

# EDUKASI STRATEGI MENGATASI NOMOPHOBIA PADA REMAJA KRISTEN: PERSPEKTIF ETIKA KRISTEN TENTANG KESEHATAN MENTAL

Susanna Kathryn<sup>1</sup>, Donny Charles Chandra<sup>2</sup>, Magdalena Angela Fedrika<sup>3</sup>, Alpius Buulolo<sup>4</sup>,  
Des Putra Elkarya Nduru<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup>STT Bethel Indonesia Jakarta  
Susanna.kathryn@sttbi.ac.id

*Received: 17 Juni 2023; Revised: 19 September 2023; Accepted: 21 November 2023*

## **Abstract**

*The mental health of Christian adolescents is an important focus in the context of individual and community development. One of the issues that has come under the spotlight is nomophobia, or cell phone addiction, which can interfere with sleep quality, social interaction, and emotional well-being. From the perspective of Christian ethics, the use of technology should be wise and respect moral values. This study examined the prevalence of nomophobia among Christian adolescents of SMA Negeri 13 Jakarta using a mixed method, showing that most adolescents show signs of nomophobia. Strategies to address this problem include continuing education, the development of a special curriculum, and support from families and church communities, with the aim of developing healthy habits in the use of technology and strengthening positive social relationships in accordance with Christian values.*

**Keywords:** *Mental health; nomophobia; Christian teens; Christian ethics; use of technology*

## **Abstrak**

Kesehatan mental remaja Kristen menjadi fokus penting dalam konteks perkembangan individu dan masyarakat. Salah satu masalah yang mendapat sorotan adalah nomophobia, atau kecanduan ponsel, yang dapat mengganggu kualitas tidur, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional. Dari perspektif etika Kristen, penggunaan teknologi seharusnya bijaksana dan menghormati nilai-nilai moral. Penelitian ini meneliti prevalensi nomophobia di kalangan remaja Kristen SMA Negeri 13 Jakarta dengan menggunakan metode campuran, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menunjukkan tanda-tanda nomophobia. Strategi untuk mengatasi masalah ini mencakup pendidikan berkelanjutan, pengembangan kurikulum khusus, dan dukungan dari keluarga serta komunitas gereja, dengan tujuan mengembangkan kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi dan memperkuat hubungan sosial yang positif sesuai dengan nilai-nilai Kristen.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental; nomophobia; remaja Kristen; etika Kristen; penggunaan teknologi

## **A. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah aspek esensial dalam kehidupan individu yang mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan “hak dasar setiap individu”. Bukan hanya hak dasar setiap individu, tetapi juga kunci bagi pertumbuhan pribadi, keberhasilan komunitas, dan kemajuan sosial dan ekonomi. Ketika kesehatan mental terganggu, dampaknya bisa sangat buruk, mempengaruhi kesejahteraan individu, kemampuan bekerja, dan hubungan dengan orang-orang terdekat.

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja menjadi perhatian global. Survei WHO pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 1 dari setiap 8 orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum. Di Indonesia, hasil survei National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini sangat mengkhawatirkan mengingat sekitar 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia ini.

Salah satu masalah kesehatan mental yang kini menjadi sorotan adalah *nomophobia*, atau "no mobile phone phobia." Menurut studi yang diterbitkan di *Indian Journal of Psychiatry*, *nomophobia* adalah jenis gangguan kecemasan akibat tidak memegang ponsel.<sup>1</sup> Kondisi ini mencerminkan kecemasan berlebihan yang dirasakan personal ketika tidak memiliki akses ke ponsel, mirip dengan fobia lainnya yang dapat menimbulkan gejala fisik dan emosional, seperti sesak di dada, kesulitan bernapas, tubuh gemetar, dan detak jantung yang cepat.<sup>2</sup>

Di Indonesia, fenomena kecanduan ponsel telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Laporan dari CNBC Indonesia pada Januari 2023 menyebutkan bahwa Indonesia menjadi negara nomor satu di dunia dalam hal penggunaan ponsel dengan rata-rata penggunaan 6,05 jam per hari. Kecanduan ponsel ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental individu, tetapi juga hubungan sosial.

