

DIMENSI TEOLOGIS KESEHATAN MENTAL DALAM PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN: KAJIAN TERHADAP KONSEP SHALOM SEBAGAI KESEJAHTERAAN HOLISTIK

Devi Maria Bungaa¹, Marleni Bili²

¹Dosen S1 PAK, Sekolah Tinggi Agama Kristen Teruna Bhakti, Yogyakarta

²Mahasiswa S1 PAK, Sekolah Tinggi Agama Kristen Teruna Bhakti, Yogyakarta

Correspondence:

ibinambuni@gmail.com

DOI:

-

Article History

Publish : March. 03, 2025

Keywords:

Pendidikan agama Kristen, kesehatan mental, shalom, kesejahteraan holistik, teologi praktis.

Copyright: ©2025, Authors.
License :



Abstract: The mental health of the younger generation is a crucial issue in Christian religious education within the digital era. Amid the rising prevalence of anxiety and depression, Christian educational institutions often fall into fragmented approaches that separate spiritual growth from psychological health. This article aims to explore the theological dimensions of mental health through a review of the 'Shalom' concept as a framework for holistic well-being. Using a qualitative-descriptive literature review method, this study examines theological, psychological, and educational sources from 2015 to 2024. The findings indicate that Shalom provides a strong biblical foundation for integrating the wholeness of relationships with God, self, others, and the environment as indicators of true mental health. Implementation strategies include restructuring faith-based curricula, strengthening school pastoral care, and developing theological digital literacy. These findings emphasize the importance of multiprofessional collaboration between religious educators, clergy, and mental health experts to create a school ecosystem that supports holistic student recovery and growth.

Abstrak: Kesehatan mental generasi muda merupakan isu krusial dalam pendidikan agama Kristen di era digital. Di tengah meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan depresi, institusi pendidikan Kristen sering kali terjebak dalam pendekatan yang fragmentaris, yang memisahkan antara pertumbuhan spiritual dan kesehatan psikologis. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi dimensi teologis kesehatan mental melalui tinjauan konsep 'Shalom' sebagai kerangka kesejahteraan holistik. Menggunakan metode tinjauan literatur kualitatif-deskriptif, studi ini mengkaji sumber teologis, psikologis, dan pendidikan dari rentang tahun 2015-2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa Shalom menyediakan fondasi biblikal yang kuat untuk mengintegrasikan keutuhan hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, sesama, dan lingkungan sebagai indikator kesehatan mental yang sejati. Strategi implementasi mencakup restrukturisasi kurikulum berbasis iman, penguatan pelayanan pastoral sekolah, dan pengembangan literasi digital teologis. Temuan ini menegaskan pentingnya kolaborasi multiprofesional antara pendidik agama, rohaniwan, dan ahli kesehatan mental untuk menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung pemulihan dan pertumbuhan holistik siswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi salah satu tantangan global yang paling mendesak di abad ke-21, dengan dampak yang sistemik terhadap generasi muda yang sedang mencari identitas. Laporan dari berbagai organisasi kesehatan dunia menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres pascatrauma, yang diperburuk oleh ketidakpastian ekonomi, krisis lingkungan, dan transformasi sosial yang cepat. Bagi remaja, periode transisi ini merupakan masa di mana kerentanan psikologis berada pada puncaknya. Dalam konteks sekolah, siswa sering kali menghadapi tekanan akademik yang intens serta tuntutan sosial yang tinggi untuk selalu tampil sempurna, baik di dunia nyata maupun siber, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan kelelahan mental, keputusasaan, dan penurunan kualitas hidup secara drastis. Pendidikan agama Kristen (PAK), sebagai bagian integral dari pembentukan karakter dan spiritualitas siswa, memiliki tanggung jawab moral untuk merespons krisis ini dengan pendekatan yang tidak hanya bersifat doktrinal atau kognitif, tetapi juga pastoral, empatik, dan transformatif. PAK harus mampu menyentuh luka batin siswa dan memberikan narasi harapan yang berakar pada kasih Allah, menjadikannya sebuah disiplin ilmu yang relevan di tengah kegelisahan zaman modern.

Di Indonesia, fenomena masalah kesehatan mental pada remaja juga menunjukkan tren yang sangat mengkhawatirkan, dengan angka bunuh diri dan melukai diri sendiri yang meningkat di kalangan pelajar. Paparan media digital yang tak henti-hentinya dan perbandingan sosial yang toksik di platform daring sering kali mengikis harga diri dan menciptakan identitas diri yang rapuh pada siswa Kristen. Sayangnya, sering kali terdapat dikotomi yang keliru dalam komunitas iman di Indonesia, di mana masalah kesehatan mental dianggap semata-mata sebagai tanda kelemahan iman, kurangnya kehidupan doa, atau bahkan gangguan spiritual yang memerlukan eksorsisme. Pandangan reduksionis ini tidak hanya menghambat proses penyembuhan medis dan psikologis yang diperlukan, tetapi juga menciptakan stigma berat yang mencegah siswa mencari bantuan profesional karena takut dianggap 'tidak rohani' oleh lingkungannya. Oleh karena itu, diperlukan revitalisasi pemahaman teologis tentang keutuhan manusia yang menempatkan kesehatan mental sebagai bagian tak terpisahkan dari misi pendidikan Kristen. Hal ini melibatkan edukasi teologis bagi orang tua dan pemimpin gereja agar mereka dapat melihat bahwa merawat jiwa juga berarti merawat kesehatan psikologis sebagai anugerah Tuhan yang harus dijaga.

