



SINERGI PERAN GEREJA DAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI *PHUBBING* SERTA KECANDUAN GADGET PADA GENERASI ALPHA DI ERA DISRUPSI

Irene Christanti Hutabarat^{1*}, Roni Kurniawan², Yosef Antonius³

Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, Jakarta

*Email Korespondensi: albani.irene2@gmail.com

Abstract: *The era of digital disruption poses serious challenges to the formation of faith and character in Generation Alpha, who have been familiar with technology since birth. Gadgets and the internet, which initially served as tools for education and communication, have now often become sources of dependence, affecting their social and spiritual interaction patterns. Similarly, the widespread phenomenon of Phubbing, which is the act of ignoring real relationships in favour of virtual interactions, is evidence that gadget addiction not only damages communication between peers but also erodes the quality of family relationships and the spiritual life of the alpha generation. The purpose of this study is to examine the integration of the roles of the church and family in dealing with Phubbing and gadget addiction among Generation Alpha. Using a qualitative method with a literature study approach, it can be concluded that Phubbing and gadget addiction are serious phenomena that threaten the quality of Generation Alpha's social and spiritual relationships, so that the church is called to be present as a koinonia community that strengthens spirituality amid the tide of disruption. The family, as the basis of Christian faith and character education, has the primary responsibility for shaping a balanced spiritual habitus and digital ethics. The integration of the roles of the church and family in facing these challenges has significant practical theological implications for the character formation of Generation Alpha so that they remain rooted in the Christian faith while being adaptive to the digital age.*

Keywords: *Church, Family, Phubbing, Gadget Addiction, Generation Alpha*

Abstraksi Era disrupsi digital membawa tantangan serius bagi pembentukan iman dan karakter generasi alpha yang sejak lahir telah akrab dengan teknologi. Gadget dan internet yang awalnya berfungsi sebagai sarana edukasi dan komunikasi kini sering kali berubah menjadi sumber ketergantungan, sehingga memengaruhi pola interaksi sosial dan spiritual mereka. Begitu juga fenomena *Phubbing* yang meluas, yakni sikap mengabaikan relasi nyata demi interaksi virtual, menjadi bukti bahwa kecanduan gadget tidak hanya merusak komunikasi antar teman sebaya, tetapi juga mengikis kualitas relasi keluarga dan kehidupan rohani generasi alpha. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji integrasi peran gereja dan keluarga dalam menghadapi *Phubbing* dan kecanduan gadget pada generasi alpha. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, maka dapat disimpulkan bahwa *Phubbing* dan kecanduan gadget merupakan fenomena serius yang mengancam kualitas relasi sosial dan spiritual generasi alpha, sehingga gereja dipanggil untuk hadir sebagai komunitas koinonia yang memperkuat spiritualitas di tengah arus disrupsi. Keluarga sebagai basis pendidikan iman dan karakter Kristen memiliki tanggung jawab utama dalam membentuk habitus rohani dan etika digital yang seimbang. Integrasi peran gereja dan keluarga dalam menghadapi tantangan ini menjadi implikasi teologi praktis yang signifikan bagi pembentukan karakter Generasi Alpha agar tetap berakar pada iman Kristiani sekaligus adaptif terhadap era digital.

Kata kunci: Gereja, Keluarga, *Phubbing*, Kecanduan Gadget, Generasi Alpha

PENDAHULUAN

Banyak gereja belum sepenuhnya siap menghadapi tantangan teknologi dan tidak memiliki program konkret untuk membimbing keluarga, sementara keluarga sendiri kewalahan dan tanpa pedoman sehingga terjebak dalam pola asuh yang tidak efektif. Kondisi ini mendorong respons spontan dan reaktif dari gereja terhadap perkembangan zaman, alih-alih strategis, dalam mengadopsi teknologi.¹ Akibatnya, anak-anak Generasi Alpha justru lebih dibentuk oleh algoritma media sosial, generasi *digital native* yang kreatif dan *multitasking* dari pada oleh nilai-nilai kekristenan dan ikatan keluarga. Hal ini membentuk pendekatan belajar yang berbeda dan kepedulian terhadap lingkungan.² Ini harusnya menjadi kontribusi keluarga Kristen dalam mewujudkan kehidupan yang seimbang bagi Generasi Alpha lewat pola asuh komprehensif yang menjangkau dimensi jasmani, jiwa, sosial, dan iman.³ Dengan demikian gereja dan keluarga Kristen perlu berkolaborasi secara strategis dalam mengelola peran teknologi agar Generasi Alpha tidak hanya dibentuk oleh arus digital, tetapi juga oleh nilai iman, karakter, dan kehidupan yang

seimbang.

Fenomena *Phone snubbing* atau disingkat *Phubbing* adalah suatu kondisi ketika seseorang mengabaikan orang-orang di sekitarnya karena perhatiannya lebih terfokus pada smartphone yang dipegangnya, sehingga membuat mereka tidak peduli dengan apa yang sedang terjadi.⁴ Hal ini dapat membuat kehilangan momen kebersamaan, terlewatnya informasi penting, dan dianggap tidak sopan karena tidak memprioritaskan interaksi langsung,⁵ tetapi juga mengganggu kesehatan mental seseorang.⁶ Kecanduan *gadget* yang melanda Generasi Alpha menuntut peran integral gereja dan keluarga dalam membimbing anak-anak agar tetap berakar pada iman Kristiani. Landasan teologis menegaskan hal ini, dimulai dari keluarga sebagai basis pendidikan iman yang diperintahkan untuk mendidik anak dalam ajaran Tuhan (Ams. 22:6, Ef 6:4). Gereja pun berperan sebagai komunitas koinonia yang memperlengkapi orang percaya, dan menasehati dalam Ibrani 10:24-25, serta mengingatkan bahwa penggunaan teknologi harus mencerminkan penguasaan diri dan tanggung jawab sebagaimana diajarkan dalam Galatia

¹ Aaron Spiegel, Nancy Armstrong, and Brent Bill, "Appendix G: Sample Church: Technology Acceptable Use Policy," in *40 Days and 40 Bytes* (Rowman & Littlefield Publishers, 2004), 133–36, <https://doi.org/10.5771/9781566994538-133>.

² Jalan Berteologi dan Ber-PAK Konstektual dalam Dinamika Zaman Penulis et al., "Refleksi 50 Tahun Pendidikan Teologi GPI Papua-Tantangan Dan Harapan: Langkah Awal Meretas," 2023.

³ Andreas Sabat Prayogi, "Membangun Generasi Alpha Yang Seimbang: Peran Keluarga Kristen Dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Sedentari," *Aradha: Journal of Divinity, Peace and Conflict Studies* 5, no. 1 (2025): 37–56, <https://doi.org/10.21460/aradha.2025.51.1395>.

⁴ Miranda Dyah Salsabila et al., "Relasi Sosial Pada Pelaku Phone Snubbing (Phubbing) Mahasiswa Universitas Sriwijaya Di Kota Palembang," *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 7, no. 1 (2024): 236–51.

⁵ Muhammad Aji Amarta and Ali Daud Hasibuan, "Pengaruh Layanan Informasi Untuk Mencegah Dampak Negatif Phubbing Di Lingkungan Sosial," *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 4966–72.

⁶ Sekar Langit Nariswari and Wisnubrat, "Mengenal Phubbing, Perilaku Anti Sosial Yang Tercipta Di Era Digital," Kompas.com, 2022, <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/11/22/181636820/mengenal-phubbing-perilaku-anti-sosial-yang-tercipta-di-era-digital?page=all>.

