



Kedewasaan digital: Sebuah konstruksi formasi spiritual dalam meminimalisir sikap adiktif internet pada remaja Kristen

Johanes Waldes Hasugian¹, May Rauli Simamora²

¹Sekolah Tinggi Teologi Sumatera Utara

²Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Correspondence:

johaneswahasugian@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.30995/kur.v10i2.872>

Article History

Submitted: Nov. 21, 2023

Reviewed: March 18, 2024

Accepted: April 30, 2024

Keywords:

Christian youth;
digital maturity;
generation Z;
internet addiction;
spiritual formation;
student of vocational school;
kecanduan internet;
formasi spiritual;
generasi Z;
kedewasaan digital;
remaja Kristen;
siswa SMK

Copyright: ©2024, Authors.

License:



Abstract: This study reveals the impact of excessive internet use on Christian vocational high school students, and then offers digital maturity through spiritual formation to minimize their addictive attitude. The research approach was quantitative-qualitative (mixed), using a survey method among 169 Christian students at one of the SMKs in North Tapanuli Regency, North Sumatra, and using some research literature to offer the concept of digital maturity. The results showed the negative impacts found due to the addictive use of the internet. This research also highlights the importance of spirituality formation in helping SMK students overcome the negative impact of excessive internet use. Wise and ethical use of the internet per Christian values can help students achieve life balance, in addition to the role of parents in monitoring internet use. This study recommends digital maturity as the digital spirituality of vocational students in using the internet.

Abstrak: Penelitian ini mengungkapkan dampak penggunaan internet yang berlebihan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang beragama Kristen, yang kemudian menawarkan kedewasaan digital melalui formasi spiritual demi meminimalisir sikap adiktif mereka. Pendekatan penelitian adalah kuantitatif-kualitatif (*mixed*), menggunakan metode survei pada 169 siswa beragama Kristen di salah satu SMK, di Kabupaten Tapanuli Utara, Sumatera Utara, selain menggunakan beberapa literatur hasil riset untuk menawarkan konsep kedewasaan digital. Hasil penelitian menunjukkan adanya dampak negatif yang ditemukan akibat penggunaan internet secara adiktif. Penelitian ini juga menyoroti peran penting formasi spiritualitas dalam membantu siswa SMK mengatasi dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang bijak dan etis sesuai dengan nilai-nilai kristiani dapat membantu siswa mencapai keseimbangan hidup, selain peran orang tua dalam memantau penggunaan internet. Penelitian ini merekomendasikan kedewasaan digital sebagai spiritualitas digital para siswa SMK dalam penggunaan internet.

Pendahuluan

Penelitian ini berfokus pada perilaku siswa di sebuah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) terkait penggunaan media digital yang berbasis pada internet. Remaja saat ini selalu diidentikkan dengan penggunaan gawai dengan basis internet yang sangat tinggi; itulah sebabnya generasi mereka disebut juga sebagai *digital native* atau *homo digitalis*. Generasi Z, itulah identi-

tas lain kelompok ini, yang merupakan para pengguna internet dan sekaligus telah menjadi budaya mereka (*digital culture*), di samping Generasi Alfa. Mereka adalah generasi internet¹, yang tidaklah mengherankan jika terjadi fenomena ketergantungan pada internet dalam setiap aktivitas hidup mereka. Persoalannya, ketergantungan ini telah menunjukkan tendensi terhadap hal-hal yang negatif², sehingga harus ada penanggulangan –juga mitigasi – terhadap perkembangan para remaja, yang secara khusus adalah para siswa SMK. Bahkan, sebuah penelitian di Cina menunjukkan fenomena siswa SMK yang sering kali memiliki prestasi akademik yang buruk, perilaku bermasalah (seperti minum minuman keras dan merokok), perilaku yang merugikan diri sendiri, dan risiko masalah kesehatan mental yang tinggi seperti gejala depresi.³ Ini adalah fenomena global yang dapat melanda para remaja di mana pun.

Dalam pencarian hasil riset (melalui portal *google scholar*) kita akan mendapatkan hal memperlihatkan hal serupa di Indonesia, di mana siswa SMK (dan yang sederajat) terlibat dalam banyak persoalan, dari hal-hal etis, moral, hingga kriminal.⁴ Riset ini membatasi fenomena persoalan remaja pada perilaku yang menunjukkan ketergantungan, bahkan lebih pada sifat yang kecanduan, pada internet. Para siswa SMK yang merupakan Generasi Z, dalam penelitian Schmidt dkk., diidentifikasi sebagai pribadi yang lebih tertutup secara sosial, berhati-hati, dan menghindari risiko dibandingkan generasi sebelumnya.⁵ Kecenderungan anti-sosial menjadi salah satu efek yang ditimbulkan dari kecanduan terhadap internet, mereka lebih suka berinteraksi dengan para teman yang ada di dunia digital (netizen). Para ahli menyebutkan bahwa tumbuh dengan teknologi *smartphone* dan media sosial selama masa kanak-kanak dan remaja dapat menyebabkan peningkatan rasa malu karena Generasi Z mungkin memiliki lebih sedikit kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial.⁶ Siswa SMK tahun 2023 yang sebagian besar merupakan generasi Z cenderung lebih tertutup dan berhati-hati dalam interaksi sosial sehingga perlu perhatian khusus dalam pengembangan sosial mereka.

Teknologi internet yang semakin canggih dan sangat berkembang cepat perlu mendapat perhatian dari Siswa SMK yang beragama Kristen. Mereka perlu memahami bahwa teknologi merupakan alat bagi setiap orang, bahkan umat Tuhan, untuk dapat mengembangkan hidupnya dengan baik.⁷ Artinya, harus ada edukasi tentang penggunaan teknologi internet yang tepat, hingga tidak menjadikannya candu. Penggunaan yang tidak tepat dan tidak proporsio-

¹ Cindy Nurlaila, Qurrotul Aini, Sharla Setyawati, and April Laksana. "Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet." *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi* 1, no. 6 (2024): 95-102.

