
**KESEIMBANGAN YANG TERGANGGU: ANALISIS FILSAFAT YIN-YANG
TERHADAP FENOMENA KECANDUAN HANDPHONE**

Stefanus Febrianto Raharjo¹, Vinsensius Saban², Georgius Yohanes Abraham Subantar³,

Varena Hariyanto Vepi⁴, Yohanes Evaristus Onsa Edo⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero

Email: stefanraharjo8@gmail.com¹, vinsensabanincen@gmail.com²,

subantargegi@gmail.com³, varinhariyanto@gmail.com⁴,

yohanesevaristusonsaedo@gmail.com⁵

Abstrak: Di tengah arus perkembangan teknologi digital, kecanduan terhadap handphone kini telah menjadi fenomena global yang mengundang keprihatinan. Tulisan ini berusaha memahami gejala tersebut melalui lensa filsafat Timur, khususnya konsep Yin-Yang dalam kosmologi Tiongkok kuno. Yin-Yang, sebagai simbol keseimbangan dan harmoni antara dua kekuatan berlawanan namun saling melengkapi, menjadi kerangka analisis dalam menyoroti ketimpangan dalam relasi manusia dengan teknologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka dan interpretasi filosofis untuk mengungkap bagaimana dominasi salah satu unsur, dalam hal ini aspek ‘Yang’ berupa aktivitas, stimulasi, dan eksternalitas yang menggeser harmoni alamiah yang semestinya terjadi antara introspeksi dan interaksi digital. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecanduan handphone merupakan manifestasi dari gangguan keseimbangan eksistensial manusia, di mana keterhubungan digital menekan ruang keheningan dan refleksi batin. Penelitian ini tidak hanya menawarkan kritik filosofis, tetapi juga membuka ruang reflektif untuk mencari kembali titik tengah dalam penggunaan teknologi secara bijaksana. Dengan demikian, filsafat Yin-Yang memberikan alternatif pandangan yang mendalam dalam memahami dan mengatasi tantangan kecanduan digital masa kini.

Kata Kunci: Kecanduan Handphone, Yin-Yang, Ketidakseimbangan.

***Abstract:** In the midst of the development of digital technology, addiction to mobile phones has now become a global phenomenon that raises concerns. This paper seeks to understand this phenomenon through the lens of Eastern philosophy, specifically the concept of Yin-Yang in ancient Chinese cosmology. Yin-Yang, as a symbol of balance and harmony between two opposing but complementary forces, becomes the analytical framework in highlighting the inequality in human relations with technology. This research uses a qualitative approach with a literature review method and philosophical interpretation to reveal how the dominance of one element-in this case the 'Yang' aspect of activity, stimulation, and externality-displaces the natural harmony that should occur between introspection and digital interaction. The analysis shows that mobile phone addiction is a manifestation of the disruption of human existential balance, where digital connectedness suppresses the space for silence and inner reflection.*

This research not only offers a philosophical critique, but also opens a reflective space to rediscover the middle point in the wise use of technology. As such, the Yin-Yang philosophy provides an alternative insight into understanding and overcoming the challenges of digital addiction today.

Keywords: *Mobile Phone Addiction, Yin-Yang, Imbalance.*

PENDAHULUAN

Peradaban manusia di abad ke 21 ditandai dengan penetrasi teknologi digital yang sangat masif, hal ini secara gamblang menyata ketika teknologi digital telah menjamah hampir semua aspek kehidupan manusia. Salah satu yang paling mentereng atau menonjol ialah penggunaan *handphone* (telpon genggam) yang kini bertransformasi dari alat komunikasi menjadi pusat kendali eksistensi manusia setiap hari. *Handphone* dalam konteks ini tidak lagi hanya dijadikan sebagai media komunikasi, melainkan lebih dari itu yakni ruang lingkup kedua yang mana di dalamnya manusia membentuk identitas, berinteraksi, dan memaknai keberadaanya. Hal ini merupakan sesuatu yang wajar karena kehidupan kita memang tidak terlepas dari teknologi. Namun hal yang menjadi miris ialah alih-alih hadir untuk menopang dan memfasilitasi kehidupan manusia, penggunaan *handphone* yang berlebih justru menimbulkan gejala adiksi, yang dalam dimensi filosofis dapat dibaca sebagai ketidakseimbangan ontologis manusia dalam merespons dunianya.

