

DIGITAL DISCIPLESHIP DAN MENTAL HEALTH: IMPLIKASI TEOLOGIS BAGI PEMBENTUKAN IMAN REMAJA KRISTEN DI DUNIA VIRTUAL

Corina Tangdiombo

Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
Correspondensi author email: corinatangdiombo@gmail.com

Inriyani

Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
inri8095@gmail.com

Putri Wahyuni Dewanto

Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
putridewanto026@gmail.com

Deventi Krislia Panggalo

Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
devkliapanggalo@gmail.com

Presdioyono

Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
presdioyono@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the relationship between digital discipleship and mental health in the faith formation of Christian teenagers in virtual worlds. Employing a qualitative library-research design, it integrates practical theology, adolescent psychology, and digital media studies within the framework of discipleship theology and shalom. The findings indicate that digital discipleship practices such as hybrid worship, online small groups, and mentoring through social media provide wide access to biblical teaching and communal support, yet simultaneously emerge amid high levels of anxiety, loneliness, and performative spirituality. The virtual world is therefore understood as an ambivalent locus theologicus: a space of faith formation and a potential source of mental-health risks. The article proposes conceptual categories such as healing digital liturgies, faith communities as counter-communities to algorithmic culture, and digital Sabbath as a Christian discipleship discipline, and outlines practical implications for youth discipleship curricula and pastoral care.

Keywords: digital discipleship, mental health, Christian youth, discipleship theology, shalom.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara digital discipleship dan kesehatan mental dalam pembentukan iman remaja Kristen di dunia virtual. Menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka interdisipliner, artikel ini menggabungkan perspektif teologi praktis, psikologi perkembangan remaja, dan kajian media digital dalam kerangka teologi pemuridan dan shalom. Temuan menunjukkan bahwa praktik pemuridan digital melalui ibadah hybrid, kelompok sel online, dan mentoring via media sosial memberi akses luas pada pengajaran Alkitab dan dukungan komunitas, namun sekaligus berlangsung di tengah tingginya kecemasan, kesepian, dan tekanan performativitas rohani. Dunia virtual karenanya dipahami sebagai locus theologicus yang ambivalen: ruang formasi iman sekaligus sumber

risiko bagi mental health. Artikel ini menawarkan kategori konseptual seperti liturgi digital yang menyembuhkan, komunitas iman sebagai counter-community terhadap budaya algoritmik, dan sabbat digital sebagai disiplin murid Kristus, serta mengusulkan implikasi praktis bagi kurikulum pemuridan dan pendampingan pastoral remaja.

Kata Kunci: digital discipleship, kesehatan mental, remaja Kristen, teologi pemuridan, shalom.

PENDAHULUAN

Fenomena *Digital Discipleship* dan kesehatan mental remaja Kristen muncul dalam konteks perubahan besar kehidupan beriman di era internet, ketika proses pemuridan, praktik devosi, dan persekutuan iman kian banyak dimediasi oleh gawai dan platform digital seperti Instagram, TikTok, YouTube, maupun ruang pertemuan daring gerejawi. Remaja, khususnya Gen Z, merupakan kelompok dengan penetrasi internet dan media sosial tertinggi, yang menghabiskan sebagian besar waktu interaksinya di ruang virtual dan menjadikannya arena utama pembentukan identitas, relasi, dan horizon makna hidup (Evita et al., 2023). Di satu sisi, berbagai kajian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dan media sosial dapat memperparah kerentanan psikologis remaja, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, tekanan komparasi sosial, gangguan konsentrasi, dan perasaan kesepian, terlebih ketika tidak disertai literasi digital dan dukungan nilai yang memadai (Ika Rahayu et al., 2023). Di sisi lain, ruang digital sekaligus membuka peluang baru bagi pendampingan pastoral dan pemuridan yang menjangkau remaja tepat di tempat mereka menghabiskan waktunya, menyediakan komunitas iman daring, sumber penghiburan rohani, dan bentuk-bentuk pelayanan yang mampu hadir secara segera di tengah krisis mental yang dialami remaja. Ketegangan antara potensi destruktif dan konstruktif teknologi inilah yang menegaskan urgensi kajian teologis yang lebih mendalam tentang bagaimana praktik *Digital Discipleship* beririsan dengan kesehatan mental dan pembentukan iman remaja Kristen di dunia virtual.

