



## **Integrasi Pendidikan Agama Kristen dalam Menangani Krisis Kesehatan Mental pada Generasi Z dalam Konteks Menuju Indonesia Emas 2045**

**Roce Marsaulina<sup>1</sup>**

Universitas Bhayangkara,

[rocemarsaulina70@gmail.com](mailto:rocemarsaulina70@gmail.com)

**Gilbert Timothy Majesty<sup>2</sup>**

Universitas Kristen Indonesia

**Abstract:** The integration of Christian religious education in efforts to address the mental health crisis faced by Generation Z in Indonesia is very important, with a focus on its contribution to realizing the Golden Indonesia 2045. Generation Z, born in the digital era, is exposed to significant mental health challenges, such as anxiety, depression, and feelings of isolation, which are further exacerbated by social pressures and digitalization. In this context, Christian religious education can serve as a vital source of moral and spiritual support in building mental resilience. Through Christian teachings that emphasize love, forgiveness, and hope, Generation Z can gain a strong foundation in facing various life challenges. This article adopts a qualitative approach, analyzing literature and the practice of Christian religious education in Indonesia to examine its impact on the mental health of adolescents. It was found that the integration of Christian religious education into the education system can have a positive impact on mental health by introducing values that encourage self-awareness, emotional control, and healthy social skills. In addition, Christian teachings can also facilitate the process of mental healing by fostering a more optimistic worldview based on strong beliefs. This article proposes that by more broadly integrating Christian religious education into the national education curriculum, Indonesia can create a Generation Z that is more resilient mentally, socially, and spiritually, and ready to welcome the Golden Indonesia 2045 as a highly competitive and noble-charactered nation.

**Keywords:** *Integration of Christian religious education, mental health, Generation Z, Golden Indonesia 2045, mental resilience.*

**Abstrak:** Integrasi pendidikan agama Kristen dalam upaya menangani krisis kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z di Indonesia amatlah penting, dengan fokus pada kontribusinya dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045. Generasi Z, yang lahir pada era digital, terpapar pada tantangan kesehatan mental yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi, yang semakin diperburuk oleh tekanan sosial dan digitalisasi. Dalam konteks ini, pendidikan agama Kristen dapat berfungsi sebagai sumber dukungan moral dan spiritual yang vital dalam membentuk ketahanan mental. Melalui ajaran agama Kristen yang menekankan kasih, pengampunan, dan pengharapan, generasi Z dapat memperoleh fondasi yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Artikel ini mengadopsi pendekatan kualitatif, menganalisis literatur dan praktek pendidikan agama Kristen di Indonesia untuk melihat dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Ditemukan bahwa integrasi pendidikan agama Kristen dalam sistem pendidikan dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dengan memperkenalkan nilai-nilai yang mendorong kesadaran diri, kontrol emosional, dan keterampilan sosial yang sehat. Selain itu, ajaran agama Kristen juga dapat memfasilitasi proses penyembuhan mental melalui pembentukan pandangan hidup yang lebih optimis dan berbasis pada keyakinan yang kuat. Artikel ini mengusulkan bahwa dengan mengintegrasikan pendidikan agama Kristen secara lebih luas dalam kurikulum pendidikan nasional, Indonesia dapat menciptakan generasi Z yang lebih tangguh secara mental, sosial, dan spiritual, serta siap menyongsong Indonesia Emas 2045 sebagai bangsa yang berdaya saing tinggi dan berkarakter mulia.

Kata Kunci: Integrasi pendidikan agama Kristen, kesehatan mental, generasi Z, Indonesia Emas 2045, ketahanan mental.

## **Pendahuluan**

Indonesia memasuki era baru yang penuh tantangan dan peluang, dengan tujuan untuk mencapai Indonesia Emas pada tahun 2045, yang menandai seratus tahun kemerdekaannya.<sup>1</sup> Visi ini menggambarkan Indonesia sebagai negara yang maju, sejahtera, dan berdaya saing tinggi.<sup>2</sup> Namun, untuk mewujudkan visi tersebut, salah satu aspek penting yang harus diperhatikan adalah kesiapan dan kesehatan generasi muda, terutama Generasi Z, yang kini berperan sebagai agen perubahan dalam perjalanan menuju Indonesia Emas 2045. Generasi Z, yang lahir antara 1997 dan 2012, adalah generasi pertama yang tumbuh di tengah perkembangan pesat teknologi digital dan media sosial,<sup>3</sup> yang memberikan banyak kemudahan, tetapi juga membawa dampak negatif, khususnya dalam hal kesehatan mental.

---

<sup>1</sup> Hidayat, U. S. (2021). Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter dan Berdaya Saing di Abad 21. Nusa Putra Press.

<sup>2</sup> SUTARJO, S. (2023). Mengoptimalkan Pendidikan Karakter Siswa Sebagai Fondasi Kebangkitan Generasi Emas 2045. Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (JKIP), 1(4), 257-262.

<sup>3</sup> Manutilaa, D. (2024). Studi Kepustakaan Peran Orangtua dalam Melaksanakan Pendidikan Agama Kristen (PAK) Keluarga terhadap Perkembangan Kepribadian Anak Generasi Z. Indonesian Research Journal on Education, 4(3), 985-991.

Kesehatan mental generasi Z di Indonesia saat ini tengah berada dalam kondisi yang mengkhawatirkan. Survei yang dilakukan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa lebih dari 6% dari populasi Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dan sekitar 9 juta orang Indonesia menderita depresi berat, dengan sebagian besar di antaranya adalah remaja dan dewasa muda.<sup>4</sup> Selain itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menunjukkan bahwa lebih dari 10 juta orang Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan lebih dari 20% di antaranya adalah remaja.<sup>5</sup> Data ini mencerminkan besarnya permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi muda Indonesia, yang semakin hari semakin meningkat.

