

Sabda: Jurnal Teologi Kristen

<http://jurnalsttn.ac.id/index.php/SJT>
p-ISSN 2722-3078, e-ISSN 2722-306X

Sekolah Tinggi Teologi Nusantara, Salatiga
Edisi: Volume 6, Nomor 2, November 2025

Integrasi Pendidikan Agama Kristen Dan Pastoral Bagi Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Dalam Perspektif Teologi Paulus Dan Psikologi Pendidikan

Denny Zakhirsyah^{1*}, Syukurman Zebua^{2*}, Paskalis Haluk³

¹⁻³Sekolah Tinggi Teologi Pokok Anggur Jakarta

Email Correspondenci: denny@sttpa.ac.id

Article History

Submit:
2025-10-19

Revised
2025-11-18

Published:
2025-11-30

Abstract: *The mental health of Generation Z has become a concern in education due to the rapid pace of social change and its complexity, particularly the acceleration of digital transformation, which influences the formation of identity and spirituality. Christian Religious Education (CRE) plays a strategic role in the holistic development of the individual through spiritual growth; however, its contribution to mental health needs to be strengthened through educational psychology and pastoral care. The integration of Christian Religious Education and pastoral care is necessary so that education works in synergy with the development of resilience and spiritual growth among Generation Z. This study aims to analyse the integration of Christian Religious Education and pastoral care for the mental health and spirituality of Generation Z based on the perspectives of Pauline theology and educational psychology. The study employs a qualitative method using a literature review approach. The results of the study indicate that Pauline theology serves as the theological foundation for the development of spirituality and mental health. Christian Religious Education, enriched by the perspective of educational psychology, provides a space for the development of mental health through the holistic development of identity and spirituality. The integration of Christian Religious Education and pastoral care results in a theopedagogical-pastoral approach that prioritises presence, empathy, and mental health literacy to holistically foster the mental health and spirituality of Generation Z.*

Keywords: *Christian Religious Education; Pastoral Care; Mental Health; Generation Z; Pauline Theology.*

Abstrak: Kesehatan mental Generasi Z menjadi persoalan di pendidikan karena perkembangan dan kompleksitas perubahan sosial sangat mempercepat perubahan digital yang memengaruhi pembentukan identitas serta spiritualitas. Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran strategis dalam membentuk manusia secara holistik melalui pengembangan spiritual tetapi kontribusinya terhadap kesehatan mental perlu diperkuat melalui pendekatan psikologi pendidikan dan pendampingan pastoral. Integrasi PAK dan pastoral diperlukan agar pendidikan bersinergi dengan pembentukan resiliensi dan pertumbuhan spiritual generasi Z. Penelitian ini bertujuan menganalisis integrasi PAK dan pastoral bagi kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z berdasarkan perspektif teologi Paulus dan psikologi pendidikan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teologi Paulus sebagai fondasi teologis bagi pembentukan spiritualitas dan kesehatan mental. Pendidikan Agama Kristen yang diperkaya perspektif psikologi pendidikan menjadi ruang pembentukan kesehatan mental melalui pengembangan identitas dan spiritualitas secara holistik. Integrasi PAK dan pastoral menghasilkan pendekatan teopedagogis-pastoral yang menempatkan kehadiran, empati, dan juga literasi kesehatan mental untuk membentuk kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z secara holistik.

Kata kunci: Pendidikan Agama Kristen; Pastoral; Kesehatan Mental; Generasi Z; Teologi Paulus.

PENDAHULUAN

Generasi Z tumbuh dalam lingkungan sosial yang ditandai oleh perkembangan teknologi digital. Mereka juga disebut sebagai digital natives, yang berarti mereka tumbuh dengan teknologi digital dan internet sebagai bagian integral dari kehidupan mereka (Jayatissa, 2023). Sehingga generasi Z menghadapi berbagai persoalan akibat intensitas penggunaan teknologi digital, seperti tekanan sosial, krisis identitas, kecemasan terhadap masa depan, isolasi sosial, dan ketergantungan pada validasi melalui media sosial. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan spiritualitas yang sehat. Sebab meskipun media sosial menawarkan peluang untuk ekspresi diri dan membangun komunitas, eksposur terhadap persona idealisasi online dapat memperburuk perasaan diri sendiri dan isolasi sosial (Hu, 2024). Persoalan tersebut tidak hanya berkaitan dengan munculnya kecemasan, stres, kesepian, atau bentuk tekanan psikologis lainnya, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam membangun relasi serta menghadapi penderitaan. Apalagi angkapan dari Gen Z cenderung menganggap komunikasi dan relasi di dunia maya jauh lebih baik dan lebih tinggi tingkatannya dibandingkan komunikasi dan relasi secara langsung di dunia nyata (Suyadi et al., 2022). Dengan demikian, kompleksitas persoalan tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z membutuhkan pendekatan pendidikan dan pendampingan yang tidak hanya memperhatikan aspek akademik, tetapi juga kesehatan mental, kualitas relasi, pembentukan makna hidup, dan pertumbuhan spiritual secara holistik.

