BAJI DAKKA
Jurnal Filsafat Keilahian dan Pendidikan Agama Kristen
ISSN:…-…, e-ISSN:…-….
Volume 1, No. 2, Mei 2026; (124-133)

STRATEGI INTEGRATIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN KRISTEN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Noviyanti Pangalingan
Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Indonesia Timur di Makassar,
e-mail:
noviyantipangalingan@gmail.com

URL:
https://jurnal.sttintim.id/index.php/bj

Corresponding Author:
Noviyanti Pangalingan
Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Indonesia Timur di Makassar,
e-mail:
noviyantipangalingan@gmail.com

Article History:
Received: 28-04-2026
Revised: 31-05-2026
Published: 31-05-2026

Abstract
Generation Z lives in a dynamic digital environment that is prone to triggering mental health issues such as anxiety and stress. However, the digital era also opens up opportunities to strengthen psychological resilience. This paper aims to formulate an integrative strategy using Christian Educational Psychology to improve the resilience and mental health of Generation Z in the digital era. Using a desk study method, this research examines various literature related to adolescent mental health, digital media, resilience, and Christian educational theology. The results indicate that Christian education plays a crucial role in building inner resilience through strengthening self-identity in Christ (Imago Dei) and involvement in a supportive faith community. This study concludes that implementing an integrative strategy that combines educational psychology, digital literacy, and Christian spirituality is an effective and applicable step to mitigate digital anxiety while building resilience in Generation Z.
Keywords: *Integrative strategy; Resilience; Mental health; Generation Z; Christian educational psychology.*

Abstrak
Generasi Z hidup dalam lingkungan digital dinamis yang rentan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Namun, era digital juga membuka peluang penguatan daya tahan psikologis. Tulisan ini bertujuan merumuskan strategi integratif Psikologi Pendidikan Kristen dalam meningkatkan resiliensi dan kesehatan mental Generasi Z di era digital. Menggunakan metode studi pustaka, penelitian ini menelaah berbagai literatur terkait kesehatan mental remaja, media digital, resiliensi, dan teologi pendidikan Kristen. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan Kristen berperan penting membangun daya tahan batin melalui penguatan identitas diri di dalam Kristus (*Imago Dei*) dan keterlibatan dalam komunitas iman yang suportif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi strategi integratif yang memadukan pendekatan psikologi pendidikan, literasi digital, dan spiritualitas Kristen merupakan langkah aplikatif yang efektif untuk memitigasi kecemasan digital sekaligus membangun resiliensi Generasi Z.
Kata kunci: Strategi integrative; Resiliensi; Kesehatan mental; Generasi Z, Psikologi pendidikan Kristen.

Copyright© 2026 Author(s)

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah cara hidup manusia secara total. Teknologi saat ini bukan lagi sekadar alat komunikasi biasa. Bagi Generasi Z, dunia digital sudah menjadi lingkungan hidup utama mereka. Mereka lahir dan tumbuh di tengah ledakan internet dan media sosial. Sebagai penduduk asli dunia digital, generasi ini sangat cepat beradaptasi dengan arus informasi. Namun, realitas ini juga menyimpan sisi mendalam yang kontradiktif. Ruang digital yang menawarkan koneksi tanpa batas ternyata membawa tekanan psikologis baru.[1] Arus informasi yang terlalu padat dan algoritma media sosial yang adiktif mulai mengikis ketenangan batin mereka. Akibatnya, lingkungan digital yang dinamis ini justru membuat Generasi Z rentan mengalami disorientasi personal.

Kerapuhan psikologis Generasi Z ini terlihat dari meningkatnya gangguan kesehatan mental mereka. Media sosial seperti Instagram dan TikTok sering kali memicu budaya perbandingan sosial yang tidak sehat. Paparan kehidupan orang lain yang tampak sempurna membuat mereka merasa tidak berdaya dan rendah diri.[2] Fenomena ini juga memicu kecemasan akut, stres akademik, kesepian, hingga kelelahan emosional yang parah. Tekanan relasional di dunia maya seperti perundungan siber juga memperburuk kondisi tersebut. Di tengah krisis ini, Generasi Z sangat membutuhkan resiliensi. Mereka memerlukan daya tahan psikologis agar mampu bertahan, bangkit, dan bertumbuh secara positif dari tekanan era digital.

