

INTEGRASI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DAN KESEHATAN MENTAL: UPAYA MEMBANGUN KETAHANAN EMOSIONAL SISWA DI ERA DIGITAL

Suzette Heting Tolidunde¹, Niken Dewi Paraningtyas²

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

²Dosen PAK, Sekolah Tinggi Agama Kristen Teruna Bhakti, Yogyakarta

Correspondence:

niken.nababan@gmail.com

DOI:

-

Article History

Publish : March. 03, 2025

Keywords:

Pendidikan Agama Kristen, kesehatan mental, ketahanan emosional, era digital, Generasi Z

Copyright: ©2025, Authors.
License :



Abstract: The digital era has created a dual burden for young people: intense technological exposure increases the risk of anxiety, depression, and social isolation, while the need for spiritual meaning continues to grow. This study aims to explore how the integration of Christian religious education with digital-based mental health programs can build students' emotional resilience in the digital age. A qualitative-descriptive literature review method was employed, examining scientific literature published between 2015–2024 from PubMed, Scopus, Google Scholar, DOAJ, and GARUDA databases. Thematic analysis was conducted on literature meeting the inclusion criteria. The results indicate that spiritual practices—including prayer, Scripture reflection, and community worship—contribute significantly to improving students' emotional regulation, sense of purpose, and resilience. Digital interventions such as meditation applications, emotion journals, and online counseling proved effective in enhancing students' mental health literacy. The integration of both dimensions requires a comprehensive curriculum, adequate teacher training, parental support, and partnerships among schools, churches, and professional health services.

Abstrak: Era digital menciptakan tekanan ganda bagi generasi muda: paparan teknologi yang intens meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, sementara kebutuhan akan makna spiritual justru semakin tinggi. Penelitian ini mengkaji bagaimana integrasi Pendidikan Agama Kristen (PAK) dan program kesehatan mental dapat membangun ketahanan emosional siswa di era digital. Menggunakan metode tinjauan kepustakaan kualitatif-deskriptif terhadap literatur ilmiah 2015–2024, kajian ini menemukan bahwa praktik spiritual—doa, refleksi kitab suci, ibadah komunitas—serta intervensi digital yang terarah secara sinergis meningkatkan regulasi emosi, rasa memiliki, dan ketahanan moral siswa. Kurikulum PAK terintegrasi, didukung oleh guru yang terlatih, komunitas gereja, dan platform digital Kristiani yang kontekstual, merupakan respons holistik yang mendesak terhadap krisis kesehatan mental remaja. Penelitian ini merekomendasikan model integrasi PAK-kesehatan mental berbasis komunitas sebagai strategi prioritas bagi sekolah-sekolah Kristen di Indonesia.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah secara fundamental cara generasi muda tumbuh dan berinteraksi dengan dunia. Generasi Z, yang lahir antara 1995 hingga 2012, dikenal sebagai 'digital natives' karena mereka tumbuh dalam ekosistem digital yang selalu terhubung. Data menunjukkan bahwa 95% dari generasi ini memiliki ponsel pintar dan lebih dari separuhnya menghabiskan empat jam atau lebih secara daring setiap hari (Bingaman, 2023). Kemudahan akses terhadap informasi, pembelajaran berbasis platform digital, dan interaksi sosial melalui media sosial memang memberi keuntungan kognitif, namun sekaligus membawa risiko psikologis yang serius. Penurunan interaksi tatap muka berkorelasi langsung dengan peningkatan rasa kesepian, gangguan perhatian, perilaku menyakiti diri, dan percobaan bunuh diri. American Psychological Association melaporkan bahwa Generasi Z mencatatkan tingkat kecemasan dan depresi yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan generasi-generasi sebelumnya (Bingaman, 2023).

Kondisi ini semakin diperparah oleh dampak pandemi COVID-19 yang memaksa sistem pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh secara masif. Isolasi sosial, ketidakpastian yang berkepanjangan, dan berkurangnya rutinitas tatap muka secara signifikan meningkatkan kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional siswa (Marpaung & Ohee, 2023). Pasca-pandemi, siswa kembali ke sekolah dengan beban psikologis yang lebih berat: tingkat stres yang lebih tinggi, ketidakpastian spiritual dan moral yang lebih besar, serta ketergantungan terhadap perangkat digital yang semakin mengakar. Dalam realitas ini, pendidikan tidak lagi dapat hanya berfokus pada capaian akademis, melainkan perlu memberikan perhatian yang lebih serius dan terstruktur terhadap dimensi kesehatan mental dan spiritual peserta didik. Data dari berbagai lembaga internasional mengindikasikan bahwa generasi yang tumbuh pasca-pandemi menghadapi tingkat tekanan psikologis yang belum pernah terjadi sebelumnya, dan sistem pendidikan perlu segera merespons kebutuhan ini dengan pendekatan yang holistik, berbasis komunitas, dan berakar pada nilai-nilai yang memberi makna—seperti yang ditawarkan oleh iman Kristiani.

