



ADIKSI GAME ONLINE SEBAGAI TANTANGAN PERKEMBANGAN REMAJA: ANALISIS EMPIRIS DAN RESPON PASTORAL KRISTEN

Mulia Wongdi¹

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung, muliawongdi@gmail.com

Juliana Hindradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung, julianahindradjat@gmail.com

ABSTRAK

Adiksi game online telah menjadi tantangan besar dalam perkembangan remaja, terutama di Indonesia yang memiliki jumlah pengguna game digital sangat tinggi. Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena adiksi game online pada remaja dengan mengintegrasikan temuan empiris terkini dan perspektif teologi pastoral Kristen. Melalui studi literatur, penelitian ini meninjau faktor penyebab, gejala, dan dampak psikososial adiksi game, serta menafsirkan implikasinya dalam kerangka pembentukan karakter dan kedewasaan iman. Temuan empiris menunjukkan bahwa adiksi muncul dari kombinasi faktor internal seperti kebutuhan pengakuan, pelarian dari stres, dan rendahnya kontrol diri, serta faktor eksternal seperti pola asuh yang kurang efektif, tekanan kelompok sebaya, dan desain game berbasis reward. Dampaknya tidak hanya terlihat pada aspek emosional, sosial, dan akademik, tetapi juga pada dimensi spiritualitas remaja yang mengalami penurunan disiplin rohani dan disorientasi identitas. Secara teologis, adiksi dipahami sebagai distorsi kebebasan dan relasi yang menghambat proses pertumbuhan menuju kedewasaan dalam Kristus. Penelitian ini menegaskan pentingnya respons pastoral holistik melalui pendampingan relasional, keterlibatan keluarga, dan pembentukan disiplin rohani sebagai strategi pemulihan dan penguatan identitas rohani remaja di era digital.

Kata kunci: Adiksi game online, remaja, teologi pastoral, perkembangan spiritual, pendampingan pastoral

ABSTRACT

Online game addiction has become a significant developmental challenge for adolescents, particularly in Indonesia with its rapidly growing population of digital game users. This study aims to analyze the phenomenon of online game addiction among adolescents by integrating recent empirical findings with a Christian pastoral-theological perspective. Using a literature review approach, this research examines the causes, symptoms, and psychosocial effects of gaming addiction and interprets their implications for character formation and spiritual maturity. Empirical studies indicate that addiction arises from a combination of internal factors—including the need for recognition, emotional escape, and low self-control—and external factors such as ineffective parenting, peer pressure, and reward-based game design. Its impact extends beyond emotional, social, and academic impairment, affecting adolescents' spirituality through diminished spiritual disciplines and weakened identity formation. Theologically, addiction is understood as a distortion of freedom and relational wholeness, hindering the adolescent's growth toward maturity in Christ. This study emphasizes the necessity of a holistic pastoral response through relational guidance, family involvement, and the cultivation of spiritual disciplines as essential strategies for recovery and the strengthening of adolescents' spiritual identity in the digital age.

Kata kunci: Online game addiction, adolescents, pastoral theology, spiritual development, pastoral guidance

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang menjadi pengguna aktif game online. Game online telah menjadi media hiburan dan interaksi sosial yang sangat populer. Namun, peningkatan popularitas ini juga membawa dampak serius berupa adiksi game online yang semakin mengkhawatirkan, khususnya di Indonesia. Menurut Khairani dan kawan-kawan (2024), penggunaan gawai nirkabel pada anak usia dini sebanyak 33,44%. Selain itu, sebuah penelitian menyatakan bahwa sebanyak 10,15% remaja Indonesia yang berusia 15-19 tahun terindikasi mengalami kecanduan game online (Maramis & Maengkom, 2022). Sebuah laporan yang dikeluarkan pada tahun 2023 menyatakan bahwa sekitar 64,5% penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif game online (Amalia, 2023).

Fenomena ini bukan hanya data statistik semata, melainkan juga nyata terlihat pada kasus-kasus kecanduan yang merugikan remaja dan keluarganya. Di Kota Semarang, tiga anak berusia sekitar sembilan tahun harus menjalani terapi di rumah sakit jiwa akibat kecanduan game online hingga mengalami gangguan jiwa berat (Farasonalia, 2019). Sementara itu, kasus tragis seorang pelajar berusia 17 tahun di Blitar yang mengakhiri hidup karena kecanduan game online dan penarikan perangkat digitalnya menimbulkan keprihatinan mendalam (Amir Baihaqi, 2024). Di Cimahi, dua siswa SMP terpaksa berhenti sekolah selama satu tahun akibat kecanduan game online yang mengganggu fungsi keseharian dan konsentrasi belajar (Whisnu Pradana, 2021).

Data empiris menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penggunaan game online yang berlebihan karena fase perkembangan psikososial mereka masih berada pada tahap pencarian identitas, kebutuhan penerimaan sosial, serta sensitivitas terhadap rangsangan reward digital. Penelitian Iskandar dan Afiyah (2025) menunjukkan bahwa game online memiliki dampak signifikan terhadap aspek emosional, sosial, dan akademik remaja, terutama ketika penggunaan memasuki kategori kompulsif. Temuan tersebut sejalan dengan studi Sidjabat dan Tiesnady (2023) yang menyatakan bahwa adiksi game online berhubungan kuat dengan peningkatan stres remaja.

Penelitian-penelitian lainnya juga menegaskan bahwa kecanduan game online dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kebutuhan untuk mengatasi kesepian, meningkatkan rasa kompetensi, dan memperoleh penghargaan diri melalui pencapaian digital (Fajar et al., 2024). Bawamenewi dan Syaimi (2025) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat adiksi game online pada remaja. Sementara itu, faktor eksternal seperti dinamika keluarga, pola asuh, dan lingkungan sosial digital turut mendorong remaja menghabiskan

lebih banyak waktu dalam permainan daring (Susanti et al., 2025). Sebuah tinjauan literatur oleh Dekawaty, Suzanna dan Yelisni (2025) menunjukkan bahwa adiksi game online berdampak pada kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademik remaja.

Selain memengaruhi regulasi emosi, adiksi game online juga berdampak pada perilaku sosial remaja. Safitri dan Fikri (2022) dalam sebuah systematic review menemukan bahwa game online merupakan salah satu stressor munculnya perilaku agresif pada remaja. Temuan ini selaras dengan penelitian Ilham, Suriata dan Ismuniar (2025), yang menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki hubungan positif dengan terjadinya kondisi bullying di sekolah. Dengan demikian, adiksi game online bukan sekadar kebiasaan bermain berlebihan, tetapi sebuah perilaku adiktif yang dapat mengganggu kualitas hubungan interpersonal dan perkembangan sosial remaja.