Meskipun penuh tantangan, era digital tidak boleh dilihat dari sisi negatifnya saja. Dunia digital juga menyediakan peluang besar untuk membangun daya tahan tersebut. Lewat internet, remaja bisa mengakses literasi digital dan komunitas pendukung secara luas. Program pendidikan karakter berbasis daring juga kini semakin mudah diakses tanpa sekat geografis. Kenyataan ini membuka peluang baru bagi pendidik, psikolog, dan lembaga keagamaan. Upaya membangun resiliensi tidak bisa lagi memakai cara lama seperti sekadar melarang penggunaan gawai. Strategi baru harus memanfaatkan ekosistem digital untuk menyalurkan konten yang edukatif dan transformatif. Oleh karena itu, kita butuh sudut pandang yang bijak dalam melihat risiko dan peluang digital ini.

Sayangnya, penanganan kesehatan mental Generasi Z selama ini sering kali berjalan sendiri-sendiri. Pendekatan psikologi sekuler biasanya hanya berfokus pada terapi perilaku dan manajemen stres. Pendekatan ini jarang menyentuh aspek spiritualitas sebagai jangkar hidup manusia. Sebaliknya, pendekatan keagamaan tradisional kadang terlalu kaku pada dogma moral dan mengabaikan kondisi emosional remaja. Celah inilah yang melahirkan pentingnya integrasi antara psikologi pendidikan dan spiritualitas Kristen. Psikologi Pendidikan Kristen hadir sebagai jembatan yang utuh. Pendekatan ini memahami aspek kognitif dan emosional secara ilmiah, sekaligus mengakar pada iman bahwa manusia diciptakan mulia sebagai rupa Allah. Kombinasi

[1] Akmalun Najmi, Ismail, and Moh Romli B, "Eksplorasi Makna Hidup Anak Gen Z Di Era Digital," *Abdurrauf Journal of Education and Islamic Studies* 2, no. 1 (2025): 25–35, https://doi.org/10.70742/arjeis.v2i1.382.

[2] Salsabila Najma Chaniago, "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial," *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin* 1, no. 1 (2025): 14–27, https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35.

ini membuat pemulihan mental berjalan seimbang antara ilmu psikologi dan harapan iman Kristen.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan merumuskan strategi integratif Psikologi Pendidikan Kristen. Strategi ini dirancang untuk meningkatkan resiliensi sekaligus menjaga kesehatan mental Generasi Z di era digital. Bagi penulis, kajian ini mendesak demi menjawab krisis mentalitas generasi muda saat ini dengan tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*literature review*)[3] dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif-analitis. Itulah sebabnya, pengumpulan data dilakukan dengan mencari, memilah, dan mengumpulkan berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data utama diperoleh dari artikel jurnal ilmiah bereputasi, buku, literatur resiliensi, serta buku-buku pendidikan Kristen. Setelah data terkumpul, proses analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu menyeleksi informasi yang paling fokus pada isu kesehatan mental Gen Z dan strategi pendidikan Kristen. Tahap kedua adalah penyajian data, di mana konsep-konsep psikologi dan teologi disintesiskan secara sistematis. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan strategi integratif yang aplikatif sebagai jawaban atas permasalahan yang diangkat. Seluruh proses analisis ini dilakukan secara kritis dan objektif untuk menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Mentalitas dan Tekanan Digital Generasi Z

Generasi Z tumbuh dalam sebuah ekosistem digital yang sangat masif dan dinamis. Kondisi ini membentuk karakteristik mentalitas yang berbeda dengan generasi terdahulu. Di satu sisi, mereka sangat cerdas secara teknologi dan fasih mengolah informasi. Namun di sisi lain, paparan media sosial yang tanpa henti membuat ruang batin mereka menjadi sangat bising. Mereka terus-menerus diserbu oleh notifikasi, tren yang cepat berubah, dan standar pencapaian hidup yang tidak realistis. Kebiasaan mengonsumsi konten secara instan ini perlahan-lahan mengikis kemampuan mereka untuk berpikir kontemplatif. Akibatnya, ketenangan emosional menjadi barang mewah yang sulit didapatkan oleh generasi ini.[4]

Salah satu tekanan digital paling nyata yang merusak mentalitas Generasi Z adalah budaya perbandingan sosial. Media sosial seperti Instagram dan TikTok telah menjadi panggung kurasi kehidupan. Di platform tersebut, orang-orang hanya menampilkan momen-momen terbaik, kesuksesan, dan kebahagiaan mereka. Generasi Z yang melihat hal ini secara konstan sering kali terjebak dalam jebakan psikologis. Mereka

[3] Ajat Rukayat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2018), 6.

