

PERAN PENDIDIKAN KRISTEN DALAM MENGATASI KRISIS KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN GENERASI MUDA

Yonatan Alex Arifianto¹, Yohana Fajar Rahayu²

Sekolah Tinggi Teologi Sangkakala Salatiga¹, Sekolah Tinggi Teologi Nusantara Salatiga²

Email: arifianto.alex@gmail.com¹, yohanafajarrahayu@gmail.com²

Abstract:

The mental health crisis among the younger generation has become a phenomenon that cannot be ignored today. And it is becoming increasingly alarming, with increasing rates of anxiety disorders, depression, and stress and even suicide. Factors such as social pressure, social media, family problems, and uncertainty about the future are exacerbating the situation. This study aims to identify and examine the role of Christian education in overcoming the mental health crisis of the younger generation, by examining integration with a theological approach. Using a descriptive qualitative method and a qualitative approach with in-depth literature analysis, it is concluded that it is important for education to understand the nature of mental health which is a phenomenon today, so that Christian education and the younger generation can walk together in the realm of theology. Ultimately, the role of Christian education in overcoming the mental health crisis can be actualised by all elements of religious organisations and families, where collaboration between churches, educational institutions, and all elements of society to create a more holistic solution. Because Christian education can provide a strong spiritual foundation in overcoming mental disorders, by introducing biblical values and teachings.

Keywords: *Christian Education, Mental Health, Young Generation, Theological Approach, Church.*

Abstrak:

Krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda telah menjadi fenomena yang tidak bisa dibiarkan saja saat ini. Dan hal itu semakin mengkhawatirkan, dengan meningkatnya angka gangguan kecemasan, depresi, dan stress bahkan bunuh diri. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, media sosial, masalah keluarga, dan ketidakpastian masa depan turut memperburuk situasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkaji peran pendidikan Kristen dalam mengatasi krisis kesehatan mental generasi muda, dengan mengkaji integrasi dengan pendekatan teologis. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dan dengan pendekatan kualitatif dengan analisis literatur yang mendalam, membuahkan kesimpulan bahwa pendidikan pentingnya memahami hakikat kesehatan mental yang menjadi fenomena dewasa ini, sehingga pendidikan kristen dan generasi muda dapat berjalan bersama dalam ranah teologi. Yang pada akhirnya peran pendidikan kristen dalam mengatasi krisis kesehatan mental dapat diaktualisasi oleh semua elemen organisasi keagamaan dan keluarga, di mana kolaborasi antara gereja, lembaga pendidikan, dan semua elemen masyarakat untuk menciptakan solusi yang lebih holistik. Sebab pendidikan

Kristen dapat memberikan landasan spiritual yang kuat dalam mengatasi gangguan mental, dengan memperkenalkan nilai-nilai dan ajaran alkitabiah.

Kata Kunci: Pendidikan Kristen, Kesehatan Mental, Generasi Muda, Pendekatan Teologis, Gereja.

PENDAHULUAN

Pendidikan Kristen dewasa ini dituntut untuk mendukung kesejahteraan mental generasi muda, terutama di tengah meningkatnya krisis kesehatan mental yang dialami oleh kelompok usia generasi produktif seperti saat ini. Kesehatan mental remaja merupakan aspek yang penting untuk mendapat perhatian, mengingat tahap perkembangan ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Kesejahteraan mental remaja telah mengalami penurunan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan sosial, tekanan akademik, dan perkembangan media sosial.¹ Terlebih adanya pengalaman traumatis memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi individu, menyebabkan munculnya masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.² Seperti yang terjadi di Ambon seorang pemuda mengakhiri hidupnya karena depresi dan pengaruh minuman beralkohol.³ kejadian serupa juga terjadi oleh seorang mahasiswa ditemukan tewas bunuh diri tergantung di pintu kamar rumahnya.⁴ Dan masih banyak kasus lainnya yang harus mengakhiri hidupnya karena depresi diawal tahun 2025 ini terkait kesehatan mental yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan Kristen dan organisasi keagamaan. Apalagi adanya fenomena kebrutalan dan kehidupan yang jauh dari normalnya anak muda ini tidak hanya ada di tingkat global, tetapi juga menjadi masalah yang signifikan di tingkat lokal. Bahkan tingkat prevalensi gangguan seperti depresi, kecemasan, dan perilaku menyakiti diri sendiri terus meningkat, sehingga menyoroti urgensi penyediaan layanan kesehatan mental yang efektif.⁵ Tingkat tekanan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan, masalah keluarga, serta ketidakpastian masa depan yang juga menjadi dasar kehidupan yang tidak pasti ini. Maka itu gereja dan institusi pendidikan Kristen dan seluruh elemen masyarakat dalam upaya menanggulangi

¹ Gonneke W J M Stevens, "Editorial: Adolescent Mental Health in a Rapidly Changing World," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 65, no. 12 (2024): 1551–53, <https://doi.org/10.1111/jcpp.14065>.

