



## ***Ḥifẓ al-'Aql* sebagai Prinsip Pengendalian Kecanduan *Game Online* pada Generasi Z: Tafsir *Maqāṣidī* Surah al-Mā'idah [5]:87 dan al-Qaṣaṣ [28]:77**

**Nur Atika Zahra\***

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Deli Serdang, Indonesia, 20371

Email: atika403223141@uinsu.ac.id

**Safria Andy**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Deli Serdang, Indonesia, 20371

Email: safriaandy@uinsu.ac.id

**Marzuki**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Deli Serdang, Indonesia, 20371

Email: marzuki1100000173@uinsu.ac.id

| Histori | Diserahkan      | Direvisi          | Diterima          | Tersedia Online   |
|---------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Naskah  | 17 Agustus 2026 | 21 September 2026 | 28 September 2026 | 29 September 2026 |

### **Abstract**

Online gaming addiction among Generation Z is not solely a matter of technology or digital entertainment; the issue encompasses a loss of control, excessive consumption of time and attention, an imbalance of activities, and impairments to rational faculties and self-regulation. While literature on problematic gaming has expanded significantly across the fields of psychology, health, education, and technology, the application of the concept of *ḥifẓ al-'aql* (preservation of the intellect)—through a *maqāṣidī* (purposive) exegesis of Surah al-Mā'idah [5]:87 and al-Qaṣaṣ [28]:77—requires further development. This study aims to analyze the construction of *ḥifẓ al-'aql* within these two verses, the relationship between online gaming addiction and the principle of preserving the intellect, the boundaries of online gaming usage, and the role of *ḥifẓ al-'aql* as a framework for managing addiction among Generation Z. A qualitative, library-based research approach is employed, utilizing *maqāṣidī* exegesis for analysis; primary sources include the Qur'an, alongside literature on exegesis (*tafsīr*), *maqāṣid al-sharī'ah* (objectives of Islamic law), and contemporary studies on problematic gaming and Generation Z. The analysis reveals that Surah al-Mā'idah [5]:87, through the principle of *lā ta'tadū* (do not transgress), emphasizes restraint and prohibits exceeding limits, while Surah al-Qaṣaṣ [28]:77 underscores the balance between an orientation toward the Hereafter and worldly needs. Together, these verses establish a foundation for *ḥifẓ al-'aql* characterized by self-control, proportionality, balance, a focus on public interest (*maṣlaḥah*), and the prevention of harm (*mafsadah*). Addiction arises when gaming displaces priorities; interferes with education, work, social relationships, acts of worship, or responsibilities; and places the urge to play above rational judgment. Online gaming is acceptable as a form of proportionate recreation, provided that boundaries are respected and the wellbeing of the individual is upheld. These findings extend the application of *maqāṣidī* interpretation to self-regulation within the digital ecosystem and

offer a framework for addiction control based on limits, balance, priorities, and public interest.

**Keywords:** *Ḥifẓ al-‘Aql*; *Tafsir Maqāṣidī*; Online Games; Generation Z; Self-Regulation

### Abstrak

Kecanduan *game online* pada Generasi Z tidak semata berkaitan dengan teknologi atau hiburan digital; persoalan ini mencakup kehilangan kendali, penggunaan waktu dan perhatian secara berlebihan, ketidakseimbangan aktivitas, serta gangguan terhadap kemampuan rasional dan pengendalian diri. Literatur tentang *problematic gaming* banyak berkembang dalam psikologi, kesehatan, pendidikan, dan teknologi; pemanfaatan *ḥifẓ al-‘aql* (memelihara akal) melalui tafsir *maqāṣidī* terhadap Surah al-Mā'idah [5]:87 dan al-Qaṣaṣ [28]:77 masih memerlukan pengembangan. Penelitian ini bertujuan menganalisis konstruksi *ḥifẓ al-‘aql* dalam kedua ayat, hubungan kecanduan *game online* dengan prinsip pemeliharaan akal, batas penggunaan *game online*, serta *ḥifẓ al-‘aql* sebagai kerangka pengendalian kecanduan pada Generasi Z. Pendekatan yang digunakan ialah kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan tafsir *maqāṣidī* sebagai analisis, menggunakan Al-Qur'an sebagai sumber primer, literatur tafsir, *maqāṣid al-syarī'ah*, dan literatur kontemporer tentang *problematic gaming* serta Generasi Z sebagai sumber. Hasil analisis menunjukkan bahwa al-Mā'idah [5]:87 melalui prinsip *lā ta'tadū* ((jangan melampaui batas) menegaskan pengendalian dan larangan melampaui batas; al-Qaṣaṣ [28]:77 menegaskan keseimbangan orientasi akhirat dan kebutuhan duniawi. Kedua ayat membentuk fondasi *ḥifẓ al-‘aql* berupa pengendalian diri, proporsionalitas, keseimbangan, orientasi kemaslahatan, dan pencegahan mafsadat. Kecanduan menjadi problem ketika *gaming* menggeser prioritas, mengganggu pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, ibadah, atau tanggung jawab, serta menempatkan dorongan bermain di atas pertimbangan rasional. *Game online* dapat diterima sebagai rekreasi proporsional selama batas dan kemaslahatan terjaga. Temuan ini memperluas penerapan tafsir *maqāṣidī* pada regulasi diri dalam ekosistem digital dan menawarkan kerangka pengendalian kecanduan berbasis batas, keseimbangan, prioritas, serta kemaslahatan.

**Kata Kunci:** *Ḥifẓ al-‘Aql*; *Tafsir Maqāṣidī*; *Game Online*; Generasi Z; Regulasi Diri

### Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hiburan, interaksi sosial, pembentukan identitas, serta pengelolaan waktu generasi muda. *Game online* menempati posisi penting dalam perubahan ini karena menyediakan ruang hiburan yang mudah diakses, interaktif, kompetitif, dan berlangsung secara terus-menerus (Cheah, Shimul, & Phau, 2022). Aktivitas *gaming* pada dasarnya dapat menjadi bentuk rekreasi yang memberikan kesenangan, relaksasi, interaksi sosial, serta pengalaman kognitif tertentu (Daneels et al., 2021). Persoalan muncul ketika aktivitas tersebut kehilangan batas proporsional dan berkembang menjadi pola perilaku yang sulit dikendalikan. Kecanduan *game online* memperlihatkan persoalan yang lebih kompleks daripada sekadar durasi bermain yang panjang. Polanya mencakup kegagalan mengendalikan aktivitas *gaming*, peningkatan prioritas *game* atas aktivitas lain, serta keberlanjutan bermain meskipun muncul konsekuensi negatif (Rosendo-Rios, Trott, & Shukla, 2022).

World Health Organization (2024) memasukkan *gaming disorder* ke ICD-11 dengan karakter utama berupa gangguan kontrol terhadap aktivitas *gaming*, meningkatnya prioritas *gaming*, serta keberlanjutan aktivitas meskipun menimbulkan gangguan signifikan terhadap kehidupan personal, keluarga, sosial, pendidikan, atau pekerjaan. Kondisi ini relevan dengan prinsip *ḥifẓ al-‘aql* karena pemeliharaan akal tidak berhenti pada perlindungan kesadaran dari zat yang merusak fungsi kognitif, tetapi juga mencakup kemampuan manusia mengendalikan dorongan, menetapkan prioritas, menggunakan waktu secara rasional, serta mempertahankan orientasi hidup yang seimbang (Baghai, 2022). Perspektif Al-Qur'an menawarkan landasan normatif untuk membaca persoalan ini melalui Surah al-Mā'idah [5]:87 yang menegaskan larangan melampaui batas serta Surah al-Qaṣaṣ [28]:77 yang mengarahkan manusia untuk menjaga keseimbangan antara orientasi akhirat dan bagian kehidupan dunia. Kedua ayat membuka ruang pembacaan *maqāṣidī* terhadap kecanduan *game online* tanpa menempatkan *game* sebagai objek larangan secara mutlak.