Penelitian terkini mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental secara konsisten menunjukkan bahwa keterlibatan keagamaan yang positif dan sehat berkontribusi besar pada ketahanan psikologis (resilience) dan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan. Lucchetti dkk. (2021), melalui tinjauan sistematis mereka terhadap bukti ilmiah global, menegaskan bahwa spiritualitas dan religiusitas bukan sekadar pelengkap, melainkan prediktor kuat bagi pemulihan kesehatan mental, terutama dalam menghadapi gangguan depresi berat dan kecemasan generalisata. Spiritualitas memberikan kerangka makna yang membantu individu menemukan tujuan di tengah penderitaan. Sejalan dengan itu, Koenig (2018) menyoroti bagaimana praktik iman yang sehat—seperti doa meditatif, komunitas yang mendukung, dan rasa syukur—dapat menjadi mekanisme koping (coping mechanism) yang sangat efektif dalam mengelola stres kronis yang sering kali merusak sistem saraf manusia. Dalam ranah pendidikan, Boonstra (2023) mengembangkan konsep pendidikan holistik yang

menekankan transformasi pikiran, hati, dan komunitas secara simultan. Ia menegaskan bahwa pendidikan Kristen harus melampaui transfer informasi dogmatis menuju pembentukan manusia yang utuh, di mana kesehatan mental dipandang sebagai prasyarat bagi pertumbuhan spiritual yang autentik.

Lebih lanjut, diskursus mengenai konsep 'Shalom' dalam teologi praktis modern telah berkembang menjadi lebih kompleks, melibatkan dimensi restorasi kosmis yang mencakup seluruh aspek kehidupan. Wright (2024) dalam karyanya tentang harapan Kristen menekankan bahwa Shalom mencakup dimensi restorasi ciptaan yang melibatkan keutuhan hubungan manusia secara vertikal dengan Pencipta dan secara horizontal dengan sesama serta diri sendiri. Sanou (2024) memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa kesehatan dan penyembuhan adalah inti dari misi Allah (*missio Dei*) untuk menghadirkan keutuhan (*wholeness*) di tengah dunia yang terfragmentasi. Di era digital yang penuh dengan distraksi, Park dkk. (2024) mengeksplorasi metode digital inovatif untuk mendukung kesehatan spiritual dan mental Generasi Z, menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi sarana pelayanan yang kuat jika dikelola dengan kerangka etis teologis yang tepat. Penggunaan aplikasi meditasi berbasis Alkitab dan komunitas dukungan daring mulai menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Studi-studi ini memberikan fondasi yang kokoh bagi integrasi nilai-nilai biblikal ke dalam intervensi kesehatan mental kontemporer, menunjukkan bahwa iman dan sains psikologi dapat berjalan beriringan untuk memulihkan jiwa manusia.

Meskipun terdapat banyak literatur mengenai kesehatan mental secara umum dan teologi spiritualitas secara terpisah, masih terdapat kesenjangan yang signifikan (*significant gap*) dalam integrasi konseptual antara konsep biblikal Shalom dengan praktik nyata psikoedukasi di sekolah-sekolah Kristen di Indonesia. Sebagian besar penelitian dalam bidang PAK masih cenderung berfokus pada metode pengajaran Alkitab, pengembangan kurikulum doktrinal, atau pembentukan moralitas lahiriah, namun sering kali mengabaikan mekanisme psikologis dan neurologis yang mendasari kesejahteraan emosional siswa. Terdapat kelangkaan studi yang secara eksplisit memetakan bagaimana konsep Shalom yang abstrak dapat diterjemahkan ke dalam kurikulum PAK yang praktis, terukur, dan aplikatif untuk menghadapi tantangan spesifik era digital, seperti fenomena *cyberbullying*, perbandingan sosial yang destruktif, dan adiksi media sosial yang merusak pola tidur dan kesehatan mental remaja. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa teologi kesehatan mental masih sering kali menjadi wacana di tingkat akademik tinggi tanpa implementasi yang jelas di tingkat dasar pendidikan menengah.

Selain itu, pendekatan pelayanan pastoral di banyak sekolah Kristen di Indonesia sering kali bersifat reaktif daripada proaktif, di mana dukungan emosional hanya diberikan setelah terjadi krisis kesehatan mental yang nyata seperti percobaan bunuh diri atau depresi berat. Belum banyak model pendidikan yang mengintegrasikan peran guru PAK sebagai fasilitator kesehatan mental yang terlatih, yang mampu bekerja secara kolaboratif dan sinergis dengan profesional medis atau psikolog dalam kerangka teologis yang koheren. Kebanyakan guru PAK merasa tidak kompeten untuk menangani masalah emosional siswa, sementara konselor sekolah sering kali tidak memiliki latar belakang teologis untuk mengintegrasikan iman dalam proses penyembuhan. Kesenjangan koordinasi dan teologis ini menunjukkan perlunya sebuah studi yang mensintesis dimensi teologis, psikologis, dan praktis secara mendalam. Tujuannya adalah untuk memberikan panduan komprehensif bagi sekolah Kristen dalam membangun

sebuah ekosistem pendidikan yang benar-benar mempromosikan Shalom sebagai keutuhan kesehatan mental yang dapat dirasakan oleh seluruh komunitas sekolah, mulai dari siswa, guru, hingga staf administratif.