Dari perspektif perkembangan, remaja berada pada tahap krusial dalam pembentukan identitas dan karakter. Pada fase ini, kapasitas untuk mengendalikan impuls belum sepenuhnya matang sehingga mereka lebih rentan terhadap perilaku adiktif, termasuk adiksi game online (Li et al., 2020). Game online memanfaatkan sistem reward, kompetisi, dan interaksi sosial real-time yang mampu memicu respons neurologis berupa peningkatan dopamin, sehingga memperkuat kecenderungan bermain berulang (Enelson et al., 2024). Dalam jangka panjang, pola adiktif tersebut dapat mengganggu proses pembentukan identitas yang sehat, menurunkan fokus belajar, meningkatkan kecemasan, dan melemahkan relasi sosial (Ayu Dekawaty et al., 2025). Hal ini diperkuat oleh temuan-temuan empiris yang menunjukkan adanya penurunan kualitas hidup pada remaja yang mengalami adiksi game online.

Dalam perspektif teologi Kristen, persoalan adiksi tidak hanya dipahami sebagai problem perilaku, tetapi berkaitan erat dengan dimensi spiritual dan relasi manusia dengan Allah. Adiksi game online yang menggerus penguasaan diri dapat menghambat pertumbuhan kedewasaan rohani remaja (Kewas et al., 2025). Ketika aktivitas bermain game mengalihkan perhatian dari disiplin rohani seperti doa, devosi, dan partisipasi dalam kehidupan gereja, remaja dapat mengalami disorientasi spiritual (Parlindungan & Pardede, 2022). Kehilangan ritme kehidupan rohani ini merupakan salah satu bentuk tantangan teologis yang signifikan. Dalam kerangka ini, adiksi digital dapat dilihat sebagai hambatan bagi proses formasi iman, yang seharusnya menuntun remaja menuju kedewasaan rohani dan integritas hidup.

Walaupun berbagai penelitian empiris telah mengungkap faktor penyebab dan dampak adiksi game online, kajian teologis dan pastoral yang mengintegrasikan temuan-temuan ilmiah tersebut masih sangat terbatas. Literatur lokal lebih banyak berfokus pada aspek psikologis, keperawatan, dan pendidikan, sementara studi yang menafsirkan fenomena ini melalui perspektif iman Kristen masih jarang dilakukan. Padahal, gereja sebagai komunitas iman memiliki peran strategis dalam mendampingi remaja dan keluarga

menghadapi persoalan adiksi digital. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya integrasi antara kajian ilmiah dan refleksi teologis agar pelayanan pastoral dapat memberikan respons yang kontekstual dan relevan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis adiksi game online sebagai tantangan perkembangan remaja dengan mengintegrasikan temuan empiris dari penelitian lokal dengan perspektif teologis dalam tradisi Kristen. Rumusan masalah dalam studi ini adalah: Bagaimana temuan empiris mengenai adiksi game online pada remaja dapat dipahami secara teologis sebagai tantangan bagi pertumbuhan dan kedewasaan mereka dalam perspektif Kristen? Artikel ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan teologi pastoral di Indonesia serta menjadi dasar reflektif bagi gereja dalam merancang bentuk pendampingan yang holistik bagi remaja di era digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur yang berfokus pada temuan empiris mengenai adiksi game online pada remaja serta kajian teologis yang mendukung analisis pastoral. Sumber utama meliputi artikel jurnal ilmiah nasional terakreditasi yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir, khususnya yang membahas dinamika perilaku adiktif, perkembangan remaja, dan intervensi pastoral.

Pemilihan sumber dilakukan secara purposif berdasarkan relevansi dengan dua aspek utama rumusan masalah yakni gambaran empiris mengenai adiksi game online pada remaja, dan bagaimana data empiris tersebut ditafsirkan dalam perspektif teologi Kristen mengenai pertumbuhan dan kedewasaan spiritual. Analisis data dilakukan dengan teknik *content analysis*, yaitu membaca, mengelompokkan, dan mensintesiskan pola-pola pemikiran, temuan kunci, serta implikasi teologis yang muncul dari literatur. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengintegrasikan perspektif psikologis dan teologis sehingga menghasilkan pembahasan yang komprehensif dan tetap berada dalam lingkup pertanyaan penelitian.

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Temuan Empiris tentang Adiksi Game Online pada Remaja

Fenomena adiksi game online di kalangan remaja Indonesia tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teknologi yang semakin intensif dalam kehidupan sehari-hari. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap stimulus eksternal, kebutuhan pengakuan, serta pencarian identitas. Banyak penelitian menunjukkan bahwa lingkungan digital menjadi salah satu ruang paling signifikan yang membentuk perilaku dan pola pikir remaja masa kini (Silitonga, 2023). Dalam konteks tersebut, game online menjadi salah satu bentuk rekreasi yang paling mudah diakses dan memberi pengalaman imersif yang

sulit ditemukan dalam interaksi offline (Prayogi et al., 2025). Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya risiko perilaku adiktif.

Selain itu, peningkatan prevalensi kecanduan pada usia remaja juga berkaitan dengan tingginya frekuensi penggunaan perangkat mobile serta kultur digital yang dianggap normal di sekolah maupun lingkungan sosial mereka (Sevila et al., 2025). Pola bermain game sering kali dimulai sebagai aktivitas rekreasional, kemudian berkembang menjadi kebiasaan kompulsif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan dapat berkembang tanpa disadari oleh remaja maupun orang tua, terutama karena game online dipandang sebagai aktivitas wajar bagi anak muda (Ondang et al., 2020). Dengan demikian, fenomena kecanduan tidak hanya dipengaruhi faktor individu, tetapi juga oleh konteks sosial remaja Indonesia yang semakin terintegrasi dengan teknologi.

1.1 Gejala dan Ciri Perilaku Adiktif

Penelitian lokal mengidentifikasi berbagai gejala adiksi game online, mulai dari penggunaan game yang berlebihan hingga ketidakmampuan mengontrol dorongan bermain (Bawamenewi & Syaimi, 2025). Gejala lain termasuk perilaku defensif ketika diminta berhenti bermain, penurunan kemampuan konsentrasi, dan perubahan mood yang drastis ketika akses bermain dibatasi (Hamdallah, 2021). Remaja yang berada dalam kategori berisiko biasanya menunjukkan indikasi toleransi, yaitu meningkatnya kebutuhan waktu bermain untuk mendapatkan sensasi yang sama seperti sebelumnya (Lutfiawati, 2018). Gejala ini sangat mirip dengan pola adiksi perilaku lainnya.

