

Kontribusi Pendidikan Agama Kristen terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Indonesia di Era Digital

Sri Ambu Radandima¹, Resa Junias²

Sekolah Tinggi Teologi Excelsius^{1,2}

sriradandima@gmail.com

Histori

Submitted : 25 Mei 2026

Revised : 31 Juli 2026

Accepted : 31 Juli 2026

Published : 31 Juli 2026

DOI

<https://doi.org/10.69668/josaprat.v3i1.207>

Deskripsi

Artikel ini merupakan proyek penelitian di bidang PAK yang menganalisis kontribusi PAK terhadap kesehatan mental remaja Kristen di era digital melalui tiga mekanisme: pembentukan identitas berbasis nilai teologis, penguatan resiliensi spiritual, dan penguatan pengendalian diri

Sitasi

Radandima, S., & Junias, R. (2026). Kontribusi Pendidikan Agama Kristen terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Indonesia di Era Digital. *Journal Of Spirituality And Practical Theology*, 3(1), 58–68.
<https://doi.org/10.69668/josaprat.v3i1.207>

Copyright

©2026 by the authors.
Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license.



Abstract

Indonesian adolescents spend an average of 8.8 hours per day online (APJII, 2024), driving rising anxiety, depression, cyberbullying, and identity crises. Research on adolescent digital mental health has concentrated on psychological interventions and platform regulation, while overlooking the strategic role of Christian Religious Education (CRE) as a system for holistic mental health formation. This study analyses CRE's contribution to adolescent mental health in the digital era through three mechanisms: identity formation grounded in theological values, spiritual resilience building, and self-control development. The method combines a descriptive qualitative design with library research and semi-structured interviews with 12 informants (4 CRE teachers, 5 adolescents, 3 parents). Findings show that CRE implemented integratively through family-school-church collaboration builds measurable and consistent psychological resilience in adolescents.

Keywords: *Christian Religious Education; adolescent mental health; digital era; resilience; Christian spirituality.*

Abstrak

Penggunaan internet rata-rata 8,8 jam per hari oleh remaja Indonesia (APJII, 2024) mendorong meningkatnya kecemasan, depresi, cyberbullying, dan krisis identitas. Penelitian tentang kesehatan mental remaja digital selama ini berfokus pada intervensi psikologis dan regulasi platform, namun mengabaikan peran strategis Pendidikan Agama Kristen (PAK) sebagai sistem pembentukan kesehatan mental yang holistik. Penelitian ini menganalisis kontribusi PAK terhadap kesehatan mental remaja Kristen di era digital melalui tiga mekanisme: pembentukan identitas berbasis nilai teologis, penguatan resiliensi spiritual, dan penguatan pengendalian diri. Penelitian menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan studi pustaka dan wawancara semi-terstruktur terhadap 12 informan (4 guru PAK, 5 remaja, 3 orang tua). Temuan menunjukkan bahwa PAK yang diimplementasikan secara integratif melalui kolaborasi keluarga, sekolah, dan gereja membentuk ketahanan psikologis remaja secara terukur dan konsisten.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Kristen; kesehatan mental remaja; era digital; resiliensi; spiritualitas Kristen

PENDAHULUAN

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa 97,4 persen remaja usia 13 sampai 18 tahun mengakses internet setiap hari dengan rata-rata durasi 8,8 jam. Media sosial mendominasi penggunaan tersebut dan dampaknya pada kesehatan mental remaja sudah terdokumentasi secara konsisten dalam literatur ilmiah internasional. Twenge et al. (2018) melacak data longitudinal lebih dari 500.000 remaja Amerika Serikat dan menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 5 jam per hari berkorelasi dengan risiko depresi 66 persen lebih tinggi dibandingkan penggunaan kurang dari satu jam (Twenge & Campbell, 2019). Livingstone dan Helsper menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet pada remaja berkaitan langsung dengan peningkatan risiko paparan konten berbahaya dan gangguan kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja Perempuan (Livingstone & Helsper, 2010).

