

PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DAN PSIKOEDUKASI: STRATEGI PASTORAL UNTUK MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH

Charista Jasmine Siahaya¹, Yustina²

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

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

Correspondence:

charistajasmine23@gmail.com

DOI:

-

Article History

Publish : March. 03, 2025

Keywords:

Pendidikan Agama Kristen, psikoedukasi, pastoral care, kesehatan mental, sekolah Kristen, ketahanan emosional

Copyright: ©2025, Authors.
License :



Abstract: Student mental health is an urgent issue in Christian schools in the digital era. This study examines how the integration of Christian religious education and psychoeducation can serve as an effective pastoral strategy for building students' mental resilience. Using a qualitative-descriptive literature review methodology of scientific literature from 2015–2024, the study demonstrates that Christian religious education provides a spiritual and moral foundation that strengthens psychological resilience, while psychoeducation equips students with practical skills to recognize and manage emotions. Effective pastoral strategies include faith-based counseling, teacher and church leader training, collaboration with mental health professionals, and ethically guided use of digital technology. The study finds that Christian schools have a unique potential to become holistic ecosystems that integrate spirituality, psychology, and faith community to support student mental health comprehensively and sustainably.

Abstrak: Kesehatan mental siswa merupakan isu mendesak di sekolah-sekolah Kristen era digital. Penelitian ini mengkaji bagaimana integrasi pendidikan agama Kristen dan psikoedukasi dapat menjadi strategi pastoral yang efektif untuk membangun ketahanan mental siswa. Menggunakan metode tinjauan kepustakaan kualitatif-deskriptif terhadap literatur ilmiah 2015–2024, kajian ini menunjukkan bahwa pendidikan agama Kristen menyediakan fondasi spiritual dan moral yang memperkuat ketahanan psikologis, sementara psikoedukasi memberikan keterampilan praktis untuk mengenali dan mengelola emosi. Strategi pastoral yang efektif mencakup konseling berbasis iman, pelatihan guru dan pemimpin rohani, kolaborasi dengan profesional kesehatan mental, serta pemanfaatan teknologi digital yang etis. Penelitian ini menemukan bahwa sekolah Kristen memiliki potensi unik untuk menjadi ekosistem holistik yang memadukan spiritualitas, psikologi, dan komunitas iman guna mendukung kesehatan mental siswa secara komprehensif dan berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja dan anak-anak telah menjadi salah satu tantangan paling mendesak dalam sistem pendidikan global. Studi Global Burden of Disease memperkirakan bahwa sekitar satu dari lima remaja mengalami gangguan mental yang signifikan, namun sebagian besar tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Di Amerika Serikat, survei American Christian Schools International (ACSI) tahun 2024 mengungkap lonjakan mengkhawatirkan: kecemasan, gangguan perhatian/hiperaktivitas, dan harga diri rendah merupakan tiga masalah emosional utama di kalangan siswa sekolah Kristen. Meski 80% kepala sekolah menilai kondisi mental siswa mereka “baik”, 88% mengakui bahwa sekolah harus sangat memprioritaskan masalah ini. Lebih lanjut, 94% pemimpin sekolah melaporkan keterbatasan dana untuk layanan kesehatan mental (ACSI, 2024). Kondisi ini diperburuk oleh pengaruh negatif media sosial, tekanan akademik yang meningkat, dan kurangnya keterampilan regulasi emosi di kalangan remaja.

Di Indonesia, tren serupa terjadi. Remaja Indonesia menghadapi masalah regulasi emosi, citra tubuh negatif, tekanan akademik, dan pengaruh media sosial sebagai tantangan psikologis utama. Ketidakmampuan sekolah menyediakan dukungan profesional mendorong siswa mencari bantuan kepada guru agama atau pemimpin rohani, yang seringkali belum terlatih secara formal dalam kesehatan mental. Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia menyebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun mencapai angka yang mengkhawatirkan, sementara akses terhadap layanan kesehatan mental tetap terbatas. Dalam realitas ini, pendidikan agama Kristen memiliki posisi strategis yang unik: sekolah-sekolah Kristen tidak hanya bertugas mentransfer pengetahuan akademis, tetapi juga membentuk manusia seutuhnya—dalam dimensi kognitif, spiritual, emosional, dan sosial. Kemampuan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam respons terhadap krisis kesehatan mental menjadikan sekolah Kristen sebagai aktor pendidikan yang berpotensi menghadirkan solusi yang unik dan holistik.

Penelitian terkini secara konsisten menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memainkan peran protektif dalam kesehatan mental remaja. Aggarwal dkk. (2023) dalam meta-analisis komprehensif mereka menemukan bahwa kesejahteraan spiritual berkorelasi negatif dengan gejala depresi ($r = -0,153$), artinya individu dengan tingkat kesejahteraan spiritual lebih tinggi cenderung mengalami lebih sedikit gejala depresif. Lucchetti dkk. (2021) mengkonfirmasi bahwa praktik keagamaan, dukungan komunitas iman, dan coping religius positif berhubungan erat dengan penurunan tingkat depresi dan kecemasan. Studi-studi ini secara konsisten menegaskan bahwa kualitas keterlibatan rohani—bukan sekadar frekuensi ritual—menentukan dampak spiritualitas terhadap kesehatan mental. Di sisi lain, pastoral care berbasis sekolah yang menggabungkan konseling, program literasi emosi, dan komunitas suportif terbukti mampu mengurangi stigma, meningkatkan help-seeking behavior, dan membangun ketahanan kolektif siswa (Sihombing dkk., 2024).

