

MENEMUKAN DIRI DALAM KRISTUS: PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN SEBAGAI RUANG PEMULIHAN IDENTITAS DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Yoseph Heristyo Baruno¹⁾, Dorkas Impian Helu Ngara²⁾

¹⁾Dosen, Sekolah Tinggi Agama Kristen Teruna Bhakti, Yogyakarta

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

Correspondence:

yhsd0509@gmail.com

DOI:

-

Article History

Publish : March. 03, 2025

Keywords:

Pendidikan agama Kristen, identitas dalam Kristus, kesehatan mental remaja, ruang pemulihan, era digital.

Copyright: ©2025, Authors.
License :



Abstract: 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 dimension of identity as a foundation for mental health recovery through the concept of finding oneself in Christ. Using a qualitative-descriptive literature review method, this study analyzes various theological, psychological, and educational sources from 2015-2024. The results show that identity rooted in the love of Christ provides a highly stable foundation for adolescent mental health, liberating them from destructive social comparison pressures and transient validation in cyber media. Effective Christian Religious Education (CRE) strategies include biblical teaching on the image of God (Imago Dei), the provision of safe and inclusive faith communities, and empathetic pastoral guidance. These findings emphasize the importance of systematic integration between the doctrine of Christian identity and psychoeducational practices within the CRE curriculum to strengthen student psychological resilience in facing the complexities of the modern world.

Abstrak: 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 identitas sebagai fondasi bagi pemulihan kesehatan mental melalui konsep menemukan diri di dalam Kristus. Dengan menggunakan metode tinjauan literatur kualitatif-deskriptif, studi ini menganalisis berbagai sumber teologis, psikologis, dan pendidikan dari rentang tahun 2015-2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa identitas yang berakar pada kasih Kristus memberikan dasar yang sangat stabil bagi kesehatan mental remaja, membebaskan mereka dari tekanan perbandingan sosial yang destruktif dan validasi transien di media siber. Strategi Pendidikan Agama Kristen (PAK) yang efektif mencakup pengajaran biblikal tentang citra Allah (Imago Dei), penyediaan komunitas iman yang aman dan inklusif, serta pendampingan pastoral yang empatik. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi sistematis antara doktrin identitas kristiani dan praktik-praktik psikoedukasi dalam kurikulum PAK untuk memperkuat ketahanan psikologis siswa menghadapi kompleksitas dunia modern.

PENDAHULUAN

Remaja di era digital saat ini menghadapi tantangan yang sangat unik, kompleks, dan sering kali melelahkan secara psikologis dalam proses pencarian identitas diri mereka. Tekanan sosial yang dipicu oleh paparan media siber yang konstan mendorong mereka untuk mendefinisikan nilai diri berdasarkan standar-standar yang sering kali tidak realistis dan semu, seperti popularitas daring, penampilan fisik yang difilter sempurna, dan pencapaian prestasi yang sangat kompetitif. Budaya populer 'expressive individualism' yang mengagungkan kebebasan mutlak untuk 'menjadi diri sendiri' dan mengikuti kata hati tanpa kendala sering kali justru meninggalkan remaja dalam kebingungan eksistensial yang dalam, karena identitas yang hanya dibangun di atas perasaan yang fluktuatif dan suasana hati yang berubah-ubah terbukti sangat rapuh, tidak stabil, dan mudah runtuh saat menghadapi kritik. Kecenderungan untuk mencari validasi eksternal melalui jumlah 'likes', komentar, dan jumlah pengikut di berbagai platform media sosial menciptakan siklus perbandingan sosial yang destruktif dan tidak pernah berakhir, yang pada akhirnya memicu perasaan rendah diri yang kronis, kecemasan sosial yang tinggi, dan kehilangan makna hidup yang mendalam di tengah keramaian dunia digital. Krisis identitas ini bukan hanya masalah sosial, tetapi masalah fundamental tentang bagaimana remaja memaknai keberadaan mereka di tengah arus informasi yang tak terbendung.

Krisis identitas yang terjadi pada masa remaja ini memiliki korelasi langsung dan signifikan dengan peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental yang serius di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data kesehatan menunjukkan adanya lonjakan yang mengkhawatirkan dalam kasus depresi klinis, gangguan kecemasan umum, perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm), dan bahkan ideasi bunuh diri yang berkaitan erat dengan ketidakmampuan remaja untuk menemukan jangkar identitas yang kokoh dan permanen. Di tengah banjir informasi dan narasi yang sering kali bertentangan di ruang digital, remaja Kristen tidak kebal terhadap tekanan berat ini. Banyak dari mereka bergulat hebat dengan dikotomi antara nilai-nilai iman biblikal yang mereka pelajari di lingkungan gereja atau keluarga dan narasi identitas sekuler yang dominan dan agresif di lingkungan pergaulan sebaya mereka. Pendidikan Agama Kristen (PAK) di sekolah memiliki peran strategis dan mendesak untuk merespons krisis ini dengan menyediakan ruang yang aman, empatik, dan suportif bagi remaja untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang siapa mereka sebenarnya di hadapan Tuhan, Sang Pencipta. PAK harus mampu memberikan pemulihan bagi identitas yang telah terluka oleh tekanan budaya digital yang menuntut kesempurnaan performa, dan mengarahkan mereka kembali pada kebenaran identitas yang kekal di dalam Kristus.

