

## Strategi Pendidikan Agama Kristen (PAK) bagi Remaja yang Kecanduan Gawai

Putri Ayu C.Ratulona<sup>1</sup>, Eka Setyaadi<sup>2</sup>, Lie Agan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Agama Kristen, Universitas Kristen Immanuel

e-mail: [christyratulona@gmail.com](mailto:christyratulona@gmail.com)

### Abstrak

Remaja adalah calon generasi penerus gereja dan bangsa ini. Pada generasi Z atau yang biasa disebut "gen Z" sekarang ini membuat membuat setiap orang harus memiliki gawai untuk membantu kebutuhan hidup sehari-hari, khususnya remaja. Remaja sekarang ini menganggap bahwa gawai adalah kebutuhan primer mereka yang tidak dapat mereka lepas. Yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah sebagian besar anak remaja yang berjemaat di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM mengalami kecanduan akan gawai. Tujuan dari penelitian ini adalah penerapan strategi Pendidikan Agama Kristen (PAK) bagi remaja yang mengalami kecanduan gawai di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM. Metode yang digunakan adalah kualitatif studi kasus. Di tempat penelitian terdapat 13 orang remaja dan 10 orang yang terindikasi mengalami kecanduan gawai dari hasil wawancara. Dari hasil penelitian ini, yang menjadi penyebab para remaja mengalami kecanduan gawai adalah kebiasaan dan ketergantungan gawai, hiburan dan aktivitas santai, hubungan sosial dan interaksi, produktivitas dan pendidikan, serta karakter pribadi dan situasi. Hal-hal yang menjadi penghambat para remaja dalam mengatasi kecanduan adalah faktor internal dan eksternal, yaitu dari dalam diri mereka sendiri dan faktor pertemanan serta pergaulan mereka diluar rumah. Kemudian ada pula faktor pendukung para remaja dalam mengatasi kecanduan gawai, yaitu faktor keluarga dan gereja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah para remaja di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM mengalami kecanduan gawai dan penerapan strategi PAK bagi remaja yang kecanduan gawai terbukti membantu para remaja di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM untuk mengatasi kecanduan mereka terhadap gawai dengan langkah-langkah praktis yang dapat mereka implementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** *Kecanduan Gawai, Pendidikan Agama Kristen, Remaja*

### Abstract

Teenagers are the future generation of the church and this nation. In generation Z or commonly called "gen Z" today makes everyone must have a gadget to help with their daily needs, especially teenagers. Today's teenagers consider that gadgets are their primary needs that they cannot escape. The focus of this research is that most of the teenagers who congregate at the PIBI "KOINONIA" BATAM Church are addicted to gadgets. The purpose of this study is the application of Christian Religious Education (CHE) strategies for teenagers who experience gadget addiction at PIBI "KOINONIA" Church BATAM. The method used is qualitative case study. In the research site, there are 13 teenagers and 10 people who are indicated to experience gadget addiction from the results of the interview. From the results of this study, the causes of teenagers experiencing device addiction are device habits and dependence, entertainment and leisure activities, social relationships and interactions, productivity and education, and personal character and situation. The things that hinder teenagers in overcoming addiction are internal and external factors, namely from within themselves and their friendship and social factors outside the home. Then there are also supporting factors for teenagers in overcoming gadget addiction, namely family and church factors. The conclusion of this study is that teenagers in PIBI "KOINONIA" Church BATAM experience gadget addiction and the application of PAK strategies for teenagers addicted to gadgets is proven to help teenagers in PIBI "KOINONIA" Church BATAM to overcome their addiction to gadgets with practical steps that they can implement in their daily lives.

**Keywords:** *Gadget Addiction, Christian Religious Education, Teenagers*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap krusial dalam kehidupan seseorang yang berperan dalam membentuk berbagai aspek perkembangan di masa depan (Halawa & Pandie, 2025). Sejalan dengan pendapat Gulo (2023), remaja dianggap sebagai aset berharga bagi suatu negara karena memiliki peran dalam mendorong kemajuan serta menjaga stabilitas dari berbagai ancaman. Seiring dengan perkembangannya, remaja memiliki kecenderungan untuk terpengaruh oleh hal-hal baru dan menyesuaikan diri dengan dinamika dunia modern (Gunarsa, 2017). Perspektif mereka dalam menghadapi perubahan global menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap perkembangan yang terjadi. Menurut Telaumbanua (2020), remaja dapat memiliki kepribadian yang kuat apabila mendapat pengaruh dari berbagai aspek lainnya.