5:22-23 tentang buah Roh, salah satunya penguasaan diri. Pada akhirnya, integrasi gereja dan keluarga diharapkan melahirkan generasi yang mewarisi iman yang teguh, tidak hanya cakap secara digital, tetapi juga kokoh secara spiritual, Firman Tuhan menjadi dasar dalam setiap aspek kehidupan (Ul. 6:6-7)

Bukti nyata dampak buruk kecanduan gawai dapat dilihat dari kasus seorang siswa SMP di Kabupaten Magetan, Jawa Timur, tidak masuk sekolah selama satu tahun akibat dampak buruk kecanduan game telah merusak perilaku dan kedisiplinannya.⁷ Kasus kecanduan gawai di kalangan anak juga terjadi di Jawa Barat menunjukkan dampak negatif yang serius, siswa SMP di Subang, meninggal dunia akibat gangguan saraf yang diduga kuat disebabkan oleh kecanduan bermain game online di ponsel. Selain itu, meningkatnya jumlah anak yang dirawat di RS Jiwa Cisarua karena kecanduan gawai menegaskan betapa berbahayanya dampak buruk dari penggunaan gawai tanpa kendali.⁸ Studi memperlihatkan bahwa durasi penggunaan layar yang berlebihan berdampak langsung pada rendahnya kualitas interaksi sosial, menurunnya empati, serta melemahnya ikatan relasional dengan orang tua.⁹

⁷ Sukoco and Aloysius Gonsaga AE, "Diduga Kecanduan Game 'Online', Siswa SMP Di Magetan Sudah Satu Tahun Tak Masuk Sekolah," Kompas.com, 2024, <https://surabaya.kompas.com/read/2024/11/21/162111478/diduga-kecanduan-gim-online-siswa-smp-di-magetan-sudah-satu-tahun-tak-masuk?page=all>.

⁸ Whisnu Pradana, "Kasus Anak Kecanduan Gadget Di Jabar, Belasan Rawat Jalan-Ada Yang Meninggal," Detik.com, 2021, <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5501680/kasus-anak-kecanduan-gadget-di-jabar-belasan-rawat-jalan-ada-yang-meninggal>.

⁹ Sri Rusmini, "Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial

Lebih jauh lagi, fenomena *Phubbing* bukan hanya merusak komunikasi antar teman sebaya, tetapi juga mulai mengikis kualitas komunikasi dalam keluarga.¹⁰ Di sisi lain, gereja sebagai pusat pengajaran iman Kristen menghadapi kesulitan untuk menjangkau generasi yang lebih tertarik dengan dunia digital daripada pembinaan rohani konvensional, sehingga muncul pertanyaan kritis tentang bagaimana mengaktualisasikan pelayanan gereja di tengah tantangan ini.

Penelitian yang *similar* dengan tema ini sebagai peneliti terdahulu seperti yang dilakukan oleh Yanti Rosdiana, Susmini, dan Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas membahas bahwa *health education* tentang perkembangan psikososial berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku *Phubbing* pada anak-anak Generasi Alpha.¹¹ Penelitian lain berkaitan *Phubbing* diteliti oleh Hardi Budiyan, Yonatan Alex Arifianto dan Samuel Purdaryanto, menekankan *Phubbing* merupakan fenomena perilaku antisosial di era digital, ketika seseorang lebih memusatkan perhatian pada ponsel daripada lawan bicara, sehingga mengabaikan nilai komunikasi interpersonal dan

Anak," *Book Chapter of Child 1*, no. April (2025): 19–41, <https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/anak/article/view/106>.

¹⁰ Sri Wahyuni, "Fenomena Phone Snubbing Dan Iklim Komunikasi Keluarga Di Desa Tarobok Kecamatan Baebunta (Studi Efek Penggunaan Media Komunikasi)" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2023).

¹¹ Yanti Rosdiana, Susmini Susmini, and Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, "Pengaruh Health Education Tentang Perkembangan Psikososial Terhadap Upaya Pencegahan Perilaku *Phubbing* Pada Generasi Alpha Di SDN Pucangsari 1 Purwosari," *Journal of Nursing Care and Biomoleculer 7*, no. 1 (2022): 89–92.

menurunkan kualitas relasi sosial.¹² Dampak negatifnya tidak hanya merusak hubungan keluarga, persahabatan, dan pekerjaan, tetapi juga menimbulkan rasa tidak dihargai, kesalahpahaman, hingga melemahkan empati serta kepekaan sosial. Oleh karena itu, diperlukan peran gereja dan keluarga untuk memberikan pendidikan iman, etika komunikasi, serta keteladanan dalam penggunaan teknologi agar generasi masa kini mampu menggunakan gadget secara bijak tanpa mengabaikan kasih dan penghargaan terhadap sesama.¹³ Mentari Kusuma Rini dan Titih Huriah juga menuangkan penelitiannya terkait kecanduan gadget yaitu prevalensi kecanduan internet di negara berkembang seperti China, India, Tunisia, dan Turki lebih tinggi dibandingkan dengan negara maju seperti Jepang dan Taiwan, dengan rata-rata masing-masing 32,3% dan 22,6%.¹⁴ Dampak kecanduan internet dan *gadget* tidak hanya bersifat fisik, seperti obesitas akibat kurangnya aktivitas, tetapi juga psikologis, termasuk depresi, kesepian, gangguan tidur, hingga kecenderungan bunuh diri. Selain itu, kecanduan ini juga merusak fungsi keluarga karena mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial, sehingga menimbulkan sikap individualis dan lemahnya ikatan

¹² Hardi Budiyan, Yonatan Alex Arifianto, and Samuel Purdaryanto, "Phubbing Dalam Perspektif Etis Tologis: Kajian Mereduksi Anti Sosial Dalam Masyarakat," *Manna Rafflesia* 10, no. 2 (2024): 356–70, https://doi.org/10.38091/man_raf.v10i2.405.

¹³ Budiyan, Arifianto, and Purdaryanto.

¹⁴ Mentari Kusuma Rini and Titih Huriah, "Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): 185–94, <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>.

emosional antar anggota keluarga.¹⁵

Berdasarkan latar belakang masalah, fenomena dan penelitian terdahulu atau *research gap* dalam konteks ini tampak jelas ketika sebagian besar literatur hanya menyoroti dampak negatif penggunaan *gadget* atau strategi pendidikan keluarga dalam mencegah kecanduan digital, sementara sinergi peran gereja dan keluarga masih minim dibahas dalam konteks teologi praktis. Sebagian kajian menekankan tanggung jawab orang tua dalam membimbing anak, sementara yang lain lebih menyoroti transformasi pelayanan gereja digital. Namun, keterhubungan kedua institusi ini gereja dan keluarga sebagai mitra integral dalam membentuk ketahanan iman dan karakter Generasi Alpha masih jarang dikaji secara mendalam. Dengan demikian, penelitian ini mengisi kekosongan wacana akademik dengan menghadirkan perspektif sinergis yang menekankan kolaborasi antara gereja dan keluarga dalam menghadapi tantangan *Phubbing* dan kecanduan *gadget*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka dan wawancara di mana hal ini untuk mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. Penelitian yang berfokus pada analisis teologi praktis dan pendidikan Kristen dalam konteks Generasi Alpha. Sumber penelitian meliputi literatur akademik berupa Alkitab sebagai sumber utama dan kajian teologi dari buku dan jurnal internasional dan nasional bereputasi sinta sebagai sumber sekunder serta fenomena dari berbagai berita nasional.

¹⁵ Kusuma Rini and Huriah.

Penelitian ini dimulai dengan mengkaji hakikat *Phubbing* dan kecanduan gadget sebagai persoalan yang memengaruhi relasi sosial dan spiritual Generasi Alpha. Selanjutnya, penelitian menelaah peran gereja sebagai komunitas *koinonia* yang menghadirkan spiritualitas kontekstual serta keluarga sebagai basis pendidikan iman dan karakter Kristen, kemudian mengintegrasikan keduanya dalam menghadapi tantangan era disrupsi. Pada akhirnya, penelitian ini membahas implikasi teologi praktis dari integrasi peran gereja dan keluarga bagi pembentukan karakter Generasi Alpha yang sehat secara rohani maupun digital.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Phubbing* dan kecanduan gadget merupakan persoalan sosial-psikologis serius yang berdampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial, kesehatan mental, serta kedalaman spiritual Generasi Alpha di era disrupsi digital. *Phubbing* muncul sebagai manifestasi perilaku dari ketergantungan terhadap gadget yang dipicu oleh kebutuhan psikologis akan kepuasan instan, sehingga menggeser relasi interpersonal menjadi dangkal dan mengarah pada alienasi modern. Dalam konteks ini, gereja sebagai komunitas *koinonia* dituntut untuk bertransformasi secara kontekstual dengan memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana pembinaan iman, tanpa kehilangan esensi spiritualitas yang otentik, sementara keluarga berperan sebagai basis utama pendidikan karakter dan iman melalui keteladanan, komunikasi yang sehat, serta pembentukan habitus rohani. Hasil penelitian juga menegaskan bahwa sinergi antara gereja dan keluarga menjadi faktor kunci dalam

membentuk generasi yang mampu mengelola teknologi secara bijak, melalui pendidikan etika digital, pendampingan pastoral, dan program parenting yang berkelanjutan. Dengan demikian, integrasi teologi praktis, nilai-nilai Injil, dan pendekatan kontekstual menjadi landasan penting dalam membentuk Generasi Alpha yang tidak hanya cakap secara digital, tetapi juga memiliki karakter yang kuat, spiritualitas yang mendalam, serta ketahanan iman dalam menghadapi tantangan zaman.