Dalam khazanah filsafat Timur, khususnya dalam sistem berpikir Taoisme, dikenal konsep Yin dan Yang sebagai prinsip dualitas yang inheren dalam segala relitas. Yin dan Yang bukanlah dikotomi oposisi, melainkan pasangan dialektis yang saling melengkapi sehingga dapat menciptakan suatu keseimbangan yang harmonis (Yusuf, 2022). Yin merepresentasikan sisi gelap, pasif, reflektif, dan internal; sedangkan Yang berarti terang, aktif, dinamis, dan eksternal. Keseimbangan antara keduanya akan menciptakan harmoni dalam kosmos dan dalam diri manusia. Akan tetapi dalam konteks modern penggunaan teknologi secara intensif, khususnya *handphone* mencerminkan dominasi Yang, yakni gerak eksternal, aktivitas tak henti, dan keterikatan dengan dunia luar. Sedangkan Yin menggambarkan ruang kontemplatif, keheningan, dan kohesi batiniah.

Kecanduan *handphone* bukan hanya fenomena psikologis, melainkan juga krisis eksistensi (Aji et al., 2025). Pasalnya manusia terputus dari dirinya sendiri, dari komunitas sekitarnya, bahkan dari ritme alam. Maka dalam kondisi seperti ini, manusia telah kehilangan

sesuatu di dalam dirinya. Ia terbuai dengan kesibukan yang berlebihan dengan teknologi dan ruang diam yang memberi makna. Dalam lensa Yin-Yang hal ini dapat dimaknai sebagai dominasi satu unsur atas unsur yang lain yang kemudian mengganggu harmoni kodrati manusia. Dengan bertitik tolak pada kondisi tersebut, maka di dalam tulisan ini penulis memberikan tawaran jalan pulang yakni pemulihan keseimbangan antara aktivitas eksternal dan perenungan internal, antara koneksi digital dan kehadiran nyata, antara kecepatan dan keheningan. Dalam hal ini, pendekatan filosofis tidak hanya berfungsi sebagai lensa interpretatif, tetapi juga etika hidup yang dapat membimbing manusia modern kembali pada keseimbangan yang alamiah

METODE PENELITIAN

Metode penulisan yang digunakan dalam proses pengerjaan karya ilmiah ini ialah metode deskriptif-kualitatif atau studi kepustakaan. Penulis melakukan penelitian kepustakaan dengan mencari bahan-bahan dan membaca literatur yang berkaitan dengan tema yang gumuli oleh penulis. Bahan-bahan tersebut kemudian di dalam, kemudian diolah sedemikian rupa sehingga tersusun menjadi karya ilmiah seperti ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Filsafat Yin-Yang: Dualitas Harmonis, Saling Melengkapi, Saling Bergantung, dan Saling Mengatasi

Yin dan Yang merupakan salah satu ajaran yang paling terkenal dari filsafat Cina pada jaman klasik. Konsep ini pertama kali terumuskan dalam teks *I Ching* (*Yijing* atau kitab Perubahan), yang ditulis pada masa dinasti *Zhou* (sekitar abad ke-9 SM). Kehadiran konsep Yin-Yang sendiri merupakan hasil dari kerinduan alamiah masyarakat agraris untuk mengetahui cara kerja dan nafas alam. Filsafat yang lahir dari keingintahuan ini mencuat dua pertanyaan dasariah yakni: *pertama*, pertanyaan mengenai struktur jagat raya; organisasi macam apa yang dimiliki jagat raya? *Kedua*, pertanyaan terkait asal mula jagat raya; dari mana asalnya dan bagaimana proses pengasalannya.