Krisis kesehatan mental yang melanda generasi Z di Indonesia tidak hanya disebabkan oleh faktor sosial dan ekonomi, tetapi juga oleh tekanan yang mereka alami akibat eksposur yang tinggi terhadap dunia digital. Media sosial, meskipun membawa dampak positif dalam membangun hubungan sosial dan akses informasi, sering kali memperburuk kondisi psikologis remaja. Generasi Z terpapar pada standar kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup yang ideal, yang sering kali tidak realistis. Fenomena ini memperburuk perasaan cemas, stres, bahkan depresi di kalangan remaja. Berdasarkan survei dari UNICEF pada tahun 2020, sekitar 1 dari 5 remaja di Indonesia merasa cemas dan tidak mampu mengatasi tekanan yang mereka alami.<sup>6</sup> Stigma sosial terhadap kesehatan mental juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk masalah ini. Banyak remaja yang merasa malu atau enggan mencari bantuan profesional karena takut dianggap lemah atau tidak mampu mengatasi masalah mereka sendiri. Padahal, tekanan dari kehidupan sosial, tuntutan akademik, serta permasalahan pribadi sering kali menjadi akar dari gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

Krisis kesehatan mental ini tentunya memerlukan perhatian serius dari seluruh elemen masyarakat, termasuk dalam sektor pendidikan.<sup>7</sup> Salah satu pendekatan yang dapat diambil untuk membantu generasi muda dalam mengatasi krisis kesehatan mental adalah melalui integrasi pendidikan agama Kristen. Agama Kristen, dengan ajaran-ajarannya yang mengedepankan nilai-nilai kasih, pengampunan, harapan, dan kedamaian, dapat memberikan dasar spiritual dan moral yang kuat dalam membentuk ketahanan mental generasi muda. Dalam ajaran Kristen, kasih merupakan nilai yang sangat penting, yang mengajarkan pentingnya mencintai diri sendiri dan orang lain.

---

<sup>4</sup> Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21-27.

<sup>5</sup> Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.

<sup>6</sup> amalia Dewi, C. Z. (2022). Edukasi tentang gangguan kesehatan mental remaja melalui terapi musik kunto aji. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran*, 17(27).

<sup>7</sup> Caldas, J. M., & Killaspy, H. (2011). Long-term mental health care for people with severe mental disorders. European Union Publication, 5.

Kasih ini menjadi fondasi utama dalam membangun rasa percaya diri, serta memperkuat hubungan sosial yang sehat, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan cemas dan stres yang sering dialami oleh remaja.

Selain kasih, ajaran agama Kristen juga menekankan pentingnya pengampunan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pengampunan ini dapat membantu remaja untuk melepaskan beban emosional yang sering kali menjadi sumber kecemasan dan stres.<sup>8</sup> Dalam banyak kasus, perasaan bersalah atau konflik dengan orang lain dapat memperburuk kesehatan mental mereka. Namun, dengan ajaran pengampunan, generasi muda dapat belajar untuk melepaskan rasa sakit dan kekecewaan, serta memberi ruang bagi pemulihan emosional. Selain itu, nilai harapan dalam ajaran agama Kristen memberikan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar, dan masa depan yang lebih baik dapat dicapai melalui iman dan ketekunan. Harapan ini sangat penting dalam membantu generasi Z untuk tetap positif dan bersemangat meskipun mereka menghadapi kesulitan hidup.

Generasi Z membutuhkan lebih dari sekadar pengetahuan akademik untuk dapat sukses dan berkembang di dunia yang semakin kompleks ini.<sup>9</sup> Mereka juga membutuhkan keterampilan emosional dan sosial yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan hidup dengan sehat. Pendidikan agama Kristen dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam hal ini. Dalam pendidikan agama Kristen, siswa tidak hanya diajarkan nilai-nilai moral dan etika, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti empati, komunikasi yang efektif, dan cara mengelola emosi dengan bijak.<sup>10</sup> Nilai-nilai ini sangat penting dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta membantu generasi muda untuk membangun ketahanan mental yang kuat.

Namun, untuk mengintegrasikan pendidikan agama Kristen dalam menangani krisis kesehatan mental, perlu adanya perubahan dalam sistem pendidikan Indonesia. Sistem pendidikan di Indonesia saat ini masih terbagi antara pendidikan agama yang bersifat khusus dan pendidikan umum.<sup>11</sup> Integrasi pendidikan agama Kristen dalam kurikulum pendidikan nasional harus dilakukan dengan pendekatan yang inklusif dan menghargai keberagaman agama yang ada di Indonesia. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan kurikulum yang menekankan pada pendidikan karakter yang

---

<sup>8</sup> Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020, January). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. In 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019) (pp. 99-103). Atlantis Press.

<sup>9</sup> Berkup, S. B. (2014). Working with generations X and Y in generation Z period: Management of different generations in business life. *Mediterranean journal of social Sciences*, 5(19), 218-229.

<sup>10</sup> Karimullah, S. S., Amin, M., & Munawwarah, U. D. (2022). Strengthening Spiritual Education Based on the Qur'an in Building Character in the Digital Age. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 3(14), 2785-2794.

<sup>11</sup> Daulay, H. H. P. (2014). Pendidikan Islam dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia. Kencana.

mengajarkan nilai-nilai universal, seperti kasih, pengampunan, dan harapan, yang terkandung dalam ajaran Kristen. Selain itu, penting juga untuk memberikan pelatihan kepada para pendidik agar mereka dapat mengintegrasikan nilai-nilai agama Kristen dalam pembelajaran mereka, serta memberikan dukungan psikologis kepada siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental.

Sebagai negara dengan keberagaman agama yang sangat tinggi, Indonesia perlu memiliki pendekatan yang bijaksana dalam mengintegrasikan pendidikan agama Kristen dalam sistem pendidikannya. Hal ini harus dilakukan dengan tetap menjaga pluralitas dan toleransi antarumat beragama.<sup>12</sup> Namun, mengingat besarnya masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z, mengintegrasikan pendidikan agama Kristen yang mengajarkan nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat memperkuat ketahanan mental mereka adalah langkah yang sangat relevan dan penting. Dengan demikian, pendidikan agama Kristen dapat berperan sebagai salah satu pilar utama dalam mempersiapkan generasi muda yang tidak hanya cerdas, tetapi juga sehat secara mental dan spiritual, yang pada akhirnya akan mendukung tercapainya Indonesia Emas 2045.