PEMBAHASAN

Hakikat *Phubbing* dan Kecanduan Gadget

Fenomena sosial yang muncul akibat penggunaan berlebihan terhadap perangkat digital adalah *Phubbing*. Istilah ini berasal dari gabungan kata *phone* (telepon) dan *snubbing* (mengabaikan), yang merujuk pada perilaku seseorang yang lebih sibuk dengan gadgetnya dibandingkan memperhatikan orang atau situasi di sekitarnya. Perilaku tersebut berhubungan dengan ketergantungan pada ponsel pintar dan media sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan psikologis serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental.¹⁶ Bahkan *Phubbing* berpotensi menurunkan tingkat kepuasan hidup dan kestabilan emosi, sebab perilaku ini menghambat interaksi sosial yang mendalam dan menimbulkan perasaan terasing.¹⁷ Apalagi *Phubbing* menjadi

¹⁶ Tiffany Field, "Phubbing: A Narrative Review," *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry* 15, no. 5 (October 7, 2024): 274–80, <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2024.15.00792>.

¹⁷ Yeslam Al-Saggaf, "Phubbing von Familienmitgliedern Und Freunden," in *Die Psychologie Des Phubbing* (Singapore: Springer Nature Singapore, 2023), 51–62, https://doi.org/10.1007/978-981-99-5917-4_5.

tantangan dalam etika komunikasi karena lebih mengutamakan keterhubungan digital dibandingkan interaksi langsung. Tindakan ini dapat menurunkan kualitas relasi sosial serta keterlibatan akademik, khususnya pada kalangan pelajar.¹⁸ Dalam konteks interaksi sosial, *Phubbing* seringkali membuat komunikasi tatap muka menjadi tidak berkualitas karena perhatian terpecah pada layar ponsel. Hal ini bukan hanya mengurangi kedekatan emosional, tetapi juga dapat menimbulkan perasaan diabaikan dan mengurangi kualitas hubungan interpersonal. Dengan demikian, *Phubbing* merupakan fenomena modern yang perlu diwaspadai karena dapat merusak kualitas interaksi sosial, kesejahteraan emosional, serta etika komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Hakikat *Phubbing* dapat dipahami sebagai bentuk alienasi modern yang dipicu oleh ketergantungan pada teknologi. Seseorang yang melakukan *Phubbing* secara tidak sadar menunjukkan bahwa perangkat digital memiliki daya tarik lebih kuat dibandingkan interaksi manusia nyata. *Phubbing* menciptakan celah dalam komunikasi nyata, ketika seseorang lebih terfokus pada perangkat selulernya dibandingkan berinteraksi langsung dengan orang lain. Sikap ini dapat menurunkan kualitas hubungan secara signifikan, karena kerap menimbulkan rasa diabaikan atau dianggap tidak penting oleh lawan bicara.¹⁹ Fenomena ini

mencerminkan adanya perubahan nilai sosial di era digital, di mana kehadiran virtual kadang lebih diprioritaskan daripada kehadiran fisik. Dengan kata lain, *Phubbing* adalah gejala dari ketidakmampuan individu untuk mengendalikan penggunaan *gadget* dalam situasi sosial yang seharusnya membutuhkan keterlibatan penuh. Dan pada akhirnya dampak psikologis dari *Phubbing* meliputi meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi. Gangguan kesehatan mental tersebut dapat semakin menjauhkan individu dari lingkungan sosialnya, sebab mereka cenderung menarik diri dari interaksi sebagai cara menghadapi penderitaan yang dialami.²⁰ *Phubbing* merupakan wujud alienasi modern yang tidak hanya merusak kualitas interaksi sosial, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah psikologis serius yang mengganggu kesejahteraan individu.

Situasi dan kondisi tersebut tidak bisa dilepaskan dari masalah yang lebih mendasar, yaitu kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* terjadi ketika individu menggunakan perangkat digital secara berlebihan hingga menimbulkan gangguan dalam aspek kehidupan sehari-hari. Terlebih kecanduan *gadget* kerap dihubungkan dengan persoalan psikologis seperti rasa kesepian, kecemasan, dan kebosanan. Kondisi emosional tersebut mendorong individu mencari pelarian melalui penggunaan *gadget*, yang pada akhirnya menimbulkan ketergantungan.²¹ Fenomena ini bisa

¹⁸ Delis Fathonah and Neni Yulianita, "Phubbing Dan Etika Komunikasi: Studi Fenomenologi Perilaku Mahasiswa STAI Al-Musaddadiyah Garut," *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, July 30, 2025, 75–86, <https://doi.org/10.29313/jrmk.v5i1.5917>.

¹⁹ Varoth Chotpitayasonondh and Karen M. Douglas, "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction," *Journal of Applied*

Social Psychology 48, no. 6 (June 25, 2018): 304–16, <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

²⁰ Yu. O. Asieieva and C. V. Aymedov, "Modern Types of Cyberaddictions Phubbing and Nomophobia," *Psychology and Social Work*, no. 1 (2023): 56–64, <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.7>.

²¹ Evan Bastian, Nur Amalia Rezki., and Yuni Nurhamida, "Factors Causing Gadget Addiction in Perspective Psychology: A

dilihat dari ciri-cirinya antara lain munculnya rasa gelisah ketika jauh dari ponsel, penggunaan gadget dalam waktu lama tanpa tujuan yang jelas, hingga mengorbankan aktivitas penting hanya demi tetap terkoneksi dengan dunia digital. Dalam perspektif psikologis, kecanduan gadget memiliki kemiripan dengan kecanduan zat adiktif, karena keduanya sama-sama melibatkan pelepasan hormon dopamin yang menimbulkan rasa senang dan sulit dihentikan. Ini mengarah pada kecanduan gadget berhubungan dengan masalah emosional seperti depresi, kegelisahan, dan mudah marah.²² Walaupun pada hakikat kecanduan gadget tidak semata-mata karena kebutuhan informasi atau hiburan, tetapi lebih kepada dorongan psikologis untuk mendapatkan kepuasan instan. Media sosial, game online, dan aplikasi hiburan dirancang sedemikian rupa untuk membuat pengguna terus terlibat, sehingga individu kesulitan melepaskan diri dari arus digital yang tiada henti. Akibatnya, terjadi ketidakseimbangan antara dunia virtual dan realitas sehari-hari. Dalam jangka panjang, hal ini dapat merusak kesehatan mental, mengurangi kualitas tidur, melemahkan kemampuan konsentrasi, bahkan merenggangkan hubungan sosial.

Phubbing dan kecanduan *gadget* memiliki keterkaitan erat sebagai fenomena sosial-psikologis di

era digital. *Phubbing* merupakan manifestasi perilaku yang tampak di permukaan, sementara kecanduan *gadget* adalah akar yang melatarbelakangi perilaku tersebut. Keduanya menegaskan bahwa meskipun teknologi menawarkan berbagai kemudahan, manusia perlu memiliki kendali diri dan kesadaran kritis dalam penggunaannya. Ketergantungan yang berlebihan pada *gadget* dapat menyebabkan penurunan interaksi tatap muka, mengakibatkan isolasi sosial dan gangguan keterampilan sosial.²³ Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan teknologi secara bijak menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kualitas hubungan sosial manusia.