² Riswana Khairunnisa, Meilinda Zahara Putri, Desi Purnamasari Siregar, Fairuz Miftahul Jannah, Salma Dini Zafira, Dea Dalina, Khaula Lutfia Fariha et al. "Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi." In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 1, pp. 73-77. 2022; bdk. Asyifa Nurul Liah, Fajar Sidik Maulana, Giva Nur Aulia, Salfa Syahira, Sofi Nurhaliza, Rama Wijaya Abdul Rozak, and Nisrin

³ Yingshi He, Qing Zeng, and Minqiang Zhang, "The Mediating Roles of Future Work Self and Hope on the Association Between Perceived Social Support and Depressive Symptoms Among Chinese Vocational School Students: A Cross-Sectional Study," *Psychology Research and Behavior Management* 16, no. June (2023): 2125–2136.

⁴ Duratun Nasikhah, "Hubungan antara tingkat religiusitas dengan perilaku kenakalan remaja pada masa remaja awal," *Disertasi*, Universitas Airlangga, 2013; Erik Saut Hutahaean, Andreas Corsini W. Nugraha, Tiara Anggita Perdini, Ryan Bastoro, and Romaria Marbun. "Analisis Pola Asuh, Kontrol Diri, dan Moralitas Kepribadian Sebagai Faktor Kenakalan Remaja di Kota Bekasi." *Jurnal Psikologi* 16, no. 1 (2020): 11-23.

⁵ Louis A. Schmidt et al., "IGen or ShyGen? Generational Differences in Shyness," *Psychological Science* 34, no. 6 (2023), <https://doi.org/10.1177/09567976231163877>.

⁶ Ibid.

⁷ Setio Dharma Kusuma et al., "Using the Internet of Things to Improve Christian Ministry in the Present Era," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 669, no. 0 (December 29, 2021): 218–220.

nal akan menimbulkan masalah dan kompulsif, yang mengakibatkan gangguan signifikan pada fungsi individu di berbagai domain kehidupan dalam jangka waktu yang lama.⁸ Siswa SMK yang beragama Kristen memiliki kesempatan untuk mencerminkan spiritualitas Kristen melalui penggunaan yang bijak dan etis dari teknologi internet yang semakin canggih. Mereka dapat mengintegrasikan nilai-nilai Kristen dalam penggunaan mereka, seperti etika online, komunikasi yang baik, dan penggunaan sumber daya internet yang mendukung pertumbuhan rohani dan kebaikan bersama. Dengan demikian, mereka dapat menjalani hidup dengan baik dalam dunia yang semakin terhubung melalui pendekatan yang selaras dengan spiritualitas Kristen.

Fokus masalah dalam riset ini adalah tentang perilaku kecanduan, bukan pada sifat atau keberadaan teknologi itu sendiri. Candu terhadap internet memiliki kesamaan tentang candu yang lain seperti pada alkohol dan obat-obatan terlarang. Kecanduan internet semakin diakui sebagai masalah kesehatan mental yang penting.⁹ Leung dan Lee mencirikan kecanduan internet sebagai perilaku yang tetap (terus-menerus) *online*, untuk kesenangan, sebagian besar di ruang obrolan (*chatting*), rata-rata 38 jam – atau lebih – per minggunya, dan menyimpulkan bahwa kecanduan internet dapat menghancurkan keluarga, hubungan, dan karir.¹⁰ Beberapa hasil riset menunjukkan ada fenomena adiktif internet pada siswa SMK juga yang tinggi¹¹, selain beberapa perilaku seperti kurang tidur¹², kurang interaksi dan berkonflik dengan orang tua¹³, prestasi menurun¹⁴, mata perih atau kabur¹⁵, naik atau turun berat badan¹⁶, agresif¹⁷, hingga depresi.¹⁸ Adiktif pada internet juga dapat dialami oleh siswa SMK yang beragama Kristen. Hasil wawancara dengan salah satu siswa SMK Swasta Kristen di Tapanuli Utara, Sumatera Utara yang gagal mengendalikan waktu dalam penggunaan internet menyatakan

⁸ Krisztian Kapus et al., "Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction among Hungarian High School Students," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 13 (July 1, 2021).

⁹ Inesa Buneviciene and Adomas Bunevicius, "Prevalence of Internet Addiction in Healthcare Professionals: Systematic Review and Meta-Analysis," *International Journal of Social Psychiatry* 67, no. 5 (2020): 483–491, <https://doi.org/10.1177/0020764020959093>.

¹⁰ Louis Leung and Paul S.N. Lee, "Impact of Internet Literacy, Internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance," *Social Science Computer Review* 30, no. 4 (2012): 403–418.

¹¹ Abdul Saman et al., "Cognitive Counseling Intervention to Overcome Students' Internet Addiction in Indonesian Vocational High Schools," *Journal of Educational Science and Technology (EST)* 7, no. 2 (August 29, 2021): 216; Bdk. Nur Setyaningsih, Widodo Sarjana, and Natalia Dewi Wardani, "The Correlation Between Fear of Missing Out (FoMO) and Internet Addiction in Vocational High School Students," *Jurnal Psikiatri Surabaya* 12, no. 1 (May 4, 2023): 44–55.

¹² Hideki Horita, Yoichi Seki, and Eiji Shimizu, "Parents' Perspectives on Their Relationship with Their Adolescent Children with Internet Addiction: Survey Study," *JMIR Pediatrics and Parenting* 5, no. 4 (December 1, 2022).