Pendidikan agama Kristen dalam konteks ini bukan hanya tentang pembelajaran doktrin agama, tetapi lebih kepada pembentukan karakter yang kokoh, pemahaman diri yang mendalam, serta ketahanan mental yang kuat. Dengan demikian, generasi Z dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya siap menghadapi tantangan hidup, tetapi juga mampu berkontribusi secara positif dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045 yang sejahtera, maju, dan berdaya saing tinggi.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka untuk mengkaji peran integrasi pendidikan agama Kristen dalam menangani krisis kesehatan mental pada generasi Z di Indonesia. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam perspektif dan pengalaman<sup>13</sup> tentang bagaimana nilai-nilai agama Kristen dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z, terutama dalam konteks Indonesia Emas 2045. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk menghasilkan data numerik, melainkan untuk menggali wawasan yang lebih luas dan mendalam mengenai dinamika sosial dan psikologis yang terjadi di kalangan generasi muda di Indonesia. Dalam konteks ini, penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai ide dan teori mengenai ajaran agama Kristen, seperti kasih, pengampunan,

---

<sup>12</sup> Nurany, A. L. D., Hidayati, L. N., Zulaika, R., Hanindraswari, A. D. M., & Akbar, M. N. (2022). Merajut Kebhinekaan Dalam Pendidikan Beragama Di Tengah Bangsa Pluralitas. *Tsaqofah*, 2(2), 251-265.

<sup>13</sup> Hammarberg, K., Kirkman, M., & De Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: when to use them and how to judge them. *Human reproduction*, 31(3), 498-501.

harapan, dan kedamaian, serta pengaruh nilai-nilai ini terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional generasi Z. Pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk menggali hubungan antara pendidikan agama Kristen dengan ketahanan mental, serta untuk menganalisis dampak potensial dari pengajaran agama terhadap pengelolaan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Metode kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih dalam<sup>14</sup> tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental generasi Z, baik yang bersifat internal seperti keyakinan pribadi dan pengembangan karakter, maupun eksternal seperti tekanan sosial dan media digital. Oleh karena itu, data yang diperoleh dalam penelitian ini akan lebih bersifat naratif dan deskriptif, memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai masalah yang dihadapi oleh remaja Indonesia.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Krisis Kesehatan Mental pada Generasi Z di Indonesia**

Kesehatan mental merupakan salah satu isu utama yang dihadapi oleh generasi muda di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Generasi Z, yang biasanya didefinisikan sebagai mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan kelompok usia yang tumbuh di tengah perubahan sosial yang cepat dan dampak besar dari perkembangan teknologi, khususnya media sosial.<sup>15</sup> Dalam konteks Indonesia, krisis kesehatan mental di kalangan generasi Z semakin mencuat sebagai masalah yang tidak bisa dianggap sepele. Krisis ini, yang mencakup gangguan kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian, semakin banyak ditemukan di kalangan remaja Indonesia, dan hal ini membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak, baik dari pemerintah, masyarakat, maupun lembaga pendidikan.

Krisis kesehatan mental pada generasi Z di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Salah satu faktor utama yang memengaruhi adalah perkembangan teknologi digital dan media sosial. Media sosial seperti Instagram, Facebook, dan TikTok telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari generasi Z, membawa dampak besar terhadap cara mereka berinteraksi, membentuk identitas, dan menilai diri mereka sendiri. Meskipun media sosial dapat menjadi platform untuk berkomunikasi dan mengembangkan kreativitas, dampaknya terhadap kesehatan mental generasi Z sangat kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama akibat perbandingan sosial yang terus-menerus dan tekanan untuk tampil sempurna. Sebuah studi yang dilakukan oleh The Lancet pada tahun 2020 menyatakan

---

<sup>14</sup> Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand journal of psychiatry*, 36(6), 717-732.

<sup>15</sup> Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72.



bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.<sup>16</sup>

Di Indonesia, dampak penggunaan media sosial ini sangat terasa. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), sekitar 64% dari total populasi Indonesia menggunakan internet pada 2023, dan sebagian besar pengguna internet ini berasal dari kalangan muda.<sup>17</sup> Media sosial, yang memberikan ruang bagi generasi Z untuk berinteraksi dan membentuk identitas, juga memperburuk perasaan kesepian dan tekanan mental. Banyak remaja merasa terisolasi atau tidak cukup baik karena mereka membandingkan diri mereka dengan citra ideal yang ditampilkan oleh orang lain di dunia maya. Ini dapat mengarah pada rendahnya harga diri dan gangguan emosional, yang pada gilirannya meningkatkan risiko kesehatan mental.

Selain media sosial, faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental generasi Z adalah tekanan akademik dan sosial. Di Indonesia, ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat terkait pencapaian akademik sering kali menjadi sumber stres yang besar.<sup>18</sup> Generasi Z dihadapkan pada tuntutan untuk berprestasi tinggi di sekolah dan ujian, dengan harapan untuk memasuki perguruan tinggi terbaik dan mendapatkan pekerjaan yang mapan di masa depan. Tekanan ini, ditambah dengan ketidakpastian masa depan yang semakin meningkat, dapat menambah beban mental yang sudah ada. Stigma negatif terhadap gangguan kesehatan mental juga sering menjadi penghalang bagi banyak remaja untuk mencari bantuan. Masyarakat Indonesia masih sering menganggap masalah kesehatan mental sebagai hal yang tabu, yang menyebabkan generasi Z cenderung menyembunyikan perasaan mereka daripada mencari dukungan psikologis.

