

## PENERAPAN FILSAFAT STOIKISME PADA PECANDU GAME ONLINE

**Desy Syahria Tangahu<sup>1</sup>**

[desytangahu2023@gmail.com](mailto:desytangahu2023@gmail.com)

**Rohin Paputungan<sup>2</sup>**

[rohinpaputungan@gmail.com](mailto:rohinpaputungan@gmail.com)

**Rafli Sintubu<sup>3</sup>**

[aghilsintubu@gmail.com](mailto:aghilsintubu@gmail.com)

**Nasar Lundeto<sup>4</sup>**

[nasarlundeto0309@gmail.com](mailto:nasarlundeto0309@gmail.com)

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo

<sup>2</sup>Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo

<sup>3</sup>Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo

<sup>4</sup>Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo

### Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk memberikan solusi terhadap efek kecanduan game online dengan konsep Filsafat Stoisisme. Metode penulisan ini adalah studi pustaka dan deskriptif kualitatif. Hasil dan pembahasan dalam tulisan ini mencakup pembahasan tentang sejarah stoisisme, definisinya, konsep pengajaran seperti dikotomi kendali, selaras dengan alam, serta interaksi sosial. Kesimpulan dari pembahasan ini menunjukkan bahwa pecandu game online cenderung mengabaikan lingkungan sosial karena terobsesi dengan game online, filsafat stoisisme memberikan tawaran berupa pengajaran tentang dikotomi kendali (pengendalian diri) dan selaras dengan alam (kehidupan bersosial dengan prinsip akal yang rasional). Tulisan ini menganjurkan untuk mengarahkan tindakannya secara konstruktif dengan mendasarkannya pada standar seperti moralitas, nilai-nilai, dan norma-norma sosial serta menganjurkan untuk membangun hubungan sosial dengan individu ataupun kelompok yang lain serta memilih teman yang inspiratif.

Kata kunci : *filsafat stoisisme, game online, kehidupan sosial*

## **PENDAHULUAN**

Manusia pada dasarnya adalah pemimpin, maka segala tindakan yang dilakukannya akan bertanggung jawab. Meski kepemimpinan bisa muncul dengan sendirinya, namun akuntabilitas tetap diperlukan. Penekanan di atas mengenai pentingnya kepemimpinan menyoroti pentingnya kepemimpinan; fokus yang sempit, seperti diri manusia, diperlukan Perilaku kepemimpinan, khususnya di organisasi yang lebih besar. Suatu organisasi tanpa pemimpin akan berantakan karena pengikut dalam kelompok sangat membutuhkan bimbingan dari seorang pemimpin.<sup>1</sup>

Pada dasarnya manusia diciptakan adalah untuk menjadi seorang pemimpin di muka bumi, sehingganya setiap manusia mestinya memiliki naluri kepemimpinan yang dapat membantu jalannya akal pikir dalam mengelola, mengatur, dan memimpin kehidupan di muka bumi, lebih utama lagi adalah bagaimana cara seseorang memimpin dan mengatur dirinya sendiri dalam kehidupan bersosial, menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan masyarakat dengan baik, hingga mampu untuk menjadi teladan bagi masyarakat lainnya. Peranan manusia di muka bumi adalah sesuatu yang amat sangat penting, jalannya peradaban pada suatu bangsa dan negara adalah hasil dari buah pikiran masyarakat setempat, negara yang maju adalah reward dari kontribusi masyarakatnya dalam memimpin dan mengelola suatu bangsa dengan benar, baik, dan bijaksana begitu pula sebaliknya masyarakat yang tidak dapat memimpin ataupun mengatur bangsanya dengan baik akan berdampak buruk bagi bangsa dan negaranya.

Semua orang di era globalisasi ini bergantung pada teknologi untuk bertahan hidup. Manusia bergantung pada teknologi untuk hidup karena mereka hidup di dunia di mana mereka tidak dapat berkembang. Terutama karena orang ingin menjalani kehidupan yang lebih baik. Kemajuan teknologi disebabkan oleh manusia yang menggunakan akal untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Karena pasti akan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan, pertumbuhan teknologi menjadi hal yang tidak bisa diabaikan di dunia ini. Berbagai kemudahan bagi aktivitas manusia diberikan oleh teknologi.

---

<sup>1</sup> Muhamad Fatih Rusydi Syadzili, "Model kepemimpinan dan pengembangan potensi pemimpin pendidikan Islam," *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman* 4, no. 2 (2018): h.128.

Perkembangan teknologi komunikasi ini juga tidak selalu menguntungkan.