Peran remaja tidak hanya sebatas usaha atau perjuangan semata. Hal ini sejalan dengan pandangan Daniel (2020), yang menyatakan bahwa perkembangan zaman saat ini berpengaruh terhadap peran remaja, baik dalam konteks lokal maupun global. Indonesia sendiri dikenal sebagai negara yang menjunjung tinggi moral dan etika, di mana generasi muda turut serta dalam mempertahankan nilai-nilai tersebut. Masyarakat pun berharap agar setiap remaja dapat mengekspresikan nilai-nilai moral yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Pendapat Mambu et al (2024) juga mendukung hal ini, dengan menegaskan bahwa generasi muda seharusnya memiliki perilaku yang positif guna menciptakan keharmonisan dalam masyarakat. Dengan demikian, mereka dapat memahami moralitas secara sederhana serta membedakan tindakan yang baik untuk mendukung kehidupan sosial.

Namun, kualitas moral dan etika di kalangan remaja saat ini cenderung menurun, terutama akibat penyalahgunaan teknologi, seperti gawai. Sejalan dengan pendapat Cinta et al (2023), penggunaan gawai yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk peningkatan perilaku yang kurang terkontrol di kalangan remaja. Oleh karena itu, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap pergeseran moral, di mana nilai-nilai positif dapat tergeser oleh pengaruh yang kurang baik.

Saat-saat sekarang ini gawai yang terkoneksi internet sering digunakan orang-orang untuk bermain jejaring sosial seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, dan masih banyak lagi aplikasi lainnya yang bisa digunakan untuk saling berkomunikasi. Selain bermain media sosial mereka juga menggunakan untuk bermain *game* yang banyak menguras waktu, sehingga mereka lupa untuk menjalin hubungan dengan Tuhan yang mempengaruhi tingkat kerohanian seorang remaja (Pelawi et al., 2021).

Adapun yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini yang pertama adalah ada sebagian orang percaya, termasuk anak usia remaja yang tidak merasa mengalami masalah dalam pertumbuhan rohaninya bersama dengan Tuhan. Padahal hubungan yang erat antara Orang Percaya dengan Tuhan melalui doa dan ibadah akan memampukan Orang Percaya untuk mengetahui kehendak Tuhan dalam masalah-masalah hidup yang sulit dihadapi (Brotosudarmo, 2010).

Pengaruh penggunaan gawai seringkali menjadi salah satu penyebab dari pertumbuhan rohani remaja zaman ini dimana-mana, khususnya di Indonesia. Gawai sebenarnya dirancang untuk kebaikan manusia dalam mendapatkan informasi dan komunikasi (Gunadi & Setiawan, 2015). Seharusnya gawai dapat dipergunakan sebagai media pertumbuhan rohani, seperti adanya aplikasi Alkitab, aplikasi-aplikasi rohani Kristen, lagu-lagu rohani Kristen, dan video-video rohani Kristen (Pelawi et al., 2021). Seperti halnya para remaja di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM mengalami masalah dalam pertumbuhan rohaninya dan salah satu penyebabnya dikarenakan oleh pengaruh dari penggunaan gawai. Para remaja tersebut sering tidak datang beribadah ke gereja, bermain gawai selama enam sampai delapan belas jam dalam satu hari, mengalami komunikasi yang kurang dengan sesama, gampang tidak fokus dalam melakukan sesuatu, dan kurangnya hubungan pribadi dengan Tuhan.

Kemudian yang kedua, secara umum dunia remaja adalah dunia tarik menarik mengenai dua pilihan yang memiliki konsekuensi, yakni mencari kesenangan serta kemuliaan Tuhan dengan mentaati kehendak Tuhan lewat firman-Nya atau mencari kesenangan diri sendiri secara duniawi. Remaja adalah tulang punggung Gereja yang memiliki potensi-potensi yang luar biasa yang dapat

dijaga, dipakai, dan dikembangkan untuk masa depan Gereja, masyarakat, dan negara. Tetapi remaja seringkali mengikuti pengaruh dunia yang mendorong hati remaja untuk hidup dalam dosa dan jauh dari persekutuan dengan Tuhan, salah satunya pengaruh dunia terhadap perkembangan teknologi (Gainau, 2016).