Selain gejala psikologis, penelitian juga mencatat dampak fisik seperti gangguan tidur, ketegangan mata, dan pola makan tidak teratur (Waluyo & Deska, 2024). Menurut Syahran (2015), ketika intensitas bermain meningkat, remaja mengalami gangguan fungsi sosial seperti mengurangi komunikasi dengan keluarga, menolak mengikuti aktivitas komunitas, dan mengabaikan tanggung jawab akademik. Kecenderungan ini menghambat perkembangan sosial-emosional remaja yang seharusnya terbentuk melalui interaksinya. Dengan demikian, gejala adiktif dalam game online merupakan kombinasi dari ketidakstabilan emosi, perubahan perilaku, dan penurunan fungsi dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Faktor Penyebab Adiksi Game Online pada Remaja

Adiksi game online pada remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor personal, lingkungan keluarga, dan desain game itu sendiri (Widyaningrum et al., 2023). Secara personal, penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri, stres akademik, dan kesulitan mengelola emosi menjadi prediktor kuat munculnya kecanduan (Bawamenewi & Syaimi, 2025). Game online menawarkan ruang pelarian yang menarik bagi remaja yang kesulitan menghadapi tekanan emosional. Mekanisme coping yang tidak sehat ini lama-kelamaan menjerumuskan mereka pada ketergantungan psikologis.

Faktor keluarga juga memainkan peran penting. Hubungan orang tua-remaja yang kurang hangat, minimnya perhatian, dan pola pengasuhan permisif berkontribusi pada kecenderungan adiktif (Adha & Ramadhani, 2025). Ketika komunikasi dalam keluarga tidak efektif, remaja lebih cenderung mencari kenyamanan dalam dunia digital, khususnya melalui game online yang menyediakan penghargaan instan. Di sisi lain, desain game yang bersifat kompetitif dan berbasis reward juga meningkatkan risiko ketagihan karena game dirancang untuk memberikan sensasi keberhasilan yang berulang (Saini & Hodgins, 2023).

Faktor sosial seperti tekanan kelompok sebaya, budaya kompetisi dalam game, dan komunitas gamer turut memperkuat dorongan bermain (Farid Zakaria et al., 2025). Remaja sering merasa perlu mempertahankan reputasi dalam komunitas game, yang akhirnya mendorong mereka menghabiskan waktu lebih banyak. Secara keseluruhan, faktor penyebab adiksi bersifat multidimensional dan perlu dipahami secara menyeluruh untuk merumuskan intervensi yang efektif.

1.3 Dampak Psikososial dan Spiritual

Dampak adiksi game online pada remaja sangat luas dan mencakup aspek psikologis, sosial, akademik, dan spiritual. Pada aspek psikologis, remaja sering mengalami meningkatnya kecemasan, depresi, frustasi, dan gangguan regulasi emosi (Fitri et al., 2018). Kebiasaan bermain yang berlebihan juga mengganggu ritme tidur dan mengurangi kemampuan konsentrasi, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Secara akademik, beberapa penelitian menemukan adanya penurunan prestasi belajar karena waktu belajar tergeser oleh aktivitas bermain.

Dalam aspek sosial, remaja yang kecanduan game cenderung menarik diri dari interaksi nyata dan lebih memilih dunia virtual yang dianggap lebih aman dan menyenangkan (Enelson et al., 2024). Kondisi ini menghambat kemampuan mereka mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara sehat. Interaksi virtual tidak mampu menggantikan proses pembentukan karakter sosial yang seharusnya berkembang melalui relasi langsung.

Dari sisi spiritual, adiksi game dapat menyebabkan penurunan partisipasi dalam kegiatan ibadah dan lemahnya kedekatan relasional dengan komunitas iman (Kewas et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan merupakan salah satu aspek yang paling pertama diabaikan ketika intensitas bermain meningkat (Rizka Tyara et al., 2025). Selain mengurangi sensitivitas spiritual, adiksi juga dapat menghambat pembentukan identitas rohani dan kedisiplinan spiritual yang penting dalam masa remaja.

2. Pemahaman Teologis: Adiksi Game Online sebagai Tantangan Pertumbuhan dan Kedewasaan Remaja

Perspektif teologis melihat remaja sebagai pribadi yang sedang bertumbuh menuju kedewasaan dalam Kristus (Ef. 4:13). Menurut Sulhan dan rekan-rekan (2024), masa remaja dipahami sebagai fase transisi yang ditandai dengan pencarian identitas, pembentukan karakter, dan peningkatan kapasitas untuk mengambil keputusan moral. Dalam proses pertumbuhan tersebut, remaja menghadapi beragam godaan dan distraksi dari dunia modern yang dapat menghambat perkembangan spiritual dan moral mereka. Adiksi game online, ketika dipahami melalui perspektif ini, bukan sekadar perilaku bermasalah secara psikologis, tetapi juga bagian dari pergumulan eksistensial remaja dalam mengelola kebebasan, keinginan, dan arah hidup mereka di hadapan Allah (Parlindungan & Pardede, 2022).

Secara teologis, fenomena adiksi pada remaja dapat dilihat sebagai bentuk ketidakseimbangan dalam dinamika antara kehendak bebas manusia dan kecenderungan untuk mencari kesenangan instan (Saputra et al., 2023). Tradisi Kristen menekankan bahwa kebebasan manusia memiliki tujuan: yaitu diarahkan kepada kebaikan, kasih, dan pertumbuhan dalam iman (Siswanto, 2024). Namun, kebebasan yang tidak diarahkan secara benar mudah terdistorsi menjadi keterikatan pada hal-hal yang menawarkan kenyamanan sesaat tetapi tidak membawa pada kedewasaan. Dalam konteks ini, adiksi game online menjadi contoh nyata bagaimana struktur teknologi modern dapat memikat remaja melalui pengalaman imersif yang memberikan rasa pencapaian cepat dan interaksi yang instan, sehingga mereduksi proses pendewasaan yang seharusnya terjadi secara bertahap dan melibatkan disiplin diri, relasi yang sehat, serta kontinuitas spiritual.

