcic, 2023). Penelitian modern juga menunjukkan bahwa individu menggunakan game online bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai media coping stress, pelarian emosional, kompensasi sosial, bahkan pembentukan makna hidup dalam era digital (Kaya et al., 2023; Makas & Ko, 2025). Dengan demikian, fenomena online gaming addiction menjadi isu penting yang perlu dikaji secara lebih mendalam karena berkaitan langsung dengan kesehatan mental, kualitas hidup, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis masyarakat modern.

Dalam perkembangan kajian akademik, penelitian mengenai online gaming addiction menunjukkan adanya pergeseran paradigma dari pendekatan yang semula hanya menyoroti aspek perilaku bermain menuju pendekatan yang lebih holistik dan multidimensional. Ayala-Rojas et al. (2024) menegaskan bahwa gaming disorder tidak dapat dipahami hanya berdasarkan intensitas bermain game semata, karena tidak semua individu yang bermain dalam

durasi tinggi mengalami gangguan adiktif. Perilaku adiktif baru dapat dikategorikan sebagai gangguan ketika aktivitas bermain mulai mengganggu fungsi sosial, emosional, akademik, maupun kehidupan sehari-hari individu (Griffiths, 2022). Oleh karena itu, penelitian terkini mulai menekankan pentingnya memahami faktor psikologis internal seperti regulasi emosi, coping stress, loneliness, self-control, kebutuhan psikologis, hingga pengalaman sosial individu dalam menjelaskan fenomena gaming addiction (Gao et al., 2023; Kaya et al., 2023; Makas & Ko, 2025). Penelitian Gao et al. (2023) menunjukkan bahwa gratitude, self-control, dan loneliness memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan online gaming addiction melalui mekanisme psikologis yang kompleks. Sementara itu, Kaya et al. (2023) menemukan bahwa kebutuhan psikologis dasar seperti autonomy, competence, dan relatedness memengaruhi kecenderungan gaming addiction melalui mediasi meaning in life dan responsibility. Penelitian Makas dan Koç (2025) juga menunjukkan bahwa emotional schema maladaptif memediasi hubungan antara online gaming addiction dan life satisfaction, sehingga individu dengan regulasi emosi yang buruk cenderung memiliki tingkat kecanduan lebih tinggi dan kepuasan hidup lebih rendah. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa online gaming addiction berkaitan erat dengan kondisi psikologis mendalam yang melibatkan kesejahteraan emosional, relasi sosial, dan pengalaman eksistensial individu di era digital modern.

Selain aspek psikologis, penelitian mengenai online gaming addiction juga menunjukkan dampak signifikan terhadap kualitas hidup, pengalaman pendidikan, dan kesejahteraan sosial individu. Anjum et al. (2024) menemukan bahwa siswa yang mengalami online gaming addiction cenderung memiliki performa akademik lebih rendah, motivasi belajar menurun, serta konsentrasi belajar yang terganggu akibat keterlibatan berlebihan dalam aktivitas gaming. Penelitian Makas et al. (2025) menunjukkan bahwa school belongingness memiliki pengaruh penting terhadap meaningful school experience melalui mediasi mental health continuum dan online gaming addiction. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang memiliki keterikatan positif terhadap lingkungan sekolah cenderung memiliki kesehatan mental lebih baik dan risiko gaming addiction lebih rendah. Penelitian Bhatiasavi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa gaming addiction berdampak negatif terhadap quality of life remaja awal, termasuk kesejahteraan emosional, relasi sosial, kesehatan fisik, dan kepuasan hidup secara umum. Bahkan, penelitian Long et al. (2024) memperlihatkan bahwa individu dengan tingkat adiksi game online tinggi mengalami perubahan heart rate variability yang mengindikasikan peningkatan stres fisiologis dan aktivasi sistem saraf otonom selama bermain game. Temuan tersebut menunjukkan bahwa online gaming addiction tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga memengaruhi kondisi biologis individu secara nyata. Dengan demikian, fenomena online gaming addiction harus dipahami sebagai persoalan multidimensional yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia secara simultan.

Di samping dampak psikologis dan sosial, perkembangan penelitian terbaru juga mulai menyoroti dimensi spiritual, budaya, dan eksistensial dalam fenomena game online. Rupcic (2023) menjelaskan bahwa video game modern menghadirkan bentuk cyberspace spirituality dan technopaganism yang mencerminkan transformasi spiritualitas manusia di era digital. Melalui ruang virtual, individu tidak hanya mencari hiburan, tetapi juga membangun identitas, memperoleh makna hidup, serta mengembangkan pengalaman eksistensial baru yang sebelumnya tidak ditemukan dalam kehidupan nyata (Rupcic, 2023). Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa game online memiliki dimensi simbolik dan budaya yang sangat kuat dalam membentuk pengalaman manusia modern. Dalam konteks ini, muncul fenomena yang

dapat dipahami sebagai erosi spiritual, yaitu kondisi ketika keterlibatan individu terhadap dunia digital dan virtual mulai memengaruhi kualitas pengalaman religius, konsistensi ibadah, serta relasi spiritual individu dengan nilai-nilai keagamaan. Individu yang mengalami online gaming addiction cenderung menggunakan game online sebagai media pelarian emosional dan kompensasi psikologis sehingga aktivitas spiritual dan ibadah perlahan mengalami penurunan prioritas dalam kehidupan sehari-hari (Kaya et al., 2023; Makas & Ko, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya memengaruhi kesehatan mental dan relasi sosial individu, tetapi juga berpotensi memengaruhi dimensi spiritualitas dan religiusitas manusia modern. Oleh karena itu, kajian mengenai pengalaman keagamaan pemain game online menjadi sangat penting untuk memahami bagaimana individu mempertahankan konsistensi ibadah di tengah dominasi budaya digital dan keterikatan terhadap dunia virtual.

Meskipun penelitian mengenai online gaming addiction berkembang sangat pesat, berbagai research gap masih terlihat dalam kajian terdahulu. Sebagian besar penelitian masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif cross-sectional dan self-report survey yang berfokus pada hubungan antarvariabel psikologis secara parsial dan terfragmentasi (Anjum et al., 2024; Bhatiasavi et al., 2023; Kaya et al., 2023; Makas & Ko, 2025). Griffiths (2022) secara khusus mengkritik lemahnya definisi operasional, validitas konseptual, serta keterbatasan metodologis dalam berbagai penelitian gaming addiction. Penelitian terdahulu juga lebih banyak menyoroti aspek psikologis seperti loneliness, self-control, emotional schema, gratitude, dan school belongingness secara terpisah tanpa mengembangkan pemahaman integratif mengenai pengalaman hidup individu secara menyeluruh (Gao et al., 2023; Koçak et al., 2025). Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara online gaming addiction dengan pengalaman spiritual dan konsistensi ibadah masih sangat terbatas. Padahal, perkembangan budaya digital modern menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya memengaruhi aspek sosial dan psikologis manusia, tetapi juga memengaruhi pengalaman religius dan pembentukan makna hidup individu (Rupcic, 2023). Research gap lainnya terlihat dari minimnya penelitian kualitatif yang berupaya memahami pengalaman subjektif pemain game online dalam menjaga konsistensi ibadah di tengah keterlibatan intens terhadap dunia digital. Dengan demikian, terdapat kebutuhan yang sangat besar untuk mengembangkan penelitian kualitatif yang mampu menggali pengalaman religius, dinamika spiritual, serta makna subjektif yang dialami individu dalam menghadapi fenomena online gaming addiction di era digital modern.