¹³ Huaiyuan Qi, Qinhong Kang, and Cuihua Bi, "How Does the Parent-Adolescent Relationship Affect Adolescent Internet Addiction? Parents' Distinctive Influences," *Frontiers in Psychology* 13 (June 7, 2022).

¹⁴ Mahmoud Maqableh, Ahmad Obeidat, and Zaid Obeidat, "Exploring the Determinants of Internet Continuance Intention and the Negative Impact of Internet Addiction on Students' Academic Performance," *International Journal of Data and Network Science* 5, no. 3 (June 1, 2021): 183–196.

¹⁵ Abdulbari Bener et al., "Internet Addiction and the Psychometric Properties of the Nine-Item Internet Disorder Scale-Short Form: An Application of Rasch Analysis," *Addiction & health* 11, no. 4 (October 2019): 234–242, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32206216>.

¹⁶ Fatma Daşdemir et al., "Impact of the Coronavirus Disease 2019 Pandemic on Obesity, Internet Addiction, and Sleep Quality in Adolescents," *Journal of Pediatric Nursing* 66 (September 1, 2022): 196–201.

¹⁷ Bruce D Bartholow, Marc A Sestir, and Edward B Davis, "Correlates and Consequences of Exposure to Video Game Violence: Hostile Personality, Empathy, and Aggressive Behavior," *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (November 1, 2005): 1573–1586, <https://doi.org/10.1177/0146167205277205>.

¹⁸ (Bhardwaj, 2018).

bahwa mereka sering kali berpikir kurang jernih, berkata-kata kotor dan kasar kepada orang lain, memiliki hubungan yang kurang baik dengan teman sebayanya, berbohong kepada orang tua, gelisah, dan tidak jarang menunda-nunda pekerjaan bahkan ibadah.

Penggunaan internet yang berlebihan tidak hanya dikaitkan dengan waktu yang dihabiskan di internet; waktu yang dihabiskan di internet merupakan salah satu ukuran untuk menentukan penggunaan berlebihan atau adiktif.¹⁹ Dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan sangat memengaruhi kehidupan siswa SMK, termasuk kehidupan spiritualitas mereka. Untuk mengatasi hal ini, kami mengusulkan adanya kedewasaan digital (*digital maturity*) sebagai formasi spiritualitas siswa SMK, para Generasi Z tersebut, dalam mengatasi perilaku adiktif internet. Formasi spiritualitas bertujuan agar orang percaya mengalami pertumbuhan dalam relasinya dengan Tuhan yang dipercayai.²⁰ Dasar dari formasi spiritual, menurut Andrew Brake, adalah firman Allah, di mana melalui hal tersebut setiap orang menjadi semakin serupa dengan Yesus (1Yoh 3:2-3); menjalani kehidupan serupa dengan Yesus, menginginkan Roh Kudus memperbaharui kehidupannya secara rohani, hidup sesuai dengan harapan Yesus.²¹ Artinya, formasi spiritual berarti belajar dari firman Allah, bagaimana menjalani kehidupan yang diharapkan firman Tuhan, dengan pertolongan Roh Kudus.

Penelitian ini bertujuan untuk menawarkan kedewasaan digital sebagai formasi spiritualitas Generasi Z, khususnya para siswa SMK yang beragama Kristen dalam mengatasi perilaku adiktif internet. Melalui riset ini diselidiki dampak-dampak negatif yang dirasakan siswa kristiani SMK terkait sikap adiktif internet, sehingga dibutuhkan cara untuk mengatasi tendensi negatif tersebut. Kami menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (*mixed*), di mana pendekatan kuantitatif dengan desain survei dilakukan untuk melihat dampak penggunaan internet yang berlebihan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 169 orang dari 400 jumlah populasi siswa aktif di salah satu SMK di Kabupaten Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara.

Sementara itu, pendekatan kualitatif dengan desain *literature review* dilakukan dengan mengumpulkan beberapa referensi, baik dari jurnal nasional maupun internasional tentang kedewasaan digital dan formasi spiritual. Kami menggunakan pandangan Towndrow dan Fareed, yang menyebut pendidik dan pembuat kebijakan perlu tahu lebih banyak tentang bagaimana pertumbuhan kedewasaan digital siswanya.²² Selain itu, Astuti dkk., yang menunjukkan bahwa tingkat kedewasaan digital siswa berurutan mulai dari peduli, literasi, kapabilitas, kreativitas, dan kritis menggunakan teknologi digital masih dalam kategori yang rendah.²³ Laaber dkk., mendefinisikan kematangan digital sebagai kemampuan dan sikap yang menggunakan teknologi digital dengan cara yang mendukung perkembangan (pertumbuhan)

¹⁹ Filiz Akar, "Purposes, Causes and Consequences of Excessive Internet Use among Turkish Adolescents," *Eurasian Journal of Educational Research*, no. 60 (October 1, 2015): 35–56.

²⁰ Alfius Areng Mutak, "Formasi Spiritualitas Sarana Menuju Kedewasaan Spiritual," *Jurnal Theologia Aletheia* 20, no. 14 (2018): 97–113.

²¹ Peniel C. D Maiaweng, "Ulasan Buku: Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus," *Jurnal Jaffray* 13, no. 1 (2015): 141–145.