Lebih jauh lagi, adiksi game online menghadirkan tantangan teologis terkait pembentukan identitas dalam Kristus. Pada usia remaja, identitas sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, umpan balik eksternal, dan pengalaman emosional. Ketika interaksi dan pencapaian di dalam dunia virtual mulai mengambil peran dominan dalam proses pembentukan identitas, remaja berisiko mendasarkan rasa nilai diri pada prestasi digital yang tidak stabil dan tidak berakar pada relasi yang sejati (Koehuan & Priyatna, 2024). Dalam perspektif teologi pastoral, kondisi ini menunjukkan ketidakharmonisan dalam struktur kehidupan rohani remaja yakni sebuah disorientasi antara panggilan Allah dan sumber-sumber pembentukan diri yang ditawarkan oleh budaya digital. Oleh karena itu, memahami adiksi game online secara teologis berarti juga melihatnya sebagai panggilan pastoral bagi gereja untuk menolong remaja mengembangkan identitas dan kedewasaan rohani yang berakar pada Kristus, bukan pada pencapaian virtual. (Parlindungan & Pardede, 2022)

2.1 Adiksi sebagai Distorsi Kebebasan dan Relasi

Pemahaman teologis mengenai kebebasan dalam perspektif Kristen tidak dapat dipisahkan dari gagasan bahwa manusia diciptakan sebagai pribadi yang memiliki kapasitas untuk memilih kebaikan dan mengarahkan hidupnya kepada Allah. Namun,

menurut Kewas dan rekan-rekan (2025), adiksi game online mengganggu kapasitas fundamental ini karena perilaku bermain yang berulang dan tidak terkendali membuat remaja kehilangan kemampuan mengelola keputusan secara bebas. Dalam pemikiran teolog moral kontemporer, adiksi dipahami sebagai bentuk "keterikatan yang membelenggu" (*enslavement*) yang membuat manusia tidak lagi mampu menggunakan kebebasannya secara bertanggung jawab (McCracken, 2023). Ketika remaja semakin tergantung pada game online untuk memperoleh kepuasan emosional atau pelarian dari stres, kebebasan yang seharusnya menuntun mereka pada pertumbuhan justru berubah menjadi ketergantungan yang membatasi perkembangan diri secara menyeluruh.

Selain mereduksi kebebasan, adiksi game online juga mendistorsi kualitas relasi. Menurut Landele dan Kumowal (2024), manusia dipahami sebagai makhluk yang dipanggil untuk hidup dalam relasi yang sehat dengan Allah, sesama, dan dirinya sendiri. Dunia digital yang menawarkan interaksi cepat dan instan, tetapi dangkal secara emosional, mendorong remaja untuk lebih banyak menginvestasikan energi dan perhatian pada hubungan virtual dibandingkan relasi langsung. Distorsi relasi ini semakin diperparah ketika remaja lebih memilih kenyamanan dunia game daripada menghadapi dinamika relasi nyata yang menuntut empati, pengampunan, dan kedewasaan emosional (Parlindungan & Pardede, 2022). Situasi ini menimbulkan apa yang sering disebut dalam literatur teologi pastoral sebagai "alienasi relasional", suatu kondisi ketika individu semakin menjauh dari lingkungan sosial alami yang seharusnya menopang pertumbuhan iman dan karakter (Simamora et al., 2025).

Lebih jauh, adiksi game online berpotensi mengikis dimensi relasional remaja dengan Allah. Ketika waktu, perhatian, dan energi emosional remaja tersedot ke dunia digital, ritme kehidupan rohani seperti doa, ibadah, dan perenungan firman sering kali terabaikan (Kewas et al., 2025). Dalam kerangka spiritualitas Kristen, relasi dengan Allah memerlukan disiplin dan pengelolaan diri yang sadar. Adiksi mengganggu disiplin tersebut dengan menciptakan pola keterikatan pada kesenangan instan yang membuat remaja sulit mengembangkan kepekaan spiritual. Sebagai hasilnya, adiksi game online bukan hanya permasalahan psikologis atau sosial, tetapi juga menciptakan hambatan spiritual yang menghalangi remaja untuk mengalami pertumbuhan iman yang autentik (Titin Aritonang et al., 2023).

2.2 Tantangan bagi Pembentukan Karakter dan Spiritualitas Remaja

Pembentukan karakter dalam perspektif Kristen mencakup proses pendewasaan moral yang bertahap, termasuk pengembangan kebajikan seperti penguasaan diri, tanggung jawab, ketekunan, dan kerendahan hati. Adiksi game online memberikan tantangan serius bagi proses pembentukan karakter ini. Menurut Li dan rekan-rekan (Li et al., 2020), ketika remaja terbiasa mendapatkan kepuasan secara cepat melalui mekanisme reward di dalam game, mereka dapat mengalami penurunan kemampuan menunda

kepuasan (*delayed gratification*). Padahal, dalam tradisi etika Kristen, kemampuan ini merupakan elemen penting dalam perkembangan kebajikan moral. Selain itu, Fajar, Masyhuri dan Muda (2024) mengatakan bahwa kecanduan digital sering memperlemah kemampuan remaja untuk menjalani rutinitas dan tanggung jawab harian secara konsisten. Perilaku kompulsif yang terbentuk dari adiksi berpotensi mengurangi kapasitas remaja untuk mengambil keputusan moral yang matang, yang merupakan dasar bagi pembentukan karakter yang kokoh.

Dalam ranah spiritualitas, adiksi game online juga menciptakan hambatan besar bagi perkembangan disiplin rohani remaja. Spiritualitas Kristen tidak hanya berkaitan dengan aktivitas ibadah, tetapi mencakup integrasi hidup antara iman dan praktik sehari-hari. Parlindungan dan Pardede (2022) menegaskan bahwa remaja yang terjebak dalam adiksi game cenderung mengalami penurunan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan kerohanian, baik di rumah maupun di komunitas gereja. Selain itu, Hutaurok, Ginting dan Simanullang (2024) menyatakan bahwa ketergantungan pada aktivitas digital membuat perhatian mereka terfokus pada kesenangan temporal, sehingga ruang batin untuk doa, refleksi, atau pertumbuhan iman menjadi semakin terbatas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghasilkan pola spiritualitas yang dangkal karena remaja tidak lagi membangun ritme hidup yang membantu mereka mengembangkan relasi yang lebih kuat dengan Allah.

Selain menghambat disiplin rohani, adiksi game online dapat membentuk pola identitas yang tidak selaras dengan panggilan kekristenan. Pada masa remaja, pencarian identitas merupakan aspek penting perkembangan. Namun, keterlibatan intens dalam dunia game dapat membuat remaja mengidentifikasi nilai diri mereka melalui capaian virtual seperti level, ranking, atau status dalam komunitas game. Perspektif pastoral menilai fenomena ini sebagai bentuk disorientasi identitas, karena nilai diri tidak lagi dibangun berdasarkan relasi dengan Allah atau karakter yang terbentuk secara integratif, melainkan atas dasar prestasi digital yang bersifat sementara (Sinaga, 2015). Dalam konteks ini, adiksi game online menjadi tantangan serius sebagai faktor yang dapat membentuk identitas remaja ke arah yang tidak stabil, sehingga berdampak langsung pada kedewasaan moral dan spiritual mereka.

