

**Pembinaan Anggota Jemaat tentang Perangi Adiksi Milenium Baru
di Gereja Kristus Ketapang Pos Kelapa Gading**

*Coaching of Congregation Members on Combating New Millennial Addictions
at Ketapang Pos Kelapa Gading Church of Christ*

Amirrudin Zalukhu

Sekolah Tinggi Teologi Cipanas, Indonesia

Korespondensi Penulis: rudizalukhu408@gmail.com

Article History:

Received: Maret 20, 2025

Revised: April 08, 2025

Accepted: April 16, 2025

Published: Mei 2025

Keywords: Addiction, Church, Congregational empowerment, God's Word, Healing.

Abstract. *This Community Service Program aims to provide spiritual and pastoral education to the congregation of Gereja Kristus Ketapang Pos Kelapa Gading in addressing the challenges of addiction in the modern era. Addiction is not merely related to technology or substance abuse, but reflects deeper issues of the heart, identity, and life direction. This activity employed a communicative and contextual lecture approach, with an emphasis on biblical values based on Ephesians 5:1–3 and Philippians 4:8–9. God's Word calls believers to live in love, purity, and self-control, directing their minds toward things that are noble and uplifting. The program also highlighted the importance of spiritual disciplines, involvement in healthy communities, and a lifestyle that reflects Christ's love. The church is expected to serve as a place of healing rather than judgment and to actively provide education and guidance that empowers the congregation. The outcome of this activity showed a positive response from participants, marked by personal reflection and renewed commitment to live out Christian values in everyday life.*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi rohani dan pastoral kepada jemaat Gereja Kristus Ketapang Pos Kelapa Gading dalam menghadapi tantangan adiksi di era modern. Adiksi tidak hanya berkaitan dengan kecanduan terhadap teknologi atau zat tertentu, tetapi mencerminkan persoalan yang lebih dalam terkait hati, identitas, dan arah hidup. Kegiatan ini menggunakan pendekatan ceramah yang komunikatif dan kontekstual dengan penekanan pada nilai-nilai Firman Tuhan berdasarkan Efesus 5:1–3 dan Filipi 4:8–9. Firman Tuhan mengundang jemaat untuk hidup dalam kasih, kemurnian, dan pengendalian diri, serta mengarahkan pikiran kepada hal-hal yang membangun. Selain itu, kegiatan ini mendorong pentingnya disiplin rohani, keterlibatan dalam komunitas sehat, serta keteladanan hidup yang mencerminkan kasih Kristus. Gereja diharapkan dapat menjadi ruang pemulihan, bukan penghakiman, dan turut berperan aktif dalam menyediakan edukasi serta bimbingan yang memberdayakan jemaat. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dari peserta, dengan refleksi pribadi dan komitmen untuk menerapkan nilai-nilai Kristiani dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Adiksi, Gereja, Pemberdayaan jemaat, Firman Tuhan, pemulihan.

1. PENDAHULUAN

Kita hidup di tengah zaman yang disebut sebagai era milenium baru, ditandai oleh kemajuan teknologi yang luar biasa pesat dan tidak terbendung (Sarwiti, 2019). Internet, media sosial, dan perangkat pintar kini bukan lagi sekadar alat bantu, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari manusia modern. Dalam waktu singkat, dunia digital telah mengubah cara kita bekerja, berkomunikasi, belajar, bahkan menjalani kehidupan rohani. Segala sesuatu kini tersedia dalam genggaman: informasi, hiburan, relasi, bahkan pengalaman religius. Tapi dalam kemudahan ini, tersembunyi juga tantangan serius yang kerap luput dari kesadaran kita—yakni munculnya bentuk-bentuk adiksi digital yang merusak.

Adiksi di era ini tidak selalu berbentuk ekstrem seperti narkoba atau alkohol. Ia hadir dalam bentuk yang lebih “sopan” dan dianggap normal: kecanduan media sosial, game online, pornografi digital, konten hiburan instan, hingga konsumsi berita dan gosip tanpa filter. Orang bisa menghabiskan berjam-jam setiap hari hanya untuk menelusuri lini masa, mengejar likes, terjebak dalam dunia virtual, atau melarikan diri dari realita hidup melalui layar digital. Ironisnya, apa yang awalnya dimaksudkan untuk menghubungkan manusia, justru sering kali menciptakan keterasingan dan kehampaan yang mendalam.

Adiksi milenium baru ini tidak pandang usia, status, atau tingkat pendidikan. Anak-anak menjadi gelisah tanpa gawai (Ruhsyahadati et al., 2024). Remaja merasa identitasnya ditentukan oleh validasi online. Orang dewasa mengisi kekosongan batin dengan binge-watching atau scroll tanpa henti. Bahkan orang tua pun bisa terseret dalam budaya digital ini tanpa sadar. Dalam konteks kehidupan bergereja, hal ini menjadi ancaman yang nyata bagi pertumbuhan iman, relasi komunitas, dan kualitas kehidupan rohani. Gereja pun perlu membuka mata bahwa adiksi digital bukan hanya masalah psikologis atau kebiasaan buruk, melainkan masalah rohani yang menyentuh kedalaman hati manusia.

Tantangan adiksi ini menimbulkan gangguan dalam tiga relasi utama: relasi dengan Allah, relasi dengan sesama, dan relasi dengan diri sendiri (Santoso & Nurwiyati, 2023). Ketika seseorang lebih banyak menyerap nilai-nilai dunia daripada kebenaran firman, maka akan terjadi degradasi karakter dan kesadaran spiritual. Adiksi menyebabkan kita kehilangan kendali atas waktu, energi, dan perhatian. Kita lebih mudah dikendalikan oleh algoritma daripada oleh

Roh Kudus. Dalam jangka panjang, ini melemahkan kepekaan rohani, mengikis kasih yang sejati, dan memadamkan gairah untuk hidup dalam kekudusan.