² Sadya Bustomi, Prihayati, and Yenny Puspitasari, "Factors That Affect Mental Health in Adolescents: A Literature Review," *Health and Technology Journal* 2, no. 4 (2024): 398–404, <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i4.222>.

³ Jenderal Louis MR, "Diduga Depresi, Pemuda Batu Meja Ambon Ditemukan Tewas Gantung Diri," *TribunNews.com*, 2025, <https://ambon.tribunnews.com/2025/01/21/diduga-depresi-pemuda-batu-meja-ambon-ditemukan-tewas-gantung-diri>.

⁴ Sayyid Zufadli Saleh Wahab, "Mahasiswa Ditemukan Tewas Tergantung Di Pintu Kamar," *TribunNews.com*, 2025, <https://makassar.tribunnews.com/2025/01/21/breaking-news-mahasiswa-ditemukan-tewas-tergantung-di-pintu-kamar?page=2>.

⁵ Maria Giuseppina Petruzzelli et al., "Adolescent Mental Health: A Focus on Psychiatric Counseling from the Emergency Room of an Italian University Hospital in the Five Years from 2019 to 2023," *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 14, no. 5 (2024): 1248–59, <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050082>.

masalah ini, di mana kekristenan menawarkan perspektif iman dan pengajaran Alkitab sebagai bagian dari solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental ini.

Pendidikan Kristen menawarkan pendekatan yang dapat membantu mengatasi krisis kesehatan mental dengan mengintegrasikan nilai-nilai iman dan pengajaran Alkitab. Pendidikan Kristen memberikan landasan spiritual yang kuat bagi generasi muda, mengajarkan pengharapan, kasih, pengampunan, serta cara-cara positif untuk menghadapi tantangan hidup. Sebab Kesehatan mental berperan besar dalam mewujudkan generasi unggul.⁶ Maka itu pendidikan Agama Kristen memiliki peran sentral dalam membentuk nilai moral remaja masa kini yang dihadapkan pada berbagai tantangan dan perubahan zaman. Remaja masa kini mengalami krisis moral yang kompleks, dipengaruhi oleh dinamika globalisasi, perkembangan teknologi, dan perubahan budaya.⁷ Apalagi dewasa ini dalam penggunaan teknologi memang harus diimbangi dengan pendidikan karakter untuk memberikan arahan kepada generasi muda yang dalam memanfaatkan teknologi. Sebab bila kesehatan mental yang terlihat dari indikator kemerosotan karakter di era digital adalah bukti pendidikan karakter belum dilaksanakan secara maksimal sehingga generasi muda melakukan penyimpangan terhadap penggunaan teknologi dan jaringan internet.⁸ Dan ternyata remaja di generasi ini sangat rentan terhadap gangguan Kesehatan mental.⁹ Dengan demikian pendidikan Kristen dapat membantu meredakan tekanan mental dengan memperkenalkan prinsip-prinsip moral yang mendalam dan mengajarkan pentingnya hubungan yang sehat dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain. Selain itu, pendekatan yang holistik, yang menggabungkan elemen teologis dengan aspek psikologis, memungkinkan siswa untuk mengembangkan ketahanan mental dan emosi dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda, sebagian besar fokus pada pendekatan psikologis dan sosial tanpa melibatkan perspektif pendidikan Kristen. Beberapa studi telah menyoroti pentingnya intervensi untuk mengatasi masalah kesehatan mental, seperti Perlius Telaumbanua, Avantika Angel Gea, Eddy Simanjuntak dan Ampinia Rohi yang membahas bahwa Kesehatan mental menjadi masalah krusial di kalangan generasi muda, terutama dengan adanya tekanan sosial, akademik, dan penggunaan media sosial yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Pendidikan Agama Kristen berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui pembentukan nilai moral, dukungan emosional, serta pembinaan spiritual yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup. Dengan memberikan edukasi tentang kesehatan mental dan mempromosikan nilai-nilai

⁶ Esty Endaria Sembiring and Yanto Paulus Hermanto, "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental," *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 2023, <https://doi.org/10.46408/vxd.v4i2.414>.

⁷ Tonny Andrian, "Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Nilai Moral Remaja Masa Kini," *Inculco Journal of Christian Education* 4, no. 1 (2024): 107–22, <https://doi.org/10.59404/ijce.v4i1.188>.

⁸ Merliana Ina Bora and Wahyu Irawati, "Kajian Etika Kristen Terkait Peran Guru Dalam Menerapkan Pendidikan Karakter Untuk Mengatasi Kemerosotan Karakter Siswa Di Era Digital [a Study of Christian Ethics Related To the Teacher'S Role in Implementing Character Education To Overcome Character Dec,]" *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education* 6, no. 2 (2022): 222, <https://doi.org/10.19166/johme.v6i2.5417>.