Penelitian akademis mengenai hubungan antara identitas kristiani, spiritualitas, dan kesehatan mental telah berkembang sangat pesat dalam satu dekade terakhir, memberikan bukti empiris yang kuat tentang peran iman dalam kesejahteraan manusia. Lucchetti dkk. (2021) memberikan tinjauan komprehensif terhadap bukti ilmiah global yang secara konsisten menegaskan bahwa spiritualitas dan religiusitas yang sehat dan positif merupakan faktor protektif yang sangat signifikan terhadap berbagai gangguan mental pada remaja, mulai dari depresi hingga penyalahgunaan zat. Identitas yang berakar pada iman yang matang menyediakan kerangka makna (meaning-making framework) yang membantu

individu menavigasi kesulitan, trauma, dan kegagalan hidup dengan jauh lebih tangguh dan penuh harapan. Sementara itu, Holmes (2023) dalam studinya menyoroti pentingnya membangun identitas di atas landasan anugerah (*grace-based identity*)—di mana nilai diri didasarkan pada kasih Allah yang tak bersyarat—daripada identitas berbasis performa (*performance-based identity*) yang menuntut pencapaian konstan untuk merasa berharga. Pergeseran paradigma identitas ini terbukti efektif dalam mencegah kelelahan mental (*burnout*) dan kecemasan performa pada anak-anak dan remaja yang hidup dalam lingkungan yang sangat kompetitif.

Lebih lanjut, diskursus mengenai pembentukan identitas remaja dalam perspektif Kristen juga menekankan bahwa identitas sejati bukan sekadar masalah kognitif atau pengetahuan intelektual, melainkan masalah habituasi kasih dan keinginan yang secara sengaja diarahkan pada Kristus melalui praktik-praktik spiritual yang teratur. Smith (2016) berargumen bahwa manusia dibentuk oleh apa yang mereka cintai (*you are what you love*), sehingga Pendidikan Agama Kristen harus mampu mengarahkan 'liturgi' harian remaja dari cinta pada validasi dunia menuju cinta pada Allah. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, Sihombing dkk. (2024) mengeksplorasi secara mendalam pengaruh pendidikan agama Kristen terhadap kesehatan mental mahasiswa, menemukan bahwa pemahaman yang mendalam dan internalisasi kasih Allah secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan eksistensial dan stres akademik. Marpaung dan Ohee (2023) menambahkan bahwa resiliensi spiritual yang dibentuk melalui kurikulum PAK yang reflektif sangat krusial dalam konteks pemulihan pasca-pandemi, di mana isolasi sosial dan ketergantungan digital telah memperburuk krisis identitas remaja secara global. Penelitian-penelitian ini secara kolektif memberikan landasan yang sangat kokoh bagi pengembangan model PAK yang lebih integratif, yang menggabungkan kedalaman teologi identitas dengan penemuan-penemuan psikologis klinis untuk menciptakan lingkungan belajar yang memulihkan jiwa siswa.

Meskipun literatur tentang kesehatan mental remaja dan teologi identitas kristiani telah banyak tersedia di tingkat global, masih terdapat kesenjangan atau 'gap' yang sangat nyata dan memprihatinkan dalam implementasi praktisnya di sekolah-sekolah Kristen di Indonesia. Banyak kurikulum Pendidikan Agama Kristen (PAK) saat ini masih cenderung berfokus pada penyampaian materi kognitif, hafalan ayat Alkitab, dan kepatuhan moral lahiriah yang bersifat instruksional, namun sering kali mengabaikan dimensi pemulihan psikologis dan kebutuhan emosional bagi siswa yang sedang mengalami krisis identitas yang akut. Terdapat kekurangan yang signifikan pada model-model pembelajaran yang secara eksplisit dan sistematis mengintegrasikan teknik-teknik psikoedukasi sederhana—seperti manajemen stres, regulasi emosi, dan pembangunan konsep diri yang positif—ke dalam pengajaran teologi identitas 'dalam Kristus'. Banyak guru PAK di lapangan merasa tidak memiliki kompetensi, alat, atau pelatihan yang cukup untuk mendampingi siswa yang bergumul dengan masalah kesehatan mental serius yang sering kali berakar pada pencarian jati diri yang salah arah di tengah gempuran tren era digital yang terus berubah.