Selain banyaknya aplikasi dan kelebihan, juga terdapat kekurangannya. Ketika anak-anak melihat konten yang tidak pantas untuk mereka lihat, misalnya, mungkin terjadi peningkatan tindakan amoral dan hal-hal buruk lainnya yang terjadi akibat penggunaan internet.<sup>2</sup>

Game online ini sebagai salah satu dari jenis sarana hiburan yang menyediakan berbagai macam fitur baru, game online sendiri tidak lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan yang ada pada komputer itu sendiri. Istilah game adalah permainan yang bersifat elektronik dan juga memerlukan komponen-komponen untuk menjalankannya seperti media komputer dan mesin mesin konsol. Industri game sampai pada saat ini sudah meluas hingga ke berbagai negara-negara di dunia bahkan juga termasuk negara-negara berkembang seperti Indonesia. Pada era 70-an game mulai populer di wilayah Amerika dan kemudian mulai berkembang ke berbagai negara di awal tahun 80-an. Sedangkan, di Indonesia menurut Liga game, game online mulai muncul pada tahun 2001, dimulai ketika masuknya Nexia Online di Indonesia.

Game online adalah jenis hiburan terbaru dikalangan masyarakat, game online juga menyediakan fitur-fitur menarik dan terbaru dalam jumlah yang beragam dan semakin mudahnya koneksi internet yang disediakan mulai dari jaringan internet seluler ataupun jaringan wifi membuat game online makin banyak diminati oleh kalangan masyarakat dan mulai merambah di Indonesia, terutama di kota kota besar. Pengguna game online ini pun tidak tidak terbatas usia, gender dan sosial ekonomi.

Salah satu fitur yang ditawarkan oleh game online adalah dapat dimainkan oleh dua orang (multipemain) yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau Internet) sebagai medianya, saat ini bermain game online bukan hanya di warnet saja bahkan di rumah juga bisa, lebih lagi apabila mempunyai komputer sekaligus internet yang mendukung user menggunakan gadget. Terdapat banyak jenis game online, mulai dari yang menggunakan grafik sederhana dan membentuk gambar-gambar dunia virtual yang bisa dimainkan oleh

---

<sup>2</sup> Dewanti Purna Witular, “*Pengaruh Teknologi Smartphone Terhadap Kebudayaan,*” 2019, h. 2,

banyak orang dalam satu game hingga membuat penggunanya lupa waktu. Contoh game online yang sekarang banyak diminati seperti; Free Fire, Mobile Legends, PUBG, Clash of Clan dan masih banyak lagi.

Pengembangan inovasi game online yang semakin canggih dan menarik menyebabkan kecanduan pada pemain game online tersebut. Dalam game online juga terdapat beberapa story ataupun alur cerita sebuah video game yang sangat panjang dan berisi tantangan-tantangan berupa masalah yang harus dituntaskan oleh pemain. Game online di desain sedemikian rupa agar membuat permainan akan terasa sulit dan semakin menantang pada setiap tingkatan-tingkatan levelnya. Hal-hal tersebut yang punya potensi menyebabkan kecanduan pada pemain.

Meskipun terdapat sisi positif dari game online, tetapi tanpa disadari oleh banyak orang, game online telah memberi dampak negatif dan gangguan pada kondisi fisik maupun psikologi kepada pecandunya. Kebanyakan orang berpendapat bahwa game online sebagai sarana hiburan juga untuk mengisi waktu senggang saja, padahal tanpa disadari game online akan memberikan dampak buruk melalui banyak sisi. Teori sosial memandang hal ini sebagai suatu fakta sosial yang telah melekat di kalangan masyarakat yang tanpa disadari adanya perubahan-perubahan dalam lingkungan sosial dari segi komunikasi maupun interaksi sosial.<sup>3</sup>

Dampak dampak negatif yang diberikan oleh game online merujuk pada kondisi fisik, psikologi, dan lingkungan sosial. Realitas seseorang yang kecanduan pada game online terkadang akan mengabaikan keadaan lingkungan sosial dan kondisi fisiknya, pikiran dan tubuhnya akan terfokus pada alur cerita yang ada dalam game online, semakin tinggi tingkatannya semakin menantang bagi pemain untuk bisa menyelesaikan tantangan-tantangan tersebut, seseorang yang kecanduan terhadap game akan terus mencoba meskipun berkali-kali gagal menyelesaikan tantangan. Satu-satunya yang harus dikorbankan seseorang ketika ia tidak bisa menyelesaikan tantangan-tantangan yang ada dalam game adalah kondisi psikologi, seorang di uji untuk tetap coba mempertahankan

---

<sup>3</sup> Ondang, Moku, Dan Goni, "Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol Unsrat." H. 2-3.

kesehatan mentalnya.