Fenomena kecanduan *game online* memperoleh relevansi semakin kuat seiring meningkatnya integrasi teknologi digital dengan kehidupan remaja dan dewasa muda. Meta-analisis Satapathy et al. (2025) terhadap 84 penelitian dengan 641.763 partisipan menemukan prevalensi *gaming disorder* pada remaja sebesar 8,6 persen dengan interval kepercayaan 95 persen sebesar 6,9–10,8 persen; variasi antarnegara menunjukkan persoalan ini memiliki karakter lintas konteks dan tidak dapat dipahami sebagai kasus individual semata. Coutelle et al. (2024) melalui telaah sistematis terhadap 30 studi yang mencakup 3.683 remaja menemukan keterkaitan *problematic gaming* dengan inatensi, kecemasan, depresi, serta persoalan emosional dan perilaku. Adithya dan Hastuti (2026) meneliti 273 anggota Generasi Z di Jabodetabek pengguna Roblox dan menemukan korelasi negatif kuat antara kecenderungan kecanduan Roblox dan *psychological well-being* dengan koefisien korelasi  $-0,752$ ; dimensi konflik menjadi aspek yang paling kuat berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Felinaweny dan Kurniawan (2025) meneliti 116 mahasiswa usia 18–21 tahun di Surabaya dan menempatkan *self-control* sebagai variabel penting untuk memahami *online gaming addiction*.

Faron dan Hastuti (2024) menemukan kontrol orang tua, *fear of missing out*, dan *self-control* berperan terhadap perilaku bermain *game online* pada 200 siswa SMP di Banyumas, dengan *self-control* sebagai salah satu mekanisme yang berkaitan dengan perilaku *gaming*. Rangkaian temuan ini memperlihatkan konsistensi kajian psikologi mengenai kontrol diri, kesejahteraan psikologis, faktor sosial, dan gangguan fungsi sebagai aspek penting kecanduan *game online*. Celah penelitian muncul karena kajian empiris tersebut belum memberikan kerangka Al-Qur'an yang menjelaskan mengapa kehilangan kendali, pergeseran prioritas, serta ketidakseimbangan aktivitas dapat diposisikan sebagai persoalan pemeliharaan akal. Penelitian ini mengisi celah itu melalui tafsir *maqāṣidī* yang menghubungkan

larangan melampaui batas, keseimbangan kehidupan, kemaslahatan, dan pencegahan kerusakan dengan *ḥifẓ al-ʿaql*.

Rumusan masalah penelitian diarahkan pada tiga persoalan utama, yaitu bagaimana konstruksi *ḥifẓ al-ʿaql* dapat dibaca melalui Surah al-Mā'idah [5]:87 dan al-Qaṣaṣ [28]:77, bagaimana karakter kecanduan *game online* berhubungan dengan prinsip pemeliharaan akal, serta bagaimana kedua ayat dapat menjadi dasar penentuan batas penggunaan *game online* bagi Generasi Z. Tujuan penelitian ialah menganalisis pesan *maqāṣidī* kedua ayat, mengidentifikasi titik pertemuan antara karakter kecanduan *game online* dan prinsip *ḥifẓ al-ʿaql*, serta merumuskan batas normatif penggunaan *game* berdasarkan prinsip pengendalian, proporsionalitas, keseimbangan, dan pencegahan mafsadat. Argumen awal penelitian bertolak dari asumsi teoretis *ḥifẓ al-ʿaql* sebagai prinsip pemeliharaan kapasitas rasional manusia yang mencakup kemampuan mengendalikan dorongan, mengatur prioritas, serta menjaga keseimbangan aktivitas kehidupan. Surah al-Mā'idah [5]:87 memberikan dasar mengenai larangan melampaui batas terhadap sesuatu yang berada pada wilayah kebolehan, sedangkan al-Qaṣaṣ [28]:77 memberikan orientasi keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan tujuan akhirat. Kontribusi penelitian diharapkan hadir pada dua ranah. Ranah teoretis memperoleh perluasan kajian tafsir *maqāṣidī* melalui penerapan *ḥifẓ al-ʿaql* terhadap problem digital kontemporer. Ranah konseptual memperoleh parameter yang lebih terukur untuk membedakan aktivitas *gaming* sebagai rekreasi yang proporsional dan *gaming* sebagai perilaku adiktif yang mengganggu keseimbangan kehidupan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan pendekatan tafsir *maqāṣidī* dan analisis kontekstual untuk mengkaji *ḥifẓ al-ʿaql* sebagai prinsip pengendalian kecanduan *game online* pada Generasi Z. Sumber data primer berupa Al-Qur'an, khususnya Surah al-Mā'idah [5]:87 dan al-Qaṣaṣ [28]:77, beserta tafsir-tafsir representatif yang menjelaskan aspek kebahasaan, konteks, dan pesan normatif kedua ayat. Sumber sekunder meliputi literatur *maqāṣid al-syarī'ah*, kajian *ḥifẓ al-ʿaql*, serta penelitian mutakhir mengenai kecanduan *game online* dan karakter perilaku digital Generasi Z. Pengumpulan data dilakukan melalui empat tahap: inventarisasi sumber, seleksi berdasarkan relevansi dan otoritas akademik, pemetaan data ke dalam kategori teks, *maqāṣid*, dan fenomena kecanduan, kemudian pembacaan komparatif antarsumber. Analisis dilakukan melalui lima tahap, yaitu analisis makna dan konteks ayat, identifikasi nilai *maqāṣidī*, pemetaan hubungan antara prinsip *ḥifẓ al-ʿaql* dan karakter kecanduan, pengujian kesesuaian pesan ayat dengan realitas digital, serta perumusan batas penggunaan *game* berdasarkan relasi *maṣlaḥah-mafsadah*, proporsionalitas, dan keseimbangan. Prosedur ini memungkinkan pembacaan ayat bergerak dari makna tekstual menuju parameter pengendalian perilaku digital tanpa memutus keterikatannya pada struktur normatif Al-Qur'an.

## Hasil dan Pembahasan

### *Ḥifẓ al-‘Aql* dalam Surah al-Mā'idah [5]:87 dan al-Qaṣaṣ [28]:77

Surah al-Mā'idah [5]:87 memberikan titik awal penting bagi konstruksi *ḥifẓ al-‘aql* melalui larangan mengubah sesuatu yang telah dihalalkan Allah menjadi terlarang serta larangan melampaui batas. Frasa *lā tuḥarrimū* menolak tindakan manusia menetapkan pembatasan atas sesuatu yang telah diberikan legitimasi oleh Allah, sedangkan *ṭayyibāti mā aḥalla Allāhu lakum* menunjuk pada berbagai hal baik yang secara syariat dibolehkan dan secara fitri memiliki daya tarik bagi manusia. Al-Ṭabarī (2001) menjelaskan *ṭayyibāt* sebagai sesuatu yang disukai jiwa dan cenderung disenangi hati, sehingga objek larangan bukan kenikmatan sebagai kategori, melainkan tindakan manusia yang mengubah orientasi terhadap kenikmatan melalui pembebanan yang tidak ditetapkan wahyu. Larangan berikutnya, *wa-lā ta'tadū*, memperluas cakupan pesan dengan memasukkan prinsip *i'tidāl* melalui penolakan terhadap tindakan melampaui batas. Al-Ṭabarī (2001) menghubungkan larangan itu dengan penyimpangan dari ketentuan Allah, sehingga struktur ayat bergerak dari pengakuan atas legitimasi sesuatu yang halal menuju pengendalian terhadap tindakan yang melewati batas.