Di Indonesia, persoalan ini mengambil bentuk yang lebih spesifik. Nggongu dan Seldjatem menemukan bahwa *fear of missing out* (FOMO) berkaitan langsung dengan rendahnya regulasi emosi dan kecemasan sosial pada remaja (Nggongu & Seldjatem, 2024). Kusuma dan Khodijah mendokumentasikan korelasi antara penggunaan media sosial berlebihan dengan stres, gangguan tidur, dan rendahnya *self-esteem* remaja Indonesia (Kusuma & Khodijah, 2025). Nababan et al. mengidentifikasi bahwa remaja Kristen tanpa pendampingan spiritual terstruktur mengalami disorientasi nilai di tengah budaya digital (Nababan et al., 2023). Ketiga studi ini berfokus pada deskripsi masalah dan belum mengusulkan kerangka intervensi berbasis komunitas iman yang sistematis.

Debat keilmuan tentang intervensi kesehatan mental remaja digital terpolarisasi. Satu kelompok mendorong pendekatan psikologi klinis dan regulasi platform digital (Spitzer, 2021). Kelompok lain menekankan spiritualitas dan komunitas sebagai pelindung kesehatan mental. Koenig mereviu lebih dari 1.200 studi dan membuktikan bahwa keterlibatan religius aktif berkorelasi signifikan dengan rendahnya kecemasan dan tingginya kapasitas koping (Koenig, 2023). Ano dan Vasconcelles (2005) melakukan meta-analisis terhadap 49 studi dan menemukan bahwa koping religius positif berkorelasi kuat dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik dalam situasi tekanan (Ano & Vasconcelles, 2005). Brenner menunjukkan bahwa transmisi nilai agama yang konsisten dari orang tua kepada anak memperkuat identitas diri dan ketahanan sosial remaja (Brenner, 2011). Namun studi-studi ini tidak menghubungkan temuan tersebut secara spesifik dengan Pendidikan Agama Kristen sebagai sistem pendidikan terstruktur.

Kajian tentang PAK dan kesehatan mental remaja di era digital sudah ada, namun memiliki tiga keterbatasan utama. Pertama, Kasingku dan Woy serta Wati membahas peran PAK secara normatif tanpa mengoperasionalkan strategi implementasi dalam konteks digital yang konkret (Kasingku & Woy, 2024; Wati, 2022). Kedua, Wati et al. meneliti *Social and Emotional Learning* dalam PAK tetapi tidak mengintegrasikan dimensi resiliensi dan pengendalian diri sebagai satu kerangka kerja yang kohesif (Wati et al., 2025). Ketiga, Osmer dan Groome menawarkan kerangka teologis-edukatif yang kuat tetapi belum diuji dalam konteks tekanan digital remaja Indonesia saat ini. Research gap yang teridentifikasi adalah:

tidak ada penelitian yang membangun kerangka integratif antara spiritualitas Kristen, pembentukan identitas, dan resiliensi mental sebagai satu sistem intervensi kesehatan mental berbasis PAK yang diuji secara empiris dengan data lapangan (Groome, 2021; Richard R. Osmer, 2008).

Kerangka konseptual penelitian ini menghubungkan tiga dimensi secara hierarkis. Pertama, identitas teologis berfungsi sebagai fondasi: pemahaman tentang nilai diri di hadapan Allah memberi remaja dasar psikologis yang tidak bergantung pada validasi sosial digital. Kedua, resiliensi spiritual dibangun di atas fondasi identitas itu melalui praktik spiritual reguler (doa, refleksi firman, persekutuan iman) yang melatih koping religius positif. Ketiga, pengendalian diri tumbuh dari identitas dan resiliensi melalui internalisasi nilai Kristiani tentang tanggung jawab dan etika penggunaan teknologi. Tiga dimensi ini paling efektif ketika diperkuat secara konsisten oleh tiga lembaga sekaligus: keluarga, sekolah, dan gereja.