Selain itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengevaluasi bagaimana kurikulum PAK di Indonesia saat ini menangani isu keberagaman saraf (neurodiversity) dalam kerangka teologis Shalom. Banyak sekolah Kristen masih menerapkan pendekatan satu-ukuran-untuk-semua (one-size-fits-all) yang secara tidak sengaja mengabaikan kebutuhan khusus siswa dengan ADHD, autisme, atau gangguan belajar lainnya, yang sering kali berujung pada tekanan mental tambahan. Celah penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman Shalom yang inklusif harus mampu merangkul keragaman fungsi mental sebagai bagian dari kekayaan ciptaan Allah, namun panduan praktis untuk hal ini masih sangat terbatas dalam literatur PAK kontemporer.

Artikel ini berargumen secara mendalam bahwa kesehatan mental siswa harus dipahami bukan hanya sebagai isu medis, melainkan sebagai dimensi fundamental dari konsep biblika Shalom, yang mencakup keutuhan hubungan psikospiritual manusia dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama. Integrasi dimensi teologis ini ke dalam kurikulum dan praktik harian pendidikan agama Kristen bukan hanya merupakan pelengkap opsional dari kurikulum standar, melainkan merupakan sebuah keharusan misiologi (missiological imperative) untuk memulihkan citra Allah (Imago Dei) dalam diri siswa secara holistik yang telah rusak oleh dosa dan tekanan lingkungan. Dengan mengadopsi kerangka Shalom, sekolah Kristen dapat mentransformasi pendekatan pendidikan mereka dari sekadar mengejar prestasi akademis dan kognitif menuju pembentukan sebuah komunitas penyembuhan (healing community) yang tangguh dan penuh kasih. Komunitas ini diharapkan mampu membekali siswa dengan ketahanan spiritual dan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tekanan zaman digital yang semakin kompleks, menjadikannya saksi akan kedamaian Kristus di tengah dunia yang gelisah.

Penelitian ini bertujuan untuk: Pertama, Menganalisis dimensi teologis kesehatan mental melalui tinjauan konsep Shalom sebagai dasar biblika bagi kesejahteraan holistik dalam pendidikan agama Kristen. Kedua, mengidentifikasi strategi integratif dalam kurikulum dan pelayanan pastoral sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa Kristen di era digital. Dan ketiga, merumuskan kerangka kolaborasi antara pendidik, gereja, dan profesional kesehatan mental dalam mewujudkan ekosistem sekolah yang berbasis pada nilai-nilai pemulihan Shalom.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode tinjauan literatur (literature review) yang dilakukan secara sistematis dan kritis. Metode ini dipilih karena kemampuannya untuk mengintegrasikan temuan lintas disiplin (interdisciplinary findings) antara teologi biblika, psikologi klinis, dan ilmu pendidikan guna membangun sebuah kerangka konseptual yang baru dan komprehensif. Dalam prosesnya, peneliti melakukan penelusuran mendalam terhadap literatur primer dan sekunder yang relevan dengan topik kesehatan mental dan spiritualitas. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik global utama seperti Google Scholar, PubMed, Scopus, dan DOAJ, serta repositori teologis digital yang kredibel. Kriteria inklusi sumber mencakup artikel jurnal yang telah melalui proses peer-review, buku teks akademik dari penerbit terkemuka, dan laporan resmi dari organisasi

internasional seperti WHO atau badan misi global yang diterbitkan dalam rentang tahun 2015-2024. Peneliti membatasi bahasa pada Indonesia dan Inggris untuk memastikan akurasi interpretasi data dan relevansi kontekstual dengan pendidikan Kristen di Indonesia.

Prosedur analisis data dilakukan secara bertahap meliputi identifikasi sumber, penyaringan sumber (screening), dan sintesis tematik yang mendalam. Awalnya, lebih dari 150 sumber potensial diidentifikasi menggunakan kata kunci kombinasi seperti 'shalom and mental health', 'theology of well-being', 'Christian education and psychology', dan 'pastoral care in schools'. Setelah proses penyaringan berdasarkan ketatnya metodologi dan relevansi langsung dengan dunia pendidikan Kristen, 15 referensi utama dipilih sebagai basis analisis inti untuk membangun argumen. Data kemudian diekstraksi untuk memetakan definisi Shalom dari perspektif Ibrani, mengidentifikasi faktor-faktor psikospiritual yang berpengaruh pada kesehatan mental siswa, dan mengevaluasi berbagai model intervensi yang telah berhasil diterapkan di berbagai institusi Kristen. Sintesis dilakukan dengan membandingkan perspektif teologis dari tokoh seperti Wright (2024) dan Sanou (2024) dengan temuan empiris psikologis klinis dari Lucchetti dkk. (2021) serta Koenig (2018). Pendekatan integratif ini bertujuan untuk menghasilkan rekomendasi praktis yang tidak hanya solid secara teologis tetapi juga dapat diuji secara psikologis bagi institusi pendidikan Kristen di Indonesia.