3. Respon Pastoral Kristen: Pendampingan, Pemulihan, dan Pembentukan Spiritualitas

Respon pastoral Kristen terhadap adiksi game online pada remaja perlu dilakukan melalui pendekatan yang holistik, mencakup aspek emosional, relasional, moral, dan spiritual. Dalam teologi pastoral, pendampingan bukan sekadar memberikan nasihat, tetapi membangun relasi yang memungkinkan remaja merasa diterima, didengarkan, dan dipahami dalam pergumulan mereka (Herman, 2023). Adiksi game online sering kali muncul sebagai bentuk pelarian dari stres akademik, konflik keluarga, atau kebutuhan

akan pengakuan sosial, sehingga pelayanan pastoral perlu menggali akar persoalan tersebut melalui dialog empatik. Melalui pendampingan yang peka, konselor pastoral dapat membantu remaja mengenali pola ketergantungan mereka dan membangun kesadaran baru untuk mengelola waktu, emosi, dan kebutuhan batin dengan lebih sehat.

Selain aspek pendampingan pribadi, respon pastoral juga perlu melibatkan pemulihan relasional antara remaja dan keluarga mereka. Keluarga merupakan konteks utama di mana kebiasaan digital remaja terbentuk, sehingga peran orang tua sangat penting dalam proses pemulihan (Khairani et al., 2024). Gereja dapat menyediakan edukasi bagi orang tua mengenai pengelolaan screen time, pentingnya komunikasi terbuka, dan cara membangun struktur disiplin yang sehat dalam rumah tangga. Penelitian lokal menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses konseling memiliki dampak positif dalam menurunkan perilaku adiktif pada remaja karena memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan regulasi diri (Titin Aritonang et al., 2023). Dengan demikian, respon pastoral tidak dapat berjalan hanya melalui intervensi individu, tetapi harus memperkuat ekosistem relasi yang membentuk kehidupan remaja.

Pada akhirnya, respon pastoral Kristen harus menuntun remaja pada pembentukan spiritualitas yang matang. Adiksi game online pada dasarnya menunjukkan adanya kekosongan batin atau kerinduan terdalam yang belum diarahkan secara tepat pada relasi dengan Allah (Agata et al., 2022). Pelayanan pastoral perlu membantu remaja menemukan kembali ritme rohani yang sehat melalui praktik doa, pembacaan firman, disiplin rohani, dan keterlibatan dalam komunitas iman. Pembentukan spiritualitas tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada transformasi hati sehingga remaja mampu menemukan makna, identitas, dan tujuan hidup yang sejati dalam Kristus. Dengan demikian, proses pemulihan dari adiksi tidak hanya berorientasi pada penghentian perilaku bermasalah, tetapi juga pada pemulihan panggilan dan identitas sebagai pribadi yang dikasihi Allah dan dipanggil untuk bertumbuh dalam kedewasaan iman.

3.1 Pendampingan Relasional dan Komunikatif

Pendampingan pastoral yang efektif untuk remaja yang mengalami adiksi game online harus menempatkan relasi sebagai pusat praktik konseling. Studi lokal menunjukkan bahwa model pelayanan pastoral yang berfokus pada pembentukan relasi aman (*safe space*), dialog reflektif, dan keterbukaan emosional mampu meningkatkan keterlibatan remaja dalam proses perubahan perilaku (Puasa et al., 2025). Dalam konteks ini, konselor pastoral tidak sekadar memberi arahan normatif, melainkan terlebih dahulu membangun kepercayaan sehingga remaja merasa diterima dan sanggup mengeksplorasi motivasi terdalam yang mendorong perilaku gaming berlebihan. Pendekatan relasional seperti ini telah dilaporkan efektif dalam studi-studi kasus pastoral yang diberi intervensi berbasis CBT yang diadaptasi ke konteks pastoral (Hulu et al., 2023).

Pendampingan komunikatif yang empatik juga penting untuk menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) pada remaja tentang pola pikir dan emosi yang menyertai perilaku adiktif. Penelitian-penelitian Indonesia menemukan bahwa teknik komunikasi yang menekankan pertanyaan reflektif, validasi emosi, dan penceritaan kembali pengalaman (*narrative re-authoring*) membantu remaja memaknai ulang pengalaman digital mereka sehingga muncul motivasi internal untuk berubah (Tumundo et al., 2021). Dengan kata lain, komunikasi pastoral yang memadukan empati dan teknik reflektif memfasilitasi transisi dari kepatuhan eksternal atau hanya mengikuti aturan menuju perubahan bermakna yang berasal dari pengertian diri sendiri.

Selanjutnya, integrasi aspek spiritual dalam dialog pastoral memperkuat proses pemulihan karena memberi remaja kerangka makna dan identitas yang lebih kokoh daripada sekadar penghentian perilaku. Beberapa studi lokal menunjukkan bahwa program pendampingan pastoral yang menyertakan praktik doa bersama, pembinaan rohani terstruktur, dan mentoring iman dapat meningkatkan regulasi emosional dan komitmen jangka panjang terhadap perubahan (Tumundo et al., 2021). Selain itu, keterlibatan keluarga yang difasilitasi melalui komunikasi yang dibimbing oleh konselor pastoral memperkuat dukungan sosial dan mengurangi kemungkinan kambuh. Oleh karena itu, komunikasi pastoral harus bersifat multi-level yang mampu membangun relasi terapeutik dengan remaja, memfasilitasi dialog keluarga, dan mengintegrasikan praktik spiritual yang relevan bagi perkembangan identitas rohani remaja.

3.2 Edukasi dan Keterlibatan Keluarga

Keterlibatan keluarga terbukti sebagai salah satu faktor protektif paling signifikan dalam mencegah dan menangani adiksi game online pada remaja. Studi kuantitatif oleh Adha dan Ramadhani (2025) menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang rendah dan pengawasan orang tua yang tidak konsisten secara signifikan meningkatkan peluang terjadinya perilaku game berlebihan pada remaja di kota-kota besar di Indonesia. Penelitian lain dalam konteks pendidikan dan psikologi perkembangan juga menegaskan bahwa kualitas relasi orang tua-anak memengaruhi kemampuan remaja mengatur emosi serta mengelola distraksi digital (Putra & Zulkarnaini, 2024). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa penguatan dinamika keluarga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pemulihan dari perilaku adiktif.