Persoalan kesehatan mental Generasi Z tidak dapat dipahami hanya dalam tugas pastoral dan pemahaman teologi namun peran pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki posisi strategis karena orientasi pendidikan Kristen tidak berhenti pada transfer pengetahuan Alkitab dan doktrin, namun sebagai bagian kerangka ontologis yang membentuk identitas spiritual dan etis manusia (Purba & others, 2023). PAK juga diarahkan pada pembentukan manusia secara utuh melalui pengembangan iman dan kemampuan memaknai kehidupan (Welikinsi, 2024). Pada saat yang sama, pelayanan pastoral menyediakan ruang relasional bagi kehadiran dan pendampingan (Sinaga et al., 2024), serta berani membangun pemulihan bagi individu yang menghadapi pergumulan psikologis maupun spiritual (Novianti, 2023). Oleh sebab itu, kesehatan mental Generasi Z perlu ditempatkan dalam kerangka yang lebih holistik dengan mempertemukan Pendidikan Agama Kristen,

pastoral, psikologi pendidikan, kesehatan mental, dan pembentukan spiritualitas sebagai bagian yang saling berhubungan.

Pendidikan Agama Kristen pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang mencakup dimensi holistik sehingga peserta didik tidak hanya memahami iman Kristen, tetapi juga mengalami proses pembentukan diri dalam relasi dengan Allah, sesama, dan lingkungan kehidupannya. Perspektif psikologi pendidikan memperluas pemahaman tersebut dengan memberikan perhatian terhadap proses perkembangan individu, pembentukan identitas dan relasi sosial serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Sebab pendidikan kesehatan mental berbasis psikologi pendidikan dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa, meningkatkan efikasi diri (Fan, 2024). Maka diperlukan integrasi ketiga perspektif tersebut memperoleh fondasi biblikal yang penting dalam teologi Paulus. Konsep pembaruan budi dalam Roma 12:2 (Lengkong & Sampelan, 2023), Dan teologi Paulus terkait penderitaan dan pengharapan dalam Roma 5:3–5 (Rusmanto, 2021) dan Roma 8:18–39. Perspektif tersebut memungkinkan teologi Paulus didialogkan dengan psikologi pendidikan dan pastoral tanpa mereduksi persoalan kesehatan mental menjadi persoalan lemahnya iman. Dengan demikian, teologi Paulus dapat memberikan kerangka teologis bagi pengembangan Pendidikan Agama Kristen yang memperhatikan manusia secara utuh, termasuk dimensi psikologis dan spiritualnya.

Urgensi pendekatan tersebut semakin terlihat dalam fenomena kehidupan Generasi Z yang berlangsung di tengah transformasi digital (Zis et al., 2021). Intensitas penggunaan media digital telah mengubah lingkungan digital dengan menghadirkan tekanan berupa kebutuhan terhadap validasi, adanya perbandingan sosial, hingga kecemasan akan identitas yang dibangun di media sosial. Dampak kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan absensi, dan penurunan kualitas kerja. Hal ini disebabkan oleh gangguan konsentrasi, motivasi, dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik (Ranijiwala, 2024). Seringnya menggunakan gadget dan overstimulasi mengakibatkan Gen Z kurang tidur, hal ini bila dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental, dapat memperburuk gejala kecemasan, depresi, dan regulasi emosi yang terganggu (Jansen & Narayan, 2024). Dengan demikian, transformasi digital dan intensitas penggunaan media digital menegaskan perlunya pendekatan yang integratif dalam mendampingi Generasi Z agar mampu mengelola tekanan psikologis, membangun pola hidup yang sehat, serta mengembangkan kesehatan mental dan spiritualitas secara seimbang.

Di Indonesia, penelitian mengenai disrupsi digital dan spiritualitas Generasi Z juga menunjukkan bahwa perkembangan teknologi menghadirkan tantangan bagi Pendidikan Agama Kristen, khususnya berkaitan dengan pembentukan spiritualitas dan respons terhadap perubahan budaya digital (Poluan, 2025). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa gereja dan lembaga pendidikan Kristen menghadapi kebutuhan

406 – Volume 6, Nomor 2, November 2025

baru terkait bagaimana membangun ruang pendidikan dan pendampingan yang tidak hanya mengajarkan doktrin, tetapi juga membantu Generasi Z memahami identitas dan mengelola tekanan psikologis serta mengembangkan spiritualitas yang berakar pada iman Kristen. Dengan demikian, kesehatan mental dan spiritualitas tidak seharusnya ditempatkan sebagai dua persoalan yang terpisah, melainkan sebagai dua dimensi yang perlu dipertimbangkan secara terpadu dalam praksis Pendidikan Agama Kristen dan pastoral.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa isu kesehatan mental, spiritualitas, dan pendidikan Kristen bagi Generasi Z telah dikaji dari berbagai perspektif, tetapi masih cenderung berdiri sendiri. Sembiring dan Hermanto mengkaji hubungan kesehatan mental dengan pembentukan karakter generasi muda Kristen dan menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam pendidikan dan kehidupan iman (Sembiring & Hermanto, 2023). Winarsih (2024) meneliti kebutuhan Generasi Z akan penerimaan tanpa syarat dengan mempertemukan teori *Client-Centered Therapy* dan pelayanan Yesus, sehingga menunjukkan adanya ruang dialog antara pendekatan psikologis dan perspektif Kristen dalam merespons kebutuhan psikologis Generasi Z (Winarsih, 2024). Sementara itu, Padakari dan Korwa (2024) mengembangkan konsep spiritualitas kontekstual melalui pendidikan iman Kristen sebagai respons terhadap karakteristik dan tantangan Generasi Z di tengah budaya digital (Mediawati, 2022). Ketiga penelitian tersebut memberikan kontribusi penting, tetapi belum secara simultan mengintegrasikan Pendidikan Agama Kristen, pelayanan pastoral, kesehatan mental, dan spiritualitas Generasi Z dalam satu kerangka teologis dan psikologis. Selain itu, penelitian terdahulu belum secara khusus menggunakan teologi Paulus sebagai landasan biblikal yang didialogkan dengan psikologi pendidikan. Dengan demikian, terdapat celah penelitian pada upaya membangun pendekatan integratif yang menghubungkan dimensi pendidikan, pastoral, teologi, dan psikologi dalam merespons persoalan kesehatan mental Generasi Z.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis integrasi PAK dan pastoral bagi kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z berdasarkan perspektif teologi Paulus dan psikologi pendidikan. Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka integratif antara Pendidikan Agama Kristen dan pelayanan pastoral bagi kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z dengan menggunakan teologi Paulus dan psikologi pendidikan sebagai landasan analitis. Teologi Paulus digunakan untuk menggali prinsip-prinsip mengenai pembaruan budi, identitas dalam Kristus dan transformasi hidup, sedangkan psikologi pendidikan digunakan untuk memahami proses perkembangan, pembentukan identitas dan proses belajar Generasi Z. Melalui integrasi tersebut, Pendidikan Agama Kristen tidak hanya ditempatkan sebagai proses transfer pengetahuan keagamaan, tetapi sebagai ruang pedagogis untuk