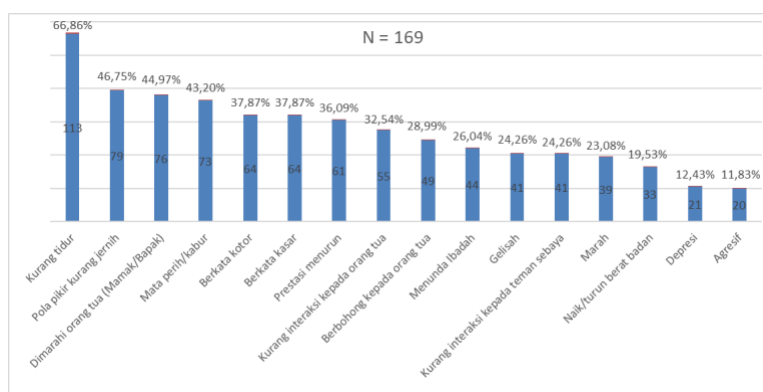
²² Phillip Towndrow and Wan Fareed, "Growing in Digital Maturity: Students and Their Computers in an Academic Laptop Programme in Singapore," *Asia Pacific Journal of Education* 35, no. 4 (October 2, 2015): 438–452, <https://doi.org/10.1080/02188791.2013.876387>.

²³ Melinda Astuti et al., "Competency of Digital Technology: The Maturity Levels of Teachers and Students in Vocational Education in Indonesia," *Journal of Education Technology* 5, no. 2 (2021): 254–262, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JET>.

individu dan integrasi ke dalam masyarakat (penyesuaian), didasarkan pada gagasan bahwa pertumbuhan dan penyesuaian adalah pilar kematangan psikososial.²⁴

Survei Dampak Negatif Penggunaan Internet Berlebihan

Hasil menunjukkan bahwa dampak negatif penggunaan internet berlebihan yang paling banyak dirasakan oleh siswa SMK adalah berkurangnya waktu untuk beristirahat atau tidur yaitu sebanyak 113 orang (66,86%). Dampak fisik lainnya seperti mata perih/kabur sebanyak 73 orang (43,20%) dan berat badan naik/turun sebanyak 33 orang (19,53%). Dampak negatif juga dirasakan pada kemampuan kognitif mereka yaitu pola pikir kurang jernih sebanyak 79 orang (46,75%), berkata kasar dan kotor (37,87%) dan prestasi menurun 61 orang (36,09%). Dampak negatif terhadap aspek sosioemosi adalah dimarahi orang tua (44,97%), kurang interaksi kepada orang tua (32,54%), berbohong kepada orang tua (28,99%), gelisah (24,26%), kurang interaksi dengan teman sebaya (24,26%), marah (23,08%), depresi (12,43%) dan bertindak agresif (11,83%). Dampak negatif terhadap aspek spiritualitas adalah menunda ibadah sebanyak 44 orang (26,04%).



Dampak fisik

Dampak yang paling tinggi dari penggunaan internet berlebihan pada remaja di SMK tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lombogia terhadap siswa Kristen di SMA Kristen 1 Tomohon yang memiliki kualitas buruk sebanyak 62,4% karena menggunakan internet berlebihan.²⁵ Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan internet lebih dari 2 jam memiliki kemungkinan 1,13 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk pada remaja laki-laki, sementara perempuan 2,5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk.²⁶ Penelitian ini menambah referensi tentang dampak fisik lain yaitu mata perih/kabur dan berat badan yang naik/turun. Selain itu, menghabiskan terlalu banyak waktu di internet dapat menyebabkan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, yang dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya.²⁷

²⁴ Franziska Laaber et al., "Digital Maturity: Development and Validation of the Digital Maturity Inventory (DIMI)," *Computers in Human Behavior* 143 (June 1, 2023).

²⁵ Bery J Lombogia, Barnabas H R Kairupan, and Anita E Dundu, *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen 1 Tomohon*, *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, vol. 1, 2018.

²⁶ Helena Christina Yolanda, "Hubungan Durasi Penggunaan Internet Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja," 2018, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:210587632>.

²⁷ Muhammad Sholeh, Rr Yuliana Rachmawati, and Dina Andayati, "Edukasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget dan Media Internet yang Berlebihan bagi Anak-Anak," *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)* 3, no. 1 (2022), <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/JPPM>.

Dalam konteks teologi Kristen, penggunaan internet berlebihan merupakan tindakan yang tidak sesuai ataupun melanggar nilai-nilai kristiani. Penggunaan internet secara berlebihan dapat berarti aktivitas yang merusak tubuh sebagai milik Kristus. Tubuh adalah anugerah dari Tuhan untuk dijaga dan dirawat, karena digunakan untuk memuliakan Tuhan (1Kor. 6:19-20). Siswa SMK seharusnya menyadari bahwa tubuh mereka bukanlah milik mereka sendiri, tetapi milik Allah, Sang Pencipta. Oleh karena itu, tindakan merusak tubuh berarti merusak kepunyaan Tuhan. Sesungguhnya, Tuhan menginginkan manusia menghormati tubuhnya dan mempersembahkan tubuh sebagai persembahan yang hidup, kudus dan berkenan bagiNya (bdk. Rm.12:1).

Dampak kognitif

Penggunaan internet berlebihan dapat memberikan dampak pada perkembangan kognitif remaja.²⁸ Kebiasaan penggunaan internet yang berlebihan berhubungan dengan tingginya tingkat gejala internalisasi, distorsi kognitif, dan tingginya tingkat gangguan penggunaan internet di kalangan remaja.²⁹ Distorsi kognitif adalah pola berpikir yang tidak akurat atau tidak rasional yang dapat mengarah pada pemahaman yang salah tentang situasi tertentu. Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa remaja yang menggunakan internet secara berlebihan memiliki kondisi pola pikir yang kurang jernih atau tidak akurat atau tidak rasional. Studi longitudinal menunjukkan bahwa seringkali penggunaan internet secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan perubahan fungsi pada area-area otak yang berkaitan dengan pemrosesan bahasa, perhatian dan fungsi eksekutif, emosi, dan penghargaan³⁰. Penelitian tersebut sejalan dengan dampak yang dialami remaja tentang pemrosesan bahasa yang tidak sesuai dengan fungsinya, remaja yang menggunakan internet secara berlebihan seringkali berkata-kata kasar atau kotor. Dampak buruk yang juga sejalan dengan itu ialah terhadap prestasi akademik remaja yang menurun. Studi literatur yang dilakukan oleh Tülübaş menyimpulkan bahwa penggunaan internet berlebihan merupakan faktor penting yang mempengaruhi prestasi akademik.³¹ Dalam ajaran Kristen, pola pikir yang tidak jernih atau irasional bersumber dari dosa (bdk. Fil. 4:8).

