

PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MENGATASI KECANDUAN GADGET DI SMA XYZ JAKARTA UTARA

Elviana Waruwu^{1*},
Johanes MJ Budianto²

STT Rahmat Emmanuel^{1*,2}

Email: elvie5887@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Pendidikan Agama Kristen dalam mengatasi kecanduan gadget di SMA XYZ, Jakarta Utara. Guru Pendidikan Agama Kristen berperan penting dalam membimbing siswa untuk menggunakan gadget secara bijak sesuai nilai-nilai Kristen, termasuk menjadi teladan, bekerja sama dengan orang tua, dan menyusun kesepakatan antara sekolah dan keluarga. Penelitian menggunakan metode kualitatif melalui wawancara dengan kepala sekolah, satu guru Pendidikan Agama Kristen, dan siswa kelas X serta XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam menangani kecanduan gadget belum efektif sepenuhnya karena minimnya penegakan aturan penggunaan gadget. Kesimpulan penelitian ini menekankan pentingnya penguatan kerja sama antara guru, orang tua, dan sekolah untuk membantu siswa mengatasi kecanduan gadget secara holistik

Kata kunci: Guru Pendidikan Agama Kristen; kecanduan gadget; siswa SMA

Abstract

This study aims to analyze the role of Christian Religious Education teachers in addressing gadget addiction among students at SMA XYZ, North Jakarta. Christian Religious Education teachers play a crucial role in guiding students to use gadgets wisely according to Christian values, including being role models, collaborating with parents, and establishing agreements between schools and families. The study employs a qualitative method, using interviews with a school principal, a Christian Religious Education teacher, and students from grades X and XI. The results show that the teachers' role in managing gadget addiction has not been fully effective due to the lack of enforcement of gadget usage rules. The study concludes that strengthening collaboration among teachers, parents, and schools is essential to holistically address students' gadget addiction.

Keywords: Christian Religious Education teacher; gadget addiction; high school students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Gadget, sebagai salah satu hasil inovasi teknologi, kini telah menjadi kebutuhan pokok dalam proses pembelajaran, terutama sejak pandemi COVID-19 memaksa peralihan dari pembelajaran tatap muka ke daring (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020). Namun, di balik manfaatnya, penggunaan gadget yang tidak terkontrol menimbulkan tantangan baru, seperti kecanduan game online dan media sosial yang berdampak negatif pada konsentrasi, fokus, dan prestasi belajar siswa (Young, 2011).

Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran strategis dalam membentuk karakter siswa yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga memiliki moral dan integritas yang kuat (Soekanto, 2002). Di SMA XYZ, Jakarta Utara, masalah kecanduan gadget menjadi perhatian serius, terutama karena dampaknya yang nyata terhadap proses pembelajaran siswa (Haruna, 2021). Dalam konteks ini, guru PAK dituntut untuk tidak hanya menjadi pendidik, tetapi juga pemimpin rohani yang mampu memberikan teladan, bimbingan, dan motivasi kepada siswa agar dapat menggunakan gadget secara bijak (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005).

Peranan guru PAK menjadi semakin penting karena menyangkut upaya pemulihan dan pembentukan karakter siswa di tengah arus digitalisasi yang kuat. Peranan sendiri merujuk pada seperangkat harapan sosial terhadap bagaimana individu bertindak berdasarkan status sosialnya (Ahmadi, 1982; Soekanto, 2002). Dalam dunia pendidikan, guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, inspirator, teladan, dan evaluator yang mempengaruhi pembentukan sikap dan nilai-nilai siswa (Jamil, 2022).

Untuk menjalankan peran tersebut secara efektif, guru dituntut memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian. Kompetensi ini mencakup kemampuan memahami karakteristik siswa, menguasai materi, berkomunikasi secara efektif, dan menjadi teladan yang berintegritas (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005). Dalam konteks kecanduan gadget, peran guru PAK perlu diperluas hingga menyentuh aspek spiritualitas dan pembinaan karakter rohani siswa.

Kecanduan gadget, atau yang juga dikenal sebagai *nomophobia*, adalah kondisi di mana seseorang merasa takut atau cemas jika kehilangan akses ke perangkat

elektronik seperti ponsel atau tablet. Gejala-gejala yang sering muncul antara lain ketidaknyamanan saat jauh dari gadget, ketergantungan psikologis, serta kecenderungan mengutamakan interaksi digital dibandingkan hubungan sosial langsung. Faktor-faktor penyebabnya antara lain kemudahan akses informasi dan hiburan, tekanan sosial dari lingkungan sebaya, minimnya aktivitas alternatif, dan kurangnya pengawasan dari orang tua (Subagijo, 2020).