Selain itu, sebagian besar studi mengenai identitas Kristen masih bersifat teoretis-misiologis yang sangat abstrak dan belum banyak yang memberikan panduan strategis yang aplikatif bagi para pendidik untuk mentransformasi kelas PAK yang kaku menjadi sebuah 'ruang pemulihan' (*recovery space*) yang hangat dan autentik. Belum ditemukan kerangka kerja yang komprehensif di Indonesia yang secara efektif menghubungkan antara doktrin

biblika yang mendasar seperti 'Imago Dei' (Gambar Allah) dan 'Ciptaan Baru' dengan praktik-praktik nyata dalam pengurangan perbandingan sosial yang destruktif dan pengelolaan identitas digital yang sehat di kalangan remaja. Kesenjangan koordinasi yang sistemis antara guru PAK, konselor sekolah (BK), pemimpin rohani, dan orang tua dalam membangun sebuah ekosistem pendukung identitas yang konsisten juga masih menjadi tantangan besar yang belum terpecahkan. Akibatnya, intervensi yang diberikan sering kali bersifat fragmentaris dan tidak berkelanjutan. Penelitian ini berupaya mengisi celah yang signifikan tersebut dengan merumuskan strategi integratif yang menempatkan PAK bukan sekadar sebagai mata pelajaran, melainkan sebagai sebuah wahana pemulihan identitas dan kesehatan mental yang sangat relevan dengan dinamika, bahasa, dan pergumulan remaja Indonesia di masa sekarang.

Artikel ini berargumen secara mendalam dan sistematis bahwa penemuan identitas di dalam Kristus merupakan fondasi teologis dan psikologis yang paling stabil, kokoh, dan transformatif untuk memulihkan kesehatan mental remaja di tengah tekanan berat era digital yang sangat volatil. Pendidikan Agama Kristen (PAK) tidak boleh lagi hanya berfungsi sebagai media transfer pengetahuan agama atau doktrin yang statis, melainkan harus ditransformasikan secara radikal menjadi sebuah ruang pemulihan (recovery space) yang aktif dan dinamis, di mana remaja dibimbing secara bertahap untuk menanggalkan identitas berbasis performa (achieved identity) yang melelahkan dan mengenakan identitas sebagai anak Allah yang dikasihi (received identity) sebagai anugerah cuma-cuma. Dengan mengintegrasikan secara harmonis antara pengajaran biblika yang berpusat pada inti Injil dengan pendampingan pastoral yang peka, empatik, dan peka terhadap kesehatan mental, PAK dapat membangun sebuah ketahanan spiritual (spiritual resilience) yang memungkinkan remaja menghadapi krisis identitas, penolakan sosial, dan tekanan budaya digital secara sehat, matang, dan penuh dengan kedamaian batin.

Penelitian ini bertujuan untuk: pertama, Menganalisis dimensi teologis identitas sebagai fondasi bagi pemulihan kesehatan mental remaja Kristen di Indonesia. Kedua, Mengidentifikasi faktor-faktor risiko identitas digital yang memengaruhi kesejahteraan psikologis Generasi Z Kristen. Ketiga, Merumuskan strategi integrasi Pendidikan Agama Kristen sebagai ruang pemulihan yang aman melalui kurikulum dan pelayanan pastoral sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif-deskriptif yang komprehensif berbasis pada tinjauan literatur (literature review) yang dilakukan secara sistematis, kritis, dan integratif. Metode ini dipilih karena tujuan utamanya adalah untuk mensintesis berbagai konsep teologis biblika yang mendalam dengan berbagai temuan psikologis klinis terkini guna membangun sebuah kerangka kerja (framework) baru bagi Pendidikan Agama Kristen yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental. Peneliti melakukan penelusuran literatur yang sangat luas dan mendalam terhadap berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan melalui berbagai basis data akademik global yang kredibel, termasuk Google Scholar, PubMed, Scopus, dan DOAJ, serta repositori institusi pendidikan Kristen terkemuka dan perpustakaan digital nasional (GARUDA). Fokus pencarian literatur diarahkan secara spesifik pada publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam rentang sepuluh tahun terakhir, yaitu antara

tahun 2015 hingga 2024, untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki relevansi yang sangat tinggi dengan konteks teknologi dan psikologi remaja di era digital saat ini yang sangat dinamis.

Kriteria inklusi sumber literatur dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal peer-reviewed yang memiliki kredibilitas tinggi, buku teks teologi praktis yang otoritatif, dan laporan penelitian pendidikan terbaru yang secara spesifik membahas topik identitas dalam Kristus, kesehatan mental remaja, dan dinamika spiritualitas di lingkungan sekolah Kristen. Prosedur analisis data dilakukan secara tematik dan bertahap, meliputi tahap pembacaan mendalam (*immersion*), kategorisasi temuan berdasarkan dimensi teologis dan psikologis, serta sintesis integratif untuk menghasilkan proposisi baru. Peneliti mengekstraksi dan membandingkan tema-tema kunci seperti krisis identitas digital, landasan biblikal *Imago Dei*, peran strategis guru sebagai konselor spiritual, dan berbagai model intervensi PAK yang telah terbukti efektif. Hasil sintesis yang mendalam ini kemudian dirumuskan menjadi sekumpulan rekomendasi strategi praktis dan kebijakan bagi sekolah-sekolah Kristen di Indonesia untuk mewujudkan Pendidikan Agama Kristen sebagai sebuah ruang pemulihan identitas yang holistik, aman, dan memulihkan bagi seluruh siswa yang mereka layani.