Tuntutan-tuntutan yang ada didalam sebuah game online dan kesenjangan yang tercipta akibat kurangnya interaksi sosial bagi pecandu game mengambil peran dalam penentuan sehat tidaknya mental individu dan menjadi perhatian bagi kesehatan psikologisnya, dampak paling buruk yang bisa saja terjadi pada pecandu game online adalah stres. Stres pada dasarnya adalah ketika seseorang merasa tertekan yang disebabkan oleh tuntutan fisik, sosial, dan lingkungan yang tidak memiliki batas. Hal yang cukup efektif diterapkan untuk mencegah terjadinya stres adalah menjaga kesehatan mentalnya dan juga memilah apa yang mesti individu pikirkan dan yang mesti dihindarkan dari pikiran.

Pengendalian diri punya banyak faktor yang saling berkaitan. Nalar dan rasionalitas punya fungsi untuk dapat mengendalikan dirinya saat menghadapi emosi negatif. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa nalar dan rasionalitas dapat dengan efektif membantu individu. Individu dapat mengendalikan diri serta respon diri saat berhadapan dengan sesuatu yang kurang menguntungkan.

Hal-hal tersebut erat kaitannya dengan aliran stoisisme yang berkembang pada zaman romawi kuno. Stoisisme membagi dua dimensi kehidupan yang ada pada manusia yaitu, dimensi internal dan dimensi eksternal. Dimensi internal sederhananya adalah dimensi yang ada dalam kendala manusia, seperti pikiran dan hati. Sedangkan dimensi eksternal adalah dimensi yang diluar kendali manusia, semacam pendapat orang lain, bencana dan hal-hal lain diluar kendali individu. Aliran stoisisme setiap individu dituntut untuk memusatkan pikirannya pada apa-apa saja yang menjadi kendalinya (dimensi internal) dan tidak banyak memikirkan sesuatu yang tidak dapat dikendalikan (dimensi eksternal) agar individu dapat menanggapi setiap masalah dengan pikiran yang rasional.<sup>4</sup>

Zeno dari Citium mendirikan Stoicisme pada 300 SM. Stoicisme, yang pendirinya adalah Zenon dari Citium, dan tokoh besarnya adalah Seneca. Di Yunani dan Roma, sikap tabah berkembang menjadi semacam agama etis. Prinsip utamanya adalah bahwa orang

---

<sup>4</sup> "(PDF) *Manajemen Stress Menurut Aliran Stoisisme*," diakses 8 Juni 2024, *Manajemen\_Stress\_Menurut\_Aliran\_Stoisisme*.

yang bahagia adalah orang yang sepenuhnya selaras dengan hukum alam, bebas dari pengaruh luar, dan tidak terpengaruh oleh rasa sakit atau kesedihan.

Dalam apa yang ia sebut sebagai "Segitiga Kebahagiaan Stoa", Jonas Salzgeber secara efektif memaparkan gagasan inti filsafat tabah Eudaimonia, atau kebahagiaan, adalah gagasan sentral dari segitiga tersebut. Hal itulah yang disepakati oleh filsafat Yunani kuno sebagai telos kehidupan manusia. Eu melambangkan kebaikan, sedangkan daimon melambangkan interior; yaitu pikiran yang bahagia. Jadi, kebahagiaan ditemukan di wilayah tertinggi jiwa manusia—kedalaman diri sendiri.<sup>5</sup>

Filsafat stoisisme juga dapat memberikan landasan yang kuat bagi masyarakat untuk mengatasi hambatan dalam lingkungan global. Di masa depan, memiliki ketahanan mental dan memahami cita-cita universal seperti keadilan dan kebijaksanaan akan sangat membantu ketika menghadapi keadaan yang penuh tantangan dan dinamis.<sup>6</sup> Oleh karena itu, penerapan stoisime di era globalisasi seperti sekarang ini cukup efisien untuk menopang tantangan-tantangan yang hadir, seperti dampak buruk dari hadirnya teknologi.

Berkaitan dengan hal-hal yang telah dibahas sebelumnya, seseorang yang telah terkena dampak buruk dari game online seperti kecanduan terhadap game online sesungguhnya telah keluar dari hakikat dasar seorang manusia sebagai pemimpin dimuka bumi. Oleh karena itu, penerapan aliran stoisisme menjadi metode yang cukup efektif untuk membantu seseorang dapat terhindar dari dampak buruk kecanduan game online. Maka dengan itu rumusan masalah pada artikel ini adalah "bagaimana penerapan filsafat stoisisme pada pecandu game online?". Sedangkan tujuan dari penulisan ini adalah untuk meminimalisir dan mencegah efek berkepanjangan bagi tiap-tiap orang yang telah kecanduan terhadap game online.

## **METODE**

Pendekatan studi pustaka dan metode deskriptif kualitatif digunakan dalam penyelidikan ini. Pendekatan ini memusatkan perhatian pada masalah penelitian, yang

---

<sup>5</sup> Michael Carlos Kodoati, "Epikureanisme Dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern," *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 4, no. 1 (28 Februari 2023): h.5,.