Firman Tuhan dalam Efesus 5:1–3 mengajak kita untuk meneladani Allah dan hidup dalam kasih, dengan menjauhkan diri dari kenajisan, keserakahan, dan nafsu duniawi. Ini bukan sekadar ajakan moral, melainkan panggilan untuk hidup sebagai anak-anak terang, yang berani menolak budaya zaman yang merusak jiwa. Sementara itu, Filipi 4:8–9 menuntun kita untuk mengisi pikiran dengan hal-hal yang murni, adil, dan sedap didengar—sebuah strategi ilahi untuk melawan arus adiksi yang membanjiri kehidupan kita dengan hal-hal yang dangkal dan merusak.

Dalam terang kedua bagian firman ini, kita disadarkan bahwa peperangan melawan adiksi milenium baru bukan hanya soal menahan diri atau memutus koneksi internet. Ini adalah perjuangan spiritual untuk menjaga kemurnian hati dan kejernihan pikiran. Ini adalah ajakan untuk mengembangkan gaya hidup yang berakar dalam kasih Kristus, dipimpin oleh firman, dan diperkuat oleh komunitas iman. Kita tidak dipanggil untuk lari dari dunia digital, tetapi untuk hadir secara bijak dan kudus di tengahnya—menjadi terang yang membawa dampak positif dan memuliakan Tuhan.

Melalui tulisan ini, kita diajak untuk merenungkan secara jujur: adakah kita sedang dikendalikan oleh teknologi atau Roh Allah? Apakah waktu dan perhatian kita telah tersita oleh hal-hal yang fana dan tidak membangun? Mari kita bersama-sama menggali lebih dalam bagaimana firman Tuhan memampukan kita untuk melawan adiksi digital, memulihkan relasi kita dengan Tuhan, dan membangun gaya hidup yang sehat, kudus, dan bermakna di tengah dunia yang penuh distraksi ini. Inilah saatnya gereja berdiri teguh dan menyuarakan pesan pembebasan bagi generasi yang sedang tertawan.

2. TINJAUAN LITERATUR

Sebagai Anak-anak Allah, Kita Harus Menjauhkan Diri dari Gaya Hidup Anak-anak Kegelapan

Dalam Efesus 5:1–3, Rasul Paulus memberikan sebuah panggilan identitas yang sangat mendalam bagi jemaat Efesus—dan bagi kita sebagai umat percaya masa kini—yaitu menjadi penurut-penurut Allah seperti anak-anak yang dikasihi-Nya (Prajnamitra et al., 2020). Di tengah konteks budaya yang dikelilingi oleh penyembahan berhala, kemerosotan moral, dan gaya hidup yang bebas, Paulus mengingatkan bahwa hidup Kristen bukan hanya soal percaya, melainkan soal meniru karakter Allah. Menjadi penurut Allah bukan sekadar meniru perilaku, tetapi menghidupi esensi dari siapa Allah itu—kudus, penuh kasih, dan setia.

Paulus menekankan bahwa hidup sebagai penurut Allah haruslah diwujudkan dalam kasih, karena kasih adalah inti dari karakter Allah dan pusat dari karya keselamatan di dalam Kristus. Dalam ayat 2, ia mengingatkan bahwa Kristus telah menyerahkan diri-Nya bagi kita sebagai persembahan dan korban yang harum di hadapan Allah. Ini bukan kasih sentimental, melainkan kasih yang penuh pengorbanan (Silviana & Parluhutan, 2024). Maka, hidup dalam kasih berarti hidup yang keluar dari diri sendiri, tidak berpusat pada pemuasan keinginan pribadi, tetapi mengarah kepada relasi yang sehat dengan Allah dan sesama.

Kontras dari kasih sejati ini adalah gaya hidup yang dikuasai oleh nafsu dan keserakahan. Karena itu, Paulus secara tegas berkata: *“percabulan dan rupa-rupa kecemaran atau keserakahan disebut saja pun jangan di antara kamu, sebagaimana sepatutnya bagi orang-orang kudus.”* Dalam konteks zaman Paulus, praktik seksual bebas, ritual kenajisan, dan pengejaran kekayaan adalah bagian normal dari kehidupan sosial. Namun bagi Paulus, hal-hal ini adalah tanda bahwa seseorang sedang hidup di bawah kuasa kegelapan, bukan sebagai anak-anak terang.

Di sinilah kita melihat relevansi yang kuat dengan realitas zaman kita. Budaya modern tidak kalah permisif dibandingkan Efesus abad pertama. Hanya saja, bentuknya berubah. Kini kita diperhadapkan pada adiksi-adiksi era digital—media sosial yang menumbuhkan narsisme, pornografi digital yang merusak kekudusan, game dan hiburan instan yang menumpulkan spiritualitas, serta pencitraan diri yang menjadi pusat eksistensi (Sugianto, 2024). Bentuknya

mungkin “lebih rapi” dan “lebih umum”, tapi substansinya sama: manusia mengejar kepuasan diri dengan mengorbankan kedekatan dengan Tuhan.

Adiksi bukan sekadar masalah psikologis atau kebiasaan buruk. Dalam terang Efesus 5:3, adiksi adalah bentuk penyembahan berhala modern (Oktavia & Arifianto, 2021). Ketika seseorang tidak lagi bisa hidup tanpa sesuatu—entah itu hiburan, media sosial, atau pengakuan orang lain—maka sesungguhnya, ia telah menjadikan hal itu sebagai tuhan kecil dalam hidupnya. Inilah bentuk keserakahan yang disinggung Paulus: keinginan untuk terus memiliki dan menikmati tanpa batas, yang pada akhirnya menggerogoti relasi dengan Allah dan merusak kepekaan rohani.