Ternyata para remaja di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM juga memiliki permasalahan yang sama seperti para remaja pada umumnya dan orangtua mereka sering mengeluh kepada pihak Gereja tentang kecanduan anak remaja mereka akan gawai yang mengakibatkan anak remaja mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab di rumah dan di sekolah. Pihak Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM belum memiliki cara khusus untuk menangani para remaja yang mengalami kecanduan gawai. Gereja belum mengadakan usaha serta kegiatan pencegahan kecanduan gawai bagi remaja, belum adanya Pendalaman Alkitab (PA) khusus bagi remaja yang kecanduan gawai, dan belum adanya konseling kristen yang konsisten untuk remaja yang mengalami kecanduan gawai. Oleh karena itu, tujuan peneliti adalah menerapkan strategi Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam mencegah dan mengatasi para remaja yang mengalami kecanduan gawai.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, tetapi memiliki perbedaan fokus. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Puja Devi Sri Raso Tampubolon dengan judul penelitiannya "*Pietisme* dalam Pendidikan Agama Kristen: Pembentukan Kesalehan Pada Remaja di Era Digital" penelitian ini dilakukan dengan kategori kualitatif dengan metode penelitian studi kepustakaan. Penelitian tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mendewasakan iman remaja, sehingga remaja mampu berperan aktif dan positif dalam lingkungan masyarakat. Yang menjadi hasil dan pembahasan dalam penelitian tersebut adalah latar belakang munculnya *pietisme*, *pietisme* dalam Pendidikan Agama Kristen (PAK), pengertian kesalehan dalam Alkitab, tantangan dalam pembentukan kesalehan di era digital, *pietisme* dalam Pendidikan Agama Kristen (PAK) terhadap pembentukan kesalehan remaja di era digital, *pietisme* dalam PAK di keluarga, dan *pietisme* dalam PAK di keluarga.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian ini membahas tentang strategi PAK dalam mengatasi para remaja yang mengalami kecanduan gawai dan penelitian terdahulu membahas tentang *pietisme* dalam Pendidikan Agama Kristen (PAK) mengenai pembentukan kesalehan anak remaja di era digital.

Kedua, penelitian yang ditulis oleh Chaidirman dengan judul "Fenomena Kecanduan Penggunaan gawai pada Kalangan Remaja Suku Bajo" dalam penelitian ini menggunakan kategori penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menguraikan fenomena kecanduan penggunaan gawai pada kalangan remaja Suku Bajo di sebuah desa di Kabupaten Wakatobi. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini adalah gambaran penggunaan gawai pada kalangan remaja di Suku Bajo Kabupaten Wakatobi, gambaran kecanduan penggunaan gawai pada kalangan remaja di Suku Bajo Kabupaten Wakatobi, dan bentuk perubahan sosial pada kalangan remaja di Suku Bajo Kabupaten Wakatobi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu adalah penelitian ini membahas tentang strategi PAK dalam mengatasi para remaja yang mengalami kecanduan gawai dan penelitian terdahulu membahas tentang fenomena para remaja yang kecanduan gawai.

Ketiga, penelitian ini ditulis oleh Stepanuston Pelawi dengan judul "Pengaruh *Game Online* Terhadap Psikologi Remaja" dengan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menganalisis dampak *game online* dikalangan remaja selama pandemi Covid-19. Sebagai hasil dan pembahasan dalam penelitian ini adalah membahas tentang *games* berdasarkan jenis permainannya, *games* berdasarkan cara pembayarannya, *games* berdasarkan grafis (dalam hal kesehatan, dalam hal psikologis, dalam hal akademik, dalam hal sosial, dan dalam hal keuangan), psikologi remaja (identitas, tidak stabil, perkembangan fisik, perubahan internal, perkembangan emosi, perubahan eksternal, perkembangan pengetahuan, dan perkembangan sosial), menghentikan perilaku bermasalah sebelum terjadi, dan menunda timbulnya perilaku masalah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian ini membahas tentang strategi PAK dalam mengatasi para remaja yang mengalami kecanduan gawai dan penelitian terdahulu membahas tentang pengaruh *game online* pada remaja.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis strategi Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam membimbing remaja yang mengalami kecanduan gawai.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti memilih metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus (*case studies*) yang dilakukan peneliti di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM. Studi kasus merupakan jenis penelitian kualitatif yang mendalam tentang individu, kelompok, dan institusi, dan sebagainya dalam waktu tertentu (Sugiyono). Studi kasus juga merupakan penelitian empiris yang menyelidiki gejala di dalam konteksnya, yaitu dalam kehidupan nyata, khususnya ketika garis batas antara gejala dan konteks tidak jelas. Studi kasus meliputi studi kasus tunggal dan jamak (metode kasus perbandingan) (Subagyo, 2010). Tujuan dari studi kasus adalah berusaha menemukan makna, menyelidiki proses, serta memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam serta utuh dari individu, kelompok, dan situasi tertentu (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah observasi dan interview (wawancara), dan dokumentasi. Pada langkah observasi, peneliti menggunakan observasi partisipan atau observasi berperan serta (*Participant Observation*) dimana peneliti terlibat dalam kegiatan orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dilakukan oleh sumber data dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak. Kemudian ada tiga tahap observasi telah dilakukan peneliti, yaitu observasi deskriptif dimana peneliti mulai memasuki situasi sosial para remaja yang ada di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM.