Siswa SMK sebagai orang percaya perlu memahami bahwa pikiran mereka harus berkenan bagi Allah. Mereka harus menetapkan pikiran mereka pada segala sesuatu yang benar, adil, suci, manis, sedap didengar, disebut kebajikan dan patut dipuji, bukan yang sebaliknya. Apabila penggunaan internet berlebihan dapat membuat seseorang Kristen memiliki pola pikir yang tidak berkenan di hadapan Allah, maka sebagai akibatnya sukacita, damai sejahtera, dan hubungan dekat dengan Allah akan lenyap. Siswa SMK Kristen juga harus menyadari bahwa bukanlah ucapan yang kotor atau kasar yang berkenan kepada Allah, melainkan perkataan ucapan syukur, sebagaimana disebut Efesus 4:5, "Demikian juga perka-

²⁸ Gautami Tripathi and Mohd Abdul Ahad, "Impact of Excessive Use of Internet on Cognitive Development of Youngsters," *International Journal of Information Technology (Singapore)* 9, no. 3 (September 1, 2017): 281–286, accessed October 17, 2023, <https://link.springer.com/article/10.1007/s41870-017-0028-5>.

²⁹ Kai W. Müller and Lara Scherer, "Excessive Use Patterns and Internet Use Disorders: Effects on Psychosocial and Cognitive Development in Adolescence," *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 71, no. 4 (June 1, 2022): 345–361, accessed October 17, 2023, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35673789/>.

³⁰ Hikaru Takeuchi et al., "Impact of Frequency of Internet Use on Development of Brain Structures and Verbal Intelligence: Longitudinal Analyses," *Human Brain Mapping* 39, no. 11 (November 1, 2018): 4471–4479.

³¹ Tijen Tülübaş, Turgut Karaköse, and Stamatios Papadakis, "A Holistic Investigation of the Relationship between Digital Addiction and Academic Achievement among Students," *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13, no. 10 (September 22, 2023): 2006–2034, <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/10/143>.

taan yang kotor, yang kosong atau yang sembrono – karena hal-hal ini tidak pantas – tetapi sebaliknya ucapkanlah syukur.” Prestasi adalah tanggung jawab; Allah menginginkan siswa Kristen sebagai pelajar yang mengerjakan tugasnya dengan segenap hati secara bertanggung jawab.

Dampak Sosioemosi

Sosial dan emosional diidentifikasi sebagai prediktor paling penting dari kecanduan internet di kalangan remaja.³² Penggunaan internet berlebihan dapat berdampak buruk terhadap perkembangan sosioemosi remaja SMK. Santrock menyatakan konflik dengan orang tua yang bersifat umum dan tidak berat sebenarnya merupakan ciri hubungan orang tua – remaja yang dapat memberikan dampak positif pada perkembangan remaja.³³ Konflik-konflik yang sering terjadi dalam hubungan orang tua dan remaja adalah perselisihan sehari-hari. Penggunaan internet berlebihan dapat berdampak pada kemarahan orang tua terhadap anaknya yang tidak dapat mengendalikan dirinya dalam menggunakan internet. Mungkin orang tua sudah memberikan teguran setiap hari, tetapi karena tidak ditanggapi, orang tua menjadi marah. Dampak ini paling besar dirasakan oleh siswa SMK. Kematangan digital mencakup kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur emosi negatif secara efektif.³⁴ Oleh karena itu, perlunya mengendalikan emosi, sebagai bentuk kedewasaan dalam menggunakan perangkat digital.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan internet berlebihan juga berdampak pada kurangnya interaksi dengan orang tua dan berbohong kepada orang tua. Ajaran Kristen mengajarkan anak-anak untuk menghormati dan taat kepada orang tua (Ef. 6:1-3). Siswa Kristen, sebagai anak, harus melakukan perintah dengan menghormati dan menaati orang tua karena ketaatan kepada orang tua lebih dari sekedar ketaatan kepada manusia, melainkan juga ketaatan kepada kehendak Allah. Artinya, ketaatan kepada orang tua dipandang sebagai bagian dari ketaatan kepada otoritas yang Allah tetapkan dalam keluarga. Hubungan anak dengan orang tua mencerminkan hubungan manusia dengan Allah. Selain perintah menghormati dan taat, ayat ini juga menjanjikan berkat bagi semua anak yang melakukannya.

Teman sebaya merupakan profil yang signifikan terhadap perkembangan sosial remaja. Kurangnya interaksi dengan teman sebaya dapat menimbulkan kecemasan sosial. Penelitian ini menunjukkan dampak dari penggunaan internet berlebihan terhadap sikap sosial siswa SMK yaitu kurangnya interaksi dengan teman sebaya. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wang yang menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya (*peer-relation*) memiliki dampak langsung yang signifikan terhadap permasalahan penggunaan internet di kalangan remaja di Tiongkok.³⁵ Kurangnya interaksi dengan teman sebaya membuat siswa SMK kurang dapat menunjukkan kasih yang diajarkan oleh Tuhan Yesus. Tuhan Yesus mengajarkan pengikut-Nya untuk menjadi garam dan terang dunia (Mat. 5:13-16); menjadi garam dan terang berarti memberikan contoh nilai-nilai kristiani dan menginspi-

³² E Ghadampour et al., “Socioemotional Adjustment and Identity Styles in Adolescents with Internet Addiction: The Mediating Role of Coping Strategies,” *Health Education and Health Promotion* 8, no. 2 (2020).