Dampak dari krisis kesehatan mental yang dialami oleh generasi Z di Indonesia sangat luas dan dapat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Salah satu dampaknya adalah penurunan kualitas hidup. Remaja yang mengalami kecemasan, depresi, atau gangguan emosional lainnya sering kali merasa kesulitan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, baik itu di sekolah, rumah, atau dalam hubungan sosial.<sup>19</sup> Penurunan minat untuk beraktivitas atau melakukan hobi yang biasa disukai dapat menjadi tanda-tanda awal dari gangguan mental yang lebih serius. Remaja yang merasa

---

<sup>16</sup> Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well being anak dan remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 13-20.

<sup>17</sup> Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605-615.

<sup>18</sup> Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.

<sup>19</sup> JUNIOR, M., & HIGH, S. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.

tertekan sering kali menarik diri dari keluarga dan teman-temannya, memperburuk rasa kesepian yang mereka rasakan.

Selain itu, krisis kesehatan mental juga mempengaruhi prestasi akademik. Remaja yang mengalami kecemasan atau depresi cenderung memiliki konsentrasi yang buruk dan kesulitan untuk fokus pada studi mereka. Ini dapat menyebabkan penurunan nilai akademik yang dapat berpengaruh pada masa depan mereka, baik dalam hal peluang pendidikan maupun pekerjaan. Di Indonesia, di mana persaingan untuk memasuki perguruan tinggi negeri sangat ketat, masalah ini menjadi lebih kritis. Remaja yang tertekan secara mental mungkin kesulitan untuk mempersiapkan ujian atau mengikuti proses belajar dengan baik, yang dapat menyebabkan kecemasan tambahan.

Dampak yang lebih serius adalah meningkatnya angka bunuh diri di kalangan remaja. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 8,2% remaja di Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri, dan sejumlah kasus bunuh diri di kalangan remaja telah menarik perhatian publik dalam beberapa tahun terakhir.<sup>20</sup> Bunuh diri sering kali merupakan puncak dari depresi atau gangguan mental yang tidak tertangani dengan baik. Ini menunjukkan bahwa krisis kesehatan mental pada generasi Z di Indonesia bukan hanya masalah psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan, tetapi juga dapat mengancam nyawa mereka.

Untuk mengatasi krisis kesehatan mental pada generasi Z di Indonesia, berbagai upaya perlu dilakukan baik di tingkat individu, keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Pemerintah Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan, telah mencanangkan berbagai program untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, namun tantangan utama tetap pada perubahan pola pikir masyarakat mengenai pentingnya dukungan terhadap kesehatan mental. Salah satu langkah penting yang dapat dilakukan adalah mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental kepada siswa, mengurangi stigma negatif, dan menyediakan dukungan psikologis yang dibutuhkan oleh siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja juga sangat penting. Orang tua perlu diberi pemahaman tentang cara mengenali tanda-tanda stres atau depresi pada anak-anak mereka dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Seri, M. (2018). Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar. Universiti Islam Negeri Alauddin.

<sup>21</sup> Guerrero, A. D., Herman, A., Teutsch, C., & Dudovitz, R. (2023). Evaluation of a health education intervention to improve parental knowledge and attitudes about chronic stress and depression among head start families. *Health promotion practice*, 24(2), 261-271.



Program dukungan psikologis dan konseling juga perlu diperluas di sekolah-sekolah dan universitas, memberikan generasi Z ruang yang aman untuk berbicara tentang masalah mereka tanpa rasa takut dihakimi. Pemerintah dan lembaga kesehatan juga dapat meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental, baik secara fisik di rumah sakit atau klinik, maupun melalui platform daring yang lebih mudah diakses oleh generasi Z yang terbiasa dengan teknologi.<sup>22</sup> Krisis kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z di Indonesia adalah masalah yang kompleks dan membutuhkan perhatian serius dari seluruh lapisan masyarakat. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial, tekanan akademik, dan stigma terhadap gangguan kesehatan mental turut memperburuk keadaan ini. Dampak dari krisis ini sangat beragam, mulai dari penurunan kualitas hidup hingga risiko bunuh diri yang semakin meningkat. Oleh karena itu, upaya kolektif dari pemerintah, keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini dan mendukung kesehatan mental generasi muda. Meningkatkan kesadaran, menyediakan layanan dukungan psikologis, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa generasi Z dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional.

### **Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Z**

Pendidikan agama Kristen bukan hanya soal memahami doktrin atau teks suci, tetapi juga melibatkan pengajaran nilai-nilai kehidupan yang mendalam.<sup>23</sup> Dalam Alkitab, terdapat prinsip-prinsip yang dapat menjadi dasar untuk menghadapi tekanan hidup. Misalnya, ajaran tentang kasih, pengampunan, pengharapan, dan identitas sebagai anak Tuhan. Semua ini memiliki implikasi langsung terhadap cara generasi Z memandang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Salah satu kontribusi utama pendidikan agama Kristen terhadap kesehatan mental generasi Z adalah dalam pembentukan identitas diri.<sup>24</sup> Di tengah arus globalisasi dan digitalisasi, banyak generasi muda yang kehilangan arah dalam mencari jati diri. Mereka sering kali merasa harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi dunia yang terus berubah, seperti pencapaian akademik yang tinggi, karier yang sukses, atau kehidupan sosial yang sempurna. Hal ini sering kali menjadi beban berat yang berdampak buruk pada kesehatan mental. Melalui pendidikan agama Kristen, mereka diajarkan bahwa identitas mereka tidak ditentukan oleh dunia, melainkan oleh Tuhan yang menciptakan mereka

---

<sup>22</sup> Haleem, A., Javaid, M., Singh, R. P., & Suman, R. (2022). Medical 4.0 technologies for healthcare: Features, capabilities, and applications. *Internet of Things and Cyber-Physical Systems*, 2, 12-30.

<sup>23</sup> Watson, B., & Thompson, P. (2014). *The effective teaching of religious education*. Routledge.

<sup>24</sup> Dongell, O. B. (2024). *Clarifying Growth to Spiritual Maturity From the Viewpoint of American Christian Gen Z Emerging Adults in Upstate South Carolina* (Doctoral dissertation, Columbia International University).

dengan tujuan dan nilai yang kekal.<sup>25</sup> Efesus 2:10 menyatakan, “Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya.” Pemahaman ini membantu generasi Z melihat diri mereka sebagai pribadi yang berharga, tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.