Berbagai penelitian terdahulu telah menyoroti dimensi terpisah terkait kesehatan mental remaja di era digital maupun pemuridan berbasis media, namun belum banyak yang secara eksplisit mempertemukan keduanya dalam satu kerangka teologis yang terintegrasi, khususnya dalam konteks remaja Kristen di Indonesia. Studi psikologi perkembangan dan kesehatan mental remaja, baik internasional maupun nasional, umumnya menyoroti dampak penggunaan media sosial terhadap depresi, kecemasan, atau adiksi internet, serta pentingnya faktor protektif seperti kecerdasan emosional, dukungan komunitas, dan strategi coping spiritual, tetapi sering berhenti pada tingkat deskripsi empiris dan intervensi psikososial tanpa mengembangkan refleksi teologis eksplisit tentang pemuridan dalam ekosistem digital (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024). Di sisi lain, riset tentang *Digital Discipleship* dan pelayanan remaja di dunia maya banyak mengulas metode, pola pendampingan, dan efektivitas media digital dalam mentransmisikan ajaran iman, serta menjajaki potensi ruang digital sebagai *Locus Theologicus* baru bagi pertumbuhan rohani kaum muda, tetapi cenderung belum menggarap secara sistematis implikasinya bagi kesehatan mental dan dinamika psikologis remaja yang bergumul dengan tekanan dunia maya (Darmawan et al., 2024). Kajian-kajian terkini mengenai tekanan digital dan coping spiritual di kalangan remaja Katolik maupun pemuda Kristen menunjukkan bahwa spiritualitas dan praktik religius dapat menjadi faktor resiliensi dalam menghadapi kecemasan, komparasi sosial, dan tekanan performatif di media sosial, namun masih minim upaya untuk mengartikulusikannya sebagai bagian dari desain *Digital Discipleship* yang secara sengaja memadukan pendampingan iman dan pemulihan kesehatan

mental (Poerwanto & Paulus Hermanto, 2025). Celah inilah yang menunjukkan kebutuhan akan studi kualitatif yang mampu menangkap pengalaman *lived experience* remaja Kristen dalam proses pemuridan digital, memperhatikan bagaimana mereka memaknai relasi antara praktik iman daring, kesehatan mental, dan pembentukan identitas Kristen di tengah logika algoritmik dan budaya performatif dunia virtual.

Bertolak dari kesenjangan tersebut, penelitian kualitatif berjudul “*Digital Discipleship dan Mental Health: Implikasi Teologis bagi Pembentukan Iman Remaja Kristen di Dunia Virtual*” bertujuan menggali secara mendalam pengalaman, narasi, dan praktik remaja Kristen yang terlibat dalam pemuridan berbasis media digital, serta menafsirkan implikasi teologisnya bagi pembentukan iman dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini secara spesifik hendak: (1) mendeskripsikan bagaimana remaja Kristen menghidupi praktik *Digital Discipleship* melalui berbagai platform dan komunitas *online*; (2) menganalisis bagaimana interaksi digital tersebut berkontribusi baik secara positif maupun negatif terhadap kondisi kesehatan mental mereka; dan (3) merumuskan refleksi teologis mengenai pembentukan iman remaja di ruang virtual yang peka terhadap dinamika psikologis dan etika digital masa kini. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya menyumbang kontribusi orisinal bagi pengembangan teologi praktis dan pastoral remaja dengan mengusulkan suatu kerangka *Digital Discipleship* yang berorientasi pada shalom yakni integrasi antara pertumbuhan iman, kesehatan mental, dan keberelanan murid Kristus di dunia digital. Secara akademik, studi ini diharapkan memperluas diskursus mengenai digital religiosity dan pemuridan dengan menghadirkan perspektif interdisipliner yang menggabungkan teologi, psikologi, dan kajian media, sekaligus menawarkan kategori-kategori teologis baru untuk membaca ruang virtual sebagai arena pembentukan murid yang secara afektif, kognitif, dan sosial-ritual dibentuk oleh interaksi digital. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi gereja, pelayanan pemuda, pendidik Kristen, dan konselor pastoral dalam merancang strategi pendampingan remaja yang tidak hanya memanfaatkan teknologi sebagai sarana penyampaian konten rohani, tetapi juga mengembangkan praktik *Digital Discipleship* yang secara sadar menumbuhkan literasi digital, resiliensi psikologis, dan komunitas iman yang suportif di dunia virtual, sehingga kehadiran gereja di ruang digital sungguh-sungguh menjadi warta kabar baik bagi kesehatan mental dan pertumbuhan iman remaja masa kini.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode *library research*, yaitu menelaah secara sistematis literatur teologis, psikologis, dan kajian media yang membahas digital discipleship, kesehatan mental remaja, dan pembentukan iman di ruang virtual. Sumber data mencakup artikel jurnal teologi praktis dan pastoral, buku-buku tentang pemuridan digital dan spiritualitas remaja, laporan riset psikologi mengenai dampak media sosial terhadap mental health remaja, serta dokumen gerejawi atau pernyataan lembaga Kristen terkait pelayanan digital dan pemuridan kaum muda. Data dikumpulkan melalui penelusuran basis data ilmiah (misalnya jurnal teologi) dengan kata kunci yang relevan, kemudian dilakukan seleksi sumber berdasarkan kriteria kredibilitas akademik dan relevansi tematik. Seluruh data dianalisis dengan teknik analisis tematik dan analisis wacana teologis guna mengidentifikasi konsep kunci, pola pemikiran, serta kesenjangan dalam literatur, sehingga dihasilkan sintesis teologis yang kritis mengenai implikasi