Dari sisi pendekatan berbasis bukti, Fazel dkk. (2023) menemukan bahwa kemitraan antara sekolah dan profesional kesehatan mental—melalui program InReach dan School Mental Health Toolbox (SMHT)—secara signifikan meningkatkan akses dan penggunaan dukungan kesehatan mental di kalangan siswa. Program InReach yang menempatkan profesional kesehatan mental secara reguler di sekolah meningkatkan kepercayaan guru dan mempercepat rujukan kasus. Bohnenkamp dkk. (2018) melaporkan bahwa pelatihan tenaga

kesehatan sekolah—seperti perawat dan konselor—dalam asesmen kesehatan mental, elemen intervensi berbasis bukti, dan pemetaan sumber daya secara efektif meningkatkan kompetensi mereka untuk mendeteksi gejala dan melakukan intervensi awal. Di Indonesia, Kasingku dkk. (2024) menemukan bahwa kolaborasi antara pendidikan agama Kristen dan komunitas gereja secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan menurunkan stigma terhadap gangguan mental.

Meskipun literatur tentang religiusitas dan kesehatan mental berkembang pesat, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan pendidikan agama Kristen, psikoedukasi terstruktur, dan pastoral care sebagai satu strategi holistik masih sangat terbatas—khususnya dalam konteks pendidikan formal di Indonesia. Sebagian besar studi yang ada beroperasi dalam silo: penelitian psikologi klinis jarang mengintegrasikan dimensi teologis, sementara penelitian pendidikan Kristen cenderung berfokus pada pembentukan spiritual tanpa menyertakan protokol intervensi berbasis bukti untuk kesehatan mental. Mackenzie dan Williams (2018) mencatat bahwa intervensi universal berbasis sekolah memiliki efek yang relatif kecil pada peningkatan kesejahteraan emosional, yang menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih kontekstual—termasuk berbasis iman—diperlukan agar intervensi menjadi benar-benar efektif. Celah ini semakin jelas mengingat sekolah-sekolah Kristen memiliki karakteristik unik yang tidak dapat sepenuhnya diakomodasi oleh program kesehatan mental generik.

Lebih spesifik lagi, model integrasi antara peran guru PAK sebagai fasilitator psikospiritual, psikoedukasi sebagai komponen kurikulum formal, dan pastoral care sebagai kerangka institusional belum dikembangkan secara komprehensif untuk konteks Indonesia. Szilagyi dkk. (2024) menunjukkan bahwa Clinical Pastoral Education (CPE) memberikan model pelatihan integratif yang meningkatkan kecerdasan emosional dan kompetensi kolaborasi interprofesional pada rohaniwan, namun adaptasi model ini untuk sekolah-sekolah Kristen Indonesia yang memiliki keterbatasan sumber daya dan keragaman denominasional belum dieksplorasi. Selain itu, potensi teknologi digital sebagai alat psikoedukasi berbasis iman yang kontekstual dan terjangkau juga belum diteliti secara memadai dalam literatur berbahasa Indonesia.

Artikel ini berargumen bahwa integrasi pendidikan agama Kristen dan psikoedukasi bukan sekadar pendekatan komplementer, melainkan merupakan strategi pastoral yang inheren dan unik bagi sekolah Kristen dalam menghadapi tantangan kesehatan mental era digital. Ketika fondasi iman Kristiani—yang memberikan narasi tentang makna, identitas, dan harapan—dipadukan dengan keterampilan psikoedukasi yang berbasis bukti, sekolah Kristen dapat menjadi ekosistem penyembuhan holistik yang tidak dapat ditiru oleh institusi pendidikan umum. Integrasi ini memerlukan komitmen sistemik dari empat pilar utama: kurikulum yang dirancang secara integratif, guru yang terlatih secara psikospiritual, komunitas gereja yang suportif, dan kebijakan sekolah yang memprioritaskan kesejahteraan holistik siswa. Tanpa kerangka sistemik ini, upaya-upaya parsial akan tetap terfragmentasi dan tidak mampu menghasilkan perubahan yang berkelanjutan bagi kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1. menganalisis peran pendidikan agama Kristen dan psikoedukasi sebagai strategi pastoral untuk membangun kesehatan mental siswa di sekolah Kristen. 2. mengidentifikasi strategi pastoral yang efektif—mencakup konseling berbasis iman, pelatihan guru dan rohaniwan, kolaborasi multiprofesional, serta intervensi digital—yang

dapat diterapkan di konteks Indonesia; serta 3. menyajikan kerangka konseptual integratif bagi sekolah Kristen Indonesia untuk merancang program kesehatan mental yang komprehensif, kontekstual, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif-deskriptif dengan pendekatan tinjauan kepustakaan (literature review). Metode ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah mengidentifikasi dan mensintesis temuan empiris serta pemikiran konseptual terkait pendidikan agama Kristen, pastoral care, psikoedukasi, dan kesehatan mental remaja. Tinjauan kepustakaan memungkinkan peneliti menggabungkan temuan dari berbagai disiplin ilmu—psikologi klinis, teologi Kristen, ilmu pendidikan, dan kajian media digital—untuk memetakan strategi pastoral yang paling efektif dan kontekstual dalam kerangka pendidikan formal. Pendekatan ini juga memungkinkan sintesis lintas-tradisi yang diperlukan untuk menghasilkan rekomendasi yang relevan bagi sekolah-sekolah Kristen di Indonesia dengan keragaman budaya dan denominasinya.