Pertanyaan pertama mengenai struktur jagat raya dijawab oleh teori lima unsur. Menurut teori lima unsur dunia atau jagat dimotori oleh lima kekuatan dasar yang mengatur tata kerja dan fungsi alam yang secara simbolik diwakili oleh kayu, api, logam, air, dan tanah. Kombinasi dari kelima elemen inilah yang menentukan kerja alam semesta. Misalnya, ketika kekuatan yang diwakili oleh unsur kayu berkuasa maka terjadilah musim semi. Ketika kekuatan dari

unsur api berkuasa maka terjadilah musia panas. Musim gugur mewakili kekuatan logam, dan musim dingin mewakili kekuatan air. Sementara di ujung musim panas, kekuatan tanahlah yang dominan. Kontribusi terpenting dari teori lima unsur terletak pada kemampuannya menjelaskan mekanisme kerja alam semesta melalui pendekatan yang bersandar pada prinsip-prinsip fundamental. Dalam kerangka ini, kekuatan-kekuatan batin dipahami sebagai energi-energi intrinsik yang berperan dalam menentukan dan mengarahkan dinamika serta manifestasi alam (Koller, 2010).

Sedangkan pertanyaan kedua mengenai asal usul segala sesuatu; dari mana alam semesta ini berasal, dan bagaimana ia bermula dijawab oleh ajaran Yin-Yang. Dalam kosmologi ini, alam semesta dipahami sebagai hasil dari dialektika dua prinsip metafisik yang saling berlawanan namun saling melengkapi; Yin dan Yang. Yin merepresentasikan prinsip ketidakadaan, kekosongan, atau potensi laten, sedangkan Yang mencerminkan prinsip keberadaan, aktualitas, dan manifestasi. Realitas dipandang sebagai berada dalam dinamika ketegangan dan keseimbangan antara dua arus ontologis ini. karena segala yang eksis tunduk pada hukum perubahan, yakni kelahiran dan kematian, maka eksistensi dipahami sebagai proses menjadi, di mana segala sesuatu silih berganti memasuki ranah ada dan tiada. Dengan demikian eksistensi bukanlah keadaan statis, melainkan merupakan proses transendental yang terus menerus ditentukan oleh interaksi antara yang ada dan belum ada (Koller, 2010).

Segala sesuatu di alam ini terus berubah dan bergerak. Perubahan tersebut hanya mungkin terjadi karena ada dua aspek mendasar dari realitas; keberadaan (ada) dan ketiadaan (nir-ada). Tanpa “ada”, tak akan ada apa pun yang bisa muncul atau eksis. Begitu pun tanpa “nir-ada”, tak akan ada yang bisa menghilang atau berakhir. Karena itu, kedua prinsip ini saling mengisi antara satu dengan yang lain. Artinya yang satu bersifat aktif dan memberi bentuk (*Yang/ada*), yang lain bersifat pasif dan melarutkan (*Yin/nir-ada*). Akan tetapi kedua hal ini tidak dapat dilepaspisahkan antara satu dengan yang lain sebab Yin dan Yang merupakan dua sisi dari satu sumber yang sama: dasar dari segala sesuatu di alam semesta (Koller, 2010).



Dalam simbol Yin dan Yang, kita dapat melihat bagaimana dua hal yang tampaknya saling bertentangan sebenarnya saling melengkapi dan membentuk satu kesatuan. Yin yang hitam dan tenang, bertemu dengan Yang, yang putih dan penuh cahaya, keduanya tidak dipisahkan melalui garis lurus tegas, melainkan melalui garis lengkung lembut yang menghubungkan. Garis lengkung itu bukan sekadar batas, tetapi jembatan yang menggambarkan bahwa perbedaan bukanlah pemisah, melainkan pertemuan. Dalam Yin, terdapat noktah terang milik Yang; dan dalam Yang, tersembunyi bayang-bayang Yin. Hal ini mengisyaratkan bahwa dalam sesuatu yang tampak mutlak, selalu ada ruang untuk lawannya. Tak ada kebaikan yang murni tanpa cela atau tak ada kegelapan yang sepenuhnya asing dari cahaya. Dunia ini tidak bergerak dalam dikotomi, melainkan dalam tarian harmoni. Atau secara sederhana Yin dan Yang mengajarkan kita untuk tidak memilih salah satu sisi melainkan saling memahami bahwa keduanya saling melengkapi. Di sini ditegaskan juga bahwa kesempurnaan bukanlah keseragaman, tetapi keseimbangan antara satu aspek dengan aspek yang lain (Sutrisno, 2002).