Penelitian terkini secara konsisten menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memainkan peran signifikan dalam kesehatan mental remaja. Aggarwal dkk. (2023) melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis komprehensif yang menemukan bahwa kesejahteraan spiritual berkorelasi negatif dengan gejala depresi ($r = -0,153$), artinya individu dengan tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi cenderung mengalami lebih sedikit gejala depresi. Keterlibatan agama terbukti menumbuhkan harapan, makna hidup, dan koneksi sosial yang berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap gangguan mental. Lucchetti dkk. (2021) dalam tinjauan mereka menegaskan bahwa praktik keagamaan, dukungan komunitas iman, dan coping religius positif berhubungan erat dengan penurunan tingkat depresi dan kecemasan. Studi ini juga mencatat bahwa coping religius negatif—seperti merasa dihukum atau ditinggalkan oleh Tuhan—dapat memperburuk gejala gangguan mental, sehingga kualitas keterlibatan rohani menjadi faktor yang krusial untuk diperhatikan.

Dari sisi intervensi berbasis teknologi, Park dkk. (2024) dalam scoping review mereka tentang metode digital untuk kesehatan spiritual dan mental Generasi Z menemukan bahwa intervensi berbasis pesan teks motivasional dan aplikasi kesehatan mental yang dirancang

responsif terhadap kebutuhan rohani mampu meningkatkan dimensi spiritual dan mental secara bersamaan. Di Indonesia, Kasingku dan Woy (2024) menemukan bahwa kolaborasi antara pendidikan agama Kristen dan gereja secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan menurunkan stigma terhadap gangguan mental. Marpaung dan Ohee (2023) mengidentifikasi empat dimensi kontribusi pendidikan agama Kristen pasca-pandemi: pembangunan ketahanan spiritual melalui praktik coping berbasis iman, pengembangan moral melalui proyek layanan dan diskusi etika, penerapan strategi pengajaran adaptif yang memadukan pendampingan spiritual dan akademik, serta restrukturisasi kebijakan sekolah yang menekankan kasih, fleksibilitas, dan perhatian holistik. Temuan-temuan ini menegaskan potensi besar pendidikan agama Kristen dalam mendukung kesehatan mental siswa. Sihombing dkk. (2024) lebih lanjut memperkuat pandangan ini dengan bukti empiris bahwa program PAK yang berkualitas tinggi berkontribusi langsung pada kemampuan mahasiswa untuk mengelola tekanan akademik dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Meskipun kajian tentang religiusitas dan kesehatan mental serta intervensi kesehatan mental berbasis digital terus berkembang secara paralel, penelitian yang secara khusus membahas integrasi antara pendidikan agama Kristen dan program kesehatan mental berbasis digital dalam satu kerangka yang koheren masih sangat terbatas. Sebagian besar studi yang ada cenderung memisahkan kedua domain ini: penelitian kesehatan mental beroperasi dalam ranah psikologis dan medis dengan orientasi klinis, sementara penelitian pendidikan agama Kristen lebih berfokus pada aspek teologis dan kurikuler. Akibatnya, sinergi potensial antara praktik spiritual dan intervensi digital belum dieksplorasi secara komprehensif, khususnya dalam konteks pendidikan formal di Indonesia yang memiliki karakteristik budaya, denominasi, dan tantangan digital yang unik.

Di sisi lain, pendekatan kebijakan pendidikan yang berlaku selama ini masih terlalu menekankan pembangunan ketahanan secara individual. Abate dkk. (2024) dalam ulasan komprehensif mereka menemukan bahwa pendekatan individual sering kali mengabaikan dimensi kolektif ketahanan—seperti rasa memiliki (*sense of belonging*), dukungan komunitas, dan identitas sosial—yang justru sangat relevan dan inheren dalam komunitas iman Kristiani. Minimnya penelitian yang mengintegrasikan dimensi komunitas Kristen, pemanfaatan teknologi digital, dan kesehatan mental secara bersamaan menjadi celah yang perlu segera diisi untuk menghasilkan rekomendasi yang aplikatif bagi sekolah-sekolah Kristen di Indonesia dan konteks serupa. Secara lebih spesifik, belum ada model kurikulum terintegrasi yang secara eksplisit menggabungkan tiga elemen sekaligus: (1) teologi Kristiani tentang manusia sebagai ciptaan yang utuh (*body-soul-spirit*), (2) prinsip-prinsip psikologi klinis berbasis bukti tentang kesehatan mental remaja, dan (3) strategi pemanfaatan teknologi digital yang etis dan bertanggung jawab. Pengembangan model semacam itu, yang dikontekstualisasikan untuk realitas sekolah-sekolah Kristen di Indonesia dengan keragaman budaya lokal dan denominasinya, merupakan kontribusi akademis yang mendesak dan bernilai tinggi.