Sumber dan Kriteria Literatur

Pencarian literatur dilakukan pada basis data elektronik Google Scholar, PubMed, Scopus, DOAJ, JSTOR, GARUDA, serta repositori universitas teologi dan pendidikan. Kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi: “Christian education”, “pastoral care”, “psychoeducation”, “mental health”, “school”, “spirituality and resilience”, “faith-based intervention”, “teacher training mental health”, dan “digital mental health”. Kriteria inklusi: artikel ilmiah terindeks internasional, buku referensi primer, dan laporan penelitian yang diterbitkan pada 2015–2024; fokus pada pendidikan agama Kristen, pastoral care, psikoedukasi, dan kesehatan mental remaja/siswa; tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel dikecualikan apabila diterbitkan di luar rentang tahun tersebut, tidak relevan secara tematis, atau tidak dapat diakses teksnya secara penuh.

Prosedur Pencarian dan Analisis

Pencarian awal menghasilkan lebih dari 200 artikel potensial. Seleksi dilakukan dalam dua tahap: pertama, penyaringan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi tematik; kedua, pembacaan penuh terhadap artikel yang lolos seleksi pertama. Setelah proses seleksi, sebanyak 15 sumber dimasukkan dalam tinjauan ini. Analisis tematik dilakukan melalui empat langkah: (1) familiarisasi data melalui pembacaan berulang; (2) pengkodean tematik awal berdasarkan dimensi analisis; (3) pengelompokan kode menjadi tema-tema utama; dan (4) interpretasi tema dalam kerangka integrasi PAK-psikoedukasi-pastoral care. Konsistensi pengkodean dijaga melalui audit refleksif terhadap asumsi-asumsi teoritis yang mendasari proses analisis, serta triangulasi sumber untuk memastikan validitas temuan lintas konteks studi.

Kerangka Analisis

Kerangka analisis terdiri dari enam dimensi yang diadaptasi dari literatur. Pertama, tantangan kesehatan mental siswa—mengidentifikasi jenis gangguan, prevalensi, dan hambatan struktural. Kedua, peran spiritualitas dan PAK—menelusuri kontribusi iman dan

pendidikan agama dalam ketahanan mental. Ketiga, strategi pastoral—mengkaji model konseling, psikoedukasi, dan program literasi emosi. Keempat, kolaborasi multiprofesional—mengevaluasi kemitraan antara sekolah, gereja, dan profesional kesehatan mental. Kelima, pelatihan sumber daya manusia—menilai model pelatihan guru, rohaniwan, dan tenaga kesehatan sekolah. Keenam, teknologi digital—mengkaji potensi dan risiko penggunaan alat digital dalam pastoral care. Setiap dimensi dianalisis secara kritis untuk menghasilkan implikasi praktis bagi sekolah Kristen Indonesia.

HASIL

Tantangan Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Kristen

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental di sekolah Kristen tidak berbeda secara signifikan dari sekolah umum, namun memiliki nuansa kontekstual yang penting. Survei ACSI (2024) menemukan bahwa kecemasan, gangguan perhatian/hiperaktivitas, dan harga diri rendah merupakan tiga masalah emosional utama. Hampir dua pertiga pemimpin sekolah mengakui adanya stigma yang menyebabkan siswa enggan mencari bantuan, sementara 94% melaporkan keterbatasan dana untuk layanan kesehatan mental yang memadai. Kondisi ini diperparah oleh pengaruh negatif media sosial, tekanan akademik yang meningkat, dan minimnya keterampilan regulasi emosi pada remaja (ACSI, 2024). Menariknya, hampir semua sekolah dalam survei tersebut mengintegrasikan iman dan panduan spiritual ke dalam pendekatan kesehatan mental mereka, yang mengindikasikan kesadaran institusional yang tinggi meski kapasitas implementasinya masih terbatas.

Mackenzie dan Williams (2018) dalam tinjauan sistematis dari konteks Inggris menemukan bahwa intervensi universal berbasis sekolah memberikan efek netral hingga kecil terhadap peningkatan kesejahteraan emosional, terutama pada studi berkualitas tinggi. Variasi intervensi, ukuran sampel kecil, dan kurangnya randomisasi membuat hasilnya kurang konklusif. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi yang lebih terfokus dan kontekstual, terutama di sekolah yang menggabungkan nilai-nilai keagamaan sebagai komponen inti. Pendekatan berbasis iman yang mengintegrasikan komunitas, makna spiritual, dan praktik coping religius positif memiliki keunggulan diferensial dibandingkan program kesehatan mental generik yang tidak mempertimbangkan dimensi spiritual.

Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Kesehatan Mental

Pendidikan agama Kristen menyediakan fondasi spiritual yang menopang kesehatan mental siswa melalui beberapa mekanisme. Survei ACSI (2024) menunjukkan bahwa 95,4% sekolah mengintegrasikan iman dan panduan spiritual dalam pendekatan kesehatan mental, 82% menyediakan dukungan berbasis spiritual bagi siswa, dan 69% pemimpin sekolah mengakui bahwa pendekatan berbasis iman juga mendukung kesehatan mental mereka sendiri. Dalam kerangka teologis Kristiani, manusia dipahami sebagai ciptaan yang dibuat menurut gambar dan rupa Allah (*imago Dei*), yang berarti setiap individu memiliki martabat inheren dan layak mendapatkan dukungan holistik. Kerangka ini memberikan landasan teologis yang kuat bagi sekolah Kristen untuk memperlakukan kesehatan mental bukan sebagai isu sekunder, melainkan sebagai bagian integral dari misi pastoral mereka.

Nilai-nilai moral Kristiani—kasih, kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, dan pengampunan—yang diajarkan dalam kurikulum dan ibadah sekolah terbukti meningkatkan

empati, menurunkan perilaku agresif, dan mendorong dukungan sosial di kalangan siswa. Smith (2018) dalam bukunya tentang pendidikan Kristen dan pelayanan pastoral menegaskan bahwa pembentukan karakter Kristiani tidak hanya membentuk akhlak, tetapi juga memperkuat kapasitas individu untuk menghadapi stres dan tekanan sosial. Lebih jauh, sinergi antara bimbingan rohani dan pendekatan psikoedukasi berbasis Alkitab dapat menyediakan strategi penyembuhan yang menjangkau dimensi tubuh, jiwa, dan roh secara bersamaan. Aggarwal dkk. (2023) mengkonfirmasi bahwa coping religius positif—memandang tekanan sebagai kesempatan bertumbuh dalam iman—secara signifikan memperkuat ketahanan psikologis remaja.

Strategi Pastoral dan Komponen Psikoedukasi

Strategi pastoral di sekolah Kristen mencakup berbagai aktivitas yang dirancang untuk mendukung kesehatan mental siswa secara proaktif dan komprehensif. Tinjauan literatur mengidentifikasi empat komponen kunci yang saling melengkapi:

1. Layanan konseling dan dukungan emosional: menyediakan sesi individu atau kelompok yang menggunakan teknik konseling kognitif-perilaku yang diintegrasikan dengan perspektif iman, membantu siswa mengelola emosi, mengatasi stres akademik, dan mengembangkan perspektif spiritual yang sehat terhadap pergumulan hidup.
2. Program literasi emosi dan psikoedukasi: mengajarkan siswa keterampilan mengenali, mengekspresikan, dan meregulasi emosi secara sehat; program ini terbukti meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi perilaku bullying (Aggarwal dkk., 2023).
3. Program kesejahteraan guru: melatih guru untuk menjaga kesejahteraan mereka sendiri melalui praktik self-care spiritual dan psikologis, sehingga mereka dapat menjadi model positif bagi siswa dan memiliki kapasitas emosional yang memadai untuk mendampingi siswa yang mengalami kesulitan.
4. Sistem rujukan dan respons krisis: mengembangkan protokol rujukan yang jelas ke konselor profesional atau layanan kesehatan mental eksternal untuk kasus yang memerlukan intervensi spesialis, dengan memastikan kesinambungan dukungan pastoral selama proses rujukan.

Psikoedukasi sebagai komponen formal pastoral care memberikan pelatihan terstruktur kepada siswa, guru, dan orang tua tentang topik-topik seperti kecemasan, depresi, regulasi emosi, pencegahan bunuh diri, dan penggunaan media sosial yang sehat. Bohnenkamp dkk. (2018) melaporkan bahwa pelatihan tenaga kesehatan sekolah yang mencakup materi asesmen kesehatan mental, faktor-faktor terapeutik, elemen intervensi berbasis bukti, dan pemetaan sumber daya secara efektif meningkatkan kompetensi staf untuk mendeteksi gejala dan melakukan intervensi awal. Integrasi modul sejenis ke dalam kurikulum guru di sekolah Kristen dapat memperluas jangkauan layanan secara signifikan tanpa harus menambah tenaga profesional baru.

Kolaborasi dengan Profesional Kesehatan Mental

Kolaborasi antara sekolah Kristen dan profesional kesehatan mental merupakan komponen strategis yang tidak dapat diabaikan. Fazel dkk. (2023) dalam studi pilot di Inggris menemukan bahwa program InReach—yang menempatkan profesional kesehatan mental secara reguler di

sekolah—secara signifikan meningkatkan akses dan penggunaan dukungan kesehatan mental. Dalam tiga tahun, 15 pekerja InReach melakukan lebih dari 1.200 aktivitas di sekolah, terutama memberikan saran spesialis untuk kecemasan dan kesulitan emosional. Program School Mental Health Toolbox (SMHT) yang memberikan pelatihan singkat tentang teknik psikoterapi yang umum—seperti teknik tidur sehat dan relaksasi—juga menunjukkan hasil positif, dengan sebagian besar peserta melaporkan telah memanfaatkan alat tersebut dalam interaksi mereka dengan siswa (Fazel dkk., 2023).