membentuk identitas, pola pikir, dan spiritualitas yang sehat; sementara pelayanan pastoral ditempatkan sebagai ruang pendampingan yang merespons pergumulan emosional dan spiritual Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif (Sugiyono, 2011, p. 89) dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dan analisis teologis-pedagogis untuk mengkaji integrasi Pendidikan Agama Kristen dan pastoral bagi kesehatan mental serta spiritualitas Generasi Z dalam perspektif teologi Paulus dan psikologi pendidikan. Sumber primer penelitian meliputi teks-teks Alkitab, khususnya surat-surat Paulus yang berkaitan dengan identitas dalam Kristus, sedangkan sumber sekunder mencakup buku akademik, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta literatur teologi pastoral. Penelitian ini dimulai dengan menganalisis teologi Paulus sebagai fondasi pembentukan spiritualitas dan kesehatan mental, khususnya melalui konsep identitas dalam Kristus, pembaruan budi, penderitaan, pengharapan, dan kehidupan komunitas. Lalu, penelitian ini mengkaji Pendidikan Agama Kristen dan psikologi pendidikan sebagai ruang pembentukan kesehatan mental dengan memperhatikan perkembangan identitas, regulasi emosi, resiliensi, *meaning-making*, relasi sosial, dan spiritualitas Generasi Z. Pada akhirnya, penelitian ini mengintegrasikan perspektif teologi Paulus, PAK, psikologi pendidikan, dan pastoral untuk merumuskan model integratif bagi pembentukan kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z yang mencakup pendidikan, pendampingan, komunitas suportif, deteksi awal, dan rujukan profesional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teologi Paulus sebagai Fondasi Pembentukan Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Teologi Paulus menyediakan landasan penting untuk memahami pembentukan spiritualitas dan kesehatan mental secara integratif, khususnya melalui konsep identitas baru dalam Kristus dan juga teologi pembaruan hidup (Palloan et al., 2024). Bagi Paulus, kehidupan manusia tidak dapat dilepaskan dari identitas Kristen, ini merupakan bukan berbicara terkait konstruksi yang dibentuk oleh pencapaian sosial, penerimaan komunitas, atau pengakuan publik (Anjaya & Arifianto, 2022), melainkan identitas yang berakar pada relasi dengan Kristus (Anjaya & Arifianto, 2022). Dalam 2 Korintus 5:17, Paulus menyatakan bahwa mereka yang berada di dalam Kristus merupakan ciptaan baru (Simaremare, 2020), sedangkan Galatia 2:20 menegaskan bahwa kehidupan orang percaya memperoleh orientasi baru melalui relasi dengan Kristus yang hidup di dalam dirinya (Hermanto, 2024). Demikian pula, Roma 8:1-17 memperlihatkan bahwa kehidupan dalam Kristus ditandai oleh pembebasan dari penghukuman, kehidupan menurut Roh, dan

kesadaran sebagai anak-anak Allah (Purwani & Yosef, 2024). Perspektif ini relevan bagi Generasi Z yang menghadapi persoalan identitas di tengah lingkungan digital yang sangat menekankan pengakuan sosial (Nurlela et al., 2024), citra diri, dan validasi eksternal. Dalam kerangka Paulus, identitas tidak ditentukan oleh apa yang dimiliki atau bagaimana seseorang dinilai oleh lingkungan sosial, tetapi oleh relasi fundamentalnya dengan Kristus (Anjaya & Arifianto, 2022). Karena itu, Pendidikan Agama Kristen dapat berperan dalam membantu generasi muda membangun identitas yang memiliki dasar teologis sekaligus menyediakan orientasi makna dalam menghadapi tekanan psikologis dan sosial.