Paulus memakai kata-kata yang kuat: “*disebut saja pun jangan di antara kamu*” tentang percabulan dan keserakahan di antara orang-orang kudus. Ini menunjukkan bahwa jemaat dipanggil untuk memiliki standar kekudusan yang tinggi, bukan ikut arus nilai dunia yang membenarkan segala sesuatu atas nama kebebasan pribadi. Kekudusan bukanlah sekadar menghindari dosa, tetapi juga berani hidup berbeda dari dunia (Supriyadi, 2020). Dalam konteks ini, melawan adiksi adalah bagian dari proses pengudusan—menolak tunduk kepada kuasa dunia, dan memilih taat kepada Roh.

Kita juga tidak boleh melupakan bahwa panggilan hidup kudus bukanlah tugas pribadi yang dilakukan dengan kekuatan sendiri. Paulus menempatkan semua nasihat ini dalam terang kasih Allah dan karya Kristus. Artinya, kita melawan adiksi bukan karena ingin sempurna, melainkan karena kita telah dikasihi lebih dulu oleh Allah. Kasih Kristus itulah yang menjadi sumber kekuatan kita untuk berkata “tidak” kepada godaan, dan “ya” kepada kehidupan baru di dalam terang.

Dalam terang Efesus 5, kita dapat melihat bahwa adiksi milenium baru—apa pun bentuknya—pada dasarnya adalah perjuangan antara hidup dalam terang atau tetap dalam bayang-bayang kegelapan. Ini adalah persoalan identitas dan relasi: apakah kita hidup sebagai anak-anak terang yang meneladani Allah, atau kita menyerahkan hidup kita kepada kuasa-kuasa dunia yang menjauhkan kita dari kasih karunia? Adiksi adalah ujian iman zaman ini—dan gereja perlu bersuara.

Aplikasi praktis dari bagian ini menuntun kita untuk meninjau ulang kebiasaan kita secara jujur. Apa yang paling menyita waktu dan perhatian kita setiap hari? Apakah kita lebih “dipimpin” oleh algoritma media sosial daripada oleh Roh Kudus? Apakah hati kita lebih tergugah oleh likes dan views daripada oleh firman Tuhan? Bila ya, maka saatnya kita mengambil langkah radikal: bertobat, menyerahkan kembali area yang rapuh kepada Allah, dan mulai membangun disiplin rohani yang sehat. Allah memanggil kita untuk hidup dalam kekudusan, bukan perbudakan adiksi.

Efesus 5:1–3 bukan hanya ajakan moral, tetapi sebuah visi kehidupan baru bagi umat Allah. Visi ini penuh kasih, kudus, dan bebas. Bebas dari perbudakan dosa, dari ikatan adiksi, dari tekanan dunia yang menyesatkan. Maka mari, sebagai anak-anak Allah yang dikasihi, kita tanggalkan gaya hidup anak-anak kegelapan, dan hiduplah dalam terang kasih Kristus—yang sanggup membebaskan, memperbarui, dan mengarahkan hidup kita kepada tujuan yang kekal.

Sebagai Anak-Anak Allah, Penuhilah Hati dan Pikiran dengan Perkara-Perkara Kekal

Dalam Filipi 4:8–9, Rasul Paulus memberikan sebuah nasihat yang sangat relevan untuk kehidupan orang percaya di segala zaman, terutama di tengah gempuran informasi dan distraksi seperti sekarang ini. Ia menulis: *“Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.”* Ini bukan sekadar daftar kualitas moral, tetapi merupakan undangan rohani untuk mengarahkan fokus dan perhatian kita pada hal-hal yang sesuai dengan karakter Allah.

Paulus menyadari betapa besar pengaruh pikiran dalam menentukan arah hidup seseorang (Kamuri, 2020). Karena itu, ia menekankan pentingnya mengisi pikiran dengan kebenaran, bukan membiarkannya dipenuhi oleh hal-hal yang sia-sia, najis, atau menyesatkan. Dalam konteks zaman modern, ini adalah peringatan yang sangat relevan—di mana pikiran kita setiap hari dibanjiri oleh konten digital: berita, media sosial, video pendek, dan hiburan tanpa akhir. Bila tidak dijaga, pikiran mudah terhanyut dan akhirnya membentuk pola pikir duniawi.

Apa yang kita pikirkan akan memengaruhi apa yang kita rasakan, dan pada akhirnya membentuk cara kita hidup. Maka dari itu, adiksi tidak dimulai dari tindakan, tetapi dari pola pikir yang tidak dijaga (Halawa et al., 2024). Ketika seseorang membiarkan pikirannya dikuasai oleh keinginan duniawi, kepuasan instan, atau hal-hal yang destruktif secara rohani, maka tindakan pun akan mengikuti arah yang sama. Karena itu, Filipi 4:8 adalah strategi rohani yang sangat kuat dalam melawan adiksi: penuhi pikiran dengan perkara-perkara kekal.

Daftar yang diberikan Paulus bukanlah sesuatu yang abstrak. Ia menyebutkan hal-hal yang benar, mulia, adil, suci, manis, dan sedap didengar. Ini adalah filter spiritual untuk semua informasi dan stimulasi yang kita konsumsi. Pertanyaannya bukan hanya, “Apakah ini menarik?” tetapi lebih penting: *“Apakah ini membangun iman saya? Apakah ini membawa saya lebih dekat kepada Kristus?”* Jika tidak, maka kita seharusnya dengan sadar memilih untuk menolaknya, sekalipun dunia menganggapnya normal atau populer.

Dalam dunia yang penuh dengan konten yang mencolok namun dangkal, memilih untuk memikirkan hal-hal yang kekal adalah tindakan kontra-budaya. Ini bukan hal yang mudah, karena kita hidup di era di mana keheningan dianggap membosankan, dan kesederhanaan dianggap tidak menarik. Namun justru di tengah keramaian suara digital, Allah memanggil kita untuk menata ulang pikiran kita, agar kita bisa mengalami damai sejahtera-Nya yang sejati (Filipi 4:7).