Gereja sebagai Komunitas Koinonia, Spiritualitas, dan Tantangan Generasi Alpha Era Disrupsi

Era disrupsi dengan perkembangan pesat teknologi digital membawa dampak yang sangat besar dalam seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dalam ranah keagamaan atau kerohanian. Tentunya kemajuan teknologi digital ini telah mendorong digitalisasi praktik keagamaan, sehingga pengajaran serta budaya religius menjadi lebih mudah dijangkau oleh masyarakat luas. Perubahan ini tampak nyata melalui pemanfaatan platform digital dalam menyebarkan ajaran iman sekaligus mendukung pengalaman spiritual.²⁴

Comprehensive Literature Review,” *International Journal of Research and Innovation in Social Science* VIII, no. VIII (2024): 111–20, <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.808010>.

²² Ni Komang Galuh Ayu Wraspati, Anak Agung Sri Sanjiwani Sanjiwani, and Ni Ketut Ayu Mirayanti, “The Relationship between Gadget Addiction and Emotional Disturbance in Adolescents,” *Basic and Applied Nursing Research Journal* 5, no. 2 (December 8, 2024): 141–46, <https://doi.org/10.11594/banrj.05.02.09>.

²³ Yenita Putri Widyaningrum, Yovitha Yuliejantiningasih, and Agus Setiawan, “Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Interaksi Sosial Siswa,” *Journal on Education* 7, no. 1 (August 6, 2024): 3725–32, <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6961>.

²⁴ Nargiz Medzhidova, “Worldview and Religious-Cultural Orientations of the ‘Digital Age Human,’” *Shid* 6, no. 2 (2024):

Namun di era digital membawa dampak ganda bagi komunitas beragama. Di satu sisi, ia membuka peluang besar untuk perluasan jangkauan dan keterlibatan umat, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan berupa potensi penyebaran informasi keliru serta dangkalnya pengalaman spiritual di ruang online.²⁵ Dampak tersebut juga dapat mereduksi generasi yang tumbuh dalam situasi ini adalah Generasi Alpha, yakni anak-anak yang lahir pada tahun 2010 ke atas dan sejak awal kehidupannya sudah akrab dengan perangkat digital. Mereka adalah generasi yang sangat terbiasa dengan internet, media sosial, dan berbagai bentuk komunikasi virtual. Kehadiran generasi ini menuntut gereja untuk melakukan reorientasi dalam pelayanan, khususnya dalam konteks koinonia (persekutuan), spiritualitas, dan pembinaan iman. Dengan kata lain, gereja tidak bisa lagi hanya mengandalkan metode konvensional, melainkan perlu mengembangkan strategi pelayanan berbasis teknologi yang kontekstual.

Gereja dipanggil untuk menjadi wadah persekutuan yang hidup, di mana umat tidak hanya bertemu secara fisik, tetapi juga dapat berinteraksi secara digital. Konsep koinonia dalam Perjanjian Baru menunjuk pada kebersamaan yang dibangun atas dasar kasih Kristus (Kis. 2:42-47). Dalam konteks Generasi Alpha, kebersamaan tersebut perlu diwujudkan melalui media yang akrab bagi mereka, seperti platform digital, ruang virtual, dan komunitas daring. Peran pendidikan bagi Generasi Alpha perlu

menyesuaikan diri dengan keterampilan digital serta gaya belajar mereka. Hal ini mencakup integrasi teknologi dalam kurikulum serta penyediaan pengalaman belajar yang interaktif, mendalam, dan bersifat personal.²⁶ Bahkan generasi Alpha ditandai dengan kreativitas yang tinggi.²⁷ Namun di sisi lain, spiritualitas generasi ini juga dipengaruhi oleh ritme digital yang serba cepat, instan, dan visual. Mereka cenderung lebih tertarik pada konten yang kreatif, interaktif, dan ringkas. Oleh karena itu, gereja perlu mengkontekstualisasikan spiritualitas kristiani dalam bentuk yang dapat dipahami dan diterima oleh Generasi Alpha. Sehingga Generasi Alpha tidak hanya berpotensi terjebak dalam kecanduan digital, tetapi juga memiliki peluang untuk menjangkau dan mengakses sumber-sumber kerohanian melalui berbagai platform digital. Melalui pemanfaatan ruang virtual ini, mereka dapat menumbuhkan iman dan memperdalam spiritualitas secara kreatif serta relevan dengan kehidupan mereka. Dengan cara ini, nilai-nilai iman dapat ditanamkan tanpa mengabaikan karakteristik unik generasi ini. Dengan demikian, gereja perlu memanfaatkan teknologi digital secara bijak agar mampu membimbing Generasi Alpha menyalurkan potensi digital mereka menuju pertumbuhan iman dan spiritualitas yang otentik.

46–50, <https://doi.org/10.21847/2411-3093.626>.

²⁵ Kirk A Bingham, “Religion in the Digital Age: An Irreversible Process,” *Religions* 14, no. 1 (2023): 108, <https://doi.org/10.3390/rel14010108>.

²⁶ Anu Kohli and Sonam Arora, “An Unconventional Education Landscape For Unconventional ‘Generation Alpha,’” *International Journal For Multidisciplinary Research* 6, no. 5 (October 18, 2024), <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i05.28938>.

²⁷ Larisa N. Danilova, “Psychological and Pedagogical Profile of the Alpha Generation,” *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics* 28, no. 4 (February 28, 2023): 5–12, <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-5-12>.

Gereja sebagai komunitas koinonia dipanggil untuk menjadi ruang persekutuan yang hidup, tempat spiritualitas bertumbuh sekaligus wadah pendampingan yang relevan bagi Generasi Alpha yang tumbuh di tengah era disrupsi. Di tengah perubahan teknologi yang cepat, pola pikir digital-native, serta tantangan moral dan emosional yang semakin kompleks, gereja perlu menyadari bahwa peranannya bukan lagi sekadar tempat pembinaan tradisional, tetapi menjadi komunitas yang adaptif, kreatif, dan responsif. Gereja dituntut menyediakan ruang dialog terbuka, pembelajaran iman berbasis digital, pendampingan pastoral yang personal, serta penguatan karakter melalui praksis iman yang nyata.²⁸ Dengan demikian, gereja dapat menolong Generasi Alpha menghadapi tekanan era digital, menumbuhkan identitas iman yang kuat, serta memungkinkan mereka untuk hidup sebagai pribadi yang resilien, berakar pada Kristus, dan mampu memberi dampak positif bagi dunia yang terus berubah. Sebab generasi Alpha cenderung memiliki keinginan untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas, bukan sekadar menjadi pendengar pasif. Gereja dapat merespons dengan memberikan ruang bagi mereka untuk berkontribusi bagi pelayanan gereja di lini digital. Supaya dapat memaksimalkan pelayanan dengan menekan *Phubbing* dan kecanduan *gadget* sebagai alasan utama untuk membangun kerohanian. Dengan demikian, gereja sebagai komunitas

²⁸ Maria Hendritha Lidya Ngongo, Emilia Dolorosa Taek, and Yohanes Rusae, "Penguatan Spiritualitas Dan Karakter Orang Muda Katolik Paroki Santa Maria Immaculata-Batuna Melalui Implementasi Nilai Iman Dalam Kehidupan," *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti* 6, no. 3 (2025): 934–49, <https://doi.org/10.38048/jailcb.v6i3.5485>.

koinonia tidak hanya berfungsi menjaga kebersamaan iman, tetapi juga dituntut untuk mengembangkan spiritualitas yang kontekstual dan strategi pelayanan yang relevan dengan karakteristik Generasi Alpha. Transformasi ini bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan mendesak agar gereja tetap menjadi wadah pembentukan iman yang hidup di tengah arus disrupsi dan tantangan zaman tanpa kehilangan jati diri Kristiani.