Dimensi identitas tersebut selanjutnya berkaitan dengan proses transformasi kehidupan. Roma 12:1-2 memperlihatkan bahwa kehidupan Kristen merupakan proses persembahan diri kepada Allah yang berlangsung melalui pembaruan budi (Lengkong & Sampelan, 2023). Istilah Yunani *anakainōsis tou noos* menunjuk pada pembaruan pikiran atau cara berpikir yang memungkinkan seseorang membedakan kehendak Allah dan mengarahkan kehidupannya secara baru (Hendi & Cahyani, 2021). Pembaruan budi dengan demikian tidak dapat dipahami sekadar sebagai perubahan pengetahuan keagamaan, melainkan sebagai transformasi pola berpikir dan respons seseorang terhadap realitas kehidupan. Dalam perspektif psikologi pendidikan, proses tersebut dapat didialogkan dengan pembentukan pola pikir (Ruimassa, 2023), perkembangan kognitif-afektif, regulasi respons terhadap tekanan, dan pembentukan makna. Pendidikan Agama Kristen tidak cukup hanya menyampaikan informasi mengenai iman Kristen (Nikolaos & Arifianto, 2023), tetapi perlu menciptakan proses pembelajaran yang membantu peserta didik melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup dan mengembangkan respons yang konstruktif terhadap berbagai tekanan. Integrasi ini memungkinkan pembaruan budi dalam Roma 12:2 dipahami sebagai proses formasi spiritual yang memiliki implikasi terhadap cara individu memahami diri, menghadapi persoalan.

Teologi Paulus juga memberikan perspektif penting mengenai penderitaan dan pengharapan. Roma 5:3-5 menggambarkan suatu rangkaian antara penderitaan, ketekunan, tahan uji, dan pengharapan (Rusmanto, 2021), sedangkan Roma 8:18-39 menempatkan penderitaan dalam horizon pengharapan eskatologis dan kasih Allah yang tidak terpisahkan dari kehidupan orang percaya (Setiawan, 2017). Dalam 2 Korintus 4:7-18, Paulus juga menggambarkan pengalaman manusia yang mengalami tekanan, tetapi tidak ditinggalkan dan tidak kehilangan orientasi pengharapan (Budi, 2024). Penderitaan dalam perspektif Paulus bukan sesuatu yang harus disangkal atau disederhanakan sebagai akibat lemahnya iman, melainkan realitas kehidupan yang dapat dimaknai dalam relasi dengan Kristus dan pengharapan akan karya Allah. Karena itu, spiritualitas Paulus memiliki relevansi dengan konsep resilience, terutama dalam kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan tanpa kehilangan harapan, dan keterhubungan dengan Tuhan dan sesama. Kajian mengenai pengalaman

penderitaan dalam pemikiran Paulus juga memperlihatkan keterkaitan antara penderitaan, dan pengharapan.

Pendidikan Agama Kristen dan Psikologi Pendidikan sebagai Ruang Pembentukan Kesehatan Mental

Pendidikan Agama Kristen memiliki posisi strategis dalam pembentukan kesehatan mental (Kasingku & Woy, 2024) karena pendidikan Kristen baik pendidik maupun tujuannya pada hakikatnya tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan keagamaan, (Viani & Arifianto, 2022) tetapi juga pada pembentukan manusia secara utuh yaitu yang memiliki inti pendidikan Kristiani seharusnya mengikuti pola pedagogi Kristus: pendidikan yang memanusiakan, membebaskan, dan memulihkan manusia secara utuh (Jonathan & Sutanto, 2023). Sejatinya PAK dapat dipahami sebagai proses pedagogis yang menyentuh dimensi holistik baik dalam kognitif, afektif, maupun spiritual, dan karakter peserta didik. Dimensi kognitif atau kemampuan berpikir yang lebih tinggi (Damanik et al., 2023) yang tujuannya berkaitan dengan kemampuan memahami ajaran iman dan mengembangkan pemikiran kritis, sedangkan dimensi afektif berkaitan dengan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Dimensi sosial mengarahkan peserta didik untuk membangun relasi yang sehat, sementara dimensi spiritual menolong mereka memahami kehidupan dalam relasi dengan Allah. Seluruh dimensi tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap pembentukan karakter yang matang, bertanggung jawab, dan memiliki orientasi hidup yang konstruktif.

Perspektif psikologi pendidikan semakin memperkuat pemahaman tersebut karena perkembangan peserta didik dalam hal ini Gen Z tidak dapat dilepaskan dari proses pembentukan identitas dan resiliensi. Bagi Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital yang intens, pembentukan identitas berlangsung dalam interaksi antara kehidupan nyata dan ruang digital. Pengakuan sosial, perbandingan diri, tuntutan prestasi, dan ekspektasi terhadap masa depan dapat memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri. Maka itu peran gereja dalam mendukung kesehatan mental melalui pelayanan pastoral dan komunitas yang mendukung, memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada anggotanya (Kasingku & Woy, 2024). Supaya lingkungan belajar yang aman secara psikologis menjadi penting agar Gen Z memiliki kesempatan untuk mengemukakan pertanyaan terkait kegagalan atau *mensharing* pergumulan tanpa mengalami penghakiman. PAK dapat menjadi ruang pedagogis yang memungkinkan proses tersebut berlangsung melalui dialog dan pendampingan yang memperhatikan perkembangan psikologis Gen Z.

Pada titik ini, PAK tidak cukup hanya menjawab pertanyaan mengenai apa yang harus dipercayai, tetapi juga perlu membantu Generasi Z menjawab bagaimana mereka memahami dirinya, penderitaannya, relasinya, masa depannya, dan Allah.