Lebih dari sekadar memberi nasihat, Paulus juga menempatkan dirinya sebagai teladan: *“Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu.”* Ini adalah ajakan untuk meneladani kehidupan yang terpusat pada Kristus. Paulus sendiri adalah contoh seseorang yang hidupnya tidak dikendalikan oleh keadaan luar, tetapi oleh pola pikir yang terarah kepada Kristus. Bahkan dalam penderitaan dan penjara, pikirannya tetap dipenuhi oleh hal-hal yang mulia dan benar. Ini menunjukkan bahwa kemenangan atas adiksi bukan bergantung pada situasi, melainkan pada orientasi pikiran dan hati.

Hidup yang disiplin secara mental bukan berarti menutup diri dari dunia, tetapi memilih untuk memproses dunia dari perspektif Kristus (Aji & Tamba, 2020). Dalam konteks adiksi, ini berarti menolak konten atau kebiasaan yang mencemari pikiran, dan secara aktif memilih

aktivitas yang memperkuat nilai-nilai kerajaan Allah. Misalnya, membaca firman, mendengar musik rohani, membangun komunitas yang sehat secara spiritual, atau mengisi waktu dengan pelayanan kasih—semua ini dapat menjadi bagian dari pemulihan.

Filipi 4:8–9 juga menekankan bahwa pengendalian pikiran bukanlah beban pribadi semata, tetapi bagian dari hidup persekutuan. Paulus menulis kepada jemaat—bukan individu lepas. Ini menandakan bahwa pembaruan pola pikir dan pelepasan dari adiksi membutuhkan dukungan komunitas. Gereja, keluarga rohani, dan teman seiman bisa menjadi ruang yang aman untuk bertumbuh bersama dalam kebenaran dan kasih. Ketika kita saling menegur dan mendoakan, kita sedang memperkuat pikiran yang terarah pada Kristus.

Janji dari Paulus di ayat 9 sangat indah: *“Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu.”* Ini bukan sekadar motivasi moral, melainkan jaminan kehadiran Allah bagi mereka yang memilih untuk hidup dalam kebenaran. Damai sejahtera adalah hadiah rohani yang menggantikan kekosongan yang ditawarkan oleh adiksi. Dunia menawarkan kenikmatan sesaat yang cepat hilang, tapi Allah memberikan damai yang menetap dalam hati dan pikiran yang dijaga oleh Kristus.

Dengan demikian, Filipi 4:8–9 adalah dasar teologis yang kuat untuk melawan adiksi milenium baru. Firman ini mengarahkan kita kepada transformasi batiniah yang dimulai dari pikiran yang diperbarui. Bagi umat percaya, panggilan ini bukan mustahil. Dengan bantuan Roh Kudus, firman Tuhan, dan persekutuan yang sehat, kita dimampukan untuk mengisi pikiran dengan perkara-perkara kekal dan hidup dalam kemenangan yang nyata di tengah dunia yang gelap. Mari kita isi hati dan pikiran kita dengan hal-hal dari atas, dan biarkan terang Kristus bersinar di tengah era yang penuh distraksi ini.

Adiksi Milenium Baru: Bentuk, Akar, dan Dampak

Di era digital yang begitu cepat dan dinamis, adiksi tidak lagi terbatas pada zat atau kebiasaan fisik, tetapi telah berkembang menjadi bentuk-bentuk baru yang jauh lebih halus dan tersembunyi. Istilah *"adiksi milenium baru"* menggambarkan ketergantungan manusia modern terhadap teknologi dan stimulus digital, seperti penggunaan gadget secara berlebihan, kebiasaan scroll tanpa henti di media sosial, konsumsi konten instan, hingga belanja daring

(*online shopping*) yang impulsif. Meski tampak normal di mata masyarakat, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi pola adiktif yang mengikat dan merusak kehidupan.

Salah satu bentuk adiksi paling mencolok saat ini adalah ketergantungan pada media sosial (Rahardjo et al., 2020). Banyak orang—tanpa sadar—menghabiskan berjam-jam hanya untuk melihat postingan, story, atau video pendek yang terus menerus menggoda perhatian. Algoritma media sosial dirancang untuk menciptakan ketergantungan emosional: memberikan dopamin sesaat melalui likes, komentar, dan konten viral. Ini memicu lingkaran yang membuat otak kita terus ingin “mengisi kekosongan” dengan hiburan digital, meskipun hasilnya sering kali adalah kelelahan mental dan rasa hampa yang lebih dalam.

Selain media sosial, bentuk adiksi lain yang mengkhawatirkan adalah pornografi digital (Rachmaniar et al., 2018). Akses yang begitu mudah dan anonim menjadikan pornografi sebagai jebakan berbahaya, khususnya bagi generasi muda. Ia menumpulkan kepekaan moral dan spiritual, merusak cara pandang terhadap tubuh dan relasi, serta sering kali membawa perasaan bersalah, malu, dan keterasingan dari Allah dan sesama. Ini adalah adiksi yang tidak hanya merusak dari luar, tetapi menghancurkan dari dalam.

Adiksi terhadap belanja online juga menjadi tren yang berkembang cepat. Klik yang sederhana bisa memberi kesenangan sesaat, tapi juga bisa menciptakan siklus konsumsi berlebihan yang didorong oleh kebutuhan emosional, bukan kebutuhan riil. Game daring, *binge-watching* serial, dan hiburan instan lainnya juga ikut menyumbang kepada gaya hidup “selalu butuh distraksi”, sehingga waktu, energi, dan fokus rohani menjadi terkikis sedikit demi sedikit. Semua ini menandakan bahwa adiksi digital adalah fenomena nyata yang perlu diwaspadai secara serius.