Dari sudut pandang etika Kristen, penggunaan teknologi, termasuk ponsel, harus digunakan dengan bijak. Etika Kristen menekankan bahwa semua tindakan harus bertujuan untuk memuliakan Tuhan. Kecanduan ponsel dapat dilihat sebagai bentuk ketergantungan yang berlebihan pada benda mati, yang bertentangan dengan prinsip bahwa teknologi seharusnya digunakan untuk kebaikan dan tidak untuk memperhamba manusia. Seperti yang tertulis dalam 1 Korintus 6:12, "Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun." Efesus 2:10 juga mengingatkan bahwa kita adalah ciptaan Allah yang diciptakan untuk melakukan pekerjaan baik, bukan untuk diperhamba oleh teknologi.

Oleh karena itu, pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk

mengembangkan strategi mengatasi *nomophobia* pada remaja Kristen dengan menggunakan perspektif etika Kristen tentang kesehatan mental. Dengan pemahaman yang benar tentang penggunaan teknologi yang bijak, diharapkan remaja Kristen dapat mengatasi kecanduan ponsel dan menjaga kesehatan mental remaja. Penelitian ini akan memberikan panduan bagi orang tua, guru, dan remaja sendiri untuk menghadapi tantangan teknologi modern dengan bijaksana, selaras dengan ajaran etika Kristen.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

### a Lokasi Pelaksana Penelitian

Di Sekolah SMA Negeri 13 Jakarta Utara

### b Anggota

Peneliti melakukan penelitian ini guna mengupayakan pengabdian masyarakat yang dapat didedikasikan melalui Pendidikan.

### c Ditunjukan kepada

Siswa atau siswi Sekolah SMA Negeri 13 Jakarta Utara

### d Jenis metode yang dipakai

Penelitian ini menggunakan paradigma pragmatisme dan metode campuran (*mixed methods*) dengan pendekatan deskriptif untuk memperoleh data yang komprehensif, valid, reliabel, dan objektif. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup kepada 22 siswa-siswi Kristen di SMA Negeri 13 Jakarta untuk mengukur prevalensi *nomophobia*, dan wawancara mendalam dengan beberapa remaja Kristen di SMA Negeri 13 Jakarta untuk memahami pandangan remaja tentang penggunaan teknologi, serta analisis dokumen berupa artikel, jurnal, dan literatur relevan. Strategi yang digunakan adalah metode campuran sekuensial eksplanatoris, di mana data kuantitatif dikumpulkan dan dianalisis

<sup>1</sup> Subodh Kumar, "Prevalence of Nomophobia and Analysis of Its Contributing Factors among Higher Education Students," *Indian Journal of Private Psychiatry* 17, no. 2 (2023): 68–73, <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10067-0150>.

<sup>2</sup> Labbaika Fadhilah, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori, "Nomophobia Di Kalangan Remaja," *Jurnal Diversita* 7, no. 1 (2021): 21–29, <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>.

terlebih dahulu, diikuti dengan pengumpulan data kualitatif untuk memperdalam temuan. Desain penelitian mencakup observasi, pengumpulan data kuantitatif, dan wawancara kualitatif untuk menyusun kesimpulan yang holistik dan mendalam.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN Kesehatan Mental Remaja Kristen

Kesehatan mental remaja Kristen merupakan aspek yang sangat penting dalam konteks perkembangan individu dan kontribusi remaja terhadap masyarakat. Ini bukan hanya tentang pemenuhan hak dasar setiap individu, tetapi juga mengenai pengakuan bahwa kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar.<sup>3</sup> Kesehatan mental yang baik tidak hanya memungkinkan seseorang untuk berkembang secara pribadi, tetapi juga berkontribusi pada keberhasilan komunitas serta kemajuan sosial dan ekonomi secara keseluruhan.

Bagi remaja Kristen, menjaga kesehatan mental melibatkan berbagai dimensi yang saling terkait. Dimensi internal mencakup pemahaman diri dan bagaimana remaja mengelola emosi, pikiran, dan reaksi terhadap lingkungannya. Dimensi eksternal berkaitan dengan kemampuan remaja untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain di sekitarnya, termasuk keluarga, teman sebaya, dan masyarakat luas. Sementara itu, dimensi spiritual menekankan pentingnya hubungan pribadi dengan Tuhan<sup>4</sup>, yang dapat memberi makna dan arah dalam kehidupan sehari-hari remaja Kristen.