Keluarga sebagai Basis Pendidikan Karakter, iman dan spiritual Kristen

Sejak awal kehidupan, anak belajar nilai, kebiasaan, dan pola perilaku terutama dari orang tuanya. Seperti yang dilakukan dalam keluarga Pak Arjuna yang berpendapat menekankan bahwa keluarga tantangan besar termasuk keluarag Pak Arjuna, yaitu berupa ketergantungan anak pada *gadget* yang membuat perhatian dan fokus anak terpusat pada layar. Ia melihat bahwa *Phubbing* dan kecanduan *gadget* sangat memengaruhi kualitas komunikasi keluarga serta mengurangi interaksi langsung. Untuk mengatasinya, mereka menerapkan aturan waktu layar yang ketat, seperti batas 1 jam bermain setelah sekolah dan 30 menit untuk keperluan informasi. Pak Arjuna berharap gereja menyediakan seminar, layanan konseling, dan kegiatan fisik bagi anak agar orang tua dan gereja dapat bersama-sama membimbing penggunaan *gadget* secara lebih bijak.²⁹

Hal itu direspon juga oleh GBI Puri Indah menanggapi isu *Phubbing* dan kecanduan *gadget* Generasi Alpha

²⁹ Y.S. Arjuna Sihombing, "Wawancara: Peran Keluarga Menghadapi *Phubbing* Dan Kecanduan *Gadget* Pada Generasi Alpha Pada Era Disrupsi" (Karang Tengah, Tangerang, 2025).

dengan menyediakan program Parenting bekerja sama dengan CBN, yang memuat 11 modul praktis bagi orang tua. Gereja menekankan pentingnya sinergi antara gereja dan keluarga, karena perubahan perilaku anak hanya dapat terjadi bila orang tua juga aktif menerapkan pembelajaran sehari-hari. Berbagai komunitas, anak, remaja, pemuda, guru sekolah minggu, hingga kelompok keluarga dimaksimalkan untuk menjadi ruang aman bagi anak dan remaja untuk berbagi, berinteraksi, serta menyalurkan kreativitas, termasuk melalui pelayanan multimedia dan kegiatan sosial. Gereja juga bekerja sama dengan psikolog dan konsultan untuk memberikan edukasi yang tepat dan membantu orang tua memahami kebutuhan khusus serta dinamika emosional anak Generasi Alpha. Indikator keberhasilan terlihat dari meningkatnya peminat parenting dan perubahan komunikasi orang tua-anak, dan gereja memastikan keberlanjutan program melalui agenda rutin seperti seminar, workshop, dan pelatihan yang meneguhkan kolaborasi “segitiga emas” antara gereja, orang tua, dan anak.³⁰

Dari pernyataan orang tua tersebut dan juga dalam konteks iman Kristen, keluarga dipandang sebagai *ecclesia domestica* atau gereja rumah, tempat pertama di mana firman Tuhan diperkenalkan, doa diajarkan, dan disiplin rohani ditanamkan. Dalam keluarga, orang tua berperan sebagai pendidik iman utama yang bertanggung jawab menanamkan ajaran dasar Kekristenan serta membimbing anak-anak mereka dalam pertumbuhan

kecerdasan spiritual.³¹ Bahkan orangtua diharapkan menjadi teladan dengan memengaruhi kehidupan anak melalui penerapan nilai serta prinsip Kristen dalam perilaku dan tindakan sehari-hari.³² Oleh sebab itu, orang tua dipanggil untuk menjadi teladan dalam kehidupan rohani, tidak hanya melalui kata-kata, tetapi juga melalui tindakan nyata yang mencerminkan kasih Kristus dalam kehidupan sehari-hari. Namun adanya tantangan besar bagi keluarga di era digital adalah bagaimana menanamkan etika penggunaan teknologi sejak dini. Dan membangun spiritual di era yang massif akan kecanduan *gadget*.

Bila melihat keadaan anak-anak generasi alpha ini, Pernyataan dari bapak Gideon Budi Bowo Sebagai orang tua Generasi Alpha, menegaskan bahwa harus siap menghadapi tantangan bukan pada pelarangan gadget, tetapi menjaga keseimbangan antara pekerjaan digital, sekolah, kesehatan, dan interaksi keluarga bagi anak yang sudah mandiri secara produktif. Ia melihat manfaat besar gadget bagi perkembangan intelektual dan kemandirian anak, namun tetap mengkhawatirkan kurangnya tidur, interaksi keluarga, dan risiko *pubbing* sehingga aturan yang diterapkan lebih berfokus pada prioritas, area bebas ponsel, dan mentoring waktu. Pak Gideon berharap gereja menyediakan

³⁰ Taruno, “Wawancara: Peran Gereja Menghadapi Phubbing Dan Kecanduan Gadget Pada Generasi Alpha Pada Era Disrupsi” (Kalideres, Jakarta Barat, 2025).

³¹ Kresbinol Labobar, “Christian Family Role in Implementing Christian Education in Family Context to Christian Character Building,” *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)* 5, no. 3 (September 30, 2022): 110–15, <https://doi.org/10.33750/ijhi.v5i3.157>.

³² Jamsah Sigalingging and Joice Ester Raranta, “Peran Pendidikan Agama Kristen (PAK) Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Mental, Spiritual, Dan Karakter Anak,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 6 (2022): 7426–36, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4103>.

seminar digital berbasis iman, komunitas remaja yang sehat, konseling karier digital, serta ruang kolaborasi orang tua untuk saling belajar mengenai pendampingan anak produktif. Ia menilai keberhasilan sinergi gereja–keluarga tercapai jika anak mampu menjaga kesehatan, performa sekolah, interaksi sosial, dan kontrol emosi, serta jika pola interaksi keluarga berkembang menjadi lebih dewasa, seimbang, dan berakar pada nilai iman.³³ Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa keluarga menghadapi tantangan serius terkait *Phubbing* dan kecanduan gadget, sehingga orang tua perlu menerapkan batasan sehat, keseimbangan aktivitas digital, dan teladan etis dalam penggunaan teknologi. Gereja, melalui program Parenting, komunitas pelayanan, serta dukungan psikologis, berperan penting mendampingi orang tua dan anak agar mampu membangun pola komunikasi, karakter, dan spiritualitas yang tetap berakar pada nilai iman di tengah dunia digital. Sinergi antara gereja, orang tua, dan anak menjadi kunci keberhasilan dalam membentuk Generasi Alpha yang seimbang secara emosional, produktif secara digital, dan kuat secara rohani.

Generasi Alpha yang hidup dalam arus digitalisasi yang sangat kuat sehingga rentan terhadap dampak negatif seperti kecanduan gadget, penyalahgunaan media sosial, hingga menurunnya kualitas interaksi keluarga. Di sinilah keluarga berperan penting untuk membimbing anak membangun *digital literacy* yang sehat, dengan menetapkan batas waktu penggunaan *gadget*, memilih konten

yang bermanfaat, serta mengajarkan etika digital yang sesuai dengan nilai-nilai iman Kristen. Dengan demikian, anak tidak hanya menjadi pengguna teknologi, tetapi juga mampu mengelolanya secara bijak. Maka itu kehidupan keluarga memiliki peran krusial dalam menanamkan nilai moral dan spiritual, di mana orang tua menjadi tokoh utama dalam membimbing pendidikan iman sekaligus membentuk karakter anak,³⁴ dan moral anak-anak melalui prinsip-prinsip alkitabiah.³⁵ Ini merupakan pola asuh Kristen yang secara tegas menekankan pentingnya komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh kasih antara orang tua dan anak. Melalui komunikasi yang baik, orang tua dapat menanamkan nilai-nilai iman sekaligus mendengar pergumulan anak dalam menghadapi pengaruh budaya digital. Dengan demikian, keluarga menjadi fondasi utama dalam membentuk generasi Alpha yang beriman, berkarakter, dan mampu menggunakan teknologi secara bijak sesuai dengan prinsip-prinsip Alkitabiah.

Orang tua perlu mengambil langkah nyata dengan membangun pola pendampingan digital yang seimbang, dimulai dari menetapkan batas waktu penggunaan gadget yang jelas, konsisten, dan sesuai usia, serta menciptakan area dan momen bebas gawai untuk memperkuat kualitas interaksi keluarga. Mereka juga harus

³³ Gideon Budi Bowo, “Wawancara: Peran Gereja Menghadapi Phubbing Dan Kecanduan Gadget Pada Generasi Alpha Pada Era Disrupsi” (Meruya Utara, Kembangan, Jakarta Barat., 2025).

³⁴ Mira Mirawati, “Peranan Keluarga Dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini,” *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 9, no. 2 (2017): 595–606, <https://doi.org/10.55215/pedagogia.v9i2.7184>.