Digital Discipleship terhadap kesehatan mental dan pembentukan iman remaja Kristen di dunia virtual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peta praktik *Digital Discipleship* remaja Kristen

Bagi remaja Kristen generasi digital, praktik pemuridan semakin banyak berlangsung melalui pola ibadah dan persekutuan yang dimediasi teknologi, mulai dari ibadah hybrid di gereja lokal hingga pertemuan doa dan kelompok sel yang sepenuhnya berlangsung secara *online* (Lontoh & Wibowo, 2025). Smartphone dan media sosial menjadi medium utama pembelajaran iman: remaja mengakses khotbah mingguan dalam bentuk streaming, mengikuti renungan harian singkat, dan terhubung dengan komunitas pelayanan lintas kota melalui satu layar yang selalu berada di tangan mereka. Berbagai studi tentang pelayanan pemuda mencatat bahwa platform seperti YouTube, Instagram, TikTok, dan podcast rohani dimanfaatkan gereja dan para pelayan muda untuk menyederhanakan ajaran Alkitab menjadi konten yang singkat, visual, dan mudah dibagikan, sehingga ritme formasi iman bergerak mengikuti pola konsumsi media harian remaja (Anwar Jenris Tana & Milton T. Pardosi, 2024). Dalam konteks ini, ruang digital berfungsi sebagai “ruang gerejawi kedua” di mana remaja menerima pengajaran, inspirasi, dan penguatan rohani di luar pertemuan tatap muka yang terjadwal.

Kajian lain menggambarkan bahwa *Digital Discipleship* tidak berhenti pada ibadah streaming, tetapi menjangkau ranah pendampingan personal dan komunitas melalui chat, grup WhatsApp atau Telegram, dan sesi mentoring via panggilan video (Ronda et al., 2023). *Youth leader*, pendeta muda, dan fasilitator kelompok kecil memanfaatkan fitur pesan instan untuk menindaklanjuti khotbah, mengirim bahan refleksi, serta membuka ruang curhat rohani yang lebih privat, sehingga batas antara “ruang ibadah” dan “ruang keseharian” menjadi semakin cair. (Djone Georges Nicolas et al., 2022) menyatakan adanya ritme kegiatan yang cukup intens: misalnya renungan singkat setiap pagi, pertemuan kelompok sel *online* mingguan, doa malam daring, serta proyek pelayanan sosial yang dikoordinasikan sepenuhnya lewat media sosial. Pola ini membuat intensitas keterlibatan remaja terhadap konten rohani digital relatif tinggi, meski kadang tidak selalu diikuti partisipasi aktif dalam ibadah fisik gereja.

Sejumlah survei yang dikutip dalam kajian faith formation digital menunjukkan bahwa proporsi remaja Kristen yang mengonsumsi konten rohani secara *online* beberapa kali seminggu bahkan melampaui frekuensi kehadiran mereka di kebaktian tatap muka, menandakan pergeseran gravitasi formasi iman ke arah dunia virtual (de Kock, 2025). Aktor yang dominan dalam peta praktik ini bukan hanya pendeta atau pengajar resmi gereja, tetapi juga para konten kreator rohani independen yang memproduksi video kesaksian, musik pujian, apologetika, dan refleksi Alkitab dengan gaya yang dekat dengan kultur populer. Di berbagai konteks, remaja sendiri dilibatkan sebagai tim kreatif media atau admin akun pelayanan, sehingga mereka berperan ganda sebagai penerima dan sekaligus produsen narasi iman di ruang digital. Secara keseluruhan, deskripsi faktual ini mengindikasikan bahwa *Digital Discipleship* telah menjadi pola normal dalam kehidupan beriman remaja Kristen, dan bahwa konfigurasi praktik, pelaku, serta intensitas keterlibatan di ruang virtual inilah yang menjadi konteks empiris utama ketika isu kesehatan mental remaja Kristen di dunia digital hendak dipahami secara teologis.