Remaja Kristen yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tantangan hidup dengan efektif. Remaja tidak hanya mampu menyesuaikan diri

dengan perubahan yang terjadi dalam diri dan lingkungannya, tetapi juga mampu mengatasi konflik, stres, dan tekanan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-harinya. Proses ini tidak hanya tentang bertahan, tetapi juga berkembang menjadi individu yang mampu memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya.

Pengembangan potensi diri menjadi esensial dalam kesehatan mental remaja Kristen. Ini mencakup pengenalan dan pengoptimalan kekuatan serta bakat individu untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna dan berkelanjutan. Remaja yang merasa mampu mencapai kebahagiaan pribadi tanpa mengorbankan nilai-nilai atau kepentingan orang lain cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Remaja juga dapat berperan aktif dalam memenuhi kebutuhan dan tujuan bersama dalam komunitasnya.

Namun, remaja juga merupakan fase yang rentan. Remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, yang dapat menimbulkan stres jika tidak dihadapi dengan baik.<sup>5</sup> Pemahaman yang baik tentang perubahan ini, baik dari segi internal maupun eksternal, serta pendampingan yang serius dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, sangat diperlukan untuk membantu remaja mengatasi tantangan ini dengan baik.

Selain tantangan internal dan eksternal, remaja Kristen juga dihadapkan pada tuntutan untuk menjadi generasi unggul.<sup>6</sup> Remaja dituntut untuk memiliki karakter yang kuat dan jiwa yang Tangguh.<sup>7</sup> Ini tidak hanya melibatkan pendidikan karakter yang konsisten, tetapi juga penanaman nilai-nilai kekristenan sebagai fondasi perilaku dan

---

<sup>3</sup> WHO, "Kesehatan Mental," 2022.

<sup>4</sup> Royke Lantupa Kumowal, Heliyanti Kalintabu, and Priscilla Olivia Awuy, "Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja," *Mental Anak Remaja. Humanlight Journal of Psychology* 3, no. 2 (2022): 88–101.

<sup>5</sup> Siti Ma' Rifatul Khasanah and Mamnuah, "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2021): 107–16.

<sup>6</sup> Sugeng Santoso et al., "Peran Gereja Sebagai Penjaga Umat Dalam Menghadapi Bonus Demografi Di Indonesia: Refleksi Teologis Yehezkiel 3:16," *THRONOS: Jurnal Teologi Kristen* 3, no. 1 (2021): 1–2, <https://doi.org/10.55884/thron.v3i1.25>.

<sup>7</sup> Raharjo Raharjo et al., *PENDIDIKAN KARAKTER (Membangun Generasi Unggul Berintegritas)* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

interaksi remaja.<sup>8</sup> Nilai-nilai ini tidak hanya mendidik remaja untuk bertindak sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan, tetapi juga mengembangkan diri sebagai saksi-saksi Kristus yang membedakan remaja sebagai individu yang unggul dalam nilai-nilai moral dan spiritual.<sup>9</sup>

Pemahaman tentang faktor risiko dan protektif juga penting dalam menjaga kesehatan mental remaja Kristen. Faktor risiko seperti lingkungan keluarga yang tidak stabil atau pengalaman traumatis dapat meningkatkan tekanan psikologis pada remaja. Sebaliknya, faktor protektif seperti dukungan sosial dan lingkungan yang aman dapat membantu melindungi remaja dari bahaya tersebut.<sup>10</sup>

Menurut WHO, remaja dengan kesehatan mental yang baik memiliki beberapa karakteristik, termasuk kemampuan untuk mengatasi perubahan fisik dan sosial dengan baik, mampu mengekspresikan diri dengan positif, dan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya.<sup>11</sup> Ini menunjukkan bahwa investasi dalam kesehatan mental remaja Kristen bukan hanya tentang kesejahteraan individu, tetapi juga investasi jangka panjang dalam pembangunan masyarakat yang berdaya saing tinggi dan berbudaya.

### Nomophobia Sebagai Masalah Kesehatan Mental Remaja

Masalah kesehatan mental merupakan tantangan serius yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk remaja. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental

remaja semakin meningkat seiring dengan peningkatan kasus depresi, kecemasan, gangguan makan, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Penggunaan gadget, terutama smartphone, menjadi salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap masalah ini.