HASIL

Konsep Shalom sebagai Kesejahteraan Holistik

Konsep Shalom dalam tradisi biblikal memiliki kekayaan makna yang jauh melampaui sekadar pengertian populer tentang perdamaian sebagai ketiadaan konflik fisik atau perang. Berakar dari kata Ibrani 'shalem', yang berarti utuh, lengkap, atau sempurna, Shalom mengacu pada sebuah keadaan kesejahteraan yang menyeluruh di setiap dimensi kehidupan manusia. Sanou (2024) menjelaskan dengan sangat detail bahwa dalam narasi besar Alkitab, kesehatan, penyembuhan, dan keutuhan bukanlah isu sampingan, melainkan menempati posisi sentral dalam rencana penebusan Allah. Shalom mencakup lima dimensi yang saling berkelindan: dimensi spiritual (hubungan yang pulih dengan Tuhan), dimensi fisik (kesehatan dan vitalitas tubuh), dimensi emosional (ketenangan batin dan keseimbangan mental), dimensi moral (integritas karakter dan ketaatan), serta dimensi relasional (harmoni dan keadilan dengan sesama serta alam). Ketika salah satu dimensi ini terganggu, maka Shalom individu tersebut menjadi retak. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam perspektif Shalom bukanlah sekadar fungsi biologis otak, tetapi merupakan hasil dari harmoni hubungan-hubungan fundamental tersebut.

Dalam perspektif teologis yang lebih luas, Shalom juga dipahami sebagai sebuah dimensi eskatologis—sebuah gambaran tentang masa depan yang mulia yang telah mulai hadir di masa kini melalui Kristus (already but not yet). Wright (2024) menekankan bahwa misi gereja di dunia, termasuk di dalamnya pendidikan Kristen, adalah untuk menjadi agen yang menghadirkan tanda-tanda (signs) pemulihan Shalom di tengah dunia yang masih menderita akibat kerusakan kosmis. Dalam konteks kesehatan mental siswa, ini berarti sekolah Kristen harus mengakui bahwa depresi, kecemasan, dan trauma bukanlah kegagalan pribadi, melainkan bagian dari penderitaan dunia yang memerlukan respons belas kasih dan pemulihan dari Allah melalui berbagai sarana, baik spiritual maupun medis. Shalom memberikan janji yang kokoh bahwa Allah sangat peduli terhadap keutuhan jiwa manusia (soul care). Dengan

demikian, pendidikan agama Kristen berfungsi sebagai sarana vital untuk memperkenalkan siswa pada sumber kedamaian sejati—Shalom Kristus—yang mampu melampaui segala pemahaman manusiawi dan memberikan kekuatan di tengah badai emosional yang melanda jiwa remaja.

Relasi antara Kesehatan Mental dan Spiritualitas

Tinjauan literatur yang mendalam menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan, positif, dan saling memperkuat antara kesehatan mental dan kualitas spiritualitas seseorang. Lucchetti dkk. (2021) dalam penelitian mereka menemukan bahwa individu dengan orientasi spiritual yang matang dan positif cenderung memiliki tingkat depresi yang jauh lebih rendah, risiko bunuh diri yang lebih kecil, dan kemampuan koping yang lebih adaptif terhadap berbagai stresor kehidupan yang berat. Spiritualitas bukan hanya memberikan hiburan emosional, tetapi menyediakan kerangka makna (meaning-making framework) yang membantu siswa menavigasi penderitaan dan kegagalan tanpa kehilangan harapan. Hal ini memberikan identitas yang stabil dan berakar pada kasih Tuhan di tengah arus perubahan sosial yang cepat dan sering kali membingungkan. Anderson (2017) berargumen dengan kuat bahwa pembentukan spiritual dan kesehatan mental harus dipandang sebagai satu kesatuan teologis dari 'seluruh pribadi' (the whole person theory). Ia menegaskan bahwa pertumbuhan dalam kedewasaan rohani akan berdampak langsung pada stabilitas emosional, dan sebaliknya, kesehatan mental yang terjaga memberikan ruang bagi pertumbuhan spiritual yang lebih autentik dan mendalam.

Namun, penting bagi para pendidik Kristen untuk memiliki pemahaman yang kritis bahwa religiusitas tidak selalu berdampak positif; terdapat sisi gelap yang perlu diwaspadai. Koenig (2018) memberikan peringatan penting tentang fenomena 'coping religius negatif' (negative religious coping), di mana konsep tentang Tuhan yang jahat, penghukum, atau teologi yang sangat legalistik dapat secara aktif memperburuk kondisi psikologis seseorang, menciptakan rasa bersalah yang berlebihan dan ketakutan eksistensial. PAK yang sehat harus secara sengaja mempromosikan teologi anugerah (theology of grace) yang inklusif and memulihkan, yang mengakui bahwa kerentanan manusiawi bukanlah sesuatu yang memalukan, melainkan ruang bagi bekerjanya kasih dan kuasa Tuhan yang menyempurnakan. Integrasi kesehatan mental dalam PAK berarti mendidik siswa untuk melihat diri mereka melalui lensa Imago Dei—sebagai ciptaan yang sangat berharga dan dikasihi, terlepas dari seberapa berat pergumulan mental atau kegagalan yang mereka hadapi. Hal ini bertujuan menciptakan sekolah Kristen sebagai sebuah 'sanctuary' atau tempat perlindungan yang aman, di mana siswa merasa didukung sepenuhnya untuk terbuka mengenai tantangan emosional mereka tanpa perlu merasa takut akan penghakiman atau pengucilan spiritual.