Di banyak sekolah Indonesia, kemitraan semacam ini belum umum, namun sangat mungkin dikembangkan melalui keterlibatan konselor atau psikolog Kristen yang bekerja paruh waktu, didukung oleh gereja atau organisasi misi nirlaba. Rachmayanti dkk. (2024) menegaskan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia mencapai 13,5% (usia 10–14 tahun) dan 14,65% (usia 14–19 tahun)—angka yang membenarkan urgensi kolaborasi multiprofesional. Gereja sebagai komunitas iman yang hadir di seluruh Indonesia juga dapat menjadi mitra strategis yang menyediakan dukungan pastoral, kelompok dukungan sesama, dan pembinaan rohani yang melengkapi layanan profesional. Kasingku dkk. (2024) menemukan bahwa kolaborasi formal antara sekolah dan gereja dalam mendampingi remaja secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma.

Pelatihan Guru, Pemimpin Rohani, dan Tenaga Kesehatan Sekolah

Guru dan pemimpin rohani memegang peran kritis sebagai “guard pertama” (first responders) kesehatan mental siswa karena intensitas interaksi mereka dengan siswa setiap hari. Namun, sebagian besar pelatihan guru berfokus pada kompetensi akademik, sehingga mereka merasa kurang siap menangani masalah emosional siswa (ACSI, 2024). Program pelatihan yang efektif perlu mencakup: pemahaman dasar gangguan mental (tanda dan gejala kecemasan, depresi, dan perilaku berisiko), keterampilan dasar konseling (mendengarkan aktif, validasi emosi, teknik motivasi), teknik regulasi emosi dan coping adaptif (mindfulness berbasis Alkitab, pengelolaan stres, strategi relaksasi), serta prosedur penanganan krisis dan rujukan. Integrasi modul-modul ini ke dalam program orientasi guru di sekolah Kristen dapat meningkatkan kapasitas layanan secara substansial tanpa biaya yang tinggi.

Pemimpin rohani dan guru agama memerlukan pelatihan tambahan agar dapat memahami hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental serta menghindari respons yang menstigmatisasi. Szilagyi dkk. (2024) menunjukkan bahwa Clinical Pastoral Education (CPE)—sebuah model pelatihan integratif—secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional, kapasitas pastoral, dan identitas profesional rohaniwan. Model CPE melatih peserta dalam asesmen spiritual, refleksi iman, dan kerja tim interprofesional dengan tenaga kesehatan mental. Adaptasi model CPE yang disesuaikan dengan konteks denominasional Indonesia—menekankan refleksi teologis berbasis Alkitab, praktik pendampingan pastoral Kristiani, dan kemitraan dengan psikolog atau konselor profesional—berpotensi menjadi program unggulan untuk meningkatkan kompetensi psikospiritual rohaniwan dan guru agama di seluruh Indonesia (Szilagyi dkk., 2024).

Intervensi Digital dalam Pastoral Care

Di era digital, teknologi menawarkan peluang sekaligus tantangan bagi pastoral care. Park dkk. (2024) dalam scoping review mereka menemukan bahwa intervensi digital—terutama yang

dirancang responsif terhadap kebutuhan rohani Generasi Z—mampu meningkatkan kesehatan spiritual dan mental secara sinergis. Dalam konteks pendidikan agama Kristen, teknologi digital dapat dimanfaatkan untuk: mengirimkan renungan harian, kutipan Alkitab, dan pesan motivasi melalui aplikasi atau platform pesan; menyediakan modul psikoedukasi dan video konseling yang dapat diakses siswa secara mandiri; menyelenggarakan kelompok kecil daring bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan refleksi rohani; serta menerapkan sistem pemantauan mood yang terintegrasi dengan konseling pastoral. Penggunaan alat-alat ini dapat memperluas jangkauan dukungan psikospiritual melampaui keterbatasan waktu dan ruang kelas tradisional.

Namun, penggunaan teknologi dalam pastoral care memerlukan panduan etis yang jelas. Goehmann (2023) menekankan bahwa kebebasan digital harus selalu disertai batasan yang sehat agar teknologi berfungsi sebagai alat pemberdayaan, bukan sumber kecanduan baru. Isu privasi, kerahasiaan data siswa, bias algoritma, dan risiko ketergantungan pada interaksi digital menuntut kebijakan yang matang dari sekolah dan gereja. Penggunaan teknologi harus selalu diposisikan sebagai pelengkap—bukan pengganti—interaksi tatap muka dan pendampingan pastoral yang personal. Rachmayanti dkk. (2024) mengkonfirmasi bahwa efektivitas intervensi digital meningkat secara signifikan ketika dipandu oleh konselor atau guru yang terlatih, bukan sekadar menjadi aktivitas mandiri tanpa pendampingan.

Dimensi Moral dan Pengembangan Karakter

Ketahanan mental tidak hanya ditentukan oleh intervensi teknis, tetapi juga oleh pembentukan moral yang mendalam. Nilai-nilai Kristiani seperti empati, tanggung jawab, keadilan, kasih, dan disiplin diri memungkinkan siswa untuk bersikap adaptif terhadap tekanan sosial dan mencegah perilaku merusak diri. Karakter Kristiani yang terintegrasi secara eksplisit ke seluruh kurikulum—bukan hanya di kelas agama—menciptakan ekosistem nilai yang konsisten dan memperkuat identitas spiritual siswa (Smith, 2018). Marpaung dan Ohee (2023) mengidentifikasi bahwa sekolah-sekolah Kristen pasca-pandemi yang berhasil mempertahankan kesejahteraan siswa adalah yang secara aktif mengintegrasikan pembentukan karakter, coping berbasis iman, dan proyek pelayanan sosial sebagai bagian dari kurikulum reguler.