Berdasarkan hasil kuesioner, remaja Kristen di SMA Negeri 13 Jakarta menunjukkan adanya indikasi mengalami nomophobia. Sebanyak 59,1% responden merasa tidak nyaman ketika sinyal ponsel hilang, 50% merasa sering khawatir ketika ponsel tidak berada di dekat remaja, dan 36,4% responden merasa perlu membawa ponsel ke tempat tidur saat tidur.

**Gambar 1.** Persentase kuisoner



**Gambar 2.** Persentase kuisoner

<sup>8</sup> Susanna Kathryn et al., "Implementasi Bimbingan Dan Konseling Sebagai Penunjang Pembentukan Godly Character Mahasiswa Universitas Pelita Harapan," *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 193, <https://doi.org/10.25273/counselia.v11i2.10364>.

<sup>9</sup> Mark Phillips Eliasaputra, Martina Novalina, and Ruth Judica Siahaan, "Tantangan Pendidikan Agama Kristen Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Pasca Kebenaran," *BONAFIDE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 1–22, <https://doi.org/10.46558/bonafide.v1i1.7>.

<sup>10</sup> Desy Purnama Simangunsong et al., "MEMAHAMI PERKEMBANGAN REMAJA PEKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 3 (2024).

<sup>11</sup> Aleta Apriliana Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja," *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 769–84, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.



Gambar 3. Persentase kuisioner

Studi yang dilakukan oleh Juntak dan Setyanti menyoroti dampak negatif penggunaan gadget berlebihan, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada remaja.<sup>12</sup> Penggunaan gadget di malam hari dapat mengganggu pola tidur, sedangkan penggunaan media sosial yang intens sering kali memicu perasaan tidak aman atau rendah diri karena perbandingan sosial. Selain itu, Prawita dan Neviyarni menambahkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga dapat mengurangi interaksi sosial langsung, yang penting untuk pengembangan keterampilan sosial remaja.<sup>13</sup> Dengan temuan bahwa sebagian besar remaja Kristen di SMA Negeri 13 Jakarta menunjukkan kecenderungan nomophobia, seperti yang diungkapkan dalam hasil kuesioner, penting untuk mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh ketergantungan pada ponsel remaja. Hal ini menggarisbawahi urgensi untuk mengembangkan strategi yang tidak hanya mengatasi nomophobia, tetapi juga mempromosikan penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang di kalangan remaja Kristen.

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi remaja untuk mengatur penggunaan

gadget secara bijak dan mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan akan teknologi dengan kesehatan mental remaja. Langkah-langkah sederhana seperti membatasi waktu penggunaan gadget, memilih waktu yang tepat untuk menggunakannya, atau mengambil jeda secara berkala dari penggunaan media sosial dapat sangat membantu dalam menjaga kesehatan mental.<sup>14</sup> Selain itu, mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau konselor kesehatan mental juga penting untuk membantu remaja mengelola stres dan tekanan yang mungkin remaja alami.

Kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan stres. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan hidup dan menghindari gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Namun, beberapa faktor seperti genetik, lingkungan, dan gaya hidup juga dapat memengaruhi kerentanan seseorang terhadap gangguan mental.<sup>15</sup> Dalam konteks penggunaan gadget, individu dengan faktor risiko genetik atau riwayat keluarga gangguan mental mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja.

Meskipun demikian, penggunaan gadget juga memiliki potensi untuk memberikan manfaat positif seperti kemudahan dalam mengakses informasi, komunikasi yang efisien, dan membangun hubungan sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol tetap memiliki risiko yang signifikan terhadap kesehatan mental.<sup>16</sup> Salah satu kondisi yang muncul sebagai dampak dari

<sup>12</sup> Justin Niaga Siman Juntak and Eliana Setyanti, "Peran Guru Terhadap Penggunaan Gadget Dalam Menumbuhkembangkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kristen Di Surakarta," *Humaniora Yayasan Bina Darma VI*, no. 1 (2019): 87–106.

<sup>13</sup> Citra Bella Prawita and Neviyarni, "Literatur Review: Motivasi Belajar Di Era Serba Digital," *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 456–63.

<sup>14</sup> Anwar Priadi et al., "Literature Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap

Kesehatan Mental Anak," *Jurnal Keperawatan* 13, no. 2 (2021): 75–82.

