

## Hidup Seimbang Di Era Digital Bagu Remaja Dalam menghadapi Games Dan Pertumbuhan Rohani

Ronatalia Sibarani<sup>1</sup>, Vai Sar Maduma Paggabea<sup>2</sup>, Nadia Lestari<sup>3</sup>, RioSuryadi Paulus Situmeang<sup>4</sup>, Agnesia Aurina Nababan<sup>5</sup>, Melina Agustina Sipahutar<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Email: [ronasibarani44@gmail.com](mailto:ronasibarani44@gmail.com), [vaisarpaggabea@gmail.com](mailto:vaisarpaggabea@gmail.com),  
[lestarinadia304@gmail.com](mailto:lestarinadia304@gmail.com), [situmeangrio220@gmail.com](mailto:situmeangrio220@gmail.com), [aknesiaaurina@gmail.com](mailto:aknesiaaurina@gmail.com),  
[melinasipahutar1990@gmail.com](mailto:melinasipahutar1990@gmail.com)

### Abstrak

Era digital membawa perubahan masif dalam pola perilaku remaja, salah satunya melalui tingginya intensitas interaksi dengan *game online*. Di satu sisi, *game* menawarkan hiburan dan stimulasi kognitif, namun di sisi lain, kecanduan *game* sering kali mengikis waktu untuk refleksi diri dan pertumbuhan rohani remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak aktivitas *gaming* terhadap kehidupan spiritual remaja serta merumuskan strategi praktis dalam mencapai hidup yang seimbang (*balanced life*) di era digital. Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan wawancara terhadap sejumlah remaja, penelitian ini menemukan bahwa distensi digital yang tidak terkontrol berkorelasi negatif dengan kedisiplinan rohani, seperti ibadah, meditasi, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan. Namun, *game* dan pertumbuhan rohani tidak selalu harus saling menegasikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan *digital detox* yang terjadwal, pendampingan mentor atau orang tua, serta pemanfaatan teknologi secara bijak (literasi digital berbasis nilai spiritual), remaja mampu membangun manajemen waktu yang sehat. Keseimbangan ini pada akhirnya membentuk remaja yang tidak gagap teknologi, namun tetap memiliki kedalaman spiritual yang kokoh.

**Kata Kunci:** Era Digital, Game Online, Pertumbuhan Rohani, Remaja, Hidup Seimbang.

### Absract

*The digital era has brought about massive changes in adolescent behavior patterns, one of which is the high intensity of interaction with online games. While games offer entertainment and cognitive stimulation, gaming addiction often diminishes time for self-reflection and spiritual growth. This study aims to analyze the impact of gaming activity on adolescents' spiritual lives and to formulate practical strategies for achieving a balanced life in the digital age. Using qualitative research methods with a literature review approach and interviews with a number of adolescents, this study found that uncontrolled digital overextension is negatively correlated with spiritual disciplines, such as worship, meditation, and involvement in religious communities. However, gaming and spiritual growth are not necessarily mutually exclusive. The results show that with the implementation of scheduled digital detoxes, mentorship from mentors or parents, and wise use of technology (digital literacy based on spiritual values), adolescents are able to develop healthy time management. This balance ultimately produces adolescents who are not technologically illiterate but still possess a strong spiritual depth.*

**Keywords:** Digital Era, Online Games, Spiritual Growth, Adolescents, Balanced Life.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di abad ke-21 telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara radikal. Era digital tidak lagi sekadar menjadi alat bantu administratif, melainkan telah bermutasi menjadi sebuah ekosistem baru tempat generasi muda tumbuh dan berkembang. Remaja, sebagai kelompok usia yang berada dalam fase transisi psikologis dan pencarian identitas, menjadi subjek yang paling rentan sekaligus paling adaptif terhadap arus digitalisasi ini.<sup>1</sup> Pola interaksi, cara belajar, hingga bentuk rekreasi remaja modern saat ini hampir seluruhnya termediasi oleh layar gawai. Fenomena ini menciptakan ketergantungan baru yang mengaburkan batas antara dunia nyata dan dunia maya, yang pada akhirnya memengaruhi seluruh dimensi kehidupan mereka, termasuk dimensi mental dan spiritual.