Dimensi normatif *lā ta'tadū* menjadi semakin signifikan ketika dibaca melalui kerangka *maqāṣid* karena kata kerja *i'tidāl* mengandung gagasan melampaui batas yang telah ditetapkan (Ibn Farīs, 1979). Batas dalam konteks ini tidak identik dengan larangan terhadap setiap intensitas perilaku, sebab ayat sebelumnya justru mengafirmasi keberadaan *ṭayyibāt* sebagai sesuatu yang halal. Struktur semacam itu memperlihatkan prinsip pengendalian yang bersifat proporsional: manusia boleh menikmati sesuatu yang baik, tetapi kebolehan tidak berubah menjadi legitimasi bagi tindakan tanpa kendali. Akal berfungsi sebagai instrumen yang memungkinkan manusia menilai konsekuensi pilihan, mengukur kepantasan, serta menghentikan kecenderungan ketika pemenuhan dorongan mulai menggeser tujuan hidup yang lebih luas (Rakhmat, 2023). Pembacaan *maqāṣidī* semacam ini tidak memaksakan konsep modern ke dalam ayat, sebab dasar argumentasinya berasal dari oposisi internal antara *ṭayyibāt* dan *i'tidāl*: sesuatu dapat tetap berada dalam wilayah yang dibolehkan, sedangkan cara manusia berhubungan dengannya dapat berubah menjadi tindakan melampaui batas. Penjagaan akal karenanya memperoleh dimensi preventif melalui kemampuan mengendalikan keputusan sebelum suatu dorongan berkembang menjadi perilaku yang merusak orientasi manusia.

Konstruksi *ḥifẓ al-‘aql* melalui al-Mā'idah [5]:87 juga menuntut pembedaan antara pembatasan eksternal dan pengendalian internal. Larangan *lā ta'tadū* tidak berhenti pada penetapan aturan dari luar, karena kepatuhan terhadap batas memerlukan kapasitas manusia untuk mengarahkan kehendaknya sendiri. Akal bekerja melalui proses penilaian yang menghubungkan dorongan, pilihan, batas, dan akibat (Alsuhaymi & Atallah, 2025). Perspektif ini memperluas pengertian pemeliharaan akal dari sekadar perlindungan organ intelektual menuju

pemeliharaan fungsi deliberatif manusia. Seseorang yang memiliki kapasitas berpikir, tetapi kehilangan kemampuan menetapkan prioritas atau menghentikan dorongan ketika diperlukan, belum sepenuhnya merepresentasikan fungsi akal dalam kerangka etika Qur'ani (Rassool & Keskin, 2025). Argumentasi ini tetap berada dalam batas teks karena ayat mengaitkan *i'tidā'* dengan sikap yang tidak disukai Allah, sehingga pengendalian perilaku merupakan bagian dari orientasi moral ayat, bukan tambahan konseptual yang berdiri sendiri.

Surah al-Qaṣaṣ [28]:77 memperluas konstruksi itu melalui prinsip keseimbangan antara orientasi akhirat dan bagian manusia di dunia. Frasa *wa-btaghi fīmā ātāka Allāhu al-dāra al-ākhirah* menempatkan anugerah Allah sebagai sarana menuju tujuan transenden, sedangkan *wa-lā tansa naṣībaka min al-dunyā* mencegah orientasi akhirat berubah menjadi penyangkalan terhadap kebutuhan duniawi. Struktur ayat memperlihatkan hubungan instrumental antara sumber daya dan tujuan: sesuatu yang diterima manusia diarahkan kepada pencapaian kebaikan akhirat, sementara bagian duniawi tetap diakui sebagai unsur kehidupan yang tidak boleh diabaikan. Al-Ṭabarī (2001) menafsirkan perintah mencari negeri akhirat melalui apa yang dianugerahkan Allah sebagai pemanfaatan harta dalam ketaatan, sekaligus memahami *naṣībaka min al-dunyā* sebagai bagian dunia yang tetap boleh diambil tanpa meninggalkan orientasi menuju keselamatan akhirat. Ayat kemudian menghubungkan pemanfaatan anugerah dengan *iḥsān*: *wa-aḥsin kamā aḥsana Allāhu ilayka*. Bagian penutup, *wa-lā tabghī al-fasāda fī al-arḍ*, memberikan batas moral terhadap penggunaan anugerah dengan melarang penciptaan kerusakan. Dengan struktur demikian, al-Qaṣaṣ [28]:77 membentuk rangkaian tujuan yang koheren: sumber daya diterima, diarahkan kepada tujuan akhirat, kebutuhan dunia tetap diakui, manfaat diterjemahkan menjadi kebaikan, lalu segala bentuk penggunaan yang menghasilkan kerusakan ditolak.

Prinsip keseimbangan dalam al-Qaṣaṣ [28]:77 memiliki implikasi langsung terhadap pemaknaan *ḥifẓ al-‘aql* karena kemampuan rasional manusia tampak melalui kecakapan mengatur prioritas dan menilai tujuan penggunaan sesuatu. Ayat tidak memerintahkan manusia meninggalkan dunia demi akhirat, juga tidak memberikan legitimasi kepada orientasi duniawi yang terlepas dari tanggung jawab moral. Dua kutub itu ditempatkan dalam hubungan fungsional melalui kata *fīmā ātāka Allāhu*: apa yang dimiliki manusia menjadi medium untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Rasionalitas yang dijaga bukan sekadar kemampuan mengetahui, melainkan kemampuan mengarahkan pengetahuan, pilihan, waktu, sumber daya, dan keinginan menuju tujuan yang bernilai. Dimensi ini memperkaya pembacaan al-Mā'idah [5]:87. Jika al-Mā'idah memberikan prinsip batas terhadap kecenderungan melampaui batas, al-Qaṣaṣ menyediakan kerangka tujuan yang menentukan mengapa batas diperlukan dan ke arah mana sumber daya seharusnya diarahkan. Hubungan keduanya menghasilkan konsepsi akal sebagai kapasitas pengatur kehidupan, bukan sekadar kemampuan kognitif abstrak.

Korelasi kedua ayat menghasilkan konstruksi *maqāṣidī* yang bersifat komplementer. Al-Mā'idah [5]:87 terutama menyediakan dimensi batas melalui larangan mengharamkan *ṭayyibāt* yang telah dihalalkan dan larangan *i'tidā'*, sedangkan al-Qaṣaṣ [28]:77 menyediakan dimensi tujuan melalui keseimbangan dunia-akhirat, *iḥsān*, serta pencegahan *fasād*. Asy-Syāṭibī (1997) memang menempatkan *ḥifẓ al-‘aql* sebagai salah satu kebutuhan primer dalam kerangka *al-darūriyyāt al-khams*, yang secara sistematis dirumuskan al-Ghazālī (1993) bersama perlindungan agama, jiwa, keturunan, dan harta. Kedua ayat menyediakan dasar tekstual untuk perluasan yang tetap terkendali: al-Mā'idah mengarahkan perhatian pada kemampuan menahan tindakan yang melewati batas, sedangkan al-Qaṣaṣ mengarahkan kemampuan memilih menuju tujuan yang menghasilkan kebaikan dan mencegah kerusakan. Sintesis ini menunjukkan hubungan antara dimensi *min al-‘adam* dan *min al-wujūd*: akal dijaga dari pola tindakan yang mengganggu keteraturan moral sekaligus dikembangkan agar mampu menjalankan fungsi penilaian, pengarahan, dan pencapaian kemaslahatan. Dengan perspektif itu, *ḥifẓ al-‘aql* memiliki struktur protektif sekaligus konstruktif.