³⁵ Susanti Embong Bulan and Annie George, “Shema and Christian Religious Education in the Family in Deuteronomy 6:4–9,” *MODERATE: Journal of Religious, Education, and Social* 2, no. 1 (November 30, 2024): 67–84, <https://doi.org/10.46362/moderate.v2i1.14>.

menjadi teladan dalam etika berteknologi dengan mengurangi *Phubbing*,³⁶ menunjukkan penggunaan gadget yang bijak, dan mengutamakan kehadiran emosional bagi anak. Selain itu, orang tua perlu aktif menyediakan alternatif kegiatan positif seperti aktivitas fisik, kreativitas, kegiatan rohani, dan membaca, sehingga anak tidak hanya bergantung pada layar. Komunikasi yang hangat dan terbuka harus dibangun setiap hari, memberi ruang bagi anak untuk menceritakan kesulitan, tekanan sosial, atau pengalaman digitalnya. Orang tua juga perlu melibatkan diri dalam program pembinaan yang disediakan gereja, seperti parenting class, seminar digital berbasis iman, dan konseling, agar mendapat pengetahuan yang memadai dan dukungan komunitas. Dengan tindakan nyata ini, orang tua dapat menolong anak mengembangkan hubungan yang sehat dengan teknologi,³⁷ sekaligus menumbuhkan karakter rohani dan kecerdasan emosional yang kokoh.

Selain itu, keluarga juga berperan dalam membentuk *habitus* Kristen, yaitu pola hidup yang terbiasa dengan disiplin rohani dan perilaku yang berlandaskan iman. *Habitus* ini dapat diwujudkan melalui rutinitas sederhana seperti membiasakan doa, ibadah keluarga atau mezbah doa keluarga, hingga keterlibatan anak dalam pelayanan gereja sejak usia dini. Dengan kebiasaan rohani yang konsisten, anak akan memiliki fondasi iman yang kokoh untuk menghadapi

tantangan zaman, termasuk derasnya pengaruh digitalisasi. Dengan demikian, keluarga bukan hanya menjadi tempat perlindungan fisik, tetapi juga basis utama pendidikan iman, karakter, dan spiritualitas Kristen. Melalui pola asuh yang bijak, komunikasi yang terbuka, serta pembentukan *habitus* rohani yang konsisten, keluarga dapat membekali anak-anak agar bertumbuh menjadi pribadi yang beriman, berkarakter, dan mampu mengelola pengaruh teknologi dengan sehat dalam terang Kristus.

Sinergis Peran Gereja dan Keluarga dalam Menghadapi Phubbing dan Kecanduan Gadget

Fenomena *Phubbing* dan kecanduan gadget telah menjadi tantangan serius di era digital, khususnya bagi generasi muda yang tumbuh bersama teknologi. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga menggerus kualitas interaksi sosial dan spiritual. Oleh karena itu, peran gereja dan keluarga tidak dapat dipisahkan dalam menghadapi persoalan ini. Gereja dan keluarga perlu membangun model kolaboratif yang saling melengkapi, sehingga pendidikan iman dan karakter digital dapat ditanamkan secara berkelanjutan. Sebab melalui penanaman nilai-nilai Alkitabiah, pendidik agama membimbing generasi alpha ini untuk membangun pengendalian diri serta perilaku yang bermoral, yang menjadi kunci dalam menghadapi kecanduan *gadget*.³⁸ Kerja sama antara pendidik agama dan orang tua memiliki peran penting dalam menyampaikan pesan yang selaras

³⁶ Budi yana, Arifianto, and Purdaryanto, "Phubbing Dalam Perspektif Etis Tologis: Kajian Mereduksi Anti Sosial Dalam Masyarakat."

³⁷ Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, and Andhita Risko Faristiana, "Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital," *Student Scientific Creativity Journal* 1, no. 4 (2023): 415–31.

³⁸ Andrika Telaumbanua et al., "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Remaja," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 3 (2024): 116–30.

mengenai penggunaan teknologi secara bijak. Sinergi ini dapat meneguhkan nilai-nilai yang ditanamkan di lingkungan keagamaan sekaligus menjamin penerapannya dalam kehidupan keluarga di rumah.³⁹ Ini menegaskan bahwa keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak, tempat nilai moral, iman, dan spiritualitas diperkenalkan. Di tengah derasnya arus digital, orang tua sering kali kewalahan menghadapi pengaruh *gadget* pada anak-anak. Di sinilah gereja hadir untuk mendukung keluarga, bukan hanya melalui khotbah atau pengajaran umum, melainkan dengan memberikan materi edukasi digital yang relevan dan aplikatif.

Gereja dapat mengadakan seminar, lokakarya, maupun kelas parenting Kristen yang membekali orang tua dengan pengetahuan tentang penggunaan teknologi secara sehat. Edukasi ini mencakup cara menetapkan batas penggunaan *gadget*, memahami risiko kecanduan digital, serta menanamkan etika digital yang selaras dengan nilai iman. Ini juga sembari membangun pembentukan karakter yang unggul yang perlu ditanamkan dan dikembangkan secara sadar setiap hari melalui proses bertahap sejak usia dini, dengan melibatkan peran orang tua, pendidik, gereja, serta lingkungan masyarakat.⁴⁰ Sejatinya orangtua adalah kunci bagi pertumbuhan mental dan rohani anak-anak,⁴¹ gereja juga dapat mendampingi keluarga dalam praktik spiritual yang konkret.

³⁹ Telaumbanua et al.

⁴⁰ Lusia Rahajeng, "Psikologi Pendidikan Agama Kristen Dalam Keluarga Yang Berkarakter," *Educenter: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 66–86.

⁴¹ Elisabeth Savitri Lukita Dewi, "Pola Asuhan Kristen Christian Nurture Horace Bushnell Dan Implementasinya Bagi Keluarga Di Era Digital 4.0," *KERUGMA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2021.

Aktivitas seperti doa bersama, pembacaan Alkitab keluarga, atau kelompok doa daring dapat menjadi sarana memperkuat ikatan rohani di tengah gangguan digital. Dengan dukungan gereja, keluarga tidak merasa sendirian dalam mengasuh anak-anak mereka, melainkan menjadi bagian dari komunitas iman yang saling menguatkan. Pendampingan spiritual ini membantu orang tua menanamkan habitus Kristen yang konsisten, sehingga anak-anak belajar menyeimbangkan kehidupan digital dengan kehidupan iman.

Sinergi pelayanan lintas generasi juga menjadi kunci dalam menghadapi *Phubbing* dan kecanduan *gadget*. Orangtua dapat berbagi kebijaksanaan iman dan pengalaman hidup, sementara generasi muda atau *alpha* dapat memanfaatkan keterampilan digital mereka untuk mengembangkan pelayanan kreatif, seperti konten rohani di media sosial atau persekutuan daring. Cara kolaborasi ini, gereja tidak hanya melestarikan tradisi iman, tetapi juga mengkontekstualisasikan spiritualitas agar relevan bagi Generasi Alpha yang sangat dekat dengan teknologi. Dengan demikian, integrasi peran gereja dan keluarga menjadi strategi penting dalam membangun generasi yang beriman sekaligus bijak secara digital. Gereja memperlengkapi, keluarga mengimplementasikan, dan keduanya berjalan beriringan dalam membentuk karakter Kristen yang kokoh. Pada akhirnya, sinergi ini tidak hanya menolong anak-anak terhindar dari dampak negatif *Phubbing* dan kecanduan *gadget*, tetapi juga memperkuat persekutuan iman yang hidup di tengah era disrupsi.

Implikasi Teologi Praktis bagi Pembentukan Karakter Generasi

Alpha

Dalam konteks era disrupsi, teologi praktis memiliki peran penting dalam merumuskan pendekatan yang relevan bagi pembentukan karakter Generasi Alpha. Generasi ini tumbuh dalam dunia yang sarat dengan teknologi, akses informasi yang tak terbatas, dan budaya digital yang serba cepat. Oleh karena itu, gereja dan keluarga dituntut untuk menghadirkan pendidikan iman yang tidak hanya menekankan penguasaan ajaran, tetapi juga membentuk kepribadian yang mampu menghadapi tantangan zaman. Refleksi teologis menegaskan bahwa integrasi gereja dan keluarga merupakan kunci strategis dalam proses pembentukan karakter anak di era digital.⁴² Apalagi dalam membangun sikap didukung oleh nilai-nilai Injil yang menjadi dasar utama dalam membangun generasi yang kuat secara iman dan karakter. Ajaran Kristus harus ditanamkan sejak dini melalui teladan nyata di rumah dan dalam komunitas gereja.⁴³ Dalam hal ini, keluarga berperan sebagai sekolah iman pertama yang menanamkan disiplin rohani. Terlebih gereja berani melengkapi keluarga dengan pengajaran,⁴⁴ dan pelayanan pastoral. Melalui sinergi ini, anak-anak tidak hanya memahami nilai-nilai iman secara teoritis, tetapi juga menghayatinya dalam kehidupan

⁴² Mirawati, "Peranan Keluarga Dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini."