Salah satu manifestasi paling dominan dari budaya digital di kalangan remaja adalah maraknya aktivitas *game online*. Industri gim telah berhasil mendesain produk yang tidak hanya menawarkan hiburan visual, tetapi juga pemenuhan kebutuhan psikologis seperti pengakuan sosial (*social recognition*), pencapaian instan (*instant gratification*), dan pelarian dari realitas dunia nyata. Bagi remaja, *game* sering kali dianggap sebagai ruang aman (*safe space*) untuk mengekspresikan diri tanpa sekat. Namun, daya pikat yang begitu kuat dari algoritma gim modern sering kali menjebak remaja ke dalam perilaku adiktif. Ketika intensitas bermain *game* tidak lagi terkontrol, batasan waktu yang sehat mulai runtuh, memicu berbagai masalah baru yang mengancam pertumbuhan holistik mereka.

Dampak dari adiksi *game* ini tidak hanya berhenti pada penurunan prestasi akademik atau gangguan

kesehatan fisik semata. Masalah yang jauh lebih fundamental dan jarang disorot secara mendalam adalah terjadinya pendangkalan spiritualitas atau terhambatnya pertumbuhan rohani remaja.<sup>2</sup> Pertumbuhan rohani membutuhkan ruang untuk keheningan, refleksi diri, disiplin ibadah, dan interaksi sosial yang bermakna dalam komunitas iman. Sebaliknya, ekosistem *game online* menawarkan stimulasi sensorik yang konstan, kecepatan, dan kebisingan visual yang terus-menerus. Akibatnya, remaja kehilangan kapasitas untuk membangun kepekaan rohani, karena perhatian mereka telah sepenuhnya tersedot oleh kompetisi dan pencapaian artifisial di dalam gim.

Ketidakseimbangan ini diperparah oleh krisis eksistensial yang dialami remaja ketika nilai-nilai dalam dunia *game* bertabrakan dengan nilai-nilai kerohanian. Dalam banyak gim populer, narasi yang dibangun sering kali berpusat pada kekuasaan, agresi, materi, dan egoisme. Sementara itu, pertumbuhan rohani mengajarkan tentang kerendahan hati, pengorbanan, kasih, dan penguasaan diri. Ketika remaja menghabiskan waktu berjam-jam dalam sehari di bawah pengaruh narasi gim, internalisasi nilai-nilai sekuler-digital ini secara perlahan akan menggeser kompas moral dan spiritual mereka. Mereka menjadi asing dengan aktivitas religius dan menganggap ritus-ritus kerohanian sebagai sesuatu yang membosankan serta tidak relevan dengan kehidupan modern.

Secara psikologis, remaja yang mengalami ketergantungan pada *game* cenderung memiliki kontrol diri (*self-control*) yang lemah. Ketidakmampuan mengelola waktu dengan bijak membuat mereka menomorduakan aktivitas rohani. Mengikuti ibadah, membaca kitab suci, atau terlibat dalam kegiatan sosial keagamaan sering kali dianggap sebagai beban yang menyita

<sup>1</sup> Manuel Castells, *The Rise of the Network Society* (Oxford: Blackwell Publishers, 2010), 45.

<sup>2</sup> Antonius Sudiarja, *Spiritualitas Digital: Menemukan Makna di Tengah Arus Teknologi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021), 89.

waktu bermain mereka. Fenomena ini menunjukkan adanya disonansi perilaku: di satu sisi mereka mungkin secara formal menganut suatu agama, namun di sisi lain, praktik hidup sehari-hari mereka sepenuhnya dikendalikan oleh budaya pop digital. Jika dibiarkan, generasi muda ini akan tumbuh menjadi pribadi yang mengalami kekosongan jiwa (*spiritual emptiness*) di tengah kelimpahan fasilitas teknologi.