### **Kecanduan Game Online sebagai Gangguan terhadap *Ḥifẓ al-‘Aql***

Aktivitas bermain *game online* perlu dibedakan secara konseptual dari kecanduan *game online* karena keduanya menunjuk pada pola perilaku dengan karakter, intensitas, dan konsekuensi yang berbeda. Bermain *game* dapat berfungsi sebagai hiburan, rekreasi, interaksi sosial, stimulasi kognitif, atau sarana relaksasi selama individu masih memiliki kemampuan mengatur pilihan dan menghentikan aktivitas ketika tuntutan lain memerlukan perhatian (Martinez, Gimenes, & Lambert, 2023). Kategori kecanduan muncul ketika hubungan individu dengan *gaming* mengalami perubahan struktural: permainan tidak lagi sekadar salah satu aktivitas, melainkan memperoleh posisi dominan dalam pengaturan perilaku sehari-hari (Limone, Ragni, & Toto, 2023). World Health Organization (2024) melalui ICD-11 menetapkan tiga karakter utama *gaming disorder*, yaitu gangguan kontrol terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas *gaming* hingga mengungguli kepentingan dan aktivitas lain, serta keberlanjutan atau peningkatan aktivitas bermain meskipun telah muncul konsekuensi negatif. Distingsi ini penting bagi kerangka *ḥifẓ al-‘aql* karena persoalan normatifnya adalah perubahan fungsi pengendalian manusia dalam berhubungan dengan permainan.

Kehilangan kendali merupakan karakter pertama yang memiliki hubungan paling langsung dengan dimensi pengaturan diri dalam *ḥifẓ al-‘aql*. Gangguan kontrol mengindikasikan adanya jarak antara keputusan reflektif dan perilaku aktual: seseorang dapat mengetahui kebutuhan untuk berhenti, merencanakan pengurangan, atau menyadari konsekuensi permainan, tetapi kemampuan menerjemahkan penilaian itu ke dalam tindakan menjadi melemah (Kowalik & Delfabbro, 2026). Hubungan dengan prinsip *lā ta'tadū* menjadi relevan pada tingkat struktur perilaku. Larangan melampaui batas menyediakan kategori normatif untuk

menilai hilangnya kemampuan mempertahankan proporsi, sedangkan temuan klinis membantu mengidentifikasi bentuk empiris ketika proporsi dan kontrol mulai mengalami gangguan. Ketika *gaming* terus berlangsung meskipun individu telah memiliki alasan kuat untuk menghentikannya, fungsi akal sebagai pengendali kehendak menghadapi tekanan yang lebih besar daripada sekadar preferensi hiburan. Kajian Mallawaarachchi et al. (2024) memberikan dukungan empiris secara hati-hati: meta-analisis mengenai perilaku penggunaan layar bermasalah menemukan defisit kognitif kecil hingga sedang, terutama pada perhatian dan fungsi eksekutif. Temuan ini tidak membuktikan kerusakan akal secara langsung, tetapi memperkuat alasan untuk melihat kehilangan kontrol sebagai indikator penting ketika konsep normatif *ḥifẓ al-ʿaql* didialogkan dengan data perilaku.

Peningkatan prioritas *gaming* menunjukkan perubahan yang lebih mendalam karena persoalannya bukan sekadar durasi, melainkan restrukturisasi hierarki perhatian dan kepentingan. Imataka et al. (2024) secara eksplisit menjadikan peningkatan prioritas *gaming* sebagai salah satu karakter inti, terutama ketika permainan mengambil alih kepentingan lain dan aktivitas sehari-hari. Relasi dengan *ḥifẓ al-ʿaql* terletak pada kemampuan menyusun hierarki kepentingan berdasarkan nilai dan konsekuensi, bukan pada kewajiban menghapus kesenangan. Akal menjalankan fungsi evaluatif ketika seseorang mampu membedakan aktivitas yang menyenangkan dari aktivitas yang memiliki urgensi, tanggung jawab, dan nilai jangka panjang (Elmahjub, 2021). Dominasi *gaming* dapat mengganggu fungsi itu ketika perhatian secara berulang diarahkan kepada stimulus permainan meskipun terdapat tuntutan lain yang lebih relevan bagi keberlangsungan kehidupan. Pada tahap ini, persoalan utamanya adalah perubahan struktur prioritas yang membuat pertimbangan rasional kehilangan daya menentukan. Prinsip keseimbangan yang telah diturunkan dari al-Qaṣaṣ [28]:77 memperoleh relevansi analitis pada titik ini karena keseimbangan mensyaratkan kemampuan mengalokasikan perhatian dan sumber daya kepada berbagai kepentingan secara proporsional. Ketika satu aktivitas menyerap kapasitas perhatian hingga menggeser kebutuhan dan kewajiban lain, muncul indikasi ketidakseimbangan yang secara *maqāṣidī* patut dievaluasi.

Kesulitan mengurangi atau menghentikan *gaming* memperlihatkan dimensi lain dari gangguan terhadap *ḥifẓ al-ʿaql*. Raiha et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan konsisten antara gangguan *gaming* dan perubahan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan imbalan. Meta-analisis Yao et al. (2022) terhadap 24 studi dengan 604 peserta kelompok IGD dan 641 kelompok kontrol menemukan hubungan antara internet *gaming disorder* dan defisit pengambilan keputusan berbasis imbalan, dengan ukuran efek keseluruhan kecil. Temuan itu memberikan dasar untuk memahami mengapa daya tarik manfaat langsung dapat memperoleh bobot lebih besar dibandingkan konsekuensi yang tertunda, meskipun hubungan tersebut tidak boleh diterjemahkan sebagai bukti deterministik bahwa setiap

pemain kehilangan kapasitas rasional. Kerangka *ḥifẓ al-ʿaql* dapat memanfaatkan temuan semacam ini untuk mempertajam makna pengendalian diri sebagai kapasitas fungsional. Akal yang terpelihara memungkinkan manusia mempertimbangkan konsekuensi masa depan, menghambat respons yang tidak sesuai prioritas, serta mengoreksi keputusan berdasarkan informasi baru.

Persistensi *gaming* meskipun muncul konsekuensi negatif memberikan indikator yang lebih kuat mengenai perubahan hubungan antara penilaian rasional dan perilaku aktual. Castro-Calvo et al. (2021) menempatkan keberlanjutan atau eskalasi *gaming* meskipun konsekuensi negatif sebagai unsur utama *gaming disorder* dan mensyaratkan adanya gangguan signifikan terhadap fungsi kehidupan untuk kepentingan diagnosis. Karakter ini memiliki hubungan dengan *ḥifẓ al-ʿaql* karena kemampuan rasional mengintegrasikan pengetahuan itu ke dalam keputusan. Kesenjangan antara mengetahui dan bertindak menjadi signifikan ketika kesenjangan berlangsung terus-menerus dan berkaitan dengan dorongan bermain. Kerangka *maṣlaḥah* dan *mafsadah* menyediakan instrumen untuk membaca kondisi ini secara lebih tajam. *Gaming* tetap dapat menghasilkan manfaat rekreatif atau sosial pada tingkat tertentu, sedangkan manfaat itu tidak menghapus kemungkinan munculnya *mafsadah* ketika pola penggunaan menghasilkan gangguan yang substansial. Penilaian *maqāṣidī* karena itu menimbang perubahan neraca manfaat dan kerugian dalam pola perilaku konkret.

Gangguan fungsi kehidupan memperlihatkan bahwa kecanduan *game online* tidak dapat dinilai hanya melalui jumlah waktu yang digunakan. Durasi merupakan indikator deskriptif, sedangkan gangguan fungsi merupakan indikator struktural yang lebih penting (Luo et al., 2024). Pontes et al. (2024) secara eksplisit menyatakan perlunya gangguan bermakna pada fungsi personal, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, atau bidang penting lain sebagai bagian dari identifikasi *gaming disorder*. Pembedaan ini penting bagi *ḥifẓ al-ʿaql* karena pemeliharaan akal tidak dapat diukur melalui kuantitas waktu secara mekanis. Akal berfungsi dalam keseluruhan pengaturan kehidupan, sehingga indikator gangguan harus memperhatikan apakah individu masih mampu menyusun prioritas, memenuhi tanggung jawab, mengalihkan perhatian, mengambil keputusan, dan mengoreksi perilaku berdasarkan konsekuensi. Ketika *gaming* secara sistematis mengganggu fungsi-fungsi itu, hubungan antara aktivitas digital dan *ḥifẓ al-ʿaql* menjadi problematis. Sebaliknya, intensitas tinggi yang tetap berada dalam kontrol, tidak menggeser kepentingan utama, dan tidak menimbulkan gangguan bermakna tidak dapat langsung diposisikan sebagai pelanggaran terhadap prinsip pemeliharaan akal. Bahkan Stevens et al. (2021) menegaskan hanya sebagian kecil orang yang bermain *game* digital mengalami *gaming disorder*.