Namun akar dari semua bentuk adiksi ini bukanlah teknologi itu sendiri, melainkan kehampaan spiritual yang dibiarkan berlarut-larut (Sugianto, 2024). Manusia adalah makhluk rohani yang memiliki kebutuhan terdalam akan relasi dengan Pencipta. Ketika relasi itu tidak dipelihara, ruang kosong dalam hati akan mencoba diisi dengan berbagai pengganti yang tampak menarik, tetapi tidak memuaskan. Adiksi menjadi bentuk pelarian dari realitas, dari tekanan hidup, dari luka batin, bahkan dari rasa kehilangan makna dan arah hidup.

Selain kehampaan rohani, adiksi juga sering kali berakar pada tekanan hidup modern: ekspektasi sosial, tuntutan produktivitas, kesepian dalam relasi, dan pencarian jati diri di dunia yang serba cepat (Susilo, 2018). Ketika seseorang tidak memiliki ruang untuk jeda, refleksi, dan pemulihan rohani, maka berbagai bentuk adiksi akan menjadi jalan keluar yang salah arah. Adiksi menjanjikan kenyamanan instan, padahal pada akhirnya menciptakan ikatan yang semakin menjauhkan manusia dari dirinya sendiri dan dari Allah.

Dampak utama dari adiksi milenium baru adalah melemahnya relasi dengan Tuhan (Najoan, 2020). Ketika waktu, pikiran, dan energi kita habis untuk layar dan distraksi, maka ruang untuk doa, pembacaan firman, dan penyembahan menjadi semakin sempit. Hubungan pribadi dengan Kristus bukan hanya terganggu, tetapi bisa menjadi dingin dan mati rasa. Adiksi, dalam hal ini, menjadi berhala baru yang mencuri fokus dan kasih yang seharusnya tertuju kepada Tuhan.

Dampak kedua adalah pada relasi sosial dan keluarga (Hidayat et al., 2022). Orang-orang yang hidup dalam adiksi digital sering kali menjadi kurang hadir secara emosional dan fisik. Meskipun secara fisik berada bersama keluarga, pikirannya tersita oleh dunia maya. Hubungan menjadi dangkal, komunikasi berkurang, dan konflik pun mudah muncul karena tidak ada koneksi yang sehat antar anggota keluarga. Komunitas pun kehilangan kedalaman karena interaksi yang dibangun hanya permukaan.

Adiksi juga menurunkan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan. Waktu yang seharusnya digunakan untuk bekerja, belajar, atau membangun diri sering kali terbuang untuk aktivitas yang tidak memberi nilai jangka panjang. Konsentrasi menurun, kreativitas tumpul, dan ketahanan mental melemah. Ini tidak hanya berdampak pada diri pribadi, tetapi juga pada kontribusi seseorang dalam gereja, pekerjaan, maupun masyarakat luas.

Karena itu, memahami bentuk, akar, dan dampak adiksi milenium baru menjadi langkah awal yang penting bagi gereja dan setiap individu percaya. Kita tidak bisa melawan sesuatu yang tidak kita kenali. Gereja dipanggil untuk membuka ruang dialog yang jujur, menyampaikan kebenaran firman dengan kasih, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertobatan dan pemulihan. Allah tidak memanggil kita untuk hidup dalam perbudakan, melainkan untuk mengalami kemerdekaan yang sejati di dalam Kristus.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM ini akan menggunakan pendekatan ceramah sebagai metode utama penyampaian materi. Ceramah dilakukan secara komunikatif dan kontekstual dengan penekanan pada paparan firman Tuhan berdasarkan Efesus 5:1–3 dan Filipi 4:8–9, serta penguraian fenomena adiksi milenium baru dalam kehidupan sehari-hari. Ceramah tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif—menggugah kesadaran peserta tentang realitas bahaya adiksi digital dan pentingnya hidup dalam terang Kristus. Penggunaan ilustrasi kehidupan nyata, data aktual, serta kesaksian iman akan menolong peserta memahami bahwa adiksi bukan hanya masalah dunia luar, tetapi bisa menjangkiti siapa saja, termasuk orang percaya.

Setelah sesi ceramah, peserta akan diajak masuk ke dalam refleksi pribadi yang dipandu melalui pertanyaan-pertanyaan pemantik spiritual. Refleksi ini dimaksudkan untuk memberi ruang bagi jemaat merenungkan kondisi batin mereka, mengevaluasi kebiasaan penggunaan teknologi, dan menilai kembali sejauh mana hidup mereka telah diarahkan kepada hal-hal yang benar, adil, dan suci sebagaimana diajarkan dalam Filipi 4:8. Dengan suasana hening dan doa, jemaat diberi kesempatan untuk mengambil langkah komitmen pribadi—menyerahkan area hidup yang belum selaras dengan kehendak Allah dan memohon kekuatan untuk mengalami pemulihan serta pembaruan hidup oleh kuasa Roh Kudus.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi Menghadapi Adiksi dalam Terang Firman

Pembaruan Pola Pikir (Roma 12:2; Filipi 4:8)

Salah satu langkah awal yang sangat penting dalam menghadapi adiksi adalah *pembaruan pola pikir*, sebagaimana yang diajarkan dalam Roma 12:2, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu." Adiksi seringkali bermula dari pola pikir yang keliru—misalnya, pencarian kepuasan instan atau pelarian dari tekanan hidup. Firman Tuhan menegaskan bahwa transformasi sejati tidak dimulai dari tindakan luar, tetapi dari dalam hati dan pikiran yang diperbarui oleh Roh Kudus.