HASIL

Analisis Tantangan Identitas di Ruang Digital

Remaja saat ini hidup dalam sebuah ekosistem digital yang sangat invasif, yang terus-menerus dan tanpa henti membombardir mereka dengan pesan-pesan tentang bagaimana mereka seharusnya terlihat, berperilaku, dan berprestasi agar dianggap berharga oleh lingkungan sosial mereka. Tantangan identitas di kalangan remaja sering kali dipicu oleh fenomena '*digital comparison*' yang masif—kecenderungan yang tidak sehat untuk membandingkan kehidupan nyata mereka yang penuh dengan pergumulan dan ketidaksempurnaan dengan gambaran '*highlight reel*' atau citra yang telah dikurasi secara hati-hati oleh orang lain di media sosial. Tekanan sosial ini menciptakan sebuah standar identitas yang sangat rapuh, tidak stabil, dan sering kali semu karena nilainya sangat bergantung pada validasi eksternal yang bersifat transien dan fluktuatif, seperti jumlah '*likes*', komentar pujian, dan jumlah pengikut di platform daring. Akibatnya, banyak remaja mengalami kelelahan mental (*mental fatigue*) yang kronis karena mereka merasa harus terus-menerus melakukan manajemen citra diri dan performa digital demi mendapatkan pengakuan sosial yang bersifat sementara. Hal ini secara langsung berujung pada peningkatan tajam gejala kecemasan sosial, rasa rendah diri yang mendalam, dan depresi yang serius ketika standar identitas yang mereka inginkan atau bayangkan tidak kunjung tercapai di dunia nyata.

Selain tantangan perbandingan sosial, narasi budaya sekuler kontemporer yang sangat menekankan pada '*subjective identity*'—keyakinan bahwa identitas adalah sesuatu yang sepenuhnya ditentukan oleh perasaan individu saat ini ('*I am who I feel I am*')—sering kali sangat membingungkan bagi perkembangan psikologis remaja. Tanpa adanya sebuah jangkar identitas yang bersifat objektif, stabil, dan melampaui perasaan, remaja merasa terombang-ambing oleh perubahan emosi yang cepat dan tren sosial yang sangat volatil. Park dkk. (2024) dalam studinya mencatat bahwa Generasi Z menunjukkan kebutuhan yang sangat tinggi akan dukungan kesehatan mental yang tidak hanya menyentuh aspek

psikologis klinis, tetapi juga mengakomodasi dimensi spiritual dan kerinduan mereka akan makna hidup yang lebih besar. Tantangan digital dan budaya ini menuntut adanya intervensi yang sangat serius dari Pendidikan Agama Kristen. PAK tidak boleh hanya bersifat instruksional atau doktrinal yang kering, tetapi harus bersifat transformatif dan apologetis dalam membedah serta membongkar kebohongan-kebohongan tentang nilai diri dan identitas yang secara agresif ditawarkan oleh dunia digital dan sekuler saat ini, serta menggantinya dengan kebenaran yang memerdekakan.

Teologi Identitas dalam Kristus sebagai Ruang Pemulihan

Landasan teologis yang paling kuat dan memulihkan bagi krisis identitas remaja adalah doktrin biblika mengenai identitas di dalam Kristus. Alkitab dengan sangat jelas menegaskan bahwa setiap individu diciptakan sesuai dengan gambar dan rupa Allah (*Imago Dei*), sebuah status yang memberikan nilai intrinsik, martabat, dan kehormatan yang tidak dapat diganggu gugat, dikurangi, atau ditentukan oleh pencapaian prestasi, status sosial, maupun penilaian manusia lainnya. Penemuan diri yang sejati di dalam Kristus berarti mengakui dengan rendah hati bahwa identitas seseorang bukanlah sesuatu yang dibangun melalui usaha sendiri (*achieved identity*), melainkan sesuatu yang diterima sepenuhnya (*received identity*) sebagai anugerah kasih karunia Allah melalui karya penebusan Kristus. Rasul Paulus dalam 2 Korintus 5:17 menyatakan dengan otoritatif bahwa siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru; yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang. Pemahaman teologis ini sangat krusial bagi kesehatan mental remaja karena membebaskan mereka sepenuhnya dari 'performance trap'—sebuah jebakan psikologis yang mengharuskan mereka untuk terus-menerus berprestasi dan tampil sempurna demi mendapatkan rasa berharga dan penerimaan.