Dampak Positif bagi Iman dan Komunitas

Digital Discipleship digambarkan literatur sebagai ruang yang membuka akses jauh lebih luas bagi remaja Kristen terhadap ajaran Alkitab dan sumber-sumber formasi iman yang sebelumnya terbatas pada tembok fisik gereja (Christie, 2025). Berbagai studi melaporkan bahwa remaja dapat mengikuti khotbah, kelas Alkitab, dan materi katekese dari berbagai denominasi dan negara, sehingga pandangan iman mereka diperkaya dan tidak hanya bergantung pada jadwal ibadah Minggu (Gulo & Sugiri, 2020). Konten rohani yang dikemas dalam bentuk video singkat, podcast, maupun infografis memudahkan remaja menyisipkan refleksi firman di sela aktivitas sekolah, kursus, dan hobi mereka. Literatur juga menunjukkan bahwa ritme konsumsi yang lebih sering misalnya renungan harian lewat aplikasi, notifikasi ayat, atau seri pembacaan Alkitab tematik membantu membentuk kebiasaan rohani baru yang menyatu dengan kehidupan digital sehari-hari (Limbong et al., 2025). Dalam banyak laporan, remaja menyatakan bahwa kemudahan akses ini menolong mereka merasa “dekat” dengan firman meskipun tidak selalu bisa hadir secara fisik di gereja karena faktor jarak atau kesibukan keluarga.

Selain akses terhadap pengajaran, *Digital Discipleship* memberikan kanal relasi yang lebih cair antara remaja dan mentor rohani, sehingga kualitas pendampingan iman dapat semakin intensif. Pelayanan pemuda menunjukkan bahwa chat pribadi, grup kecil daring, dan forum tanya-jawab anonim memungkinkan remaja mengajukan pertanyaan-pertanyaan sensitif yang sering tertahan dalam ruang ibadah tradisional, seperti pergumulan seksualitas, keraguan iman, konflik keluarga, atau kelelahan mental (Ramadhan et al., 2025). Ketika relasi mentoring dimediasi pesan instan, remaja mengalami kehadiran rohani yang lebih “on demand”: mereka dapat menghubungi pemimpin rohani saat mengalami serangan kecemasan, tekanan pergaulan, atau krisis keyakinan, dan menerima respons yang relatif cepat. Media digital juga memfasilitasi bentuk-bentuk dukungan komunitas yang kreatif, seperti doa bersama lewat panggilan video, kelompok “reading challenge” Alkitab, atau grup dukungan yang saling membagikan kesaksian singkat setiap malam. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa bagi banyak remaja, komunitas iman digital memberi rasa dimengerti, didengar, dan diterima, sehingga memperkuat rasa memiliki terhadap gereja meskipun mereka tidak selalu aktif di struktur organisasi formal.

Secara khusus peran konten rohani yang menyentuh isu mental health sebagai salah satu kontribusi signifikan *Digital Discipleship* bagi kesejahteraan batin remaja (Zulkipli et al., 2023). Renungan, vlog, dan diskusi daring tentang kecemasan, kesepian, body image, self-harm, atau burnout akademik yang dibingkai dalam perspektif Injil membantu remaja menemukan bahasa iman untuk menamai pergumulan emosional mereka. Ketika tokoh rohani, influencer Kristen, maupun teman sebaya berani bersaksi tentang terapi, konseling, dan perjuangan melawan depresi, remaja belajar bahwa mencari bantuan bukan tanda kurang iman, melainkan bagian dari perjalanan sebagai murid Kristus yang rapuh namun dikasihi. Ruang digital juga menjadi tempat terbentuknya “komunitas kecil” yang saling mendoakan, mengirim pesan penguatan di tengah malam, atau menggalang dukungan bagi teman yang sedang berada dalam fase kritis (Kim, 2022). Praktik-praktik seperti tantangan doa harian, kampanye syukur, atau proyek pelayanan sosial yang dirancang dan dikoordinasi melalui media sosial memperlihatkan bahwa dunia virtual dapat menjadi medium nyata bagi solidaritas, kepedulian, dan aksi kasih. Secara faktual, rangkaian temuan ini menggarisbawahi bahwa ruang digital memiliki kapasitas nyata sebagai lingkungan pertumbuhan

iman dan komunitas yang saling menopang, terutama ketika pemuridan dirancang dengan peka terhadap kebutuhan spiritual dan emosional remaja.

Risiko dan Tekanan Mental Health

Di balik dinamika positifnya, praktik *Digital Discipleship* berlangsung dalam lanskap psikologis yang rapuh, di mana remaja Kristen membawa serta kerentanan umum generasi mereka terhadap gangguan kesehatan mental. Berbagai studi psikologi dan pastoral mencatat gejala yang berulang seperti kecemasan, depresi, perasaan terisolasi, FOMO, gangguan tidur, hingga kecanduan gawai, dan semuanya tidak otomatis berkurang hanya karena remaja mengikuti ibadah atau kegiatan rohani secara *online* (Gultom & Simanjuntak, 2022). Media sosial yang dipenuhi konten rohani sering kali tetap tunduk pada logika algoritme dan budaya performatif, sehingga notifikasi dari akun gereja berdampingan dengan konten yang memicu kecemasan atau komparasi sosial ekstrem. Dalam konteks ini, kehadiran aktivitas pemuridan digital justru dapat menambah lapisan tekanan baru: remaja merasa harus “selalu hadir” dan “selalu baik-baik saja” di ruang digital gerejawi yang terus menyajikan standar kesalehan tertentu.