[4] Oktavia Ramadhani and Khoirunisa Khoirunisa, "Generasi Z Dan Teknologi : Gaya Hidup Generasi Z Di Era Digital," *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)* 3, no. 1 (2025): 323–331, https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2916.

mulai membandingkan kehidupan nyata mereka yang penuh liku-liku dengan kehidupan digital orang lain yang tampak sempurna. Proses perbandingan yang tidak setara ini secara perlahan menghancurkan harga diri mereka. Mereka merasa tertinggal, tidak berdaya, dan selalu merasa kurang dalam segala hal.

Tekanan ini diperparah oleh munculnya fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO. FOMO adalah rasa cemas yang timbul karena takut melewatkan tren, informasi, atau momen menyenangkan yang dilakukan orang lain. Bagi Generasi Z, tidak terlibat dalam tren terbaru di media sosial bisa terasa seperti pengucilan sosial. Ketakutan ini memaksa mereka untuk selalu terhubung dengan gawai selama berjam-jam setiap hari. Sikap protektif yang berlebihan terhadap dunia maya ini justru memicu kecemasan eksistensial yang akut. Mereka menjadi sangat bergantung pada validasi digital berupa jumlah suka, penayangan, dan komentar positif demi merasa diakui.[5]

Dampak dari akumulasi tekanan digital ini bermanifestasi dalam berbagai gangguan kesehatan mental yang serius. Angka kecemasan, stres, dan depresi di kalangan Generasi Z menunjukkan tren yang terus meningkat. Rasa kesepian yang mendalam sering kali melanda mereka, meskipun mereka memiliki ribuan teman di dunia maya. Hubungan digital yang dangkal tidak mampu menggantikan kebutuhan psikologis akan koneksi interpersonal yang nyata. Selain itu, tuntutan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dan tekanan akademik di dunia nyata memicu kelelahan emosional yang parah. Kondisi *burnout* ini membuat mereka kehilangan energi psikologis untuk menghadapi tantangan sehari-hari.[6]

Tidak kalah penting, ancaman relasional seperti perundungan siber (*cyberbullying*)[7] menjadi faktor perusak yang sangat masif. Ruang digital yang menyediakan fitur anonimitas sering kali disalahgunakan untuk menyebarkan komentar kebencian dan kritik yang destruktif. Generasi Z yang menjadi korban perundungan siber ini mengalami luka psikologis yang tidak terlihat namun sangat dalam. Mereka merasa tidak ada lagi ruang yang aman bagi mereka, baik di dunia nyata maupun di dunia maya. Seluruh dinamika tekanan digital ini menegaskan bahwa mentalitas Generasi Z saat ini berada dalam kondisi yang sangat rentan. Fakta inilah yang menjadi alasan kuat mengapa strategi pemulihan yang holistik dan mendesak sangat dibutuhkan.

Hubungan Spiritualitas dan Psikologi dalam Pendidikan Kristen

Spiritualitas dan psikologi sering kali dipandang sebagai dua kutub yang saling bertolak belakang dalam sejarah pemikiran modern. Banyak ilmuwan sekuler menganggap psikologi sebagai sains murni yang hanya bersandar pada pembuktian empiris dan logika ilmiah. Di sisi lain, sebagian kalangan religius sempat mencurigai

[5] Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha, "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030," *ASRJ: Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): 59–72, https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812.

[6] Arum, Zahrani, and Duha, "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030."

[7] Vianda Ayu Anjani, "Cyberbullying Dan Dinamika Hukum Di Indonesia: Paradoks Ruang Maya Dalam Interaksi Sosial Di Era Digital," *Staatsrecht: Jurnal Kenegaraan dan Politik Islam* 4, no. 1 (2024): 1–28, https://doi.org/10.14421/cyg94d68.