⁹ Faqih Purnomosidi et al., "Kesehatan Mental Pada Remaja," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2023, <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>.

kekristenan, guru pendidikan agama Kristen dapat membantu generasi muda untuk mengelola stres dan menjadi individu yang lebih tangguh secara emosional dan spiritual.¹⁰

Penelitian lain yang similar juga dilakukan oleh Morgan Ndaha Nggongu dan Cristian Seldjatem, yang juga menekankan dalam penelitiannya yang saat ini hadir fenomena Fear of Missing Out (FoMO) memberikan dampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial di media sosial. Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi dampak tersebut dengan menanamkan nilai-nilai identitas spiritual, mengajarkan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata, serta memperkenalkan etika penggunaan teknologi yang bijak. Dengan menjadi teladan dan menciptakan lingkungan yang mendukung, guru PAK dapat membantu remaja menghindari tekanan sosial dan menjaga kesehatan mental mereka.¹¹ Dengan demikian studi seperti yang dilakukan kedua penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya intervensi untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh tekanan sosial dan penggunaan media sosial. Pendidikan Agama Kristen berperan dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui pembentukan nilai moral, dukungan emosional, dan pembinaan spiritual. Guru Pendidikan Agama Kristen dapat membantu remaja mengatasi dampak negatif FoMO dengan menanamkan nilai identitas spiritual, keseimbangan digital, dan etika penggunaan teknologi.

Namun, penting untuk dicatat bahwa penelitian ini juga harus melibatkan peran gereja dan masyarakat sebagai bagian dari jaringan pendukung yang lebih luas, karena gereja dan komunitas sosial memiliki pengaruh besar dalam pembentukan nilai-nilai spiritual dan sosial yang dapat memperkuat ketahanan mental remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana pendidikan Kristen dapat berperan dalam mengatasi krisis kesehatan mental melalui nilai-nilai iman dan strategi pembelajaran berbasis Alkitab. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif potensi pendidikan Kristen dalam mengurangi dampak negatif dari krisis kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi muda saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif,¹² dengan tujuan untuk mendalami konsep-konsep teologis dalam pendidikan Kristen yang relevan dengan topik penelitian, yaitu peran pendidikan Kristen dalam mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda. Pendekatan ini dipilih karena data diperoleh melalui kajian literatur dan analisis dokumen, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pandangan-pandangan teologis terkait kesehatan mental serta strategi pendidikan yang

¹⁰ Perlius Telaumbanua et al., "Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mempersiapkan Mental Health Remaja Menuju Bonus Demografi Di Tahun 2045," *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 156–60.

¹¹ Morgan Ndaha Nggongu and Cristian Seldjatem, "Upaya Proaktif Guru PAK Dalam Mengatasi Pengaruh Negatif Fear of Missing Out Pada Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 3 (2024): 273–82.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, CV, 2013).

dapat diintegrasikan dengan prinsip-prinsip nilai iman Kristen. Pendekatan studi pustaka akan mencakup artikel ilmiah, buku, jurnal teologi, serta penelitian terdahulu yang membahas teologi, dan pendidikan Kristen, dengan fokus pada peran gereja dalam menangani masalah kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Kesehatan Mental

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, kajian tentang kesehatan mental mulai berkembang pesat sejak pertengahan abad ke-20, meskipun topik ini telah ada sejak abad ke-19. Kesehatan mental kini menjadi isu yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan fisik dan sosial. Masalah kesehatan mental semakin dianggap krusial karena dampaknya yang luas, tidak hanya mempengaruhi individu secara emosional dan psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi aspek sosial dan fisik kehidupan seseorang.¹³ Sebab definisi dari kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial serta adanya peran spiritual yang tidak terganggu dari seseorang yang memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Secara umum, kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari, serta berinteraksi dengan orang lain secara positif. Kesehatan mental juga merupakan kondisi kesejahteraan yang disadari individu, yang terdiri dari kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.¹⁴

Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan atau penyakit mental, tetapi juga mencakup keseimbangan dalam aspek emosional, sosial, dan psikologis seseorang. Ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan mood lainnya, kemampuannya untuk mengelola kehidupan sehari-hari, berhubungan dengan orang lain, atau bekerja dengan produktif dapat terganggu. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menikmati hidup, merasa dihargai, dan mampu menghadapi tekanan tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional mereka. Pentingnya kesehatan mental tidak hanya terkait dengan individu, tetapi juga memiliki dampak yang luas bagi masyarakat dan komunitas. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih produktif, terlibat dalam kegiatan sosial, dan dapat membuat kontribusi positif bagi masyarakat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang dan berdampak pada hubungan sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Bahkan kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh.¹⁵ Dan

¹³ Telaumbanua et al., "Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mempersiapkan Mental Health Remaja Menuju Bonus Demografi Di Tahun 2045."

¹⁴ Kartika Sari Dewi, "Buku Ajar Kesehatan Mental" (LPPMP Universitas Diponegoro, 2012), 23.