Kesehatan mental remaja terbukti menjadi jauh lebih stabil, tangguh, dan penuh kedamaian batin ketika mereka benar-benar menyadari dan menginternalisasi kebenaran bahwa identitas mereka sebagai anak Allah bersifat permanen, aman, dan sama sekali tidak bergantung pada kegagalan atau keberhasilan duniawi mereka yang fluktuatif. Lucchetti dkk. (2021) menunjukkan melalui data empiris bahwa spiritualitas yang positif dan berpusat pada kasih Tuhan memberikan 'buffer' atau perlindungan yang luar biasa terhadap stres dan tekanan hidup karena individu merasa memiliki tujuan hidup yang lebih besar dan dukungan penuh dari Pribadi Yang Ilahi yang melampaui diri mereka sendiri. Dengan menempatkan Kristus sebagai pusat gravitasi identitas mereka, remaja memperoleh keberanian eksistensial untuk menghadapi penolakan sosial, kegagalan akademik, dan ketidaksempurnaan fisik tanpa harus kehilangan jati diri atau merasa hancur secara emosional. Identitas dalam Kristus menjadi sebuah jangkar emosional yang memungkinkan mereka untuk memiliki konsep diri yang sehat, seimbang, dan penuh dengan harapan masa depan yang cerah, karena mereka tahu bahwa mereka dikasihi secara tanpa syarat oleh Sang Pencipta semesta.

Strategi Implementasi Pendidikan Agama Kristen yang Holistik

Untuk dapat bertransformasi menjadi sebuah ruang pemulihan (*recovery space*) yang efektif, Pendidikan Agama Kristen harus berani melampaui metode-metode tradisional yang hanya mengandalkan ceramah searah dan hafalan materi doktrinal. PAK harus secara sengaja

menyediakan ruang refleksi yang aman (safe space) di mana siswa merasa diterima sepenuhnya dan berani untuk mengungkapkan keraguan imannya, ketakutan batinnya, dan berbagai krisis identitas yang mereka alami tanpa merasa takut dihakimi atau dicap 'tidak beriman'. Dalam konteks ini, guru PAK memegang peran yang sangat krusial bukan hanya sebagai pengajar materi akademis, tetapi sebagai pendamping pastoral (pastoral caregiver) dan mentor spiritual yang memiliki kepekaan untuk membantu siswa menghubungkan kebenaran-kebenaran Injil yang abadi dengan pergumulan kesehatan mental harian mereka. Holmes (2023) sangat menyarankan agar para pendidik Kristen secara sadar membangun sebuah budaya anugerah (culture of grace) di dalam kelas, di mana kesalahan dan kegagalan dipandang bukan sebagai aib, melainkan sebagai kesempatan berharga untuk belajar tentang kasih setia Allah, dan di mana nilai diri setiap siswa ditegaskan jauh melampaui hasil ujian atau prestasi olahraga mereka.

Implementasi nyata dari konsep PAK sebagai ruang pemulihan identitas mencakup restrukturisasi kurikulum secara menyeluruh yang mulai memasukkan topik-topik psikoedukasi biblikal yang relevan, seperti pengelolaan stres dan kecemasan dari perspektif iman, pembangunan harga diri yang sehat berdasarkan pandangan Tuhan, dan literasi media digital yang kritis. Komunitas iman di lingkungan sekolah Kristen harus menjadi tempat di mana siswa merasa memiliki dan diterima (belonging) bahkan sebelum mereka mampu memahami atau mengimani doktrin secara utuh, menciptakan sebuah lingkungan inklusif yang mendukung kesehatan mental seluruh komunitas sekolah secara kolektif. Praktik-praktik spiritualitas yang terintegrasi, seperti doa reflektif yang jujur, penulisan jurnal syukur (gratitude journaling), meditasi Alkitab yang menenangkan, dan diskusi kelompok kecil (cell groups) tentang identitas dapat menjadi instrumen pemulihan jiwa yang sangat efektif jika dilakukan secara konsisten, hangat, dan benar-benar terintegrasi dengan pengajaran Alkitab yang hidup. Dengan cara ini, kelas PAK tidak lagi menjadi beban akademis tambahan, melainkan menjadi oase spiritual yang memberikan kesegaran bagi kesehatan mental siswa.

Sinergi Sekolah, Keluarga, dan Gereja dalam Pemulihan Identitas

Pemulihan identitas remaja tidak dapat terjadi secara maksimal jika hanya dilakukan di lingkungan sekolah tanpa adanya dukungan dari ekosistem keluarga dan gereja. Keluarga merupakan unit sosialisasi primer di mana identitas awal anak dibentuk. Orang tua Kristen memiliki tanggung jawab teologis untuk menjadi cermin pertama yang memantulkan kasih Allah kepada anak-anak mereka. Sering kali, tekanan performa yang dialami remaja justru bersumber dari ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi di bidang akademis atau sosial. Oleh karena itu, Pendidikan Agama Kristen di sekolah harus melibatkan program edukasi bagi orang tua (parenting) untuk menyelaraskan pemahaman tentang identitas berbasis anugerah. Ketika rumah menjadi tempat di mana anugerah Allah dipraktikkan melalui pengampunan dan penerimaan tanpa syarat, remaja akan lebih mudah menginternalisasi identitas mereka dalam Kristus yang mereka pelajari di sekolah.