Kritik terhadap pendekatan yang menganggap seluruh *game online* sebagai ancaman moral menjadi penting karena penilaian semacam itu mengabaikan diferensiasi antara objek, penggunaan, tujuan, kontrol, dan akibat. Kerangka

*maqāṣidī* tidak memiliki alasan metodologis untuk menetapkan seluruh bentuk *gaming* sebagai *mafsadah* hanya karena sebagian pola penggunaannya dapat menghasilkan gangguan. Penilaian yang lebih konsisten justru memerlukan identifikasi hubungan kausal dan fungsional antara aktivitas, pola keterlibatan, kapasitas kontrol, prioritas, serta konsekuensi. Pendekatan semacam ini sejalan dengan temuan Király et al. (2023) yang membedakan *gaming* sebagai aktivitas dari *gaming disorder* sebagai pola perilaku dengan karakter klinis dan gangguan fungsi yang spesifik. Perspektif ini juga menjaga integritas *ḥifẓ al-‘aql* dari dua reduksi yang berlawanan. Reduksi pertama menyamakan semua *gaming* dengan kerusakan akal; reduksi kedua membatasi kerusakan akal hanya pada hilangnya kesadaran. Posisi yang lebih memadai menempatkan pemeliharaan akal pada kemampuan manusia mempertahankan fungsi regulasi, evaluasi, prioritas, dan keputusan.

### **Batas Penggunaan Game Online Berdasarkan Prinsip Al-Qur'an**

Proporsionalitas penggunaan *game online* dalam perspektif Al-Qur'an tidak dapat ditentukan hanya melalui keberadaan aktivitas bermain, sebab teks yang menjadi landasan penelitian tidak memberikan angka durasi tertentu sebagai ukuran universal. Parameter normatif lebih tepat dibangun melalui relasi antara kebolehan suatu aktivitas, kadar penggunaannya, kedudukannya dalam susunan kepentingan hidup, serta konsekuensi yang ditimbulkannya. Prinsip *lā ta'tadū* dari Surah al-Mā'idah [5]:87 memberikan kategori penting berupa larangan melampaui batas, sedangkan Surah al-Qaṣaṣ [28]:77 menyediakan orientasi mengenai penempatan aktivitas duniawi dalam hubungan yang seimbang dengan tujuan kehidupan yang lebih luas. Al-Ṭabarī (2001) memperlihatkan adanya ruang bagi manusia memperoleh bagian duniawi, selama anugerah yang diterima diarahkan kepada kebaikan dan tidak digunakan untuk menghasilkan *fasād*. Kerangka ini memungkinkan *game online* ditempatkan terlebih dahulu sebagai aktivitas duniawi yang status etisnya bergantung pada pola pemanfaatan, bukan sebagai objek yang secara inheren bernilai negatif.

Prinsip *lā ta'tadū* dapat dijadikan parameter pertama untuk menilai proporsionalitas melalui gagasan pelampauan batas yang bersifat kontekstual. Batas tidak selalu hadir sebagai angka tetap, sebab sesuatu yang proporsional bagi satu situasi dapat menjadi berlebihan dalam situasi lain ketika kondisi, tanggung jawab, tujuan, dan akibatnya berbeda (Husak, 2021). Penerapan kategori ini terhadap *gaming* menuntut perhatian terhadap hubungan antara waktu bermain dan kewajiban yang harus dipenuhi. Seseorang yang bermain cukup lama setelah seluruh tanggung jawab utama selesai belum tentu berada dalam kondisi yang sama dengan seseorang yang menggunakan waktu serupa ketika kewajiban akademik, pekerjaan, ibadah, istirahat, atau kebutuhan personal masih terbengkalai. Perbedaan moral terletak pada struktur penggunaan waktu, bukan sekadar kuantitasnya. Sun et al. (2025) menempatkan persistensi gejala dan kestabilan pola problematik sebagai persoalan penting, sehingga keterlibatan *gaming* perlu dilihat

sebagai pola yang berlangsung dalam waktu. Prinsip *i’tidāl* yang ditarik dari larangan *i’tidā’* karenanya lebih tepat diterapkan melalui evaluasi keteraturan penggunaan: apakah permainan tetap berada dalam ruang hiburan yang dapat dikelola atau mulai mengambil sumber daya kehidupan secara tidak proporsional. Parameter ini menghindarkan dua kesalahan sekaligus, yaitu menetapkan durasi tertentu sebagai batas absolut dan membiarkan penggunaan tanpa batas selama tidak melewati angka yang telah ditentukan.

Waktu memiliki kedudukan khusus dalam penentuan proporsionalitas karena setiap aktivitas mengambil sebagian sumber daya temporal yang terbatas. Penggunaan *game online* perlu dinilai berdasarkan biaya kesempatan yang ditimbulkannya terhadap aktivitas lain yang memiliki nilai dan urgensi berbeda. Prinsip al-Qaṣaṣ [28]:77 tidak mengharuskan manusia meninggalkan kebutuhan duniawi; ayat justru mengakui *naṣībaka min al-dunyā* sambil mengarahkan pemanfaatan anugerah menuju orientasi akhirat. Al-Ṭabarī (2001) mencatat beberapa penafsiran mengenai bagian duniawi, termasuk pemanfaatan sesuatu yang halal dan pengelolaan kehidupan dunia dalam kerangka ketaatan. *Game online* dapat mengambil bagian tertentu dari waktu tanpa kehilangan legitimasi selama penggunaannya tidak mengorbankan kebutuhan yang memiliki prioritas lebih tinggi. Penentuan proporsi karena itu harus mempertimbangkan konteks harian dan periodik: masa belajar intensif, pekerjaan dengan tenggat, kebutuhan keluarga, waktu ibadah, pemulihan tubuh, dan aktivitas sosial memiliki tuntutan berbeda. Durasi permainan yang sama dapat menghasilkan penilaian berbeda karena struktur kebutuhan yang mengitarinya tidak identik. Angka dapat berfungsi sebagai instrumen praktis dalam penelitian empiris, tetapi angka tidak dapat menggantikan penilaian normatif mengenai prioritas dan akibat. Ukuran yang lebih substantif ialah kemampuan mempertahankan alokasi waktu secara seimbang sehingga hiburan tidak mengambil ruang yang seharusnya diperuntukkan bagi kepentingan yang lebih mendasar.

Orientasi tujuan menjadi parameter berikutnya karena proporsionalitas tidak cukup ditentukan melalui jumlah waktu dan distribusi aktivitas. *Wa-btaghi fīmā ātāka Allāhu al-dāra al-ākhirah* menunjukkan pentingnya arah penggunaan anugerah, sehingga suatu aktivitas dinilai pula melalui tujuan yang mengiringinya. *Gaming* dapat memiliki tujuan rekreatif, relasional, kompetitif, atau sekadar pengisi waktu (Martucci et al., 2023); variasi tujuan itu menghasilkan konsekuensi evaluatif yang berbeda. Prinsip ini tidak mengharuskan setiap aktivitas hiburan memiliki tujuan keagamaan eksplisit agar dinilai sah. Bagian duniawi tetap diakui dalam ayat, sehingga kebutuhan manusia terhadap rekreasi tidak perlu dicurigai sebagai penyimpangan moral. Persoalan muncul ketika orientasi terhadap hiburan berubah menjadi tujuan dominan yang mengendalikan susunan kehidupan. Konsep *maṣlaḥah* membantu membedakan dua keadaan itu melalui penilaian terhadap manfaat aktual, sedangkan *mafsadah* berfungsi mengidentifikasi kerugian yang

muncul dan tingkat dominansinya. *Game online* karena itu tidak dinilai semata berdasarkan label hiburan, melainkan berdasarkan apakah tujuan dan pola pemanfaatannya tetap mendukung keteraturan kehidupan.

