CAUSA
ISSN 3031-0369

Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

NILAI SILA PERTAMA PANCASILA DAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MEMBENTUK SIKAP BERTANGGUNG JAWAB DI JEJAK DIGITAL

Yunusman Hulu[1], Grace Natasya Allenza[2], Reydian Timothy Martua Gabe Siahaan[3], Samuel Matthew Yap[4]

SMAK Ekumene

Email: yunus@ekumene.sch.id, gallenza@ekumene.sch.id, reydian@ekumene.sch.id, samuel@ekumene.sch.id

Abstrak

Perkembangan media sosial memberi ruang kebebasan berekspresi, tetapi sekaligus menimbulkan persoalan mengenai tanggung jawab dan jejak digital. Artikel ini bertujuan menganalisis relevansi nilai sila pertama Pancasila dan pendidikan agama Kristen dalam membentuk perilaku digital yang bertanggung jawab. Penulisan menggunakan kajian pustaka dengan pendekatan deskriptif-kualitatif terhadap nilai Pancasila, ajaran Alkitab, dan sumber literasi digital. Pembahasan difokuskan pada enam aspek, yaitu hubungan nilai ketuhanan dan pendidikan agama Kristen, kebebasan dan tanggung jawab digital, tantangan media sosial, dampak jejak digital bagi masyarakat, penerapan etika Kristen, serta penguasaan diri dalam penggunaan media sosial. Hasil sintesis menunjukkan bahwa tanggung jawab digital dapat dipahami sebagai perpaduan antara kesadaran moral kepada Tuhan, penghormatan kepada sesama, kemampuan memverifikasi informasi, perlindungan privasi, dan pengendalian diri. Keduanya menyediakan landasan etis yang saling menguatkan tanpa menghapus kewajiban menghormati pemeluk agama dan keyakinan lain. Artikel ini menyimpulkan bahwa pendidikan karakter digital perlu menghubungkan pemahaman nilai dengan kebiasaan konkret yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Nilai Sila Pertama, Pendidikan Agama Kristen, Sikap Bertanggung Jawab, Jejak Digital.

Article History
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026

Copyright : Author
Publish by : CAUSA

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Era digital telah melahirkan ruang baru bagi interaksi sosial yang sering menciptakan ilusi kebebasan tanpa batas. Banyak orang merasa aman bersembunyi di balik akun anonim, lalu menyebarkan fitnah, provokasi atau kebencian tanpa mempertimbangkan dampak sosial yang ditimbulkan. Kebebasan diekspresikan tanpa tanggung jawab, dan hak digunakan tanpa kesadaran moral. Fenomena ini menjadi tantangan serius bagi bangsa Indonesia yang menjunjung tinggi nilai-nilai luhur Pancasila sebagai dasar negara dan pandangan hidup.

CAUSA
ISSN 3031-0369
Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

Pancasila sebagai sumber nilai bagi bangsa Indonesia memiliki peran yang signifikan dalam seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Sila pertama, Ketuhanan Yang Maha Esa, mengandung makna adanya keyakinan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Nilai ketuhanan ini mengajarkan kesadaran moral dalam setiap tindakan, termasuk dalam pemanfaatan teknologi digital. Penempatan Ketuhanan Yang Maha Esa mempunyai tujuan untuk ditetapkan sebagai sila pertama, karena para pendiri bangsa sendiri sadar bahwa sebuah negara hanya akan kokoh jika seluruh aspek kehidupan dibangun di atas nilai ketuhanan dan moralitas.

Seiring pesatnya perkembangan teknologi digital, muncul berbagai tantangan etis yang mengancam keutuhan dan moralitas bangsa. Hoaks, ujaran kebencian, cyberbullying, dan berbagai bentuk kejahatan digital lainnya menjadi persoalan serius yang memerlukan penanganan berbasis nilai. Di sinilah nilai Ketuhanan Yang Maha Esa memiliki kapasitas untuk menjadi fondasi ideologis dan etis dalam menghadapi intoleransi digital dan radikalisme agama, yang sudah terbukti bersifat fungsional dalam mengembangkan identitas keagamaan yang seimbang di tengah ketidakpastian nilai yang terjadi di era digital.

Di sisi lain, pembentukan etika digital tidak hanya membutuhkan nilai kebangsaan, tetapi juga penguatan rohani melalui pendidikan agama Kristen. Pendidikan agama Kristen berperan penting dalam membentuk karakter agar seseorang memiliki kesadaran bahwa setiap tindakan di media sosial merupakan cerminan dari iman, dan harus dipertanggungjawabkan. Nilai-nilai Kristen ini yang mengajarkan untuk berintegritas serta bertanggung jawab karena terdapat banyak jejak secara digital dari tindakan yang seseorang lakukan hingga hal-hal yang tidak seharusnya diunduh. Dalam sudut pandang pendidikan agama Kristen yang mengajarkan suatu prinsip yaitu Coram Deo yang berasal dari bahasa Latin serta memiliki arti "di hadapan Allah" atau "di hadirat Allah". Prinsip ini membentuk kesadaran bahwa seluruh hidup manusia termasuk aktivitas digital tetap berada di bawah pengawasan Tuhan. Tuhan tidak hanya memperhatikan manusia aktivitas sehari-hari saja, tetapi hingga aktivitas digital pun dan setiap menit setiap jam Tuhan akan selalu memperhatikannya. Maka dari itu, penggunaan media sosial pastinya akan menimbulkan jejak digital positif maupun negatif sehingga setiap manusia harus mengetahui hal yang baik dan tidak baik serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.

Penelitian ini bertujuan menganalisis secara mendalam bagaimana hubungan nilai sila pertama Pancasila dengan pendidikan agama Kristen dapat membentuk sikap bertanggung jawab terhadap jejak digital. Dengan memahami akar masalah ini, diharapkan dalam penelitian ini dapat berfokus bagaimana landasan rohani dan nilai kebangsaan dapat membangun kesadaran dalam penggunaan media sosial serta mampu mengelola jejak digital yang ditinggalkan .

Dalam konteks tersebut, pembahasan tidak cukup berhenti pada larangan menyebarkan konten negatif. Diperlukan penjelasan tentang hubungan kebebasan berekspresi, dampak tindakan di internet, dan pembiasaan karakter yang berlandaskan nilai ketuhanan. Artikel ini menelaah enam ranah yang saling terkait agar prinsip moral dapat diterjemahkan menjadi perilaku nyata, terutama bagi pelajar pengguna media sosial.

Dalam kehidupan pelajar, aktivitas digital telah menyatu dengan kegiatan belajar, komunikasi keluarga, pertemanan, dan pencarian hiburan. Tugas sekolah dikumpulkan melalui platform daring, diskusi berlangsung dalam grup percakapan, sedangkan pandangan terhadap suatu peristiwa sering terbentuk dari unggahan singkat yang tersebar luas. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa ruang digital bukan dunia yang sepenuhnya terpisah dari kehidupan nyata. Keputusan kecil, seperti membalas komentar atau meneruskan tangkapan layar, dapat memengaruhi hubungan sosial yang berlangsung di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Oleh

sebab itu, pembentukan karakter digital harus dipahami sebagai bagian dari pendidikan kewarganegaraan dan pendidikan iman yang berkesinambungan.