B. Fenomena Kecanduan *Handphone*

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk yang memiliki keunggulan yang melebihi makhluk lain. Hal ini secara gamblang nyata dalam berbagai hal yang melekat padanya, salah satunya ialah kepandaiannya dalam menciptakan dan mengembangkan teknologi. Salah satu teknologi mutakhir yang telah diciptakannya saat ini ialah *handphone*. *Handphone* sendiri telah hadir sejak tahun 1970 dan pada saat itu manusia memulai satu fase baru dalam relasinya dengan teknologi. Hal ini ditandai oleh hadirnya mikroprosesor sebagai benih kesadaran buatan yang pertama kali masuk dalam wujud komunikasi: telepon dan pada tahun 1971 menjadi momen kelahiran metafisis bagi apa yang kelak kita kenal sebagai “*smartphone*”, ketika di tanah Finlandia, teknologi itu untuk pertama kalinya menampakkan dirinya melalui

medium ARP (*Address Resolution Protocol*), sebuah jembatan antara entitas digital yang tak terlihat dan ruang nyata tempat manusia berdiam.

Lalu pada tahun 1992, melalui tangan insinyur IBM, muncul bentuk awal dari ponsel cerdas (Aswab Nanda Pratama, 2018): sebuah benda yang tidak hanya sekadar alat, melainkan representasi dari hasrat manusia untuk menyatukan pemikiran, komunikasi, dan kendali dalam genggaman. Ia diperkenalkan kepada dunia melalui pameran computer, bukan sebagai sekadar benda, tetapi sebagai isyarat dari pergeseran eksistensial: bahwa batas antara manusia dan mesin kian memudar. Kemudian sejak tahun 1993, *handphone* diperdagangkan, menyebar di antara massa, menjadi ritus modernitas, dan berlahan-lahan menjadi eksistensi dari kesadaran itu sendiri.

Teknologi ini pun terus berkembang mulai dari 1G, 2G, 3G, 4G, dan saat ini memasuki era 5G. Perkembangan teknologi ini merupakan jawaban atas kerinduan zaman yang terus bergulir, hal ini mencerminkan kebutuhan mendalam umat manusia akan akses informasi yang semakin meluas dan berkembang seiring perjalanan waktu. Hal ini pun mendorong lajunya perkembangan telpon menjadi *smartphone*. *Smartphone* yang kini hadir dan menyebar dengan pesat menawarkan begitu banyak hal. Mulai dari keunggulannya yang dapat dibawa kemana saja dan kapan saja, hingga kelengkapan fitur seperti akses internet yang cepat dan efisien sehingga dapat membantu menjalankan proses pembelajaran, pekerjaan, maupun interaksi sosial. Selain itu, ia juga menawarkan platform lain seperti media massa, media sosial, game, aplikasi untuk belanja online, dan seterusnya. Kehadiran platform-platform tersebut tentunya sangat membantu manusia dalam berbagai hal misalnya berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda secara geografis, mengakses berita, mencari hiburan, dan lain sebagainya.

Meskipun kehadiran *handphone* telah membuka cakrawala baru dalam kehidupan manusia modern, tak dapat disangkal bahwa perangkat ini juga menyeret eksistensi manusia ke dalam pusaran distraksi yang nyaris tanpa akhir. Subjek manusia, yang dalam filsafat eksistensial disebut sebagai “ada yang sadar”, kini semakin terasing dari realitas sekitarnya. Bukannya menyapa pagi dengan kesadaran penuh atas keberadaan, banyak dari para pengguna teknologi ini justru membuka mata hanya untuk segera menunduk pada layar seolah-olah makna hari baru harus dicari dalam notifikasi dan linimasi. Dalam ruang publik pun, seperti halte atau ruang tunggu, interaksi antar manusia kini tergantikan oleh dialog bisu dengan dunia digital.