Berdasarkan research gap tersebut, penelitian ini bertujuan menyusun sintesis literatur secara sistematis mengenai hubungan antara online gaming addiction dengan kesehatan mental, kualitas hidup, kesejahteraan psikososial, serta dinamika spiritual, khususnya konsistensi ibadah di era digital. Penelitian ini juga bertujuan mengidentifikasi secara komprehensif faktor-faktor psikologis yang berperan sebagai mediator maupun moderator dalam perkembangan online gaming addiction, sekaligus memetakan pendekatan teoritis dan strategi intervensi yang telah dikembangkan dalam penelitian terkini. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya yang masih mengkaji aspek psikologis dan spiritual secara terpisah serta belum menyediakan sintesis konseptual yang integratif mengenai fenomena online gaming addiction.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena fenomena online gaming addiction terus mengalami peningkatan seiring berkembangnya teknologi digital dan budaya virtual pada generasi muda. Dalam kondisi tersebut, individu tidak hanya menghadapi risiko gangguan kesehatan mental dan sosial, tetapi juga tantangan dalam mempertahankan kualitas spiritualitas

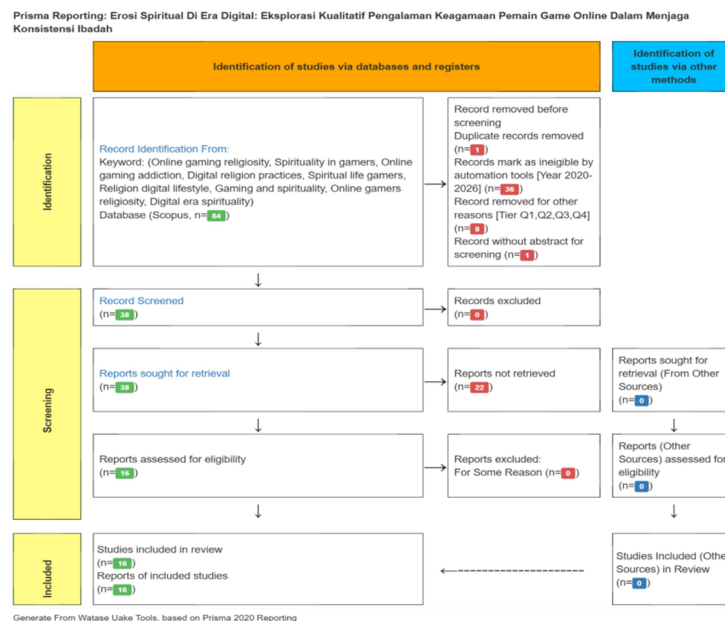
dan konsistensi ibadah di tengah dominasi aktivitas digital sehari-hari. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gaming addiction berkaitan erat dengan loneliness, psychological distress, life satisfaction rendah, hingga suicide ideation (Koçak et al., 2025; Makas & Ko, 2025). Namun demikian, penelitian mengenai bagaimana individu memaknai pengalaman religius mereka ketika mengalami keterlibatan intens dalam game online masih relatif terbatas. Penelitian ini berupaya memahami bagaimana pemain game online mengalami dinamika spiritual dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana mereka mempertahankan praktik ibadah, serta bagaimana pengalaman digital memengaruhi hubungan mereka dengan nilai-nilai religius. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif individu yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui angka dan hubungan statistik semata. Penelitian ini juga memiliki relevansi praktis karena hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan strategi edukasi, pencegahan, dan intervensi yang lebih kontekstual dalam menghadapi dampak psikososial dan spiritual dari online gaming addiction. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan kajian psikologi digital, kesehatan mental, spiritualitas, dan perilaku adiktif pada masyarakat modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Systematic Literature Review (SLR) untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena erosi spiritual di era digital, khususnya pengalaman keagamaan pemain game online dalam menjaga konsistensi ibadah. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif, dinamika psikososial, serta makna spiritual yang muncul dalam kehidupan individu pengguna game online di tengah perkembangan teknologi digital modern (Griffiths, 2022; Rupcic, 2023). Desain SLR digunakan untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian empiris terkait online gaming addiction, kesehatan mental, kualitas hidup, spiritualitas digital, loneliness, emotional schema, self-control, dan psychosocial wellbeing sehingga diperoleh sintesis konseptual yang komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas gaming dan pengalaman religius (Bhatiasavi et al., 2023; Gao et al., 2023; Kaya et al., 2023; Makas & Ko, 2025). Penelitian ini mengikuti alur Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) yang digunakan untuk memastikan proses identifikasi, penyaringan, seleksi, dan inklusi artikel dilakukan secara sistematis dan transparan. Berdasarkan diagram PRISMA, proses identifikasi artikel dilakukan melalui database Scopus dengan menggunakan kombinasi kata kunci “online gaming religiosity,” “spirituality in gamers,” “online gaming addiction,” “digital religion practices,” “spiritual life gamers,” “religion digital lifestyle,” “gaming and spirituality,” “online gamers religiosity,” dan “digital era spirituality.” Pada tahap awal diperoleh sebanyak 84 artikel yang relevan dengan tema penelitian. Selanjutnya dilakukan proses eliminasi terhadap artikel duplikat sebanyak 1 artikel, artikel yang tidak memenuhi kriteria otomatisasi tahun publikasi 2020–2026 sebanyak 36 artikel, artikel yang tidak memenuhi kriteria kualitas jurnal Q1–Q4 sebanyak 8 artikel, serta artikel tanpa abstrak sebanyak 1 artikel. Setelah proses penyaringan awal, diperoleh 38 artikel yang kemudian memasuki tahap screening dan retrieval. Dari jumlah tersebut, sebanyak 22 artikel tidak berhasil diperoleh secara penuh sehingga tersisa 16 artikel yang dinilai memenuhi kriteria eligibility dan akhirnya diinklusi dalam proses review akhir penelitian. Proses tersebut dilakukan secara sistematis agar penelitian memiliki validitas

konseptual, transparansi prosedural, dan konsistensi akademik yang dapat direplikasi oleh peneliti lain pada konteks penelitian serupa seperti yang tercantum dalam gambar 1. dibawah ini.