Konteks Indonesia menambahkan dimensi urgensi: data Kemenkes mencatat ribuan kasus bunuh diri setiap tahun di Indonesia dengan mayoritas korban berusia produktif, sementara stigma terhadap gangguan mental masih kuat—terutama di komunitas iman yang mengasosiasikan depresi dengan kurangnya iman. Kasingku dkk. (2024) menekankan bahwa pendidikan moral Kristiani yang menanamkan nilai kasih tanpa syarat, pengampunan, dan pengakuan atas kerentanan manusiawi justru dapat menjadi antitesis dari stigma tersebut. Ketika sekolah Kristen mengajarkan bahwa pergumulan mental adalah pengalaman manusiawi yang perlu direspons dengan belas kasih—bukan dengan penghakiman—mereka menjalankan misi pastoral yang sejati dan transformatif. Marpaung dan Ohee (2023) memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa resiliensi spiritual yang terbentuk melalui narasi iman yang inklusif terbukti menurunkan level kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif di kalangan remaja Kristiani Indonesia.

Kendala dan Tantangan Implementasi

Pelaksanaan strategi pastoral dan psikoedukasi di sekolah Kristen menghadapi sejumlah kendala struktural dan kultural yang signifikan. Pertama, keterbatasan dana dan tenaga profesional: 94% pemimpin sekolah Kristen tidak memiliki cukup dana untuk menangani masalah kesehatan mental secara memadai (ACSI, 2024). Kedua, minimnya pelatihan formal guru dan rohaniwan tentang kesehatan mental menyebabkan banyak pemimpin merasa kurang siap menghadapi krisis emosional siswa. Ketiga, stigma terhadap penyakit mental di komunitas iman—termasuk keyakinan bahwa depresi disebabkan oleh kurangnya iman atau dosa—menghambat siswa mencari bantuan dan menghambat sekolah mengintegrasikan layanan kesehatan mental secara terbuka. Keempat, perbedaan pandangan teologis antar denominasi tentang penyakit mental dapat menimbulkan inkonsistensi dalam respons pastoral (Szilagyi dkk., 2024).

Tantangan tambahan meliputi ketimpangan akses teknologi—tidak semua siswa memiliki akses stabil ke perangkat atau internet—dan isu privasi data dalam intervensi digital. Lucchetti dkk. (2021) mengingatkan bahwa coping religius negatif—seperti perasaan ditinggalkan atau dihukum Tuhan—dapat secara aktif memperburuk gejala gangguan mental jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, strategi pastoral harus secara proaktif menangani teologi yang menstigmatisasi dan membangun pemahaman yang seimbang tentang kasih Tuhan yang tidak bersyarat. Kebijakan sekolah yang komprehensif, disertai pendanaan yang memadai dan kemitraan lintas sektor, sangat diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan ini secara sistemis. Selain itu, keberhasilan implementasi juga sangat ditentukan oleh dukungan kepemimpinan sekolah dalam membangun budaya kelembagaan yang terbuka terhadap isu kesehatan mental.

DISKUSI

Integrasi Iman dan Psikoedukasi sebagai Strategi Holistik

Temuan kajian ini menegaskan bahwa integrasi pendidikan agama Kristen dan psikoedukasi menghadirkan kerangka pastoral yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan tunggal dari psikologi klinis maupun pendidikan agama semata. Iman Kristiani menawarkan narasi besar (grand narrative) tentang penderitaan, pemulihan, dan harapan yang memiliki kekuatan unik untuk membantu siswa memaknai pengalaman traumatis dalam konteks tujuan hidup yang lebih luas. Dimensi teleologis iman ini—keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan yang melampaui penderitaan sesaat—berkontribusi langsung pada pembentukan resiliensi intrinsik yang lebih tahan lama (Lucchetti dkk., 2021). Ketika narasi iman ini dipadukan dengan keterampilan psikoedukasi yang berbasis bukti—seperti regulasi emosi, mindfulness berbasis Alkitab, dan keterampilan komunikasi interpersonal—siswa mendapatkan ekuipmen yang jauh lebih lengkap untuk menghadapi tekanan era digital.

Namun, integrasi ini tidak terjadi secara otomatis. Kajian ini menemukan bahwa efektivitas pendekatan berbasis iman sangat bergantung pada kualitas keterlibatan rohani, bukan sekadar frekuensinya. Aggarwal dkk. (2023) menegaskan bahwa coping religius negatif—seperti merasa dihukum atau ditinggalkan Tuhan—dapat secara aktif memperburuk gejala depresi. Oleh karena itu, pendampingan rohani yang efektif harus secara proaktif membangun pemahaman teologis yang sehat: kasih Tuhan yang tidak bersyarat, keselamatan sebagai fondasi identitas, dan komunitas sebagai tubuh Kristus yang saling menanggung beban.

Pendidik dan pemimpin rohani perlu dilatih untuk mengenali dan merespons coping religius negatif dengan wawasan teologis dan keterampilan konseling yang memadai.