<sup>6</sup> "Tampilan Integrasi Filsafat Stoikisme Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter Peserta Didik Di Abad 21," H. 4, Diakses 25 Juni 2024,

kemudian diselidiki melalui penggunaan studi pustaka terkini yang dapat dipercaya, termasuk buku, jurnal, artikel, dan sebagainya. Dengan menggunakan pendekatan ini, solusi terbaik terhadap permasalahan yang sedang diselidiki dapat dikembangkan dengan menggunakan sumber-sumber terkait.<sup>7</sup>

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini dapat diringkas sebagai berikut: pertama, memberikan penjelasan yang jelas dan rinci mengenai masalah seseorang yang telah kecanduan terhadap game online. Selanjutnya, identifikasi dan teliti tentang aliran stoisisme dan hubungannya terhadap isu-isu tersebut. Kedua metode-metode tersebut digunakan dan didasarkan pada penelitian sebelumnya mengenai masalah ini. Terakhir, pertimbangan cara paling efektif untuk penerapan aliran stoisisme terhadap masalah yang diteliti.

### **FILSAFAT STOISISME**

Pada awal abad ketiga M, filsuf kelahiran Citium, Zeno, mengajarkan prinsip filsafat stoisisme. Dia belajar di bawah bimbingan seorang guru aliran Synisme.<sup>8</sup> Istilah "stoa", atau yang biasa disebut stoisisme secara umum, berasal dari nama lokasi di mana Zeno biasanya memberikan ceramah stoa poikilê, sebuah serambi atau teras bertiang di Agora yang ditutupi dengan lukisan mural yang semarak. Pengaruhnya begitu kuat sehingga tulisan-tulisan kaum Stoa berkembang pesat. Secara umum, ada dua fase dalam perkembangan kaum Stoa: kaum Stoa Tengah, yang mencakup para pemimpin seperti Zeno, Cleanthes, dan Chrysippos pada abad ketiga Masehi. Orang-orang berikut menandai dimulainya gerakan Stoa Muda pada abad pertama Masehi: Marcus Aurelius, Epiktetus, dan Seneca. Stoicisme diperkenalkan ke Roma dari Yunani dan berkembang menjadi "agama etis" bersama dengan agama Kristen. Kaum Stoa baru menjadi bagian dari Neoplatonisme sampai beberapa waktu kemudian, pada akhir abad ketiga Masehi. Di bawah julukan "filsafat teras", sikap stoic sangat populer di Indonesia. Sistem filosofis ini sangat menekankan ajaran yang berpusat pada apa yang ada dalam kendali diri manusia

---

<sup>7</sup> Ken Suci Pertiwi, "Penerapan Aliran Stoisisme Sebagai Pencegahan Stress Pada Mahasiswa. X," 2023, H. 3,

<sup>8</sup> Adi Iwan Hermawan, "Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress," SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi 16, no. 01 (4 Juli 2022): h. 2,

karena kebahagiaan pada akhirnya dicapai melalui hal ini.<sup>9</sup> Menurut Bagi Epictetus , stoisisme adalah sekumpulan nilai yang mengajarkan kita cara untuk sukses dalam hidup , cara menghadapi kesulitan secara langsung , dan cara , tentu saja itu menikmati hidup sepenuhnya .mengajarkan kita cara meraih keberhasilan dalam hidup, cara menghadapi kesulitan secara langsung, dan cara , tentu saja , menikmati hidup sepenuhnya.<sup>10</sup>

Salah satu buku yang menjelaskan tentang filsafat teras adalah buku dari Henry Manampiring yang berjudul “filsafat teras” diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh Penerbit Buku Kompas, 2019 menjelaskan tentang konsep-konsep ajaran dalam aliran stoisisme seperti;

1. Hidup selaras dengan alam, yaitu tentang bagaimana menggunakan akal dengan sebaik-baiknya dalam menanggapi kehidupan.
2. Dikotomi kendali, menjelaskan tentang apa saja yang ada dalam kendali manusia dan tidak, juga apa yang sebagian bisa dikendalikan dan tidak.

## **PENERAPAN FILSAFAT STOISISME TERHADAP PECANDU GAME ONLINE**

### **A. Pengendalian diri**

Pengendalian diri adalah kapasitas individu untuk mengarahkan tindakannya secara konstruktif dengan mendasarkannya pada standar seperti moralitas, nilai-nilai, dan norma-norma sosial. Hal ini dapat digunakan untuk mengartikan bahwa individu mampu secara mandiri membangkitkan perilaku positif. Kapasitas pengendalian diri seseorang memainkan peranan penting dalam interaksinya dengan orang lain dan lingkungannya. Hal ini diperlukan ketika mereka perlu memperoleh perilaku baru dan mengembangkan pengendalian diri yang matang.