Permasalahan yang menarik untuk dibahas adalah perbedaan antara kemampuan menggunakan teknologi dan kebijaksanaan menggunakannya. Seseorang mungkin terampil membuat konten, mengoperasikan berbagai aplikasi, atau menemukan informasi dengan cepat, tetapi belum tentu mampu menguji kebenaran berita, menjaga martabat orang lain, dan mengendalikan respons ketika tersinggung. Pendidikan yang berorientasi pada tanggung jawab perlu menghubungkan keterampilan teknis dengan pertimbangan etis. Nilai sila pertama Pancasila memberikan landasan kehidupan bersama yang menghormati keyakinan serta martabat manusia, sementara pendidikan agama Kristen menyediakan pembelajaran karakter melalui kasih, kejujuran, penguasaan diri, dan tanggung jawab di hadapan Allah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan utama dalam artikel ini adalah bagaimana nilai ketuhanan dan pendidikan agama Kristen membimbing penggunaan media sosial secara bertanggung jawab. Pertanyaan itu dijabarkan menjadi enam fokus: relevansi nilai keagamaan dalam kehidupan digital; wujud kebebasan yang disertai tanggung jawab; tantangan media sosial; akibat sosial dari jejak digital; penerapan etika Kristen; dan penguasaan diri dalam mengatur konsumsi media sosial. Artikel ini tidak bermaksud menyamakan seluruh ajaran agama dengan rumusan Pancasila, tetapi menunjukkan perjumpaan antara nilai kewarganegaraan yang berlaku bagi semua warga dan penghayatan iman Kristen yang menjadi fokus kajian.

KAJIAN TEORI

Sila pertama Pancasila, Ketuhanan Yang Maha Esa, menegaskan pentingnya kehidupan beragama yang berkeadaban dan sikap saling menghormati. Buku Pendidikan Pancasila untuk kelas XII, yang mengacu pada materi dasar BPIP, menekankan penghormatan terhadap pemeluk agama lain dan pengamalan ajaran agama dengan menjaga harmoni sosial (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023). Dalam kehidupan digital, nilai tersebut dapat diterjemahkan menjadi kejujuran, kepedulian, toleransi, dan penghargaan atas martabat orang lain.

Pendidikan agama Kristen memandang karakter sebagai bagian dari kehidupan iman. Efesus 4:29 menekankan perkataan yang membangun, Yakobus 1:19 mengajarkan kesediaan mendengar dan kehati-hatian berbicara, sedangkan Galatia 5:22–23 menempatkan penguasaan diri sebagai bagian dari buah Roh (Alkitab, TB). Prinsip coram Deo, yakni kesadaran menjalani kehidupan di hadapan Allah, dapat digunakan sebagai kerangka refleksi bahwa perilaku di internet tetap memiliki dimensi moral.

Jejak digital adalah rekaman aktivitas seseorang pada layanan digital, seperti unggahan, komentar, tanda suka, dan informasi yang dibagikan. Rekaman tersebut dapat disalin, disimpan, atau disebarkan kembali sehingga penghapusan dari satu akun tidak selalu menghilangkan seluruh salinannya. UNICEF Indonesia menekankan pentingnya berpikir sebelum membagikan informasi serta menjaga privasi dalam aktivitas daring (UNICEF Indonesia, t.t.-a; t.t.-b).

Sebagai dasar negara, Pancasila mencakup nilai yang menuntun perilaku individu sekaligus kehidupan bersama. Sila pertama tidak cukup ditafsirkan sebagai identitas keagamaan yang dinyatakan dalam profil akun atau simbol keagamaan yang dipamerkan. Penghayatannya juga terlihat melalui sikap menghargai pemeluk agama lain, menolak penghinaan berbasis keyakinan, dan menjaga kejujuran ketika berkomunikasi. Dalam ruang digital yang mempertemukan pengguna dari beragam latar belakang, nilai ketuhanan semestinya mendorong penghormatan, bukan

digunakan sebagai alasan untuk merendahkan pihak yang berbeda. Pemahaman ini sejalan dengan orientasi pendidikan Pancasila dalam membentuk warga negara yang bertanggung jawab (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023).

Dalam tradisi pendidikan agama Kristen, iman dan tindakan tidak dipahami sebagai dua wilayah yang terpisah. Sikap seseorang dalam percakapan daring tetap menjadi bagian dari kehidupan moralnya. Matius 22:37–39 menekankan kasih kepada Allah dan sesama, sedangkan Yakobus 1:19 mengajarkan kesediaan untuk mendengar lebih dahulu dan tidak cepat marah. Kedua prinsip tersebut relevan saat seseorang menemukan pendapat yang bertentangan dengan keyakinannya. Kasih tidak berarti harus menerima semua informasi sebagai benar, melainkan mengarahkan cara menyatakan ketidaksetujuan tanpa menyerang martabat orang lain. Dengan demikian, ruang digital menjadi tempat untuk menerapkan nilai iman secara nyata.

Konsep jejak digital dapat dibedakan secara sederhana menjadi jejak yang sengaja dibuat dan jejak yang dihasilkan melalui penggunaan layanan digital. Jejak yang sengaja dibuat mencakup unggahan, komentar, ulasan, dan identitas yang dibagikan. Jejak lain dapat terbentuk melalui riwayat penggunaan atau data yang dikumpulkan layanan sesuai mekanisme teknis dan pengaturan privasinya. Pembagian ini membantu menjelaskan mengapa tanggung jawab digital bukan hanya persoalan menjaga kata-kata di kolom komentar. Pengguna juga perlu memperhatikan izin aplikasi, keamanan akun, dan informasi pribadi yang dibagikan. Meskipun tidak semua data dapat dilihat publik, sebagian rekaman aktivitas dapat disalin, disebarkan, atau muncul kembali di kemudian hari.