Gereja dapat menjadi arena perbandingan rohani yang intens, ketika unggahan tentang pelayanan, kesuksesan rohani, atau kesalehan pribadi membentuk standar perfeksionis yang sulit dicapai. Remaja yang jarang tampil di panggung, tidak aktif dalam pelayanan, atau sedang bergumul dengan dosa tertentu mudah merasa “kurang rohani” atau “tidak cukup dipakai Tuhan” karena jarang muncul dalam narasi visual komunitas. Di beberapa kasus, muncul praktik yang bisa disebut sebagai “*spiritual doomscrolling*”, yakni kebiasaan terus-menerus menggeser layar melalui konten rohani dan kesaksian spektakuler tanpa sempat mengolahnya secara pribadi atau bersama komunitas, sehingga bukannya menguatkan, pengalaman itu justru memperdalam rasa gagal dan malu (Brek & Sapoh, 2024). Selain itu, *binge-watching* khotbah atau renungan dalam jumlah banyak tanpa pendampingan dapat menjadi bentuk pelarian dari pergumulan mental yang sesungguhnya membutuhkan bantuan profesional atau pendampingan tatap muka (Panda & Pandey, 2017). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa konsumsi konten rohani yang tinggi di ruang digital tidak identik dengan kondisi mental yang sehat, dan bahkan dapat menutupi atau menunda pengakuan terhadap masalah psikologis yang serius.

Risiko lain yang banyak dicatat adalah munculnya luka psikologis di ruang yang memuat simbol-simbol kekristenan, misalnya melalui cyberbullying, body-shaming, atau komentar sinis yang terjadi di kolom diskusi ibadah *online*, akun pelayanan pemuda, atau grup rohani. Remaja yang menjadi sasaran serangan semacam ini tidak hanya mengalami penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan, tetapi juga kekecewaan rohani karena pelaku sering kali adalah teman satu gereja atau bahkan pemimpin muda. Anonimitas dan jarak layar membuat sebagian orang merasa lebih bebas menghakimi, sehingga etika komunikasi Kristen mudah tergerus oleh budaya debat dan sarkasme khas media sosial. Durasi penggunaan yang panjang, terutama pada malam hari, juga dikaitkan dengan pola tidur terganggu dan peningkatan ruminasi pikiran negatif, yang pada gilirannya memperburuk gejala depresi atau kecemasan yang sudah ada. Secara faktual, rangkaian temuan ini menegaskan bahwa *Digital Discipleship* dan krisis mental health berjalan beriringan dalam kehidupan remaja Kristen: aktivitas rohani di ruang virtual berlangsung di atas fondasi psikologis yang rentan, dan tanpa desain pendampingan yang sadar akan risiko ini, praktik pemuridan digital mudah menyatu dengan pola penggunaan media yang tidak sehat. Literatur

teologi dan kajian agama memberikan gambaran beragam tentang bagaimana dunia digital itu sendiri dipahami secara konseptual, dan pemahaman ini membentuk cara gereja merancang praktik pemuridan di dalamnya. Ruang digital dipahami sebagai “lahan misi” dan perpanjangan kehadiran gereja, sehingga penekanan diberikan pada peluang: jangkauan lebih luas, biaya rendah, dan kemampuan menjangkau generasi muda yang sulit dijangkau lewat pola konvensional (Djajadi et al., 2025). Dari perspektif ini, istilah-istilah seperti *digital faith formation*, *digital ministry*, atau *virtual community of faith* menonjolkan fungsi teknologi sebagai medium yang relatif netral, yang dapat diisi dengan konten Injil sepanjang gereja kreatif dan kontekstual. Narasi ini cenderung optimis-utilitarian: dunia digital dilihat sebagai sarana yang, bila dipakai dengan benar, akan mempercepat dan memperluas proses pemuridan tanpa mengubah secara fundamental cara gereja memahami diri dan tugasnya.