Selain itu kita juga dapat melihat jangka waktu yang dihabiskan oleh warga dunia untuk berselancar di layar *handphone*. Berdasarkan temuan dari *We Are Social*, sebuah lembaga riset global yang memeriksa denyut nadi peradaban digital, manusia modern kini mengalokasikan rata-rata 6 jam 40 menit per hari untuk menjelajahi dunia maya; sebuah ruang yang tak terbatas namun sarat dengan algoritma dan arsitektur kekuasaan tak kasat mata. Di Indonesia sendiri, waktu ini bahkan melampaui rerata global yakni mencapai 7 jam 38 menit per hari (We Are Social, 2024). Hal ini memberikan notif bahwa manusia memiliki keterikatan yang lebih dalam dengan gawai.

Fenomena ini bukan sekadar statistik, melainkan gejala dari pergeseran ontologis manusia: dari makhluk yang mengalami dunia secara langsung, menjadi entitas yang memediasikan hampir seluruh hasrat, kehendak, dan pengalaman melalui layar. Dalam genggam tangan, teknologi ini tak hanya hadir sebagai alat bantu melainkan sebagai medan interaksi baru di mana subjektivitas manusia dinegosiasikan ulang oleh algoritma eksternal. Dengan demikian, manusia modern tidak hanya hidup bersama teknologi, tetapi juga semakin hidup *melalui* dan *di dalam* teknologi itu sendiri. Ketika ia terbuai dengan tawaran yang disuguhkan oleh teknologi, maka ia akan berharga secara kolektif, tetapi kehilangan otoritas individual (Harari, 2022). Maka pada titik ini manusia telah terhanyut dalam kecanduan yang menyesatkan.

Hemat penulis, fenomena ini sungguh mengkhawatirkan, sebab esensi teknologi khususnya *hanphone* yang semula diciptakan untuk menunjang kehidupan manusia, kini justru berbalik arah, menjelma menjadi belenggu yang menundukan kesadaran manusia itu sendiri. Gambaran ini tampak jelas dalam kenyataan sehari-hari, ketika begitu banyak individu yang menyandarkan kehidupannya pada *hanphone*. Ketergantungan berlebih ini kemudian akan menyebabkan beberapa hal negatif yakni:

Pertama, keseimbangan hidup terganggu. Ketika waktu, energi, dan perhatian tercurah kepada *handphone* secara berlebihan, maka ritme hidup yang seharusnya harmonis berubah menjadi timpang. Individu akan menjadi sulit mengatur waktu secara proporsional antara pekerjaan, istirahat, dan interaksi sosial. Sehingga pada akhirnya akan menyebabkan kurang tidur, kurang produktivitas, kelelahan, dan lain sebagainya.

Kedua, kesehatan mental memburuk. Pada dasarnya individu yang mengalami kecanduan akan menempatkan *handphone* sebagai yang utama. Hal ini pun mendorongnya

untuk terus berkeliditan dengan handphone. Tanpa handphone individu yang kecanduan akan mengalami kecemasan, stress, kesepian, dan kehampaan yang berulang. Pikirannya terus menerus dirangsang oleh informasi digital sehingga pada akhirnya ia akan kehilangan ruang untuk hening dan berefleksi.

Ketiga, dampak bagi relasi sosial. ketertarikan kepada dunia virtual sering kali mengorbankan kehadiran nyata dunia fisik. Hal ini menyebabkan komunikasi menjadi dangkal, pasalnya tatapan diganti dengan notifikasi, dan kualitas hubungan antar manusia pun pada akhirnya merosot karena pengguna yang kecanduan seringkali mengabaikan lingkungan sekitar. Dalam dunia yang menatap cahaya buatan, kehadiran manusia kehilangan maknanya. Menatap ponsel ketika orang lain berbicara bukan sekadar sikap, tetapi penyangkalan halus atas keberadaan mereka; sebuah pengasingan sunyi di tengah kebersamaan (*phubbing*) (Ihsan et al., 2021).