Strategi Integrasi dalam Kurikulum PAK

Integrasi kesehatan mental dalam pendidikan agama Kristen yang efektif memerlukan sebuah pendekatan sistemik yang melampaui sekadar pengajaran di dalam kelas. Pertama, kurikulum PAK harus secara eksplisit memasukkan modul-modul literasi kesehatan mental (mental health literacy) yang dibangun di atas fondasi nilai-nilai biblikal yang kokoh. Ini bukan berarti menggantikan pengajaran Alkitab, melainkan menunjukkan bagaimana Alkitab berbicara tentang emosi manusia. Modul ini mencakup pengajaran tentang pengelolaan emosi (marah,

sedih, takut) sebagai bagian dari penguasaan diri yang merupakan buah Roh, pentingnya praktik istirahat dan Sabat sebagai ritme pemulihan fisik dan mental yang ditetapkan Tuhan, serta strategi membangun relasi yang sehat dan batasan (boundaries) yang kuat berdasarkan kasih Kristiani. Boonstra (2023) menyarankan penggunaan metode pembelajaran transformatif dan reflektif, di mana siswa didorong untuk tidak hanya menghafal ayat, tetapi merefleksikan bagaimana nilai-nilai iman mereka dapat diaplikasikan dalam tindakan nyata yang mendukung kesejahteraan diri sendiri dan komunitas sekolah secara keseluruhan, menciptakan budaya kepedulian yang autentik.

Kedua, pelayanan pastoral sekolah (school chaplaincy) harus direvitalisasi dan diperkuat agar berfungsi sebagai jembatan yang efektif antara kebutuhan spiritual dan psikologis siswa yang kompleks. Al-Mimar dan Alfa (2019) mengusulkan sebuah model implementasi pastoral yang holistik yang didasarkan pada mandat gembala dalam Yehezkiel 34. Model ini menekankan peran pendidik Kristen bukan hanya sebagai pengajar materi, tetapi sebagai gembala yang secara proaktif mencari siswa yang terhilang dalam kesedihan, membalut luka batin mereka yang patah hati, dan menguatkan mereka yang lemah secara mental. Strategi praktisnya mencakup penyediaan ruang konseling yang aman dan bebas stigma, pelatihan intensif bagi guru agar mampu menjadi 'first responder' kesehatan mental yang peka, serta pembentukan kelompok-kelompok dukungan sebaya (peer support groups) yang dimentori oleh guru PAK. Dengan pendekatan ini, sekolah Kristen tidak lagi menjadi tempat yang kering secara emosional, melainkan menjadi sebuah ekosistem penyembuhan yang proaktif dalam mendeteksi dini masalah mental sebelum berkembang menjadi krisis, sekaligus memberikan dukungan awal yang tepat waktu dan penuh kasih bagi setiap siswa yang membutuhkan pendampingan.

Tantangan dan Peluang di Era Digital

Era digital membawa tantangan baru yang sangat kompleks bagi kesehatan mental siswa, yang sering kali disebut sebagai 'generasi digital native'. Masalah mulai dari adiksi internet, gangguan pola tidur akibat paparan cahaya biru, hingga fragmentasi identitas akibat tuntutan untuk selalu tampil sempurna di media sosial menjadi ancaman nyata. Park dkk. (2024) menyoroti bahwa Generasi Z sangat bergantung pada platform digital tidak hanya untuk informasi, tetapi juga untuk mencari makna hidup dan koneksi sosial yang mendalam. Namun, ketergantungan ini sering kali berujung pada kesepian yang mendalam di tengah keramaian daring. Pendidikan Kristen harus merespons dengan mengembangkan literasi digital teologis (theological digital literacy), yang membekali siswa dengan kearifan biblikal (biblical wisdom) dalam menggunakan teknologi. Siswa perlu diajarkan untuk memahami nilai diri mereka bukan berdasarkan jumlah 'likes' atau pengikut, melainkan berdasarkan identitas mereka dalam Kristus. Tjondro dan Ismanto (2024) menekankan pentingnya internalisasi karakter Kristiani dan buah Roh di ruang digital, di mana etika berkomunikasi dan empati digital menjadi wujud nyata dari iman di tengah dunia siber yang sering kali keras dan tidak ramah.

Di sisi lain, teknologi digital jika dikelola dengan benar juga menawarkan peluang luar biasa untuk memperluas jangkauan pelayanan kesehatan mental sekolah. Penggunaan aplikasi meditasi dan doa Kristen, platform konseling daring yang terenkripsi, serta penyediaan sumber daya edukatif dalam bentuk video atau podcast dapat memberikan dukungan pastoral yang kontinu bahkan di luar jam operasional sekolah. Klauser dan Schtihl (2022) mengeksplorasi

penggunaan kecerdasan buatan (AI) dan berbagai inovasi digital dalam pelayanan pastoral masa depan. Namun, mereka memberikan peringatan etis yang sangat penting: teknologi harus selalu dipandang sebagai alat bantu, bukan pengganti kehadiran manusia yang hangat dan kasih yang nyata dalam komunitas. Sekolah Kristen dapat memanfaatkan alat-alat digital ini untuk menyediakan sistem peringatan dini bagi kesehatan mental siswa, asalkan seluruh inovasi tersebut tetap berada di bawah pengawasan etis, teologis, dan profesional yang sangat ketat. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa integritas pelayanan tetap terjaga dan privasi siswa terlindungi, sembari tetap menghadirkan dukungan yang relevan dengan gaya hidup digital mereka saat ini.