Selain itu, pendidikan agama Kristen juga mengajarkan cara-cara untuk menghadapi stres dan tekanan hidup. Generasi Z sering kali merasa terbebani oleh tuntutan akademik, persaingan di tempat kerja, dan tekanan sosial.<sup>26</sup> Pendidikan agama Kristen memberikan solusi melalui ajaran tentang pengharapan dan ketenangan di dalam Tuhan. Dalam Matius 11:28, Yesus mengundang semua orang yang letih lesu untuk datang kepada-Nya, karena Ia akan memberikan kelegaan. Ajaran ini mengajarkan generasi muda untuk menyerahkan beban mereka kepada Tuhan dan mencari kekuatan melalui doa dan iman.<sup>27</sup> Dengan cara ini, mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh percaya diri. Tidak hanya itu, nilai-nilai seperti kasih dan pengampunan yang diajarkan dalam pendidikan agama Kristen juga memiliki dampak yang besar pada kesehatan mental generasi Z. Di dunia yang sering kali dipenuhi oleh konflik, persaingan, dan kebencian, nilai-nilai ini menjadi obat bagi luka emosional. Mengampuni orang lain atau bahkan diri sendiri adalah langkah penting dalam proses penyembuhan mental. Dengan belajar untuk mengasihi tanpa syarat, generasi ini dapat mengurangi perasaan dendam, marah, atau sakit hati yang sering kali membebani pikiran dan emosi mereka.

Komunitas yang dibangun melalui pendidikan agama Kristen juga memainkan peran kunci dalam mendukung kesehatan mental. Gereja, kelompok pemuda, atau komunitas rohani lainnya menjadi tempat di mana generasi Z dapat merasa diterima apa adanya. Di sana, mereka menemukan dukungan emosional, berbagi pengalaman hidup, dan menjalin hubungan yang mendalam. Dalam dunia yang semakin individualistik, keberadaan komunitas yang mendukung ini sangat penting untuk melawan rasa kesepian dan isolasi yang sering kali dirasakan oleh generasi muda. Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki koneksi sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Dalam komunitas Kristen, generasi Z tidak hanya mendapatkan teman, tetapi juga keluarga rohani yang selalu ada untuk mereka.

Pendidikan agama Kristen juga memperkenalkan praktik-praktik spiritual yang berdampak positif pada kesehatan mental, seperti doa, meditasi Alkitab, dan ibadah.

---

<sup>25</sup> Sampe, N. (2019). Meretas Kecakapan Komunikasi Interpersonal Keluarga Kristen Memasuki Era 4.0. *BIA': Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 2(1), 72-82.

<sup>26</sup> Wiedmer, T. (2015). Generations do differ: Best practices in leading traditionalists, boomers, and generations X, Y, and Z. *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 82(1).

<sup>27</sup> Wisantoso, S. (2019). Korelasi Konsep Kerajaan Allah Dan Pemuridan Dalam Injil Matius Bagi Pemuridan Masa Kini. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, 18(1), 45-67.

Misalnya, ketika generasi Z menghadapi tantangan besar, mereka diajarkan untuk berdoa dan mencari ketenangan dalam hubungan pribadi mereka dengan Tuhan. Doa tidak hanya menjadi sarana untuk meminta pertolongan, tetapi juga cara untuk mengungkapkan rasa syukur dan membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan. Aktivitas ini membantu mereka memandang hidup dari perspektif yang lebih luas dan memahami bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah. Lebih jauh lagi, pendidikan agama Kristen memberikan makna hidup yang mendalam bagi generasi Z. Salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental pada generasi ini adalah hilangnya rasa tujuan hidup. Banyak dari mereka yang merasa hidup hanya sebatas rutinitas tanpa makna. Pendidikan agama Kristen mengajarkan bahwa hidup manusia memiliki tujuan yang lebih tinggi, yaitu untuk memuliakan Tuhan dan melayani sesama.<sup>28</sup> Ajaran ini memberikan motivasi yang lebih besar bagi generasi muda untuk melampaui kepentingan pribadi mereka dan berkontribusi pada kebaikan bersama. Dengan melibatkan diri dalam pelayanan sosial, kegiatan misi, atau inisiatif kemanusiaan lainnya, mereka tidak hanya menemukan kebahagiaan, tetapi juga rasa kepuasan yang mendalam. Namun, tantangan di era digital juga tidak dapat diabaikan. Media sosial, yang menjadi bagian integral dari kehidupan generasi Z, sering kali menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, media sosial membuka peluang untuk terhubung dengan orang lain, tetapi di sisi lain, dapat menjadi sumber kecemasan, tekanan, dan bahkan depresi. Pendidikan agama Kristen memberikan pedoman untuk menggunakan teknologi dengan bijak. Generasi Z diajarkan untuk mengendalikan diri, menetapkan batasan, dan memilih konten yang membangun iman dan karakter. Mereka juga didorong untuk menggunakan platform digital sebagai alat untuk menyebarkan pesan kasih, pengharapan, dan kebenaran.

Selain itu, pendidikan agama Kristen memberikan pandangan yang realistis tentang kehidupan. Generasi Z diajarkan bahwa dunia ini tidak sempurna, dan kesulitan adalah bagian dari kehidupan. Dalam Roma 8:28, Rasul Paulus menulis, “Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah.” Ajaran ini membantu generasi muda memahami bahwa penderitaan dan tantangan dapat memiliki tujuan yang lebih besar dalam rencana Tuhan.<sup>29</sup> Dengan demikian, mereka dapat menghadapi masalah hidup dengan sikap yang lebih positif dan resilien. Pada akhirnya, pendidikan agama Kristen memberikan fondasi yang kuat bagi generasi Z untuk menghadapi kehidupan dengan percaya diri,

---

<sup>28</sup> Betakore, Y. (2021). Menggapai Pengetahuan, Memperoleh Spiritualitas: Urgensi Dwi-Konsep Pengetahuan-Spiritualitas Dalam Pendidikan Agama Kristen. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3975-3983.