Gambar 1. Prisma Reporting:



Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel ilmiah yang membahas online gaming addiction, kesehatan mental, spiritualitas digital, psychological wellbeing, psychosocial factors, coping mechanism, religiosity, dan pengalaman individu dalam penggunaan teknologi digital modern. Artikel yang dipilih merupakan artikel peer-reviewed yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2026 dan berasal dari jurnal bereputasi Q1 hingga Q4. Penelitian ini tidak memasukkan artikel nonilmiah, prosiding tanpa peer review, editorial, maupun artikel yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fenomena gaming addiction dan dinamika psikososial-spiritual individu. Seluruh artikel yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik thematic synthesis untuk mengidentifikasi pola konseptual, tema utama, hubungan antarvariabel, serta kecenderungan penelitian terkini mengenai online gaming addiction dan pengalaman spiritual individu (Griffiths, 2022; Rucic, 2023). Pada tahap analisis, peneliti melakukan proses open coding terhadap seluruh hasil penelitian yang telah dipilih dengan menandai tema-tema penting seperti loneliness, self-control, emotional schema, school belongingness, quality of life, religiosity, coping mechanism, digital spirituality, dan psychological distress (Gao et al., 2023; Koçak et al., 2025; Makas et al., 2025). Selanjutnya dilakukan axial coding untuk menghubungkan tema-tema tersebut ke dalam kategori konseptual yang lebih luas sehingga diperoleh sintesis mengenai hubungan antara gaming addiction, kesehatan mental, dan pengalaman spiritual individu dalam konteks digital. Tahap terakhir dilakukan selective coding untuk membangun interpretasi komprehensif mengenai erosi spiritual dan dinamika konsistensi ibadah pada pemain game online berdasarkan keseluruhan literatur yang dianalisis. Untuk menjaga kredibilitas penelitian, proses analisis dilakukan secara berulang dengan membandingkan temuan antarartikel sehingga interpretasi yang dihasilkan tetap konsisten dengan data empiris yang tersedia dalam seluruh referensi penelitian. Selain itu, penelitian ini

menggunakan pendekatan interpretatif untuk memahami bagaimana pengalaman religius dan spiritual individu dipengaruhi oleh keterlibatan intens dalam dunia virtual dan budaya digital modern (Rupcic, 2023). Dengan demikian, metodologi penelitian ini dirancang secara sistematis, transparan, dan mendalam agar mampu menghasilkan sintesis konseptual yang kuat mengenai fenomena erosi spiritual pada pemain game online sekaligus memungkinkan penelitian direplikasi pada konteks dan populasi yang berbeda di masa mendatang.

HASIL PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Dari hasil penelusuran literatur ilmiah terdapat 84 artikel relevan dengan kata kunci yang digunakan dalam kajian ini telah dilakukan proses klinik kesesuaian kondisi terhadap artikel-artikel tersebut diperoleh 16 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi artikel yang sudah diskriminasi tersebut kemudian ditetapkan sebagai sumber bahan evaluasi yang selanjutnya akan dikaji.

Tabel 1. Daftar Artikel Referensi

NO	Nama Penulis	Judul Penelitian	Temuan Utama
1	Samet Makas, Hasan Batmaz, Eda Aslan, Eyüp Çelik(2025)	The role of mental health continuum and online gaming addiction as mediators in the relationship between school belongingness and meaningful school experience among adolescents	Rasa memiliki terhadap sekolah berpengaruh terhadap pengalaman sekolah yang bermakna melalui kesehatan mental dan adiksi game online.
2	Samet Makas, Mustafa Koç(2025)	The mediating effect of emotional schemas in the relationship between online gaming addiction and life satisfaction	Skema emosi memediasi hubungan antara adiksi game online dan kepuasan hidup.
3	Muhammad Nadeem, Mustafa Habib, Rifat Ansar, Shazia Karim, Loredana Florentina Iambor, Asma Abbas Hassan Elnour, Wedad M. Alawad(2026)	Optimal Control Analysis of a Fractional-Order Model for Online Gaming Addiction	Model matematika fractional-order dapat digunakan untuk mengendalikan adiksi game online secara optimal.
4	Orhan Koçak, Ayşen Kovan, Abdulmohsen Mohammed Abdullah Alkhulayfi, Nouf Abdullah Alshehri, Merve Demirdöven, Murat Yıldırım(2025)	The relationship between social network addiction, online gaming addiction, and suicide ideation: mediating and moderating role of loneliness	Kesepian memediasi dan memoderasi hubungan antara adiksi media sosial/adiksi game online dengan ide bunuh diri.
5	Ramisa Anjum, Nodia Hossain Nodi, Proma Rani Das, A. S. M. Roknuzzaman, Rapti Sarker, Md. Rabiul Islam(2024)	Exploring the association between online gaming addiction and academic performance among the school-going adolescents in Bangladesh: A cross-sectional study	Adiksi game online berhubungan negatif dengan performa akademik remaja sekolah.

6	Rocío-Elena Ayala-Rojas, Roser Granero, Fernando Fernández-Aranda, Mónica Gómez-Peña, Laura Moragas, Iván Perales, Susana Jiménez-Murcia(2024)	Online Gaming Disorder and Sports Betting Addiction: Convergences and Divergences	Terdapat persamaan dan perbedaan profil klinis antara online gaming disorder dan sports betting addiction.
7	Alican Kaya, Nuri Türk, Hasan Batmaz, Mark D. Griffiths(2023)	Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents: the Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility	Kebutuhan psikologis dasar memengaruhi adiksi game online melalui makna hidup dan tanggung jawab.
8	Veera Bhatiasavi, Pungpond Rukumnuaykit, Piriya Pholphirul(2023)	Online Gaming Addiction and Quality of Life among Early Adolescents in Thailand: An Investigation from a SEM-Neural Network Approach	Adiksi game online berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja awal.
9	Bin Gao, Yi Xu, Lu Bai, Gui Luo, Weiyi Li(2023)	More grateful, less addicted! Understanding how gratitude affects online gaming addiction among Chinese college students: a three-wave multiple mediation model	Rasa syukur berperan sebagai faktor protektif terhadap adiksi game online.
10	Chia-Hung Kao, Chien-Hung Hsu, Tzu-Ying Wang, Yu-Jr Lin(2024)	Heart Rate Variability during Online Video Game Playing in Habitual Gamers: Effects of Internet Addiction Scale, Ranking Score and Gaming Performance	Variabilitas detak jantung (Heart Rate Variability/HRV) pada pemain game online dipengaruhi oleh tingkat adiksi internet, performa bermain, dan ranking pemain.
11	Tijana Rupcic(2023)	Techno-Religion and Cyberspace Spirituality in Dystopian Video Games	Video game dystopian modern merepresentasikan spiritualitas cyberspace dan technopaganism.
12	Dmitri Rozgonjuk, Bruno Schivinski, Halley M. Pontes, Christian Montag(2022)	Problematic Online Behaviors Among Gamers: the Links Between Problematic Gaming, Gambling, Shopping, Pornography Use, and Social Networking	Perilaku online bermasalah pada gamer berkaitan dengan gambling, shopping, pornografi, dan media sosial.
13	Mark D. Griffiths(2022)	Online gaming addiction in youth: Some comments on Rosendo-Rios et al. (2022)	Systematic review sebelumnya dinilai belum komprehensif dalam membahas online gaming addiction pada remaja.
14	Sidharth Arya, Manoj Kumar Sharma, Sunila Rathee, Priya Singh(2022)	COVID-19 Pandemic, Social Isolation, and Online Gaming Addiction: Evidence From Two Case Reports	Pandemi COVID-19 dan isolasi sosial meningkatkan risiko adiksi game online.