Penelitian ini bertujuan: (1) menganalisis mekanisme kontribusi PAK dalam membentuk identitas diri, resiliensi, dan pengendalian diri remaja di era digital; (2) mengidentifikasi strategi implementasi PAK yang relevan dengan konteks digital; dan (3) merumuskan model kolaborasi keluarga, sekolah, dan gereja sebagai ekosistem pembinaan kesehatan mental remaja Kristen.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) yang diperkuat pengumpulan data lapangan terbatas (Creswell & Poth, 2024). Desain ini dipilih karena fokus penelitian bersifat interpretatif: memahami mekanisme PAK sebagai respons terhadap tantangan kesehatan mental remaja digital, bukan sekadar mengukur korelasi variabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Sekolah Tinggi Teologi Excelsius Surabaya. Seluruh informan remaja yang berusia di bawah 18 tahun telah mendapatkan informed consent tertulis dari orang tua atau wali. Assent tertulis diperoleh langsung dari setiap remaja yang menjadi informan. Identitas seluruh informan dirahasiakan dan hanya dikodekan (G1-G4, R1-R5, O1-O3) dalam laporan penelitian ini.

Sumber primer diperoleh dari wawancara semi-terstruktur dengan 12 informan yang dipilih secara purposive sampling. Kriteria purposif mencakup: guru PAK dengan pengalaman mengajar minimal 5 tahun, remaja Kristen usia 13 sampai 17 tahun yang aktif menggunakan media sosial, dan orang tua dari keluarga Kristen yang anaknya terlibat dalam program PAK (Sugiyono, 2022). Pengumpulan data berlangsung dari Januari hingga Maret 2025 di komunitas Kristen Surabaya. Wawancara direkam dengan izin informan, ditranskrip secara verbatim, dan ditempuh selama rata-rata 45 sampai 60 menit per sesi. Saturasi data dicapai setelah wawancara ke-10: tema-tema baru tidak muncul pada dua wawancara terakhir, sehingga penelitian dihentikan pada informan ke-12 (Guest et al., 2006).

Panduan wawancara dikembangkan berdasarkan kajian literatur dan divalidasi melalui expert judgment oleh dua dosen teologi pendidikan. Revisi dilakukan berdasarkan masukan

dari expert sebelum panduan digunakan di lapangan. Sumber sekunder mencakup jurnal ilmiah terindeks Scopus, WOS, dan SINTA, buku akademik teologi dan psikologi, serta Alkitab sebagai norma teologis primer. Seleksi literatur mengutamakan publikasi 2014 sampai 2025, dengan pengecualian untuk karya fondasi teologi pendidikan Kristen (Groome, 1980; Osmer, 2008).

Penelitian ini mengintegrasikan tiga pendekatan secara operasional. Pendekatan teologis mengkaji nilai-nilai Alkitabiah tentang identitas manusia, pengendalian diri, dan pengharapan Kristiani dalam konteks tekanan digital (Groome, 2021; Richard R. Osmer, 2008). Pendekatan psikologis menganalisis kondisi emosional remaja di era digital, termasuk koping religius, resiliensi, dan regulasi emosi (Ano & Vasconcelles, 2005; Koenig, 2023). Pendekatan pedagogis mengkaji implementasi PAK sebagai sistem pembentukan karakter dan pendampingan moral di tiga lembaga: sekolah, gereja, dan keluarga (Bogdan & Biklen, 2020; Sidjabat, 2022).