<sup>29</sup> Mattu, H. W. (2020). Semua Orang Dipilih-Nya Dari Semula: Eksegesi Kitab Roma 8: 28-30. *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen*, 1(1), 1-14.

ketenangan, dan harapan. Dengan memadukan ajaran spiritual, nilai-nilai moral, dan dukungan komunitas, pendidikan ini membantu generasi muda mengatasi tekanan hidup dan membangun kesehatan mental yang lebih baik. Dalam dunia yang penuh dengan tantangan, pendidikan agama Kristen bukan hanya menjadi sarana pembelajaran iman, tetapi juga panduan untuk menjalani hidup dengan makna, tujuan, dan kebahagiaan sejati.

### **Integrasi Pendidikan Agama Kristen dalam Kurikulum Pendidikan Nasional untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045**

Dalam konteks Indonesia yang multikultural dan multireligius, pendidikan agama memiliki peran signifikan dalam membangun harmoni sosial dan integritas individu. Pendidikan Agama Kristen, khususnya, mengajarkan nilai-nilai universal seperti kasih, pengampunan, kejujuran, kerja keras, dan pelayanan kepada sesama.<sup>30</sup> Nilai-nilai ini relevan untuk membentuk individu yang memiliki karakter unggul, daya tahan moral, dan semangat kebangsaan yang kokoh. Dengan mengintegrasikan PAK dalam kurikulum pendidikan nasional, Indonesia dapat membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual dan emosional.

Salah satu alasan utama pentingnya integrasi PAK adalah kontribusinya terhadap pembentukan karakter generasi muda. Dalam visi Indonesia Emas 2045, penguatan karakter menjadi salah satu pilar penting untuk menciptakan SDM unggul.<sup>31</sup> Pendidikan karakter tidak hanya berbicara tentang kedisiplinan atau tanggung jawab, tetapi juga menyangkut aspek-aspek spiritual yang menjadi dasar tindakan seseorang.<sup>32</sup> PAK mengajarkan siswa untuk memahami nilai-nilai kasih yang diajarkan Yesus Kristus, seperti yang tertulis dalam Markus 12:31: "Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri." Nilai ini, jika diinternalisasi, dapat mendorong generasi muda untuk hidup dalam harmoni, menghargai perbedaan, dan berkontribusi positif dalam masyarakat.

Di tengah tantangan globalisasi dan modernisasi, integrasi pendidikan agama juga membantu melindungi generasi muda dari degradasi moral. Era digital, dengan segala kemudahannya, juga membawa ancaman berupa penyebaran nilai-nilai yang tidak sejalan dengan budaya dan norma lokal. Pornografi, ujaran kebencian, dan hedonisme adalah beberapa contoh pengaruh negatif yang merusak moralitas generasi

---

<sup>30</sup> Cooling, T. (2010). *Doing God in education*. Theos.

<sup>31</sup> Puspa, C. I. S., Rahayu, D. N. O., & Parhan, M. (2023). Transformasi pendidikan abad 21 dalam merealisasikan sumber daya manusia unggul menuju indonesia emas 2045. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3309-3321.

<sup>32</sup> Holmes, A. F. (1991). *Shaping character: Moral education in the Christian college*. Wm. B. Eerdmans Publishing.

muda.<sup>33</sup> Melalui PAK, siswa diajarkan untuk memiliki standar moral yang tinggi, membedakan yang baik dari yang buruk, dan memiliki kekuatan untuk menolak hal-hal yang tidak sesuai dengan iman dan nilai-nilai mereka. Selain pembentukan karakter, PAK juga berkontribusi dalam membangun harmoni sosial di Indonesia. Sebagai negara dengan keragaman agama, budaya, dan bahasa, Indonesia membutuhkan generasi yang memiliki sikap toleransi yang tinggi. Pendidikan Agama Kristen, yang menekankan kasih dan pengampunan, mendorong siswa untuk mengasihi dan menghormati sesama, terlepas dari latar belakang agama atau etnis mereka.<sup>34</sup> Hal ini sejalan dengan prinsip Bhineka Tunggal Ika, yang menjadi semboyan bangsa Indonesia. Melalui integrasi PAK, siswa tidak hanya belajar untuk memperdalam iman mereka sendiri, tetapi juga memahami pentingnya hidup berdampingan secara damai di tengah perbedaan.

Visi Indonesia Emas 2045 juga menuntut SDM yang kompeten secara global, tetapi tetap berakar pada nilai-nilai lokal.<sup>35</sup> Pendidikan Agama Kristen memberikan perspektif unik yang menghubungkan siswa dengan prinsip-prinsip etis dalam kehidupan profesional.<sup>36</sup> Di tengah persaingan global, etika kerja menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan. Ajaran Alkitab, seperti yang terdapat dalam Kolose 3:23, menekankan pentingnya bekerja dengan sungguh-sungguh seperti untuk Tuhan. Nilai ini, jika diterapkan, dapat mendorong generasi muda untuk bekerja keras, jujur, dan bertanggung jawab dalam segala aspek kehidupan mereka.<sup>37</sup> Integrasi PAK dalam kurikulum pendidikan nasional juga relevan dalam konteks pengembangan kemampuan kepemimpinan. Generasi emas 2045 membutuhkan pemimpin-pemimpin yang tidak hanya kompeten, tetapi juga memiliki integritas dan hati yang melayani. PAK, melalui cerita-cerita Alkitab dan ajaran Yesus, memberikan contoh kepemimpinan yang melayani, seperti yang ditunjukkan dalam Markus 10:45: "Karena Anak Manusia juga datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang." Dengan menanamkan nilai-nilai ini sejak dini, pendidikan agama Kristen mempersiapkan pemimpin-pemimpin masa depan yang memiliki visi, integritas, dan keberanian moral.