Relasi *gaming* dengan pendidikan, pekerjaan, ibadah, interaksi sosial, kesehatan, istirahat, dan aktivitas produktif perlu dibaca sebagai struktur prioritas, bukan sebagai daftar larangan yang berdiri sendiri. Setiap unsur memiliki nilai yang berbeda sesuai konteks, sehingga permainan tidak dapat ditempatkan secara otomatis sebagai aktivitas yang selalu lebih rendah atau selalu lebih tinggi daripada kepentingan lain. Prinsip keseimbangan al-Qaṣaṣ [28]:77 justru menghendaki pengaturan yang memungkinkan bagian duniawi tetap diperoleh tanpa menghilangkan orientasi yang lebih luas. Penggunaan *game* dapat dianggap proporsional ketika keberadaannya tidak menyebabkan kewajiban utama secara konsisten tertunda, kebutuhan pemulihan tubuh terabaikan, hubungan sosial yang penting mengalami kerusakan, atau aktivitas bernilai tinggi kehilangan ruang yang semestinya. Kategori *mafsadah* di sini harus dipahami secara konkret, bukan berdasarkan dugaan abstrak mengenai dampak teknologi. Düll et al. (2024) menunjukkan adanya perhatian ilmiah terhadap berbagai dampak negatif pada individu dengan gejala problematik, sehingga evaluasi konsekuensi aktual memiliki dasar empiris yang relevan. Namun, temuan mengenai kelompok dengan *gaming disorder* tidak boleh dipindahkan secara otomatis kepada semua pemain. Prinsip *maqāṣidī* menuntut pembacaan yang mempertimbangkan hubungan sebab-akibat, tingkat keparahan, persistensi, dan konteks.

Variabel durasi, frekuensi, intensitas, tujuan, kemampuan berhenti, tingkat prioritas, dan konsekuensi aktual perlu diperlakukan sebagai satu kesatuan analitis agar batas penggunaan tidak ditentukan secara simplistik. Durasi memberikan informasi mengenai jumlah waktu yang digunakan, frekuensi menunjukkan keteraturan kemunculan aktivitas, intensitas menggambarkan kedalaman keterlibatan, tujuan menjelaskan orientasi penggunaan, kemampuan berhenti memperlihatkan derajat kendali, prioritas menunjukkan posisi *gaming* dalam hierarki kepentingan, sedangkan konsekuensi memperlihatkan hasil aktual dari keseluruhan pola. Tidak satu pun variabel dapat menjadi penentu tunggal. Frekuensi tinggi tidak otomatis menunjukkan pelampauan batas apabila setiap sesi berlangsung singkat dan terintegrasi secara proporsional. Sebaliknya, frekuensi rendah dapat tetap problematis ketika setiap penggunaan menghasilkan konsekuensi yang berat atau ketika permainan mengambil posisi dominan dalam perhatian. Sun et al. (2025) memperlihatkan pentingnya membedakan gejala yang persisten dari pola sementara, sekaligus menunjukkan variasi stabilitas diagnosis sepanjang waktu. Perspektif ini selaras dengan penalaran *maqāṣidī* yang menilai fenomena melalui keseluruhan sistem, bukan satu indikator yang dilepaskan dari konteks. Batas etis muncul ketika kombinasi variabel itu menunjukkan *gaming* telah

mengambil sumber daya secara tidak seimbang atau menghasilkan *mafsadah* yang lebih kuat daripada manfaat yang secara wajar dapat dibenarkan.

### ***Ḥifẓ al-'Aql* sebagai Kerangka Pengendalian Kecanduan Game Online**

Lingkungan digital yang membentuk pengalaman Generasi Z memiliki karakter yang berbeda dari ruang hiburan konvensional. *Game online* hadir sebagai ruang interaksi yang memungkinkan pengguna membangun relasi, mengikuti kompetisi, memperoleh pengakuan, serta mempertahankan keterlibatan melalui sistem digital yang berlangsung terus-menerus (Raith et al., 2021). Karakter ini menjadikan pengendalian perilaku *gaming* lebih kompleks daripada sekadar menentukan boleh atau tidaknya seseorang bermain. Meta-analisis Gao et al. (2022) terhadap 155 laporan dari 33 negara menemukan variasi prevalensi *internet gaming disorder* pada remaja dan dewasa muda, sekaligus mengidentifikasi sejumlah faktor psikososial yang berkaitan dengan risiko gangguan. Konteks ini menuntut kerangka normatif yang mampu membedakan antara teknologi sebagai medium, permainan sebagai aktivitas, dan kecanduan sebagai pola perilaku yang mengganggu fungsi manusia. *Ḥifẓ al-'aql* menyediakan titik pijak yang memungkinkan pengendalian diarahkan pada kualitas hubungan manusia dengan teknologi. Generasi Z ditempatkan sebagai pelaku yang memiliki kapasitas reflektif untuk menentukan tujuan, mengatur keterlibatan, mengevaluasi konsekuensi, serta mengoreksi perilaku.

Posisi individu sebagai subjek moral menjadi penting karena pengendalian kecanduan tidak cukup dibangun melalui larangan eksternal. Prinsip *lā ta'tadū* dari Surah al-Mā'idah [5]:87 memperoleh fungsi baru pada tahap ini sebagai dasar pembentukan kesadaran personal mengenai batas perilaku. Hubungan ini memperlihatkan pergeseran penting dari model kontrol menuju model regulasi diri. Regulasi diri menuntut kemampuan mengenali dorongan, memberi jarak terhadap stimulus, menilai konsekuensi, serta memilih respons berdasarkan pertimbangan yang lebih luas daripada kepuasan sesaat (Wesarg-Menzel et al., 2023). Penelitian sistematis dan meta-analisis Hu et al. (2025) terhadap 46 artikel dengan 64.681 partisipan remaja dan dewasa awal menemukan korelasi negatif antara *problematic gaming* dan *self-control*, dengan ukuran efek meta-analitik sedang, meskipun heterogenitas penelitian sangat tinggi. Temuan ini relevan bagi kerangka *maqāṣidī* sebagai data yang memperlihatkan pentingnya kapasitas pengendalian diri dalam memahami persoalan *gaming*. Relasi antara *lā ta'tadū* dan regulasi diri menjadi titik temu antara norma Qur'ani dan realitas perilaku digital: batas normatif memperoleh efektivitas ketika individu mampu menjadikannya dasar bagi penilaian dan pengaturan perilakunya sendiri.

Kapasitas menetapkan tujuan penggunaan *game* merupakan tahap awal dari pengendalian yang berorientasi pada *ḥifẓ al-'aql*. Setiap tujuan membawa konsekuensi berbeda terhadap cara individu mengalokasikan perhatian dan waktu. Kerangka al-Qaṣaṣ [28]:77 memberikan dasar bagi penempatan aktivitas duniawi

dalam hubungan dengan orientasi kehidupan yang lebih luas. Prinsip ini memungkinkan *game* memperoleh ruang sebagai bagian dari kehidupan tanpa menjadikannya pusat orientasi. Persoalan muncul ketika tujuan awal penggunaan kehilangan relevansi karena aktivitas *gaming* berkembang menjadi tujuan pada dirinya sendiri dan mulai menentukan susunan kegiatan lain. Pertanyaan reflektif mengenai tujuan memiliki fungsi *maqāṣidī* karena menghubungkan tindakan dengan *ghāyah*, yakni arah yang hendak dicapai. Waddock dan Kuenkel (2020) menekankan *purposefulness* sebagai salah satu karakter penting, bersama keterhubungan, keterbukaan, multidimensionalitas, dan keutuhan sistem. Kerangka ini memungkinkan aktivitas digital dinilai melalui kedudukannya dalam keseluruhan kehidupan.