Oleh karena itu, urgensi untuk menghadirkan konsep hidup yang seimbang (*balanced life*) menjadi sangat krusial bagi remaja hari ini. Hidup seimbang bukan berarti menolak atau mengharamkan kemajuan teknologi dan *game*, melainkan kemampuan untuk mengintegrasikan teknologi secara proporsional tanpa mengorbankan kesehatan mental dan rohani.<sup>3</sup> Remaja perlu dibimbing untuk memiliki literasi digital yang berbasis pada kecerdasan spiritual. Mereka harus mampu melihat gawai dan *game* sebagai alat hiburan yang terjadwal, bukan sebagai pusat dari eksistensi hidup mereka. Keseimbangan inilah yang akan menjaga agar pertumbuhan rohani mereka tetap berjalan selaras dengan perkembangan zaman.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa upaya untuk menjembatani jurang antara dunia digital dan pertumbuhan rohani remaja masih menghadapi jalan buntu. Lembaga keagamaan dan institusi keluarga sering kali menggunakan pendekatan yang legalistik dan represif, seperti melarang total penggunaan gawai, yang justru memicu resistensi dari kalangan remaja. Diperlukan sebuah strategi yang lebih holistik, adaptif, dan persuasif yang mampu menyentuh akar masalah. Perlu ada upaya rekonstruksi spiritualitas yang kontekstual, di mana disiplin rohani diajarkan bukan sebagai pengekan kebebasan, melainkan sebagai jangkar yang

menjaga remaja agar tidak hanyut dalam arus deras sekularisme digital.<sup>4</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna memetakan secara komprehensif bagaimana dinamika hubungan antara aktivitas *gaming* dengan pertumbuhan spiritual remaja. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan sebuah model "Hidup Seimbang di Era Digital" yang dapat diaplikasikan oleh remaja, orang tua, dan pendidik rohani. Dengan memahami akar konflik internal remaja dan menawarkan solusi manajemen waktu serta spiritualitas yang adaptif, diharapkan remaja tidak hanya menjadi pemain yang cerdas di era digital, melainkan juga menjadi pribadi yang memiliki kedalaman iman dan karakter rohani yang kokoh.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi deskriptif analitis guna mengeksplorasi fenomena adiksi *game online* dan dampaknya terhadap pertumbuhan rohani remaja secara mendalam. Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur dengan 15 orang remaja berusia 15–18 tahun yang aktif bermain *game* minimal 3 jam per hari, serta data sekunder yang dikumpulkan melalui studi kepustakaan (*library research*) terhadap buku, jurnal ilmiah, dan artikel terkait bertema spiritualitas digital. Penentuan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* untuk memastikan bahwa subjek yang dipilih benar-benar relevan dan mampu memberikan informasi kaya terkait konflik manajemen waktu antara aktivitas digital dan aktivitas keagamaan. Proses analisis data menerapkan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi

---

<sup>3</sup> Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (New York: Portfolio/Penguin, 2019), 73.

<sup>4</sup> Bambang Budijanto, *Generasi Z dan Tantangan Iman: Memandu Remaja di Era Disrupsi* (Yogyakarta: Andi Offset, 2022), 105.

tahapan reduksi data (menyeleksi dan menyederhanakan hasil wawancara serta catatan literatur), penyajian data (*data display*) dalam bentuk narasi logis dan bagan hubungan konsep, serta penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*). Untuk menjamin keabsahan dan validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data hasil wawancara remaja, perspektif orang tua/pembimbing rohani, dan teori-teori literatur yang mapan—sehingga model "Hidup Seimbang di Era Digital" yang dirumuskan memiliki landasan empiris dan teoritis yang kokoh.

## PEMBAHASAN

### A. Pesona Digital: Daya Tarik Game Online dan Kerentanan Remaja

Dinamika kehidupan remaja di era kontemporer telah bergeser secara masif ke dalam ruang-ruang virtual. Gawai tidak lagi diposisikan sekadar sebagai alat komunikasi sekunder, melainkan telah bermutasi menjadi episentrum dari seluruh aktivitas eksistensial generasi muda. Salah satu manifestasi budaya digital yang paling kuat mencengkeram kehidupan remaja hari ini adalah *game online*. Industri gim modern tidak sekadar menjual perangkat lunak hiburan, tetapi berhasil merancang sebuah ekosistem psikososial yang sangat persuasif. Bagi remaja, dunia *game online* menawarkan daya tarik visual yang memesona, narasi yang imersif, dan stimulasi konstan yang sulit ditemukan dalam realitas kehidupan sehari-hari mereka.<sup>5</sup>