Kolaborasi Multiprofesional

Terwujudnya pemulihan Shalom di sekolah Kristen adalah sebuah kerja kolektif yang tidak mungkin dicapai oleh satu pihak secara terisolasi. Diperlukan sebuah jaringan kolaborasi yang erat dan harmonis antara sekolah sebagai lembaga pendidikan, gereja sebagai komunitas spiritual, keluarga sebagai lingkungan primer, dan profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater. Ng (2020) dalam diskursus misiologi berargumen bahwa misi holistik gereja sejati melibatkan integrasi yang tak terpisahkan antara pelayanan penyembuhan (healing ministry) dan pemberitaan Injil yang memerdekakan. Sekolah Kristen memiliki posisi strategis untuk bertindak sebagai penghubung (hub) yang memfasilitasi kemitraan ini. Misalnya, sekolah dapat mengadakan seminar psikoedukasi rutin bagi orang tua untuk mendeteksi dini gejala kecemasan pada anak, atau menjalin kerja sama formal dengan klinik kesehatan mental Kristen untuk sistem rujukan (referral system) yang cepat. Kasingku dkk. (2024) menekankan bahwa peran gereja lokal sangat krusial untuk memberikan kelanjutan dukungan spiritual dan komunitas bagi siswa di luar jam sekolah, menciptakan sebuah 'jaring pengaman' (safety net) yang kuat dan berkelanjutan bagi remaja yang rentan, sehingga mereka merasa dikasihi oleh komunitas yang lebih luas dan tidak berjuang sendirian.

Implementasi Shalom dalam Konteks Lokal Indonesia

Mengimplementasikan konsep Shalom di sekolah-sekolah Kristen Indonesia memerlukan adaptasi kontekstual yang peka terhadap budaya lokal dan struktur sosial masyarakat. Di banyak daerah, pendekatan kesehatan mental sering kali masih terbentur pada nilai-nilai komunal yang mengutamakan harmoni luar, sehingga pergumulan batin sering kali dipendam karena dianggap memalukan keluarga. Strategi Shalom harus mampu menembus tembok kebisuan ini dengan menawarkan narasi Kristen yang menghargai keterbukaan dan kerentanan. Program-program seperti 'Pojok Shalom'—sebuah ruang fisik di sekolah di mana siswa dapat melakukan jeda spiritual dan relaksasi mental—dapat menjadi simbol kehadiran sekolah dalam menjaga kesejahteraan siswa. Selain itu, integrasi nilai-nilai kearifan lokal yang positif, seperti gotong royong dan kekeluargaan, dapat disinergikan dengan pelayanan pastoral untuk membangun jaringan dukungan sebaya yang lebih organik dan kuat.

Penting juga untuk mempertimbangkan disparitas akses terhadap layanan kesehatan mental antara sekolah di kota besar dan daerah terpencil di Indonesia. Sekolah Kristen di pedesaan sering kali menjadi satu-satunya institusi formal yang dapat memberikan dukungan bagi siswa. Dalam konteks ini, guru PAK memikul peran ganda sebagai pengajar dan agen kesehatan mental utama. Pelatihan berbasis komunitas dan penggunaan modul-modul

sederhana yang mengintegrasikan Alkitab dengan teknik koping dasar menjadi sangat krusial. Sekolah dapat menjalin kerja sama dengan Puskesmas setempat atau organisasi keagamaan daerah untuk mengadakan skrining kesehatan mental rutin. Dengan memanfaatkan struktur sosial yang ada, implementasi Shalom tidak hanya menyentuh aspek individu siswa, tetapi juga mentransformasi komunitas sekolah menjadi ekosistem yang lebih sehat, tangguh, dan inklusif bagi semua anggotanya, mencerminkan kasih Kristus secara nyata di tengah masyarakat.

Implementasi yang berkelanjutan juga menuntut adanya kebijakan institusional yang mendukung. Ini mencakup alokasi anggaran khusus untuk program kesehatan mental, penyediaan jam khusus untuk praktik meditasi Kristen dan doa dalam jadwal sekolah, serta jaminan kerahasiaan bagi siswa yang mencari bantuan. Kepemimpinan sekolah harus menjadi teladan dalam mempromosikan budaya kesejahteraan, misalnya dengan memberikan perhatian pada kesehatan mental para guru itu sendiri. Ketika guru merasa sejahtera, mereka akan lebih mampu memancarkan Shalom kepada siswa-siswanya. Pendekatan top-down dan bottom-up yang sinergis ini memastikan bahwa Shalom bukan sekadar wacana teologis di atas kertas, melainkan sebuah realitas hidup yang mentransformasi setiap sudut kehidupan sekolah di Indonesia.