Analisis data mengikuti model interaktif Miles et al. dalam tiga Tahap (Miles et al., 2020). Pertama, reduksi data: seluruh transkrip wawancara dan literatur dipilih berdasarkan relevansi terhadap tiga dimensi penelitian (identitas, resiliensi, pengendalian diri). Kedua, penyajian data: data disusun dalam uraian tematik dan dilengkapi tabel untuk membantu visualisasi pola. Ketiga, penarikan kesimpulan: interpretasi dilakukan secara menyeluruh untuk menghasilkan temuan yang konsisten dan valid. Validitas data dijaga melalui triangulasi tiga sumber (transkrip wawancara, kajian literatur, dan catatan observasi) serta member checking: dua informan kunci mengonfirmasi kesesuaian interpretasi peneliti terhadap pernyataan mereka (Creswell & Poth, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data menghasilkan empat tema utama yang saling berkaitan. Tema 1 mengidentifikasi dampak era digital pada kesehatan mental remaja. Tema 2 menganalisis PAK sebagai pembentuk identitas diri dan pengendalian diri. Tema 3 mengkaji PAK sebagai pembangun resiliensi spiritual. Tema 4 merumuskan strategi implementasi PAK secara integratif. Keempat tema menjawab tiga tujuan penelitian secara berurutan.

Dampak Era Digital pada Kesehatan Mental Remaja

Seluruh 5 informan remaja melaporkan penggunaan media sosial 6 sampai 10 jam per hari. Empat dari 5 informan remaja mengalami kecemasan ketika unggahan tidak memperoleh respons. Tiga dari 5 informan remaja secara eksplisit membandingkan penampilan diri dengan standar digital yang membuat mereka merasa tidak cukup baik. Pola ini konsisten dengan temuan Twenge et al. pada sampel remaja Amerika Serikat: remaja yang menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di media sosial memiliki risiko depresi 66 persen lebih tinggi dibandingkan yang menggunakannya kurang dari satu jam (konteks: sampel AS, $n = 500.000+$) (Twenge et al., 2018). Livingstone dan Helsper menunjukkan pola serupa di Eropa: intensitas penggunaan

internet pada remaja berkorelasi dengan meningkatnya paparan risiko dan gangguan psikologis, khususnya pada remaja perempuan (Livingstone & Helsper, 2010).

Informan guru G2 mengungkapkan pola yang teramati di kelas: "Siswa yang paling aktif di media sosial justru paling sulit membangun relasi tatap muka yang empatik. Mereka terbiasa berkomunikasi dengan simbol dan reaksi cepat, bukan dengan kedalaman percakapan." (Informan G2, wawancara, Februari 2025). Informan G3 menambahkan: "Saya melihat lonjakan siswa yang datang ke saya dengan kecemasan tentang citra diri di media sosial dalam tiga tahun terakhir. Itu tidak terjadi sepuluh tahun lalu." (Informan G3, wawancara, Maret 2025). Spitzer menjelaskan mekanisme ini: dominasi komunikasi digital mengikis empati karena mengurangi paparan terhadap sinyal emosional non-verbal yang hanya hadir dalam interaksi tatap muka (Spitzer, 2021).

Nggongu dan Seldjatem mengidentifikasi FOMO sebagai mekanisme psikologis utama yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial (Nggongu & Seldjatem, 2024). Remaja R4 menyatakan: "Kalau saya tidak buka Instagram selama beberapa jam, saya merasa tidak tahu apa yang sedang terjadi dan itu membuat saya gelisah." (Informan R4, wawancara, Maret 2025). Kusuma dan Khodijah mengonfirmasi bahwa pola ini berkaitan dengan gangguan tidur dan penurunan self-esteem pada remaja Indonesia (Kusuma & Khodijah, 2025).

Tabel 1. Dampak Era Digital pada Kesehatan Mental Remaja (berdasarkan data lapangan dan literatur)

Fenomena Digital	Dampak Psikologis	Konteks Studi	Sumber
Penggunaan media sosial >5 jam/hari	Risiko depresi meningkat 66%	AS, n>500.000	Twenge et al., 2018
Intensitas internet tinggi	Peningkatan paparan risiko dan gangguan psikologis	Eropa, remaja 9-16 tahun	Livingstone & Helsper, 2010
FOMO (Fear of Missing Out)	Kecemasan sosial persisten	Indonesia	Nggongu & Seldjatem, 2024
Penggunaan media sosial berlebihan	Stres, gangguan tidur, penurunan self-esteem	Indonesia	Kusuma & Khodijah, 2025
Dominasi komunikasi digital	Penurunan empati dan keterampilan interpersonal	Eropa/Amerika	Spitzer, 2021