Namun, untuk memastikan efektivitas integrasi PAK dalam kurikulum nasional, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi. Salah satu tantangan utama adalah

---

<sup>33</sup> Rishan, M., Azizi, H., Azura, K., AlFatih, M. A., & Firdaus, R. S. (2018). Forms of Moral Decadencies in Students in Higher Education. *Khalifa: Journal of Islamic Education*, 2(1), 40.

<sup>34</sup> Anthony, M. J. (2001). *Introducing Christian education: Foundations for the twenty-first century*. Baker Academic.

<sup>35</sup> Kusuma, K. C. D., Hermanto, K. L. P. D. I. D., ST, M., MT, I., Rudiawan, L. T. P. D. I. B., Amiruddin, M., ... & Han, M. (2024). *Manajemen Bela Negara: Konsep dan Tata Kelola Bela Negara Menuju Indonesia Emas*. Indonesia Emas Group.

<sup>36</sup> Setiawan, R., Saukotta, D. F., Risakotta, M. L., & Tanasyah, Y. (2023). Christian Religious Education Strategies for Early Childhood in Fostering Knowledge of God in Schools. *Journal of Religious and Socio-Cultural*, 4(2), 146-160.

<sup>37</sup> Wuisan, Z. S. (2015). *Pengaruh Dasar Etika Kerja Kristen Terhadap Perilaku Etis Auditor Dalam Pengambilan Keputusan* (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Manado).

bagaimana membuat pendidikan agama relevan dan kontekstual bagi generasi muda yang hidup di era modern.<sup>38</sup> Pendekatan pengajaran yang terlalu dogmatis atau kaku sering kali tidak efektif dalam menarik perhatian siswa. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode pengajaran PAK, seperti penggunaan teknologi, diskusi interaktif, dan pendekatan berbasis proyek. Guru-guru PAK juga perlu dilatih untuk menjadi fasilitator yang dapat menghubungkan nilai-nilai agama dengan kehidupan sehari-hari siswa. Selain itu, integrasi PAK harus dilakukan dengan tetap menghormati prinsip pluralisme dalam pendidikan nasional. Indonesia adalah negara yang menjunjung tinggi keberagaman agama. Oleh karena itu, pendidikan agama, termasuk PAK, harus diajarkan dengan cara yang tidak eksklusif, tetapi inklusif, sehingga siswa dapat belajar untuk menghormati iman orang lain tanpa kehilangan identitas iman mereka sendiri. Dalam hal ini, kolaborasi antara pemerintah, gereja, dan komunitas pendidikan menjadi kunci untuk menciptakan kurikulum yang seimbang dan bermakna.

Integrasi PAK juga dapat diperkaya dengan pendekatan berbasis nilai-nilai universal yang relevan bagi semua agama. Nilai-nilai seperti kasih, keadilan, kejujuran, dan pengabdian adalah nilai-nilai yang dapat diterima oleh semua pihak. Dengan cara ini, PAK tidak hanya menjadi sarana pembelajaran spiritual, tetapi juga alat untuk membangun masyarakat yang lebih adil, damai, dan beradab. Dalam menyongsong Indonesia Emas 2045, pendidikan agama Kristen harus dipandang sebagai aset strategis dalam membangun generasi muda yang tangguh, berintegritas, dan penuh kasih. Nilai-nilai yang diajarkan dalam PAK tidak hanya relevan untuk kehidupan individu, tetapi juga untuk kemajuan bangsa secara keseluruhan. Dengan membentuk karakter, memperkuat moralitas, dan mempromosikan harmoni sosial, PAK berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih baik dan lebih bermartabat.

Visi besar ini hanya dapat terwujud jika semua pihak bekerja sama untuk mendukung integrasi pendidikan agama dalam kurikulum nasional. Pemerintah, gereja, komunitas pendidikan, dan keluarga memiliki peran masing-masing dalam memastikan bahwa nilai-nilai PAK dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan siswa. Dengan komitmen yang kuat dan pendekatan yang inovatif, Indonesia dapat membangun generasi emas yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual dan bermoral. Pendidikan agama Kristen, pada akhirnya, bukan hanya tentang belajar tentang Tuhan, tetapi juga tentang bagaimana hidup dengan cara yang mencerminkan kasih dan kebenaran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan.<sup>39</sup> Dengan menjadikan PAK sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan nasional, Indonesia mempersiapkan generasi muda untuk tidak hanya sukses secara individu, tetapi juga

---

<sup>38</sup> Mazur, R., & Szauer, R. (2024). Confessional Religious Education at School in the Face of Contemporary Challenges Based on the Polish Experience. *Religions*, 15(11), 1387.

<sup>39</sup> Plantinga, C. (2002). *Engaging God's world: A Christian vision of faith, learning, and living*. Wm. B. Eerdmans Publishing.



berkontribusi secara positif bagi masyarakat, bangsa, dan dunia. Inilah langkah strategis yang akan membawa Indonesia lebih dekat pada visinya sebagai bangsa yang maju dan beradab pada tahun 2045.

### **Kesimpulan**

Dalam konteks menuju Indonesia Emas 2045, perhatian terhadap kesehatan mental generasi Z menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa negara ini dapat memanfaatkan potensi penuh dari pemuda yang sehat, produktif, dan berdaya saing. Krisis kesehatan mental yang melanda generasi Z di Indonesia, yang semakin diperburuk oleh dampak perkembangan teknologi digital dan tekanan sosial, membutuhkan pendekatan yang holistik dan berbasis nilai untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menangani masalah ini adalah integrasi pendidikan agama Kristen, yang menawarkan solusi berbasis spiritual dan moral dalam membentuk ketahanan mental generasi muda. Pendidikan agama Kristen tidak hanya mengajarkan doktrin agama, tetapi juga mengembangkan karakter, moralitas, dan keterampilan emosional yang sangat penting dalam membangun kesehatan mental yang positif. Nilai-nilai utama dalam agama Kristen seperti kasih, pengampunan, harapan, dan kedamaian dapat memberikan fondasi yang kuat bagi generasi Z dalam menghadapi tantangan hidup, mengatasi kecemasan, stres, dan depresi, serta memperkuat rasa percaya diri. Dengan pendekatan yang berbasis kasih dan pengampunan, remaja diajarkan untuk mencintai diri sendiri, melepaskan beban emosional, dan menjalin hubungan sosial yang sehat, yang kesemuanya berkontribusi pada pemulihan mental.