¹⁵ Ilham Akhsanu Ridlo, "Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia," *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162, <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>.

terpenuhinya fungsi mental yang mampu membuat individu produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi kesulitan.¹⁶

Pendidikan Kristen dan Generasi Muda

Pembentukan karakter dan nilai-nilai moral generasi muda memang harus terus ditingkatkan sebab dalam dunia pendidikan tidak hanya berkaitan dengan pengajaran pengetahuan akademis, tetapi juga dengan pembinaan spiritual dan emosional yang menanamkan nilai-nilai Kristiani dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Kristen menekankan pengembangan integritas moral dengan mengajarkan nilai-nilai seperti kejujuran, kesetiaan, dan kasih sayang. Hal ini sangat penting dalam melawan pengaruh negatif budaya populer dan gangguan digital yang kerap kali menyerang psikis generasi muda.¹⁷ Maka itu pendidikan Agama Kristen yang mengintegrasikan keterampilan seperti berpikir kritis, kolaborasi, dan kreativitas ke dalam kurikulumnya, mempersiapkan pemuda gereja untuk menjadi adaptif dan inovatif dalam mengatasi tantangan sosial dan teknologi.¹⁸ Sehingga pendidikan Kristen dalam pembentukan karakter, menanamkan disiplin, tanggung jawab, dan takut akan Tuhan, yang penting untuk pengembangan holistik kaum muda di era digital.¹⁹ Tentunya hal itu selaras dengan integrasi nilai-nilai Kristen ke dalam kebijakan pendidikan nasional disarankan untuk mendukung pengembangan karakter yang kuat pada generasi muda, berkontribusi pada stabilitas masyarakat.²⁰ Maka itu generasi muda yang menerima pendidikan Kristen diharapkan dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bijaksana, penuh kasih, dan memiliki integritas moral yang tinggi.

Pendidikan Kristen memberikan dasar yang kuat bagi generasi muda untuk memahami dan menghayati ajaran iman, yang mencakup nilai-nilai alkitabiah. Maka itu gereja yang merupakan wadah yang dapat memberikan Pendidikan Agama Kristen yang berkualitas guna tumbuh kembangnya kerohanisan remaja. Dan juga seharusnya memberikan dukungan penuh terhadap pelayanan remaja sebab dari mereka nanti yang akan meneruskan perjuangan kita dimasa yang akan datang. Gereja yang berkualitas dengan Pendidikan Agama Kristen yang berkualitas akan melahirkan remaja yang berkualitas kedepannya.²¹ Melalui pengajaran tersebut, mereka diajak untuk meneladani kehidupan Kristus dan menerapkan ajaran-Nya dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini tidak hanya membentuk mereka sebagai pribadi yang lebih baik, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks dan

¹⁶ Purnomosidi et al., "Kesehatan Mental Pada Remaja."

¹⁷ Selamat Karo – karo, "Christian Education as an Effort to Build a Generation with Integrity," *Asian Journal of Engineering, Social and Health* 3, no. 7 (2024): 1638–47, <https://doi.org/10.46799/ajesh.v3i7.401>.

¹⁸ Ruth Sianturi and Romika Romika, "The Role Of Christian Religious Education In Developing 21st Century Skills In Church Youth," *International Journal of Humanities Education and Social Sciences*, 2024, <https://doi.org/10.55227/ijhess.v4i1.1059>.

¹⁹ Roy Damanik and Purwisasi Yuli, "Peranan Pendidikan Kristen Dalam Membentuk Karakter Generasi Muda Di Era Digital," *Real Didache* 4, no. 2 (2024): 97–111, <https://doi.org/10.53547/rdj.v4i2.583>.

²⁰ karo, "Christian Education as an Effort to Build a Generation with Integrity."

²¹ Andreas Bayu Krisdianto, Amos Neolaka, and Sutrisno Sutrisno, "Peran Gereja Bagi Pendidikan Agama Kristen Remaja: Suatu Pendidikan Transformasi Sosial," *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 2021.

dinamis. Hal ini memang selaras dengan usia remaja yang cenderung kritis tentang segala sesuatu dalam kehidupannya termasuk tentang agama dan iman yang dianutnya maka diperlukan strategi yang tepat untuk menyampaikan kebenaran Alkitab yang dapat diterima secara akal dan dialami dalam kehidupan nyata.²² Selain itu, pendidikan Kristen juga memberikan dukungan emosional dan spiritual yang sangat dibutuhkan oleh generasi muda, khususnya di tengah tekanan dan tantangan zaman modern.