15	Daria Kuss, Sally Gainsbury(2021)	Debate: Behavioural addictions and technology use – risk and policy recommendations for problematic online gambling and gaming	Penggunaan teknologi digital secara berlebihan, khususnya online gambling dan gaming, berisiko terhadap kesehatan mental dan membutuhkan pendekatan kebijakan preventif multi-stakeholder.
16	Elias Aboujaoude, Lina Gega(2021)	Editorial Perspective: Missing the forest for the trees – how the focus on digital addiction and gaming diverted attention away from wider online risks	Fokus penelitian yang terlalu sempit pada digital addiction membuat risiko online lain seperti impulsivitas, agresivitas, narsisme, dan privasi kurang mendapat perhatian.

Dampak Online Gaming Addiction terhadap Kesehatan Mental

Hasil sintesis dari 16 artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa online gaming addiction berkembang sebagai fenomena multidimensional yang berkaitan erat dengan kesehatan mental, kualitas hidup, kesejahteraan psikososial, pengalaman akademik, hingga dinamika spiritual individu di era digital modern. Berdasarkan keseluruhan artikel yang direview, mayoritas penelitian menempatkan online gaming addiction sebagai bentuk behavioral addiction yang memiliki karakteristik kehilangan kontrol, peningkatan toleransi, ketergantungan psikologis, dan gangguan fungsi kehidupan sehari-hari (Griffiths, 2022). Penelitian-penelitian yang dianalisis memperlihatkan bahwa individu yang mengalami gaming addiction cenderung memiliki tingkat psychological distress lebih tinggi dibandingkan pengguna game normal, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, loneliness, emotional exhaustion, hingga penurunan kepuasan hidup (Gao et al., 2023; Koçak et al., 2025; Makas & Ko, 2025). Selain itu, berbagai studi menunjukkan bahwa gaming addiction berkaitan dengan rendahnya kualitas hubungan interpersonal, menurunnya performa akademik, dan meningkatnya kecenderungan perilaku kompulsif digital lainnya seperti social networking addiction dan gambling behavior (Anjum et al., 2024; Rozgonjuk et al., 2022). Dalam konteks kesehatan fisik, penelitian Long et al. (2024) menunjukkan adanya perubahan heart rate variability pada pemain dengan tingkat adiksi tinggi yang mengindikasikan peningkatan stres fisiologis selama aktivitas bermain game online. Seluruh hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa online gaming addiction bukan hanya persoalan perilaku hiburan berlebihan, tetapi berkaitan langsung dengan dimensi psikologis, biologis, sosial, dan emosional individu. Penelitian-penelitian yang dianalisis juga menunjukkan bahwa fenomena gaming addiction semakin meningkat pada era digital akibat intensitas penggunaan teknologi dan internet yang semakin tinggi di berbagai kelompok usia (Aboujaoude & Gega, 2021; Arya et al., 2022). Dengan demikian, sintesis hasil penelitian memperlihatkan bahwa online gaming addiction berkembang sebagai persoalan kesehatan mental dan sosial yang sangat kompleks dalam kehidupan masyarakat digital modern.

Faktor Psikologis sebagai Mediator dan Moderator Online Gaming Addiction

Berbagai hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor psikologis internal memiliki pengaruh dominan terhadap perkembangan maupun dampak online gaming addiction. Gao et al. (2023) menemukan bahwa gratitude memiliki hubungan negatif dengan gaming addiction

melalui mediasi self-control dan loneliness. Individu dengan tingkat gratitude tinggi cenderung memiliki kontrol diri lebih baik dan tingkat kesepian lebih rendah sehingga risiko gaming addiction menjadi lebih kecil. Penelitian Kaya et al. (2023) memperlihatkan bahwa kebutuhan psikologis dasar seperti autonomy, competence, dan relatedness berpengaruh terhadap kecenderungan gaming addiction melalui meaning in life dan responsibility. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa individu yang memiliki makna hidup kuat dan rasa tanggung jawab tinggi cenderung tidak menggunakan game online sebagai mekanisme pelarian emosional. Sementara itu, Makas dan Koç (2025) menunjukkan bahwa emotional schema maladaptif menjadi mediator antara gaming addiction dan life satisfaction. Individu dengan emotional schema negatif lebih rentan mengalami ketergantungan terhadap game online dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Penelitian Koçak et al. (2025) juga menunjukkan bahwa loneliness memediasi dan memoderasi hubungan antara online gaming addiction dengan suicide ideation. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan psikologis serius ketika terlibat dalam perilaku adiktif digital. Secara keseluruhan, sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti loneliness, self-control, gratitude, emotional schema, meaning in life, dan responsibility menjadi variabel penting yang menjelaskan hubungan antara gaming addiction dan kesejahteraan psikologis individu.

Dampak Online Gaming Addiction terhadap Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikososial

Dalam konteks akademik dan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa online gaming addiction memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pengalaman pendidikan individu. Penelitian Anjum et al. (2024) menemukan bahwa siswa dengan tingkat gaming addiction tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, rendahnya motivasi akademik, serta performa pendidikan yang lebih buruk dibandingkan siswa nonadiktif. Penelitian Makas et al. (2025) memperlihatkan bahwa school belongingness berpengaruh terhadap meaningful school experience melalui mediasi mental health continuum dan gaming addiction. Siswa yang memiliki keterikatan sosial positif dengan lingkungan sekolah menunjukkan risiko gaming addiction lebih rendah dan memiliki pengalaman pendidikan yang lebih bermakna. Bhatiasavi et al. (2023) juga menemukan bahwa gaming addiction berdampak negatif terhadap quality of life remaja awal, termasuk kesejahteraan emosional, kesehatan fisik, hubungan sosial, dan kepuasan hidup secara umum. Selain itu, penelitian Arya et al. (2022) menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 terjadi peningkatan intensitas gaming yang menyebabkan gangguan akademik, sosial, dan emosional pada remaja serta dewasa muda. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kondisi isolasi sosial dan tekanan psikologis selama pandemi memperkuat penggunaan game online sebagai media coping terhadap stres dan kebosanan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa gaming addiction menyebabkan ketidakseimbangan antara kehidupan virtual dan kehidupan nyata sehingga aktivitas pendidikan, relasi sosial, dan tanggung jawab individu mengalami penurunan signifikan. Dengan demikian, online gaming addiction memiliki dampak multidimensional terhadap perkembangan sosial dan akademik individu dalam kehidupan modern.