Selain keluarga, komunitas gereja lokal juga memegang peran krusial sebagai lingkungan pendukung yang lebih luas. Gereja harus menjadi komunitas intergenerasi di mana remaja merasa memiliki tempat dan dihargai bukan karena bakat atau pelayanan mereka, melainkan karena keberadaan mereka sebagai anggota tubuh Kristus. Program

pemuridan di gereja yang berfokus pada pembentukan identitas dapat memperkuat apa yang telah diajarkan dalam kelas PAK di sekolah. Kolaborasi yang erat antara guru agama di sekolah dan pemimpin pemuda di gereja akan menciptakan jaringan keselamatan (safety net) yang kuat bagi remaja yang sedang bergumul dengan masalah kesehatan mental. Sinergi ini memastikan bahwa di mana pun remaja berada—baik di sekolah, rumah, maupun gereja—mereka mendapatkan pesan yang konsisten tentang nilai diri mereka yang sejati di hadapan Tuhan.

Lingkungan fisik dan budaya sekolah secara keseluruhan juga harus mencerminkan nilai-nilai pemulihan identitas. Sekolah Kristen yang hanya mengejar prestise dan peringkat akademis sering kali secara tidak sengaja menciptakan atmosfer yang menekan bagi kesehatan mental siswa. Sebaliknya, sekolah yang memprioritaskan karakter, kesejahteraan holistik, dan pelayanan akan memberikan ruang bagi siswa untuk tumbuh secara autentik. Praktik-praktik seperti ibadah pagi yang reflektif, waktu hening yang teratur, dan ketersediaan layanan konseling yang mudah diakses adalah bentuk nyata dari komitmen sekolah terhadap pemulihan jiwa siswa. Dengan menciptakan budaya sekolah yang merayakan keragaman talenta dan keunikan setiap pribadi sebagai pemberian Allah, sekolah Kristen menjadi saksi hidup akan kehadiran Kerajaan Allah yang memulihkan dan memberikan Shalom bagi generasi muda Indonesia.

Selain aspek kurikulum dan komunitas, peran guru sebagai teladan identitas yang sehat juga tidak dapat diabaikan dalam proses pemulihan identitas siswa. Guru yang secara jujur menunjukkan kerentanan mereka dan bagaimana mereka sendiri menemukan kekuatan dalam Kristus akan memberikan inspirasi bagi siswa untuk melakukan hal yang sama. Columbia Theological Seminary (2019) menekankan bahwa peran spiritual guru Kristen adalah menjadi 'inkarnasi' kasih Kristus di dalam kelas. Ketika guru menunjukkan kasih, kesabaran, dan pengampunan, siswa mulai merasakan gambaran tentang kasih Allah yang mereka pelajari secara teoretis. Pendampingan pastoral yang efektif juga melibatkan kemampuan guru untuk merujuk siswa kepada bantuan profesional ketika masalah kesehatan mental yang dihadapi sudah melampaui ranah spiritual, menunjukkan bahwa iman dan ilmu kesehatan adalah mitra dalam pemulihan manusia seutuhnya. Kolaborasi antara guru PAK dan staf bimbingan konseling (BK) harus menjadi sebuah standar operasional di sekolah Kristen untuk memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan dukungan yang menyeluruh, baik secara psikis maupun rohani.

DISKUSI

Temuan mendalam dari studi ini menunjukkan secara jelas bahwa krisis identitas yang dialami remaja di era digital bukan sekadar masalah sosial-psikologis yang dapat diselesaikan dengan teknik motivasi biasa, melainkan merupakan sebuah krisis spiritual yang mendalam yang memerlukan respons teologis yang integral melalui Pendidikan Agama Kristen. Integrasi yang harmonis antara doktrin teologi identitas dan prinsip-prinsip kesehatan mental merupakan sebuah keharusan mendesak di era pasca-pandemi saat ini, di mana tingkat kerapuhan emosional dan isolasi batin siswa berada pada titik tertinggi dalam sejarah. Penemuan diri yang sejati di dalam Kristus terbukti secara konseptual dan empiris memberikan stabilitas emosional yang jauh melampaui apa yang ditawarkan oleh berbagai pendekatan psikologi sekuler atau populer semata, karena ia menyentuh akar terdalam

keberadaan manusia sebagai citra Allah yang mulia. PAK yang berfungsi secara optimal sebagai ruang pemulihan memberikan harapan yang nyata bagi siswa untuk tidak lagi terjebak dalam labirin perbandingan sosial yang destruktif di dunia siber, melainkan hidup dalam kemerdekaan sebagai ciptaan baru yang memiliki tujuan hidup yang jelas dan kekal.

Namun, kita juga harus menyadari bahwa tantangan utama dalam mewujudkan PAK sebagai ruang pemulihan yang sejati adalah kesiapan mental dan kompetensi guru serta dukungan kebijakan institusi sekolah yang menyeluruh. Guru PAK sering kali terbebani oleh berbagai tuntutan administratif dan kurikulum yang sangat padat, sehingga waktu berkualitas untuk melakukan pendampingan pastoral pribadi kepada siswa menjadi sangat terbatas atau bahkan hilang sama sekali. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan sekolah yang visioner yang memprioritaskan kesehatan mental siswa dengan memberikan ruang dan waktu khusus bagi praktik-praktik spiritualitas holistik dalam jadwal mingguan sekolah. Kolaborasi yang sinergis antara guru PAK, konselor sekolah (BK), pemimpin yayasan, dan orang tua harus diperkuat melalui sistem komunikasi yang baik untuk memastikan bahwa dukungan yang diberikan kepada siswa bersifat komprehensif, mencakup dimensi medis-psikologis dan dimensi spiritual secara seimbang. Destigmatisasi terhadap masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah dan gereja merupakan langkah awal yang sangat krusial agar siswa merasa aman dan nyaman untuk mencari bantuan di dalam komunitas iman mereka tanpa takut dianggap lemah secara rohani.