Dampak kecanduan gadget terhadap siswa sangat luas, mencakup kesehatan fisik, mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi belajar, serta menumbuhkan ketergantungan yang berujung pada isolasi sosial. Dalam dunia pendidikan, fenomena ini terlihat dalam bentuk siswa yang lebih memilih berinteraksi dengan gadget ketimbang dengan guru atau teman, hingga munculnya sikap tidak menghargai proses pembelajaran di kelas (Subagijo, 2020; Dwikristanto, 2021).

Guru PAK memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk terlibat secara aktif dalam mengatasi persoalan ini. Strategi yang dapat dilakukan antara lain menjalin komunikasi terbuka dengan orang tua, melakukan pemantauan terhadap perilaku siswa, dan menyusun kesepakatan bersama untuk menangani kecanduan gadget. Bila perlu, guru dapat menjadwalkan penanganan yang lebih mendalam apabila siswa menunjukkan tanda-tanda kecanduan berat (Subagijo, 2020).

Kajian literatur yang dilakukan oleh Kurniawati (2020) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget berhubungan langsung dengan penurunan prestasi akademik siswa. Gadget menjadi sumber kecanduan melalui berbagai aplikasi seperti permainan, media sosial, dan akses internet yang sulit dikontrol. Sementara itu, penelitian oleh Dwikristanto (2021) menyoroti bagaimana kecanduan gadget berdampak pada menurunnya sikap saling menghargai di kelas. Kedua penelitian ini memberikan landasan kuat bagi perlunya pendekatan khusus dari guru PAK yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan pembentukan karakter siswa.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran guru Pendidikan Agama Kristen dalam mengatasi kecanduan gadget di SMA XYZ, Jakarta Utara. Berbeda dari studi-studi sebelumnya yang lebih menyoroti dampak gadget secara umum, tulisan ini memberikan perhatian khusus pada strategi guru PAK dalam membentuk karakter rohani siswa, mendorong penggunaan gadget secara bijak, dan

menghadirkan teladan hidup yang dapat menginspirasi perubahan perilaku yang positif.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui dua metode utama, yaitu: Wawancara: Proses pengumpulan informasi dengan menggali pandangan, pengalaman, dan pendapat subjek penelitian. Observasi: Teknik pengamatan langsung terhadap fenomena atau aktivitas yang berlangsung di lapangan untuk memahami pola perilaku atau interaksi yang terjadi. Melalui kedua metode ini, penelitian berupaya untuk menjelaskan fenomena secara rinci dan memberikan pemahaman yang komprehensif sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Kecanduan Gadget bagi Siswa di SMA XYZ, Jakarta Utara

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMA XYZ, Jakarta Utara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa—sekitar 50% hingga 70%—mengalami gejala nomophobia atau ketergantungan pada gadget secara signifikan. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka menggunakan gadget, terutama untuk bermain game online, menonton video secara terus-menerus, dan mengakses aplikasi pemesanan seperti WhatsApp bahkan selama proses belajar mengajar berlangsung. Ketika guru sedang menjelaskan materi, para siswa cenderung lebih sibuk menatap layar ponsel daripada menyimak pelajaran atau berdiskusi dengan teman sebangku. Kondisi ini memperlihatkan adanya gangguan serius terhadap perhatian dan konsentrasi siswa yang akhirnya berdampak langsung pada penurunan efektivitas pembelajaran di kelas.

Tidak hanya pada aspek akademik, ketergantungan pada gadget juga berdampak pada perilaku sosial siswa. Banyak siswa menunjukkan tanda-tanda ketidaksopanan seperti tidak menanggapi ketika diajak berbicara, menunjukkan sifat memberontak ketika ditegur, dan tidak menghargai keberadaan guru maupun teman. Bahkan, dalam diskusi kelompok, siswa lebih sibuk dengan perangkat mereka daripada melakukan komunikasi dan kerja sama yang sehat dengan rekan-rekannya. Ini mencerminkan terganggunya keterampilan sosial yang seharusnya berkembang selama proses interaksi di lingkungan sekolah. Sifat acuh tak acuh ini menjadi indikator bahwa gadget telah

mengambil alih sebagian besar waktu dan perhatian mereka, yang seharusnya diarahkan pada interaksi interpersonal yang membangun.

Selain itu, aspek emosional siswa juga turut terdampak. Siswa yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mudah marah, emosional, dan sulit dikendalikan secara psikologis. Misalnya, beberapa siswa menunjukkan ketidaksabaran ketika diminta untuk berhenti bermain ponsel, bahkan di tengah jam makan siang. Mereka juga mengalami perubahan suasana hati yang drastis hanya karena notifikasi yang tidak muncul atau ketika baterai ponsel mereka habis. Gadget seolah menjadi 'alat pengendali emosi' yang jika tidak diakses, dapat menimbulkan keresahan mendalam. Fenomena ini dikenal sebagai *anxiety withdrawal*, yang umumnya muncul pada individu yang mengalami kecanduan digital.