 Copyright© 2026 Author(s)

psikologi karena dianggap terlalu berpusat pada manusia dan mengabaikan peran Tuhan. Ketegangan ini menciptakan kesan seolah-olah seorang akademisi harus memilih salah satu dan membuang yang lain. Namun, dalam ruang akademis Pendidikan Kristen, dikotomi atau pemisahan ini tidak lagi dipertahankan. Kedua bidang ini justru dipandang memiliki hubungan yang sangat erat karena sama-sama berfokus pada kedalaman batin, emosi, dan perilaku manusia.

Secara epistemologis, integrasi antara spiritualitas dan psikologi dalam Pendidikan Kristen bukanlah sebuah kompromi iman yang dipaksakan. Pendekatan ini merupakan kesadaran ilmiah bahwa manusia adalah makhluk yang multidimensional. Ilmu psikologi memiliki keunggulan yang luar biasa dalam memetakan fungsi kognitif, perkembangan emosi, dan dinamika sosial manusia.[8] Sementara itu, spiritualitas memberikan fondasi eksistensial mengenai arti kehidupan, moralitas, dan hubungan makhluk dengan Penciptanya.[9] Ketika kedua aspek ini dipertemukan, Pendidikan Kristen tidak sedang mencampuradukkan teologi dengan teori sekuler secara serampangan. Pendidikan Kristen justru sedang menggunakan psikologi sebagai alat bantu ilmiah untuk memahami cara kerja jiwa yang telah diciptakan oleh Tuhan.

Pendidikan Kristen memandang manusia dari kacamata yang utuh dan holistik, bukan secara parsial atau terpotong-potong. Manusia tidak hanya terdiri dari fisik dan pikiran yang tunduk pada hukum-hukum alam, tetapi juga memiliki roh yang terhubung dengan Allah. Oleh karena itu, kondisi batiniah manusia selalu mencerminkan dinamika psikologis sekaligus pertumbuhan spiritualnya. Pemisahan yang kaku antara aspek mental dan aspek rohani hanya akan menghasilkan pemahaman yang pincang tentang manusia. Kedewasaan hidup yang sejati tidak mungkin tercapai jika kesehatan mentalnya diabaikan, begitu pula sebaliknya. Hubungan timbal balik inilah yang melahirkan kebutuhan mutlak akan sebuah sistem pendidikan yang mampu merawat kedua dimensi tersebut secara seimbang.

Dalam perspektif teologis, hubungan ini semakin diperkuat oleh konsep bahwa Allah adalah sumber dari segala kebenaran, baik kebenaran wahyu maupun kebenaran umum.[10] Prinsip ini menegaskan bahwa penemuan-penemuan sahih dalam ilmu psikologi perkembangan tidak bertentangan dengan iman Kristen. Kebenaran ilmiah mengenai bagaimana otak manusia memproses emosi atau bagaimana trauma terbentuk, justru menyingkapkan keagungan desain ciptaan Allah. Psikologi membantu menelusuri kerumitan perilaku manusia secara horizontal, sedangkan spiritualitas memberikan arah dan tujuan vertikalnya. Melalui sudut pandang ini, Pendidikan Kristen menempatkan psikologi bukan sebagai tuan yang mengatur iman, melainkan sebagai hamba yang melayani dan memperjelas penerapan iman dalam kehidupan nyata.

Secara aplikatif, hubungan yang harmonis antara kedua bidang ini menuntut para pendidik Kristen untuk memiliki metodologi yang bijaksana. Seorang pendidik tidak

---

[8] Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern* (Depok: Rajawali Pers, 2018).

[9] Stefanus Christian Haryono, "Spiritualitas," in *Meniti Kalam Kerukunan: Beberapa Istilah Kunci Dalam Islam Dan Kristen*, ed. Willem H. Wakim & Samuel Septino Saragih (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010).

[10] Ebenhaizer I. Nuban Timo, *Allah Menahan Diri Tetapi Pantang Berdiam Diri: Suatu Upaya Dogmatika Kontekstual Di Indonesia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016).

boleh hanya memberikan doktrin-doktrin rohani yang abstrak tanpa mempedulikan kesiapan mental anak didik. Mengabaikan aspek psikologis dari pertumbuhan seseorang bisa membuat pesan-pesan spiritual menjadi tidak relevan dan sulit dicerna. Sebaliknya, mengandalkan teori psikologi semata tanpa mengakar pada nilai-nilai alkitabiah akan membuat pendidikan kehilangan karakter profetiknya. Oleh karena itu, metodologi Pendidikan Kristen selalu bergerak secara integratif. Pendekatan ini menggunakan kepekaan psikologis untuk membuka pintu hati, lalu menanamkan kebenaran spiritual sebagai sauh hidup yang kokoh.