PAK sebagai Pembentuk Identitas Diri dan Pengendalian Diri

Seluruh 4 informan guru PAK sepakat bahwa tantangan terbesar remaja Kristen di era digital adalah krisis identitas: remaja menjadikan popularitas digital sebagai pengganti makna hidup. Groome menegaskan bahwa PAK yang transformatif membentuk identitas berdasarkan kebenaran teologis: manusia memiliki nilai intrinsik karena diciptakan dan dikasihi Allah, bukan karena prestasi sosial atau citra digital. Proses ini Groome sebut sebagai "shared praxis":

refleksi pengalaman hidup nyata dalam terang nilai Injil menghasilkan transformasi identitas dari dalam diri remaja (Groome, 2021).

Data lapangan mengonfirmasi mekanisme ini. Informan R3 menyatakan: "Waktu saya sadar bahwa Allah mengenal saya secara pribadi, saya berhenti mencari persetujuan dari teman-teman di media sosial. Itu butuh waktu, tapi sekarang saya tidak perlu likes untuk merasa oke." (Informan R3, wawancara, Januari 2025). Informan R5 mengungkapkan hal serupa: "Guru PAK saya mengajarkan bahwa nilai saya tidak ditentukan jumlah followers. Ayat-ayat tentang kasih Allah itu lebih nyata buat saya daripada angka-angka di profil media sosial." (Informan R5, wawancara, Februari 2025). Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme ini secara sosiologis: transmisi nilai agama yang konsisten dari komunitas iman memperkuat identitas diri remaja dan mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal.

Pengendalian diri adalah dimensi kedua yang terbentuk melalui PAK. Webber menunjukkan bahwa nilai Kristiani tentang pengendalian diri (Gal. 5:23) memberi remaja kerangka moral konkret dalam mengelola penggunaan teknologi (Webber, 2021). Grenz memperkuat argumen ini: etika Kristiani tentang tanggung jawab komunal mendorong remaja untuk mempertimbangkan dampak penggunaan media digital terhadap diri sendiri dan orang lain (Grenz, 2020). Wati et al. membuktikan bahwa Social and Emotional Learning yang diintegrasikan dalam PAK meningkatkan pengendalian diri remaja dalam konteks digital (Wati et al., 2025).

Informan O1 melaporkan perubahan yang teramati pada anaknya setelah aktif mengikuti program PAK berbasis komunitas: "Dia sendiri yang mulai menetapkan batas waktu penggunaan ponselnya. Bukan karena saya larang, tapi karena dia bilang ada nilai-nilai yang dia pelajari di PAK yang membuat dia sadar bahwa ada hal yang lebih penting." (Informan O1, wawancara, Maret 2025). Informan O3 menambahkan konteks keluarga: "Kami mulai menerapkan diskusi keluarga tentang konten yang dikonsumsi anak kami. Program PAK di sekolah memberikan kami bahasa yang sama untuk berbicara tentang etika digital." (Informan O3, wawancara, Maret 2025). Osmer menyebut fungsi PAK ini sebagai teologi praktis yang normatif: nilai Kristiani tidak hanya diajarkan sebagai doktrin, melainkan diterapkan sebagai panduan perilaku konkret (Richard R. Osmer, 2008).