Dunia yang penuh dengan pengaruh media sosial, perbandingan sosial, dan ekspektasi yang tinggi, banyak remaja merasa cemas, stres, dan bahkan tertekan. Sehingga memengaruhi spiritualitas dan membawa pada kesehatan mental yang terdegradasi. Dengan demikian, pendidikan Kristen tidak hanya berfokus pada pembelajaran akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter yang membekali generasi muda untuk menjadi individu yang bertanggung jawab, berempati, dan dapat memberikan dampak positif sesamanya. Pembinaan spiritual dalam pendidikan Kristen membantu generasi muda mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan iman mereka, yang bisa menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup.²³ Supaya para agen baik gereja dan kekristenan dapat merekonsiliasi untuk menuntun generasi muda untuk dapat memiliki karakter serupa Kristus dengan tujuan mengembangkan pola pikir Kristen, tanggung jawab sosial, kesehatan mental, fisik, dan sosial.²⁴ Sehingga akan melahirkan generasi yang memiliki kesehatan mental yang dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga, masyarakat dan lingkungannya.²⁵

Peran Gereja dalam Pendidikan Kristen Untuk Mengatasi Krisis Kesehatan Mental

Mengatasi krisis kesehatan mental, terutama dengan memberikan dukungan spiritual, emosional, dan sosial kepada jemaatnya gereja memang lebih banyak dituntut untuk mengaktualisasikan nilai-nilai tersebut. Gereja menyediakan perawatan spiritual yang dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang signifikan bagi individu yang menghadapi masalah kesehatan mental. Pendekatan ini melibatkan pemberian dukungan emosional dan psikologis melalui bimbingan rohani, doa, serta pengajaran nilai-nilai agama yang dapat memberikan rasa harapan dan makna dalam kehidupan. Perawatan spiritual ini membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi dengan cara memperkuat ketahanan psikologis mereka melalui keyakinan dan praktik keagamaan. Selain itu, gereja berperan dalam menciptakan komunitas yang mendukung, yang dapat

²² Yulia Jayanti Tanama, Duma Fitri Pakpahan, and Wahyu Sapta Purnama, "Kontekstualisasi Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja," *PASCA : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 18, no. 2 (2022): 208–19, <https://doi.org/10.46494/psc.v18i2.221>.

²³ Friderich Jhonnoto Dami and Ezra Tari, "Guru Pendidikan Agama Kristen Yang Profesional Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik," *JURNAL PENDIDIKAN & PENGAJARAN (JUPE2)* 2, no. 1 (2024): 166–84.

²⁴ Merliana Ina Bora and Wahyu Irawati, "Kajian Etika Kristen Terkait Peran Guru Dalam Menerapkan Pendidikan Karakter Untuk Mengatasi Kemerosotan Karakter Siswa Di Era Digital [a Study of Christian Ethics Related To the Teacher'S Role in Implementing Character Education To Overcome Character Decline in the Digital Era]," *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education* 6, no. 2 (2022): 222, <https://doi.org/10.19166/johme.v6i2.5417>.

²⁵ Dewi, "Buku Ajar Kesehatan Mental," 15.

mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami gangguan mental. Dengan demikian, gereja tidak hanya menyediakan dimensi spiritual, tetapi juga aspek sosial yang esensial dalam proses pemulihan kesehatan mental.²⁶ Bahkan gereja diharapkan sebagai tempat di mana individu dapat mencari kedamaian dan harapan di tengah tekanan hidup. Oleh karena itu gereja melaksanakan pelayanan pastoral yang sesuai dengan konteks dan relevan dengan tantangan yang dihadapi remaja sebagai anggota jemaat, dalam upaya mendukung kesehatan mental mereka. Pelayanan ini dilakukan dengan memperhatikan aspek perkembangan psikologis remaja secara menyeluruh.²⁷

Selain itu, gereja dapat berfungsi sebagai komunitas yang mendukung, di mana orang merasa diterima dan tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Apalagi dari permasalahan Kesehatan mental melonjak tinggi pada masa pandemi covid-19. Hal ini memaksa setiap manusia berada pada tatanan baru atau new normal, sehingga menyebabkan kesehatan mental seseorang bisa terganggu.²⁸ Di mana gereja perlu membangun kegiatan kelompok kecil, pendampingan, serta program-program khusus untuk kesehatan mental bisa menjadi sarana untuk berbagi dan saling menguatkan. Gereja juga dapat menjembatani hubungan dengan profesional kesehatan mental, memberikan akses kepada bantuan medis yang diperlukan tanpa rasa malu atau stigma. Dengan pendekatan holistic yaitu dengan menggabungkan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Maka dengan hal itu diharap gereja bisa menjadi agen perubahan dalam menciptakan kesadaran, mengurangi stigma, dan memberikan jalan keluar bagi mereka yang mengalami kesulitan mental. Bahkan gereja didorong untuk aktif terlibat dalam literasi dan advokasi kesehatan mental, dengan mengakui bahwa kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam misi serta kesejahteraan komunitas mereka.²⁹

Di era yang serba cepat dan penuh tekanan ini, banyak remaja yang mengalami kecemasan, depresi, dan perasaan terasing. Maka Pendidikan agama Kristen menawarkan bimbingan rohani yang dapat membantu pemulihan dari gangguan mental dengan mengajarkan makna hidup, meningkatkan harapan, dan memberikan ketenangan.³⁰ Pendidikan Kristen memberikan dasar spiritual yang kuat untuk mengatasi masalah-masalah ini, dengan mengajarkan nilai-nilai alkitabiah yang mengarah kepada pentingnya membangun kehidupan yang percaya maka membantu individu menemukan kedamaian

²⁶ Ellen Goodwin and Kathryn Kraft, "Mental Health and Spiritual Well-Being in Humanitarian Crises: The Role of Faith Communities Providing Spiritual and Psychosocial Support during the COVID-19 Pandemic," *Journal of International Humanitarian Action* 7, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.1186/s41018-022-00127-w>.