<sup>15</sup> Nur Eva et al., "Asesmen Kesulitan Belajar Akibat Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Dasar Berdasarkan Pandangan Perkembangan Kognitif Piaget," *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper Mahasiswa*, 2021, 1–7.

<sup>16</sup> Hidayatus Sya'diyah et al., "Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa Dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 Di SMA Hang Tuah Surabaya," *Jurnal Abdidas* 2, no. 5 (2021): 1204–11, <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.397>.

penggunaan gadget yang berlebihan adalah nomophobia.

Nomophobia, atau no mobile phone phobia, merupakan jenis gangguan kecemasan yang berkembang ketika seseorang tidak memiliki akses atau kehilangan ponsel remaja. Meskipun belum secara resmi terdaftar dalam panduan diagnostik seperti DSM-5, beberapa ahli kesehatan mengakui nomophobia sebagai bentuk kecanduan terhadap smartphone.<sup>17</sup> Gejala nomophobia mencakup reaksi emosional yang kuat seperti kecemasan, ketakutan, atau panik ketika terpisah dari ponsel. Gejala fisik juga bisa muncul seperti sesak di dada, kesulitan bernapas, dan detak jantung yang meningkat. Individu yang mengalami nomophobia sering kali menunjukkan perilaku khas seperti menghabiskan banyak waktu dengan ponsel, merasa cemas ketika tidak ada ponsel di dekatnya, atau selalu memeriksa layar untuk pesan atau panggilan masuk.<sup>18</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi risiko seseorang mengalami nomophobia meliputi kontrol diri yang rendah, kecenderungan mencari sensasi, situasi spesifik yang mendorong penggunaan ponsel, pengaruh lingkungan fisik dan sosial, serta kebutuhan akan interaksi sosial online.<sup>19</sup> Pemahaman mendalam terhadap kondisi ini penting dalam upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif terhadap masalah kesehatan mental remaja.

Untuk menjaga kesehatan mental remaja, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang baik tentang risiko penggunaan gadget yang berlebihan, termasuk potensi dampak negatifnya seperti nomophobia. Remaja Kristen dapat memanfaatkan pendekatan holistik yang mencakup hubungan yang sehat dengan

Tuhan, diri sendiri, dan orang lain untuk membangun fondasi yang kuat dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital ini.

### **Pembinaan dan Kurikulum**

Mengatasi nomophobia pada remaja Kristen memerlukan pendekatan holistik yang mencakup pembinaan dan pengembangan kurikulum berbasis etika Kristen tentang kesehatan mental. Pembinaan ini harus melibatkan pendidikan berkelanjutan dan konseling yang menekankan nilai-nilai Kristen seperti pengendalian diri, tanggung jawab, dan interaksi sosial yang sehat.<sup>20</sup> Melalui program pembinaan yang terstruktur, remaja dapat diberikan informasi mengenai risiko dan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pengetahuan ini akan membantu remaja memahami pentingnya mengelola waktu dan penggunaan teknologi secara bijaksana.

Kurikulum yang dirancang khusus untuk sekolah Kristen dapat mengintegrasikan materi edukasi tentang nomophobia dan kesehatan mental dengan perspektif etika Kristen. Kurikulum ini bisa mencakup berbagai kegiatan interaktif, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan latihan praktis yang membantu remaja memahami dan menerapkan prinsip-prinsip etika Kristen dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, diskusi tentang bagaimana menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata, serta bagaimana mempraktikkan pengendalian diri dan tanggung jawab dalam penggunaan teknologi. Selain itu, pelajaran ini juga dapat mengajarkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung pengembangan diri remaja secara holistik.

<sup>17</sup> Nicola Luigi Bragazzi and Giovanni Del Puente, "A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V," *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): 155–60, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.

<sup>18</sup> Bragazzi and Del Puente.

<sup>19</sup> D Agusta, "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di Smk Negeri

1 Kalasan Yogyakarta," *E-Journal Bimbingan Dan Konseling, Ed.3* Vol. 5(3), no. Vol 5, No 3 Edisi Maret 2016 (2016): hh. 86-96.

<sup>20</sup> Talizaro Tafonao, "Peran Guru Agama Kristen Dalam Membangun Karakter Siswa Di Era Digital," *Journal BIJAK* 2, no. 1 (2018): 1–214.