Literasi digital dalam tulisan ini dimaknai sebagai kemampuan mengakses, memahami, memeriksa, dan menggunakan informasi secara bertanggung jawab. Literasi ini juga memiliki unsur relasional: pengguna mengetahui kapan harus meminta izin, kapan perlu mempertimbangkan perasaan orang lain, dan kapan harus berhenti terlibat dalam percakapan yang tidak produktif. UNESCO (2023) menekankan perlunya penggunaan teknologi pendidikan secara kritis dengan memperhatikan manfaat dan risikonya. Oleh sebab itu, pendidikan karakter digital tidak dapat hanya mengandalkan nasihat “gunakan internet dengan bijak”, melainkan memerlukan contoh keputusan, latihan kebiasaan, dan refleksi terhadap akibat tindakan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan kajian pustaka (literature review) dengan pendekatan analisis deskriptif-kualitatif. Bahan kajian meliputi buku pendidikan Pancasila, ayat-ayat Alkitab yang relevan dengan etika komunikasi dan penguasaan diri, serta publikasi lembaga internasional mengenai keamanan dan perilaku digital. Sumber-sumber tersebut dibaca, dikelompokkan menurut enam subtema, kemudian dibandingkan untuk menemukan kesesuaian prinsip serta contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan analisis terdiri atas identifikasi konsep utama, pengelompokan pembahasan berdasarkan subtema, interpretasi nilai-nilai normatif, dan penyusunan rekomendasi perilaku. Karena artikel ini tidak mengumpulkan data responden atau melakukan observasi lapangan yang terdokumentasi, hasil pembahasan merupakan sintesis konseptual, bukan bukti statistik mengenai perilaku pengguna media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumber yang dikaji dipilih berdasarkan kedekatannya dengan fokus tulisan, yaitu sumber pendidikan Pancasila, teks Alkitab yang berhubungan dengan etika dan penguasaan diri, serta

publikasi lembaga yang membahas keselamatan dan pendidikan digital. Setiap sumber digunakan sesuai ruang lingkupnya: buku pendidikan Pancasila untuk kerangka nilai kebangsaan; Alkitab untuk penafsiran normatif etika Kristen; dan publikasi UNESCO serta UNICEF untuk menjelaskan persoalan penggunaan teknologi, keamanan, dan perundungan daring. Pendekatan ini menghindari pemakaian ayat Alkitab sebagai bukti statistik maupun pemakaian laporan organisasi internasional sebagai pengganti landasan iman.

Analisis dilakukan melalui pembacaan isi, pencatatan gagasan yang relevan, dan pengelompokan temuan ke dalam enam subtema. Selanjutnya, penulis membandingkan gagasan normatif tentang tanggung jawab dengan situasi yang lazim dijumpai pengguna media sosial, seperti menerima informasi yang belum diperiksa, terlibat pertengkaran di kolom komentar, atau merasa sulit berhenti menggulir layar. Contoh-contoh dalam pembahasan merupakan ilustrasi analitis, bukan hasil wawancara, survei, ataupun observasi lapangan. Dengan demikian, kesimpulan yang diperoleh bersifat konseptual dan tidak dapat dibaca sebagai ukuran prevalensi perilaku pelajar.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada tidak adanya pengumpulan data langsung dari pengguna media sosial. Tulisan ini tidak mengukur seberapa banyak pelajar mengalami perundungan daring, berapa jam mereka memakai aplikasi, atau seberapa efektif metode pembatasan layar tertentu dalam praktik. Namun, kajian pustaka tetap berguna untuk merumuskan kerangka penilaian etis yang dapat diterapkan dalam pendidikan. Kajian lanjutan dapat menggunakan wawancara atau kuesioner untuk memeriksa apakah kerangka yang dirumuskan benar-benar membantu perubahan perilaku digital.

1. Relevansi Nilai Sila Pertama Pancasila dan Pendidikan Agama Kristen dalam Kehidupan Digital

Nilai sila pertama dan pendidikan agama Kristen memiliki titik temu pada pengakuan bahwa tindakan manusia tidak dapat dilepaskan dari pertimbangan moral. Sila pertama menjadi dasar kehidupan bersama yang menghormati keberagaman keyakinan; pendidikan agama Kristen memperdalam komitmen iman pribadi agar diwujudkan dalam kejujuran, kasih, dan tanggung jawab. Keduanya tidak sama kedudukannya: Pancasila merupakan dasar negara bagi semua warga, sedangkan pendidikan agama Kristen menjadi sumber pembinaan iman bagi peserta didik Kristen.

Dalam praktik digital, relevansi tersebut terlihat ketika seseorang memilih tidak menyebarkan kabar yang belum terverifikasi, menolak komentar yang merendahkan agama lain, dan menghargai perbedaan pendapat. Matius 22:39 tentang mengasihi sesama dapat menjadi motivasi bagi siswa Kristen untuk memperlakukan pengguna lain sebagai pribadi yang memiliki martabat, sementara prinsip kebhinekaan dalam Pancasila mendorong penghormatan yang berlaku untuk seluruh warga negara. Dengan demikian, penghayatan iman selaras dengan tanggung jawab sebagai warga negara dalam ruang digital yang majemuk.

Relevansi sila pertama perlu dilihat dalam dua hubungan sekaligus, yakni hubungan manusia dengan Tuhan dan hubungan manusia dengan sesama. Kesadaran akan Tuhan dapat menjadi pengingat pribadi untuk bertindak jujur, bahkan ketika tidak ada guru atau orang tua yang mengawasi layar. Pada saat yang sama, kehidupan bermasyarakat menuntut tanggung jawab yang tampak: tidak mengintimidasi teman, tidak menyebarkan rahasia orang, dan tidak menjadikan perbedaan keyakinan sebagai bahan ejekan. Dua dimensi ini saling melengkapi. Kesalehan pribadi yang tidak diikuti penghormatan terhadap orang lain akan kehilangan makna sosialnya, sedangkan sikap sopan yang hanya dipraktekkan ketika dilihat orang lain belum menunjukkan integritas.

CAUSA
ISSN 3031-0369
Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

Pendidikan agama Kristen memperjelas landasan ini melalui gagasan bahwa tindakan manusia perlu mencerminkan iman. Prinsip coram Deo, yaitu hidup di hadapan Allah, dapat dipakai sebagai kerangka refleksi moral: apakah komentar yang hendak ditulis dapat dipertanggungjawabkan, apakah foto yang akan dibagikan menghormati orang yang ada di dalamnya, dan apakah candaan yang direncanakan berisiko mempermalukan seseorang. Kerangka ini tidak perlu digunakan untuk menakut-nakuti pelajar, tetapi untuk menumbuhkan kesadaran batin bahwa setiap tindakan memiliki nilai moral. Prinsip tersebut juga mengingatkan bahwa tanggung jawab tidak hilang ketika seseorang memakai akun anonim.

Penting dibedakan bahwa Pancasila merupakan dasar bersama bagi warga negara dari berbagai agama, sementara pendidikan agama Kristen memberi pemaknaan khusus bagi peserta didik Kristen. Keduanya dapat bertemu pada tanggung jawab, kejujuran, dan penghormatan terhadap martabat manusia tanpa mengabaikan kebebasan beragama. Dalam diskusi digital tentang perbedaan keyakinan, misalnya, peserta didik dapat menunjukkan komitmen terhadap keyakinannya sendiri sekaligus menolak penghinaan terhadap keyakinan orang lain. Sikap itu bukan tanda lemahnya iman, melainkan penerapan toleransi yang matang dalam masyarakat majemuk.