²⁷ Aleta Apriliana Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja," *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2023, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.

²⁸ Yuel Sumarno, "Penerapan Logoterapi Sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental Pada Generasi Sandwich," *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2022, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>.

²⁹ Steven L. Porter, "Mentally Healthy and Healing Church: Spiritual Formation and Soul Care as Ecclesiology," *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 15, no. 1 (2022): 3-15, <https://doi.org/10.1177/19397909221080220>.

³⁰ Yu pin Tan, "The Role of Christian Religious Education in the Recovery of Mental Disorders," *Journal of Social Research* 2, no. 1 (2022): 97-103, <https://doi.org/10.55324/josr.v2i1.459>.

batin. Terlebih adanya dukungan emosional dan spiritual yang diberikan melalui nilai Kristen yang juga ikut dalam menekankan pentingnya kesejahteraan holistik, mencakup kebahagiaan fisik dan spiritual, dengan tujuan utama untuk menjaga kesehatan mental dan mengelola stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.³¹ Bahkan juga peran dari Dukungan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan dinamika keluarga secara keseluruhan memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Lingkungan keluarga yang stabil dapat memberikan penyangga pelindung terhadap masalah kesehatan mental.³²

Melalui pendidikan agama Kristen, para remaja diajarkan untuk memahami dan menghayati identitas mereka sebagai anak-anak Tuhan, yang tidak ditentukan oleh penilaian atau perbandingan sosial di media. Hal ini membantu mereka membangun harga diri yang sehat dan mengurangi perasaan rendah diri yang sering kali menjadi pemicu masalah kesehatan mental. Bahkan adanya dampak media sosial, lingkungan komunitas, dan akses terhadap layanan kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting. Penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap kesehatan mental, tergantung pada cara dan frekuensi penggunaannya.³³ Bahkan tekanan akademik untuk berprestasi sebagai reward dan hubungan antara guru dan siswa yang baik, serta interaksi dengan teman sebaya merupakan faktor-faktor yang berkontribusi secara signifikan. Stres dapat dikurangi dan kesejahteraan mental dapat ditingkatkan melalui hubungan yang positif serta lingkungan sekolah yang mendukung.³⁴ Yang mana aktualisasi ini dapat diterapkan dalam kehidupan pembelajaran kekristenan bagi generasi muda ini. Yang bertujuan untuk mereduksi mental yang buruk maka peran dengan pendekatan Teologi Kristen mengutamakan spiritual yaitu adanya hubungan antara manusia dengan Tuhan dalam segala aspek kehidupan manusia.³⁵ Apalagi ada kaitannya antara kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.³⁶ Oleh karena itu perlu pendekatan inovatif dalam ibadah dan pendidikan pemuda sedang dilaksanakan untuk melibatkan kaum muda secara aktif, mendorong pertumbuhan spiritual dan hubungan yang bermakna.³⁷ Dengan demikian pendidikan Kristen menekankan pentingnya hubungan yang sehat dengan Tuhan dan

³¹ Sembiring and Hermanto, "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental."

³² Bustomi, Prihayati, and Puspitasari, "Factors That Affect Mental Health in Adolescents: A Literature Review."

³³ Bustomi, Prihayati, and Puspitasari.

³⁴ Amagasaki Wang and Yangyang Xue, "Study on the Influencing Factors of Adolescent Mental Health," *Theoretical and Natural Science* 52, no. 1 (2024): 237–42, <https://doi.org/10.54254/2753-8818/52/2024ch0151>.

³⁵ David Ferdinan Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo, "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh," *JURNAL LUXNOS*, 2021, <https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>.

³⁶ Dewi, "Buku Ajar Kesehatan Mental," 15.

³⁷ Helena Glória, Rioman Yesaya Rajagukguk, and Priskila Tasae, "Innovation in Providing Christian Religious Education in Youth Worship as a Learning Community," *Formosa Journal of Applied Sciences* 3, no. 7 (2024): 3127–42, <https://doi.org/10.55927/fjas.v3i7.10349>.

sesama, yang dapat menjadi sumber dukungan emosional dan spiritual yang sangat dibutuhkan dalam mengatasi stres dan kecemasan.