Teknik pengumpulan data selanjutnya adalah wawancara. Peneliti melakukan jenis wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan lengkap dalam pengumpulan data. Wawancara tidak terstruktur atau terbuka sering digunakan dalam penelitian pendahuluan atau penelitian yang lebih mendalam tentang subyek yang diteliti (Sugiyono, 2019). Kemudian pengumpulan data yang terakhir adalah dokumentasi. Dokumentasi dalam teknik pengumpulan data yang dilakukan pada metode penelitian kualitatif merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen tersebut dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hal-hal yang Menyebabkan Para Remaja Mengalami Kecanduan Gawai Kebiasaan dan Ketergantungan Gawai**

Para remaja di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM mengalami kebiasaan dan ketergantungan menggunakan gawai. Mulai bangun tidur langsung refleks mencari gawai, saat mau tidur *say goodnight* terakhir dengan gawai, bahkan kadang lupa mencabut kabel *charger* dari gawai, atau *earphone* masih menmpel di telinga saat bangun tidur. Di meja makan, di tempat tidur, di jalan, saat beraktivitas bersama teman maupun keluarga, gawai selalu mendapat perhatian dan tidak boleh tertinggal. Bagi para remaja gawai seolah menjadi bagian dari jati diri yang tidak terpisahkan. Sering terdengar ungkapan "Lebih baik ketinggalan dompet daripada ketinggalan gawai". Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber MB, saat liburan sekolah ia menggunakan gawai hingga empat belas jam dalam satu hari dari siang hingga malam hari dan narasumber FI menggunakan gawai dua belas jam setiap hari mulai dari siang sampai malam hari. Hal yang sering membuat para remaja melakukan hal-hal tersebut salah satunya takut ketinggalan informasi dari sosial media dan sudah menjadi kebiasaan menggunakan gawai, tanpa gawai seperti ada yang kurang dalam hidup mereka.

### **Hiburan dan Aktivitas Santai**

Kebanyakan para remaja di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM menggantikan hiburan dan aktivitas santai mereka dengan bermain *game* karena mereka merasa bosan atau sedang tidak memiliki kegiatan. Bentuk *games* pun bervariasi, bukan hanya gambar kartu yang membosankan, melainkan *avatar* yang diciptakan dengan sifat-sifat sesuai dengan kehendaknya, seperti *Mobile Legend* (ML) dan *Free Fire* (FF). Perkembangan teknologi yang demikian pesat membuat para

remaja tidak bisa lepas dari internet sebagai bagian kehidupannya sehari-hari, tetapi gawai membuat manusia semakin tidak pintar mengatur waktu. Pada tahun 2018 Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) menetapkan bahwa kecanduan *games* merupakan bentuk dari gangguan mental (Kristiani et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber KL, ia mengakui bahwa awalnya ia hanya ikut-ikutan bermain *games online* dengan abang-abang dekat rumahnya karena ia merasa seru bermain bersama sampai sekarang dan tidak memiliki kegiatan hiburan atau aktivitas santai lainnya, bahkan ia sampai mengikuti lomba *games online*. Narasumber AN juga mengalami kecanduan gawai karena sering merasa bosan dan mengabaikan tanggung jawabnya dalam belajar dan membantu orangtua di rumah, AN terbiasa bermain *games online* untuk menutupi kebosanannya. Seharusnya para remaja dapat mencari hiburan dan aktivitas santai seperti bermain bersama keluarga, mencari hobi baru, berolahraga, ataupun membaca buku.