Proses tersebut dapat disebut sebagai *meaning-making*, yaitu proses ketika individu menafsirkan pengalaman hidup dan menghubungkannya dengan suatu kerangka makna yang lebih luas. Sebab "*Meaning-making*" memainkan peran penting dalam pemulihan dari trauma, di mana individu berusaha memahami dan mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi hidup mereka (Kau et al., 2024). Tentunya juga memberikan pemahaman yang lebih luas tentang makna dan rasa (Bendassolli & Coelho-Lima, 2015). Bila dikaitkan dengan perspektif teologi Paulus, proses ini memiliki keterkaitan dengan identitas baru dalam Kristus dan pembaruan budi dan pengharapan. Identitas dalam Kristus dapat menyediakan kerangka bagi peserta didik untuk memahami nilai dirinya bukan semata-mata berdasarkan prestasi (Jonius Halawa et al., 2024), penerimaan sosial, atau validasi digital. Sehingga Gen Z saat ini menghadapi tantangan disorientasi nilai dan krisis identitas iman di era digital. Meskipun teknologi memberikan akses luas ke sumber-sumber iman (Pakpahan & Tangkas, 2024), ada risiko ketergantungan digital dan identitas palsu yang dapat terbentuk di dunia maya (Xanderina et al., 2024). Maka perlu adanya konsep pembaruan budi dalam Roma 12:2 memberikan dasar teologis bagi proses transformasi pola pikir dan orientasi kehidupan (Purwonugroho, 2024). Dengan demikian, psikologi pendidikan dan teologi Paulus dapat berdialog dalam membentuk proses pendidikan yang membantu peserta didik mengembangkan cara berpikir demi membangun orientasi spiritual secara integratif.

PAK juga dapat berfungsi sebagai ruang pencegahan dan deteksi awal terhadap persoalan kesehatan mental gen Z (Sembiring & Hermanto, 2023). Peran ini dapat diwujudkan melalui penguatan literasi kesehatan mental (Marampa, 2024), pengurangan stigma terhadap persoalan psikologis serta pengembangan spiritualitas yang sehat (Lestariningsih, 2024). Guru PAK, pendidik Kristen, dan komunitas gerejawi tidak menggantikan fungsi tenaga profesional kesehatan mental, tetapi dapat menjadi bagian penting dari sistem pendukung yang mampu mengenali kebutuhan gen Z dan melakukan rujukan ketika diperlukan. Dengan demikian, integrasi PAK dan psikologi pendidikan menghasilkan suatu konstruk pedagogis yang menempatkan kesehatan mental dan spiritualitas sebagai bagian dari pembentukan manusia secara holistik (Sumendap & Tumuju, 2023). Pendidikan Kristen bagi Generasi Z tidak hanya bertujuan menghasilkan peserta didik yang mengetahui ajaran iman, tetapi juga mampu memahami dirinya, mengelola kehidupannya, menghadapi penderitaan, membangun relasi yang sehat serta mengembangkan spiritualitas yang berakar pada iman kepada Kristus (Agata et al., 2022).

Integrasi Pastoral dan Pendidikan Agama Kristen bagi Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z

Integrasi antara Pendidikan Agama Kristen dan pelayanan pastoral merupakan puncak argumentasi bahwa pembentukan kesehatan mental dan

spiritualitas Generasi Z membutuhkan pendekatan yang bersifat holistik dan kontekstual. PAK menyediakan ruang pedagogis bagi pembentukan pengetahuan iman dan spiritualitas (Laia & Adok, 2024), sedangkan pastoral menghadirkan dimensi relasional melalui kehadiran, pendampingan dan kepedulian terhadap pergumulan konkret peserta didik (Brek, 2023). Integrasi keduanya menjadi semakin penting dalam konteks Generasi Z yang menghadapi kompleksitas persoalan identitas, tekanan sosial, kecemasan terhadap masa depan dan segala perlakuan akibat gadget dan segala kemajuan teknologi. Pastoral juga tidak diposisikan sebagai pengganti psikolog atau psikiater, melainkan sebagai bagian dari sistem pendampingan yang dapat memberikan dukungan awal, literasi kesehatan mental, penguatan spiritual, serta melakukan rujukan kepada tenaga profesional ketika kebutuhan peserta didik melampaui kompetensi pendidik atau pelayan pastoral.

Pastoral pada dasarnya berakar pada kehadiran yang menyembuhkan (Santoso, 2021). Kehadiran tersebut diwujudkan melalui kemampuan mendengarkan secara aktif yang bernilai empati serta berani membangun pendampingan dan pembangunan relasi yang dapat dipercaya. Bagi Generasi Z, ruang relasional semacam ini penting karena persoalan kesehatan mental tidak selalu tampak dalam bentuk keluhan langsung, tetapi dapat muncul melalui perubahan perilaku, penarikan diri, kehilangan motivasi, konflik relasional, atau perubahan pola interaksi. Oleh sebab itu, pelayanan pastoral dalam konteks pendidikan perlu membangun komunitas yang aman sehingga gen Z dapat mengungkapkan pergumulannya tanpa takut mengalami stigma atau penghakiman (Mewo et al., 2024). Pendekatan ini sejalan dengan perkembangan pelayanan pastoral kontemporer yang semakin menekankan dialog antara teologi dan psikologi dalam merespons persoalan kesehatan mental.

Integrasi tersebut menempatkan guru PAK dalam posisi strategis. Guru PAK bukan hanya berfungsi sebagai penyampai materi keagamaan atau informasi keagamaan, tetapi juga mencakup pembinaan spiritual, pemberian dorongan, dan pengembangan potensi peserta didik. Dengan melakukan hal ini, guru PAK dapat berkontribusi secara signifikan dalam membentuk karakter anak didik sesuai dengan ajaran agama Kristen dan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang memiliki kepercayaan diri dan pemahaman yang mendalam terhadap tujuan hidup mereka (Boangmanalu & Naibaho, 2023). Dalam batas kompetensi profesionalnya, guru PAK dapat menjalankan fungsi pendampingan pastoral melalui komunikasi yang empatik (Susanta, 2021), penguatan nilai iman (Farida et al., 2024). Dengan demikian, hubungan antara pendidikan dan pastoral tidak bersifat substitutif, melainkan komplementer yaitu pendidikan membentuk dan mengembangkan, sementara pastoral mendampingi dan merawat.