Artikel ini berargumen bahwa integrasi antara pendidikan agama Kristen dan program kesehatan mental berbasis digital bukan sekadar kemungkinan teoritis, melainkan suatu kebutuhan mendesak dalam merespons realitas psikologis dan spiritual Generasi Z. Integrasi yang mencakup desain kurikulum, praktik spiritual, pemanfaatan teknologi secara

etis, dan pembangunan komunitas iman merupakan pendekatan holistik yang paling efektif dalam membangun ketahanan emosional siswa di era digital yang penuh tekanan. Kerangka integrasi ini bukan hanya respons reaktif terhadap krisis kesehatan mental, melainkan investasi proaktif dalam pembentukan generasi Kristiani yang tangguh, bijaksana, dan berdampak positif bagi masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk: pertama, mengeksplorasi penerapan kurikulum terintegrasi di sekolah Kristen dan dampaknya terhadap ketahanan emosional siswa. Kedua, mengidentifikasi praktik spiritual dan intervensi digital yang paling efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Ketiga, menyajikan rekomendasi praktis bagi pendidik, gereja, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan program berbasis iman yang responsif terhadap tantangan era digital.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode tinjauan kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih untuk memahami fenomena integrasi pendidikan agama Kristen dan kesehatan mental melalui telaah sistematis terhadap literatur ilmiah, buku teks, laporan penelitian, artikel jurnal, dan dokumen kebijakan yang relevan. Dengan bersandar pada literatur sebagai sumber utama data, penelitian ini memungkinkan identifikasi pola, konsep, dan temuan empiris tanpa harus melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung, sehingga menjadi cara yang efisien untuk memetakan kondisi pengetahuan yang ada (state of knowledge) dalam bidang ini. Tinjauan kepustakaan sebagai metodologi penelitian yang established dalam ilmu-ilmu sosial, pendidikan, dan teologi memungkinkan sintesis lintas-disiplin yang diperlukan untuk mengintegrasikan wawasan dari psikologi klinis, teologi Kristen, ilmu pendidikan, dan kajian media digital dalam satu kerangka analisis yang koheren dan saling memperkuat.

Literatur dikumpulkan dari basis data akademik PubMed, Scopus, Google Scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), dan GARUDA (Garba Rujukan Digital Indonesia), serta repositori universitas terpilih. Kriteria inklusi meliputi: (1) publikasi antara tahun 2015–2024; (2) membahas hubungan antara pendidikan agama Kristen, spiritualitas, kesehatan mental, atau ketahanan emosional di kalangan remaja; (3) tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris; dan (4) teks lengkap dapat diakses secara daring. Studi yang berfokus pada denominasi agama lain, populasi dewasa, atau konteks non-edukatif dikecualikan, kecuali jika relevan langsung dengan tema ketahanan spiritual dan digital.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: "Christian education", "mental health", "spirituality and resilience", "digital mental health intervention", "emotional resilience", "Generation Z", "pendidikan agama Kristen", dan "kesehatan mental remaja". Kata kunci tersebut dikombinasikan dengan operator Boolean (AND, OR, NOT) untuk mengoptimalkan relevansi hasil pencarian. Setelah identifikasi awal, referensi disaring berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dibaca secara menyeluruh untuk memastikan relevansinya. Setiap publikasi yang memenuhi kriteria dicatat dalam matriks data yang berisi tujuan penelitian, metodologi, temuan utama, dan relevansinya dengan tema integrasi. Snowballing dilakukan dengan menelusuri daftar pustaka dari publikasi yang telah dipilih untuk memperluas cakupan literatur.

Analisis dilakukan secara tematik mencakup empat langkah: (1) familiarisasi data

melalui pembacaan berulang; (2) pengkodean konsep utama seperti praktik spiritual, integrasi kurikulum, intervensi digital, komunitas dan rasa memiliki, serta nilai moral; (3) pengelompokan kode menjadi tema-tema besar; dan (4) sintesis naratif untuk menghubungkan temuan dari berbagai sumber. Penilaian kualitas dilakukan menggunakan kerangka Critical Appraisal Skills Programme (CASP) untuk menilai kejelasan tujuan, kesesuaian desain, validitas metode, dan relevansi temuan dari setiap sumber. Seleksi dilakukan oleh dua peneliti secara independen; perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi hingga dicapai konsensus.

Kerangka analisis terdiri dari lima dimensi yang diadaptasi dari literatur. Pertama, praktik spiritual—doa, refleksi Alkitab, ibadah komunitas, dan pendampingan rohani—yang dilaporkan meningkatkan regulasi emosi. Kedua, intervensi kesehatan mental digital—aplikasi meditasi, jurnal emosi, dan konseling daring—yang efektif meningkatkan resiliensi dan self-monitoring. Ketiga, ketahanan emosional, didefinisikan sebagai kemampuan mempertahankan atau memulihkan keseimbangan psikologis saat menghadapi tekanan. Keempat, komunitas dan rasa memiliki, yaitu dukungan kolektif dan identitas sosial yang penting bagi kesejahteraan siswa (Abate dkk., 2024). Kelima, nilai etika dan moral Kristiani—kasih, kesabaran, toleransi, kejujuran, kerendahan hati, dan tanggung jawab—yang menjadi fondasi karakter holistik siswa (Kasingku & Woy, 2024; Marpaung & Ohee, 2023).