Contoh konkret dapat ditemukan pada diskusi di grup kelas ketika muncul komentar yang menyinggung agama teman. Respons yang sesuai dengan sila pertama dan pendidikan agama Kristen bukan ikut menertawakan atau membalas dengan cercaan. Pilihan yang lebih bertanggung jawab ialah meminta agar pernyataan tersebut dihentikan, menjelaskan alasan keberatan secara tenang, dan melibatkan guru apabila suasana memburuk. Langkah ini menjaga kebebasan menyampaikan pandangan sekaligus mencegah pelanggaran martabat orang lain. Kesediaan menjadi penengah juga menunjukkan bahwa nilai keagamaan dapat diwujudkan melalui tindakan yang membangun perdamaian, bukan sekadar pernyataan di profil media sosial.

Dari sudut pendidikan, keselarasan nilai perlu diajarkan melalui latihan pengambilan keputusan. Guru dapat menyajikan tangkapan layar percakapan yang sudah dianonimkan dan meminta peserta didik menilai mana bagian yang jujur, mana yang melanggar privasi, dan bagaimana tanggapan yang lebih baik. Peserta didik kemudian menjelaskan alasan tindakannya dengan menghubungkan nilai sila pertama dan prinsip kasih. Pembelajaran demikian lebih terukur daripada hanya meminta siswa menghafal pengertian tanggung jawab. Indikator keberhasilannya dapat berupa kemampuan memberi alasan etis dan memilih tanggapan yang tidak merugikan sesama.

2. Perilaku Nyata dalam Kebebasan dan Tanggung Jawab Jejak Digital

Kebebasan berekspresi memberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat, karya, atau kritik. Namun, kebebasan tersebut tidak menghapus tanggung jawab atas akibatnya. Sebelum mengunggah sesuatu, pengguna perlu mempertimbangkan kebenaran informasi, izin dari orang yang ditampilkan, tujuan unggahan, serta kemungkinan dampaknya setelah tersebar luas. Informasi yang semula dibagikan untuk kelompok kecil dapat direkam dan diteruskan di luar konteks awalnya.

Contoh perilaku bertanggung jawab ialah memeriksa sumber berita sebelum membagikannya, meminta izin sebelum mempublikasikan foto teman, menyebut sumber ketika mengutip karya orang lain, dan mengoreksi informasi yang terlanjur salah. Apabila terjadi konflik, seseorang dapat menyampaikan keberatan dengan bahasa yang santun dan menggunakan jalur pelaporan platform, bukan membalas dengan penghinaan. Langkah ini mencerminkan sikap jujur dan bertanggung jawab yang tidak berhenti pada niat baik, tetapi tampak dalam keputusan konkret.

CAUSA
ISSN 3031-0369
Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

Kebebasan berekspresi merupakan kesempatan penting untuk berpendapat dan berpartisipasi. Akan tetapi, kebebasan tidak dapat dipahami sebagai hak untuk mengatakan apa pun tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Kritik terhadap keputusan organisasi sekolah, misalnya, dapat disampaikan dengan menunjukkan masalah, alasan, dan usulan penyelesaian. Tindakan tersebut berbeda dengan mengunggah hinaan pribadi terhadap pengurus sekolah. Perbedaan antara kritik dan serangan personal penting diajarkan karena keduanya kadang muncul dalam bentuk komentar yang sama-sama keras. Tanggung jawab menuntut penilaian terhadap isi, tujuan, cara penyampaian, serta kemungkinan akibat bagi pihak lain.

Salah satu perilaku bertanggung jawab adalah menerapkan kebiasaan berhenti sejenak sebelum membagikan informasi. Ketika menerima kabar mengejutkan dari grup percakapan, pengguna perlu memeriksa asalnya, tanggal terbit, konteks gambar, dan apakah ada sumber yang dapat dipercaya. Jika belum yakin, pilihan yang aman adalah tidak meneruskan informasi tersebut. Tindakan sederhana ini menunjukkan hubungan antara kejujuran dan kehati-hatian. Keinginan menjadi orang pertama yang membagikan kabar seringkali bertentangan dengan kewajiban menjaga kebenaran. Dalam nilai Kristen, dorongan untuk berkata benar dapat dihubungkan dengan Efesus 4:25 mengenai kejujuran kepada sesama.

Tanggung jawab juga menyangkut persetujuan dan privasi. Foto kegiatan kelas belum tentu pantas dipublikasikan jika menampilkan kondisi pribadi yang memalukan atau data yang seharusnya tidak tersebar. Mengunggah nomor telepon teman, lokasi rumah, atau isi percakapan pribadi tanpa izin dapat menimbulkan masalah serius meskipun awalnya dianggap bercanda. Karena itu, sebelum mengunggah konten yang melibatkan orang lain, pengguna perlu bertanya apakah yang bersangkutan mengetahui dan menyetujui penyebarannya. Jika izin tidak ada atau situasi meragukan, menahan unggahan merupakan pilihan yang menunjukkan penghormatan terhadap hak orang lain.

Sikap bertanggung jawab tidak berhenti setelah konten dikirim. Jika seseorang menyadari bahwa unggahannya keliru, ia perlu melakukan koreksi dengan jelas, menghapus informasi yang merugikan jika memungkinkan, dan meminta maaf kepada pihak terdampak. Namun, penghapusan unggahan tidak selalu menghilangkan salinan yang telah disimpan pengguna lain. Inilah alasan pencegahan perlu didahulukan. Tanggung jawab juga berarti tidak berusaha membenarkan kesalahan hanya karena unggahan mendapat banyak dukungan atau komentar positif. Ukuran etis suatu tindakan tidak sama dengan jumlah tanda suka yang diterimanya.

Dalam lingkungan sekolah, sikap ini dapat diwujudkan melalui kesepakatan etika grup. Anggota grup tidak mengirim konten yang mempermalukan teman, tidak membocorkan informasi pribadi, memberi kredit untuk karya yang dikutip, dan membedakan pesan bercanda dengan pengumuman penting. Ketika terjadi perselisihan, penyelesaian diutamakan melalui percakapan yang menghormati pihak lain, bukan melalui unggahan balasan yang memperbesar konflik. Kesepakatan demikian harus diterapkan secara konsisten oleh semua anggota, termasuk mereka yang memiliki pengaruh besar dalam pergaulan. Kebiasaan kecil yang diulang bersama dapat membentuk budaya digital yang lebih sehat.

Contoh lain adalah penyebaran rekaman pertengkaran. Seseorang mungkin berniat mendokumentasikan kejadian agar masalah diketahui, tetapi mengunggahnya ke publik dapat menambah rasa malu korban dan memicu komentar yang tidak terkendali. Dalam situasi seperti ini, tindakan yang lebih bijaksana dapat berupa menyimpan bukti secara aman dan melaporkannya kepada pihak berwenang di sekolah atau platform terkait. Tanggung jawab digital membutuhkan

kemampuan memilih saluran yang tepat, bukan sekadar menentukan apakah informasi itu benar. Kebenaran suatu peristiwa tidak otomatis menjadikan semua bentuk penyebarannya etis.