⁴³ Jennery Delaila Caroles, Andreas Eko Nugroho, and Kornelius Rulli Jonathans, "Sinergi Orang Tua Dan Guru Sekolah Minggu Dalam Pembentukan Karakter Rohani Anak Usia Dini : Tinjauan Biblis Amsal 29 : 17," *Metanoia* 7, no. 2 (2025): 62–81.

⁴⁴ Tony Suhartono, "Pelaksanaan Pendidikan Agama Kristen Gereja Dan Keluarga Untuk Membangun Iman Remaja Gbi Batu Aji," *Jurnal Tabgha* 3, no. 1 (2022): 10–25.

sehari-hari.

Spiritualitas Kristiani juga menjadi fondasi untuk menumbuhkan ketahanan iman,⁴⁵ bagi Generasi Alpha. Walaupun secara fakta generasi ini di tengah gempuran informasi digital yang sering kali dangkal dan sesat, spiritualitas yang kokoh menolong mereka memilah nilai yang sejati dan tidak terombang-ambing oleh budaya populer. Maka gereja dapat mengkontekstualisasikan spiritualitas ini dengan pendekatan kreatif dan partisipatif, dengan demikian, spiritualitas tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang kaku, tetapi hadir secara hidup dalam ruang yang dekat dengan generasi ini.⁴⁶ Selain itu, etika digital merupakan bagian integral dari pembentukan karakter. Generasi Alpha perlu diajar bagaimana menggunakan teknologi dengan bijak, bertanggung jawab,⁴⁷ dan sesuai dengan nilai Kristiani. Hal ini mencakup kesadaran untuk tidak terjebak dalam kecanduan gadget, membangun komunikasi yang sehat di dunia maya, serta menjadikan media digital sebagai sarana kesaksian iman.⁴⁸ Baik gereja maupun keluarga memiliki tanggung jawab untuk

⁴⁵ Eti Wartika, "Spiritualitas Generasi Muda Kristen Dalam Arus Postmodern," *SAINT PAUL'S REVIEW* 5, no. 1 (2025): 282–96.

⁴⁶ Adhika Tri Subowo, "Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z," *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–95, <https://doi.org/10.30648/dun.v5i2.464>.

⁴⁷ Siti Khopipatu Salisah, Astuti Darmiyanti, and Yadi Fahmi Arifudin, "Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Karakter Anak Generasi Alpha Di Era Metaverse," *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan* 8, no. 01 (2024): 1–10.

⁴⁸ Margareta Vera Lema and Intansakti Pius X, "Peran Media Sosial Dalam Katekese Guna Membangun Iman Di Era Digital," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 239–50, <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.371>.

memberikan pendidikan etis ini agar anak-anak mampu menjadi pengguna teknologi yang kritis, etis, dan membangun. Dengan demikian, implikasi teologi praktis dalam pembentukan karakter Generasi Alpha menekankan pentingnya integrasi nilai Injil, spiritualitas Kristiani, dan etika digital. Sinergi gereja dan keluarga menjadi landasan kuat bagi lahirnya generasi yang tidak hanya melek teknologi, tetapi juga memiliki iman yang tangguh, moral yang bertanggung jawab, dan komitmen spiritual yang mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Phubbing* dan kecanduan gadget merupakan fenomena sosial-psikologis modern yang menimbulkan tantangan serius bagi interaksi sosial, kesehatan mental, serta kualitas spiritualitas generasi muda, khususnya Generasi Alpha. *Phubbing* sebagai wujud alienasi modern lahir dari akar persoalan yang lebih mendasar, yaitu kecanduan gadget, yang tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosi, konsentrasi, bahkan kualitas iman seseorang. Oleh karena itu, fenomena ini harus dipahami bukan sekadar sebagai kebiasaan yang sepele, melainkan sebagai masalah serius yang menuntut solusi komprehensif melalui pendekatan psikologis, sosial, dan teologis. Di sisi lain, gereja dan keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk generasi yang berkarakter kuat, beriman teguh, serta bijak dalam menggunakan teknologi. Gereja, sebagai komunitas koinonia, dipanggil untuk mengembangkan spiritualitas yang kontekstual, kreatif, dan relevan bagi Generasi Alpha, sementara keluarga menjadi basis utama

pendidikan iman, karakter, dan habitus Kristen. Melalui sinergi antara gereja dan keluarga, nilai-nilai Injil, spiritualitas Kristiani, dan etika digital dapat diintegrasikan untuk menolong generasi muda mengelola arus digital dengan bijaksana. Dengan demikian, kolaborasi ini tidak hanya mencegah dampak negatif *Phubbing* dan kecanduan gadget, tetapi juga meneguhkan iman serta membentuk generasi yang mampu menghadapi tantangan era disrupsi tanpa kehilangan jati diri Kristiani.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Yeslam. “*Phubbing* von Familienmitgliedern Und Freunden.” In *Die Psychologie Des Phubbing*, 51–62. Singapore: Springer Nature Singapore, 2023. https://doi.org/10.1007/978-981-99-5917-4_5.
- Amarta, Muhammad Aji, and Ali Daud Hasibuan. “Pengaruh Layanan Informasi Untuk Mencegah Dampak Negatif *Phubbing* Di Lingkungan Sosial.” *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 4966–72.
- Andreas Sabat Prayogi. “Membangun Generasi Alpha Yang Seimbang: Peran Keluarga Kristen Dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Sedentari.” *Aradha: Journal of Divinity, Peace and Conflict Studies* 5, no. 1 (2025): 37–56. <https://doi.org/10.21460/aradha.2025.51.1395>.
- Asieieva, Yu. O., and C. V. Aymedov. “Modern Types of Cyberaddictions *Phubbing* and Nomophobia.” *Psychology and Social Work*, no. 1 (2023): 56–64. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.7>.
- Bastian, Evan, Nur Amalia Rezki., and

- Yuni Nurhamida. "Factors Causing Gadget Addiction in Perspective Psychology: A Comprehensive Literature Review." *International Journal of Research and Innovation in Social Science* VIII, no. VIII (2024): 111–20.
<https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.808010>.
- Berteologi dan Ber-PAK Konstektual dalam Dinamika Zaman Penulis, Jalan, Ronald Helweldery, Ruben Rewasan, Shemaelria Gracelea Aponno, Doys Ivone, Thristelfien Singale, Marthinus Ngabalin, et al. "Refleksi 50 Tahun Pendidikan Teologi GPI Papua-Tantangan Dan Harapan: Langkah Awal Meretas," 2023.
- Bingaman, Kirk A. "Religion in the Digital Age: An Irreversible Process." *Religions* 14, no. 1 (2023): 108.
<https://doi.org/10.3390/rel14010108>.
- Bowo, Gideon Budi. "Wawancara: Peran Gereja Menghadapi *Phubbing* Dan Kecanduan Gadget Pada Generasi Alpha Pada Era Disrupsi." Meruya Utara, Kembangan, Jakarta Barat., 2025.
- Budiyana, Hardi, Yonatan Alex Arifianto, and Samuel Purdaryanto. "*Phubbing* Dalam Perspektif Etis Tologis: Kajian Mereduksi Anti Sosial Dalam Masyarakat." *Manna Rafflesia* 10, no. 2 (2024): 356–70.
https://doi.org/10.38091/man_raf.v10i2.405.
- Bulan, Susanti Embong, and Annie George. "Shema and Christian Religious Education in the Family in Deuteronomy 6:4–9." *MODERATE: Journal of Religious, Education, and Social* 2, no. 1 (November 30, 2024): 67–84.
<https://doi.org/10.46362/moderate.v2i1.14>.
- Caroles, Jennery Delaila, Andreas Eko Nugroho, and Kornelius Rulli Jonathans. "Sinergi Orang Tua Dan Guru Sekolah Minggu Dalam Pembentukan Karakter Rohani Anak Usia Dini : Tinjauan Biblis Amsal 29 : 17." *Metanoia* 7, no. 2 (2025): 62–81.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction." *Journal of Applied Social Psychology* 48, no. 6 (June 25, 2018): 304–16.
<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- Danilova, Larisa N. "Psychological and Pedagogical Profile of the Alpha Generation." *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics* 28, no. 4 (February 28, 2023): 5–12.
<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-5-12>.
- Dewi, Elisabeth Savitri Lukita. "Pola Asuhan Kristen Christian Nurture Horace Bushnell Dan Implementasinya Bagi Keluarga Di Era Digital 4.0." *KERUGMA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2021.
- Fathonah, Delis, and Neni Yulianita. "*Phubbing* Dan Etika Komunikasi: Studi Fenomenologi Perilaku Mahasiswa STAI Al-Musaddadiyah Garut." *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, July 30, 2025, 75–86.
<https://doi.org/10.29313/jrmk.v5i1.5917>.
- Field, Tiffany. "*Phubbing*: A Narrative Review." *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry* 15, no. 5 (October 7, 2024): 274–80.