Secara psikologis, daya tarik utama *game online* terletak pada kemampuannya memanipulasi *reward system* atau sistem penghargaan di dalam otak manusia. Ketika seorang remaja berhasil menyelesaikan misi, naik ke level yang lebih tinggi, atau mengalahkan lawan, otak akan

melepaskan dopamin—neurotransmitter yang bertanggung jawab atas rasa senang, puas, dan pencapaian. Karakteristik gim yang menawarkan kepuasan instan (*instant gratification*) ini sangat adaptif dengan struktur psikologis remaja yang berada pada fase pencarian identitas. Remaja, yang secara emosional masih labil, sangat menyukai kepastian metrik keberhasilan di dalam gim (seperti pangkat, skor, dan *item* kosmetik virtual) dibandingkan dengan rumitnya proses pencapaian prestasi atau pengakuan di dunia nyata.

Selain faktor neurobiologis, *game online* juga menawarkan apa yang disebut sebagai ruang eskapisme (pelarian diri) yang sangat efektif. Remaja modern kerap dihadapkan pada berbagai tekanan struktural, mulai dari tuntutan akademis di sekolah, ekspektasi tinggi dari orang tua, hingga konflik interpersonal dalam pergaulan sosial.<sup>6</sup> Ketika dunia nyata dirasa terlalu menuntut, kaku, dan penuh dengan kegagalan, *game online* hadir sebagai *safe space* atau ruang aman buatan. Di dalam gim, remaja memiliki kendali penuh atas karakter dan keputusan mereka. Kegagalan di dalam gim tidak pernah bersifat permanen; mereka selalu diberikan tombol *respawn* atau kesempatan untuk mengulang kembali. Kenyamanan semu inilah yang membuat remaja betah menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gawai mereka.

Daya tarik ini diperkuat oleh dimensi sosiologis dari gim modern, yaitu fitur interaksi sosial terintegrasi. *Game online* saat ini telah berfungsi sebagai "alun-alun digital" atau ruang publik baru bagi remaja. Di dalam ruang virtual ini, remaja dapat membentuk komunitas, klan, atau tim yang memberikan rasa kepemilikan (*sense of belonging*) dan pengakuan sosial (*social*

<sup>5</sup> Elizabeth Santosa, *Digital Parenting: Mendidik Anak di Era Digital* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), 78.

<sup>6</sup> Samuel Gideon, "Analisis Dampak Game Online terhadap Perilaku Remaja," *Jurnal Konseling dan Bimbingan* 5, no. 2 (2019): 114.

*recognition*).<sup>7</sup> Bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial atau merasa terasing di lingkungan sekolah fisik, popularitas dan status keahlian (*skill*) di dalam *game* menjadi kompensasi yang sangat berharga. Mereka merasa dihargai dan diakui oleh sesama pemain tanpa harus menghadapi hambatan fisik atau penilaian visual secara langsung dari lawan bicaranya.

Namun, di balik pesona digital yang begitu memikat, terdapat kerentanan sistemik yang mengintai aspek psikologis dan spiritual remaja. Keterikatan yang terlalu intens dengan ritme gim yang cepat, kompetitif, dan penuh kebisingan visual secara perlahan merusak kemampuan kontrol diri (*self-control*) dan manajemen waktu mereka. Remaja cenderung mengalami *time distortion* atau distorsi waktu, di mana mereka kehilangan kesadaran akan durasi waktu yang telah dihabiskan untuk bermain. Ketika kontrol diri ini runtuh, prioritas harian mereka mulai bergeser secara radikal. Aktivitas-aktivitas penting seperti belajar, beristirahat secara cukup, dan berinteraksi secara fisik dengan keluarga mulai dinomorduakan demi mengejar pencapaian virtual.