3. Tantangan dalam Bermain Media Sosial Saat Ini

Tantangan pertama ialah cepatnya peredaran informasi yang tidak selalu disertai pemeriksaan fakta. Judul sensasional, potongan video tanpa konteks, serta konten yang memancing emosi dapat membuat pengguna bereaksi sebelum memahami persoalannya. Tantangan kedua adalah perundungan siber, termasuk ejekan berulang, akun palsu, penyebaran foto memalukan, dan pengucilan dalam grup. UNICEF Indonesia mengingatkan bahwa perundungan daring dapat meninggalkan rekaman digital yang juga berguna sebagai bukti ketika pelanggaran dilaporkan (UNICEF Indonesia, t.t.-a).

Tantangan berikutnya berkaitan dengan privasi, tekanan perbandingan sosial, dan kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan. Pengguna dapat tergoda membagikan lokasi, data pribadi, atau pengalaman intim demi memperoleh tanggapan. Selain itu, perdebatan tentang agama dan identitas sering memunculkan sikap tidak toleran. Penyelesaiannya memerlukan kemampuan literasi digital, kepekaan terhadap orang lain, serta keberanian membatasi interaksi yang tidak sehat.

Tantangan utama media sosial adalah kecepatan penyebaran konten. Informasi sering hadir dalam bentuk potongan video, judul singkat, atau gambar yang tidak menyediakan konteks lengkap. Pengguna dapat terburu-buru menyimpulkan suatu peristiwa sebelum memahami sumber dan latar belakangnya. Situasi ini memperbesar risiko kesalahpahaman, terutama ketika topiknya berkaitan dengan agama, identitas, atau konflik sosial. Sikap yang bijak adalah menyadari bahwa konten yang muncul di layar belum tentu menggambarkan keseluruhan kenyataan. Literasi digital membutuhkan kebiasaan bertanya mengenai siapa pembuat konten, untuk tujuan apa, dan apa bukti yang tersedia.

Tantangan kedua adalah tekanan sosial untuk selalu terhubung. Sebagian pelajar merasa perlu segera membalas pesan, mengikuti tren, atau mengetahui setiap perkembangan percakapan agar tidak tertinggal dari kelompoknya. Tekanan tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar dan waktu istirahat. Masalahnya bukan bahwa semua kegiatan di media sosial buruk, melainkan bahwa perhatian manusia terbatas. Ketika kebiasaan memeriksa notifikasi berlangsung terus-menerus, kegiatan lain dapat terpecah. Pendidikan penguasaan diri perlu membantu pengguna menyadari prioritas tanpa menumbuhkan rasa bersalah yang berlebihan terhadap kegiatan hiburan yang wajar.

Tantangan ketiga adalah perundungan daring atau cyberbullying. Perundungan dapat berupa ejekan berulang, penyebaran rumor, penghinaan, ancaman, atau pengucilan melalui platform digital. UNICEF Indonesia menyediakan materi edukasi mengenai pengenalan dan penanganan perundungan daring, termasuk pentingnya mencari bantuan ketika seseorang mengalami perlakuan yang merugikan. Dampak terhadap korban tidak dapat dinilai hanya dari niat pelaku yang menyebutnya sebagai candaan. Jika suatu tindakan terus-menerus menyakiti atau mempermalukan orang lain, pelaku perlu bertanggung jawab dan lingkungan sekitar tidak seharusnya menjadi penonton pasif.

Tantangan keempat terkait identitas dan citra diri. Unggahan yang menonjolkan prestasi, penampilan, atau gaya hidup dapat mendorong orang membandingkan kehidupan sehari-harinya dengan potongan terbaik kehidupan orang lain. Perbandingan semacam itu dapat menimbulkan tekanan untuk tampil sempurna atau mencari pengakuan melalui jumlah pengikut. Pendidikan

agama Kristen dapat menempatkan nilai manusia bukan pada popularitas daring, melainkan pada martabat dan tanggung jawab moralnya. Pengguna perlu memahami bahwa angka interaksi platform tidak cukup untuk mengukur kualitas karakter, kedalaman relasi, atau keberhasilan hidup seseorang.

Tantangan kelima adalah interaksi dengan orang yang tidak dikenal serta risiko penipuan dan penyalahgunaan data. Pengguna mungkin menerima tautan mencurigakan, permintaan informasi pribadi, atau tawaran yang terlalu menguntungkan. Pengamanan akun dengan kata sandi yang kuat, autentikasi tambahan jika tersedia, dan kewaspadaan terhadap permintaan data merupakan langkah praktis. UNICEF Indonesia juga menyediakan panduan keselamatan berinternet yang relevan bagi anak dan remaja. Dalam kerangka tanggung jawab, perlindungan diri tidak bertentangan dengan kasih kepada sesama; justru kehati-hatian membantu mencegah kerugian terhadap diri sendiri dan keluarga.

Tantangan lain adalah kemunculan konten buatan atau dimanipulasi dengan teknologi sehingga tampil meyakinkan. Foto, suara, atau video yang seolah menggambarkan seseorang melakukan perbuatan tertentu tetap perlu diperiksa sebelum dipercaya. Prinsip kehati-hatian menjadi semakin penting saat konten tersebut berpotensi merusak nama baik. Selain itu, algoritma rekomendasi dapat membuat seseorang berulang kali melihat jenis pandangan yang serupa, sehingga perbedaan pendapat terasa asing atau mengancam. Untuk menghadapi keadaan ini, pengguna perlu belajar membaca lebih dari satu sumber dan berdialog tanpa berasumsi bahwa pihak berbeda selalu memiliki niat buruk.

4. Dampak Jejak Digital bagi Kehidupan Bermasyarakat

Jejak digital memiliki dua sisi. Dampak positifnya tampak melalui dokumentasi prestasi, karya edukatif, kegiatan sosial, kesaksian pengalaman baik, dan dukungan terhadap masyarakat yang membutuhkan. Unggahan yang jujur serta bermanfaat dapat memperkuat kepercayaan dan memperluas jejaring kerja sama. Bagi pelajar, rekam karya digital yang tertata juga dapat menjadi portofolio pembelajaran dan pengembangan diri.

Sebaliknya, jejak digital negatif dapat merusak hubungan pertemanan, memperbesar prasangka, mengganggu rasa aman, dan menurunkan kepercayaan masyarakat. Informasi pribadi yang terungkap dapat disalahgunakan; komentar menghina yang dibagikan ulang dapat terus menyakiti seseorang bahkan setelah unggahan awal dihapus. Karena pengaruhnya menyentuh orang lain, tanggung jawab jejak digital tidak semata-mata urusan citra pribadi, melainkan juga kewajiban menjaga kehidupan bersama. UNICEF menekankan kehati-hatian sebab unggahan dapat bertahan lama dan sukar sepenuhnya dikendalikan sesudah dibagikan (UNICEF Indonesia, t.t.-b).