Pada akhirnya, spiritualitas dan psikologi dalam Pendidikan Kristen bermuara pada tujuan pemulihan manusia yang seutuhnya. Kehadiran ilmu psikologi memberikan panduan praktis tentang bagaimana mengelola stres, membangun komunikasi, dan membentuk karakter yang sehat. Di saat yang sama, spiritualitas Kristen menyempurnakan panduan tersebut dengan menawarkan kasih karunia, pengampunan, dan pengharapan yang melampaui keterbatasan manusia. Hubungan yang sinergis ini memastikan bahwa proses pendidikan tidak hanya menghasilkan individu yang cerdas secara intelektual dan stabil secara emosional. Proses ini juga membentuk manusia yang kaya secara rohani, yang mampu mengaktualisasikan dirinya secara psikologis sekaligus mendedikasikan hidupnya bagi kemuliaan Tuhan.

Resiliensi dalam Psikologi Pendidikan Kristen

Secara umum, konsep resiliensi di dalam ilmu psikologi dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk pulih, bertahan, dan bangkit kembali dari situasi yang menekan atau traumatis. Manusia yang resiliens bukan berarti mereka tidak bisa merasakan kesedihan atau kegagalan, melainkan mereka memiliki daya adaptasi yang tinggi untuk mengolah rasa sakit tersebut menjadi energi pertumbuhan yang positif.[11] Dalam ruang lingkup psikologi sekuler, kemampuan ini biasanya diukur dari kekuatan faktor internal seperti efikasi diri, regulasi emosi yang matang, serta optimisme pribadi, ditambah dengan faktor eksternal berupa dukungan sosial yang kuat. Namun, ketika konsep ini ditarik ke dalam payung Psikologi Pendidikan Kristen, makna resiliensi mendapatkan sebuah perluasan dimensi yang jauh lebih dalam. Resiliensi tidak lagi dipandang sekadar sebagai hasil dari kekuatan mental atau kapasitas psikologis bawaan manusia semata, melainkan dipahami sebagai sebuah kualitas hidup yang terikat kuat pada relasi spiritual antara manusia dengan Penciptanya.

Di dalam Psikologi Pendidikan Kristen, resiliensi didefinisikan ulang sebagai ketangguhan batin yang bersumber dari iman, anugerah, dan pengharapan yang hidup di dalam Kristus. Ketika manusia diperhadapkan pada krisis atau penderitaan yang melampaui batas kemampuan logikanya, kekuatan psikologis yang bersifat murni humanis sering kali menemui titik jenuh dan bisa patah. Di sinilah iman Kristen masuk sebagai jangkar eksistensial yang memberikan fondasi kokoh yang tidak dimiliki oleh pendekatan sekuler. Resiliensi Kristen tidak mengajarkan manusia untuk menyangkal realitas penderitaan, tetapi membimbing mereka untuk melihat penderitaan tersebut

[11] Eem Munawaroh and Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi: Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, Dan Bangkit Dari Keterpuruka* (Semarang: Pilar Nusantara, 2018).

melalui lensa kedaulatan dan rencana Allah yang mendatangkan kebaikan.[12] Oleh karena itu, daya tahan batin seorang individu tidak lagi bergantung pada seberapa kuat dirinya sendiri, melainkan pada seberapa besar ia bersandar pada kekuatan adikodrati yang Tuhan sediakan di tengah badai kehidupan.

Perpaduan antara psikologi dan teologi ini melahirkan sebuah model resiliensi yang sangat holistik di dalam proses pendidikan. Psikologi Pendidikan Kristen memberikan ruang bagi pendekatan ilmiah untuk melatih keterampilan praktis yang dibutuhkan siswa, seperti cara mengelola stres, teknik berpikir rasional, dan cara membangun batasan diri yang sehat. Pada saat yang sama, pendidikan iman menanamkan pemaknaan hidup yang teologis, di mana setiap tantangan dipandang sebagai proses pembentukan karakter demi mencapai kedewasaan rohani. Kombinasi ini memastikan bahwa proses pembangunan daya tahan batin anak didik tidak mendidik mereka menjadi pribadi yang keras atau berpura-pura kuat secara emosional. Sebaliknya, pendekatan integratif ini membentuk individu yang jujur mengakui kerapuhannya di hadapan Tuhan, namun memiliki keberanian rohani untuk terus melangkah maju karena tahu mereka tidak berjalan sendirian.