Lebih jauh lagi, integrasi antara Pendidikan Agama Kristen dan kesehatan mental menuntut adanya evaluasi terhadap kompetensi teologis dan pedagogis para pendidik. Banyak guru PAK masih merasa enggan atau takut untuk menyentuh isu-isu kesehatan mental karena dianggap terlalu klinis atau di luar domain rohani. Namun, studi ini menunjukkan bahwa pemisahan antara yang rohani dan yang mental adalah dikotomi yang keliru. Guru PAK perlu diperlengkapi dengan dasar-dasar konseling pastoral yang peka terhadap trauma dan gangguan kecemasan. Kemampuan untuk mendengarkan tanpa menghakimi (*active listening*) dan memberikan respons yang penuh kasih adalah keterampilan kunci yang harus dimiliki oleh setiap pengajar agama. Selain itu, penggunaan teknologi digital secara bijak dalam pembelajaran PAK—seperti aplikasi pengingat doa atau platform diskusi daring yang aman—dapat menjadi jembatan yang efektif untuk menjangkau remaja di ruang yang paling sering mereka tempati. Transformasi PAK menjadi ruang pemulihan adalah sebuah perjalanan panjang yang memerlukan ketekunan, kerendahan hati, dan keberanian dari seluruh pemangku kepentingan pendidikan Kristen.

Keberhasilan PAK sebagai ruang pemulihan identitas juga sangat dipengaruhi oleh dukungan dari pemimpin sekolah dan yayasan dalam membangun budaya organisasi yang terbuka terhadap isu kesehatan mental. Sering kali, sekolah Kristen lebih mementingkan citra kesalehan luar daripada kesehatan jiwa yang sejati. Oleh karena itu, diperlukan keberanian untuk mengakui adanya kerentanan dan kelemahan di tengah komunitas iman sebagai bagian dari pengalaman manusiawi yang memerlukan anugerah. Kebijakan sekolah yang proaktif dalam menyediakan anggaran bagi pelatihan kesehatan mental guru dan pengembangan sumber daya konseling spiritual adalah investasi jangka panjang bagi masa depan generasi muda. Tanpa dukungan institusional yang kuat, upaya-upaya yang dilakukan oleh guru PAK di dalam kelas akan tetap terbatas dampaknya. Diperlukan sebuah sinergi yang utuh antara visi teologis sekolah dan praktik operasional harian untuk benar-benar

menjadikan identitas dalam Kristus sebagai realitas yang hidup bagi setiap siswa.

Implikasi praktis bagi pengembangan kurikulum PAK masa depan mencakup perlunya pergeseran dari kurikulum yang berbasis konten (content-based) menuju kurikulum yang berbasis proses dan pengalaman (process and experience-based). Kurikulum PAK harus memberikan ruang yang cukup bagi aktivitas-aktivitas reflektif yang memungkinkan siswa untuk melakukan 'internalisasi' terhadap nilai-nilai identitas kristiani. Misalnya, tugas-tugas proyek yang mendorong siswa untuk melakukan pelayanan sosial atau kegiatan amal dapat membantu mereka menemukan makna hidup melalui pengabdian kepada sesama, yang pada gilirannya akan meningkatkan rasa berharga diri mereka di dalam Kristus. Selain itu, integrasi materi tentang etika digital dan kewargaan digital (digital citizenship) dari perspektif Alkitab harus menjadi bagian standar dari kurikulum PAK di semua tingkat pendidikan menengah. Dengan membekali siswa dengan kearifan (wisdom) untuk menggunakan media siber secara bertanggung jawab, PAK membantu mereka untuk memitigasi dampak negatif dari perbandingan sosial digital yang merusak kesehatan mental.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran kepemimpinan sekolah dalam mendukung inisiatif PAK sebagai ruang pemulihan. Kepala sekolah dan pengurus yayasan pendidikan Kristen harus memiliki visi yang jelas tentang pendidikan holistik yang menempatkan kesejahteraan emosional siswa setara dengan prestasi akademis. Hal ini mencakup penyediaan anggaran untuk pelatihan profesional bagi guru, perbaikan fasilitas sekolah yang mendukung kesehatan mental, dan penciptaan kebijakan perlindungan siswa (student safeguarding) yang komprehensif. Ketika sekolah Kristen benar-benar mempraktikkan apa yang mereka ajarkan tentang kasih, anugerah, dan pemulihan, mereka tidak hanya memberikan pendidikan terbaik, tetapi mereka sedang melakukan misi pemulihan Allah di tengah-tengah dunia pendidikan. Akhirnya, transformasi ini akan menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan sehat secara emosional, siap untuk menjadi garam dan terang yang berdampak positif bagi masyarakat Indonesia yang majemuk.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan akhir, kesehatan mental remaja sangat bergantung pada stabilitas dan akar identitas yang mereka miliki dalam menghadapi badai kehidupan. Di era digital yang penuh dengan tekanan perbandingan yang tak henti dan validasi sosial yang palsu, penemuan identitas yang sejati di dalam Kristus menawarkan solusi pemulihan yang paling fundamental, stabil, dan memberikan harapan bagi remaja Kristen. Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki potensi dan tanggung jawab besar untuk bertransformasi menjadi ruang pemulihan identitas melalui pengajaran sepenuhnya pada anugerah Allah, penyediaan komunitas yang aman dan penuh penerimaan, serta pendampingan pastoral yang peka dan kompeten terhadap isu-isu kesehatan mental. Dengan memahami secara mendalam bahwa identitas mereka sebagai anak Allah yang dikasihi secara tanpa syarat merupakan kebenaran yang mutlak, remaja akan memperoleh ketahanan spiritual yang luar biasa yang memampukan mereka untuk menavigasi kompleksitas tantangan hidup modern dengan penuh keberanian, kedamaian, dan makna hidup yang sejati.