Jejak digital positif dapat menjadi rekam kontribusi seseorang bagi masyarakat. Karya tulis, dokumentasi kegiatan sukarela, materi pembelajaran, dan kampanye bantuan sosial dapat menginspirasi orang lain untuk terlibat dalam kegiatan bermanfaat. Bagi pelajar, portofolio proyek atau prestasi yang dibagikan secara tepat juga dapat menunjukkan kemampuan dan proses belajar. Namun, nilai positif jejak digital bukan hanya soal membangun citra baik. Yang lebih penting adalah kesesuaian antara konten dengan tindakan nyata. Unggahan tentang kepedulian sosial, misalnya, seharusnya tidak mengorbankan privasi pihak yang sedang dibantu demi mendapatkan perhatian.

Jejak digital negatif dapat merusak hubungan sosial ketika komentar kasar, fitnah, atau penyebaran rahasia menghasilkan ketidakpercayaan. Konflik daring sering berlanjut ke pertemuan tatap muka karena pihak yang berselisih tetap berada di lingkungan sekolah atau komunitas yang

sama. Meskipun sebagian unggahan tampak sepele bagi pembuatnya, penerimanya mungkin mengalami rasa malu atau kehilangan rasa aman. Akibat tersebut menunjukkan bahwa batas antara dunia digital dan kehidupan sosial tidak tegas. Perilaku yang merugikan di media sosial perlu dipandang sebagai bagian dari tanggung jawab seseorang terhadap kehidupan bermasyarakat.

Akibat jejak digital juga dapat berlangsung lebih lama dari yang diperkirakan. Unggahan dapat disimpan sebagai tangkapan layar, dibagikan ulang, atau dikutip tanpa konteks ketika pemiliknya telah mengubah pandangan. Oleh karena itu, pengguna perlu memikirkan kemungkinan pembacaan ulang oleh pihak yang tidak mengetahui situasi awal. Prinsip ini bukan ajakan untuk takut menyampaikan pendapat, melainkan untuk membedakan keberanian menyatakan sikap dari kecerobohan menyebarkan tuduhan. Kritik yang didasarkan pada fakta dan disampaikan dengan proporsional biasanya lebih dapat dipertanggungjawabkan daripada pernyataan yang dibuat dalam keadaan marah.

Dalam masyarakat majemuk, jejak digital dapat membentuk persepsi terhadap kelompok agama dan budaya. Satu unggahan yang menghina keyakinan tertentu berpotensi menimbulkan konflik melampaui pertemanan pribadi, terutama jika disebarkan tanpa konteks. Sebaliknya, konten yang menampilkan kerja sama lintas agama, dialog yang sopan, atau kegiatan kemanusiaan dapat membantu memperkuat kepercayaan antarkelompok. Di sinilah sila pertama perlu dipahami bersama prinsip penghormatan terhadap sesama warga negara. Kebebasan menjalankan keyakinan tidak memberi alasan untuk meniadakan martabat dan kebebasan pihak lain.

Persoalan jejak digital juga berkaitan dengan tanggung jawab saksi. Ketika seseorang melihat unggahan yang merendahkan teman, ia memiliki pilihan untuk ikut membagikan, membiarkan, atau membantu menghentikan penyebarannya. Perilaku bertanggung jawab dapat berupa tidak ikut mengejek, memberikan dukungan kepada korban, melaporkan konten kepada pengelola platform, dan meminta bantuan orang dewasa terpercaya apabila ancaman serius muncul. Tidak semua konflik perlu diselesaikan secara terbuka. Dalam beberapa kasus, percakapan privat yang aman atau pelaporan resmi justru lebih melindungi pihak yang dirugikan.

Pada tingkat masyarakat, pembentukan jejak digital yang sehat memerlukan kerja sama keluarga, sekolah, komunitas, dan penyedia layanan digital. Keluarga dapat membangun kebiasaan berdiskusi tentang pengalaman daring, sekolah mengajarkan literasi serta etika, dan komunitas menumbuhkan budaya tidak menyebarkan kabar yang meragukan. Sementara itu, pengguna perlu memahami fitur pelaporan, pembatasan komentar, dan pengaturan privasi. Pendidikan nilai akan kurang efektif jika hanya menuntut individu bertanggung jawab tanpa menyediakan lingkungan pendukung. Karena itu, tanggung jawab digital perlu dipahami sebagai tugas pribadi sekaligus kepedulian bersama.

5. Implementasi Etika Kristen dalam Bermain Media Sosial yang Bijak

Etika Kristen dapat diterapkan dengan menjadikan kasih, kebenaran, kerendahan hati, dan pengampunan sebagai dasar interaksi daring. Efesus 4:29 memberi pedoman untuk menggunakan kata-kata yang membangun, bukan merusak. Yakobus 1:19 mengingatkan agar seseorang cepat mendengar dan lambat berkata-kata, suatu sikap yang relevan ketika membaca unggahan yang memancing kemarahan. Prinsip tersebut tidak melarang kritik, melainkan mengarahkan kritik agar didasarkan pada fakta dan disampaikan tanpa merendahkan martabat manusia.

Penerapannya dapat dirumuskan menjadi kebiasaan sederhana: berhenti sejenak sebelum berkomentar, memeriksa kebenaran informasi, menghormati perbedaan iman, meminta maaf

CAUSA
ISSN 3031-0369
Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ketika salah, serta tidak ikut menyebarkan konten yang mempermalukan seseorang. Pengguna juga dapat memakai media sosial untuk berbagi pengetahuan, menguatkan orang yang sedang kesulitan, dan menyampaikan pesan damai. Dengan demikian, etika Kristen menjadi tindakan yang dapat diamati, bukan sekadar pernyataan nilai.

Penerapan etika Kristen dimulai dari kebiasaan memeriksa motivasi sebelum berinteraksi. Sebuah unggahan dapat dibuat untuk berbagi pengetahuan, membantu orang lain, mengungkapkan pendapat, atau sekadar melampiaskan kemarahan. Penilaian etis menuntut pertanyaan tentang tujuan serta dampak, bukan hanya apakah konten tersebut diperbolehkan oleh aplikasi. Efesus 4:29 menekankan perkataan yang membangun; prinsip itu dapat diterjemahkan ke dalam cara berkomentar yang jujur tetapi tidak menghina. Dalam perdebatan, seseorang tetap dapat mengatakan “saya tidak setuju” sambil menjelaskan alasannya secara sopan dan memberi kesempatan bagi pihak lain untuk menanggapi.

Kasih dalam kehidupan digital bukan berarti semua kritik harus dihindari. Justru kepedulian dapat mendorong seseorang mengingatkan teman yang menyebarkan informasi salah atau membuat candaan menyakitkan. Perbedaannya terletak pada metode: mengoreksi perilaku tanpa mempermalukan pribadi pelaku. Jika memungkinkan, koreksi dapat dilakukan melalui pesan pribadi dan dilengkapi bukti yang dapat diperiksa. Bila konten berbahaya telah tersebar luas, klarifikasi publik mungkin diperlukan dengan tetap menjaga bahasa yang proporsional. Kasih dan kebenaran dengan demikian tidak saling bertentangan, tetapi menjadi dua unsur yang saling mengoreksi.