- <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2024.15.00792>.
- Kohli, Anu, and Sonam Arora. "An Unconventional Education Landscape For Unconventional 'Generation Alpha.'" *International Journal For Multidisciplinary Research* 6, no. 5 (October 18, 2024). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i05.28938>.
- Kusuma Rini, Mentari, and Titih Huriah. "Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): 185–94. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>.
- Labobar, Kresbinol. "Christian Family Role in Implementing Christian Education in Family Context to Christian Character Building." *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)* 5, no. 3 (September 30, 2022): 110–15. <https://doi.org/10.33750/ijhi.v5i3.157>.
- Margareta Vera Lema, and Intansakti Pius X. "Peran Media Sosial Dalam Katekese Guna Membangun Iman Di Era Digital." *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 239–50. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.371>.
- Medzhidova, Nargiz. "Worldview and Religious-Cultural Orientations of the 'Digital Age Human.'" *Shid* 6, no. 2 (2024): 46–50. <https://doi.org/10.21847/2411-3093.626>.
- Mirawati, Mira. "Peranan Keluarga Dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini." *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 9, no. 2 (2017): 595–606. <https://doi.org/10.55215/pedagogia.v9i2.7184>.
- Nariswari, Sekar Langit, and Wisnubrat. "Mengenal *Phubbing*, Perilaku Anti Sosial Yang Tercipta Di Era Digital." Kompas.com, 2022. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/11/22/181636820/mengenal-Phubbing-perilaku-anti-sosial-yang-tercipta-di-era-digital?page=all>.
- Ngongo, Maria Hendritha Lidya, Emilia Dolorosa Taek, and Yohanes Rusae. "Penguatan Spiritualitas Dan Karakter Orang Muda Katolik Paroki Santa Maria Immaculata-Batuna Melalui Implementasi Nilai Iman Dalam Kehidupan." *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti* 6, no. 3 (2025): 934–49. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v6i3.5485>.
- Pradana, Whisnu. "Kasus Anak Kecanduan Gadget Di Jabar, Belasan Rawat Jalan-Ada Yang Meninggal." Detik.com, 2021. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5501680/kasus-anak-kecanduan-gadget-di-jabar-belasan-rawat-jalan-ada-yang-meninggal>.
- Rahajeng, Lusia. "Psikologi Pendidikan Agama Kristen Dalam Keluarga Yang Berkarakter." *Educenter: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 66–86.
- Rosdiana, Yanti, Susmini Susmini, and Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas. "Pengaruh Health Education Tentang Perkembangan Psikososial Terhadap Upaya Pencegahan Perilaku *Phubbing* Pada Generasi Alpha Di SDN Pucangsari 1 Purwosari." *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*

- 7, no. 1 (2022): 89–92.
- Rusmini, Sri. “Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Anak.” *Book Chapter of Child* 1, no. April (2025): 19–41.
<https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/anak/article/view/106>.
- Salisah, Siti Khopipatu, Astuti Darmiyanti, and Yadi Fahmi Arifudin. “Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Karakter Anak Generasi Alpha Di Era Metaverse.” *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan* 8, no. 01 (2024): 1–10.
- Salsabila, Miranda Dyah, Diana Dewi Sartika, Randi Randi, and Yoyok Hendarso. “Relasi Sosial Pada Pelaku Phone Snubbing (*Phubbing*) Mahasiswa Universitas Sriwijaya Di Kota Palembang.” *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 7, no. 1 (2024): 236–51.
- Sigalingging, Jamsah, and Joice Ester Raranta. “Peran Pendidikan Agama Kristen (PAK) Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Mental, Spiritual, Dan Karakter Anak.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 6 (2022): 7426–36.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4103>.
- Sihombing, Y.S. Arjuna. “Wawancara: Peran Keluarga Menghadapi *Phubbing* Dan Kecanduan Gadget Pada Generasi Alpha Pada Era Disrupsi.” Karang Tengah, Tangerang, 2025.
- Spiegel, Aaron, Nancy Armstrong, and Brent Bill. “Appendix G: Sample Church: Technology Acceptable Use Policy.” In *40 Days and 40 Bytes*, 133–36. Rowman & Littlefield Publishers, 2004.
<https://doi.org/10.5771/9781566994538-133>.
- Subowo, Adhika Tri. “Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–95.
<https://doi.org/10.30648/dun.v5i2.464>.
- Suhartono, Tony. “Pelaksanaan Pendidikan Agama Kristen Gereja Dan Keluarga Untuk Membangun Iman Remaja Gbi Batu Aji.” *Jurnal Tabgha* 3, no. 1 (2022): 10–25.
- Sukoco, and Aloysius Gonsaga AE. “Diduga Kecanduan Game ‘Online’, Siswa SMP Di Magetan Sudah Satu Tahun Tak Masuk Sekolah.” *Kompas.com*, 2024.
<https://surabaya.kompas.com/read/2024/11/21/162111478/diduga-kecanduan-gim-online-siswa-smp-di-magetan-sudah-satu-tahun-tak-masuk?page=all>.
- Taruno. “Wawancara: Peran Gereja Menghadapi *Phubbing* Dan Kecanduan Gadget Pada Generasi Alpha Pada Era Disrupsi.” Kalideres, Jakarta Barat, 2025.
- Telaumbanua, Andrika, Afriani Damaris Purba, Piter Imanson Damanik, and Elieser Marampa. “Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Remaja.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 3 (2024): 116–30.
- Thoha, Perdian Muhammad, Rizki Puja Kurniawan, and Anhdita Risiko Faristiana. “Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital.” *Student Scientific Creativity Journal* 1, no. 4 (2023): 415–31.
- Wahyuni, Sri. “Fenomena Phone Snubbing Dan Iklim Komunikasi

- Keluarga Di Desa Tarobok
Kecamatan Baebunta (Studi Efek
Penggunaan Media Komunikasi).”
Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Palopo, 2023.
- Wartika, Eti. “Spiritualitas Generasi
Muda Kristen Dalam Arus
Postmodern.” *SAINTE PAUL’S
REVIEW* 5, no. 1 (2025): 282–96.
- Widyaningrum, Yenita Putri, Yovitha
Yuliejantiningih, and Agus
Setiawan. “Hubungan Kecanduan
Gadget Dengan Interaksi Sosial
Siswa.” *Journal on Education* 7,
no. 1 (August 6, 2024): 3725–32.
[https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6
961](https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6961).
- Wraspati, Ni Komang Galuh Ayu,
Anak Agung Sri Sanjiwani
Sanjiwani, and Ni Ketut Ayu
Mirayanti. “The Relationship
between Gadget Addiction and
Emotional Disturbance in
Adolescents.” *Basic and Applied
Nursing Research Journal* 5, no. 2
(December 8, 2024): 141–46.
[https://doi.org/10.11594/banrj.05.
02.09](https://doi.org/10.11594/banrj.05.02.09).