Selain aspek psikologis dan akademik, sintesis hasil penelitian juga menunjukkan adanya dimensi biologis dan fisiologis dalam fenomena gaming addiction. Long et al. (2024) menunjukkan bahwa pemain game dengan tingkat adiksi tinggi mengalami perubahan heart rate variability yang berkaitan dengan peningkatan stres fisiologis dan aktivasi sistem saraf otonom.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa gaming addiction tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga memberikan dampak langsung terhadap respons biologis tubuh. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa peningkatan stres fisiologis berkaitan dengan durasi bermain, ranking score, dan tingkat keterlibatan pemain terhadap game online. Selain itu, penelitian Griffiths (2022) menegaskan bahwa gaming addiction memiliki karakteristik behavioral dependency yang dapat memengaruhi regulasi tidur, kestabilan emosi, dan kesehatan fisik individu dalam jangka panjang. Dalam penelitian lain, Rozgonjuk et al. (2022) menunjukkan bahwa gaming addiction memiliki hubungan signifikan dengan problematic gambling, compulsive shopping, pornography use, dan social networking addiction. Hasil ini memperlihatkan bahwa perilaku adiktif digital bersifat komorbid dan saling berkaitan satu sama lain dalam ekosistem digital modern. Dengan demikian, sintesis hasil penelitian memperlihatkan bahwa gaming addiction berkembang sebagai bagian dari pola perilaku kompulsif digital yang memengaruhi kesehatan psikologis dan fisiologis individu secara simultan.

Spiritualitas Digital dan Konsistensi Ibadah di Era Digital

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa perkembangan penelitian online gaming addiction mulai bergerak menuju kajian spiritualitas digital dan pengalaman eksistensial manusia modern. Rupcic (2023) menemukan bahwa game online modern menghadirkan bentuk cyberspace spirituality dan technopaganism yang merepresentasikan transformasi spiritualitas manusia di era digital. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ruang virtual dalam game online tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga menjadi ruang simbolik untuk membangun identitas, relasi, dan pengalaman spiritual baru. Dalam analisis terhadap *Cyberpunk 2077*, *Death Stranding*, dan *Everybody's Gone to the Rapture*, ditemukan bahwa pemain mengalami keterikatan emosional dan eksistensial terhadap dunia virtual yang memengaruhi cara mereka memahami kehidupan, relasi sosial, dan makna keberadaan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memengaruhi pembentukan spiritualitas manusia modern melalui integrasi antara manusia dan teknologi. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan erosi spiritual ketika individu lebih banyak memperoleh pemenuhan emosional dan eksistensial melalui dunia virtual dibandingkan aktivitas spiritual dan religius dalam kehidupan nyata. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa game online digunakan sebagai mekanisme coping emosional oleh individu yang mengalami loneliness, tekanan psikologis, dan ketidakpuasan hidup (Gao et al., 2023; Koçak et al., 2025). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman religius dan spiritual individu di era digital mengalami transformasi yang sangat dipengaruhi oleh budaya virtual dan keterikatan terhadap teknologi digital. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa online gaming addiction tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental dan sosial, tetapi juga berkaitan dengan dinamika spiritualitas manusia modern.

Dalam aspek metodologi penelitian, sintesis hasil menunjukkan bahwa mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif cross-sectional dengan teknik self-report survey untuk mengukur hubungan antara gaming addiction dan berbagai variabel psikologis maupun sosial. Penelitian Gao et al. (2023), Makas dan Koç (2025), Kaya et al. (2023), Bhatiasavi et al. (2023), dan Anjum et al. (2024) menggunakan pendekatan survei kuantitatif dengan analisis structural equation modeling dan mediation analysis untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian. Sebagian besar penelitian menggunakan instrumen psikometrik untuk mengukur tingkat gaming addiction, loneliness, gratitude, self-control, quality of life, dan emotional

schema. Penelitian Long et al. (2024) menggunakan pendekatan psikofisiologis dengan pengukuran heart rate variability untuk melihat respons biologis pemain game online. Sementara itu, Rupcic (2023) menggunakan pendekatan kualitatif interpretatif untuk menganalisis dimensi spiritual dan filosofis dalam video game modern. Penelitian Nadeem et al. (2026) bahkan menggunakan fractional-order mathematical model dan optimal control theory untuk mensimulasikan strategi intervensi gaming addiction. Dengan demikian, sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa kajian gaming addiction berkembang secara multidisipliner dengan melibatkan pendekatan psikologi, pendidikan, kesehatan, budaya digital, hingga matematika. Keseluruhan hasil tersebut memperlihatkan bahwa online gaming addiction merupakan fenomena kompleks yang diteliti melalui berbagai perspektif metodologis dan disiplin ilmu yang berbeda.

Hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa online gaming addiction memiliki hubungan yang sangat kompleks dengan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikososial individu dalam konteks perkembangan teknologi digital modern. Berdasarkan keseluruhan penelitian yang dianalisis, online gaming addiction tidak hanya dipahami sebagai perilaku bermain secara berlebihan, tetapi berkembang menjadi fenomena multidimensional yang berkaitan dengan tekanan psikologis, relasi sosial, pengalaman emosional, dan dinamika eksistensial individu (Griffiths, 2022; Rupcic, 2023). Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa individu yang mengalami keterlibatan intens terhadap game online cenderung memiliki psychological distress lebih tinggi, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, loneliness, emotional exhaustion, dan penurunan kepuasan hidup (Gao et al., 2023; Koçak et al., 2025; Makas & Ko, 2025). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Bhatiasavi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa gaming addiction berdampak negatif terhadap quality of life remaja awal melalui penurunan kesejahteraan emosional, kesehatan fisik, dan relasi sosial. Penelitian Long et al. (2024) juga mendukung temuan tersebut melalui pendekatan fisiologis yang menunjukkan adanya perubahan heart rate variability pada individu dengan tingkat gaming addiction tinggi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa gaming addiction tidak hanya memengaruhi aspek psikologis individu, tetapi juga memberikan dampak biologis terhadap sistem saraf dan respons stres tubuh. Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut menjadi penting karena menunjukkan bahwa penggunaan game online yang tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan kehidupan individu secara menyeluruh, termasuk keseimbangan psikologis, sosial, fisik, dan spiritual. Dengan demikian, online gaming addiction berkembang sebagai fenomena yang memiliki konsekuensi multidimensional terhadap kehidupan manusia modern di era digital.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara online gaming addiction dan kesehatan mental bersifat timbal balik dan saling memengaruhi secara dinamis. Individu yang mengalami tekanan psikologis, loneliness, dan kesulitan regulasi emosi cenderung menggunakan game online sebagai mekanisme coping terhadap stres dan masalah kehidupan sehari-hari (Kaya et al., 2023; Makas & Ko, 2025). Dalam kondisi tersebut, dunia virtual memberikan rasa aman, kontrol, dan kepuasan emosional yang tidak diperoleh individu dalam kehidupan nyata. Namun, keterlibatan yang terlalu intens terhadap dunia virtual justru memperkuat ketergantungan psikologis dan memperburuk kondisi kesehatan mental individu dalam jangka panjang. Temuan ini mendukung argumentasi Griffiths (2022) bahwa gaming disorder berkembang ketika aktivitas bermain berubah dari hiburan menjadi bentuk behavioral addiction yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Penelitian Koçak et al. (2025) menunjukkan bahwa loneliness memperkuat hubungan antara gaming addiction dan suicide

ideation sehingga individu yang mengalami kesepian memiliki kerentanan psikologis lebih tinggi terhadap dampak negatif perilaku adiktif digital. Penelitian Gao et al. (2023) juga menunjukkan bahwa rendahnya self-control dan gratitude meningkatkan risiko gaming addiction melalui mekanisme psikologis yang berkaitan dengan loneliness dan distress emosional. Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut memperlihatkan bahwa online gaming addiction tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan perilaku digital semata, tetapi sebagai refleksi dari kebutuhan psikologis, sosial, dan emosional individu yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa gaming addiction merupakan fenomena psikososial yang sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan pengalaman subjektif individu di era digital modern.