Filipi 4:8 mengarahkan kita untuk memusatkan pikiran pada apa yang benar, mulia, adil, suci, manis, sedap didengar, dan patut dipuji. Dalam konteks ini, orang yang sedang berjuang melawan adiksi diajak untuk mengganti pikiran-pikiran negatif dan destruktif dengan hal-hal yang membangun. Firman Tuhan menjadi dasar untuk memfilter informasi dan pengaruh yang masuk ke dalam kehidupan sehari-hari. Ini bukan sekadar upaya moral, melainkan bagian dari proses pemuridan dan pemulihan dalam Kristus.

Budaya dunia saat ini kerap menawarkan solusi instan dan kenikmatan sesaat—baik melalui zat adiktif, konten digital, maupun kebiasaan konsumtif. Namun, pembaruan pola pikir dalam Kristus menuntun kita untuk menolak budaya instan dan memilih hidup dalam proses yang membangun karakter. Kesabaran, ketekunan, dan kedewasaan rohani menjadi nilai-nilai yang ditekankan oleh Alkitab, dan semua ini bertentangan dengan dorongan adiksi yang impulsif.

Mengarahkan pikiran kepada nilai-nilai Kristiani berarti mengizinkan Firman Allah menguasai cara kita memandang diri, orang lain, dan dunia. Ini termasuk belajar untuk menyadari emosi, menghadapi luka batin dengan jujur, serta mencari penghiburan dalam hadirat Tuhan, bukan dalam hal-hal yang menjerat. Dengan demikian, kita menjadi lebih siap secara mental dan rohani untuk menolak godaan yang datang.

Akhirnya, strategi menghadapi adiksi bukan hanya soal menjauhi hal-hal yang salah, tetapi juga mengisi hidup dengan yang benar. Ketika pikiran dipenuhi oleh kebenaran Firman, maka hati akan dikuatkan untuk hidup dalam kekudusan. Komunitas Kristen juga berperan penting sebagai tempat untuk bertumbuh, saling menguatkan, dan berjalan bersama dalam proses pembebasan dari belenggu adiksi. Pembaruan pola pikir bukan proses instan, tetapi sebuah perjalanan iman yang terus diperbaharui oleh kasih karunia Tuhan setiap hari.

Disiplin Rohani dan Komunitas

Dalam menghadapi adiksi, disiplin rohani memiliki peran sentral sebagai sarana pemulihan dan pertumbuhan iman. Kebiasaan membaca Firman Tuhan setiap hari menolong seseorang untuk melihat dirinya dari perspektif Allah dan menemukan identitas sejatinya sebagai anak Allah. Firman menjadi cermin untuk mengenali kelemahan, sekaligus pedoman

hidup yang mengarahkan pada jalan yang benar. Ketika Firman berakar dalam hati, seseorang akan lebih kuat dalam menolak godaan dan keinginan daging yang menjerat.

Doa juga menjadi saluran penting untuk membangun hubungan pribadi dengan Tuhan. Dalam doa, seseorang bisa mencurahkan isi hati, mengakui kelemahan, serta memohon kekuatan dan pemulihan. Tidak hanya itu, puasa digital juga relevan dalam era modern—puasa dari media sosial, hiburan digital, atau hal-hal yang bisa memicu kecanduan membantu seseorang untuk mengatur ulang fokus hidupnya kepada Tuhan, menjauhkan diri dari pemicu adiksi, dan membuka ruang bagi kehadiran Allah bekerja lebih dalam.

Disiplin rohani ini sebaiknya tidak dijalani sendirian. Komunitas iman memiliki peran besar dalam mendukung proses pemulihan. Hidup dalam komunitas yang sehat memungkinkan seseorang untuk mengalami kasih yang menerima tanpa menghakimi, dukungan yang mendorong perubahan, serta akuntabilitas yang membentuk karakter. Dalam komunitas, seseorang juga bisa belajar dari kesaksian hidup orang lain yang telah mengalami kemenangan atas adiksi. Ini memberi harapan dan motivasi bahwa pemulihan itu nyata dan mungkin terjadi.

Kesaksian hidup adalah kekuatan yang bisa menginspirasi dan membangun iman orang lain. Saat seseorang yang sedang berjuang berani terbuka dan membagikan prosesnya dalam terang Firman, hal itu bukan hanya menjadi bentuk kejujuran, tetapi juga sarana untuk memperkuat orang lain yang mungkin mengalami hal serupa. Kesaksian juga menolong komunitas untuk lebih peka dan responsif dalam mendampingi mereka yang sedang berjuang, bukan dengan penghakiman, melainkan dengan empati dan kasih.

Dengan demikian, strategi menghadapi adiksi dalam terang Firman tidak bisa dilepaskan dari kedisiplinan rohani yang dijalani secara konsisten dan komunitas yang sehat. Keduanya menjadi saluran anugerah Tuhan untuk membawa seseorang keluar dari kegelapan menuju terang-Nya yang membebaskan. Dalam kesetiaan kepada Tuhan dan kebersamaan dengan saudara seiman, adiksi bukan akhir cerita, melainkan pintu menuju pemulihan yang utuh dalam Kristus.

Keteladanan Hidup dalam Kasih (Efesus 5:1-2)

Salah satu strategi yang kuat dalam menghadapi adiksi adalah dengan menghidupi kasih Kristus secara nyata dalam keseharian. Efesus 5:1-2 menasihatkan, "Sebab itu jadilah penurut-penurut Allah, seperti anak-anak yang kekasih dan hiduplah di dalam kasih, sebagaimana Kristus Yesus juga telah mengasihi kamu dan telah menyerahkan diri-Nya untuk kita." Firman ini mengundang setiap orang percaya untuk meneladani kehidupan Yesus yang penuh kasih, pengorbanan, dan kepedulian terhadap sesama. Hidup dalam kasih menggeser fokus dari diri sendiri menuju kepedulian terhadap orang lain.