Di sisi lain, tidak sedikit tulisan yang menggarisbawahi sisi problematis dunia digital dan menyoroti tema *disembodiment*, anonimitas, dan fragmentasi identitas. Para penulis ini memperingatkan bahwa kehadiran yang dimediasi layar berpotensi melemahkan dimensi tubuh, sakramentalitas, dan ritme komunitas yang selama ini menjadi penopang pemuridan Kristen. Mereka menyoroti kecenderungan untuk membentuk “persona rohani” yang terpisah dari kehidupan sehari-hari, serta bahaya ketika algoritme platform besar mengatur apa yang dilihat dan dipercayai remaja lebih dari komunitas iman itu sendiri. Istilah seperti *cyber-church*, *digital ecclesia*, dan *virtual fellowship* dalam tulisan-tulisan ini sering diiringi dengan analisis kritis tentang relasi kuasa di balik platform komersial, yang tujuan bisnisnya tidak selalu sejalan dengan nilai-nilai kerajaan Allah. Dengan demikian, spektrum cara pandang terhadap teknologi bergerak dari antusiasme pragmatis hingga skeptisisme profetis yang mempertanyakan struktur ekonomi dan politik di balik dunia digital.

Jika ditinjau dari sudut mental health remaja, literatur menunjukkan bahwa keterkaitan eksplisit antara representasi teologis dunia digital dan dimensi psikologis masih relatif jarang dibahas secara sistematis. Banyak tulisan yang mengakui adanya tekanan mental health di kalangan pemuda, namun sering menempatkannya sebagai implikasi samping dari penggunaan teknologi, bukan sebagai elemen yang sengaja diintegrasikan ke dalam refleksi teologis mengenai pemuridan digital. Demikian juga, studi psikologi tentang remaja di media sosial jarang mengupas bagaimana pemahaman iman dan praktik gerejawi memengaruhi cara mereka mengelola tekanan tersebut. Karena itu, peta literatur menampilkan dua himpunan besar yang kaya namun sering berjalan paralel: wacana teologis tentang *Digital Discipleship* dan data empiris tentang krisis mental health remaja. Fakta ini menegaskan bahwa integrasi teologis antara keduanya yakni pembacaan dunia digital sebagai ruang formasi iman yang sekaligus membentuk dan dibentuk oleh kondisi psikologis remaja masih menjadi agenda terbuka yang sangat memerlukan penelitian lanjutan dan pengembangan kerangka konseptual baru.

Digital Discipleship sebagai Kelanjutan Teologi Pemuridan

Digital Discipleship dalam horizon panggilan gereja

Digital Discipleship perlu terlebih dahulu dilihat bukan sebagai tren teknologis, melainkan sebagai bentuk konkret ketaatan gereja pada panggilan Yesus untuk menjadikan segala bangsa murid-Nya di tengah konfigurasi ruang hidup yang kini bercampur antara *offline* dan *online*. Pemuridan, dalam kerangka biblis, selalu menyangkut mengikuti Kristus dengan segenap hidup pikiran, emosi, tubuh, dan relasi sehingga dunia virtual tidak dapat diperlakukan sebagai zona netral

yang terpisah dari proses tersebut. Ketika remaja menghabiskan sebagian besar jam bangun mereka di depan layar, mengakses ibadah hybrid, kelompok kecil *online*, dan mentoring via chat, maka ruang-ruang itulah yang menjadi “jalan menuju Galilea” di mana panggilan “ikutlah Aku” bergema kembali. Dari sudut ini, setiap bentuk praktik digital dari streaming khotbah hingga diskusi Alkitab di grup kecil perlu dievaluasi dengan pertanyaan pemuridan: apakah ini menolong remaja mengenal Kristus, mengasihi sesama, dan bertumbuh dalam ketaatan, atau sekadar menambah konsumsi rohani tanpa transformasi hidup.

Relasional, inkarnasional, dan komunitas di tengah layar

Teologi pemuridan menekankan bahwa proses menjadi murid tidak pernah berlangsung secara soliter; murid dibentuk melalui relasi, kehadiran, dan komunitas yang saling memikul beban. Hal ini memberi lensa kritis terhadap praktik digital yang hanya memposisikan remaja sebagai penonton pasif konten rohani. Ibadah hybrid, kelompok sel *online*, dan mentoring via chat menemukan makna teologisnya justru ketika menghidupi prinsip relasional dan inkarnasional: ada pribadi nyata yang menyapa, mendengar, dan menyertai, bukan sekadar figur abstrak di balik layar. Respons cepat seorang mentor di tengah malam, ruang tanya-jawab yang aman, atau liturgi *online* yang mengundang partisipasi aktif (mendoakan, menulis pengakuan, berbagi kesaksian) menjadi tanda bahwa tubuh Kristus hadir juga di ruang digital. Dengan demikian, teknologi dipahami sebagai perpanjangan kehadiran gereja, bukan pengganti tubuh; ia menolong murid menghadirkan kasih Kristus secara konkret di tengah jeda notifikasi, tugas sekolah, dan tekanan algoritme.