DISKUSI

Temuan penelitian ini memberikan penegasan kuat bahwa kesehatan mental bukanlah isu sekuler yang terpisah, melainkan merupakan isu teologis sentral yang harus berada di inti pendidikan agama Kristen masa depan. Konsep Shalom menyediakan lensa teologis yang sangat jernih untuk melihat siswa bukan hanya sebagai subjek intelektual yang harus diisi dengan pengetahuan Alkitab, melainkan sebagai pribadi yang utuh (holistic person) yang sangat membutuhkan kedamaian spiritual dan kesejahteraan psikologis sebagai wujud nyata dari keutuhan citra Allah. Integrasi Shalom dalam kurikulum dan praktik PAK secara langsung menantang paradigma pendidikan tradisional yang sering kali hanya berfokus pada aspek kognitif, hafalan ayat, atau kepatuhan moral lahiriah. Sebaliknya, PAK yang holistik harus mampu menyentuh dimensi afeksi, emosi, dan kesehatan jiwa siswa secara mendalam. Hal ini menjadikan PAK bukan sekadar mata pelajaran tambahan, melainkan sebuah instrumen anugerah Allah yang nyata bagi pemulihan jiwa manusia di tengah dunia modern yang penuh dengan tekanan, kompetisi, dan kegelisahan eksistensial.

Namun, kita harus mengakui bahwa implementasi strategi integratif ini di lapangan menghadapi berbagai tantangan praktis yang cukup berat. Hambatan utama meliputi keterbatasan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi ganda dalam teologi dan psikologi dasar, serta masih sangat kuatnya stigma tradisional terhadap gangguan mental di kalangan sebagian pendidik, orang tua, dan rohaniwan di Indonesia. Oleh karena itu, program pelatihan berkelanjutan (continuous professional development) bagi guru PAK menjadi agenda yang sangat mendesak. Guru perlu diperlengkapi dengan kompetensi dasar dalam psikologi perkembangan remaja, teknik mendengarkan secara aktif (active listening), serta kemampuan untuk mengenali tanda-tanda peringatan dini masalah kesehatan mental agar mereka dapat memberikan pendampingan psikospiritual yang tepat dan aman. Selain itu, kebijakan strategis sekolah harus secara eksplisit mencerminkan prioritas terhadap kesehatan mental, misalnya dengan menyeimbangkan beban akademik siswa, menyediakan waktu rutin untuk praktik kesejahteraan spiritual (seperti hening sejenak atau doa bersama), serta menciptakan

lingkungan yang inklusif. Keberhasilan model ini pada akhirnya sangat bergantung pada komitmen visioner dari kepemimpinan sekolah untuk membangun budaya Shalom yang suportif bagi seluruh anggota komunitas.

Diskusi lebih lanjut mengenai peran teknologi digital menunjukkan bahwa sekolah Kristen harus mengambil posisi yang seimbang antara merangkul inovasi dan tetap waspada terhadap risiko-risikonya. Sementara berbagai alat digital menawarkan kemudahan akses terhadap informasi dan dukungan, interaksi tatap muka yang hangat (face-to-face interaction) dan kehadiran nyata dalam komunitas iman tetap menjadi elemen kunci yang tidak tergantikan dalam pelayanan pastoral sejati. Sekolah Kristen harus menjadi garda terdepan dalam mendidik siswa untuk menggunakan media digital secara bijaksana, beretika, dan bertanggung jawab, sekaligus secara proaktif menyediakan ruang-ruang luring (offline spaces) yang tenang and aman bagi pertumbuhan relasi manusiawi yang mendalam dan bermakna. Dengan menempatkan pemulihan Shalom sebagai tujuan akhir dari proses pendidikan, maka integrasi antara pendidikan agama Kristen dan kesehatan mental di era digital bukan lagi sekadar strategi untuk bertahan hidup (survival strategy), melainkan sebuah upaya untuk membantu siswa berkembang secara penuh (flourishing) sebagai ciptaan Allah yang utuh, yang mampu memancarkan terang dan damai sejahtera Kristus di tengah dunia yang digitalized namun sering kali merasa teralienasi.

Secara lebih mendalam, integrasi ini menuntut adanya refleksi teologis-praktis yang kritis bagi para pendidik agama Kristen. Kita harus bertanya: sejauh mana pengajaran kita tentang Tuhan sebagai 'Penyembuh' telah diwujudkan dalam tindakan nyata di sekolah? Apakah kita telah menjadi sarana anugerah atau justru beban bagi jiwa-jiwa yang luka? Shalom menuntut kita untuk berani melampaui kenyamanan dogmatis menuju keterlibatan yang rapuh (vulnerable engagement) dengan pergumulan siswa. Ini berarti pendidik harus bersedia mendengarkan tanpa menghakimi, mendoakan dengan empati, dan merujuk dengan rendah hati ketika bantuan profesional diperlukan. Masa depan pendidikan Kristen di Indonesia sangat bergantung pada keberanian kita untuk mengintegrasikan kebenaran biblikal dengan kenyataan psikologis manusiawi secara jujur dan penuh kasih.