### **Hubungan Sosial dan Interaksi**

Penyebab para remaja mengalami kecanduan gawai salah satunya adalah hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain, sehingga mereka tidak bisa lepas dari gawai (Ahmad, 2020). Salah satunya berkomunikasi dengan pacar, saat anak remaja menggunakan gawai untuk berkomunikasi dengan pacarnya, ia bisa menghabiskan waktunya hanya dengan *chatting* atau *video call* berjam-jam. Sesungguhnya arti dari pacaran adalah dua individu yang melakukan aktivitas bersama dengan tujuan untuk saling mengenal satu sama lain. Melalui berpacaran kedua individu melakukan berbagai hal yang pada dasarnya bertujuan untuk saling membangun, sehingga keduanya menjadi pasangan yang mendapatkan rasa aman dan berharga (Kristiani et al., 2021). Hal tersebut dilakukan oleh narasumber DA, penyebab ia mulai tidak bisa lepas dari gawai atau kecanduan gawai bermula dari ingin memiliki gawai untuk berkomunikasi dengan pacaranya karena tidak satu sekolah dan jarang bertemu secara langsung.

Berdasarkan wawancara dengan narasumber AN, penyebab kecanduan gawai lainnya dikarenakan temannya bermain jauh dari sekitar lingkungan kompleks rumah dan menjadikan AN sibuk dengan gawainya sendiri di rumahnya. Narasumber FI dan GC merasa tidak mau ketinggalan informasi atau *chat* dari teman atau grup petemanan dan sekolah mereka.

### **Produktivitas dan Pendidikan**

Para remaja sering melakukan usaha untuk menyenangkan diri sendiri dengan berbagai kegiatan yang dapat dilakukan pada gawai mereka yang bertabrakan dengan kewajibannya, seperti meng-*edit video* atau permainan *video* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif seseorang pada daya ingat hingga kemampuan berhitung. Seperti hasil wawancara dari narasumber GC, awalnya ia hanya mau melihat adanya *Youtuber Game* yang membuat konten dan tren pada saat itu yang memudahkan mendapat *Followers Instagram* atau *Subscriber Youtube*, ia mencoba bermain *game* tersebut dan meng-*editnya* menjadi sebuah konten dan meng-*uploadnya* di *Instagram* atau *Youtubena*. Karena GC mendapat banyak *Views* dan *Like* serta mendapat ribuan *Followers*, GC melakukannya secara terus menerus hingga dua tahun. Hal tersebut membuat GC mengalami kecanduan gawai hingga saat ini.

Dari pengalaman GC tersebut, dapat kita lihat bahwa gawai dapat menjadikan anak remaja menjadi produktif dan mendidik, tetapi jika anak remaja tidak dapat membatasi dirinya dengan memberikan batas waktu dalam menggunakan gawai, banyak hal kerugian yang anak remaja alami secara fisik, emosional, sosial, maupun rohani.

### **Karakter Pribadi dan Situasi**

Penyebab para remaja mengalami kecanduan gawai juga karena pribadi mereka yang tertutup atau *introvert*, menghasilkan sikap yang pendiam dan jarang memiliki kegiatan yang bervariasi atau monoton (Goleng et al., 2021). Seharusnya di masa remaja anak belajar bergaul dengan teman sebaya dan tidak sebaya, sejenis maupun tidak sejenis, meskipun memiliki perasaan malu, perasaan diri tidak sesuai dengan harapan diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut menjadikan para remaja memiliki sikap yang kaku dan kurang luwes yang menghambat usahanya memperluas pergaulan.

Seperti halnya seorang narasumber dengan inisial MB mengatakan bahwa dia adalah anak yang pendiam, sehingga ia lebih suka menyendiri dengan gawainya, dibandingkan berbicara dengan orang lain. Oleh karena karakter pribadi dan situasi tersebut dapat membuat para remaja

cenderung mudah mengalami kecanduan gawai karena tidak banyaknya aktivitas selain menggunakan gawai.

### **Faktor Pendukung dalam Mengatasi Para Remaja yang Mengalami Kecanduan Gawai**

Setelah melakukan penelitian, peneliti melihat faktor pendukung dalam mengatasi para remaja yang mengalami kecanduan gawai adalah dari pihak keluarga dan gereja. Dari pihak keluarga, yaitu orangtua sangat ingin anaknya tidak lagi mengalami kecanduan gawai, sehingga di rumah anak-anak tetap ditegur oleh orangtua dalam menggunakan gawai. Orang tua juga meminta bantuan dari pihak gereja dalam proses mengatasi kecanduan anak remajanya dari gawai melalui kakak-kakak mentor dan hamba Tuhan yang ada.