Kerentanan ini mencapai puncaknya ketika adiksi digital mulai mengikis dimensi spiritualitas dan kedalaman rohani remaja. Pertumbuhan rohani yang sehat secara fundamental menuntut adanya ruang keheningan, refleksi diri, kesabaran dalam proses, dan disiplin ibadah.<sup>8</sup> Karakteristik spiritualitas ini bertolak belakang secara diametral dengan sifat *game online* yang bising, instan, dan egosentris. Paparan gawai yang konstan membuat jiwa remaja senantiasa berada dalam kondisi terstimulasi secara berlebihan

(*overstimulated*). Akibatnya, mereka kehilangan kapasitas untuk menikmati ketenangan dan keheningan yang diperlukan untuk membangun kepekaan rohani, berdoa, maupun merenungkan firman Tuhan.

Secara lebih mendalam, kerentanan moral juga terjadi melalui proses internalisasi nilai-nilai sekuler yang terkandung di dalam materi gim itu sendiri. Banyak gim populer yang mekanismenya berpusat pada akumulasi kekuasaan, agresi, kompetisi yang saling menjatuhkan, dan pemuasan ego.<sup>9</sup> Ketika seorang remaja menghabiskan waktu secara dominan di bawah pengaruh narasi tersebut, kompas moral mereka secara perlahan akan terdistorsi. Terjadi disonansi nilai yang akut; nilai-nilai kerohanian yang mengajarkan kerendahan hati, pengorbanan, kasih, dan penguasaan diri akan dianggap usang dan tidak relevan dengan budaya pop digital yang mereka hidupi sehari-hari.

Pada akhirnya, pesona digital dari *game online* berpotensi menciptakan generasi muda yang mengalami kekosongan spiritual (*spiritual emptiness*) di tengah kelimpahan teknologi. Remaja menjadi pribadi yang sangat tangkas beroperasi di dunia virtual, namun rapuh dan gamang secara emosional serta spiritual di dunia nyata. Jika fenomena ini tidak direspons secara serius melalui pendekatan komprehensif yang melibatkan kesadaran diri remaja, pendampingan kritis dari orang tua, serta pembaruan metode pendekatan dari komunitas keagamaan, maka teknologi yang sejatinya diciptakan untuk mempermudah hidup manusia justru akan menjadi berhala baru yang mencerabut remaja dari akar kemanusiaan dan spiritualitas mereka.

---

<sup>7</sup>Rhenald Kasali, *Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh* (Jakarta: Mizan, 2018), 185.

<sup>8</sup> Yohanes Krisantus, *Spiritualitas Remaja Modern: Menjaga Iman di Tengah*

*Kebisingan Dunia* (Yogyakarta: Kanisius, 2021), 89.

<sup>9</sup> Bambang Budijanto, *Generasi Z dan Tantangan Iman: Memandu Remaja di Era Disrupsi* (Yogyakarta: Andi Offset, 2022), 116.

### B. Benturan Nilai: Hambatan Game Online terhadap Pertumbuhan Rohani

Pertumbuhan rohani pada masa remaja merupakan fase krusial bagi pembentukan fondasi moral dan kesadaran transendental yang akan menopang karakter mereka hingga dewasa. Secara hakiki, perkembangan spiritualitas membutuhkan ruang yang kondusif bagi terbentuknya keheningan, habituasi reflektif, disiplin ritus keagamaan, serta kesabaran dalam menjalani proses kehidupan. Karakteristik tersebut bertolak belakang secara diametral dengan sifat dasar ekosistem *game online*. Industri gim modern sengaja mengonstruksi sebuah realitas virtual yang berciri bising, menawarkan stimulasi sensorik tanpa jeda, serta mengedepankan kepuasan instan (*instant gratification*). Ketika seorang remaja terperangkap dalam intensitas bermain gim yang tinggi, terjadi fenomena pendangkalan kesadaran atau *spiritual numbness*.