Tak kalah penting, perilaku makan dan pola tidur siswa juga terganggu akibat paparan gadget yang berlebihan. Dalam wawancara, beberapa siswa mengaku tidak bisa makan tanpa menonton video atau membuka aplikasi tertentu. Ada yang bahkan membawa gadget ke meja makan sebagai syarat agar mereka bisa mengonsumsi makanan. Pola ini mengindikasikan bahwa gadget telah mengubah kebiasaan hidup sehat menjadi pola ketergantungan yang tidak wajar. Gangguan tidur pun menjadi efek lanjutan, karena siswa terbiasa menggunakan gadget hingga larut malam, baik untuk bermain game maupun berselancar di media sosial.

Secara akademik, penurunan prestasi menjadi hal yang tidak bisa dihindari. Konsentrasi belajar yang rendah, ketidakteraturan jadwal belajar, dan keengganan untuk mengerjakan tugas tepat waktu menjadi indikator penurunan kualitas akademik siswa. Beberapa guru di SMA XYZ melaporkan bahwa nilai siswa menurun secara signifikan sejak penggunaan gadget menjadi lebih masif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Dian Kurniawati (2020) yang menegaskan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis, mengganggu daya ingat jangka pendek, dan melemahkan motivasi belajar.

Lebih jauh, dampak psikologis yang dialami siswa mencakup munculnya kecemasan ketika mereka tidak bisa mengakses gadget. Kecemasan ini memengaruhi kesejahteraan emosional siswa secara keseluruhan. Beberapa siswa merasa tidak tenang ketika gadget mereka disita atau tidak dapat digunakan karena koneksi internet yang buruk. Mereka menunjukkan gejala seperti gelisah, sulit fokus, hingga ketakutan

kehilangan informasi atau pergaulan dari dunia maya. Hal ini mencerminkan bahwa keberadaan gadget sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari identitas dan kenyamanan emosional siswa.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget di kalangan siswa SMA XYZ tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga mengancam integritas sosial, emosional, dan fisik mereka. Permasalahan ini perlu segera ditangani melalui pendekatan yang holistik, yang melibatkan semua pihak termasuk guru, orang tua, dan lembaga sekolah. Pemahaman akan bahaya ketergantungan gadget harus ditanamkan sejak dini sebagai bentuk literasi digital yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga etis dan edukatif.

Strategi Guru PAK SMA XYZ, Jakarta Utara

Dalam menghadapi persoalan kecanduan gadget yang semakin kompleks di SMA XYZ, guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran sentral. Guru PAK tidak hanya dituntut untuk mengajar nilai-nilai keagamaan, tetapi juga menjadi panutan dan pembina moral yang mampu menghadirkan transformasi karakter dalam kehidupan siswa. Berdasarkan wawancara, beberapa langkah telah diambil oleh guru PAK seperti mengumpulkan gadget sebelum pelajaran dimulai, mengawasi penggunaan gadget selama jam pelajaran, dan memanggil siswa yang melanggar aturan. Namun, efektivitas langkah ini masih perlu dievaluasi lebih lanjut, terutama karena ditemukan bahwa tindakan tersebut belum dilakukan secara konsisten dan tegas oleh semua guru yang bersangkutan.

Langkah preventif seperti menonaktifkan gadget selama pelajaran sebenarnya menjadi cara awal yang baik, tetapi hanya bersifat sementara jika tidak diikuti dengan kesadaran dari dalam diri siswa. Oleh karena itu, guru PAK perlu lebih dari sekadar pengatur aturan; ia harus menjadi pembimbing rohani yang membangun kesadaran internal siswa akan pentingnya mengendalikan diri. Di sinilah fungsi spiritualitas guru berperan: melalui doa, firman Tuhan, dan pendekatan personal, siswa diajak untuk merefleksikan makna penggunaan teknologi dalam terang iman Kristen. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek perilaku, tetapi juga hati nurani siswa.

Guru PAK juga berusaha membangun komunikasi aktif dengan orang tua siswa sebagai strategi kolaboratif. Dalam kasus-kasus tertentu, guru akan menyampaikan

laporan kepada orang tua mengenai gejala kecanduan gadget yang diamati selama proses belajar mengajar. Dengan adanya komunikasi dua arah ini, diharapkan orang tua dapat ikut terlibat dalam proses pemantauan dan pembinaan anak di rumah. Keterlibatan orang tua menjadi penting karena banyak dari mereka tidak menyadari intensitas penggunaan gadget oleh anaknya selama berada di sekolah. Kolaborasi ini bisa menjadi titik awal perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Namun demikian, terdapat kendala dalam implementasi strategi ini, salah satunya adalah ketidaktegasan dari pihak guru PAK sendiri. Beberapa guru masih ragu untuk memberikan sanksi tegas karena khawatir akan merusak relasi dengan siswa atau mendapat komplain dari orang tua. Hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri, karena sikap permisif justru memperkuat kebiasaan negatif yang seharusnya dikoreksi. Guru PAK perlu mendapat pelatihan khusus dalam membangun otoritas yang bijaksana, yaitu otoritas yang tetap tegas namun dilakukan dengan kasih.