HASIL

Praktik Spiritual dan Ketahanan Emosional

Tinjauan literatur secara konsisten menunjukkan bahwa praktik spiritual merupakan komponen inti dalam membangun ketahanan emosional siswa. Doa harian dan refleksi kitab suci dilaporkan membantu siswa menempatkan tekanan akademik, konflik interpersonal, dan perbandingan sosial di media sosial dalam perspektif iman yang lebih sehat. Merenungkan teks kitab suci—seperti Mazmur atau surat-surat Paulus—memberikan rasa damai dan kesadaran bahwa individu tidak sendirian dalam pergumulannya, yang secara langsung berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih baik (Aggarwal dkk., 2023). Meta-analisis tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual yang tinggi berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap depresi ($r = -0,153$), sementara coping religius negatif—seperti merasa ditinggalkan Tuhan atau menyalahkan Tuhan atas penderitaan—justru dapat memperburuk gejala (Lucchetti dkk., 2021).

Ibadah komunitas di lingkungan sekolah, seperti persekutuan doa dan kebaktian bersama, juga diidentifikasi sebagai momen penting dalam membangun sense of belonging siswa. Komunitas yang suportif memungkinkan siswa merasa diterima, berbagi pergumulan, dan belajar dari kesaksian rekan sebaya. Abate dkk. (2024) dalam ulasan komprehensif mereka menemukan bahwa dukungan komunitas, termasuk komunitas iman, merupakan salah satu faktor pelindung yang paling konsisten terhadap gangguan mental pasca-adversitas, bersama dengan keterlibatan religius aktif dan kemampuan regulasi diri. Kegiatan-kegiatan seperti retreat spiritual, kelompok pendalaman Alkitab, dan program pelayanan sosial bersama terbukti memperkuat kohesi kelompok sekaligus menumbuhkan rasa identitas bersama yang memberikan makna mendalam bagi kehidupan siswa di tengah arus budaya digital yang kerap bersifat fragmentatif dan individualistik. Ketika seorang siswa

menyaksikan rekan sebaya yang berhasil melewati masa sulit dengan berpijak pada iman, hal tersebut menciptakan model perilaku konkret dan relatable tentang bagaimana spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan nyata, bukan sekadar doktrin abstrak.

Integrasi Kurikulum Kesehatan Mental dalam Pendidikan Agama Kristen

Kajian literatur menunjukkan bahwa kurikulum Pendidikan Agama Kristen yang efektif mengintegrasikan materi iman Kristen dengan dimensi kesehatan mental secara eksplisit. Modul-modul yang disarankan mencakup lima komponen utama:

1. Pengenalan emosi dan kesehatan mental: membahas arti emosi, gejala stres dan depresi, serta peran iman dalam menghadapi rasa cemas dan sedih;
2. Nilai Kristen dan regulasi emosi: menelusuri penerapan nilai kasih, kesabaran, toleransi, dan pengampunan untuk meredakan konflik internal maupun interpersonal (Kasingku & Woy, 2024);
3. Praktik coping spiritual: mengajarkan teknik pernapasan yang dikombinasikan dengan doa singkat dan meditasi ayat Alkitab sebagai respons terhadap stres;
4. Penggunaan media digital yang sehat: mengedukasi siswa tentang bahaya misinformasi, kecanduan layar, dan pentingnya menetapkan batasan penggunaan teknologi untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual (Goehmann, 2023);
5. Proyek layanan dan diskusi etika: melibatkan siswa dalam kegiatan pelayanan masyarakat dan diskusi isu moral terkait media sosial, cyberbullying, serta pencarian identitas diri, yang dilaporkan meningkatkan empati dan tanggung jawab (Marpaung & Ohee, 2023).

Sihombing dkk. (2024) secara khusus menganalisis kontribusi pendidikan agama Kristen terhadap kesehatan mental mahasiswa dan menemukan hubungan positif yang signifikan antara intensitas pembelajaran PAK dengan kemampuan siswa dalam mengelola stres serta mempertahankan keseimbangan emosional. Integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum PAK juga dilaporkan mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan ketika mengalami tekanan, meningkatkan keberanian bertanya di kelas, dan mengembangkan kesadaran untuk berbagi masalah dengan konselor atau guru pembimbing. Lebih jauh, siswa yang secara reguler terlibat dalam diskusi iman dan kesehatan mental di kelas dilaporkan mampu mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan emosional pada diri sendiri maupun rekan sebaya, dan menunjukkan respons yang lebih cepat dalam mencari pertolongan—sebuah keterampilan kritis yang berpotensi mencegah eskalasi masalah kesehatan mental ke tahap yang lebih serius (Kasingku & Woy, 2024).