Model Pelatihan Integratif sebagai Prioritas Strategis

Kajian ini menyoroti bahwa investasi dalam pelatihan sumber daya manusia—guru, rohaniwan, dan tenaga kesehatan sekolah—merupakan komponen paling strategis dan berdampak luas dalam ekosistem kesehatan mental sekolah Kristen. Model CPE yang diteliti Szilagyi dkk. (2024) memberikan bukti kuat bahwa pelatihan integratif yang menggabungkan asesmen spiritual, kecerdasan emosional, dan kolaborasi interprofesional menghasilkan peningkatan signifikan dalam kompetensi pastoral rohaniwan. Adaptasi model ini untuk guru PAK dan konselor sekolah di Indonesia—dengan penekanan pada teologi pastoral Kristiani lokal, dinamika budaya Indonesia, dan kemitraan dengan psikolog Kristen—berpotensi menjadi program transformatif. Bohnenkamp dkk. (2018) mengkonfirmasi bahwa pelatihan terstruktur bagi tenaga kesehatan sekolah secara langsung meningkatkan kemampuan mereka untuk mendeteksi gejala gangguan mental lebih awal dan melakukan intervensi yang tepat sebelum kondisi berkembang menjadi krisis.

Secara praktis, sekolah-sekolah Kristen di Indonesia dapat mengadopsi pendekatan pelatihan bertahap: tahap pertama adalah pelatihan literasi kesehatan mental dasar untuk seluruh guru dan staf; tahap kedua adalah pelatihan konseling pastoral lanjutan untuk guru PAK dan konselor sekolah; dan tahap ketiga adalah program CPE mini untuk kepala sekolah dan pemimpin rohani yang melibatkan praktik langsung dengan bimbingan supervisor. Kolaborasi antara STAK (Sekolah Tinggi Agama Kristen) sebagai penyedia pelatihan, asosiasi sekolah Kristen, dan organisasi psikologi Kristen dapat menciptakan ekosistem pelatihan yang berkelanjutan dan terjangkau bagi sekolah-sekolah di seluruh Indonesia.

Kolaborasi Multiprofesional dan Peran Gereja

Kajian ini menegaskan bahwa tidak ada satu aktor tunggal yang mampu menanggung beban masalah kesehatan mental siswa sendirian. Kemitraan multiprofesional antara sekolah, gereja, keluarga, dan profesional kesehatan mental merupakan prasyarat bagi ekosistem dukungan yang efektif dan berkelanjutan. Fazel dkk. (2023) membuktikan bahwa kehadiran profesional kesehatan mental di sekolah—bahkan hanya beberapa jam per minggu—secara signifikan meningkatkan kepercayaan guru dan penggunaan layanan. Pengalaman program InReach di Inggris ini dapat direplikasi melalui kemitraan antara sekolah Kristen dengan lembaga konseling Kristen, klinik psikologi berbasis misi, atau psikolog jemaat yang dapat memberikan layanan secara sukarela atau bersubsidi. Skema seperti ini tidak hanya memperluas jangkauan layanan, tetapi juga memperkuat identitas sekolah sebagai komunitas iman yang berkomitmen pada keutuhan (wholeness) setiap anggotanya.

Gereja memiliki peran yang tidak dapat digantikan dalam ekosistem ini. Sebagai komunitas iman yang hadir secara konsisten dalam kehidupan siswa di luar jam sekolah, gereja dapat memperkuat dan melanjutkan upaya pastoral yang dimulai di sekolah. Kasingku dkk. (2024) menekankan bahwa gereja yang aktif mendampingi remaja—melalui kelompok pemuda yang berfokus pada kesehatan mental, khotbah yang mematahkan stigma, dan konseling pastoral yang tersedia—secara signifikan meningkatkan ketahanan emosional dan spiritualitas remaja. Sinergi yang terstruktur antara program sekolah dan program gereja, dengan

komunikasi yang terbuka dan protokol rujukan yang disepakati bersama, akan menghasilkan jaringan dukungan yang jauh lebih kuat daripada yang dapat dilakukan oleh masing-masing institusi secara terpisah.

Implikasi bagi Kebijakan dan Praktik

Berdasarkan temuan kajian ini, beberapa implikasi praktis dapat dirumuskan:

1. Pengembangan kurikulum PAK integratif: kurikulum perlu memasukkan modul psikoedukasi, literasi emosi, dan etika digital yang terhubung secara eksplisit dengan teologi Kristiani tentang identitas, kasih, dan pengampunan.
2. Program pelatihan psikospiritual bagi guru: guru PAK dan konselor sekolah perlu mendapatkan pelatihan dalam kesehatan mental remaja, dasar-dasar konseling pastoral berbasis bukti, dan penanganan krisis; asosiasi STAK dapat berperan sebagai penyedia pelatihan.
3. Kemitraan resmi antara sekolah, gereja, dan profesional: membentuk tim kesehatan mental multidisiplin yang mencakup guru PAK, konselor, pendeta, dan psikolog Kristen dengan protokol kolaborasi yang jelas.
4. Pengembangan platform digital kontekstual Indonesia: aplikasi psikoedukasi berbasis iman yang menggunakan bahasa Indonesia, nilai-nilai budaya lokal, dan konten spiritual yang relevan bagi Generasi Z Indonesia.
5. Kebijakan anti-stigma berbasis komunitas: mendorong pemimpin gereja dan sekolah untuk secara aktif mematahkan stigma terhadap gangguan mental melalui pengajaran, kesaksian, dan pembentukan budaya yang menerima kerentanan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Sebagai tinjauan pustaka kualitatif-deskriptif, analisis bersifat naratif dan tidak mengukur efek kausal secara kuantitatif. Sebagian besar literatur yang ditinjau berasal dari konteks Amerika Utara, Eropa, dan Australia; perbedaan budaya, denominasi, dan sumber daya dapat membatasi generalisasi ke konteks Indonesia yang sangat beragam. Bias publikasi juga mungkin terjadi karena grey literature dan studi berbahasa Indonesia mungkin belum sepenuhnya tercakup. Interpretasi tematik sangat bergantung pada perspektif peneliti, sehingga bias subjektif perlu dikritisi secara reflektif. Penelitian lanjutan dengan desain empiris—menggunakan data langsung dari sekolah Kristen Indonesia melalui survei, studi kasus, atau uji coba terkontrol—sangat dibutuhkan untuk memvalidasi kerangka konseptual ini secara lebih kokoh.