Menurut Averill, memiliki kontrol diri adalah memiliki kemampuan untuk memodifikasi perilaku seseorang, melakukan kontrol atas hal-hal yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan memperkuat komitmen seseorang terhadap nilai-nilai seseorang.

---

<sup>9</sup> Hermawan, h. 2-3.

<sup>10</sup> Raihan Harahap, “Pergeseran Makna Stoikisme di Kalangan Masyarakat Modern,” *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya* 29, no. 3 (2023): h. 61.

Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls yang berlawanan dan berperilaku dengan cara yang konsisten dengan norma-norma sosial. Satu teknik Sekolah Stoa menghargai berhenti, atau mengendalikan emosi.<sup>11</sup>

Prinsip filsafat stoisisme berikut ini merupakan prinsip yang juga menjadi pedoman dalam pekerjaan ini, yaitu dikotomi pengendalian. Dikotomi kendali ini menekankan bahwa segala sesuatu yang ada dan terjadi di dunia ini terbagi menjadi dua, yaitu sesuatu yang dapat dikendalikan dan sesuatu yang tidak dapat dikendalikan. Sesuatu yang bisa dikendalikan manusia misalnya cara pandang, tujuan, keinginan, dan pikiran. Sedangkan yang tidak bisa dikendalikan adalah penilaian orang lain, perlakuan orang lain, nilai-nilai, popularitas, kekayaan, cuaca, dan lain sebagainya.<sup>12</sup>

Manusia tidak akan pernah benar-benar bebas karena keinginan dan ketakutan terhadap hal-hal di luar kendali yang itu mengikat seperti rantai. Ketika semua keinginan untuk mendapatkan atau menghindari hal-hal di luar kendali diri itu benar-benar mendorong dan memengaruhi keputusan hidup seseorang. Pada kenyataannya, tanpa disadari diri seseorang telah diperbudak oleh hal-hal ini. Dua dari empat kebajikan (keberanian, kebijaksanaan, menahan diri, dan keadilan) dalam Filsafat stoisisme keberanian dan pengendalian diri adalah sikap yang menghadapi situasi yang berada di luar kendali anda. Inilah ciri-ciri kebijaksanaan dan pengendalian diri. Orang yang rasional harus mampu mengatur keinginannya terhadap hal-hal di luar kendalinya.<sup>13</sup>

Epictetus Minnewaska dalam buku *Enchiridion* “Hal-hal yang berada di bawah kendali manusia adalah mandiri, tidak terikat, tanpa hambatan; tetapi hal-hal yang tidak terkendali adalah lemah, seperti budak, terikat, dan menjadi milik orang lain. Oleh karena itu, ingatlah, jika Anda menganggap hal-hal seperti budak sebagai bebas, dan hal-hal yang

---

<sup>11</sup> Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza, “*Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)*,” *TSAQOFAH* 3, no. 5 (3 September 2023)

<sup>12</sup> Darius Naif, Norbertus Jegalus, dan Oktovianus Kosat, “*Dikotomi Kendali Filsafat Stoisisme Markus Aurelius Dan Relevansinya Terhadap Mahasiswa/Mahasiswi Semester Akhir Progam Studi Filsafat Unwira Kupang*,” *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* 8, no. 4 (30 April 2024): h.3,

<sup>13</sup> Henry Manampiring, “*Filosofi Teras*,” Jakarta: Kompas, 2019, h. 81, HENRY\_MANAMPIRING\_filosopi\_teras.pdf.

milik orang lain sebagai milikmu...maka kamu akan meratap, dan kamu akan selalu menyalahkan para dewa dan manusia.”<sup>14</sup>Ketika seseorang sudah memantapkan persiapan sebelum memulai game dengan latihan yang bersungguh-sungguh kemudian membentuk satu tim bersama sama dengan teman yang sudah pro dalam bermain game namun kemudian ketika game dimulai tiba tiba sistemnya eror karena jaringan yang buruk hingga menyebabkan tim tersebut kalah, dihadapkan dengan situasi yang tidak menguntungkan seperti ini apakah akan menyalahkan sistem atau jaringan yang buruk? Tentu tidak ketika akal berfikir dengan baik, hal tersebut adalah sesuatu yang sia sia apalagi sampai marah marah terhadap hal yang diluar kendali tersebut.

Dikotomi kendali membagi dua aspek, yakni sesuatu yang diluar dan didalam kendali adalah untuk coba menyadarkan mana hal hal yang perlu dipikirkan dan tidak sama sekali. Game online sebagai hiburan untuk mengisi waktu luang tidak perlu dipersoalkan apabila waktu luang bisa terganggu karena kalah dalam bermain game, bagian yang ada dalam kendali yaitu pikiran dan persepsi saat kalah, “*ohh mungkin memang basic saya bukan digame online*”, “*mending saya baca buku aja sebelum tidur*”. Sesuatu yang tidak dipersoalkan karena memang bukan kendali justru lebih menyenangkan dibanding menang saat main game.