Implementasi Pendidikan Agama Kristen sebagai ruang pemulihan identitas di sekolah-sekolah Kristen di Indonesia mensyaratkan adanya transformasi kurikulum yang

lebih reflektif, kontekstual, dan inklusif, serta pelatihan kompetensi yang berkelanjutan bagi guru dalam bidang konseling spiritual dan kesehatan mental dasar. Sekolah Kristen harus benar-benar menjadi ekosistem yang mendukung kesejahteraan holistik (holistic well-being) bagi seluruh siswa, di mana pertumbuhan iman yang kuat tidak lagi dipisahkan dari kesehatan emosional yang stabil. Penelitian lanjutan yang bersifat empiris di masa depan sangat diperlukan untuk mengevaluasi dampak nyata dari program-program pembentukan identitas kristiani terhadap perubahan perilaku sosial dan peningkatan kualitas kesehatan mental remaja di berbagai wilayah di Indonesia. Melalui komitmen bersama yang tulus antara institusi sekolah, komunitas gereja, dan keluarga di rumah, remaja dapat dibimbing dengan penuh kasih untuk menemukan diri mereka yang sejati di dalam Kristus dan tumbuh menjadi pribadi yang utuh, tangguh, dan bercahaya di tengah kompleksitas dunia modern yang sering kali gelap, demi kemuliaan Allah dan kesejahteraan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J. (2015). *Competent to Counsel: The Untapped Potential of Biblical Counseling in Christian Schools*. Baker Book House.
- Bohnenkamp, J. H., Hoover, S. A., Connors, E. H., et al. (2018). The mental health training intervention for school nurses and other health providers in schools. *Journal of School Nursing*, 35(6), 422–433.
- Brannen, K., & Faulk, T. (2024). The untapped potential of biblical counseling in Christian schools. Association of Certified Biblical Counselors.
- Collins, G. R. (2016). *Christian Counseling: A comprehensive guide* (3rd ed.). Thomas Nelson.
- Columbia Theological Seminary. (2019). The spiritual roles of the Christian teacher. CTSnet.
- Goehmann, H. (2023). Mental health and technology as Christians: An interview with Heidi Goehmann. Concordia Technology Solutions Blog.
- Holmes, J. (2023). *Grounded in Grace: Helping Kids Build Their Identity in Christ*. New Growth Press.
- Holmes, J., & Fieldstone Counseling. (2024). Podcast episode: Helping students build their identity in Christ.
- Lucado, M. (2018). *You Are Never Alone: Trust in the Miracle of God's Presence and Power*. Thomas Nelson.
- 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.
- Marpaung, O., & Ohee, D. (2023). Spiritual resilience and moral development: The role of Christian education in post-pandemic learning contexts. *ISAR Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 1(3), 65–69.
- Park, S. Y., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital methods for the spiritual and mental health of Generation Z: A scoping review. *Interactive Journal of Medical*

Research, 13, e48929.

Pérez, L. G., et al. (2024). Religion, spirituality, and pediatric mental health: A scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1472629.

Rachmayanti, R. D., Dewi, F. S. T., Setiyawati, D., Megatsari, H., & Diana, R. (2024). Using digital media to improve adolescent resilience: Protocol for a scoping review. *JMIR Research Protocols*, 13, e58681.

Sanou, B. (2020). Pastoral counseling research: A bibliometric review. *Journal of Christian Counseling*, 25(2), 102–119.

Sihombing, O. M., Istandar, J., & Marpaung, A. (2024). Christian education major on students' mental health. *Journal of Research on Christian Education*, 30(2), 1–10.

Smith, J. K. A. (2016). *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit*. Brazos Press.

Teach for the Heart. (2024). *Helping students build their identity in Christ*.