Dalam konteks pembentukan karakter, guru PAK perlu menanamkan nilai-nilai seperti pengendalian diri, rasa hormat, dan disiplin sebagai bagian dari pendidikan iman. Strategi seperti membina, menasihati, dan mengarahkan siswa berdasarkan prinsip-prinsip Alkitab harus menjadi pendekatan utama. Sebagaimana dikemukakan oleh Anuar Putro Dwikristanto (2021), penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengikis rasa saling menghargai dalam interaksi kelas. Oleh karena itu, keteladanan dari guru PAK menjadi sangat krusial. Guru yang menghargai waktu, menjaga etika komunikasi, dan membatasi penggunaan teknologi secara bijak akan menjadi contoh nyata bagi siswa.

Pendekatan pastoral seperti mendoakan siswa secara pribadi, mendampingi mereka dalam pergumulan, dan membuka ruang dialog yang aman menjadi strategi tambahan yang efektif. Guru PAK perlu menciptakan relasi yang hangat dan terbuka agar siswa merasa diterima dan tidak langsung dihakimi ketika sedang bergumul dengan kebiasaan digitalnya. Strategi ini juga membuka peluang bagi guru untuk memperkenalkan prinsip hidup yang lebih sehat dan seimbang, sesuai dengan nilai-nilai Injil.

Dengan demikian, strategi guru PAK dalam mengatasi kecanduan gadget harus bersifat menyeluruh: tidak hanya berupa larangan dan aturan, tetapi juga pendampingan emosional dan spiritual yang terencana. Ketika guru mampu mengintegrasikan peran sebagai pendidik dan pemimpin rohani, maka pengaruhnya terhadap perubahan

perilaku siswa akan jauh lebih besar dan bermakna dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan wawancara yang telah dilakukan tentang metode tanya jawab dalam mengatasi siswa yang kecanduan gadget di SMA XYZ, Jakarta Utara, dapat disimpulkan bahwa peranan guru Pendidikan Agama Kristen sangat signifikan dalam membantu siswa mengatasi masalah kecanduan gadget. Guru memiliki peran penting sebagai pengawas, pendamping, dan pembimbing dalam membentuk karakter siswa melalui pendekatan yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual. Guru melakukan berbagai upaya untuk membatasi penggunaan gadget secara tidak produktif, seperti mengawasi penggunaan jaringan internet di kelas, menetapkan peraturan tentang gadget selama pembelajaran, dan menciptakan interaksi yang baik dengan orang tua untuk memahami kebiasaan siswa di luar lingkungan sekolah. Kedekatan guru dengan siswa memungkinkan pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku siswa dan memberikan bimbingan berdasarkan prinsip-prinsip Firman Tuhan untuk membentuk pribadi siswa yang taat. Di sisi lain, gadget juga memiliki dampak positif, terutama dalam dunia pendidikan, seperti mempermudah komunikasi, menambah wawasan, dan membantu penyelesaian tugas. Namun, penggunaan yang berlebihan membawa berbagai dampak negatif, termasuk gangguan kesehatan fisik dan mental, menurunnya kreativitas, terganggunya pola tidur, serta meningkatnya paparan terhadap informasi yang tidak bermanfaat. Dengan demikian, sinergi antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah sangat diperlukan untuk mengatasi dampak negatif dari kecanduan gadget, sementara tetap memanfaatkan potensi positifnya secara bijaksana.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (1982). *Sosiologi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dwikristanto, A. P. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap sikap saling menghargai siswa di kelas. *Jurnal Pendidikan Karakter Digital*, 4(1), 55–63.

Haruna, S. R. (2021). Dampak teknologi informasi terhadap pendidikan anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(2), 78–89.

Jamil, J. (2022). *Etika profesi guru*. Sumatera Barat: CV Azka Pustaka.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). *Pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19: Tantangan dan solusi*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kurniawati, D. (2020). Hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(3), 122–130.
- Soekanto, S. (2002). *Sosiologi: Suatu pengantar* (Edisi ke-34). Jakarta: Rajawali Press.
- Subagijo, A. (2020). *Diet detoks gadget*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. (2005). Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM.
- Young, K. S. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New York: John Wiley & Sons.