Pihak gereja pun sudah dan akan terus melakukan proses pembimbingan kepada para anak remaja yang ada di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM dengan cara mengajak para remaja untuk disiplin rohani dengan berdoa, membaca Alkitab, dan renungan pribadi secara rutin setiap hari, membuat kegiatan LOGIS (Dialog Iman Kristen) setiap satu bulan sekali di ibadah pemuda-remaja untuk meningkatkan pengetahuan rohani dan komunikasi para remaja, melakukan kegiatan kesaksian agar para remaja belajar untuk berani berbicara dan berbicara, melakukan Cerdas Cermat Alkitab (CCA) satu bulan sekali, melakukan diskusi berkelompok setiap minggu kelima, melakukan Pendalaman Alkitab (PA) dengan kelompok sesama jenis (perempuan dengan perempuan dan laki-laki dengan laki-laki), dan melakukan konseling pribadi bersama kakak-kakak mentor. Hal-hal tersebut tetap dilakukan meskipun para remaja Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM masih malas untuk rutin berdoa, membaca Alkitab, renungan pribadi, bahkan ada yang malas beribadah karena kecanduan gawai tersebut dan masih belum serius dalam mengikuti setiap kegiatan dalam ibadah pemuda-remaja yang bersifat mempelajari kebenaran firman Tuhan.

### **Faktor Penghambat dalam Mengatasi Para Remaja yang Mengalami Kecanduan Gawai**

Ada beberapa faktor yang menghambat para remaja dalam mengatasi kecanduan gawai mereka, yaitu diri mereka sendiri dan lingkungan pertemanan atau pergaulan (Boiliu, 2020). Karena kehidupan rohani mereka yang sedang berproses dan belum memiliki disiplin secara rohani serta masih dalam masa peralihan menuju dewasa, maka pendirian mereka belum tetap dalam kehidupan sehari-hari, masih perlu banyak arahan dari orangtua, kakak mentor, dan hamba Tuhan di Gereja.

Dalam lingkungan pertemanan atau pergaulan ada yang tidak terlalu pandai bergaul, sehingga hanya diam di rumah saja (anak rumahan) dan ada pula yang menghabiskan waktunya untuk main diluar rumah sampai larut malam karena diajak mabar (main bareng) atau nongkrong dengan teman-temannya. Oleh karena itu, hambatan-hambatan tersebut dapat perlahan menurun karena kesadaran diri anak remaja tersebut dan pertumbuhan rohaninya sendiri.

### **Strategi-strategi Penerapan PAK**

#### ***Strategi PAK dalam Mencegah Para Remaja yang Mengalami Kecanduan Gawai***

Menjaga Kelakuan Hidup Berdasarkan Mazmur 119:9 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Membaca dan merenungkan firman Tuhan setiap hari, berdiskusi dengan sesama remaja atau mentor di Gereja, mengunggah ayat-ayat Alkitab atau kata-kata positif di sosial mediana sebagai bentuk kesaksian hidup atau membangun orang lain, dan menghindari lingkungan serta kebiasaan buruk, seperti para remaja yang berkumpul disuatu tempat untuk mabar (main bareng) games dan mengeluarkan kata-kata kotor atau kasar saat bermain.

Hidup Terarah Berdasarkan Amsal 22:6 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Menyusun jadwal kegiatan harian, bimbingan pribadi dengan pihak Gereja (seperti dari mentor, kakak-kakak pembina rohani, ataupun hamba Tuhan dan Gembala Sidang), Penilaian rutin yang dapat dilakukan oleh orang tua atau mentor kepada para remaja paling tidak satu bulan sekali.

Berjaga dan Berdoa Berdasarkan Markus 14:38 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Berdoa secara teratur setiap hari, latihan berjaga dalam menggunakan gawai misalnya menggunakan gawai hanya 2-3 jam dalam sehari, mengenali dan menghindari pencobaan digital dengan mengganti aktivitas melalui kegiatan positif (seperti olahraga, membaca

Alkitab, atau belajar keterampilan yang baru), dan membentuk kelompok kecil agar para remaja dapat saling berbagi pengalaman, berdoa bersama, dan mendukung satu sama lain dalam mengatasi godaan gawai.