Spiritualitas dalam model ini juga tidak boleh direduksi menjadi ukuran sederhana bahwa semakin religius seseorang berarti semakin sehat mentalnya.

Spiritualitas lebih tepat dipahami sebagai dimensi yang berinteraksi dengan kesehatan mental melalui pembentukan makna hidup. Sebab makna hidup merupakan elemen penting dalam kesejahteraan atau kesehatan mental dan fungsi hidup manusia. Seseorang mengalami putus asa dan tidak memiliki kepastian hidup di saat tidak mempunyai makna, tujuan dan nilai hidup (Simorangkir & Arifianto, 2020). Perspektif Paulus memberikan fondasi teologis yang kuat melalui identitas dalam Kristus, pembaruan budi, ketekunan dalam penderitaan, pengharapan. Karena itu, spiritualitas dapat menjadi sumber daya bagi proses menghadapi kehidupan (Arifianto et al., 2023), tetapi tidak menggantikan intervensi klinis ketika seseorang membutuhkan pertolongan profesional.

Berdasarkan integrasi tersebut, artikel ini memformulasikan model teopedagogis-pastoral bagi kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z. Model ini berangkat dari teologi Paulus, khususnya identitas dalam Kristus, pembaruan budi. Fondasi teologis tersebut diterjemahkan melalui PAK dalam bentuk literasi iman dan pembentukan karakter dan juga diperkaya oleh psikologi pendidikan melalui pengembangan identitas, resiliensi, meaning-making, dan perkembangan sosial, kemudian diwujudkan secara relasional melalui pastoral dalam bentuk kehadiran, empati, pendampingan. Dengan demikian, outcome yang hendak dicapai bukan sekadar peningkatan pengetahuan keagamaan, melainkan terbentuknya Generasi Z yang memiliki kesehatan mental yang lebih adaptif dan spiritualitas yang matang, berakar pada identitas Kristiani, mampu memaknai pengalaman hidup, membangun relasi yang sehat, menghadapi penderitaan dengan pengharapan, serta mengetahui kapan dan bagaimana mencari pertolongan yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teologi Paulus menyediakan fondasi teologis yang relevan bagi pembentukan spiritualitas dan kesehatan mental Generasi Z. Konsep identitas baru dalam Kristus, pembaruan budi, pengharapan dalam penderitaan, serta kehidupan menurut Roh menunjukkan bahwa kehidupan iman tidak hanya berkaitan dengan aspek doktrinal, tetapi juga dengan cara individu memahami dirinya, memaknai pengalaman hidup, menghadapi tekanan, dan membangun relasi dengan Allah maupun sesama. Dalam konteks Generasi Z yang berhadapan dengan tekanan validasi digital, perbandingan sosial, persoalan identitas, dan ketidakpastian masa depan, prinsip-prinsip tersebut dapat menjadi kerangka untuk membangun identitas yang tidak bergantung sepenuhnya pada pencapaian, penerimaan sosial, atau citra digital. Dengan demikian, spiritualitas yang berakar pada teologi Paulus dapat berkontribusi pada proses pembentukan makna, resiliensi, dan orientasi hidup yang konstruktif tanpa menyederhanakan persoalan kesehatan mental sebagai persoalan kurangnya iman.