Pendidikan Kristen juga berfokus pada penciptaan komunitas yang peduli, di mana individu merasa diterima, didengar, dan didukung. Tentu saja hal ini dapat membawa lebih dekat para generasi muda untuk hidup dalam nilai religiusitas, sebab hal ini berbanding lurus dengan tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Alkitab melalui Pendidikan Agama Kristen terbukti memberikan pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental individu.³⁸ Dalam lingkungan gereja atau kelompok Kristen, remaja dapat berbagi perasaan dan pengalaman mereka tanpa rasa takut akan penilaian, yang dapat membantu mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi. Maka para pengampu pendidikan teologis Kristen dapat membangun pendidikan keterampilan hidup dan pengurangan stres yang berbasis kesadaran telah menunjukkan potensi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.³⁹ Dengan pendekatan ini, pendidikan Kristen tidak hanya memberikan pengajaran teologis, tetapi juga membentuk lingkungan yang mendukung kesehatan mental secara holistik, yang dapat membantu generasi muda untuk tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh secara emosional dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas terkait mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda, memang diperlukan pendekatan yang holistik, pendidikan Kristen tidak hanya berfokus pada pengajaran akademis, tetapi juga memberikan dasar spiritual yang kuat. Melalui pemahaman akan identitas sebagai anak Tuhan, nilai-nilai kasih, harapan, dan pengampunan yang diajarkan dalam Alkitab, generasi muda dapat mengembangkan ketahanan emosional yang lebih baik, mengurangi kecemasan, dan mengatasi perasaan rendah diri yang sering timbul akibat tekanan sosial, terutama dari media sosial. Selain itu, pendidikan Kristen juga menekankan pentingnya hubungan yang sehat dengan Tuhan dan sesama, yang menjadi sumber dukungan emosional yang sangat dibutuhkan remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan membangun komunitas yang peduli dan penuh kasih, seperti yang terdapat dalam gereja dan kelompok-kelompok Kristen, remaja merasa diterima dan dihargai. Hal ini dapat mengurangi perasaan terisolasi dan membantu mereka untuk mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif, sehingga mendukung kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Dan tentunya pendidikan Kristen memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi muda dengan membentuk karakter, menanamkan nilai-nilai Kristiani, dan menyediakan lingkungan yang mendukung perkembangan spiritual dan emosional mereka. Dengan pendekatan ini, pendidikan Kristen tidak hanya membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi kehidupan dengan lebih bijaksana dan penuh kasih, sehingga mampu menjadi individu yang tangguh, baik secara emosional, sosial, maupun spiritual.

³⁸ Sembiring and Hermanto, "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental."

³⁹ Vivek Agarwal and Teena Bansal, "Mental Health Promotion in Children and Adolescents," *Indian Journal of Clinical Psychiatry* 4, no. 01 (June 3, 2024): 92–98, <https://doi.org/10.54169/ijocp.v4i01.105>.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, Vivek, and Teena Bansal. "Mental Health Promotion in Children and Adolescents." *Indian Journal of Clinical Psychiatry* 4, no. 01 (June 3, 2024): 92–98. <https://doi.org/10.54169/ijocp.v4i01.105>.
- Andrian, Tonny. "Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Nilai Moral Remaja Masa Kini." *Inculco Journal of Christian Education* 4, no. 1 (2024): 107–22. <https://doi.org/10.59404/ijce.v4i1.188>.
- Bora, Merliana Ina, and Wahyu Irawati. "Kajian Etika Kristen Terkait Peran Guru Dalam Menerapkan Pendidikan Karakter Untuk Mengatasi Kemerostan Karakter Siswa Di Era Digital [a Study of Christian Ethics Related To the Teacher'S Role in Implementing Character Education To Overcome Character Dec." *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education* 6, no. 2 (2022): 222. <https://doi.org/10.19166/johme.v6i2.5417>.
- . "Kajian Etika Kristen Terkait Peran Guru Dalam Menerapkan Pendidikan Karakter Untuk Mengatasi Kemerostan Karakter Siswa Di Era Digital [a Study of Christian Ethics Related To the Teacher'S Role in Implementing Character Education To Overcome Character Decline in the Digital Era]." *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education* 6, no. 2 (2022): 222. <https://doi.org/10.19166/johme.v6i2.5417>.
- Bustomi, Sadya, Prihayati, and Yenny Puspitasari. "Factors That Affect Mental Health in Adolescents: A Literature Review." *Health and Technology Journal* 2, no. 4 (2024): 398–404. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i4.222>.
- Damanik, Roy, and Purwisasi Yuli. "Peranan Pendidikan Kristen Dalam Membentuk Karakter Generasi Muda Di Era Digital." *Real Didache* 4, no. 2 (2024): 97–111. <https://doi.org/10.53547/rdj.v4i2.583>.
- Dami, Friderich Jhonnoto, and Ezra Tari. "Guru Pendidikan Agama Kristen Yang Profesional Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik." *JURNAL PENDIDIKAN & PENGAJARAN (JUPE2)* 2, no. 1 (2024): 166–84.
- Dewi, Kartika Sari. "Buku Ajar Kesehatan Mental." LPPMP Universitas Diponegoro, 2012.
- Glória, Helena, Rioman Yesaya Rajagukguk, and Priskila Tasae. "Innovation in Providing Christian Religious Education in Youth Worship as a Learning Community." *Formosa Journal of Applied Sciences* 3, no. 7 (2024): 3127–42. <https://doi.org/10.55927/fjas.v3i7.10349>.
- Goodwin, Ellen, and Kathryn Kraft. "Mental Health and Spiritual Well-Being in Humanitarian Crises: The Role of Faith Communities Providing Spiritual and Psychosocial Support during the COVID-19 Pandemic." *Journal of International Humanitarian Action* 7, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41018-022-00127-w>.
- karo, Selamat Karo -. "Christian Education as an Effort to Build a Generation with Integrity." *Asian Journal of Engineering, Social and Health* 3, no. 7 (2024): 1638–47. <https://doi.org/10.46799/ajesh.v3i7.401>.
- Krisdianto, Andreas Bayu, Amos Neolaka, and Sutrisno Sutrisno. "Peran Gereja Bagi Pendidikan Agama Kristen Remaja: Suatu Pendidikan Transformasi Sosial." *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 2021.