Pada akhirnya, tujuan utama dari pembentukan resiliensi dalam konteks Psikologi Pendidikan Kristen adalah untuk melahirkan generasi yang tidak mudah guncang oleh perubahan zaman yang destruktif. Melalui internalisasi nilai-nilai ini, anak didik dibimbing untuk mengalihkan sumber rasa aman mereka dari hal-hal duniawi yang rapuh kepada janji Allah yang kekal. Mereka dilatih untuk mengenali kapasitas emosional diri mereka sendiri secara psikologis, sekaligus memahami otoritas iman mereka secara teologis ketika menghadapi masa-masa sulit. Dengan demikian, resiliensi yang dihasilkan bukan sekadar mekanisme pertahanan diri yang bersifat pasif untuk sekadar bertahan hidup. Resiliensi dalam Pendidikan Kristen adalah sebuah kekuatan transformatif yang aktif, yang memampukan seseorang untuk tetap berbuah, memancarkan kasih, dan menjadi saluran berkat di tengah lingkungan yang penuh dengan tekanan.

Reorientasi Nilai Diri: Kebenaran Firman Tuhan sebagai Jawaban atas Kecemasan Digital

Akar dari masalah kesehatan mental Generasi Z di era digital sebenarnya terletak pada cara mereka menilai diri sendiri. Media sosial telah mendikte pikiran mereka melalui standar duniawi yang semu. Mereka sering kali merasa berharga hanya jika mendapatkan banyak suka, komentar positif, atau pengakuan virtual. Ketika harapan itu tidak terpenuhi, mereka langsung merasa kesepian, cemas, dan tidak berguna. Di sinilah Pendidikan Kristen harus mengambil peran penting. Pendidikan Kristen harus menolong generasi ini untuk mengubah cara pandang mereka. Fokus mereka harus dialihkan dari penilaian media sosial yang berubah-ubah kepada kebenaran firman Tuhan yang bersifat kekal.

[12] Yonatan Alex Arifianto, "Reflektif Penderitaan Ayub Sebagai Resiliensi Iman Kristen: Membangun Pondasi Kekristenan," *ELEOS: Jurnal Teologidan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 20–31, https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.63%0A.

Firman Tuhan menawarkan solusi yang sangat mendasar melalui konsep bahwa manusia diciptakan sebagai rupa Allah. Kebenaran ini menegaskan bahwa harga diri seorang remaja tidak ditentukan oleh apa yang dikatakan netizen di dunia maya. Di dalam Kristus, identitas mereka sudah final sebagai anak-anak Allah yang sangat dikasihi dan berharga. Pemahaman teologis yang sederhana ini memiliki efek pemulihan yang sangat besar bagi mental mereka. Ketika Generasi Z tahu bahwa diri mereka sudah aman di tangan Tuhan, mereka tidak akan lagi kecanduan mencari pujian di media sosial. Mereka bisa melihat diri mereka secara positif tanpa perlu terikat oleh standar kesempurnaan dunia digital.

Dari sudut pandang iman, resiliensi atau daya tahan batin juga bukan sekadar usaha manusia untuk berpura-pura kuat. Resiliensi Kristen adalah bentuk penyerahan diri yang penuh kepada pemeliharaan Tuhan saat menghadapi masa-masa sulit. Alkitab tidak pernah berjanji bahwa hidup manusia akan selalu bebas dari masalah atau tekanan zaman. Namun, Tuhan berjanji akan selalu hadir dan memberikan kekuatan ekstra di tengah badai tersebut. Kesadaran akan kehadiran Tuhan inilah yang menjadi motor penggerak bagi psikologis remaja. Mereka bisa tetap tenang dan tidak mudah putus asa meskipun sedang menghadapi kegagalan atau tekanan berat di dunia digital.