C. Analisis Filsafat Yin-Yang

Handphone, atau dalam terminologi kontemporer sering disebut sebagai *smartphone*, bukan semata-mata alat komunikasi atau sarana pertukaran informasi, melainkan ia telah menjelma menjadi artefak simbolik dari zaman yang ditandai oleh akselerasi digital dan intersifikasi jaringan sosial virtual. Bila dianalisis melalui kerangka konseptual filsafat Tiongkok kuno, khususnya dikotomi ontologis antara Yin dan Yang, maka *smartphone* dapat dipahami sebagai representasi konkret dari dominasi energi Yang dalam kehidupan manusia modern.

Dalam logika kosmologis Yin-Yang, energi Yang identik dengan segala sesuatu yang aktif, ekspensif, terang, maskulin, eksternal, dan progresif. *Smartphone* mengaktualisasikan prinsip ini melalui kemampuannya untuk merangsang kesadaran eksternal manusia secara terus-menerus. Ia menjadi medium yang mendorong subjek modern untuk berada dalam keadaan siaga permanen, selalu terhubung, responsif, dan partisipatif terhadap arus informasi yang tak henti mengalir. Setiap getar notifikasi, bunyi pesan masuk, atau pembaruan media sosial, bukan hanya panggilan teknologis, tetapi juga tindakan performatif yang membangkitkan respons mental, emosional, bahkan eksistensial. Dalam konteks ini, *smartphone* bukan lagi sekadar alat; ia menjadi semacam mekanisme mobilisasi kesadaran, yang terus menarik perhatian manusia ke arah luar, menjauh dari kontemplasi, kedalaman batin, dan keheningan yang merupakan wilayah Yin.

Lebih dari itu, karakter transformasional dan dinamis dari *handphone* juga mencerminkan hakikat energi Yang yang selalu dalam keadaan menjadi (*becoming*). Teknologi ini mengalami perubahan yang lebih cepat, dengan pembaharuan sistem, aplikasi baru, dan tren digital yang selalu berganti. Kecepatan perubahan ini menuntut individu modern untuk selalu beradaptasi, memperbaharui dirinya agar tetap relevan dengan lanskap digital yang senantiasa berubah. Dalam makna yang lebih dalam, kita dapat mengatakan bahwa *handphone* mewujudkan kondisi eksistensial dari subjek yang tercerabut dari ketenangan dan keseimbangan. Subjek yang berada dalam pusaran Yang, terus terdorong keluar dari dirinya sendiri, mengalami ketercerabutan dari aspek Yin yang mana dalam dirinya terdapat keteduhan, keheningan, kedalaman, dan refleksi.

Ketercerabutan dari aspek Yin ini pun terjadi ketika aspek Yang terlalu mendominasi sehingga pada akhirnya menimbulkan ketidakseimbangan. Ketika kedua aspek ini tidak berjalan seimbang, maka ketimpangan pun terjadi di mana dalam konteks ini, individu yang telah kecanduan akan beranjak keluar dari trek dan menghancurkan ritme yang ada. Atau dalam daoisme individu yang kecanduan disebut sebagai individu yang kehilangan Dao (atau *Tao*), yang secara harafiah berarti individu tersebut telah kehilangan “jalan hidup yang benar” (Yu-Lan, 2007).