³³ John W Santrock, *Life-Span Development*, 7th Ed., *Life-Span Development*, 7th Ed. (McGraw-Hill Higher Education, 2019).

³⁴ Laaber et al., “Digital Maturity: Development and Validation of the Digital Maturity Inventory (DIMI).”

³⁵ Hua Wang, “The Effects of School Climate, Parent-Child Closeness, and Peer Relations on the Problematic Internet Use of Chinese Adolescents: Testing the Mediating Role of Self-Esteem and Depression,” *International journal of environmental research and public health* 19, no. 13 (July 1, 2022), accessed October 22, 2023, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35805237/>.

rasi teman sebaya dalam iman, kasih dan kebaikan. Melalui persahabatan dengan teman sebaya, siswa SMK diajarkan kejujuran, kepercayaan, dan komunikasi yang sehat untuk merawat hubungan baik serta belajar mengelola konflik yang mungkin terjadi.

Dampak Spiritualitas

Dampak terakhir yang dibahas dalam penelitian ini adalah dampak spiritualitas. Salah satunya adalah menunda-nunda ibadah. Ibadah adalah sarana keagamaan yang dapat meningkatkan spiritualitas umat beragama. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan internet berlebihan seringkali menunda-nunda waktu berdoa atau beribadah.³⁶ Waktu beribadah merupakan waktu penting bersama sang pencipta. Ajaran Kristen menekankan pentingnya memiliki prioritas kehidupan rohani melalui kegiatan ibadah. Menunda ibadah dapat berarti bahwa waktu yang harus diberikan kepada Tuhan dialihkan untuk kegiatan lain yang kurang bermakna seperti menghabiskan banyak waktu menggunakan internet secara berlebihan. Allah menginginkan kita memiliki relasi yang kekal, menginginkan-Nya seperti “rusa yang haus akan air” (Mzm. 42:2).

Pendekatan spiritual merupakan jalan bagi konselor atau guru di sekolah untuk membantu siswa SMK lepas dari penggunaan internet yang berlebihan. Amanda Dillon menawarkan metode interventif yang dapat menolong pasien dengan kecanduan.³⁷ Banyak perempuan menemukan bahwa latihan spiritual yang mendukung mereka dalam pemulihan dari kecanduan dan pembentukan citra diri yang baru melalui jurnal Alkitab (*Bible journaling*). *Bible journaling* adalah suatu cara kreatif yang dilakukan oleh pembaca Alkitab dengan menggunakan pena, pensil warna, cat air, stiker, dan menggaribawahi atau menyoroti ayat-ayat tertentu yang memiliki makna khusus atau pribadi bagi si pembaca. *Bible journaling* diakui atau diyakini sebagai cara yang efektif untuk mendalami kehidupan spiritual seseorang Melalui pembacaan Alkitab.

Peran Orang Dewasa dalam Mendukung Kedewasaan Digital Siswa

Orang dewasa adalah orang tua dan guru memiliki peran penting dalam membantu anak/siswa mereka dalam menghadapi situasi menantang di dunia digital. Kedewasaan digital tidak dapat diraih hanya dengan memperhatikan penggunaan digital anak mereka, tetapi juga melalui formasi spiritual. Firman Tuhan tidak hanya mengajarkan kepada anak-anak untuk menghormati dan taat kepada orang tua. Firman Tuhan juga jelas mengajarkan kepada orang tua untuk mengajarkan anak-anak dalam iman dan memberikan fondasi moral dan spiritual (Ul. 6:6-7). Jelas, bahwa menjadi orang tua bukan tugas yang mudah, orang tua memiliki tugas yang berat dan cenderung melelahkan, karena wajib membimbing anak-anak mereka dalam doa, membaca Alkitab, dan mengajarkan nilai-nilai Kristen.

Peran orang tua sangat penting dalam memantau penggunaan teknologi pada anak-anak mereka. Orang tua seharusnya menjadi panutan dalam penggunaan teknologi. Orang tua dapat berdiskusi lebih produktif dengan remaja mereka tentang penggunaan internet yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memerlukan pengetahuan dan literasi yang lebih baik dalam berkomunikasi dengan remaja tentang penggunaan internet yang

³⁶ Rahmida Fitri and Indah Muliati, “Dampak Negatif Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok,” *AS-SABIQUN* 4, no. 5 (November 1, 2022): 1167–1177.

³⁷ Amanda Dillon, “Bible Journaling as a Spiritual Aid in Addiction Recovery,” *Religions* 12, no. 11 (November 1, 2021).

berlebihan.³⁸ Orang tua harus memberikan pengawasan dan pendampingan agar anak-anak mereka dapat menggunakan internet dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan.³⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet media sosial yang berlebihan, eksposur terhadap *cyberbullying*, dan perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi remaja.⁴⁰ Oleh karena itu, orang tua harus memantau penggunaan internet anak-anak mereka dan menetapkan batasan waktu pemakaian perangkat.

Kesimpulan

Penggunaan internet berlebihan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan siswa Kristen di SMK, terutama kehidupan spiritualitas mereka. Kedewasaan digital menjadi formasi spiritualitas siswa Kristen dalam menghadapi berbagai fenomena di dunia digital hingga menggunakannya. Kedewasaan digital akan membantu para siswa maupun memosisikan berbagai perangkat digital sebagai alat atau media yang dapat mengembangkan diri para siswa tanpa harus sepenuhnya bergantung pada gawai, memperlakukannya sebagai "dewa" yang seolah tidak dapat (boleh) ditinggalkan. Pendidikan kristiani yang diberikan oleh orang tua menjadi kunci penting dalam membangun kedewasaan tersebut, sehingga para siswa memiliki sikap yang tepat dalam penggunaan alat-alat digital mereka.