Oleh karena itu, teori-teori ini harus diterapkan dalam langkah-langkah praktis di lingkungan gereja dan lembaga pendidikan Kristen. Pendidik tidak boleh hanya memberikan teguran moral yang kaku ketika melihat remaja yang sedang stres. Sebaliknya, gereja harus mampu menyediakan komunitas iman yang sehat dan menjadi ruang aman bagi mereka. Komunitas ini harus menjadi tempat di mana remaja diterima apa adanya dengan segala kelemahan mereka. Di dalam komunitas yang suportif ini, disiplin rohani yang sederhana seperti membaca Alkitab dan berdoa secara teratur bisa dihidupkan kembali. Kegiatan rohani yang tenang ini sangat efektif untuk menenangkan pikiran dari kebisingan dunia maya.

Untuk mengatasi kecemasan digital memerlukan pendekatan yang menyentuh hati. Kita tidak bisa dan tidak perlu menjauhkan Generasi Z dari teknologi karena itu adalah bagian dari zaman mereka. Langkah terbaik yang bisa kita lakukan adalah memberikan mereka kompas spiritual yang jelas agar tidak tersesat. Ketika pemahaman psikologi yang sehat dipadukan dengan iman yang kuat, Generasi Z akan tumbuh menjadi pribadi yang tangguh. Mereka akan menggunakan media sosial dengan bijak tanpa harus mengorbankan kedamaian batin dan kesehatan mental mereka.

KESIMPULAN

Tantangan kesehatan mental yang dihadapi Generasi Z di era digital, seperti kecemasan dan krisis identitas, tidak dapat diselesaikan secara parsial melainkan membutuhkan strategi integratif melalui Psikologi Pendidikan Kristen. Melalui pendekatan yang memadukan ilmu psikologi perkembangan dan teologi praktis, generasi muda dibimbing untuk mengalihkan pencarian validasi semu di media sosial menuju reorientasi nilai diri yang sejati di dalam Kristus sebagai rupa Allah (*Imago Dei*). Dengan demikian, resiliensi yang terbangun bukan sekadar kemampuan psikologis biasa untuk bertahan, melainkan sebuah ketangguhan batin yang bersumber dari iman yang hidup dan ekosistem komunitas spiritual yang suportif. Implementasi strategi holistik ini

menjadi kunci krusial bagi para pendidik dan orang tua dalam mendampingi Generasi Z agar mampu menavigasi ruang digital secara bijaksana, sehat secara mental, sekaligus dewasa secara rohani.

Copyright© 2026 Author(s)

REFERENSI

Anjani, Vianda Ayu. "Cyberbullying Dan Dinamika Hukum Di Indonesia: Paradoks Ruang Maya Dalam Interaksi Sosial Di Era Digital." *Staatsrecht: Jurnal Kenegaraan dan Politik Islam* 4, no. 1 (2024): 1–28. https://doi.org/10.14421/cyg94d68.

Arifianto, Yonatan Alex. "Reflektif Penderitaan Ayub Sebagai Resiliensi Iman Kristen: Membangun Pondasi Kekristenan." *ELEOS: Jurnal Teologidan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 20–31. https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.63%0A.

Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha. "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030." *ASRJ: Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): 59–72. https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812.

Chaniago, Salsabila Najma. "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial." *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin* 1, no. 1 (2025): 14–27. https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35.

Haryono, Stefanus Christian. "Spiritualitas." In *Meniti Kalam Kerukunan: Beberapa Istilah Kunci Dalam Islam Dan Kristen*, edited by Willem H. Wakim & Samuel Septino Saragih. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010.

Munawaroh, Eem, and Esya Anesty Mashudi. *Resiliensi: Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, Dan Bangkit Dari Keterpuruka*. Semarang: Pilar Nusantara, 2018.

Najmi, Akmalun, Ismail, and Moh Romli B. "Eksplorasi Makna Hidup Anak Gen Z Di Era Digital." *Abdurrauf Journal of Education and Islamic Studies* 2, no. 1 (2025): 25–35. https://doi.org/10.70742/arjeis.v2i1.382.

Rahman, Agus Abdul. *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*. Depok: Rajawali Pers, 2018.

Ramadhani, Oktavia, and Khoirunisa Khoirunisa. "Generasi Z Dan Teknologi : Gaya Hidup Generasi Z Di Era Digital." *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)* 3, no. 1 (2025): 323–331. https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2916.

Rukayat, Ajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2018.

Timo, Ebenhaizer I. Nuban. *Allah Menahan Diri Tetapi Pantang Berdiam Diri: Suatu Upaya Dogmatika Kontekstual Di Indonesia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.

 Copyright© 2026 Author(s)