- MR, Jenderal Louis. "Diduga Depresi, Pemuda Batu Meja Ambon Ditemukan Tewas Gantung Diri." *TribunNews.com*, 2025. <https://ambon.tribunnews.com/2025/01/21/diduga-depresi-pemuda-batu-meja-ambon-ditemukan-tewas-gantung-diri>.
- Nggongu, Morgan Ndaha, and Cristian Seldjatem. "Upaya Proaktif Guru PAK Dalam Mengatasi Pengaruh Negatif Fear of Missing Out Pada Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 3 (2024): 273–82.
- Petruzzelli, Maria Giuseppina, Lucia Marzulli, Giuseppe Colacicco, Fabio Tarantino, Flora Furente, Alessandra Gabellone, Lucia Margari, and Emilia Matera. "Adolescent Mental Health: A Focus on Psychiatric Counseling from the Emergency Room of an Italian University Hospital in the Five Years from 2019 to 2023." *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 14, no. 5 (2024): 1248–59. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050082>.
- pin Tan, Yu. "The Role of Christian Religious Education in the Recovery of Mental Disorders." *Journal of Social Research* 2, no. 1 (2022): 97–103. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i1.459>.
- Porter, Steven L. "Mentally Healthy and Healing Church: Spiritual Formation and Soul Care as Ecclesiology." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 15, no. 1 (2022): 3–15. <https://doi.org/10.1177/19397909221080220>.
- Purnomosidi, Faqih, Sri Ernawati, Dhian Riskiana, and Anisa Indriyani. "Kesehatan Mental Pada Remaja." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2023. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. "Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia." *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>.
- Ruimassa, Aleta Apriliana. "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja." *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2023. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- Sembiring, Esty Endaria, and Yanto Paulus Hermanto. "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental." *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 2023. <https://doi.org/10.46408/vxd.v4i2.414>.
- Sianturi, Ruth, and Romika Romika. "The Role Of Christian Religious Education In Developing 21st Century Skills In Church Youth." *International Journal of Humanities Education and Social Sciences*, 2024. <https://doi.org/10.55227/ijhess.v4i1.1059>.
- Stevens, Gonneke W J M. "Editorial: Adolescent Mental Health in a Rapidly Changing World." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 65, no. 12 (2024): 1551–53. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14065>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV, 2013.
- Sumarno, Yuel. "Penerapan Logoterapi Sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental Pada Generasi Sandwich." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2022. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>.
- Tampubolon, David Ferdinan, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo. "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh." *JURNAL LUXNOS*, 2021. <https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>.

Tanama, Yulia Jayanti, Duma Fitri Pakpahan, and Wahyu Sapta Purnama. "Kontekstualisasi Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja." *PASCA : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 18, no. 2 (2022): 208–19. <https://doi.org/10.46494/psc.v18i2.221>.

Telaumbanua, Perlius, Avantika Angel Gea, Eddy Simanjuntak, and Ampinia Rohi. "Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mempersiapkan Mental Health Remaja Menuju Bonus Demografi Di Tahun 2045." *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 156–60.

Wahab, Sayyid Zulfadli Saleh. "Mahasiswa Ditemukan Tewas Tergantung Di Pintu Kamar." *TribunNews.com*, 2025. <https://makassar.tribunnews.com/2025/01/21/breaking-news-mahasiswa-ditemukan-tewas-tergantung-di-pintu-kamar?page=2>.

Wang, Amagasaki, and Yangyang Xue. "Study on the Influencing Factors of Adolescent Mental Health." *Theoretical and Natural Science* 52, no. 1 (2024): 237–42. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/52/2024ch0151>.