Kejujuran juga berlaku ketika menggunakan karya orang lain. Pelajar yang mengambil gambar, kutipan, atau gagasan untuk konten sekolah perlu menyebut sumber dan tidak mengakuinya sebagai karya sendiri. Kebiasaan ini memperlihatkan integritas dalam dunia digital sekaligus penghormatan atas usaha orang lain. Demikian pula, penggunaan aplikasi penyunting atau teknologi kecerdasan buatan untuk membuat konten perlu disertai kesadaran agar hasilnya tidak dipakai untuk menipu atau menyudutkan seseorang. Etika Kristen meminta kesesuaian antara isi pesan, cara pembuatannya, dan tanggung jawab pembuat terhadap akibat yang mungkin timbul.

Kerendahan hati membantu seseorang menerima bahwa dirinya mungkin keliru. Dalam perdebatan daring, pengguna mudah merasa harus menang karena percakapan disaksikan banyak orang. Padahal, mengakui kesalahan setelah menemukan informasi baru bukan tanda kelemahan karakter. Sikap ini sejalan dengan kesediaan untuk mendengar sebelum berbicara sebagaimana diajarkan dalam Yakobus 1:19. Praktik sederhana yang dapat dilatih ialah membaca ulang percakapan, memisahkan fakta dari penilaian, meminta penjelasan sebelum menuduh, dan bersedia memperbaiki pernyataan. Keterampilan berdialog seperti ini bermanfaat bagi hubungan sosial di luar media sosial.

Pengampunan merupakan nilai penting, namun tidak boleh disalahartikan sebagai kewajiban korban untuk terus menerima perlakuan buruk. Seseorang dapat berusaha tidak membalas kebencian sambil tetap menetapkan batas, memblokir akun yang mengganggu, menyimpan bukti ancaman, atau melaporkan perundungan. Menjaga keselamatan diri dan orang lain adalah bagian dari tanggung jawab. Dalam kasus konflik sederhana, permintaan maaf yang tulus dan perubahan perilaku dapat membantu memperbaiki hubungan. Namun pada tindakan serius, penyelesaian perlu melibatkan pihak berwenang atau pendamping terpercaya sesuai keadaan.

Implementasi etika yang konsisten membutuhkan contoh dari lingkungan terdekat. Orang tua dan pendidik dapat menunjukkan cara berkomentar secara hormat, tidak menyebarkan gosip, serta

CAUSA
ISSN 3031-0369
Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

berani mencabut informasi yang terbukti salah. Sekolah juga dapat membangun kegiatan refleksi singkat: peserta didik mengevaluasi satu pengalaman digital selama sepekan dan menjelaskan pilihan mana yang sesuai dengan kasih, kebenaran, atau kejujuran. Pembelajaran yang menghubungkan ayat dengan tindakan nyata akan lebih bermakna daripada hafalan ayat tanpa penerapan. Tujuannya bukan menciptakan tampilan akun yang sempurna, melainkan karakter yang lebih bertanggung jawab.

Sebagai pedoman praktis, sebelum mengunggah atau membalas komentar pengguna dapat mengajukan empat pertanyaan: apakah informasi ini benar, apakah cara penyampaiannya menghormati sesama, apakah penyebarannya memang diperlukan, dan apakah saya bersedia mempertanggungjawabkannya di kemudian hari. Pertanyaan tersebut memadukan ketelitian faktual dan pertimbangan moral. Jika salah satu jawabannya belum jelas, pengguna dapat menunda tindakan untuk mencari informasi tambahan. Kebiasaan menunda respons sesaat sangat penting ketika emosi sedang tinggi, karena kata-kata yang dipublikasikan secara cepat dapat sulit ditarik kembali.

6. Konsep Penguasaan Diri dalam Membatasi Konsumsi Media Sosial

Penguasaan diri merupakan kemampuan mengelola dorongan, emosi, dan kebiasaan agar tindakan sesuai dengan tujuan dan nilai yang diyakini. Galatia 5:22–23 menyebut penguasaan diri sebagai bagian dari buah Roh. Dalam penggunaan media sosial, penguasaan diri tidak berarti menolak teknologi, melainkan menggunakan teknologi secara sadar, termasuk mengetahui kapan harus berhenti dan memprioritaskan kegiatan yang lebih penting.

Langkah praktisnya dapat berupa menetapkan waktu khusus membuka aplikasi, mematikan notifikasi yang tidak perlu, menghindari penggunaan gawai ketika belajar atau beribadah, dan mengevaluasi perasaan setelah mengakses konten tertentu. Saat tersulut emosi, pengguna dapat memberi jeda sebelum membalas pesan. Orang tua dan sekolah dapat mendukung kebiasaan ini melalui dialog dan keteladanan, bukan hanya pembatasan sepihak. UNESCO (2023) menegaskan pentingnya menempatkan kebutuhan peserta didik serta hubungan manusia di pusat penggunaan teknologi pendidikan. Penguasaan diri membantu menjaga keseimbangan antara manfaat digital, tanggung jawab sosial, dan kehidupan nyata.

Dalam pendidikan agama Kristen, penguasaan diri merupakan bagian dari buah Roh yang disebutkan dalam Galatia 5:22–23. Dalam konteks digital, penguasaan diri bukan berarti menolak seluruh teknologi atau menganggap hiburan sebagai kesalahan. Penguasaan diri berarti mampu memilih kapan, mengapa, dan berapa lama menggunakan media sosial berdasarkan tanggung jawab yang lebih utama. Seseorang yang masih dapat berhenti ketika waktunya belajar atau beristirahat menunjukkan kendali atas kebiasaan digitalnya. Sebaliknya, jika penggunaan berlangsung otomatis tanpa disadari, perlu dilakukan evaluasi terhadap pemicu dan rutinitas yang membentuk perilaku tersebut.

Langkah pertama adalah mengenali pola pribadi. Pengguna dapat mencatat kapan biasanya membuka aplikasi, aktivitas apa yang paling sering dilihat, dan bagaimana perasaannya setelah selesai. Pencatatan sederhana selama beberapa hari membantu membedakan penggunaan untuk belajar, komunikasi, berkarya, dan kebiasaan menggulir konten tanpa tujuan. Dari sini, batas waktu dapat disusun secara realistis. Batas yang terlalu ketat tanpa mempertimbangkan kebutuhan sekolah atau komunikasi justru sulit dipertahankan. Yang penting adalah kesepakatan waktu yang masuk akal dan dapat ditinjau ulang berdasarkan hasil refleksi.