Dari distribusi konten ke formasi karakter

Bahaya ketika ruang digital direduksi menjadi kanal distribusi konten rohani semata. Dalam logika ini, keberhasilan *Digital Discipleship* diukur terutama dari jumlah views, likes, dan jangkauan, sementara dimensi formasi karakter, disiplin rohani, dan praktik saling menanggung beban mudah terpinggirkan. Pemuridan yang alkitabiah menuntut proses jangka panjang di mana murid dilatih menyangkal diri, mengelola hasrat, dan belajar mengasihi musuh sesuatu yang tidak dapat dicapai hanya dengan menonton video renungan, betapapun berkualitasnya. Karena itu, hasil-hasil positif yang menunjukkan remaja merasa didukung oleh kehadiran mentor yang responsif, menemukan “mezbah rumah” dalam liturgi *online*, dan mengalami penguatan dari komunitas digital, perlu dibaca sebagai indikasi bahwa unsur relasional dan tanggung jawab pastoral sedang bekerja. Sebaliknya, temuan tentang kelelahan rohani, tekanan perfeksionisme, atau adiksi konten rohani mengingatkan bahwa tanpa integrasi unsur pembinaan karakter dan komunitas yang nyata, *Digital Discipleship* mudah tergelincir menjadi tontonan religius yang menghibur namun tidak membentuk. Teologi pemuridan, dengan demikian, mengundang gereja untuk terus menguji: sejauh mana praktik digital yang ada benar-benar menolong remaja menjadi murid yang mengasihi Tuhan dengan seluruh hidup juga dengan cara mereka hadir, berelasi, dan beristirahat di dunia virtual.

Relasi antara iman digital dan kesehatan mental

Relasi antara iman digital dan kesehatan mental remaja Kristen menjadi jelas ketika tekanan psikologis yang muncul di dunia virtual dibaca dalam terang visi biblis tentang shalom. Dalam Alkitab, shalom tidak sekadar berarti absennya konflik, melainkan keutuhan relasi dengan Allah, sesama, diri, dan ciptaan; karena itu kecemasan, depresi, dan kesepian yang dialami remaja di ruang digital dapat dipahami sebagai tanda bahwa jaringan relasi ini sedang retak. Ketika identitas diri terutama dibentuk oleh performativitas rohani seberapa sering membagikan ayat,

seberapa aktif memimpin doa *online*, atau seberapa “saleh” tampilan feed media sosial relasi dengan Allah berisiko direduksi menjadi hubungan transaksional yang diukur lewat impresi publik, bukan kedalaman perjumpaan pribadi (Amir, 2019). Di saat yang sama, relasi dengan sesama luntur menjadi angka likes dan komentar, sementara relasi dengan diri sendiri dipenuhi suara penilaian tajam yang terus membandingkan diri dengan standar rohani dan estetika yang mustahil dicapai. Dalam perspektif ini, gejala mental health di dunia digital tidak berdiri terpisah dari kehidupan iman, tetapi justru mengungkap sisi rapuh dari spiritualitas yang dibentuk oleh budaya algoritmik.

Literatur tentang spiritual coping dan komunitas iman menunjukkan bahwa iman Kristen memiliki sumber daya yang kuat untuk menolong remaja mengolah tekanan psikologis, asalkan dihidupi secara jujur dan relasional, bukan hanya sebagai slogan rohani. Praktik doa *online*, kelompok kecil digital, dan ruang curhat rohani dapat menjadi saluran kasih karunia ketika di dalamnya ada kesempatan nyata untuk menyuarakan keluhan, kebingungan, dan rasa hancur bukan sekadar laporan kemenangan rohani. Narasi Mazmur ratapan, misalnya, membuka ruang teologis bagi remaja untuk menyadari bahwa berseru dari tengah kecemasan dan keputusasaan bukanlah tanda iman yang lemah, melainkan bentuk keintiman dengan Allah yang mau mendengar jeritan mereka. Ketika komunitas digital berfungsi sebagai tempat saling mendengarkan dan mendoakan, bukan sebagai panggung penilaian, relasi dengan sesama perlahan dipulihkan: remaja belajar bahwa mereka tidak sendirian bergumul, bahwa rasa takut, sedih, dan lelah bisa dibagikan tanpa langsung diberi “ayat obat” yang menutup percakapan (Chandra & Dwiraharjo, 2022). Dengan demikian, iman digital berpotensi menjadi jalan menuju shalom ketika praktik-praktiknya dirancang untuk menghubungkan kembali relasi-relasi yang rusak, bukan sekadar menambal lukanya dengan konten rohani instan.