Implementasi kurikulum ini memerlukan dukungan dari guru dan konselor terlatih yang dapat memberikan pendampingan dan konseling kepada remaja yang mengalami kesulitan. Guru dan konselor ini harus dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengenali tanda-tanda nomophobia dan memberikan intervensi yang tepat. Sesi pendampingan dan konseling dapat dilakukan secara individual atau kelompok, tergantung pada kebutuhan remaja. Pendekatan ini memungkinkan penanganan yang lebih personal dan efektif, membantu remaja merasa didukung dan dipahami dalam perjuangan remaja melawan kecanduan gadget.

Selain itu, melibatkan orang tua dan komunitas gereja dalam program ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat upaya sekolah dalam mengatasi nomophobia. Orang tua dapat dilibatkan melalui seminar dan lokakarya yang memberikan informasi dan strategi untuk membantu anak-anak remaja mengelola penggunaan teknologi. Komunitas gereja juga dapat memainkan peran dengan menyediakan dukungan moral dan spiritual, serta menciptakan kesempatan bagi remaja untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan pelayanan yang mengalihkan perhatian remaja dari gadget dan memperkuat hubungan sosial.

Dengan pendekatan yang holistik ini, diharapkan remaja Kristen dapat mengembangkan kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi, menjaga kesehatan mental remaja, dan memperkuat hubungan sosial yang positif sesuai dengan nilai-nilai Kristen. Strategi ini tidak hanya membantu remaja mengatasi nomophobia, tetapi juga membentuk karakter dan moral remaja sesuai dengan ajaran Kristen, sehingga remaja dapat menjadi individu yang seimbang, bertanggung jawab, dan memiliki hubungan yang kuat dengan Tuhan dan sesama.

### D. PENUTUP

Penelitian ini menemukan bahwa remaja Kristen di SMA Negeri 13 Jakarta mengalami nomophobia, ketergantungan berlebihan pada

ponsel yang menyebabkan kecemasan dan stres saat tidak memiliki akses ke ponsel. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 59,1% responden merasa tidak nyaman ketika sinyal ponsel hilang, 50% sering khawatir ketika ponsel tidak berada di dekat remaja, dan 36,4% merasa perlu membawa ponsel ke tempat tidur.

Nomophobia mengganggu kesehatan mental remaja, mempengaruhi kualitas tidur, interaksi sosial, dan kemampuan untuk fokus. Kondisi ini bertentangan dengan prinsip etika Kristen yang menekankan pengendalian diri dan penggunaan teknologi secara bijaksana.

Penelitian ini mengusulkan strategi berbasis etika Kristen untuk mengatasi nomophobia melalui Pendidikan berkelanjutan, pengembangan kurikulum khusus, dan dukungan dari keluarga serta komunitas gereja. Guru dan konselor dapat memberikan pendampingan dan konseling, sementara orang tua dan komunitas gereja dapat menyediakan dukungan moral dan spiritual.

Pendekatan holistik ini diharapkan membantu remaja Kristen mengembangkan kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi, menjaga kesehatan mental, dan memperkuat hubungan sosial sesuai dengan nilai-nilai Kristen. Strategi ini tidak hanya membantu mengatasi nomophobia tetapi juga membentuk karakter remaja menjadi individu yang seimbang, bertanggung jawab, dan memiliki hubungan yang kuat dengan Tuhan dan sesama.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis Ingin mengucapkan terimakasih kepada Tuhan yang Maha Esa sehingga dengan hikmat-Nya dapat mengoptimalkan penulisan artikel ini, lalu terhadap sekolah menengah atas Negeri 13 Jakarta Utara yang bersedia menjadi tempat lapangan untuk melakukan penelitian dan *review* bantuan jurnal-jurnal edukasi sehingga artikel ini dapat selesai serta menjadi wawasan baru terhadap dunia Pendidikan agama Kristen.