Terakhir, implikasi bagi kebijakan pendidikan Kristen di Indonesia sangat jelas: kesehatan mental harus diarusutamakan (mainstreamed) dalam standar pelayanan pendidikan di seluruh jaringan sekolah Kristen. Ini melibatkan reorientasi indikator keberhasilan pendidikan, dari yang semula hanya berorientasi pada nilai ujian nasional atau prestasi kognitif, menjadi indikator kesejahteraan holistik (well-being indicators). Pemerintah melalui kementerian terkait serta yayasan-yayasan pendidikan Kristen harus mulai mengintegrasikan kriteria kesehatan mental dalam penilaian akreditasi internal sekolah. Dengan menjadikan Shalom sebagai standar mutu pendidikan, kita tidak hanya mencetak lulusan yang cerdas, tetapi juga manusia-manusia yang utuh dan tangguh, yang siap memberikan kontribusi positif bagi kemajuan bangsa Indonesia di tengah era disrupsi digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan dengan sangat tegas bahwa dimensi teologis kesehatan mental, yang diteropong melalui konsep biblikal Shalom, memberikan sebuah kerangka kerja (framework) yang sangat komprehensif bagi penyelenggaraan pendidikan agama Kristen yang benar-benar holistik di abad ini. Konsep Shalom menuntut keutuhan yang nyata di setiap aspek

kemanusiaan, di mana kesehatan mental tidak lagi dipandang sebagai entitas medis yang terpisah, melainkan sebagai bagian integral dari kesejahteraan spiritual dan relasional siswa dengan Tuhan dan sesamanya. Strategi integrasi yang diusulkan—mulai dari restrukturisasi kurikulum berbasis iman yang peka mental, revitalisasi pelayanan pastoral sekolah yang bersifat menggemballakan, hingga pengembangan literasi digital teologis yang bijaksana—terbukti sangat relevan dan mendesak dalam menjawab krisis kesehatan mental remaja di era digital yang semakin kompleks. Kolaborasi multiprofesional yang melibatkan sinergi antara sekolah, keluarga, gereja, dan ahli medis profesional menjadi pilar utama yang tak tergoyahkan dalam membangun sebuah ekosistem pendidikan Kristen yang mempromosikan pemulihan jiwa dan pertumbuhan manusia secara utuh.

Sebagai implikasi praktis yang mendasar, sekolah-sekolah Kristen di Indonesia didorong untuk segera melakukan review mendalam terhadap kurikulum, kebijakan operasional, dan budaya organisasi mereka agar menjadi lebih responsif dan ramah terhadap kebutuhan kesehatan mental siswa. Pendidik agama Kristen tidak boleh lagi hanya menjadi pengajar materi, tetapi harus terus memperlengkapi diri dengan kompetensi psikospiritual yang relevan dengan perkembangan zaman. Di sisi lain, gereja diharapkan dapat bertransformasi menjadi komunitas yang inklusif dan penuh penerimaan bagi mereka yang bergumul dengan kesehatan mental, tanpa memberikan stigma negatif. Penelitian lanjutan di masa depan sangat diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis Shalom ini melalui studi-studi empiris di berbagai sekolah Kristen di Indonesia, guna menghasilkan model-model praktik terbaik (*best practices*) yang dapat direplikasi secara lebih luas dan sistematis. Hal ini penting demi memastikan masa depan generasi muda Kristen Indonesia yang tidak hanya cerdas secara intelektual dan kuat secara doktrinal, tetapi juga utuh, tangguh, dan sehat secara jiwa di dalam iman kepada Yesus Kristus, Sang Raja Damai.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mimar, M., & Alfa, S. (2019). Holistic implementation of pastoral care based on Ezekiel 34:1. *International Journal of Education and Multiculturalism*, 3(2), 55–68.
- Anderson, R. S. (2017). *Spiritual formation and mental health: A theology of the whole person*. IVP Academic.
- Boonstra, R. (2023). Holistic education: Transforming minds, hearts and communities. *Journal of Christian Education*, 66(3), 223–236.
- Collins, G. R. (2016). *Christian counseling: A comprehensive guide* (3rd ed.). Thomas Nelson.
- Kasingku, J. D., Woy, J. T. L., & Lumingkewas, E. M. (2024). Dukungan pendidikan agama Kristen dan gereja dalam menjaga kesehatan mental remaja. *Educatio: Jurnal Pendidikan*, 10(3), 766–774.
- Klauser, F., & Schtihl, A. (2022). Digital spirituality and mental health: Ethical reflections on artificial intelligence in pastoral care. *Theology Today*, 78(4), 301–315.
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic

Press.

- Kwan, K. H., & Ng, T. Y. (2017). Shalom and psychological wellbeing: Exploring the integration of Christian theology and positive psychology. *Journal of Psychology and Christianity*, 36(2), 125–134.
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631.
- Ng, E. (2020). Holistic mission and mental health: Integrating healing and proclamation. *International Bulletin of Mission Research*, 44(3), 217–228.
- Park, S. Y., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital methods for the spiritual and mental health of Generation Z: Scoping review. *Interactive Journal of Medical Research*, 13, e48929.
- Sanou, B. (2024). Shalom: Health, healing, and wholeness in biblical perspective. *Journal of Adventist Mission Studies*, 20(1), 30–45.
- Tjondro, N. P., & Ismanto, J. (2024). Pendidikan karakter dan buah Roh dalam konteks pembelajaran digital. *Jurnal Teologi & Pendidikan Kristen*, 5(1), 21–34.
- Wright, N. T. (2024). *Surprised by hope: Rethinking heaven, the resurrection, and the mission of the church*. HarperOne.