Kemampuan mengenali hilangnya kontrol menjadi dimensi penting berikutnya karena pengendalian diri tidak mungkin berlangsung tanpa kesadaran terhadap perubahan perilaku. Individu perlu mampu membedakan antara keputusan bermain dan keadaan ketika dorongan bermain mulai menentukan keputusan. Pembedaan ini memiliki signifikansi khusus bagi Generasi Z karena keterhubungan digital membuat stimulus *gaming* dapat hadir secara berulang melalui notifikasi, komunitas, kompetisi, penghargaan virtual, dan mekanisme keterlibatan yang memperpanjang perhatian. Kerangka *ḥifẓ al-ʿaql* tidak mengharuskan setiap stimulus teknologi dianggap sebagai ancaman; fokusnya berada pada kemampuan pengguna mempertahankan agensi ketika berhadapan dengan stimulus. Informasi ini memperjelas fungsi konseptual *ḥifẓ al-ʿaql*: pemeliharaan akal dalam lingkungan digital mencakup pemeliharaan kemampuan untuk menyadari perubahan perilaku dan menilai apakah keputusan masih berasal dari pertimbangan sadar. Kesadaran semacam itu berbeda dari rasa bersalah yang muncul karena stigma moral. Stigma dapat membuat individu menilai dirinya buruk tanpa memahami mekanisme perilakunya, sedangkan regulasi diri membutuhkan kemampuan membaca hubungan antara dorongan, keputusan, dan akibat (Dyar, Herry, & Pirog, 2024). Kerangka Qur'ani karena itu lebih produktif ketika *lā ta'tadū* dipahami sebagai dorongan untuk mempertahankan batas yang disadari dan dijalankan oleh subjek.

Pengaturan waktu dan perhatian kemudian menjadi ekspresi konkret dari kemampuan menjaga agensi. Waktu bukan sekadar ukuran kuantitatif penggunaan *game*, sedangkan perhatian merupakan sumber daya kognitif yang menentukan kemampuan manusia merespons tuntutan kehidupan (Correia & Colombini, 2022). Kerangka *ḥifẓ al-ʿaql* mengharuskan keduanya diperlakukan sebagai sumber daya yang perlu diarahkan berdasarkan prioritas. Prinsip keseimbangan al-Qaṣaṣ [28]:77 memperoleh relevansi pada level ini karena kehidupan manusia tersusun dari berbagai kepentingan yang tidak dapat dipertahankan apabila satu aktivitas mengambil alih kapasitas temporal dan atensional secara terus-menerus. Bukti empiris mengenai hubungan *problematic gaming* dan *self-control* mendukung

perhatian terhadap kapasitas regulasi, meskipun heterogenitas hasil menuntut kehati-hatian dalam membuat generalisasi. Artinya, pengaturan perhatian tidak dapat disamakan dengan sekadar mengurangi durasi. *Ḥifẓ al-ʿaql* mengarahkan evaluasi kepada kemampuan mempertahankan fungsi perhatian secara proporsional sehingga *game* tidak mengendalikan distribusi sumber daya mental yang semestinya diarahkan kepada berbagai tujuan kehidupan.

Pertimbangan konsekuensi memberikan kedalaman moral pada proses regulasi diri karena pilihan yang rasional mempertimbangkan dampak yang mungkin muncul setelahnya. Prinsip *maṣlaḥah* dan *mafsadah* menyediakan bahasa evaluatif untuk menghubungkan keputusan individual dengan hasil yang ditimbulkannya. Penggunaan *game* dapat menghasilkan manfaat rekreatif, sosial, dan psikologis tertentu, sedangkan manfaat itu tidak otomatis membenarkan setiap pola keterlibatan. Sebaliknya, keberadaan risiko tidak menjadikan seluruh *gaming* sebagai *mafsadah*. Penilaian *maqāṣidī* harus melihat apakah manfaat yang diperoleh tetap relevan, apakah kerugian bersifat aktual dan signifikan, serta bagaimana keduanya berhubungan dalam pola perilaku tertentu. Meta-analisis Gao et al. (2022) terhadap remaja dan dewasa muda menunjukkan beragam faktor yang berasosiasi dengan *internet gaming disorder*, termasuk tekanan psikologis, durasi bermain yang tinggi, persoalan interpersonal, kesulitan perhatian, dan berbagai faktor emosional. Temuan semacam ini memperlihatkan kompleksitas fenomena yang tidak dapat direduksi pada satu penyebab. Kerangka *ḥifẓ al-ʿaql* perlu mempertahankan kompleksitas itu agar pengendalian tidak berubah menjadi atribusi moral yang simplistik. Pertimbangan konsekuensi berarti pengguna diarahkan pada kemampuan membaca apakah *gaming* memperkuat atau justru melemahkan kualitas hidup, kemampuan berfungsi, relasi, tanggung jawab, dan orientasi pribadi.

## Penutup

Persoalan kecanduan *game online* pada Generasi Z menunjukkan perlunya kerangka etika Qur'ani yang mampu membaca penggunaan teknologi secara proporsional, terutama melalui prinsip *ḥifẓ al-ʿaql* sebagai orientasi pemeliharaan kapasitas manusia untuk berpikir, mengendalikan diri, menetapkan prioritas, dan mengarahkan tindakan pada kemaslahatan. Pembacaan *maqāṣidī* terhadap Surah al-Mā'idah [5]:87 dan al-Qaṣaṣ [28]:77 memperlihatkan dua fungsi normatif yang saling melengkapi: al-Mā'idah [5]:87 memberikan dasar larangan melampaui batas, sedangkan al-Qaṣaṣ [28]:77 menegaskan keseimbangan antara orientasi akhirat dan kebutuhan duniawi. Perspektif ini menunjukkan kecanduan *game online* bukan persoalan aktivitas bermain secara mutlak, melainkan pola penggunaan yang menghasilkan kehilangan kontrol, ketidakseimbangan, pergeseran prioritas, serta mafsadat terhadap fungsi kehidupan. Temuan ini memperluas pemaknaan *ḥifẓ al-ʿaql* dari perlindungan kesadaran menuju pemeliharaan rasionalitas dan regulasi diri menghadapi lingkungan digital, sekaligus memperkuat relevansi tafsir *maqāṣidī* untuk membaca persoalan sosial kontemporer. Secara teoritis, temuan ini

menempatkan *ḥifẓ al-'aql* sebagai prinsip dinamis bagi pembentukan etika penggunaan teknologi; secara praktis, perspektif ini mendukung kesadaran bermain secara terkendali dan penguatan regulasi diri tanpa pendekatan represif ataupun permisif. Keterbatasan terletak pada sifat kepustakaan serta absennya pengujian empiris langsung terhadap perilaku Generasi Z, termasuk variasi tingkat kecanduan dan konteks sosial pengguna. Penelitian mendatang perlu menguji parameter *ḥifẓ al-'aql* secara empiris, membandingkan kelompok usia dan konteks sosial, serta mengembangkan tafsir *maqāṣidī* terhadap bentuk perilaku digital lainnya.