Peran Intervensi Digital dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa aplikasi dan platform digital dapat menjadi pelengkap yang efektif bagi pendekatan spiritual dalam mendukung kesehatan mental siswa. Tiga jenis intervensi digital yang paling sering diidentifikasi dalam literatur meliputi: (1) aplikasi meditasi Kristen yang mengintegrasikan ayat Alkitab, musik instrumental, dan latihan pernapasan; (2) aplikasi jurnal emosi dan mood tracking yang memungkinkan pengguna menulis jurnal harian, menandai suasana hati, dan mencatat situasi pemicu emosi, sekaligus memfasilitasi pemantauan konselor terhadap kondisi siswa; serta (3) platform konseling daring yang menyediakan layanan konsultasi dengan konselor sekolah di luar jam

belajar secara anonim.

Rachmayanti dkk. (2024) melaporkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja usia 10–14 tahun mencapai 13,5% dan usia 14–19 tahun sebesar 14,65%; temuan ini menegaskan urgensi intervensi digital yang dapat meningkatkan resiliensi dan kemampuan self-monitoring siswa. Pengguna yang konsisten memanfaatkan aplikasi meditasi dan journaling melaporkan penurunan frekuensi serangan panik, peningkatan kualitas tidur, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengekspresikan perasaan secara konstruktif. Park dkk. (2024) mengkonfirmasi bahwa metode digital—terutama yang dirancang responsif terhadap kebutuhan rohani—mampu meningkatkan kesehatan spiritual dan mental Generasi Z secara sinergis. Penting dicatat bahwa efektivitas intervensi digital ini meningkat secara signifikan ketika dipandu oleh konselor atau guru yang terlatih, bukan sekadar menjadi aktivitas mandiri tanpa pendampingan. Integrasi antara teknologi dan bimbingan pastoral yang terstruktur menciptakan ekosistem dukungan yang lebih komprehensif dan responsif terhadap keragaman kebutuhan siswa.

Peran Guru dan Konselor sebagai Fasilitator

Literatur mengidentifikasi peran sentral guru Pendidikan Agama Kristen dan konselor sekolah sebagai mentor spiritual sekaligus fasilitator kesehatan mental. Guru yang terlatih dalam psikologi remaja dan dasar-dasar intervensi digital mampu memfasilitasi diskusi terbuka di kelas, menciptakan ruang aman bagi siswa untuk berbagi pergumulan, dan merujuk siswa ke konselor profesional ketika diperlukan. Konselor sekolah berperan aktif bekerja sama dengan guru untuk menindaklanjuti siswa yang menunjukkan gejala kecemasan atau depresi melalui pendekatan yang memadukan dimensi psikologis dan rohani. Pelatihan berbasis kompetensi yang mencakup keterampilan mendengarkan aktif, teknik de-eskalasi emosional, dasar-dasar Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diintegrasikan dengan perspektif iman, serta pemahaman tentang platform digital populer di kalangan remaja, menjadi kebutuhan mendesak yang harus dipenuhi oleh institusi pendidikan. Guru yang memiliki kepekaan psikospiritual juga mampu mengidentifikasi lebih awal tanda-tanda awal distress—seperti perubahan perilaku, penarikan diri dari komunitas, atau penurunan partisipasi dalam kegiatan rohani—dan meresponsnya dengan tepat sebelum kondisi berkembang menjadi krisis yang lebih serius (Sihombing dkk., 2024).

Program pendampingan yang efektif harus secara khusus menangani risiko negative religious coping. Aggarwal dkk. (2023) menegaskan bahwa perasaan ditinggalkan atau dihukum oleh Tuhan dapat secara signifikan memperburuk gejala depresi pada remaja. Oleh karenanya, pendampingan rohani harus membantu siswa membangun pemahaman yang seimbang tentang kasih Tuhan yang tidak bersyarat, serta mengajarkan cara memproses kekecewaan spiritual secara konstruktif dan sehat. Kolaborasi antara guru PAK, konselor sekolah, dan rohaniwan gereja akan memperkuat jaringan dukungan yang bersifat holistik dan multidimensi. Selain itu, program pendampingan yang melibatkan orang tua secara aktif—misalnya melalui seminar parenting berbasis iman atau kelompok dukungan orang tua—terbukti memperkuat dampak intervensi sekolah secara signifikan, karena ketahanan emosional yang dibangun di sekolah perlu dikukuhkan dan dilanjutkan di lingkungan keluarga agar hasilnya bersifat berkelanjutan dan tidak terbatas pada konteks akademis semata.