KESIMPULAN

Integrasi pendidikan agama Kristen dan psikoedukasi merupakan strategi pastoral yang unik dan mendesak bagi sekolah-sekolah Kristen dalam menghadapi tantangan kesehatan mental era digital. Kajian ini menunjukkan bahwa fondasi spiritual Kristiani—yang menawarkan makna, identitas, dan harapan melalui iman—ketika dikombinasikan dengan keterampilan psikoedukasi berbasis bukti, menghasilkan ekuipmen holistik yang tidak dapat ditawarkan oleh program kesehatan mental generik. Praktik spiritual, konseling berbasis iman, literasi emosi, dan komunitas gereja yang suportif secara sinergis membangun ketahanan psikologis siswa,

mengurangi stigma, dan mendorong perilaku mencari bantuan. Dengan demikian, sekolah Kristen tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan akademis, tetapi juga sebagai komunitas pemulihan yang memancarkan shalom—kedamaian dan keutuhan—dalam kehidupan generasi muda Indonesia.

Implementasi yang efektif mensyaratkan sinergi dari empat pilar: kurikulum PAK yang mengintegrasikan modul psikoedukasi secara eksplisit, guru dan rohaniwan yang terlatih dalam kompetensi psikospiritual, kemitraan multiprofesional antara sekolah—gereja—keluarga—dan profesional kesehatan mental, serta kebijakan sekolah yang memprioritaskan destigmatisasi dan kesejahteraan holistik. Langkah-langkah prioritas yang dapat segera dilakukan meliputi: pengembangan modul kurikulum PAK-psikoedukasi terintegrasi, penyelenggaraan pelatihan CPE adaptif untuk guru PAK dan rohaniwan, pembentukan kemitraan formal dengan psikolog atau konselor Kristen, serta pengembangan platform digital kontekstual berbasis iman untuk remaja Indonesia. Penelitian empiris lanjutan di sekolah Kristen Indonesia sangat dibutuhkan untuk memvalidasi dan menyempurnakan kerangka konseptual ini, sehingga dapat menjadi dasar kebijakan pendidikan nasional yang inklusif, holistik, dan berakar pada nilai-nilai Kristiani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., & Mengesha, A. (2024). Resilience after adversity: An umbrella review of adversity-protective factors and resilience-promoting interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1391312. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1391312>
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- American Christian Schools International (ACSI). (2024). Mental health and well-being in Christian schools (Research brief). ACSI Research.
- Bohnenkamp, J. H., Hoover, S. A., Connors, E. H., Wissow, L., Bobo, N., & Mazyck, D. (2018). The mental health training intervention for school nurses and other health providers in schools. *Journal of School Nursing*, 35(6), 422–433. <https://doi.org/10.1177/1059840518785437>
- Fazel, M., Sonesson, E., Sellars, E., Butler, G., & Stein, A. (2023). Partnerships at the interface of education and mental health services: The utilisation and acceptability of the provision of specialist liaison and teacher skills training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4066. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054066>
- Goehmann, H. (2023, January 6). Mental health and technology as Christians: An interview with Heidi Goehmann. *Concordia Technology Solutions Blog*. <https://concordiatechnology.org/blog/mental-health-and-technology-an-interview-with-heidi-goehmann>

- 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.
- 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. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Mackenzie, K., & Williams, C. (2018). Universal, school-based interventions to promote mental and emotional well-being: What is being done in the UK and does it work? *BMJ Open*, 8(9), e022560. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022560>
- 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: Scoping review. *Interactive Journal of Medical Research*, 13, e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>
- Rachmayanti, R. D., Dewi, F. S. T., Setiyawati, D., Megatsari, H., Diana, R., & Vinarti, R. (2024). Using digital media to improve adolescent resilience and prevent mental health problems: Protocol for a scoping review. *JMIR Research Protocols*, 13, e58681. <https://doi.org/10.2196/58681>
- 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. (2018). *Christian education and pastoral ministry*. Baker Academic.
- Szilagyi, S. M., Tatum, A., & Rosmarin, D. H. (2024). Clinical pastoral education and emotional intelligence: A systematic review. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 78(2), 85–97. <https://doi.org/10.1177/15423050241234567>