Selain berkaitan dengan kesehatan mental, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa online gaming addiction memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikososial individu. Penelitian Anjum et al. (2024) memperlihatkan bahwa siswa dengan tingkat gaming addiction tinggi mengalami penurunan performa akademik, konsentrasi belajar, dan motivasi pendidikan. Penelitian Makas et al. (2025) menunjukkan bahwa school belongingness memiliki pengaruh terhadap meaningful school experience melalui mediasi mental health continuum dan gaming addiction. Individu yang memiliki keterikatan sosial positif terhadap lingkungan pendidikan cenderung memiliki risiko gaming addiction lebih rendah dan pengalaman akademik yang lebih sehat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gaming addiction menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas virtual dan kehidupan nyata sehingga individu mengalami penurunan keterlibatan sosial dan produktivitas akademik. Dalam konteks kesejahteraan psikososial, penelitian ini menemukan bahwa individu dengan tingkat gaming addiction tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal dan meningkatnya isolasi sosial. Kondisi tersebut mendukung penelitian Gao et al. (2023) dan Koçak et al. (2025) yang menunjukkan bahwa loneliness menjadi mediator utama dalam hubungan antara gaming addiction dan psychological distress. Individu yang semakin terlibat dalam dunia virtual cenderung menarik diri dari interaksi sosial nyata sehingga relasi interpersonal mereka mengalami penurunan kualitas. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa online gaming addiction memiliki dampak luas terhadap kualitas hidup individu karena memengaruhi aspek psikologis, sosial, akademik, dan emosional secara simultan.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa hubungan antara gaming addiction dan kesejahteraan psikososial tidak selalu bersifat linear dan negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa game online dapat menjadi ruang sosial alternatif yang memberikan dukungan emosional, rasa kebersamaan, dan pengalaman sosial tertentu bagi individu (Rupcic, 2023). Dalam komunitas digital, pemain game dapat membangun relasi interpersonal, memperoleh pengakuan sosial, dan merasakan sense of belonging yang mungkin tidak mereka temukan dalam kehidupan nyata. Namun demikian, hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa manfaat psikososial tersebut lebih banyak muncul pada penggunaan game yang sehat dan terkontrol, sedangkan pada kondisi addiction, keterlibatan yang terlalu intens justru menyebabkan isolasi sosial dan penurunan psychological wellbeing. Temuan ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa game online memiliki karakter paradoksal, yaitu dapat menjadi media dukungan sosial sekaligus faktor risiko psikologis tergantung pada pola penggunaan individu. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman mengenai perbedaan antara healthy gaming engagement dan problematic gaming menjadi sangat penting untuk menjelaskan dampak game online terhadap kesejahteraan manusia modern. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa

kualitas relasi sosial individu menjadi faktor protektif penting dalam mencegah perkembangan perilaku adiktif digital. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas pemahaman akademik mengenai online gaming addiction sebagai fenomena sosial dan psikologis yang tidak dapat dijelaskan secara hitam-putih semata.

Berkaitan dengan research question kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti loneliness, self-control, emotional schema, gratitude, meaning in life, responsibility, dan school belongingness berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara online gaming addiction dan dampak sosial, akademik, serta emosional individu. Loneliness menjadi salah satu variabel paling dominan yang ditemukan dalam hampir seluruh penelitian yang dianalisis. Penelitian Koçak et al. (2025) menunjukkan bahwa loneliness memediasi hubungan antara gaming addiction dan suicide ideation, sedangkan Gao et al. (2023) menemukan bahwa loneliness memperkuat hubungan antara rendahnya gratitude dan meningkatnya gaming addiction. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan game online sebagai media kompensasi sosial dan pelarian emosional. Namun, keterlibatan yang semakin intens dalam dunia virtual justru memperdalam isolasi sosial dan memperburuk kondisi psikologis individu. Penelitian ini memperlihatkan bahwa loneliness tidak hanya menjadi akibat dari gaming addiction, tetapi juga menjadi faktor penyebab yang memperkuat perilaku adiktif digital. Dalam konteks tersebut, loneliness berkembang sebagai mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana individu membangun keterikatan emosional terhadap dunia virtual ketika kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa relasi sosial dan kesejahteraan emosional memiliki pengaruh sangat besar terhadap perkembangan gaming addiction pada masyarakat digital modern.

Self-control juga menjadi faktor psikologis penting yang menentukan tingkat kerentanan individu terhadap gaming addiction. Penelitian Gao et al. (2023) menunjukkan bahwa individu dengan self-control rendah lebih mudah mengalami perilaku impulsif, kehilangan kontrol terhadap durasi bermain, dan ketergantungan terhadap game online. Dalam penelitian ini, self-control dipahami tidak hanya sebagai kemampuan mengendalikan perilaku bermain, tetapi juga kemampuan individu mengelola emosi, menghadapi tekanan psikologis, dan mempertahankan keseimbangan kehidupan sehari-hari. Penelitian Kaya et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang memiliki meaning in life dan responsibility tinggi cenderung memiliki kontrol diri lebih baik sehingga tidak mudah menggunakan game online sebagai mekanisme coping maladaptif. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa faktor psikologi positif memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap perilaku adiktif digital. Selain itu, emotional schema juga ditemukan sebagai mediator signifikan dalam hubungan antara gaming addiction dan life satisfaction (Makas & Ko, 2025). Individu dengan emotional schema maladaptif cenderung menggunakan game online sebagai media pelarian emosional karena mereka mengalami kesulitan mengelola stres dan konflik psikologis secara sehat. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut menunjukkan bahwa gaming addiction berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, faktor-faktor psikologis internal menjadi mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana gaming addiction berkembang dan memengaruhi kehidupan individu secara luas.