### **Strategi PAK dalam Mengatasi Para Remaja yang Mengalami Kecanduan Gawai**

Belajar Menguasai Diri Berdasarkan Amsal 25:28 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Mengendalikan diri dengan mulai belajar untuk memiliki kemampuan menjaga emosi, pikiran, dan tindakan yang dapat dikontrol oleh diri sendiri saat tidak menggunakan gawai yang menurut mereka sulit dilakukan, memilih keputusan dengan nilai-nilai yang positif, dan menyaring atau memilih informasi yang mendukung pertumbuhan positif di sosial media (seperti melihat konten-konten rohani, pelajaran sekolah, dan membantu pertumbuhan bakatnya).

Mengubah Diri Berdasarkan Roma 12:2 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Tidak meniru atau ikut serta dengan ajaran dunia, menemui konselor kristen guna pendekatan dalam pemberian nasihat kepada konseli dan pendampingan dalam cara kebenaran firman Tuhan, dan menghindari pergaulan dan ajaran yang dapat membuat para remaja candu atau tidak pada gawai.

Melakukan yang Halal dan Berguna Berdasarkan 1 Korintus 6:12 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Mengutamakan hal-hal yang lebih penting dan bermanfaat di dalam kehidupannya sehari-hari (seperti mengutamakan belajar untuk ujian atau mengerjakan pekerjaan rumah (PR) sekolah dibandingkan menonton series drama korea), membatasi diri (seperti memberikan waktu satu jam dalam satu hari dalam bermain *games* agar tetap produktif dan melakukan hal-hal lain yang positif), dan menjauhi diri dari pergaulan yang membawa mereka kepada penggunaan rokok atau narkoba dan pembelian kuota yang berlebihan bahkan menambah saldo (*top up*) untuk permainan *games*.

Memperhatikan Akhlak atau Kelakuan Hidup Berdasarkan Efesus 5:15-16 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Memperhatikan cara hidup dan keputusan yang mereka ambil setiap hari, bertindak melakukan hal-hal yang baik dan dapat dicontoh oleh orang lain (seperti bersikap sopan dan ramah kepada orangtua, guru, dan teman di sekolah maupun di luar sekolah), dan berkomitmen untuk mengambil keputusan dan menetapkan diri menjalani hidup yang bijaksana dan teratur.

Berpikirlah Sebelum Mengatakan Berdasarkan Filipi 4:8 dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Merenungkan kembali tindakan atau keputusan yang sudah dikatakan atau diambil sesuai dengan nilai-nilai yang baik (seperti merenungkan pertemanan atau pergaulannya selama ini mendukungnya menjadi pribadi yang lebih baik atau tidak), menghargai atau memberikan penghargaan kepada orang lain dengan cara yang sederhana (seperti memberikan selamat ataupun bertepuk tangan kepada teman ataupun saudara yang berhasil memenangkan perlombaan ataupun mendapatkan nilai yang bagus dalam pelajaran di sekolah), dan berbagi kepada siapapun (seperti berbagi pengalaman bagaimana awalnya sulit untuk rajin dalam berdoa dan membaca Alkitab setiap hari ataupun pengalaman bagaimana sulitnya lepas dari kecanduan gawai).

Menjadi Teladan Sebagai Orang Peracaya Berdasarkan 1 Timotius 4:12b dengan melakukan langkah-langkah praktis, seperti: Mencontohkan atau menunjukkan sikap yang benar, mulia, dan baik kepada orang lain dengan cara tidak berkata-kata kotor atau tidak sopan saat mengomentari status ataupun postingan orang di sosial media, berbicara atau menggunakan kata-kata yang membangun serta menghormati teman, dan menjaga diri untuk memelihara kesucian dan perilaku yang baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial dengan menjaga sikap dan tindakan agar tetap bersih dan positif, seperti tidak terlibat dalam petengkar, merendahkan, menyakiti, merendahkan orang lain atau perilaku negatif lainnya.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yang ada di Gereja PIBI "KOINONIA" BATAM mengalami kecanduan gawai dikarenakan beberapa penyebabnya dan peneliti membuat strategi-strategi Pendidikan Agama Kristen (PAK) untuk mencegah dan mengatasi para remaja yang mengalami kecanduan gawai dengan langkah-

langkah praktis yang semestinya mampu dilakukan oleh para remaja di Gereja PIBI “KOINONIA BATAM” dan remaja kristen lainnya.