Dalam perspektif pastoral Kristen, peran keluarga tidak hanya bersifat fungsional tetapi juga spiritual. Keluarga Kristen dipahami sebagai arena pertama pembinaan iman, tempat remaja belajar mengenali identitas dirinya dalam terang kasih Allah. Penelitian pastoral lokal menemukan bahwa keluarga yang secara aktif mengembangkan praktik rohani seperti doa bersama, percakapan iman, dan disiplin rohani harian memberikan fondasi emosional serta spiritual yang kuat bagi remaja sehingga lebih resisten terhadap perilaku adiktif (Krisnawati, 2024). Selain itu, studi oleh Gisela dan Surbroto (2022)

menegaskan bahwa remaja yang dibesarkan dalam keluarga dengan pola asuh hangat dan responsif menunjukkan tingkat penggunaan gawai yang lebih teratur dan lebih sedikit mengalami kecanduan. Pendekatan pastoral karenanya perlu memfasilitasi orang tua untuk memulihkan fungsi pembinaan iman dalam rumah.

Konselor pastoral berperan penting dalam menjembatani rekonsiliasi keluarga dan membangun kembali pola komunikasi yang sehat. Penelitian intervensi pastoral menunjukkan bahwa sesi konseling keluarga yang dipimpin oleh konselor mampu meningkatkan kemampuan orang tua dalam menetapkan batasan, bernegosiasi secara sehat, dan memahami kebutuhan emosional remaja yang sebelumnya tersamarkan oleh perilaku gaming (Nielsen et al., 2021). Selain itu, program pendidikan orang tua yang dirancang gereja, seperti seminar parenting Kristen atau kelas literasi digital rohani, berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran orang tua mengenai dinamika psikososial adiksi game online (Lestari & Sitindaon, 2025). Upaya edukatif dan rekonsiliatif ini memperlihatkan bahwa pendampingan pastoral tidak hanya menyentuh individu remaja tetapi juga keseluruhan ekosistem keluarga yang menopang proses pemulihan.

3.3 Pembentukan Disiplin Rohani dan Spiritualitas

Pembentukan disiplin rohani merupakan bagian integral dari upaya pastoral untuk menolong remaja keluar dari pola hidup adiktif, termasuk adiksi game online. Praktik-praktik rohani seperti doa pribadi, pembacaan Kitab Suci, journaling rohani, dan refleksi diri terbukti memberi ruang bagi remaja untuk mengolah emosi dan pengalaman batin mereka secara lebih sehat. Studi oleh Puasa dan rekan-rekan (2025) menemukan bahwa peningkatan spiritualitas berkontribusi terhadap penguatan regulasi diri, yang pada gilirannya menurunkan kecenderungan perilaku kompulsif pada remaja. Ini menunjukkan bahwa penghayatan iman tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan psikologis remaja untuk mengelola dorongan dan kebutuhan emosional.

Dari perspektif teologi pastoral, spiritualitas bukan sekadar rangkaian kegiatan rohani, melainkan proses pembentukan karakter yang menuntun remaja menuju kedewasaan dalam Kristus. Penelitian lokal oleh Simatupang dan Sinaga (2024) menegaskan bahwa remaja yang terlibat dalam komunitas iman secara aktif menunjukkan tingkat well-being yang lebih tinggi dan lebih mampu membangun identitas diri yang positif. Integrasi disiplin rohani seperti pelayanan, persekutuan, dan meditasi Kitab Suci memberikan alternatif makna yang lebih kaya daripada sekadar pencapaian atau pelarian yang ditawarkan dunia game. Oleh karena itu, disiplin rohani berfungsi sebagai ruang transformasi yang membentuk orientasi hidup remaja, sehingga mereka tidak lagi bergantung pada pengalaman digital untuk memperoleh pengakuan atau kepuasan emosional.

Dalam konteks pelayanan gereja, pembentukan disiplin rohani dapat difasilitasi melalui program mentoring remaja, kelompok kecil, atau bimbingan iman yang terstruktur. Penelitian oleh Puasa dan rekan-rekan (2025) menunjukkan bahwa model mentoring spiritual, yang menekankan pendampingan personal, keteladanan rohani, dan akuntabilitas, efektif meningkatkan komitmen iman dan mengurangi perilaku berisiko pada remaja. Dengan demikian, gereja dan konselor pastoral memiliki peran strategis dalam menciptakan ekosistem pertumbuhan rohani yang sehat. Kehadiran mentor rohani yang konsisten dapat membantu remaja menemukan makna, harapan, dan arah hidup yang lebih dalam, sehingga mereka tidak menjadikan game online sebagai pusat identitas atau sumber pemenuhan emosional.

D. Kesimpulan

Adiksi game online pada remaja merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga berkaitan dengan dinamika spiritual dan proses pertumbuhan menuju kedewasaan. Temuan empiris dari berbagai penelitian lokal menunjukkan bahwa remaja mengalami adiksi karena kombinasi faktor internal seperti kebutuhan akan pengakuan, pelarian dari stres, dan pencarian identitas serta faktor eksternal seperti pola asuh yang minim pengawasan, tekanan sosial, dan kemudahan akses digital. Dampak adiksi tidak hanya terlihat dalam penurunan fungsi akademik dan relasional, tetapi juga dalam erosi nilai-nilai spiritual, pengabaian disiplin rohani, dan melemahnya kemampuan regulasi diri. Dengan demikian, adiksi game online memunculkan tantangan nyata bagi proses pembentukan karakter dan kedewasaan iman remaja.

Dari sudut pandang teologis, adiksi game online dapat dipahami sebagai bentuk distorsi kebebasan dan relasi yang menghambat remaja dalam proses bertumbuh "menuju kedewasaan penuh" sebagaimana digariskan oleh Efesus 4:13. Adiksi menempatkan remaja dalam pola keterikatan yang menjauhkan mereka dari relasi yang sehat dengan Allah, sesama, dan diri sendiri. Hal ini mencerminkan pergumulan spiritual yang lebih dalam yakni pencarian makna, identitas, dan kepuaan yang tidak terpenuhi melalui cara-cara yang sehat. Dengan demikian, persoalan ini perlu dipahami bukan hanya sebagai isu perilaku, tetapi sebagai tantangan pastoral yang menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual dari perjalanan hidup remaja.

Respon pastoral Kristen terhadap fenomena ini perlu bersifat holistik, relasional, dan transformatif. Pendampingan pastoral melalui relasi yang empatik dan komunikatif dapat menolong remaja mengembangkan kesadaran diri dan motivasi untuk berubah. Keterlibatan keluarga menjadi pilar penting dalam membangun ekosistem yang mendukung pemulihan dan pembentukan karakter remaja. Selain itu, pembentukan

disiplin rohani seperti doa, refleksi Kitab Suci, ibadah, dan mentoring spiritual terbukti membantu remaja menemukan kembali arah hidup dan identitas rohani yang sehat. Dengan demikian, gereja, keluarga, dan konselor pastoral dipanggil untuk bekerja bersama menyediakan pendampingan yang tidak hanya memulihkan perilaku adiktif, tetapi juga menuntun remaja kepada kedewasaan iman, pengendalian diri, dan kehidupan digital yang lebih bijaksana.