Dimensi Moral dan Pendidikan Karakter

Kajian kepustakaan menyoroti bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari fondasi nilai moral yang ditanamkan melalui pendidikan karakter yang terstruktur. Siswa yang menerima pendidikan moral meliputi nilai tanggung jawab, kejujuran, empati, dan penguasaan diri memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, menilai konten daring secara kritis, serta mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan budaya digital. Kasingku dkk. (2024) menunjukkan bahwa tanggung jawab keluarga dan gereja dalam menanamkan kesadaran akan keseimbangan psikis, spiritual, dan sosial merupakan bagian integral dari upaya menjaga kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Konteks Indonesia memberikan dimensi urgensi tambahan: data nasional menyebutkan sekitar 1.800 kasus bunuh diri setiap tahun di Indonesia, dengan 47,7% korbannya berusia 10–39 tahun (Kasingku dkk., 2024). Angka ini menegaskan bahwa penanaman nilai moral sejak dini merupakan investasi kritis dalam membangun ketahanan siswa terhadap krisis psikologis. Pendidikan moral Kristiani yang menekankan kasih, pengampunan, dan disiplin diri juga berfungsi sebagai filter kognitif terhadap konten digital yang berpotensi merusak. Remaja yang dibekali nilai-nilai tersebut memiliki kapasitas lebih kuat untuk menavigasi dunia digital dengan bijaksana dan menolak arus kebencian, hoaks, serta budaya konsumerisme digital yang dominan (Boateng dkk., 2023). Di samping itu, sekolah-sekolah Kristen di Indonesia memiliki posisi yang unik dan strategis: mereka tidak hanya bertugas menyampaikan kurikulum formal, tetapi juga menjadi komunitas iman yang menanamkan nilai-nilai kehidupan secara holistik. Ketika dimensi moral dan mental health terintegrasi secara eksplisit dalam pendidikan karakter, sekolah bertransformasi menjadi ruang pembentukan manusia seutuhnya yang siap menghadapi realitas kehidupan modern.

Gereja sebagai Mitra Strategis Sekolah

Tinjauan literatur tentang kemitraan antara komunitas iman dan sektor kesehatan mental menunjukkan bahwa kolaborasi multi-komponen menghasilkan perbaikan signifikan dalam gejala kesehatan mental, literasi, dan pengurangan stigma. Kasingku dan Woy (2024) menemukan bahwa gereja dapat menjadi mitra strategis sekolah Kristen dalam menyediakan ruang aman bagi remaja untuk membicarakan tekanan digital, mendapat bimbingan pastoral, dan mengakses pengajaran Alkitab yang relevan dengan tantangan kehidupan masa kini. Tokoh-tokoh Alkitab seperti Elia, Yeremia, dan Daud yang menghadapi pergumulan mental berat menjadi referensi teologis yang kaya untuk membantu remaja memahami bahwa ketidakberdayaan dan kesedihan bukanlah tanda lemahnya iman, melainkan pengalaman manusiawi yang perlu direspons dengan empati dan dukungan komunitas (Lucchetti dkk., 2021).

Kolaborasi antara gereja dan psikolog, psikiater, serta konselor sekolah akan memperkuat jaringan dukungan yang komprehensif dan mengurangi hambatan-hambatan utama seperti stigma sosial dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan pemimpin gereja. Program yang menggabungkan pelatihan rohani dengan rujukan ke layanan profesional terbukti meningkatkan kesehatan mental, literasi, dan keterjangkauan layanan bagi remaja yang membutuhkan pertolongan (Boateng dkk., 2023). Gereja juga dapat berperan aktif dalam destigmatisasi gangguan mental melalui khotbah dan

pengajaran yang memposisikan pencarian bantuan profesional bukan sebagai tanda lemahnya iman, melainkan sebagai bentuk kewajiban untuk merawat ciptaan Tuhan—termasuk kesehatan jiwa. Program mentoring berbasis gereja yang melibatkan tokoh muda dan pemuda jemaat sebagai konselor sebaya (peer counselor) juga menunjukkan hasil menjanjikan dalam membangun jembatan kepercayaan antara remaja dan komunitas orang dewasa.

PEMBAHASAN

Sinergi Iman dan Kesehatan Mental

Temuan kajian ini secara konsisten mendukung argumen bahwa integrasi pendidikan agama Kristen dengan program kesehatan mental dapat memperkuat ketahanan emosional siswa secara signifikan. Praktik spiritual memberikan landasan hermeneutis bagi siswa untuk menafsirkan pengalaman hidup—termasuk tekanan digital—dalam kerangka iman yang memberi makna dan harapan. Hal ini sejalan dengan meta-analisis Aggarwal dkk. (2023) yang mengkonfirmasi efek protektif kesejahteraan spiritual terhadap depresi. Siswa yang aktif terlibat dalam praktik spiritual menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dan kecenderungan lebih kuat untuk memaknai stres sebagai peluang pertumbuhan, bukan ancaman yang melumpuhkan. Secara lebih spesifik, iman Kristiani menawarkan narasi besar (grand narrative) tentang penderitaan, pemulihan, dan harapan—narasi yang memiliki kekuatan unik untuk mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam cerita hidup yang bermakna. Kisah-kisah Alkitab tentang tokoh seperti Yusuf, Daud, Yeremia, dan Paulus yang mengalami penderitaan berat namun bangkit dengan iman yang lebih matang menjadi metafora terapeutik yang kuat bagi remaja yang sedang bergumul dengan depresi, kecemasan, atau trauma digital. Dimensi teleologis iman—keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna—secara langsung berkontribusi pada pembentukan resiliensi yang bersifat intrinsik dan tahan lama.