Tabel 2. Pemetaan Mekanisme PAK terhadap Dimensi Kesehatan Mental Remaja

Dimensi PAK	Mekanisme Kerja	Keterampilan yang Dikembangkan	Dasar Referensi
Identitas teologis	Pemahaman nilai diri berbasis kasih Allah	Kestabilan self-esteem; kemandirian dari validasi digital	Groome (2021); Webber (2021)
Pengendalian diri (Gal. 5:23)	Etika penggunaan teknologi berbasis nilai Kristiani	Regulasi emosi; kontrol impuls; tanggung jawab digital	Wati et al. (2025)

Koping religius positif	Doa dan refleksi sebagai respons terhadap tekanan	Optimisme; ketahanan terhadap stres; ketenangan batin	Koenig (2023); Ano & Vasconcelles (2005)
Komunitas iman	Persekutuan sebagai sistem dukungan sosial berbasis nilai	Empati; rasa diterima; pengurangan kesepian digital	Kasingku & Woy (2024)
Teologi pengharapan	Makna hidup yang melampaui tekanan digital	Resiliensi; kemampuan bangkit dari kegagalan	Osmer (2008); Hendricks (2021)
Keteladanan pendidik	Model langsung pengelolaan emosi berbasis iman	Internalisasi nilai; efikasi diri	Hendricks (2021); Sidjabat (2022)

PAK sebagai Pembangun Resiliensi Spiritual

Resiliensi mental adalah kapasitas untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan psikologis (Reivich & Shatté, 2002). Reivich dan Shatte mengidentifikasi tujuh keterampilan resiliensi. Penelitian ini menemukan bahwa PAK secara sistematis melatih lima keterampilan dari tujuh yang ada: (1) regulasi emosi, melalui doa dan praktik refleksi spiritual; (2) kontrol impuls, melalui nilai Kristiani tentang penguasaan diri; (3) optimisme, melalui teologi pengharapan dan providensi Allah; (4) empati, melalui nilai kasih dan pelayanan kepada sesama; dan (5) efikasi diri, melalui keteladanan guru dan pengalaman melayani dalam komunitas iman. Dua keterampilan lainnya (analisis kausal dan pencapaian) tidak secara eksplisit dikembangkan dalam kurikulum PAK yang diamati.

Koenig mendokumentasikan bahwa keterlibatan religius aktif berkorelasi dengan rendahnya kecemasan dan tingginya kapasitas coping (Koenig, 2023). Ano dan Vasconcelles mempertegas hal ini melalui meta-analisis 49 studi: coping religius positif, yaitu memandang tekanan hidup dalam kerangka iman dan kepercayaan kepada Tuhan, memprediksi penyesuaian psikologis yang lebih baik secara independen dari variabel demografisv (Ano & Vasconcelles, 2005).

Data lapangan mendukung temuan literatur tersebut secara konsisten. Informan R1 menyatakan: "Kalau saya lagi down karena komentar negatif di media sosial, saya berdoa dan itu benar-benar membantu saya tidak terlalu larut." (Informan R1, wawancara, Maret 2025). Informan R2 mengungkapkan perspektif yang berbeda namun mendukung: "Persekutuan pemuda di gereja adalah tempat saya bisa ngomong jujur tentang tekanan yang tidak berani saya posting di media sosial. Di sana orang-orang tidak menghakimi." (Informan R2, wawancara, Februari 2025). Informan R5 menambahkan: "Membaca Alkitab setiap pagi sebelum buka media sosial membuat pikiran saya lebih tenang dan tidak mudah terbawa arus konten negatif." (Informan R5, wawancara, Februari 2025).

Informan G4, guru PAK dengan pengalaman 12 tahun, merefleksikan perubahan yang ia amati dari waktu ke waktu: "Siswa yang memiliki kehidupan doa yang aktif menunjukkan kemampuan berbeda ketika menghadapi kritik atau tekanan dari teman sebaya di media sosial. Mereka tidak mudah runtuh. Bukan karena mereka tidak merasakannya, tetapi karena mereka punya tempat untuk meletakkan beban itu." (Informan G4, wawancara, Maret 2025). Hendricks menegaskan bahwa keteladanan guru adalah variabel yang sering diabaikan dalam penelitian PAK: guru yang menunjukkan ketenangan dan kebijaksanaan ketika menghadapi tekanan memberikan model hidup yang lebih kuat daripada sekadar materi pelajaran (Hendricks, 2021).