Keseluruhan penelitian ini menegaskan bahwa memahami adiksi game online dari kacamata empiris dan teologis memberikan perspektif yang lebih utuh dalam mengembangkan pendekatan pastoral. Ketika gereja mengambil bagian secara aktif dalam pendampingan dan pembentukan spiritualitas remaja, proses pemulihan tidak hanya menjadi mungkin, tetapi juga membuka jalan bagi pertumbuhan yang lebih matang, sehat, dan berakar dalam iman Kristiani.

Referensi

- Adha, M. A. N., & Ramadhani, A. (2025). HUBUNGAN POLA ASUH PERMISIF ORANG TUA DENGAN KECENDERUNGAN ADIKSI GADGET PADA GENERASI ALPHA USIA REMAJA. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 248–256. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5005>
- Agata, B., Barus, M., & Arifianto, Y. A. (2022). Pendidikan Kristiani Membangun Nilai Spiritualitas Remaja Kristen. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 115–128. <https://doi.org/10.52220/skip.v3i2.150>
- Amalia, E. I. (2023). *Niko Partners: Pertumbuhan Industri Game Indonesia di 2023 Melambat* - Hybrid.co.id. Hybrid. <https://hybrid.co.id/post/niko-partners-pertumbuhan-industri-game-indonesia-di-2023-melambat/>
- Amir Baihaqi. (2024). Akhir Hidup Pelajar di Blitar gegara Kecanduan Game Online. *Detikjatim*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7393246/akhir-hidup-pelajar-di-blitar-gegara-kecanduan-game-online>
- Ayu Dekawaty, Suzanna, & Inne Yelisni. (2025). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.52523/jika.v3i1.144>
- Bawamenewi, A. N. M., & Syaimi, K. U. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa di SMP Negeri 2 Medan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 11(1), 231–244. <https://doi.org/10.36989/DIDAKTIK.V11I01.5263>

- Enelson, F., Putra, D., & Sari, S. (2024). Perilaku Komunikasi Remaja Pemain Game Online "Mobile Legend". *Harmonization Jurnal Ilmu Sosial*, 2(2), 107–118. <https://doi.org/10.59066/HARMONIZATION.V2I2.800>
- 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>
- Farasonalia, R. (2019). *3 Anak diSemarang Alami Gangguan Jiwa Akibat Kecanduan Game Online*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2019/10/19/13403171/3-anak-di-semarang-alami-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-game-online>
- Farid Zakaria, O., Nur Azizah, S., & Faqihuddin, A. (2025). Ketika Game Bukan Lagi Sekadar Main: Membedah Fenomena Adiksi pada Atlet E-sport. *Prosepsi*, 2(2), 8–15. <https://doi.org/10.24176/BPXT0711>
- 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>
- Gisela, E. S., & Subroto, U. (2022). Hubungan Pola asuh dan tingkat kecanduan gadget pada remaja. *K-Media*, 8(3), 3–4. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23555>
- Hamdallah, F. (2021). Sistem Pakar Diagnosa Gejala Kecanduan Game Online dengan Metode Backward Chaining. *Cakrawala Repository IMWI*, 3(2), 118–124. <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v3i2.56>
- Herman, S. (2023). Menjalin Hubungan melalui Konseling Pastoral Alkitabiah bagi Jemaat Remaja di GBI Bethel Bandung. *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi*, 4(2), 68–82. <https://doi.org/10.54553/kharisma.v4i2.200>
- Hulu, F. S. W., Simorangkir, J., & Simamora, M. R. (2023). Pendampingan Pastoral dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada Kelompok Remaja yang Kecanduan Internet. *Immanuel: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(1), 152–164. <https://doi.org/10.46305/im.v4i1.152>
- Hutauruk, T., Ginting, B., & Simanullang, S. (2024). KONTEMPLASI SPIRITAL BAGI MAHASISWA SEMINARY. *DIKAIOS: Jurnal Prodi Manajemen Pendidikan Kristen*, 4(2), 1–15. <https://dikaios.iakntarutung.ac.id/index.php/dikaios/article/view/77>
- Ilham, M., Suriata, & Ismuniar, C. (2025). DAMPAK GAME ONLINE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. In *Journal of Counseling Support* (Vol. 1, Issue 1). <https://doi.org/10.64998/JCS.V1I1.5>

- Iskandar, I., & Afiyah, H. A. (2025). Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Intelek Ihsan Cendikia*, 2(5), 9776–9781. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/3502/3674>
- Kewas, J., Binilang, B. B., & Selanno, S. (2025). DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP SPIRITUALITAS REMAJA KRISTEN DI KOTA MANADO. *Manna Rafflesia*, 12(1), 69–83. <https://doi.org/10.38091/man Raf.v12i1.538>
- Khairani, F., Naria, E., Lubis, I. K., Koka, E. M., Harahap, A. F., Rangkuti, I. M., Marpaung, M. T. E., & Daulay, H. (2024). Hubungan Peran Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini di Kabupaten Tapanuli Selatan. *Tropical Public Health Journal*, 4(1), 52–58. <https://doi.org/10.32734/trophico.v4i1.15485>
- Koehuan, N. A., & Priyatna, N. (2024). Tantangan Pendidikan Kristen Dalam Membantu Para Remaja Kristen Menghadapi Krisis Identitas Di Era Digital. *Jurnal Silih Asah*, 1(2), 208–222. <https://doi.org/10.54765/silihasah.v1i2.59>
- Krisnawati, L. (2024). Pendidikan Kristen Orang Tua Sebagai Upaya Memperkuat Iman Spiritual Keluarga. *Jurnal Excelsior Pendidikan Excelsior Pendidikan*, 5(2), 121–137. <https://doi.org/10.51730/JEP.V5I2.64>
- Landele, J. A., & Kumowal, R. L. (2024). RELASI INTERSUBJEKTIF BERSAMA ALLAH MENURUT PAULUS DALAM KOLOSE 2:6-7. *EKKLESIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 3(1), 40–53. <https://doi.org/10.63576/ekklesia.v3i1.75>
- Lestari, P. R., & Sitindaon, R. H. (2025). Peran Orang Tua dalam Menerapkan Pendidikan Agama Kristen untuk Pembentukan Karakter Remaja GPIN Bukit Asam di Era Digital Society 5.0. *Anugerah: Jurnal Pendidikan Kristiani Dan Kateketik Katolik*, 2(2), 01–17. <https://doi.org/10.61132/ANUGERAH.V2I2.733>
- Li, Q., Wang, Y., Yang, Z., Dai, W., Zheng, Y., Sun, Y., & Liu, X. (2020). Dysfunctional cognitive control and reward processing in adolescents with Internet gaming disorder. *Psychophysiology*, 57(2), e13469. <https://doi.org/10.1111/psyp.13469>
- Lutfiati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *Anfusina: Journal of Psychology*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.24042/AJP.V1I1.3643>
- Maramis, J. R., & Maengkom, K. S. (2022). HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI GAME ONLINE DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA PELAJAR SMA. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 81–89. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.801>
- McCracken, L. (2023). Christian Addiction: The Metaphor of Debt-Bondage in Roman Theology. *Journal of the American Academy of Religion*, 91(4), 896–919. <https://doi.org/10.1093/jaarel/lfae058>