### **Referensi**

- Amalia Dewi, C. Z. (2022). Edukasi tentang gangguan kesehatan mental remaja melalui terapi musik kunto aji. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran*, 17(27).
- Anthony, M. J. (2001). *Introducing Christian education: Foundations for the twenty-first century*. Baker Academic.
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 110.
- Berkup, S. B. (2014). Working with generations X and Y in generation Z period: Management of different generations in business life. *Mediterranean journal of social Sciences*, 5(19), 218-229.

- Betakore, Y. (2021). Menggapai Pengetahuan, Memperoleh Spiritualitas: Urgensi Dwi-Konsep Pengetahuan-Spiritualitas Dalam Pendidikan Agama Kristen. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3975-3983.
- Caldas, J. M., & Killaspy, H. (2011). Long-term mental health care for people with severe mental disorders. European Union Publication, 5.
- Cooling, T. (2010). Doing God in education. *Theos.* Daulay, H. H. P. (2014). Pendidikan Islam dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia. Kencana.
- Dongell, O. B. (2024). Clarifying Growth to Spiritual Maturity From the Viewpoint of American Christian Gen Z Emerging Adults in Upstate South Carolina (Doctoral dissertation, Columbia International University).
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand journal of psychiatry*, 36(6), 717-732.
- Guerrero, A. D., Herman, A., Teutsch, C., & Dudovitz, R. (2023). Evaluation of a health education intervention to improve parental knowledge and attitudes about chronic stress and depression among head start families. *Health promotion practice*, 24(2), 261-271.
- Haleem, A., Javaid, M., Singh, R. P., & Suman, R. (2022). Medical 4.0 technologies for healthcare: Features, capabilities, and applications. *Internet of Things and Cyber-Physical Systems*, 2, 12-30.
- Hammarberg, K., Kirkman, M., & De Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: when to use them and how to judge them. *Human reproduction*, 31(3), 498-501.
- Hidayat, U. S. (2021). Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter dan Berdaya Saing di Abad 21. Nusa Putra Press.
- Holmes, A. F. (1991). Shaping character: Moral education in the Christian college. Wm. B. Eerdmans Publishing.
- JUNIOR, M., & HIGH, S. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.
- Karimullah, S. S., Amin, M., & Munawwarah, U. D. (2022). Strengthening Spiritual Education Based on the Qur'ān in Building Character in the Digital Age. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 3(14), 2785-2794.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Kusuma, K. C. D., Hermanto, K. L. P. D. I. D., ST, M., MT, I., Rudiawan, L. T. P. D. I. B., Amiruddin, M., ... & Han, M. (2024). Manajemen Bela Negara: Konsep dan Tata Kelola Bela Negara Menuju Indonesia Emas. Indonesia Emas Group.

- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605-615.
- Manutilaa, D. (2024). Studi Kepustakaan Peran Orangtua dalam Melaksanakan Pendidikan Agama Kristen (PAK) Keluarga terhadap Perkembangan Kepribadian Anak Generasi Z. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 985-991.
- Mattu, H. W. (2020). Semua Orang Dipilih-Nya Dari Semula: Eksegesi Kitab Roma 8: 28-30. *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen*, 1(1), 1-14.
- Mazur, R., & Szauer, R. (2024). Confessional Religious Education at School in the Face of Contemporary Challenges Based on the Polish Experience. *Religions*, 15(11), 1387.
- Nurany, A. L. D., Hidayati, L. N., Zulaika, R., Hanindraswari, A. D. M., & Akbar, M. N. (2022). Merajut Kebhinekaan Dalam Pendidikan Beragama Di Tengah Bangsa Pluralitas. *Tsaqofah*, 2(2), 251-265.
- Puspa, C. I. S., Rahayu, D. N. O., & Parhan, M. (2023). Transformasi pendidikan abad 21 dalam merealisasikan sumber daya manusia unggul menuju indonesia emas 2045. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3309-3321.
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well being anak dan remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 13-20.
- Rishan, M., Azizi, H., Azura, K., AlFatih, M. A., & Firdaus, R. S. (2018). Forms of Moral Decadencies in Students in Higher Education. *Khalifa: Journal of Islamic Education*, 2(1), 40.
- Sampe, N. (2019). Meretas Kecakapan Komunikasi Interpersonal Keluarga Kristen Memasuki Era 4.0. *BIA': Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 2(1), 72-82.
- Seri, M. (2018). Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar. *Universiti Islam Negeri Alauddin*.
- Setiawan, R., Saukotta, D. F., Risakotta, M. L., & Tanasyah, Y. (2023). Christian Religious Education Strategies for Early Childhood in Fostering Knowledge of God in Schools. *Journal of Religious and Socio-Cultural*, 4(2), 146-160.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21-27.
- SUTARJO, S. (2023). Mengoptimalkan Pendidikan Karakter Siswa Sebagai Fondasi Kebangkitan Generasi Emas 2045. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 1(4), 257-262.
- Watson, B., & Thompson, P. (2014). *The effective teaching of religious education*. Routledge.
- Wiedmer, T. (2015). Generations do differ: Best practices in leading traditionalists, boomers, and generations X, Y, and Z. *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 82(1).

- Wisantoso, S. (2019). Korelasi Konsep Kerajaan Allah Dan Pemuridan Dalam Injil Matius Bagi Pemuridan Masa Kini. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, 18(1), 45-67.
- Wuisan, Z. S. (2015). Pengaruh Dasar Etika Kerja Kristen Terhadap Perilaku Etis Auditor Dalam Pengambilan Keputusan (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Manado).
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020, January). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 99-103). Atlantis Press.