Seperti yang di katakan oleh Epictetus diatas, game itu merupakan budak, manusia bersama pikiran yang rasio adalah merdeka dan tidak terikat. Game online bisa populer sampai saat ini karena terlalu terobsesi dengan eksistensinya, dan memainkannya bukan lagi untuk mengisi waktu luang malahan disetiap waktu dan bahkan sampai kecanduan, sama saja telah membebaskan sesuatu yang budak dan terikat. Tidak perlu di sesali, hanya perlu memandang bahwa game online sebagai sarana hiburan bukan puncak kebahagiaan, agar tidak mudah terobsesi dan kecanduan terhadap game online.

---

<sup>14</sup> Manampiring, “*Filosofi teras*”, h. 75.

## **B. Perbanyak interaksi sosial**

Dalam bahasa Latin kontak sosial. Con, atau Cum yang, berarti bersama-sama, dan tango, atau menyentuh, berarti bersama-sama. Oleh karena itu, memahami bersama secara harafiah berarti menyentuh bersama. Proses yang melaluinya seorang individu, seorang individu dan suatu kelompok, atau kelompok dan kelompok berhubungan satu sama lain disebut interaksi sosial. Mempelajari berbagai jenis permasalahan kemasyarakatan yang muncul memerlukan pemahaman yang kuat tentang hubungan sosial. Bisa saja berbicara tentang gaya interaksi sosial yang dipelajari secara langsung antar suku yang berbeda, seperti di Indonesia. apa yang disebut mayoritas dan minoritas, serta antara sektor agama dan terpelajar, dan lain sebagainya.<sup>15</sup>

Setelah memahami tentang pengertian interaksi sosial, pengetahuan seseorang tentang kondisi dan permasalahan-permasalahan yang ada dimasyarakat perlu penguatan dan pendekatan sosial yang erat agar interaksi sosial antara individu dan kelompok dapat terjalin dengan harmonis. Mulai dari memahami cara penempatan diri ditengah-tengah perbedaan kebudayaan, suku, agama, maupun ras dengan menggunakan akal dan budi pekerti yang baik.

Selain memiliki nalar, paham Stoicisme meyakini bahwa manusia adalah makhluk sosial (social mahluk), yang artinya seseorang harus hidup sebagai bagian dari kelompok yang lebih besar. Dikombinasikan dengan prinsip bahwa manusia harus menggunakan akal, seorang praktisi Stoa harus hidup bersosialisasi, yaitu tidak mengisolasi diri dari orang lain, dan berhubungan dengan orang lain secara rasional<sup>16</sup>

Kombinasi akal dan interaksi sosial adalah dua konsep yang harus berjalan beriringan agar dapat menopang seseorang berhubungan dengan kelompok dan individual yang lebih luas, dengan menggunakan akal seseorang akan paham cara berinteraksi dengan baik dan dapat menyikapi dengan bijak terhadap permasalahan-permasalahan yang mungkin saja terjadi dalam bersosial. Sama-sama diketahui bahwa dalam menjalani hidup

---

<sup>15</sup> Lalu Moh Fahri dan Lalu A. Hery Qusyairi, "*Interaksi sosial dalam proses pembelajaran,*" Palapa 7, no. 1 (2019): h. 154.

<sup>16</sup> Manampiring, "*Filosofi Teras,*" h. 38.

bersama dengan orang lain dan sikap yang beragam dari setiap individu bukanlah hal yang mudah, oleh karena itu diperlukan akal yang rasional dan damai untuk menghadapi situasi dalam kelompok sosial bahkan dengan seseorang yang menjengkelkan sekalipun.

Stoicisme mempunyai prinsip utama yaitu manusia hendaknya “hidup selaras dengan alam” (sesuai dengan alam). Makna fitrah pada manusia, Stoicisme menjelaskan bahwa akal, akal sehat, rasio, dan kemampuan berbuat baik (hidup berbudi luhur) adalah satu-satunya yang dimiliki manusia. Selain itu, hal-hal yang telah disebutkan merupakan hal-hal yang membedakan manusia dengan hewan. Manampiring menyatakan bahwa seseorang yang hidup dengan akal budi adalah manusia yang hidup selaras dengan keutamaan alam, yaitu orang yang menggunakan akal dan budi dengan baik.<sup>17</sup>

Menggunakan nalar dan akal yang rasional dapat membantu manusia untuk menyikapi dan menjalani kehidupan yang berjalan sesuai ketentuan alam, sehingganya manusia dituntut untuk mampu menerapkan akal dengan baik seperti yang dianjurkan oleh filsafat stoisisme agar mampu meminimalisir terjadinya hal-hal yang irasional dan terbebas dari emosi negatif dan mampu menjalani kehidupan bersosial dengan baik.