- Nielsen, P., Christensen, M., Henderson, C., Liddle, H. A., Croquette-Krokar, M., Favez, N., & Rigter, H. (2021). Multidimensional family therapy reduces problematic gaming in adolescents: A randomised controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 234–243. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00022>
- Ondang, G., Mokalu, B., & Goni, S. (2020). Dampak game online terhadap motivasi belajar mahasiswa jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *Jurnal Holistik*, 13(2), 1–15. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29290>
- Parlindungan, N. T., & Pardede, R. J. (2022). Model Pelayanan Pastoral Konseling Kristen: Remaja Kecanduan Game Online. *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 14(2), 106–129. <https://ejournal.stte.ac.id/index.php/scripta/article/view/184>
- Prayogi, A., Nasrullah, R., Pujiono, P., Setiawan, S., & Syaifuddin, M. (2025). Pariwisata Digital Populer: Kajian Destinasi Wisata Berbasis Video Game. *TOBA: Journal of Tourism, Hospitality, and Destination*, 4(1), 40–48. <https://doi.org/10.55123/TOBA.V4I1.4923>
- Puasa, A., Lahinda, D., Hontong, M., & Ramenaung, Y. (2025). PASTORAL KONSELING: STRATEGI EFEKTIF MENGEJAMBANGKAN KESADARAN SPIRITAL PEMUDA JEMAAT KENDAGU RUATA KOMBOS. *HOSPITALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 27–35. <https://doi.org/10.70420/hospitalitas.v2i1.102>
- Putra, R. P., & Zulkarnaini. (2024). Dampak Buruk Media Sosial bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Teknologi Dan Sains Modern*, 1(4), 158–167. <https://doi.org/10.69930/jtsm.v1i4.249>
- Rizka Tyara, Mulawarman Mulawarman, Sunawan Sunawan, Muslikah Muslikah, & Ernest Ceti Septyanti. (2025). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecanduan Game Online melalui Digital Well Being : A Systematic Literatur Review. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 5(3), 299–309. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.6858>
- Safitri, S., & Fikri. (2022). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME DENGAN PERILAKU AGRESIF VERBAL PADA USER GAME ONLINE. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i1.4396>
- Saini, N., & Hodgins, D. C. (2023). Investigating gaming structural features associated with gaming disorder and proposing a revised taxonomical model: A scoping review A scoping review of addictive gaming features. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 352–374. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00019>

- Saputra, A. P., Saputra, I. P., & Wijaya, H. (2023). Pencegahan Dan Pemulihan Remaja Kecanduan Game Online. *Journal of Pasoral Counseling*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.52960/R.V3I1.207>
- Sevila, N., Ningsih, R. A., Huda, M. A. M., & Malik, A. (2025). TREN KONSUMSI DIGITAL DI KALANGAN REMAJA. *JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA*, 2(5), 9394–9399. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/3453>
- Sidjabat, F. N., & Tiesnady, M. Y. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Umur 15–24 Tahun di Kota Kediri. *KOLONI*, 2(4), 239–245. <https://doi.org/10.31004/koloni.v2i4.558>
- Silitonga, P. (2023). PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 13076–13089. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/745>
- Simamora, R. H., Baringbing, P. G. W., Beno, H., & Nendissa, J. E. (2025). Dari Eden ke Cyberspace: Menafsirkan Narasi Alkitab di Dunia Digital. *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 1–18. <https://doi.org/10.54592/HSZ47A74>
- Simatupang, J. K. N., & Sinaga, R. Y. (2024). The Pendidikan Agama Kristen Remaja Dan Aktualisasi Diri Menurut Abraham Maslow Terhadap Pembangunan Mental Remaja di Era Society 5.0. *Jurnal Apokalupsis*, 15(1), 88–105. <https://doi.org/10.52849/apokalupsis.v15i1.122>
- Sinaga, B. A. (2015). KRISIS IDENTITAS IMAN DI KALANGAN MAHASISWA KRISTEN: TANTANGAN BAGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI ERA DIGITAL. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(1), 12–23. <https://ejournal.sttpresbyterianmedan.ac.id/index.php/charismo/article/view/90>
- Siswanto, K. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Manusia Dalam Perspektif Teologi Dan Pendidikan Kristen. *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*, 2(2), 1–27. <https://doi.org/10.46445/nccet.v2i2.967>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36. <https://www.jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- Susanti, S., Sumah, S. B., Simamora, N., Tambunan, F. M., Ginting, Y. M. B., & Sihaloho, B. L. (2025). Analisis Faktor Penyebab Kecanduan Gadget pada Anak dan Dampaknya terhadap Perilaku Sehari-Hari di Jalan Rela. *Sinergi: Jurnal Ilmiah* <https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

Multidisiplin, 1(2), 1165–1176.
<https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/view/115>

Syahrani, R. (2015). KETERGANTUNGAN ONLINE GAME DAN PENANGANANNYA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>

Titin Aritonang, Novalina Manik, & Yenti Tamba. (2023). Bimbingan Konseling dalam Gereja untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Remaja. *Educatum: Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.62282/je.v1i1.27-38>

Tumundo, M. E., Sagala, R., & Hutagalung, S. (2021). Kebutuhan Pendampingan Pastoral Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja Di Jemaat Gmahk Pioneer Tompaso. *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen*, 3(2), 205–216. <https://doi.org/10.35909/visiodei.v3i2.229>

Waluyo, A., & Deska, R. (2024). Tanamkan kesadaran pada pemain game online untuk mengurangi waktu interaksi dengan game untuk mengurangi dampak negatif pada fisiknya. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6(1), 47–58. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v6i1.100>

Whisnu Pradana. (2021). *Kecanduan Game Online, 2 Bocah Cimahi Berhenti Sekolah Setahun*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5506261/kecanduan-game-online-2-bocah-cimahi-berhenti-sekolah-setahun>

Widyaningrum, A. R., Musthofa, S. B., & Agushybana, F. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja. *Journal of Syntax Literate*, 8(4), 2456. <https://doi.org/10.36418/SYNTAX-LITERATE.V8I4.11633>

real table-office word formatting.