Hambatan paling mendasar dari dominasi *game online* terhadap aspek kerohanian adalah terjadinya pemindahan poros perhatian (*shift of ultimate concern*). Remaja yang mengalami ketergantungan digital akan menginvestasikan energi emosional dan kognitifnya secara penuh ke dalam pencapaian-pencapaian artifisial di dunia maya. Akibatnya, waktu teduh yang semestinya digunakan untuk berkomunikasi dengan Sang Pencipta, membaca kitab suci, atau mengevaluasi diri secara spiritual moral tergeser oleh ambisi menaikkan peringkat (*ranking*) atau menyelesaikan misi harian dalam gim. Kehilangan momen keheningan (*solitude*) membuat batin remaja senantiasa berada dalam kondisi terstimulasi secara berlebihan (*overstimulated*). Jiwa yang tidak pernah mengalami jeda dari kebisingan digital perlahan-lahan akan kehilangan kepekaan terhadap suara hati nurani dan kehadiran Ilahi.

Dilema Logika Nilai	
Logika Game Online	Logika Pertumbuhan Rohani
• Egoisme dan Agresi	• Kasih dan Pengorbanan
• Kepuasan Instan	• Kesabaran dan Ketekunan
• Akumulasi Materi Virtual	• Kerendahan Hati

Lebih jauh lagi, benturan ini merambah ke tataran aksiologi dan nilai-nilai moral. Mayoritas *game online* populer yang digandrungi remaja saat ini mengusung narasi yang berpusat pada logika dominasi, agresi, kompetisi yang saling menjatuhkan, serta akumulasi materi kekuasaan virtual.<sup>10</sup> Ketika nilai-nilai sekuler-digital ini diinternalisasi secara berulang-ulang melalui mekanika gim, terjadi disonansi kognitif dengan ajaran kerohanian. Nilai keagamaan yang menjunjung tinggi kasih, pengorbanan, kerendahan hati, dan penguasaan diri dinilai sebagai konsep yang lemah, membosankan, dan tidak sejalan dengan nalar survival di dunia digital. Jika proses sekularisasi batin ini dibiarkan tanpa adanya intervensi, maka remaja akan mengalami krisis kedalaman karakter, di mana agama hanya sebatas identitas formal, sementara kompas moralnya sepenuhnya disetir oleh budaya pop digital.

### C. Rekonstruksi Hidup Seimbang (Balanced Life) di Era Digital

Menghadapi kompleksitas disrupsi digital di kalangan remaja, respons yang diberikan oleh lingkungan sekitar tidak boleh terjebak dalam

<sup>10</sup> Triantoro Safaria, "Adiksi Internet dan Game Online pada Remaja: Dampak

Psikologis dan Solusi Spiritual," *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2020): 49.

sikap ekstrem-regresif seperti melarang total (boikot) penggunaan teknologi. Pendekatan hukum yang kaku dan represif terbukti gagal di lapangan, karena justru memicu jarak keretakan hubungan antara remaja dan otoritas moral di sekitarnya. Solusi yang lebih akomodatif dan solutif adalah merumuskan kembali model hidup yang seimbang (*balanced life*) melalui penguatan literasi digital yang terintegrasi dengan kecerdasan spiritual. Konsep hidup seimbang memosisikan teknologi bukan sebagai musuh iman, melainkan sebagai instrumen profan yang harus ditundukkan di bawah kontrol kesadaran manusia dan nilai-nilai sakral.

Langkah taktis pertama dalam merekonstruksi keseimbangan hidup ini adalah melalui program *digital detox* atau puasa digital secara berkala dan terencana. Remaja dilatih untuk memiliki regulasi diri (*self-regulation*) dengan menetapkan "zona bebas gawai" dalam ritme harian mereka, terutama pada jam-jam yang dialokasikan untuk ibadah, refleksi, dan interaksi interpersonal riil bersama keluarga.<sup>11</sup> Melalui manajemen waktu yang ketat, bermain *game online* dikembalikan pada fungsi aslinya sebagai sarana rekreasi (*refreshing*) yang proporsional, bukan sebagai pusat gravitasi eksistensial. Keberhasilan dalam membatasi durasi layar (*screen time*) ini secara langsung memberikan ruang bernaapas bagi jiwa untuk kembali melatih disiplin-disiplin rohani yang sempat terabaikan.