### Daftar Pustaka

- Adithya, A. R., & Hastuti, R. (2026). Roblox addiction and psychological well-being in Generation Z. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 6(2), 131–137. <https://doi.org/10.32505/inspira.v6i2.13631>
- Al-Ghazālī, A. Ḥāmid M. ibn M. (1993). *al-Mustasfā min 'Ilm al-Uṣūl*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ṭabarī, A. J. M. ibn J. (2001). *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Ayi Al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Hijr.
- Alsuhaymi, A. O., & Atallah, F. A. (2025). Reason and Revelation in Ibn Taymiyyah's Critique of Philosophical Theology: A Contribution to Contemporary Islamic Philosophy of Religion. *Religions*, 16(7), 809. <https://doi.org/10.3390/rel16070809>
- Asy-Syāṭibī, A. I. I. ibn M. ibn M. al-K. (1997). *al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah*. Mesir: Dār Ibn 'Affān.
- Baghai, F. (2022). The Principle of Reason's Self-Preservation in Kant's Essay on the Pantheism Controversy. *Journal of the American Philosophical Association*, 8(4), 623–644. <https://doi.org/10.1017/apa.2021.29>
- Castro-Calvo, J., King, D. L., Stein, D. J., Brand, M., Carmi, L., Chamberlain, S. R., ... Billieux, J. (2021). Expert appraisal of criteria for assessing gaming disorder: an international Delphi study. *Addiction*, 116(9), 2463–2475. <https://doi.org/10.1111/add.15411>
- Cheah, I., Shimul, A. S., & Phau, I. (2022). Motivations of playing digital games: A review and research agenda. *Psychology & Marketing*, 39(5), 937–950. <https://doi.org/10.1002/mar.21631>
- Correia, A. de S., & Colombini, E. L. (2022). Attention, please! A survey of neural attention models in deep learning. *Artificial Intelligence Review*, 55(8), 6037–6124. <https://doi.org/10.1007/s10462-022-10148-x>
- Coutelle, R., Balzer, J., Rolling, J., & Lalanne, L. (2024). Problematic gaming, psychiatric comorbidities, and adolescence: A systematic review of the literature. *Addictive Behaviors*, 157, 108091. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108091>
- Daneels, R., Bowman, N. D., Possler, D., & Mekler, E. D. (2021). The 'Eudaimonic Experience': A Scoping Review of the Concept in Digital Games Research. *Media*

- and Communication*, 9(2), 178–190. <https://doi.org/10.17645/mac.v9i2.3824>
- Düll, L., Müller, A., & Steins-Loeber, S. (2024). Negative Consequences Experienced by Individuals with Gaming Disorder Symptoms: A Systematic Review of Available Longitudinal Studies. *Current Addiction Reports*, 11(3), 528–550. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00554-2>
- Dyar, C., Herry, E., & Pirog, S. (2024). Emotion regulation strategies and coping self-efficacy as moderators of daily associations between transgender and gender diverse (TGD) enacted stigma and affect among TGD young adults assigned female at birth. *Social Science & Medicine*, 358, 117261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117261>
- Elmahjub, E. (2021). Islamic Jurisprudence as an Ethical Discourse: An Enquiry into the Nature of Moral Reasoning in Islamic Legal Theory. *Oxford Journal of Law and Religion*, 10(1), 16–42. <https://doi.org/10.1093/ojlr/rwaa023>
- Faron, B. A., & Hastuti, D. (2024). Online Gaming Behavior Among Junior High School Students: The Role of Parental Control, Fear of Missing Out (Fomo), and Self-Control. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(1), 65–76. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.65>
- Felinaweny, R., & Kurniawan, R. (2025). The relationship between self-control and online game addiction in adolescents. *Educenter : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(3), 1865. <https://doi.org/10.55904/educenter.v4i3.1865>
- Gao, Y.-X., Wang, J.-Y., & Dong, G.-H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Hu, Y., Chen, S., Qi, D., & Zhu, S. (2025). Problematic Gaming and Self-Control Among Adolescents and Emerging Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(5), 301–317. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0537>
- Husak, D. (2021). Proportionality in Personal Life. *Criminal Law and Philosophy*, 15(3), 339–360. <https://doi.org/10.1007/s11572-021-09562-z>
- Ibn Farīs, A. Ḥusayn A. (1979). *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Imataka, G., Izumi, S., Miyamoto, Y., & Maehashi, A. (2024). Gaming Disorders: Navigating the Fine Line between Entertainment and Addiction—Gaming History, Health Risks, Social Consequences, and Pathways to Prevention. *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), 5122. <https://doi.org/10.3390/jcm13175122>
- Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152376>
- Kowalik, B. A., & Delfabbro, P. (2026). A Scoping Review of Impaired Control in the Context of Gaming Disorder: Conceptualisations Across Different Studies and Frameworks. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24(2), 1402–

1437. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01454-w>
- Limone, P., Ragni, B., & Toto, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, 241, 104047. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>
- Luo, M., Dong, Y., Fan, B., Zhang, X., Liu, H., Liang, C., ... Fei, Y. (2024). Sleep Duration and Functional Disability Among Chinese Older Adults: Cross-Sectional Study. *JMIR Aging*, 7, e53548. <https://doi.org/10.2196/53548>
- Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S. J., Straker, L., Kervin, L., ... Cliff, D. (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>
- Martinez, L., Gimenes, M., & Lambert, E. (2023). Video games and board games: Effects of playing practice on cognition. *PLOS ONE*, 18(3), e0283654. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283654>
- Martucci, A., Gursesli, M. C., Duradoni, M., & Guazzini, A. (2023). Overviewing Gaming Motivation and Its Associated Psychological and Sociodemographic Variables: A PRISMA Systematic Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1–156. <https://doi.org/10.1155/2023/5640258>
- Organization, W. H. (2024). *Clinical Descriptions and Diagnostic Requirements for ICD-11 Mental, Behavioural and Neurodevelopmental Disorders*. Geneva. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077263>
- Pontes, H. M., Rumpf, H.-J., Selak, Š., & Montag, C. (2024). Investigating the interplay between gaming disorder and functional impairments in professional esports gaming. *Scientific Reports*, 14(1), 6557. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56358-x>
- Raiha, S., Yang, G., Wang, L., Dai, W., Wu, H., Meng, G., ... Liu, X. (2020). Altered Reward Processing System in Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 599141. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.599141>
- Raith, L., Bignill, J., Stavropoulos, V., Millea, P., Allen, A., Stallman, H. M., ... Kannis-Dyand, L. (2021). Massively Multiplayer Online Games and Well-Being: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 698799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698799>
- Rakhmat, A. (2023). Religion and Reason in Contemporary Islamic Ethics: A Comparative Study of Syed Muhammad Naquib al-Attas and Taha Abderrahmane Thought. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 13(2), 134–151. <https://doi.org/10.32350/jitc.132.09>
- Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the self (nafs) in Islāmic psycho-spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848>
- Rosendo-Rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 129, 107238.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>

- Satapathy, P., Khatib, M. N., Balaraman, A. K., R, R., Kaur, M., Srivastava, M., ... Samal, S. K. (2025). Burden of gaming disorder among adolescents: A systemic review and meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, 100565. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2024.100565>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Sun, A.-P., Ho, C.-H., Kuss, D. J., & Cross, C. L. (2025). The temporal stability of problematic gaming and gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100592. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100592>
- Waddock, S., & Kuenkel, P. (2020). What Gives Life to Large System Change? *Organization & Environment*, 33(3), 342–358. <https://doi.org/10.1177/1086026619842482>
- Wesarg-Menzel, C., Ebbes, R., Hensums, M., Wagemaker, E., Zaharieva, M. S., Staaks, J. P. C., ... Wiers, R. W. (2023). Development and socialization of self-regulation from infancy to adolescence: A meta-review differentiating between self-regulatory abilities, goals, and motivation. *Developmental Review*, 69, 101090. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101090>
- Yao, Y., Zhang, J., Fang, X., Liu, L., & Potenza, M. N. (2022). Reward-related decision-making deficits in internet gaming disorder: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 117(1), 19–32. <https://doi.org/10.1111/add.15518>