### E. DAFTAR PUSTAKA

Agusta, D. "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan

- Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta.” *E-Journal Bimbingan dan Konseling, Ed.3* Vol. 5(3), no. Vol 5, No 3 Edisi Maret 2016 (2016): hh. 86-96.
- Bragazzi, Nicola Luigi, and Giovanni Del Puente. “A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V.” *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): 155–60. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Eliasaputra, Mark Phillips, Martina Novalina, dan Ruth Judica Siahaan. “Tantangan Pendidikan Agama Kristen di Era Revolusi Industri 4.0 dan Pasca Kebenaran.” *BONAFIDE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 1–22. <https://doi.org/10.46558/bonafide.v1i1.7>.
- Eva, Nur, Aliyah Ardhana R, Agustina Nur Rahmah, Amida Nur Rahmawati, dan Lefrando Anelka M. “Asesmen Kesulitan Belajar Akibat Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Dasar Berdasarkan Pandangan Perkembangan Kognitif Piaget.” *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper Mahasiswa*, 2021, 1–7.
- Fadhilah, Labbaika, Elli Nur Hayati, dan Khoiruddin Bashori. “Nomophobia di Kalangan Remaja.” *Jurnal Diversita* 7, no. 1 (2021): 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>.
- Juntak, Justin Niaga Siman, dan Eliana Setyanti. “Peran Guru Terhadap Penggunaan Gadget dalam Menumbuhkembangkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kristen di Surakarta.” *Humaniora Yayasan Bina Darma* VI, no. 1 (2019): 87–106.
- Kathryn, Susanna, Albert Andreas, Donny Charles Chandra, Wiryohadi Wiryohadi, dan Apin Militia Christi. “Implementasi Bimbingan dan Konseling Sebagai Penunjang Pembentukan Godly Character Mahasiswa Universitas Pelita Harapan.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 193. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.10364>.
- Khasanah, Siti Ma’ Rifatul, dan Mamnuah. “Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2021): 107–16.
- Kumar, Subodh. “Prevalence of Nomophobia and Analysis of Its Contributing Factors among Higher Education Students.” *Indian Journal of Private Psychiatry* 17, no. 2 (2023): 68–73. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10067-0150>.
- Kumowal, Royke Lantupa, Heliyanti Kalintabu, dan Priscilla Olivia Awuy. “Orangtua dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja.” *Mental Anak Remaja. Humanlight Journal of Psychology* 3, no. 2 (2022): 88–101.
- Prawita, Citra Bella, dan Neviyarni. “Literatur Review : Motivasi Belajar di Era Serba Digital.” *Eductum : Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 456–63.
- Priadi, Anwar, Tenang Aristina, Nunung Rachmawati, dan Yayang Harigustian. “Literature Review : Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak.” *Jurnal Keperawatan* 13, no. 2 (2021): 75–82.
- Raharjo, Raharjo, Eka Jayadiputra, Liza Husnita, Kusman Rukmana, Yanti Sri Wahyuni, Nurbayani Nurbayani, Salamah Salamah, et al. *PENDIDIKAN KARAKTER (Membangun Generasi Unggul Berintegritas)*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Ruimassa, Aleta Apriliana. “Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 769–84. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- Santoso, Sugeng, Yohana Natassha, Yehuda Indra Gunawan, dan Esther Natasaputera. “Peran Gereja Sebagai Penjaga Umat dalam Menghadapi Bonus Demografi di Indonesia: Refleksi Teologis Yehezkiel

## Edukasi Strategi Mengatasi Nomophobia pada Remaja Kristen

Susanna Kathryn, Donny Charles Chandra, Magdalena Angela Fedrika, Alpius Buulolo, Des Putra Elkarya Nduru

---

- 3:16.” *THRONOS: Jurnal Teologi Kristen* 3, no. 1 (2021): 1–2. <https://doi.org/10.55884/thron.v3i1.25>.
- Simangunsong, Desy Purnama, Lasmaria Sihalo, Rejeki Sitanggang, Rohana Simanjuntak, dan Dorlan Naibaho. “Memahami Perkembangan Remaja Peka Terhadap Kesehatan Mental.” *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 3 (2024).
- Sya’diyah, Hidayatus, Sukma Ayu Candra Kirana, Lela Nurlala, A.V. Sri Suhardiningsih, Dya Sustrami, dan Diyan Mutyah. “Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa Dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 Di SMA Hang Tuah Surabaya.” *Jurnal Abdidias* 2, no. 5 (2021): 1204–11. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i5.397>.
- Tafonao, Talizaro. “Peran Guru Agama Kristen Dalam Membangun Karakter Siswa Di Era Digital.” *Journal BIJAK* 2, no. 1 (2018): 1–214.
- WHO. “Kesehatan Mental,” 2022.