Penelitian ini juga menemukan bahwa school belongingness memiliki pengaruh signifikan terhadap pengalaman akademik dan kesehatan mental individu. Makas et al. (2025) menunjukkan bahwa individu yang merasa diterima dan memiliki keterikatan dengan lingkungan

sekolah cenderung memiliki psychological wellbeing lebih baik dan risiko gaming addiction lebih rendah. Sebaliknya, individu yang merasa terasing dari lingkungan sosial pendidikan lebih rentan menggunakan game online sebagai media pelarian dari tekanan akademik maupun sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kualitas lingkungan pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perilaku digital individu. Dalam konteks penelitian ini, school belongingness menjadi faktor psikososial yang memperkuat pentingnya lingkungan sosial positif dalam mencegah perkembangan gaming addiction. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pengalaman akademik yang bermakna membantu individu memperoleh kepuasan emosional dan rasa tujuan hidup sehingga mereka tidak terlalu bergantung pada dunia virtual untuk memperoleh validasi psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan sosial memiliki peran sangat penting dalam membentuk kesehatan mental dan perilaku digital individu di era modern.

Perspektif Teoretis dalam Penelitian Online Gaming Addiction

Berkaitan dengan research question ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan teoritis dan strategi intervensi online gaming addiction berkembang menuju arah yang semakin multidimensional dan integratif. Griffiths (2022) menjelaskan bahwa behavioral addiction theory menjadi landasan awal dalam memahami gaming addiction melalui konsep kehilangan kontrol, toleransi, dan ketergantungan psikologis. Namun, penelitian modern menunjukkan bahwa behavioral addiction theory saja tidak cukup menjelaskan kompleksitas fenomena gaming addiction karena perilaku tersebut melibatkan faktor psikologis, sosial, biologis, dan budaya secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian Kaya et al. (2023) menggunakan Self-Determination Theory untuk menjelaskan bahwa kebutuhan autonomy, competence, dan relatedness memengaruhi perkembangan gaming addiction melalui meaning in life dan responsibility. Sementara itu, Makas dan Ko (2025) menggunakan Emotional Schema Model untuk menjelaskan hubungan antara emotional schema maladaptif dan life satisfaction pada individu dengan gaming addiction. Penelitian Koçak et al. (2025) juga menggunakan pendekatan Interpersonal Theory of Suicide untuk menjelaskan hubungan antara loneliness, gaming addiction, dan suicide ideation. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan teoritis dalam penelitian gaming addiction berkembang semakin kompleks dengan mengintegrasikan perspektif psikologi klinis, psikologi sosial, kesehatan mental, dan budaya digital. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa gaming addiction merupakan fenomena multidimensional yang membutuhkan pendekatan teoritis lintas disiplin ilmu.

Strategi Intervensi dan Arah Penelitian Selanjutnya

Dalam konteks strategi intervensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan multidimensional menjadi strategi paling efektif dalam mengurangi online gaming addiction. Nadeem et al. (2026) menunjukkan bahwa kombinasi edukasi keluarga, konseling psikologis, penguatan kontrol diri, dan dukungan sosial menjadi strategi intervensi paling optimal dalam mengurangi gaming addiction. Penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan represif semata, seperti pembatasan penggunaan game secara ketat, tidak cukup efektif apabila tidak disertai penguatan kesejahteraan psikologis individu. Kaya et al. (2023) menunjukkan bahwa penguatan meaning in life dan responsibility dapat membantu individu mengembangkan coping mechanism yang lebih sehat sehingga tidak menjadikan game online sebagai pelarian emosional utama. Penelitian Gao et al. (2023) juga memperlihatkan bahwa gratitude dan self-control menjadi faktor

protektif penting dalam mencegah perkembangan gaming addiction. Selain itu, Makas et al. (2025) menunjukkan bahwa penguatan school belongingness dan meaningful school experience membantu meningkatkan kesehatan mental individu sehingga risiko gaming addiction menjadi lebih rendah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi intervensi gaming addiction harus berfokus pada penguatan kesejahteraan psikologis, kualitas relasi sosial, dan pengalaman hidup yang bermakna. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih humanistik dan berbasis psychological wellbeing dibandingkan pendekatan patologis semata.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kajian spiritualitas digital dan pengalaman religius manusia modern. Rupcic (2023) menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital menghadirkan bentuk cyberspace spirituality yang memengaruhi cara individu memahami identitas, makna hidup, dan pengalaman eksistensial. Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut berkaitan dengan fenomena erosi spiritual pada pemain game online yang mengalami penurunan konsistensi ibadah akibat keterlibatan intens terhadap dunia virtual. Penelitian ini memperlihatkan bahwa game online tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga ruang simbolik yang mampu menggantikan sebagian kebutuhan emosional dan eksistensial individu. Kondisi tersebut menyebabkan aktivitas spiritual dan religius perlahan kehilangan prioritas dalam kehidupan sehari-hari individu yang mengalami gaming addiction. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan kajian gaming addiction dengan dinamika spiritualitas dan pengalaman religius, sesuatu yang masih sangat jarang dibahas dalam penelitian terdahulu. Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan kajian online gaming addiction dari sekadar persoalan psikologis menuju dimensi spiritual, eksistensial, dan budaya digital manusia modern.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian besar artikel yang dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif cross-sectional sehingga hubungan kausal antarvariabel belum dapat dijelaskan secara mendalam. Kedua, penelitian mengenai spiritualitas digital dan pengalaman religius pemain game online masih sangat terbatas sehingga sintesis mengenai erosi spiritual belum sepenuhnya didukung oleh penelitian empiris yang luas. Ketiga, sebagian besar penelitian menggunakan instrumen self-report survey yang memiliki potensi bias subjektivitas responden. Keempat, penelitian yang dianalisis berasal dari konteks budaya yang berbeda sehingga interpretasi mengenai religiusitas dan spiritualitas mungkin tidak sepenuhnya seragam. Kelima, penelitian ini menggunakan desain systematic literature review sehingga tidak melakukan observasi langsung terhadap pengalaman pemain game online dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, keterbatasan tersebut justru membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan pendekatan kualitatif mendalam mengenai pengalaman spiritual, praktik ibadah, dan dinamika religius pemain game online di era digital modern. Dengan demikian, penelitian ini menjadi dasar konseptual penting bagi pengembangan kajian interdisipliner mengenai gaming addiction, kesehatan mental, spiritualitas digital, dan perilaku manusia dalam masyarakat teknologi kontemporer.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa online gaming addiction merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan perilaku bermain game secara berlebihan, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental, kualitas hidup, kesejahteraan psikososial, dan dinamika spiritual individu di era digital modern. Berdasarkan sintesis seluruh literatur yang dianalisis, ditemukan bahwa individu dengan tingkat online gaming addiction tinggi cenderung mengalami psychological distress berupa kecemasan, depresi, loneliness, emotional exhaustion, hingga penurunan life satisfaction. Selain berdampak pada kondisi psikologis, gaming addiction juga memengaruhi aspek sosial, akademik, dan biologis individu melalui penurunan kualitas relasi interpersonal, performa pendidikan, serta meningkatnya stres fisiologis. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor psikologis seperti loneliness, self-control, emotional schema, gratitude, meaning in life, responsibility, dan school belongingness berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara gaming addiction dan kesejahteraan individu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa online gaming addiction berkembang melalui interaksi kompleks antara kondisi emosional, kebutuhan psikologis, pengalaman sosial, dan budaya digital modern. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa perkembangan teknologi digital turut memengaruhi dimensi spiritualitas manusia sehingga muncul fenomena erosi spiritual ketika individu mulai mengalami penurunan konsistensi ibadah akibat keterlibatan intens terhadap dunia virtual. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas kajian online gaming addiction dari perspektif psikologis menuju pendekatan yang lebih holistik dengan mempertimbangkan aspek sosial, budaya, eksistensial, dan spiritual manusia modern.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan kajian online gaming addiction dengan pengalaman religius dan spiritualitas digital yang masih sangat jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu umumnya lebih berfokus pada hubungan antara gaming addiction dan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan intens terhadap dunia virtual juga dapat memengaruhi kualitas pengalaman keagamaan dan konsistensi ibadah individu di era digital. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa game online tidak hanya menjadi media hiburan atau sarana coping psikologis, tetapi juga menjadi ruang simbolik yang memengaruhi pembentukan identitas, makna hidup, dan orientasi spiritual manusia modern. Penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis dengan memperlihatkan bahwa online gaming addiction perlu dipahami melalui pendekatan multidisipliner yang menggabungkan perspektif behavioral addiction, psychological wellbeing, social connectedness, dan spiritual experience. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan strategi intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan durasi bermain game, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental, dukungan sosial, makna hidup, dan kesejahteraan spiritual individu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kajian psikologi digital, kesehatan mental, spiritualitas modern, dan perilaku manusia dalam masyarakat teknologi kontemporer.