Integrasi Pendidikan Agama Kristen, psikologi pendidikan, dan pelayanan pastoral selanjutnya membentuk pendekatan yang holistik dalam merespons kebutuhan spiritual dan kesehatan mental Generasi Z. PAK berperan dalam membangun literasi iman, identitas Kristiani, pembaruan pola pikir, dan karakter; psikologi pendidikan memperkaya proses tersebut melalui pemahaman mengenai perkembangan identitas, regulasi emosi, resiliensi, dan *meaning-making*; sedangkan pelayanan pastoral menghadirkan dimensi relasional melalui kehadiran, empati, pendampingan, dan komunitas yang aman. Integrasi ketiganya dapat dirumuskan sebagai model teopedagogis-pastoral yang tidak menempatkan pendidikan, spiritualitas, dan kesehatan mental sebagai wilayah yang terpisah, tetapi sebagai dimensi yang saling melengkapi dalam pembentukan manusia secara utuh. Model ini diarahkan untuk menolong Generasi Z memiliki identitas yang berakar pada Kristus, mampu memaknai pengalaman dan penderitaan secara konstruktif, membangun relasi yang sehat, menghadapi kehidupan dengan pengharapan, serta memiliki kesadaran untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi persoalan kesehatan mental yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agata, B., Barus, M., & Arifianto, Y. A. (2022). Pendidikan Kristiani Membangun Nilai Spiritualitas Remaja Kristen. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 115–128. <https://doi.org/10.52220/sikip.v3i2.150>
- Anjaya, C. E., & Arifianto, Y. A. (2022). Konstruksi Identitas Kekristenan Sejati dalam Ruang Publik Virtual. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i2.123>
- Arifianto, Y. A., Purdaryanto, S., & Santoso, A. (2023). Penderitaan Dan Respons Orang Percaya: Upaya Reflektif Kesetiaan Bagi Spiritualitas Iman Kristen. *THEOLOGIA INSANI: Jurnal Theologia, Pendidikan, Dan Misiologia Integratif*, 2(2), 135–148.
- Bendassolli, P. F., & Coelho-Lima, F. (2015). PSICOLOGIA E TRABALHO INFORMAL: A PERSPECTIVA DOS PROCESSOS DE SIGNIFICAÇÃO. *Psicologia & Sociedade*, 27(2), 383–393. <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v27n2p383>
- Boangmanalu, O. V., & Naibaho, D. (2023). Peran Penting Guru PAK dalam Membangun Spiritual Peserta Didik Berdasarkan Amsal 22: 6. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 77–84.
- Brek, Y. (2023). Harmoni spiritualitas dalam pastoral konseling: Sebuah kajian berbasis pendidikan kristiani. *KURIOS*, 10(1), 296–306.
- Budi, M. (2024). Model Kepemimpinan dan Pelayanan Paulus: Telaah 1 Korintus 4: 10-13. *Jurnal Fides Intellectum*, 2(1).
- Damanik, E. C., Rahajeng, L., Siahaan, M., Salomo, R. A. M. V., & Sianipar, D. (2023). Peran Guru Sekolah Minggu dalam Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kritis pada Anak Usia 11-12 Tahun. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 5(2), 248–267.
- Fan, R. (2024). The Educational Model of Mental Health for Primary and Middle School Students from the Perspective of Educational Psychology. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 12(1), 683. <https://doi.org/10.56028/aehtsr.12.1.683.2024>
- Farida, M. C., Laia, U., & Sanja, P. R. (2024). Kompetensi spiritual guru Pendidikan Agama Kristen sebagai upaya dalam meningkatkan pertumbuhan iman siswa. *Inculco Journal of Christian Education*, 4(1), 1–15.
- Hendi, H., & Cahyani, E. N. (2021). Konsep Pembaruan Nous Berdasarkan Surat Roma 12:1-2. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 3(2), 114–130. <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v3i2.65>
- Hermanto, A. (2024). Analisis Teologis atas Pemberitaan Salib Sebagai Kekuatan Allah dan Relevansinya bagi Pertumbuhan Rohani Orang Percaya di Era Modern. *Anoteros: Jurnal Teologi*, 2(2), 107–118.
- Hu, S. (2024). The Psychological Impact of Social Media on Gen Z. *Interdisciplinary Sabda: Jurnal Teologi* – 415

- Humanities and Communication Studies*, 1(5). <https://doi.org/10.61173/4aqek196>
- Jansen, S. M., & Narayan, P. V. (2024). The Dual Impact of Sleep Deprivation on Mental Health and Self-Efficacy: Is There a Negative Feedback Loop? *Studies in Psychological Science*, 2(4), 29–33. <https://doi.org/10.56397/SPS.2024.12.04>
- Jayatissa, K. (2023). Generation Z--A new lifeline: A systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2).
- Jonathan, Y., & Sutanto, L. (2023). Bukan Agama, Tetapi Manusia: Reorientasi Radikal Pendidikan Kristiani. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 4(2), 147–156.
- Jonius Halawa, Ayunike Waoma, & Mozes Lawalata. (2024). Peran Filsafat Pendidikan Kristen Dalam Meningkatkan Pemahaman Iman Peserta Didik. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 3(1), 99–111. <https://doi.org/10.55606/lumen.v3i1.323>
- 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).
- Kau, F., Lusher, J., & Pipkin, A. (2024). Meaning making in the aftermath of trauma: A narrative review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21(1), 1202–1208.
- Laia, M., & Adok, H. (2024). Pedagogi Integratif Pendidikan Agama Kristen: Mengartikulasikan Spiritualitas dan Kepemimpinan Pelayan pada Peserta Didik Sekolah Menengah Teologi Kristen. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(2), 169–179.
- Lengkong, S., & Sampelan, Y. (2023). Pembaharuan Budi dalam Perspektif Roma 12:2: Upaya Menghadapi Tantangan di Era Digital. *EUANGGELION: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.61390/euanggelion.v4i1.46>
- Lestariningsih, D. (2024). Peran pendidikan agama Kristen dalam membangun kesadaran spiritualitas peserta didik. *Mathetes: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 5(2), 204–213.
- Marampa, Y. M. (2024). Merawat Jiwa Di Tengah Zaman Yang Retak: Urgensi Teologi, Pastoral, Dan Pendidikan Dalam Isu Kesehatan Mental. *Diegesis: Jurnal Teologi*, 9(2), 278–291.
- Mediawati, P. D. (2022). Ruang ketiga sebagai upaya pendidikan Kristiani bagi generasi Z dalam konteks budaya populer. *Aradha: Journal of Divinity, Peace and Conflict Studies*, 2(1), 1–17.
- Mewo, M., Simon, S., Tani, T., Pangkey, T., & Tene, N. (2024). Penerapan Pastoral konseling terhadap Perkembangan rohani bagi jemaat di GMIM Martin Luther Warembungan. *ATOHAMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 1(4), 15–27.
- Nikolaos, N., & Arifianto, Y. A. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Pendidikan sebagai Upaya Peningkatan Karakter Naradidik.