Selain penataan aspek manajerial waktu, rekonstruksi ini memerlukan perubahan paradigma berpikir dalam memanfaatkan gawai itu sendiri. Remaja perlu dibimbing untuk mengubah gawai mereka dari yang semula berfungsi sebagai alat konsumsi hiburan pasif menjadi media pertumbuhan iman yang aktif.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Rhenald Kasali, *Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh* (Jakarta: Mizan, 2018), 215.

<sup>12</sup> Andreas Subakti, "Rekonstruksi Model Pelayanan Kepemudaan di Era Digital,"

Pemanfaatan aplikasi kitab suci digital, jurnal refleksi rohani berbasis digital, hingga keterlibatan dalam gerakan sosial keagamaan yang dikampanyekan lewat media internet merupakan bentuk adaptasi positif. Ketika literasi digital remaja telah mencapai tahapan berbasis iman, mereka akan memiliki kemampuan menyaring (*filtering*) konten, mengenali algoritma yang menjebak, dan secara sadar memilih untuk keluar dari lingkaran adiksi demi menjaga kesehatan mental dan spiritualitas mereka.

#### D. Sinergi Komunitas Keagamaan dan Keluarga sebagai Jangkar Spiritual

Upaya remaja untuk bertahan dan bertumbuh di tengah arus sekularisme digital memerlukan dukungan struktural dari lingkungan makronya. Dalam konteks ini, keluarga dan komunitas keagamaan wajib bersinergi membangun ekosistem pendukung yang berfungsi sebagai jangkar spiritual. Keluarga, sebagai institusi pendidikan pertama dan utama, memegang peranan krusial sebagai garda depan pengasuhan. Orang tua di era digital dituntut untuk melek teknologi (*digital literacy*) agar dapat menjalankan fungsi *digital parenting* secara efektif.<sup>13</sup> Model pengasuhan yang dibutuhkan bukanlah pengawasan yang intimidatif, melainkan pola komunikasi dialogis yang hangat, di mana orang tua hadir sebagai mentor yang mendampingi, berdiskusi tentang esensi konten gim, serta memberikan teladan nyata dalam pembatasan penggunaan gawai di rumah.

Di sisi lain, komunitas keagamaan (seperti gereja, remaja masjid, atau lembaga pembinaan Kasali, Rhenald. *Strawberry* iman) harus bergerak lincah melakukan kontekstualisasi pelayanan. Pendekatan mimbar yang dogmatis, kaku, dan cenderung menghakimi budaya modern harus

*Jurnal Teologi dan Pelayanan* 12, no. 3 (2023): 158.

<sup>13</sup> Seto Mulyadi, *Pengasuhan Positif di Era Digital* (Jakarta: Erlangga, 2020), 107.

diubah menjadi pendekatan yang pastoral-inklusif.<sup>14</sup> Komunitas keagamaan dituntut kreatif dalam menyajikan ruang-ruang persekutuan yang mampu bersaing dengan daya tarik *game online*. Hal ini dapat dicapai dengan mengemas program pembinaan kerohanian secara interaktif, memanfaatkan media kreatif, serta menyediakan ruang komunitas fisik yang hangat bagi remaja untuk mengekspresikan diri, berkarya, dan menemukan sahabat seiman yang suportif di dunia nyata.

Sinergi yang harmonis terjadi ketika apa yang diajarkan di dalam komunitas keagamaan mendapatkan konfirmasi dan penguatan melalui keteladanan hidup orang tua di dalam rumah tangga. Komunitas keagamaan membekali remaja dengan jangkar konseptual teologis dan nilai moral, sementara keluarga menyediakan ruang aplikasi harian yang penuh kasih dan disiplin konsisten. Ketika remaja menemukan bahwa relasi interpersonal di dunia nyata baik bersama orang tua maupun teman-teman komunitas imannya jauh lebih hangat, menerima, dan memuaskan secara emosional dibandingkan dengan validasi semu di dalam *game online*, maka kecenderungan untuk melakukan pelarian digital (*escapism*) akan menurun dengan sendirinya. Jangkar spiritual ganda inilah yang menjamin remaja tetap berdiri teguh, berkepribadian matang, dan memiliki kerohanian yang hidup di tengah pusaran era digital.<sup>15</sup>