Namun, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental tidak bersifat otomatis atau linear. Lucchetti dkk. (2021) menegaskan bahwa kualitas keterlibatan keagamaan—bukan sekadar frekuensi ritual—yang menentukan dampaknya terhadap kesehatan mental. Pendampingan rohani yang sehat harus menekankan pemahaman tentang kasih Tuhan yang tidak bersyarat, mendorong coping religius positif, dan secara proaktif membantu siswa memproses kekecewaan spiritual agar tidak terjebak dalam pola negative religious coping yang kontraproduktif. Boateng dkk. (2023) menambahkan bahwa kombinasi antara spiritualitas dan religiusitas yang sehat justru meningkatkan kecenderungan individu untuk aktif mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

Peran Teknologi sebagai Instrumen Pemberdayaan

Penggunaan teknologi digital secara terarah terbukti dapat memperkuat program kesehatan mental di sekolah Kristen. Aplikasi meditasi, jurnal emosi, dan konseling daring memperluas jangkauan dukungan psikologis melampaui keterbatasan waktu dan ruang kelas tradisional. Rachmayanti dkk. (2024) menegaskan bahwa intervensi digital mampu meningkatkan resiliensi dan kemampuan self-monitoring remaja, terutama ketika dirancang secara personal dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan spesifik penggunanya. Siswa yang konsisten menggunakan aplikasi tersebut melaporkan peningkatan kemampuan

mengidentifikasi pola pikiran negatif dan menggantinya dengan perspektif iman yang lebih konstruktif. Dalam ekosistem pendidikan Kristen, pengembangan aplikasi yang secara eksplisit mengintegrasikan konten Alkitab—seperti doa pagi yang dipandu, notifikasi ayat harian, dan modul refleksi berbasis tema iman—memiliki potensi luar biasa untuk menjadikan spiritualitas sebagai bagian dari rutinitas digital keseharian siswa. Ketika teknologi diarahkan untuk memperkuat disiplin rohani alih-alih sekadar menghibur, ia bertransformasi dari sumber potensi bahaya menjadi instrumen pemberdayaan spiritual yang efektif. Hal ini memerlukan desain yang berpusat pada pengguna muda Indonesia, menggunakan bahasa yang relatable, dan mengedepankan nuansa budaya lokal yang kaya.

Meski demikian, teknologi harus selalu ditempatkan dalam kerangka etika dan batasan yang jelas. Penggunaan berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan menumbuhkan ketergantungan baru yang kontraproduktif. Goehmann (2023) menekankan bahwa kebebasan digital harus selalu disertai batasan yang sehat agar teknologi berfungsi sebagai alat pemberdayaan, bukan sumber perbudakan baru. Sekolah perlu mengajarkan literasi digital secara eksplisit dalam kurikulum PAK, mencakup penetapan batas waktu layar, pemilihan konten yang membangun, dan kesadaran kritis terhadap dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Bingaman (2023) mengingatkan bahwa agama dan teknologi berada dalam proses perubahan yang tidak dapat dibalik (*irreversible*), dan respons terbaik bukan resistensi, melainkan adaptasi yang bijaksana: menggunakan teknologi untuk memperkuat nilai, bukan menggantikannya. Dalam kerangka iman Kristiani, penguasaan diri (*self-control*) yang diajarkan sebagai buah Roh menjadi fondasi teologis yang relevan untuk membimbing penggunaan teknologi yang etis dan bertanggung jawab di kalangan siswa.

Komunitas sebagai Fondasi Ketahanan Kolektif

Kajian ini menegaskan pentingnya pendekatan kolektif—bukan hanya individual—dalam membangun ketahanan emosional siswa. Abate dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan komunitas, kohesi sosial, dan keterlibatan religius merupakan faktor pelindung yang paling kuat dan konsisten terhadap gangguan mental pasca-adversitas. Dalam konteks pendidikan Kristen, komunitas ibadah, kelompok doa, dan program pelayanan bersama menjadi sarana pembentukan identitas sosial yang sehat dan rasa memiliki yang mendalam. Sekolah Kristen perlu secara aktif merancang lingkungan yang inklusif dan penuh kasih di mana setiap siswa—terlepas dari latar belakang keluarga, kemampuan akademik, atau kondisi emosional—merasa diterima dan dihargai sepenuhnya. Dalam kerangka ini, kepemimpinan siswa (*student leadership*) yang berorientasi pelayanan memainkan peran kunci: siswa yang ditugaskan sebagai fasilitator kelompok doa, koordinator program sosial, atau mentor sebaya tidak hanya memberikan dukungan kepada rekan-rekannya, tetapi juga mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan melalui proses memberi dan melayani. Pendekatan komunitas berbasis iman ini secara alamiah mendistribusikan beban mental yang biasanya hanya ditanggung oleh individu atau konselor profesional, sehingga menciptakan ekosistem ketahanan yang lebih merata, berkelanjutan, dan berakar kuat dalam nilai-nilai Kristiani tentang kasih persaudaraan.