D. Relevansi Filsafat Ying dan Yang untuk Mengatasi Kecanduan *Handphone*

Kecanduan terhadap *handphone*, di tengah era digital yang serba cepat dan terhubung, mencerminkan gejala eksistensial yang lebih dalam daripada sekadar perilaku konsumtif. Fenomena ini dapat ditafsirkan sebagai ketidakseimbangan dalam tatanan batin, tempat kesadaran kita lebih banyak bergerak ke luar daripada ke dalam. Dalam konteks inilah, filsafat Yin-Yang dari Tiongkok kuno menjadi lensa reflektif yang bernilai untuk memahami dan menata ulang hubungan manusia dengan teknologi. Yin dan Yang bukan sekadar simbol oposisi, tetapi prinsip universal yang menggambarkan relasi saling melengkapi antara dua aspek kehidupan: pasif dan aktif, gelap dan terang, diam dan gerak. Keduanya tidak bersifat dualistik dalam arti Barat, melainkan bersifat komplementer (Waluyo et al., 2024). Ketika salah satu prinsip mendominasi tanpa keseimbangan, maka lahirlah disonansi dalam ritme kehidupan manusia.

Ketergantungan terhadap *handphone* mencerminkan dominasi prinsip Yang: aktivitas terus-menerus, keterhubungan tanpa henti, pencarian eksternal yang tak terputus. Cahaya layar

yang tak padam, notifikasi yang membelah waktu hening, dan kelekatan terhadap stimulasi digital adalah wujud konkrit dari ekspansi Yang yang lepas kendali. Sebaliknya, unsur Yin; ketenangan, keheningan, keterhubungan batin semakin tersingkir dari keseharian. Filsafat Yin-Yang mengajarkan bahwa ketidakseimbangan akan memanggil koreksinya sendiri. Dalam konteks ini, kelelahan mental, kekosongan batin, dan kegelisahan eksistensial yang muncul akibat kecanduan *handphone* dapat dilihat sebagai gejala bahwa Yin sedang memanggil kembali tempatnya. Maka, jalan penyembuhan bukanlah menolak teknologi sepenuhnya, melainkan memulihkan harmoni antara dua kutub tersebut sehingga menjadi lebih utuh (Waluyo et al., 2024).

Praktik-praktik yang bersifat kontemplatif seperti meditasi, membaca dalam keheningan, berjalan tanpa tujuan di alam bisa dilihat sebagai cara untuk mengaktifkan kembali kekuatan Yin dalam diri. Melalui pengalaman diam yang tidak terhubung dengan jaringan eksternal, manusia dapat kembali menjalin hubungan dengan jiwanya sendiri. Menghadapi kecanduan *handphone* dari perspektif ini tidak berarti memusuhi kemajuan teknologi, melainkan memahami tempatnya dalam tatanan hidup yang lebih luas. Filsafat Yin-Yang menawarkan kerangka berpikir bahwa teknologi bisa diintegrasikan secara harmonis bila manusia tahu kapan harus bergerak, dan kapan harus berhenti; kapan harus terhubung, dan kapan harus kembali menyendiri. Dalam dunia yang mendewakan respons cepat dan koneksi tanpa henti, filsafat keseimbangan ini menjadi pengingat bahwa dalam diam pun ada kekuatan, dan dalam melepaskan, terdapat kendali yang lebih dalam. Dengan begitu, kita tidak hanya bebas dari ketergantungan, tetapi juga menemukan bentuk kebebasan yang lebih sejati: hidup dalam irama yang selaras dengan kodrat semesta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui lensa filsafat Yin-Yang, kecanduan *handphone* tidak dapat dipahami semata sebagai gangguan perilaku modern, melainkan sebagai manifestasi dari ketimpangan eksistensial dalam kehidupan manusia kontemporer. Prinsip Yin-Yang mengajarkan bahwa segala sesuatu dalam alam semesta bergerak dalam irama dualitas yang saling melengkapi: terang dan gelap, aktivitas dan ketenangan, luar dan dalam. Dalam konteks ini, penggunaan teknologi, khususnya *handphone*, mewakili aspek Yang; energi aktif, terang, penuh gerak, dan terhubung dengan dunia luar.