### **C. Mencari teman yang inspiratif**

Inspirasi adalah segala sesuatu yang dapat menggerakkan, menginspirasi, membangkitkan, atau mengorbankan kegembiraan untuk mencapai sesuatu yang positif. Bahasa inspiratif juga dapat berarti sesuatu yang dapat membangkitkan semangat seseorang untuk melakukan suatu tindakan, melakukan sesuatu yang layak atau bermanfaat, atau membuat sesuatu yang dapat menggugah minat seseorang dalam mengerjakan suatu tugas.<sup>18</sup>

Satu dorongan yang merangsang pikiran untuk mengambil langkah menghasilkan sesuatu yang unik atau kreatif juga dapat disebut sebagai inspirasi. Seorang harus menjadi pemilik inspirasi ini; mereka harus mampu memberikan ide atau konsep segar yang

---

<sup>17</sup> Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is, dan Yulianti Yulianti, “Konsepsi pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme: Studi komparatif dalam buku karya robert frager dan henry manampiring,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): h. 13.

<sup>18</sup> Firmansah Kobandaha, “Pendidikan Inspiratif (Menjadikan Iklim Pembelajaran Bermakna),” *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 2 (1 Agustus 2017): h. 3.

menginspirasi untuk mengambil tindakan dan membantu mencapai tujuan hidupnya. Dalam menjalin kehidupan bersosial dibutuhkan teman teman yang inspiratif agar mampu menciptakan lingkungan yang positif dan bermanfaat.

Menjalin ikatan persahabatan yang inspiratif mendorong kita membangun keakraban lebih dari sekedar teman biasa. Ini tentang bagaimana menjadi sumber dukungan, kepercayaan, kebahagiaan, dan pertumbuhan satu sama lain. Dengan mendengarkan satu sama lain tanpa prasangka dan berbicara dengan tulus, kita dapat menciptakan ruang di mana perasaan dan pikiran dapat dibagikan tanpa rasa takut.<sup>19</sup>

Hubungan ketika individual atau kelompok terlibat terlibat dalam interaksi sosial, setiap anggota kelompok memengaruhi yang lain , baik secara positif maupun negatif memengaruhi perilaku dalam interaksi sosial , setiap anggota kelompok memengaruhi yang lain, baik secara positif maupun negatif memengaruhi perilaku mereka.<sup>20</sup>Oleh karena itu, agar tidak dapat terpengaruh oleh lingkungan teman teman yang negatif, kita perlu memilih karakteristik teman yang benar benar menginspirasi. Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan kita di masyarakat adalah persahabatan . berhati -hatilah ketika mencari sahabat karena mereka adalah orang- orang yang selalu berada di sisi kita . Pernyataan Al-Ghazali dalam kitab buku Bidayat Al-Hidayat tentang memilih teman, memilih seorang teman harus memperhatikan lima sifat sahabat, adalah benar. yakni cerdas, berakhlak mulia , bertaqwa , tidak suka (tidak memuji ) harta dunia (zuhud), dan jujur , maka semuanya itu benar.<sup>21</sup>

## **KESIMPULAN**

Hasil dari penjelasan diatas kesimpulannya adalah bahwa orang-orang yang kecanduan game online dan cenderung mengabaikan lingkungan sosial dapat mengganggu kondisi fisik, dan psikologinya, karena terobsesi pada sebuah game. Penerapan filsafat stoisisme cukup efektif dalam meminimalisir efek kecanduan terhadap game online,

---

<sup>19</sup>“*Artikel-Menjalin-Hubungan-Persahabatan-yang-Menginspirasi-Mewujudkan-Friendship-Goals.pdf*,” diakses 30 Juni 2024, *Menjalin-Hubungan-Persahabatan-yang-Menginspirasi-Mewujudkan-Friendship-Goals.pdf*.

<sup>20</sup> Prio Utomo dan Reza Pahlevi, “*Peran Teman Sebaya sebagai Moderator Pembentukan Karakter Anak: Systematic Literature Review*,” *INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology* 1, no. 1 (2022): h. 2.