Referensi

- Akar, Filiz. "Purposes, Causes and Consequences of Excessive Internet Use among Turkish Adolescents." *Eurasian Journal of Educational Research*, no. 60 (October 1, 2015): 35–56.
- Astuti, Melinda, Putu Sudira, Farid Mutohhari, and Muhammad Nurtanto. "Competency of Digital Technology: The Maturity Levels of Teachers and Students in Vocational Education in Indonesia." *Journal of Education Technology* 5, no. 2 (2021): 254–262. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JET>.
- Bartholow, Bruce D, Marc A Sestir, and Edward B Davis. "Correlates and Consequences of Exposure to Video Game Violence: Hostile Personality, Empathy, and Aggressive Behavior." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (November 1, 2005): 1573–1586. <https://doi.org/10.1177/0146167205277205>.
- Bener, Abdulbari, Mark D Griffiths, Nuket Guler Baysoy, Funda Catan, and Eray Yurtseven. "Internet Addiction and the Psychometric Properties of the Nine-Item Internet Disorder Scale-Short Form: An Application of Rasch Analysis." *Addiction & health* 11, no. 4 (October 2019): 234–242. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32206216>.
- Bhardwaj, Vinod Kumar. "Level of Depression in Relation to Internet Addiction in Adolescents of Udhampur: Comparative Study." *Indian Journal of Health and Wellbeing* 9 (2018): 220–226. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148879540>.
- Buneviciene, Inesa, and Adomas Bunevicius. "Prevalence of Internet Addiction in Healthcare Professionals: Systematic Review and Meta-Analysis." *International Journal of Social Psychiatry* 67, no. 5 (2020): 483–491. <https://doi.org/10.1177/0020764020959093>.
- Cahya, Melani Nur, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. "Dampak Media Sosial Terhadap

³⁸ Khansa Chemnad et al., "Is It Contagious? Does Parents' Internet Addiction Impact Their Adolescents' Internet Addiction?," *Social Science Computer Review* (August 5, 2022): 0894439322117408, <https://doi.org/10.1177/0894439322117408>.

³⁹ Sholeh, Yuliana Rachmawati, and Andayati, "Edukasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Internet Yang Berlebihan Bagi Anak-Anak."

⁴⁰ Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, and Ayu Lestari, "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja," *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)* 3, no. 8 (2023): 703–706.

- Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja." *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)* 3, no. 8 (2023): 703–706.
- Chemnad, Khansa, Sameha Alshakhsi, Sanaa Al-Harashsheh, Azza O Abdelmoneium, Maryam S Al-Khalaf, Ahmed Baghdady, and Raian Ali. "Is It Contagious? Does Parents' Internet Addiction Impact Their Adolescents' Internet Addiction?" *Social Science Computer Review* (August 5, 2022): 08944393221117408. <https://doi.org/10.1177/08944393221117408>.
- Daşdemir, Fatma, Dilek Orbatu, Murat Bektaş, and Behzat Özkan. "Impact of the Coronavirus Disease 2019 Pandemic on Obesity, Internet Addiction, and Sleep Quality in Adolescents." *Journal of Pediatric Nursing* 66 (September 1, 2022): 196–201.
- Dillon, Amanda. "Bible Journaling as a Spiritual Aid in Addiction Recovery." *Religions* 12, no. 11 (November 1, 2021).
- Fitri, Rahmida, and Indah Mulati. "Dampak Negatif Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok." *AS-SABIQUN* 4, no. 5 (November 1, 2022): 1167–1177.
- Ghadampour, E, F Mirderikvand, M Nosratabadi, M Torfayeh, and P Pourabadei. "Socioemotional Adjustment and Identity Styles in Adolescents with Internet Addiction: The Mediating Role of Coping Strategies." *Health Education and Health Promotion* 8, no. 2 (2020).
- He, Yingshi, Qing Zeng, and Minqiang Zhang. "The Mediating Roles of Future Work Self and Hope on the Association Between Perceived Social Support and Depressive Symptoms Among Chinese Vocational School Students: A Cross-Sectional Study." *Psychology Research and Behavior Management* 16, no. June (2023): 2125–2136.
- Horita, Hideki, Yoichi Seki, and Eiji Shimizu. "Parents' Perspectives on Their Relationship with Their Adolescent Children with Internet Addiction: Survey Study." *JMIR Pediatrics and Parenting* 5, no. 4 (December 1, 2022).
- Hutahaeen, Erik Saut H., Andreas Corsini W. Nugraha, Tiara Anggita Perdini, Ryan Bastoro, and Romaria Marbun. "Analisis Pola Asuh, Kontrol Diri, dan Moralitas Kepribadian Sebagai Faktor Kenakalan Remaja di Kota Bekasi." *Jurnal Psikologi* 16, no. 1 (2020): 11-23.
- Kapus, Krisztian, Rita Nyulas, Zsolt Nemeskeri, Ivan Zadori, Gyorgy Muity, Julianna Kiss, Andrea Feher, Eva Fejes, Antal Tibold, and Gergely Feher. "Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction among Hungarian High School Students." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 13 (July 1, 2021).
- Khairunnisa, Riswana, Meilinda Zahara Putri, Desi Purnamasari Siregar, Fairuz Miftahul Jannah, Salma Dini Zafira, Dea Dalina, Khaula Lutfia Fariha et al. "Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi." In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 1, pp. 73-77. 2022.
- Kusuma, Setio Dharma, Edi Sugianto, Sion Saputra, and Stevanus Parinussa. "Using the Internet of Things to Improve Christian Ministry in the Present Era." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 669, no. 0 (December 29, 2021): 218–220.
- Laaber, Franziska, Arnd Florack, Teresa Koch, and Marco Hubert. "Digital Maturity: Development and Validation of the Digital Maturity Inventory (DIMI)." *Computers in Human Behavior* 143 (June 1, 2023).
- Leung, Louis, and Paul S.N. Lee. "Impact of Internet Literacy, Internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance." *Social Science Computer Review* 30, no. 4 (2012): 403–418.
- Liah, Asyifa Nurul, Fajar Sidik Maulana, Giva Nur Aulia, Salfa Syahira, Sofi Nurhaliza, Rama Wijaya Abdul Rozak, and Nisrin