Namun, dalam kehidupan modern yang dipenuhi oleh notifikasi, layar yang selalu

menyala, dan dorongan untuk selalu “*online*,” elemen yang tumbuh tanpa kendali, menindas unsur *Yin*; ketenangan, refleksi, dan kesadaran batin. Kecanduan *handphone* menjadi gejala dari kekosongan ruang batin, ketika manusia tidak lagi memberi tempat bagi keheningan dan perenungan. Sebaliknya, manusia modern terseret dalam arus informasi yang tak berujung, merasa harus terus-menerus terhubung, namun justru terasing dari dirinya sendiri. Di sinilah letak krisis eksistensial yang tersembunyi di balik fenomena digital: tubuh hadir, tetapi jiwa mengembara. Filsafat Yin-Yang tidak menolak kemajuan atau teknologi. Ia justru menawarkan kerangka pemahaman yang mendalam: bahwa harmoni hanya dapat dicapai jika terdapat keseimbangan antara dua kutub yang saling berlawanan namun tak terpisahkan. Dalam praktiknya, ini berarti manusia perlu menyadari kapan harus membuka diri pada dunia (*Yang*), dan kapan harus kembali ke dalam, merengkuh keheningan dan ketenangan batin (*Yin*). Kecanduan muncul saat *Yang* mendominasi tanpa batas, memutus irama alamiah yang seharusnya mengalir dalam siklus.

Pemulihan dari kecanduan *handphone* bukan hanya tentang membatasi waktu layar atau menetapkan aturan perilaku, melainkan tentang membangun kembali keseimbangan ontologis dalam diri manusia. Ini adalah panggilan untuk hidup secara lebih sadar, untuk memberi ruang bagi diam di tengah hiruk-pikuk, dan untuk menyelaraskan kembali kehidupan dengan irama semesta. Dalam dunia yang kian bising dan tergesa, filsafat Yin-Yang mengingatkan kita bahwa jalan menuju kesehatan jiwa dan keutuhan diri terletak dalam keberanian untuk kembali kepada keseimbangan antara melihat keluar dan menengok ke dalam.

Dengan demikian, kecanduan *handphone* bukan hanya tantangan teknologi atau psikologi, melainkan sebuah isyarat spiritual bahwa manusia telah kehilangan harmoni dasarnya. Filsafat Timur mengajarkan bahwa pemulihan sejati bukanlah perjuangan melawan satu sisi, melainkan penemuan kembali keseimbangan antara dua kutub: agar manusia dapat hidup dengan penuh kesadaran, tidak sebagai budak perangkat, tetapi sebagai makhluk yang utuh dalam keberadaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. T., Rosiana, M., Musida, A. A., & Wahyuni, F. (2025). *Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Sosial Media*. 3.
- Aswab Nanda Pratama, B. G. (2018). *Ini 6 Fakta Menarik IMB Simon, “smartphone” pertama di dunia*. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2018/11/23/14205897/ini-6->

fakta-menarik-ibm-simon-smartphone-pertama-di-dunia

Harari, Y. N. (2022). *Homo Deus*. Pustaka Alvabet.

Ihsan, H. K., Ferdiansyah, D. S., & Yani, M. (2021). Perubahan Sosial Dan Tradisi Phubbing: Telaah Perilaku Komunikasi Masyarakat Digital Di Kelurahan Suryawangi, Lombok Timur. *Komunike*, 13(2), 133–146. <https://doi.org/10.20414/jurkom.v13i2.4419>

Koller, J. M. (2010). *Filsafat Asia*. Ledalero.

Sutrisno, M. (2002). *Zen Buddish: Ketimuran dan Paradoks Spiritualitas*. Penerbit Obor.

Waluyo, A. H., Sauri, S., Maulana, A., & Arifudin, O. (2024). *Filsafat Perbedaan dalam Konsep Yin-Yang*. 3, 24–29.

We Are Social. (2024). *Digital 2024: 5 Miliar Pengguna Media Sosial*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>,

Yu-Lan, F. (2007). *Sejarah Filsafat Cina*. Pustaka Pelajar.

Yusuf, R. M. (2022). Refleksi Pragmatisme Amerika Dan Konsep Yin Yang pada Film The Karate Kid. *Bambutu*, 3(2), 51–61. <https://doi.org/10.53744/bambutu.v3i2.29>