<sup>21</sup> Haura Alfiyah Nida, “*Konsep Memilih Teman yang Baik Menurut Hadis*,” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 2 (2021): h. 349.

beberapa prinsip diantaranya seperti dikotomi kendali (pengendalian diri) dan hidup selaras dengan alam, dengan mengandalkan nalar dan rasionalitas sebagai fungsi untuk menanggapi emosi. Penerapan filsafat stoisisme terhadap pecandu game online seperti memperbanyak interaksi sosial dapat membantu seseorang untuk mulai membangun hubungan dengan individu bahkan kelompok yang lain dengan prinsip akal dan budi pekerti yang baik sehingga tercipta hubungan yang harmonis. Dalam kehidupan bersosial dibutuhkan juga teman yang inspiratif agar dapat menciptakan lingkungan yang positif, beberapa karakteristik diantaranya adalah, cerdas, bertaqwa, jujur, dan lain lain

#### DAFTAR PUSTAKA

- “Artikel-Menjalin-Hubungan-Persahabatan-yang-Menginspirasi-Mewujudkan-Friendship-Goals.pdf.” Diakses 30 Juni 2024. <https://bimawa.uad.ac.id/wp-content/uploads/Artikel-Menjalin-Hubungan-Persahabatan-yang-Menginspirasi-Mewujudkan-Friendship-Goals.pdf>.
- Fahri, Lalu Moh, dan Lalu A. Hery Qusyairi. “Interaksi sosial dalam proses pembelajaran.” *Palapa* 7, no. 1 (2019): 149–66.
- Fajrin, Dinella Irawati, Hasan Mud’is, dan Yulianti Yulianti. “Konsepsi pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme: Studi komparatif dalam buku karya robert frager dan henry manampiring.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 164–82.
- Harahap, Raihan. “Pergeseran Makna Stoikisme di Kalangan Masyarakat Modern.” *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya* 29, no. 3 (2023): 58–62.
- Hermawan, Adi Iwan. “Nilai Kebijakan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress.” *SOSFILKOM: Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi* 16, no. 01 (4 Juli 2022): 48–53. <https://doi.org/10.32534/jsfk.v16i01.2422>.
- Kasma, Cut Puja, Hasyimsyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza. “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring).” *TSAQOFAH* 3, no. 5 (3 September 2023): 1002–10. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.
- Kobandaha, Firmansah. “Pendidikan Inspiratif (Menjadikan Iklim Pembelajaran Bermakna).” *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 2 (1 Agustus

2017): 118–23.

Kodoati, Michael Carlos. “Epikureanisme Dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern.” *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 4, no. 1 (28 Februari 2023): 91–102. <https://doi.org/10.53396/media.v4i1.140>.

Manampiring, Henry. “Filosofi Teras.” *Jakarta: Kompas*, 2019. [https://www.academia.edu/download/106509897/HENRY\\_MANAMPIRING\\_filosopi\\_teras.pdf](https://www.academia.edu/download/106509897/HENRY_MANAMPIRING_filosopi_teras.pdf).

Naif, Darius, Norbertus Jegalus, dan Oktovianus Kosat. “DIKOTOMI KENDALI FILSAFAT STOISISME MARKUS AURELIUS DAN RELEVANSINYA TERHADAP MAHASISWA/MAHASISWI SEMESTER AKHIR PROGAM STUDI FILSAFAT UNWIRA KUPANG.” *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* 8, no. 4 (30 April 2024). <https://sejurnal.com/1/index.php/jikm/article/view/1121>.

Nida, Haura Alfiah. “Konsep Memilih Teman yang Baik Menurut Hadis.” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 2 (2021): 338–53.

Ondang, Gilbert Luis, Benedicta J. Moku, dan Shirley Y. V. I. Goni. “DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN SOSIOLOGI FISPOL UNSRAT.” *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*, 2020. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/holistik/article/view/29290>.

“(PDF) Manajemen Stress Menurut Aliran Stoisisme.” Diakses 8 Juni 2024. [https://www.researchgate.net/publication/376758908\\_Manajemen\\_Stress\\_Menurut\\_Aliran\\_Stoisisme](https://www.researchgate.net/publication/376758908_Manajemen_Stress_Menurut_Aliran_Stoisisme)

Pertiwi, Ken Suci. “Penerapan Aliran Stoisisme sebagai Pencegahan Stress pada Mahasiswa. x,” 2023. [https://www.academia.edu/download/96844855/jurnal\\_filsum\\_ver2.pdf](https://www.academia.edu/download/96844855/jurnal_filsum_ver2.pdf).

Syadzili, Muhamad Fatih Rusydi. “Model kepemimpinan dan pengembangan potensi pemimpin pendidikan Islam.” *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman* 4, no. 2 (2018): 127–36.

“Tampilan INTEGRASI FILSAFAT STOIKISME DALAM MENINGKATKAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK DI ABAD 21.” Diakses 25 Juni 2024. <https://edu.ojs.co.id/index.php/jpit/article/view/229/252>.

Utomo, Prio, dan Reza Pahlevi. “Peran Teman Sebaya sebagai Moderator Pembentukan Karakter Anak: Systematic Literature Review.” *INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology* 1, no. 1 (2022): 1–8.

Witular, Dewanti Purna. "PENGARUH TEKNOLOGI SMARTPHONE TERHADAP KEBUDAYAAN," 2019. <https://osf.io/preprints/rk5vy/>.