- MANTHANO: *Jurnal Pendidikan Kristen*, 2(1), 42–52.
<https://doi.org/10.55967/manthano.v2i1.26>
- Novianti, D. (2023). Isu kesehatan mental (mental health) dan peranan pelayanan konseling pastoral kristen. *Jurnal Kadesi*, 5(1), 137–162.
- Nurlela, A., Ras, A., & Usman, M. (2024). Dampak media sosial terhadap pembentukan identitas sosial anak di era digital: Sebuah tinjauan sosiologis di kota Makassar. *Jurnal Neo Societal*, 9(4), 185–194.
- Pakpahan, G. K. R., & Tangkas, R. L. (2024). Roh Kudus dan spiritualitas Navigator: Memetakan karya Roh Kudus bagi orang percaya dalam penggunaan teknologi di era disrupsi digital. *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 10(2), 92–103.
- Palloan, H. T., Pakkun, M., Patandean, D. R., & Karuru, J. R. (2024). Kajian teologis transformasi batiniah melalui lensa teologi Paulus: Dampak praktis bagi umat Kristen. *Journal New Light*, 2(3), 32–40.
- Poluan, S. (2025). Pendidikan Kristen Di Era Digital: Membangun Spiritualitas Dan Resiliensi Iman Melalui Pengajaran Nilai Kekristenan Dan Etis Teologi Untuk Mereduksi Degradasi Moral. *Metanoia*, 7(2), 32–44.
- Purba, R., & others. (2023). Paideia Kristiani sebagai Ontologi Pendidikan Agama Kristen: Formasi Spiritualitas dan Etika Generasi Muda dalam Terang Alkitab. *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, 7(2), 187–195.
- Purwani, A., & Yosef, H. B. (2024). Kerajaan Allah Dan Kehidupan Dalam Roh Prioritas Hidup Orang Percaya Menurut Roma 8: 1-17. *Ritornera-Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia*, 4(3), 199–212.
- Purwonugroho, D. P. (2024). Transformasi Akal Budi dalam Roma 12:2 dan Dampaknya terhadap Pertobatan Jemaat Kristen : Sebuah Studi Eksegesis. *Jurnal Ap-Kain*, 2(2), 53–63. <https://doi.org/10.52879/jak.v2i2.120>
- Ranijiwala, A. H. (2024). The Impact of Poor Mental Health on Productivity and Suitable Remedies. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(4).
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.25410>
- Ruimassa, A. A. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 7(2), 769–784.
<https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>
- Rusmanto, A. (2021). Pengharapan di Tengah Pandemi Covid-19: Perspektif Roma 5:1-5. *Author, 2021, HAGGADAH (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*, 2(2), 148–160.
- Santoso, S. I. (2021). Peranan Konseling Pastoral dalam Gereja bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat. *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 4(2), 108–123. <https://doi.org/10.53827/lz.v4i2.47>
- Sembiring, E. E., & Hermanto, Y. P. (2023). Generasi Muda Kristen Unggul dalam Karakter melalui Kesehatan Mental. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 4(2),

- 238–252. <https://doi.org/10.46408/vxd.v4i2.414>
- Setiawan, I. (2017). Penderitaan Menurut Roma 8:18-25 dan Implikasinya bagi Gereja Tuhan Masa Kini. *Missio Ecclesiae*, 6(2), 139–166.
<https://jurnal.i3batu.ac.id/index.php/me/article/view/73>
- Simaremare, S. (2020). Memahami Konsep “Ciptaan Baru” di dalam 2 Korintus 5: 17. *REDOMINATE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(1), 1–11.
- Simorangkir, S. L. B. L., & Arifianto, Y. A. (2020). Makna Hidup Adalah Kristus Berdasarkan Filipi 1 : 21 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya. *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 1(2), 228–242. <https://doi.org/10.46348/car.v1i2.26>
- Sinaga, A. V., Tumangger, R. H., & Nainggolan, D. (2024). Tubuh Kristus yang Terluka: Inkarnasi Kristus dalam Penyembuhan Penyintas Trauma Kontemporer di Dunia Digital. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 7591–7608.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96–112.
- Susanta, V. A. (2021). Pemahaman Para Guru Kristen Tentang Keterampilan Komunikasi Empati Terhadap Pelayanan Pastoral Di Sekolah Kristen Se-Kota Denpasar. *Kingdom*, 1(1), 1–17.
- Suyadi, S., Simorangkir, S. L. B., Basuki, Y. T., & Hutabarat, M. (2022). Etika Kristen dalam Perspektif Roma 12: 10 terhadap Peran komunikasi Bermedia Sosial di Era Digital. *Ritornera - Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia*, 2(1), 58–70.
<https://doi.org/10.54403/rjtpi.v2i1.37>
- Viani, N., & Arifianto, Y. A. (2022). Kompetensi Profesional Guru dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen. *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 1–13.
- Welikinsi, W. (2024). Peran Pendidikan Kristen dalam Membentuk Identitas dan Tujuan Hidup dalam upaya Mengatasi Krisis Spiritual di Kalangan Pelajar. *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*, 2(1), 39–50.
<https://doi.org/10.46445/nccet.v2i1.847>
- Winarsih, W. (2024). Akomodasi Kebutuhan Generasi Z Akan Penerimaan Tanpa Syarat Ditinjau dari Teori Client-Centered Therapy dan Pelayanan Yesus. *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 23(1), 1–16.
- Xanderina, M., Putri, M. R. K., & Parhusip, J. (2024). Peran etika dalam pencegahan penyalahgunaan teknologi informasi pada media sosial. *Jurnal Ilmiah Informatika Dan Komputer*, 1(2), 211–217.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya*

Dan Perubahan Sosial, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>