Bagi para remaja, dengan mengetahui pengaruh gawai dalam kehidupan sehari-hari, para remaja dapat membatasi dirinya dalam penggunaan gawai, sehingga memiliki keseimbangan dalam melakukan tugas serta tanggung jawab sebagai remaja dan tidak mengalami kecanduan gawai hingga mempengaruhi jiwanya. Bagi objek penelitian (Gereja PIBI “KOINONIA” BATAM) khususnya para hamba Tuhan dan mentor di Gereja PIBI “KOINONIA” BATAM sebaiknya lebih memperhatikan lagi para remaja yang mulai memiliki ciri-ciri kecanduan gawai atau yang sudah mengalami kecanduan gawai dan menjadi teladan bagi remaja dalam penggunaan gawai. Bagi setiap orangtua, sebaiknya memberikan pengertian dan batasan kepada anak-anaknya dalam penggunaan gawai. Serta bagi para pembaca dapat mengingatkan dan memberikan saran kepada orang terdekat agar tidak mengalami kecanduan gawai yang dapat membahayakan kejiwaan dan kerohaniannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2020). Pengaruh penggunaan Gawai terhadap perilaku remaja. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2).
- Boiliu, F. M. (2020). Peran Pendidikan Agama Kristen Di Era Digital Sebagai Upaya Mengatasi Penggunaan Gawai Yang Berlebihan Pada Anak Dalam Keluarga Di Era Disrupsi 4.0. *Real Didache: Journal of Christian Education*, 1(1).
- Brotosudarmo. (2010). *Etika Kristen untuk Perguruan Tinggi*. Andi Offset.
- Cinta, Y., Parulyan, H., & Kristiani, D. (2023). Upaya Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pencegahan Kecanduan Game Online Terhadap Peserta Didik. *Discreet: Journal Didache of Christian Education*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.52960/jd.v3i2.276>
- Daniel, M. F. (2020). *Pendidikan Agama Kristen (PAK) Bagi Remaja Gereja Kristen Indonesia (GKI) Jemaat Cipinang Elok Di Era Perkembangan Teknologi Informasi Dan Implikasinya Bagi Perkembangan Spiritualitas*. Universitas Kristen Indonesia.
- Gainau, M. S. (2016). *Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja*. PT Kanisius.
- Goleng, M. G., Samdirgawijaya, W., & Lio, Z. D. (2021). Pola Pemahaman Remaja Tentang Perayaan Ibadat Sabda Hari Minggu dan Hari Raya. *Gaudium Vestrum: Jurnal Kateketik Pastoral*, 1(2), 78–87. <https://doi.org/https://stpkbi.ac.id/ojs/index.php/jgv/article/view/40>
- Gulo, S. C. (2023). Transformasi Pendidikan Agama Kristen Sebagai Antisipasi Dalam Mempersiapkan Anak Menghadapi Dampak Teknologi. *Sesawi: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.53687/sjtpk.v4i2.145>
- Gunadi, P., & Setiawan, A. A. (2015). *Memahami Remaja Dan Pergumulannya*. PT. VISI Anugerah Indonesia
- Gunarsa, S. D. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Gunung Mulia.
- Halawa, A. M., & Pandie, R. D. Y. (2025). Manusia Baru Bagi Remaja Kristen berdasarkan Kolose 3:5-17 dan Implikasinya Bagi Pendidik Kristen. *Edukris: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 16–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.54793/ek.v1i01.180>.
- Kristiani, R., Suci, E. S. T., Sembiring, W. S., & Witarso, L. S. (2021). *Internet Gawai dan Remaja : Menjadi Remaja Kekinian Produktif dan Tangguh*. Kompas Media Nusantara.
- Mambu, K. C., Marpaung, A. M., & Mamahit, M. M. (2024). Implementasi Pendidikan Agama Kristen Dalam Penguatan Identitas Diri Generasi Z Pada Era Revolusi Industri 4.0 Di SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(14). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13734177>
- Pelawi, S., Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2021). Pengaruh Gawai Dan Pertumbuhan Kerohanian Remaja Smp Advent Barusjulu Di Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Ulangan 6:7. *Jurnal Kadesi*, 4(1).
- Subagyo, A. B. (2010). *Pengantar Riset Kuantitatif dan Kualitatif*. Yayasan Kalam Hidup.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Telaumbanua, A. H. N. (2020). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Era Industri 4.0. *Institutio: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 6(2).