## KESIMPULAN

*Game online* kini telah bermutasi menjadi ekosistem psikososial yang sangat persuasif bagi remaja kontemporer melalui manipulasi sistem penghargaan otak (*instant gratification*), ruang eskapisme dari tekanan realitas, serta pemenuhan kebutuhan interaksi sosial virtual. Namun, pesona digital ini membawa dampak buruk berupa

kerentanan sistemik, khususnya terjadinya pendangkalan kesadaran rohani (*spiritual numbness*) akibat hilangnya ruang keheningan dan refleksi diri. Selain itu, terjadi benturan nilai yang tajam ketika logika gim yang mendewakan egoisme, agresi, dan akumulasi materi virtual menginternalisasi diri remaja, sehingga mendistorsi kompas moral mereka dan menciptakan krisis eksistensial berupa kekosongan spiritual di tengah kelimpahan teknologi.

Menanggapi disrupsi ini, solusi yang tepat bukanlah melakukan pemboikotan teknologi secara kaku, melainkan merekonstruksi hidup seimbang (*balanced life*) melalui penguatan literasi digital berbasis iman dan program *digital detox* secara berkala. Pemulihan ini membutuhkan sinergi kokoh dari jangkar spiritual ganda, yaitu keluarga yang menerapkan pola *digital parenting* secara dialogis-hangat, serta komunitas keagamaan yang adaptif dengan pelayanan pastoral-inklusif yang kreatif. Ketika remaja menemukan bahwa relasi interpersonal dan validasi di dunia nyata jauh lebih memuaskan daripada pencapaian semu di dunia maya, mereka akan tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya tangkas beroperasi di dunia virtual, tetapi juga tangguh dan hidup secara spiritual di dunia nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budijanto, Bambang. *Generasi Z dan Tantangan Iman: Memandu Remaja di Era Disrupsi*. Yogyakarta: Andi Offset, 2022.
- Castells, Manuel. *The Rise of the Network Society*. Oxford: Blackwell Publishers, 2010.
- Gideon, Samuel. "Analisis Dampak Game Online terhadap Perilaku Remaja."

<sup>14</sup> Muchammad Helmi, "Dinamika Spiritualitas Remaja di Era Disrupsi Teknologi," *Jurnal Studi Pemuda* 9, no. 1 (2021): 34–45.

<sup>15</sup> Gunawan Santoso, "Sinergitas Keluarga dan Lembaga Keagamaan dalam Membentuk Karakter Remaja Digital," *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 14, no. 2 (2022): 88–101.

- Jurnal Konseling dan Bimbingan* 5, no. 2 (2019): 105–120.
- Helmi, Muchammad. "Dinamika Spiritualitas Remaja di Era Disrupsi Teknologi." *Jurnal Studi Pemuda* 9, no. 1 (2021): 30–48.
- Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh*. Jakarta: Mizan, 2018.
- Krisantus, Yohanes. *Spiritualitas Remaja Modern: Menjaga Iman di Tengah Kebisingan Dunia*. Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- Mulyadi, Seto. *Pengasuhan Positif di Era Digital*. Jakarta: Erlangga, 2020.
- Newport, Cal. *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Portfolio/Penguin, 2019.
- Santosa, Elizabeth. *Digital Parenting: Mendidik Anak di Era Digital*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- Safaria, Triantoro. "Adiksi Internet dan Game Online pada Remaja: Dampak Psikologis dan Solusi Spiritual." *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2020): 38–62.
- Santoso, Gunawan. "Sinergitas Keluarga dan Lembaga Keagamaan dalam Membentuk Karakter Remaja Digital." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 14, no. 2 (2022): 80–105.
- Subakti, Andreas. "Rekonstruksi Model Pelayanan Kepemudaan di Era Digital." *Jurnal Teologi dan Pelayanan* 12, no. 3 (2023): 145–168.
- Sudiarja, Antonius. *Spiritualitas Digital: Menemukan Makna di Tengah Arus Teknologi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021.