- Lobe, Bojana, Sonia Livingstone, Kjartan Ólafsson, and Hana Vodeb. "Cross-National Comparison of Risks and Safety on the Internet: Initial Analysis from the EU Kids Online Survey of European Children" (2011). Accessed October 17, 2023. <http://www.eukidsonline.net/>.
- Lombogia, Bery J, Barnabas H R Kairupan, and Anita E Dundu. *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen 1 Tomohon. Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*. Vol. 1, 2018.
- Maiaweng, Peniel C. D. "Ulasan Buku: Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus." *Jurnal Jaffray* 13, no. 1 (2015): 141–145.
- Maqableh, Mahmoud, Ahmad Obeidat, and Zaid Obeidat. "Exploring the Determinants of Internet Continuance Intention and the Negative Impact of Internet Addiction on Students' Academic Performance." *International Journal of Data and Network Science* 5, no. 3 (June 1, 2021): 183–196.
- Müller, Kai W., and Lara Scherer. "Excessive Use Patterns and Internet Use Disorders: Effects on Psychosocial and Cognitive Development in Adolescence." *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 71, no. 4 (June 1, 2022): 345–361. Accessed October 17, 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35673789/>.
- Mutak, Alfius Areng. "Formasi Spiritualitas Sarana Menuju Kedewasaan Spiritual." *Jurnal Theologia Aletheia* 20, no. 14 (2018): 97–113.
- Nasikhah, Duratun. "Hubungan antara tingkat religiusitas dengan perilaku kenakalan remaja pada masa remaja awal." PhD diss., Universitas Airlangga, 2013.
- Nurlaila, Cindy, Qurrotul Aini, Sharla Setyawati, and April Laksana. "Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet." *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi* 1, no. 6 (2024): 95–102.
- Qi, Huaiyuan, Qinhong Kang, and Cuihua Bi. "How Does the Parent–Adolescent Relationship Affect Adolescent Internet Addiction? Parents' Distinctive Influences." *Frontiers in Psychology* 13 (June 7, 2022).
- Saman, Abdul, Muhammad Arifin Ahmad, Muhammad Ilham Bakhtiar, and Hadi Pranoto. "Cognitive Counseling Intervention to Overcome Students' Internet Addiction in Indonesian Vocational High Schools." *Journal of Educational Science and Technology (EST)* 7, no. 2 (August 29, 2021): 216.
- Santrock, John W. *Life-Span Development, 7th Ed. Life-Span Development, 7th Ed.* McGraw-Hill Higher Education, 2019.
- Schmidt, Louis A., Christina A. Brook, Raha Hassan, Taigan MacGowan, Kristie L. Poole, and Michelle K. Jetha. "IGen or ShyGen? Generational Differences in Shyness." *Psychological Science* 34, no. 6 (2023). <https://doi.org/10.1177/09567976231163877>.
- Setyaningsih, Nur, Widodo Sarjana, and Natalia Dewi Wardani. "The Correlation Between Fear of Missing Out (FoMO) and Internet Addiction in Vocational High School Students." *Jurnal Psikiatri Surabaya* 12, no. 1 (May 4, 2023): 44–55.
- Sholeh, Muhammad, Rr Yuliana Rachmawati, and Dina Andayati. "EDUKASI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN GADGET DAN MEDIA INTERNET YANG BERLEBIHAN BAGI ANAK-ANAK." *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)* 3, no. 1 (2022). <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/JPM>.
- Takeuchi, Hikaru, Yasuyuki Taki, Kohei Asano, Michiko Asano, Yuko Sassa, Susumu Yokota, Yuka Kotozaki, Rui Nouchi, and Ryuta Kawashima. "Impact of Frequency of Internet Use on Development of Brain Structures and Verbal Intelligence: Longitudinal Analyses." *Human Brain Mapping* 39, no. 11 (November 1, 2018): 4471–4479.

- Towndrow, Phillip, and Wan Fareed. "Growing in Digital Maturity: Students and Their Computers in an Academic Laptop Programme in Singapore." *Asia Pacific Journal of Education* 35, no. 4 (October 2, 2015): 438–452. <https://doi.org/10.1080/02188791.2013.876387>.
- Tripathi, Gautami, and Mohd Abdul Ahad. "Impact of Excessive Use of Internet on Cognitive Development of Youngsters." *International Journal of Information Technology (Singapore)* 9, no. 3 (September 1, 2017): 281–286. Accessed October 17, 2023. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41870-017-0028-5>.
- Tülübaş, Tijen, Turgut Karaköse, and Stamatios Papadakis. "A Holistic Investigation of the Relationship between Digital Addiction and Academic Achievement among Students." *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13, no. 10 (September 22, 2023): 2006–2034. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/10/143>.
- Wang, Hua. "The Effects of School Climate, Parent-Child Closeness, and Peer Relations on the Problematic Internet Use of Chinese Adolescents: Testing the Mediating Role of Self-Esteem and Depression." *International journal of environmental research and public health* 19, no. 13 (July 1, 2022). Accessed October 22, 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35805237/>.
- Yolanda, Helena Christina. "Hubungan Durasi Penggunaan Internet Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja," 2018. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:210587632>.