Penelitian ini juga memberikan beberapa saran penting untuk penelitian di masa depan. Pertama, penelitian selanjutnya perlu menggunakan pendekatan kualitatif empiris secara langsung melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi fenomenologi terhadap pemain game online agar pengalaman religius, dinamika spiritual, dan praktik ibadah individu dapat dipahami secara lebih mendalam. Kedua, penelitian longitudinal diperlukan untuk melihat

perubahan kesehatan mental, perilaku digital, dan spiritualitas individu dalam jangka panjang sehingga hubungan kausal antara gaming addiction dan erosi spiritual dapat dijelaskan secara lebih komprehensif. Ketiga, penelitian berikutnya perlu memperluas konteks budaya dan agama yang diteliti karena pengalaman spiritual pemain game online dapat berbeda pada setiap latar sosial dan religius. Keempat, kajian mengenai spiritualitas digital masih sangat terbatas sehingga diperlukan pengembangan model teoritis baru yang mampu menjelaskan hubungan antara teknologi digital, identitas virtual, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis manusia modern. Kelima, penelitian selanjutnya juga disarankan mengembangkan pendekatan interdisipliner dengan menggabungkan perspektif psikologi, sosiologi, studi agama, neuroscience, dan media digital agar fenomena gaming addiction dapat dipahami secara lebih menyeluruh. Dengan demikian, penelitian masa depan diharapkan mampu memperkaya pemahaman akademik mengenai hubungan antara teknologi digital, kesehatan mental, dan spiritualitas manusia dalam kehidupan modern yang semakin terdigitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboujaoude, E., & Gega, L. (2021). Editorial Perspective : Missing the forest for the trees – how the focus on digital addiction and gaming diverted attention away from wider online risks. *Child Adolesc Ment Health*, 26(4), 369–371. <https://doi.org/10.1111/camh.12503>
- Anjum, R., Nodi, N. H., Das, P. R., Roknuzzaman, A. S. M., Sarker, R., & Islam, M. R. (2024). Exploring the association between online gaming addiction and academic performance among the school - going adolescents in Bangladesh : A cross - sectional study. *Health Sci*, 7(9), 1–19. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70043>
- Arya, S., Sharma, M. K., Rathee, S., & Singh, P. (2022). COVID-19 Pandemic , Social Isolation , and Online Gaming Addiction : Evidence From Two Case Reports. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 196–198. <https://doi.org/10.1177/09731342221118164>
- Ayala-Rojas, R., Granero, R., Fernández-Aranda, F., Gómez-Peña, M., Moragas, L., Perales, I., & Jiménez-Murcia, S. (2024). Online Gaming Disorder and Sports Betting Addiction : Convergences and Divergences. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 4913–4937. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01386-x>
- Bhatiasavi, V., Rukumnuaykit, P., & Pholphirul, P. (2023). Online Gaming Addiction and Quality of Life among Early Adolescents in Thailand : An Investigation from a SEM-Neural Network Approach. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1). <https://doi.org/10.1155/2023/7898600>
- Gao, B., Xu, Y., Bai, L., Luo, G., & Li, W. (2023). More grateful , less addicted ! Understanding how gratitude affects online gaming addiction among Chinese college students : a three-wave multiple mediation model. *BMC Psychol*, 11(241), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-023-01271-7>
- Griffiths, M. D. (2022). Online gaming addiction in youth: Some comments on Rosendo-Rios et al. (2022). *Addictive Behaviors*, 130, 107311. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107311>
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2023). Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents : The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Jan(10), 1–25. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Koçak, O., Kovan, A., Alkhulayfi, A. M. A., Alshehri, N. A., Demirdöven, M., & Yıldırım, M.

- (2025). The relationship between social network addiction , online gaming addiction , and suicide ideation : mediating and moderating role of loneliness. *BMC Psychol*, 13(991), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-025-02892-w>
- Kuss, D., & Gainsbury, S. (2021). Debate : Behavioural addictions and technology use – risk and policy recommendations for problematic online gambling and gaming. *Child Adolesc Ment Health*, 26(1), 76–77. <https://doi.org/10.1111/camh.12449>
- Long, K., Zhang, X., Wang, N., & Lei, H. (2024). Heart Rate Variability during Online Video Game Playing in Habitual Gamers : Effects of Internet Addiction Scale , Ranking Score and Gaming Performance. *Brain Sciences*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci14010029>
- Makas, S., Batmaz, H., Aslan, E., & Çelik, E. (2025). The role of mental health continuum and online gaming addiction as mediators in the relationship between school belongingness and meaningful school experience among adolescents. *Current Psychology*, 44, 12466–12478. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-025-08069-3> The
- Makas, S., & Ko, M. (2025). The mediating effect of emotional schemas in the relationship between online gaming addiction and life satisfaction. *Scientific Reports*, 15(430), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-024-84482-1>
- Nadeem, M., HABIB, M., ANSAR, R., KARIM, S., & IAMBOR, L. F. (2026). Optimal Control Analysis of A Fractional-Order Model for Online Gaming Addiction. *World Scientific*, 34(2), 1–12. <https://doi.org/10.1142/S0218348X25402595>
- Rozgonjuk, D., Schivinski, B., Pontes, H. M., & Montag, C. (2022). Correction to : Problematic Online Behaviors Among Gamers : the Links Between Problematic Gaming , Gambling , Shopping , Pornography Use , and Social Networking. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00830-0>
- Rupcic, T. (2023). Techno-Religion and Cyberspace Spirituality in Dystopian Video Games. *Religions*, 14(247). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/rel14020247>