Strategi Implementasi PAK yang Integratif

Efektivitas PAK dalam membentuk kesehatan mental remaja tidak terjadi secara otomatis. Data lapangan menunjukkan bahwa remaja yang menerima pembinaan PAK dari tiga sumber sekaligus (sekolah, gereja, keluarga) menyebutkan strategi koping yang lebih beragam dan mendeskripsikan dukungan komunitas yang lebih kuat dibandingkan remaja yang hanya menerimanya dari satu sumber. Hal ini menjelaskan dinamika yang terjadi: konsistensi pesan nilai agama lintas lembaga memperkuat internalisasi nilai pada remaja dan mengurangi disonansi kognitif yang muncul ketika nilai di sekolah berbeda dari nilai di rumah.

Strategi pertama adalah pembelajaran PAK berbasis digital. Sidjabat menegaskan bahwa PAK di era digital harus memanfaatkan teknologi sebagai medium pembentukan iman, bukan menghindarinya (Sidjabat, 2022). Kasingku dan Woy menunjukkan bahwa integrasi media digital dalam pembelajaran PAK meningkatkan keterlibatan remaja dan relevansi materi (Kasingku & Woy, 2024). Informan G1 melaporkan pengalaman konkret: "Saya membuat podcast renungan pendek 5 menit yang siswa bisa dengarkan sebelum tidur. Respons mereka jauh lebih antusias dibandingkan tugas menulis refleksi konvensional." (Informan G1, wawancara, Januari 2025).

Strategi kedua adalah pendampingan pastoral yang dialogis. Tan menunjukkan bahwa konseling Kristen yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai spiritual menghasilkan dampak lebih komprehensif dibandingkan konseling sekuler semata atau pendampingan spiritual-normatif semata (Tan, 2022). Informan O2 merefleksikan perubahan pendekatannya sebagai orang tua: "Anak saya mulai terbuka soal tekanan di media sosial setelah saya berhenti langsung memberi solusi dan mulai benar-benar mendengarkan." (Informan O2, wawancara, Maret 2025).

Strategi ketiga adalah literasi digital berbasis nilai Kristiani. Wati et al. (2025) membuktikan bahwa program SEL yang mengintegrasikan nilai Kristiani meningkatkan kemampuan remaja dalam memilah konten digital dan menghindari ujaran kebencian. Livingstone dan Helsper memperkuat argumen ini: remaja dengan literasi digital yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola risiko online tanpa menghindari teknologi sepenuhnya (Livingstone & Helsper, 2010). Kurikulum PAK perlu secara eksplisit mendiskusikan kasus nyata: bagaimana merespons cyberbullying, bagaimana memilih konten

yang dikonsumsi, dan bagaimana membangun citra diri di media sosial yang konsisten dengan identitas Kristiani.

Strategi keempat adalah kolaborasi tiga lembaga sebagai ekosistem pembinaan yang terintegrasi. Osmer merumuskan praktik teologi pastoral sebagai siklus empat langkah: deskriptif, interpretatif, normatif, dan pragmatic (Richard R. Osmer, 2008). Siklus ini dapat diterapkan oleh guru PAK, pendeta, dan orang tua dalam mendampingi remaja yang menghadapi tekanan digital: mendampingi proses refleksi, bukan langsung memberikan jawaban.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa PAK berkontribusi pada kesehatan mental remaja melalui tiga mekanisme utama: pembentukan identitas berbasis nilai teologis, penguatan resiliensi spiritual melalui koping religius positif, dan penguatan pengendalian diri melalui etika Kristiani. Ketiga mekanisme bekerja secara saling menopang dan paling efektif ketika diperkuat secara konsisten oleh tiga lembaga sekaligus: keluarga, sekolah, dan gereja. Dari data lapangan, mekanisme koping religius positif paling konsisten disebutkan oleh informan remaja (5 dari 5) sebagai strategi konkret yang mereka gunakan. Mekanisme identitas teologis paling banyak dilaporkan oleh informan guru PAK (4 dari 4) sebagai tujuan utama pembelajaran. Mekanisme pengendalian diri paling kuat dikonfirmasi oleh informan orang tua (3 dari 3) sebagai perubahan yang mereka amati pada anak setelah mengikuti PAK secara konsisten.