CAUSA
ISSN 3031-0369
Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol 17 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa Institute

Langkah kedua adalah mengelola lingkungan digital. Notifikasi aplikasi yang tidak penting dapat dimatikan, ponsel diletakkan jauh ketika belajar, dan waktu istirahat dilindungi dari kebiasaan memeriksa layar. Fitur pengingat waktu layar dapat menjadi alat bantu, bukan satu-satunya solusi. Pengguna tetap perlu melatih keputusan sadar ketika pengingat muncul. Misalnya, setelah waktu hiburan berakhir, ia menyelesaikan aktivitas lain yang telah dijadwalkan. Kebiasaan ini menumbuhkan disiplin tanpa mengharuskan seseorang bergantung sepenuhnya pada aplikasi pengatur waktu.

Langkah ketiga adalah menyediakan aktivitas pengganti yang bermakna. Pembatasan media sosial lebih mudah dilakukan ketika waktu yang tersedia digunakan untuk olahraga, membaca, beribadah, membantu keluarga, mengerjakan tugas, atau bertemu teman secara langsung. Tanpa pilihan kegiatan yang menarik, seseorang dapat kembali membuka aplikasi hanya karena bosan. Oleh karena itu, penguasaan diri sebaiknya dipahami sebagai pengaturan kehidupan secara menyeluruh, bukan semata-mata pengurangan jumlah menit di layar. Keseimbangan ini memungkinkan teknologi tetap berperan positif tanpa menggeser hubungan sosial, kesehatan, dan kewajiban utama.

Penguasaan diri juga diperlukan dalam mengelola emosi. Ketika melihat unggahan yang menyinggung, pengguna mungkin tergoda langsung menulis komentar panjang atau menyebarkan ulang konten dengan nada marah. Strategi sederhana adalah menutup aplikasi sementara, menenangkan diri, dan membaca ulang informasi ketika emosi lebih stabil. Langkah tersebut sejalan dengan ajaran untuk tidak cepat marah (Yakobus 1:19). Tujuannya bukan menghindari seluruh konflik, melainkan memilih respons yang lebih adil dan tidak menambah kerugian. Penguasaan diri dapat mencegah keputusan sesaat berubah menjadi jejak digital yang disesali.

Bagi pelajar, pengendalian konsumsi media sosial perlu didukung suasana keluarga dan sekolah. Kesepakatan tentang waktu penggunaan perangkat akan lebih dapat diterima jika alasan di baliknya dijelaskan dan orang dewasa memberi contoh yang konsisten. Pembicaraan yang terbuka memungkinkan remaja menyampaikan kebutuhan sosialnya sekaligus memahami risiko penggunaan berlebihan. Pendekatan yang semata-mata menghukum tanpa dialog berisiko membuat persoalan tersembunyi. Pendampingan idealnya menyeimbangkan kepercayaan, batas yang jelas, dan bantuan ketika penggunaan media sosial sudah mengganggu kegiatan penting.

Keberhasilan penguasaan diri dapat dinilai melalui perubahan perilaku, bukan hanya angka durasi. Indikatornya antara lain kemampuan menyelesaikan tugas tanpa berkali-kali memeriksa notifikasi, berkurangnya respons impulsif, tidur dan istirahat yang lebih teratur, serta meningkatnya kualitas interaksi langsung. Pengguna juga dapat menilai apakah konten yang dikonsumsi memberi pengetahuan dan manfaat atau justru memperbesar kemarahan serta kecemasan. Dengan evaluasi demikian, disiplin digital menjadi proses pembentukan karakter yang berkelanjutan. Penguasaan diri mempertemukan kebebasan memilih dengan kesediaan bertanggung jawab atas pilihan tersebut.

KESIMPULAN

Nilai sila pertama Pancasila dan pendidikan agama Kristen dapat saling mendukung dalam pembentukan sikap bertanggung jawab di ruang digital. Sila pertama menegaskan pentingnya moralitas dan penghormatan terhadap keberagaman, sedangkan pendidikan agama Kristen memberi dasar refleksi iman melalui kasih, kejujuran, perkataan yang membangun, dan penguasaan diri. Kesadaran tersebut perlu diterjemahkan ke dalam perilaku nyata, seperti

memeriksa informasi sebelum membagikannya, menjaga privasi, menolak perundungan siber, menghargai perbedaan, dan mengatur waktu penggunaan media sosial.

Jejak digital dapat memberikan manfaat sosial ketika digunakan untuk berkarya dan menolong sesama, tetapi juga berpotensi menimbulkan kerugian apabila digunakan secara tidak bijak. Oleh karena itu, pendidikan karakter digital perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pembelajaran, diskusi kasus, teladan, dan evaluasi kebiasaan. Kesimpulan ini merupakan hasil kajian pustaka; penelitian lapangan masih diperlukan untuk menguji efektivitas penerapan nilai-nilai tersebut pada perilaku peserta didik.

Secara praktis, temuan kajian ini menegaskan pentingnya tiga lapisan pembinaan: pengetahuan untuk mengenali informasi dan risiko digital, sikap moral untuk menilai baik-buruk suatu tindakan, serta kebiasaan nyata untuk menerapkan keputusan yang bertanggung jawab. Sekolah dapat mengaitkan pendidikan Pancasila dan agama Kristen melalui studi kasus yang menghargai kemajemukan, keluarga dapat membangun dialog tentang kebiasaan digital, dan pelajar dapat melakukan evaluasi mandiri atas aktivitasnya. Karena tulisan ini berupa kajian pustaka, rekomendasi tersebut merupakan usulan normatif yang masih perlu diuji dalam penelitian lapangan. Walaupun demikian, dasar pertimbangannya jelas: kebebasan digital akan memberi manfaat lebih besar apabila disertai kasih, kejujuran, penghormatan terhadap martabat manusia, dan penguasaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

Alkitab. (t.t.). Alkitab Terjemahan Baru (TB). Lembaga Alkitab Indonesia.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Pendidikan Pancasila untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas XII. https://repositori.kemendikdasmen.go.id/36265/1/Pendidikan-Pancasila-BS-KLS-XII.pdf

UNESCO. (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms? https://www.unesco.org/gem-report/en/publication/technology

UNICEF Indonesia. (t.t.-a). Apa itu cyberbullying dan bagaimana menghentikannya? https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying

UNICEF Indonesia. (t.t.-b). How to be safe on the internet. https://www.unicef.org/indonesia/child-protection/how-to-be-safe-online

Hura, M. P., Laoli, S., & Gea, M. A. (2024). Transformasi metode pembelajaran Pendidikan Agama Kristen di era digital. Coram Mundo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen, 6(1), 1–20. https://doi.org/10.55606/corammundo.v6i1.279

Salsabila, N., Wahyuni, F. D., & Nurgiansyah, T. H. (2023). Peran penting civics: Pendidikan ilmu kewarganegaraan di era masyarakat digital. Jurnal Kewarganegaraan, 20(1), 1–12. https://doi.org/10.24114/jk.v20i1.39530

Dagur, D., & Adon, M. J. (2021). Sila Ketuhanan Yang Maha Esa sebagai landasan eksistensi Ahmadiyah di Indonesia. Jurnal Pancasila, 2(2), 1–20.