Implikasi bagi Kurikulum, Kebijakan, dan Praktik

Berdasarkan temuan kajian ini, beberapa implikasi praktis dapat dirumuskan:

1. Desain kurikulum integratif: kurikulum PAK perlu memasukkan modul kesehatan mental, dinamika emosi, dan literasi digital yang terhubung dengan prinsip teologis kasih, pengampunan, dan pengharapan Kristiani;
2. Pelatihan guru dan konselor: guru PAK memerlukan pelatihan dalam psikologi remaja, dasar-dasar intervensi digital, dan konseling berbasis iman; kolaborasi dengan psikolog dan pendeta dapat memperkaya kompetensi multidimensi ini;
3. Pengembangan sumber daya digital kontekstual: sekolah dan gereja di Indonesia dapat mengembangkan aplikasi meditasi, modul journaling, dan platform konseling yang kontekstual dengan budaya dan bahasa Indonesia;
4. Edukasi orang tua: program literasi kesehatan mental perlu melibatkan orang tua agar mereka aktif mendukung praktik spiritual dan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab di rumah; dan
5. Kebijakan berbasis komunitas: pembuat kebijakan pendidikan perlu mempromosikan pendekatan komunitas yang menekankan rasa memiliki dan kerja sama lintas sektor—antara sekolah, gereja, dan layanan kesehatan profesional.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagai tinjauan pustaka kualitatif-deskriptif, analisis bersifat naratif dan tidak menghitung efek kuantitatif, sehingga hubungan kausal tidak dapat dipastikan. Selain itu, banyak literatur yang ditinjau berasal dari konteks Amerika Utara dan Eropa; perbedaan budaya dan denominasi dapat membatasi generalisasi temuan ke konteks Indonesia. Kemungkinan juga masih terdapat literatur relevan yang terlewat, termasuk grey literature, sehingga berpotensi menimbulkan bias publikasi. Terakhir, interpretasi tematik sangat bergantung pada sudut pandang peneliti, sehingga bias subjektif perlu dikritisi secara reflektif. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain empiris kuantitatif atau mixed methods dengan data langsung dari sekolah-sekolah Kristen di Indonesia untuk memvalidasi temuan kajian ini secara lebih kokoh.

KESIMPULAN

Integrasi pendidikan agama Kristen dengan program kesehatan mental merupakan respons yang tepat dan mendesak terhadap tantangan ganda yang dihadapi Generasi Z: paparan teknologi digital yang intens di satu sisi, dan meningkatnya kebutuhan akan makna spiritual di sisi yang lain. Kajian ini menunjukkan bahwa praktik spiritual—doa, refleksi kitab suci, dan ibadah komunitas—serta intervensi digital yang terarah—aplikasi meditasi, journaling emosi, dan konseling daring—secara sinergis meningkatkan ketahanan emosional siswa, memperkuat empati dan moralitas, serta menumbuhkan rasa memiliki yang mendalam. Dimensi komunitas Kristiani menjadi pembeda yang signifikan: ketahanan tidak dibangun secara individual, melainkan melalui relasi kasih dalam komunitas iman yang inklusif dan suportif.

Implementasi yang efektif memerlukan sinergi antara empat aktor: sekolah (melalui kurikulum yang komprehensif dan pelatihan guru), gereja (melalui bimbingan pastoral dan komunitas suportif), keluarga (melalui penguatan nilai di rumah), dan pemerintah (melalui

kebijakan pendidikan berbasis komunitas). Dengan memadukan iman Kristiani dan kesehatan mental secara holistik, sekolah-sekolah Kristen berpotensi besar membekali siswa untuk menghadapi kompleksitas era digital dengan lebih tangguh, bermakna, dan berkarakter. Untuk mencapai hal ini secara konkret, beberapa langkah prioritas dapat segera dilaksanakan: pertama, merancang dan mengujicobakan modul kurikulum PAK terintegrasi kesehatan mental di sekolah-sekolah pilot; kedua, menyelenggarakan pelatihan kompetensi bagi guru PAK dan konselor sekolah dalam psikologi remaja berbasis iman; ketiga, mengembangkan platform digital komunitas Kristen Indonesia yang menyediakan konten kesehatan mental dan spiritual yang kontekstual; dan keempat, mendorong kemitraan formal antara sekolah, gereja, dan lembaga kesehatan jiwa. Penelitian lanjutan—khususnya studi empiris kuantitatif dan mixed methods di konteks Indonesia—sangat dibutuhkan untuk mengukur dampak intervensi ini secara terukur dan memperkuat basis bukti bagi pengembangan kebijakan pendidikan nasional yang inklusif dan holistik.

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>
- Bingaman, K. A. (2023). Religion in the digital age: An irreversible process. *Religions*, 14(1), 108. <https://doi.org/10.3390/rel14010108>
- Boateng, A. C. O., Sebu, J., Lekwauwa, R., Britt, K. C., Oh, H., & Doolittle, B. (2023). Religiosity & mental health seeking behaviors among U.S. adults. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 59(2), 248–264. <https://doi.org/10.1177/00912174231187841>
- Goehmann, H. (2023, January 6). Mental health and technology as Christians: An interview with Heidi Goehmann. *Concordia Technology Solutions Blog*. <https://concordiatechnology.org/mental-health-technology-christians>
- Kasingku, J. D., & Woy, J. T. L. (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>
- 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.