Adiksi seringkali muncul dari dorongan egois dan pola hidup konsumtif yang berpusat pada pemuasan diri. Namun kasih Kristus mengajarkan untuk menyangkal diri, memberi, dan melayani. Ketika seseorang memilih untuk hidup dalam kasih, ia akan belajar untuk mengendalikan keinginan diri dan menempatkan kebutuhan orang lain sebagai bagian dari panggilan hidupnya. Kasih memungkinkan seseorang untuk berkata "tidak" pada hal-hal yang merusak, karena ada kesadaran bahwa hidupnya bukan hanya miliknya sendiri, tetapi juga berdampak bagi orang di sekitarnya.

Menghidupi kasih Kristus secara konkret berarti menghadirkan nilai-nilai Kristiani dalam tindakan sehari-hari—menjadi pribadi yang lembut, sabar, murah hati, dan rela menolong. Ini bisa dimulai dari hal sederhana seperti menjadi pendengar yang baik, membantu teman yang sedang kesulitan, atau melayani dalam gereja dan komunitas. Dalam kasih, seseorang menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidupnya, yang jauh lebih memuaskan daripada kepuasan sesaat yang ditawarkan oleh adiksi.

Keteladanan hidup dalam kasih juga menjadi kesaksian yang kuat bagi orang lain, terutama mereka yang masih bergumul dalam kegelapan. Ketika seseorang memancarkan kasih Kristus dalam sikap dan perilakunya, ia sedang menunjukkan bahwa ada jalan keluar dari adiksi—yakni hidup yang berpusat pada Kristus dan memberi diri bagi sesama. Dunia sangat membutuhkan figur-figur yang menjadi terang, bukan hanya lewat kata-kata, tetapi juga lewat kehidupan yang penuh integritas dan kasih.

Pada akhirnya, kasih adalah kekuatan yang mampu mengubah hati dan memulihkan hidup yang hancur. Dalam kasih Kristus, tidak ada yang terlalu rusak untuk diperbaiki, dan tidak ada luka yang terlalu dalam untuk disembuhkan. Dengan menjadikan kasih sebagai dasar hidup, setiap pribadi dapat menjadi agen pemulihan bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain. Strategi ini bukan hanya untuk mengatasi adiksi, tetapi juga untuk membangun kehidupan yang utuh, bermakna, dan memuliakan Tuhan.

Peran Gereja dalam Pemberdayaan Jemaat

Gereja memiliki tanggung jawab besar dalam menjawab tantangan kehidupan jemaat, termasuk isu adiksi yang semakin marak di berbagai kalangan. Dalam terang Injil, gereja dipanggil bukan sebagai tempat penghakiman, melainkan tempat pemulihan. Banyak orang yang berjuang dengan adiksi merasa takut, malu, atau dikucilkan, sehingga mereka enggan mencari pertolongan. Gereja yang meneladani Kristus perlu menciptakan suasana yang menerima, penuh kasih, dan memberi ruang bagi siapa saja untuk mengalami pemulihan secara rohani, emosional, dan sosial.

Pemulihan sejati dimulai ketika seseorang merasa aman untuk terbuka dan diterima apa adanya. Karena itu, gereja perlu membangun budaya pastoral yang empatik dan peka terhadap kebutuhan jemaat. Alih-alih menghakimi, gereja justru harus menjadi tempat di mana orang yang sedang jatuh dapat bangkit kembali, ditemani oleh kasih dan doa. Inilah esensi pelayanan Kristus: menyembuhkan yang terluka, memulihkan yang hancur, dan membawa harapan bagi yang putus asa.

Selain menjadi ruang pemulihan, gereja juga perlu aktif dalam memberikan edukasi kepada jemaat mengenai isu-isu adiksi, baik dari sisi medis, psikologis, maupun spiritual. Banyak orang Kristen yang belum memahami akar, dampak, dan cara penanganan adiksi secara menyeluruh. Karena itu, gereja bisa mengadakan seminar, kelas pembinaan, atau diskusi kelompok yang membekali jemaat dengan informasi dan perspektif Alkitabiah dalam menghadapi masalah ini. Ini akan membantu menyingkirkan stigma negatif sekaligus mendorong pendekatan yang lebih bijak dan solutif.

Bimbingan pastoral yang konsisten juga menjadi aspek penting dalam pemberdayaan jemaat. Pendeta, penatua, atau pelayan gereja perlu dilatih untuk memberikan pendampingan rohani dan konseling yang tepat bagi mereka yang berjuang dengan adiksi. Tidak semua masalah bisa diselesaikan hanya dengan nasihat rohani; dibutuhkan pemahaman yang mendalam dan kepekaan untuk menuntun jemaat kepada pertobatan sejati dan pemulihan berkelanjutan, termasuk bila perlu merujuk mereka kepada tenaga profesional yang kompeten.

Gereja juga perlu mendorong terbentuknya komunitas-komunitas kecil yang sehat dan mendukung, terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan keluarga muda yang rentan terhadap pengaruh buruk dari luar. Melalui kelompok pemuridan, persekutuan doa, dan pelayanan usia dini, gereja bisa menjadi benteng rohani yang memperlengkapi generasi muda untuk hidup dalam kebenaran. Komunitas yang sehat bukan hanya menjadi tempat pertemanan, tetapi juga wadah untuk bertumbuh dalam iman, berbagi kesaksian, dan saling menguatkan di tengah tantangan hidup.

Secara keseluruhan, peran gereja dalam pemberdayaan jemaat sangat krusial dan strategis. Gereja bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga rumah pemulihan, pusat edukasi, dan komunitas yang hidup. Dalam menghadapi isu adiksi dan berbagai krisis hidup lainnya, gereja dipanggil untuk hadir secara nyata dan relevan—membawa terang Kristus kepada mereka yang sedang bergumul dan menegaskan bahwa tidak ada yang terlalu jauh dari jangkauan kasih dan pemulihan Allah.

Evaluasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menggunakan pendekatan ceramah sebagai metode utama penyampaian materi. Metode ini dinilai efektif karena memungkinkan pemateri menyampaikan pesan secara sistematis dan terarah. Ceramah dilakukan secara komunikatif dengan gaya penyampaian yang interaktif, sehingga peserta tetap terlibat secara aktif meskipun bentuknya satu arah. Selain itu, pendekatan kontekstual yang digunakan membantu peserta memahami relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi isu adiksi dalam konteks iman Kristen.

Penekanan utama pada paparan firman Tuhan, khususnya dari Efesus 5:1–3 dan Filipi 4:8–9, memberikan landasan teologis yang kuat bagi peserta dalam merespons tantangan hidup secara spiritual. Efesus menekankan panggilan untuk hidup dalam kasih dan kemurnian, sementara Filipi mengarahkan peserta untuk memusatkan pikiran pada hal-hal yang benar dan mulia. Penyampaian ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong peserta untuk melakukan refleksi pribadi dan mengambil langkah konkret dalam menerapkan firman Tuhan dalam hidup sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Adiksi, khususnya dalam konteks zaman modern, bukan sekadar masalah teknologi atau kebiasaan buruk, melainkan persoalan hati dan arah hidup yang kehilangan pusatnya. Ketika manusia mencari kepuasan di luar Tuhan—entah melalui hiburan digital, zat adiktif, atau gaya hidup konsumtif—mereka sesungguhnya sedang mengisi kekosongan rohani dengan hal-hal fana yang tidak pernah benar-benar memuaskan. Firman Tuhan mengingatkan kita bahwa hanya dalam kasih Kristus, kemurnian hidup, dan pengendalian diri yang lahir dari Roh Kudus, kita dapat menemukan jalan keluar yang sejati dari jerat adiksi.

Karena itu, mari sebagai jemaat Tuhan, kita dengan berani berkata “tidak” pada tawaran dunia yang menyesatkan dan “ya” pada panggilan hidup baru dalam Kristus. Mari bangun hidup yang tertanam dalam kasih, diperbarui oleh Firman, dan diperkaya oleh komunitas yang saling menopang. Bersama-sama, kita dapat menjadi terang dan kesaksian bagi dunia bahwa pemulihan itu mungkin, dan hidup yang bebas serta bermakna tersedia bagi siapa saja yang mau kembali kepada Tuhan.

REFERENSI

- Aji, I. P., & Tamba, K. P. (2020). Penerapan disiplin positif dalam pembelajaran ditinjau melalui perspektif Kristen. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 3(2), 216–234. <https://doi.org/10.19166/johme.v3i2.2101>
- Halawa, R., Lubis, I. S. L., & N., R. K. (2024). Pengaruh kecanduan media sosial dan pola pikir terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 5(3), 836–847.
- Hidayat, R., Susanto, A., & Lestari, M. (2022). Dampak kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 18(4), 123–135.
- Kamuri, J. P. (2020). Transformasi wawasan dunia Marapu: Tantangan pembinaan warga gereja di Sumba. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i2.257>
- Najoan, D. (2020). Memahami hubungan religiusitas dan spiritualitas di era milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74.
- Oktavia, K., & Arifianto, Y. A. (2021). Memahami Efesus 5:1-21 dalam upaya hidup berpadanan dengan panggilan orang percaya di tengah “serigala.” *Jurnal Teologi Amreta*, 4(2), 47–73. <https://doi.org/10.54345/jta.v4i2.56>
- Prajnamitra, T., Suparti, H., Wahyuni, S., & Purwoko, P. S. (2020). Studi eksplanatori dan konfirmatori nasehat Rasul Paulus tentang kedewasaan penuh berdasarkan Efesus 4:1-32 di kalangan guru pendidikan agama Kristen sekolah dasar (SD) se-kota Surakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 1(1), 1–20. <https://doi.org/10.52489/jupak.v1i1.7>
- Rachmaniar, R., Prihandini, P., & Janitra, P. A. (2018). Perilaku penggunaan smartphone dan akses pornografi di kalangan remaja perempuan. *Jurnal Komunikasi Global*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.24815/jkg.v7i1.10890>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Ruhsyahadati, L., Niana, N., Tri Yana, R., Susanti, M., Helmizar, R., Jelmila, N., Puspita, D., & Septiana, V. T. (2024). Edukasi efek penggunaan gawai terhadap kesehatan tubuh dan mental. *Jurnal Abdi Insani*, 11(3), 2360–2367. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i3.1650>

- Santoso, S., & Nurwiyati, E. (2023). Menghadapi gangguan kepribadian narsistik sebagai epidemi modern: Berobat atau bertobat? *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika*, 5(2), 79–94.
- Sarwiti, D. (2019). Revolusi industri 4.0: Big data menjawab tantangan revolusi industri 4.0. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 4(3), 1–9.
- Silviana, S., Parluhutan, T., & R. S. R. (2024). Pandangan teologis tentang hubungan suami istri menurut Efesus 5:22-25. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(4), 187–197.
- Sugianto, H. A. T. (2024). Peran kapital spiritual dalam membangun karakter dan kerohanian generasi muda Katolik di era digital. *Stipas*, 2(2), 27–45.
- Supriyadi, A. (2020). Dipanggil kepada kekudusan. *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 20(1), 26–47. <https://doi.org/10.34150/jpak.v20i1.251>
- Susilo. (2018). Permasalahan siswa di era disrupsi: Guru dan budaya pendidikan berbasis bimbingan dan konseling. *Prosiding*, 129–136. <https://core.ac.uk/download/pdf/322773548.pdf#page=135>