Secara teoretis, penelitian ini memperbarui kerangka analisis PAK dengan menambahkan dimensi digital sebagai konteks pembentukan iman yang aktif. Secara praktis, tiga implikasi berikut perlu ditindaklanjuti. Pertama, lembaga pendidikan Kristen perlu mengembangkan kurikulum PAK digital yang mengintegrasikan literasi media dengan nilai Alkitabiah secara eksplisit. Kedua, guru PAK perlu dilatih dalam pendampingan pastoral dialogis yang peka terhadap tekanan psikologis di era digital. Ketiga, sekolah, gereja, dan keluarga perlu membangun program kolaborasi formal dengan pesan nilai yang konsisten dalam mendampingi kesehatan mental remaja. Penelitian ini memiliki dua keterbatasan utama. Pertama, data lapangan terbatas pada 12 informan di Surabaya, sehingga generalisasi ke konteks regional lain di Indonesia memerlukan kehati-hatian. Kedua, penelitian tidak mengukur dampak secara longitudinal. Penelitian lanjutan perlu menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan instrumen psikometrik tervalidasi untuk mengukur perubahan kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah program PAK integratif yang terstruktur.

REFERENSI

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Survei pengguna internet Indonesia 2024. APJII.

- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2020). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods* (6th ed.). Pearson Education.
- Brenner, P. S. (2011). Identity Importance and the Overreporting of Religious Service Attendance: Multiple Imputation of Religious Attendance Using the American Time Use Study and the General Social Survey. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(1), 103–115. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2010.01554.x>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Grenz, S. J. (2020). *Theology for the Community of God*. Eerdmans Publishing.
- Groome, T. H. (2021). *Christian Religious Education: Sharing Our Story and Vision*. HarperCollins Publishers.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough? *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hendricks, H. (2021). *Teaching to change lives*. Multnomah Books.
- Kasingku, J. D., & Woy, J. T. L. (2024). Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(3), 2150–2158. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8626>
- Koenig, H. G. (2023). *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. Academic Press.
- Kusuma, Y. S., & Khodijah. (2025). Keseimbangan Mental dalam Era Digital: Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 334–345. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24466>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2010). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society*, 12(2), 309–329. <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nababan, S., Sianturi, E., Rantung, D. A., Naibaho, L., & Boiliu, E. R. (2023). Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Teknologi bagi Remaja di Era Digital. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.54170/harati.v3i2.351>
- Nggongu, M. N., & Seldjatem, C. (2024). Upaya Proaktif Guru PAK dalam Mengatasi Pengaruh Negatif Fear of Missing Out pada Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(3), 77–89. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.688>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Richard R. Osmer. (2008). *Practical Theology: An Introduction*. Eerdmans.
- Sidjabat, B. S. (2022). *Strategi Pendidikan Agama Kristen di Era Digital*. ANDI Offset.
- Spitzer, M. (2021). *Digital Dementia: What We and Our Children Are Doing to Our Minds*. Routledge.

- Tan, S.-Y. (2022). *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*. Baker Academic.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Wati, C. N. (2022). Prinsip Pemuridan dalam Pendidikan Agama Kristen dan Implementasinya pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Voice*, 2(2), 45–56. <https://doi.org/10.54636/vn6jjv40>
- Wati, C. N., Budiono, I. A., & Savitri, M. B. D. (2025). Social and Emotional Learning dalam Pendidikan Agama Kristen untuk Penguatan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Voice*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.54636/aq3cwf79>
- Webber, R. E. (2021). *The Divine Embrace: Recovering the Passionate Spiritual Life*. Baker Books.