Dari sudut ini, *Digital Discipleship* yang sejati perlu memasukkan unsur pengakuan, pengampunan, dan kejujuran radikal sebagai bagian integral dari desain pemuridan di dunia virtual. Ruang-ruang *online* baik dalam bentuk ibadah, kelompok kecil, maupun platform mentoring perlu secara sengaja menyediakan “*space to lament*”, yaitu momen ketika remaja diajak menamai dan mempersembahkan pergumulan mental mereka di hadapan Allah dan komunitas tanpa rasa takut dihakimi (Dobbs-Allsopp, 1972). Di samping itu, ritme pemuridan digital perlu dikoreksi dari pola yang hanya menambah beban performatif, seperti tuntutan untuk terus memproduksi dan memposting konten rohani, menuju pola yang memberi tempat bagi istirahat, keheningan, dan keterbatasan. Praktik seperti sabat digital, doa hening terarah, atau bahkan periode *offline* terencana dapat dipahami sebagai bagian dari disiplin murid Kristus yang menjaga keutuhan jiwa. Argumen teologis kuncinya ialah bahwa tujuan utama pemuridan di dunia virtual bukan mengoptimalkan keterpaparan terhadap konten rohani, melainkan menuntun remaja masuk ke dalam shalom: keadaan di mana pertumbuhan iman, pemulihan kesehatan mental, dan pembentukan karakter sebagai murid Kristus saling terkait dan saling menguatkan.

Dunia virtual sebagai *Locus Theologicus* bagi remaja

Dunia virtual semakin berfungsi sebagai salah satu *Locus Theologicus* bagi remaja, yakni ruang di mana mereka sungguh-sungguh mengalami, memikirkan, dan merundingkan iman bersama orang lain (Juhani, 2019). Di platform media sosial, server gim, ruang chat, maupun ibadah hybrid, banyak remaja pertama-tama berjumpa dengan bahasa tentang Allah, doa, dan komunitas gereja sebelum mereka menjumpainya secara penuh dalam bangunan fisik. Di sana mereka

mengekspresikan syukur, kekecewaan terhadap gereja, pertanyaan tentang doktrin, bahkan pergumulan mental health dengan cara yang relatif spontan dan jujur. Kenyataan bahwa pengakuan dosa, doa syafaat, dan persekutuan dapat berlangsung melalui notifikasi dan kolom komentar menunjukkan bahwa dunia virtual bukan sekadar “ruang hiburan tambahan”, melainkan salah satu konteks eksistensial utama di mana Roh Allah dapat bekerja dan di mana respons iman remaja terbentuk. Dengan demikian, tempat-tempat digital feed Instagram, chat grup sel, ruang Zoom ibadah layak diperlakukan sebagai “tanah” yang memerlukan pembacaan teologis yang sama seriusnya dengan ruang kelas katekisasi atau kebaktian Minggu.

Jika dunia virtual sungguh menjadi locus theologicus, maka gereja dipanggil mengembangkan hermeneutik baru atas ruang digital yang melampaui pertanyaan etis minimalis seperti “boleh atau tidak memakai media sosial”. Pertanyaannya bergeser menjadi: “Bagaimana Allah sedang berkarya di tengah algoritme, dan bagaimana gereja dapat bekerja sama dengan-Nya tanpa kehilangan suara profetis?” Pendekatan ini mengundang pembacaan kritis terhadap cara algoritme mengurutkan konten, mendorong polarisasi, atau mempromosikan narsisisme dan konsumerisme, sambil sekaligus mengakui bahwa algoritme yang sama dapat dipakai untuk menyebarkan kesaksian, pengajaran, dan solidaritas. Pemuridan digital yang berangkat dari hermeneutik ini tidak berhenti pada produksi konten rohani, tetapi membekali remaja untuk “membaca” budaya digital dengan kacamata Injil: melihat bagaimana logika kecepatan, viralitas, dan self-branding dapat bertentangan dengan ritme sabat, kerendahan hati, dan penyangkalan diri yang diajarkan Yesus. Dengan demikian, dunia virtual menjadi medan latihan bagi kepekaan rohani, di mana remaja belajar membedakan suara ilahi dari bisingnya notifikasi dan tren.

Di dalam kerangka ini, krisis mental health yang dialami remaja di ruang digital dapat dibaca bukan hanya sebagai masalah klinis, tetapi juga sebagai “jeritan profetis” yang mengungkap kegagalan imajinasi teologis gereja tentang tubuh, waktu, dan komunitas di era teknologi. Tekanan kecemasan dan kesepian yang meledak di tengah konektivitas tanpa henti menantang gereja untuk memikirkan kembali teologi tubuh yang terlalu spiritualistik, teologi waktu yang tunduk pada logika produktivitas, dan teologi komunitas yang masih mengabaikan mereka yang hadir terutama lewat layar. Dengan membaca luka mental remaja sebagai panggilan untuk pertobatan komunitas, gereja dapat merancang praktik pemuridan digital yang menonjolkan disiplin-disiplin rohani yang mengoreksi logika platform: sabat digital yang melawan tirani kecepatan, kejujuran radikal yang melawan narsisisme, kemurahan hati yang melawan konsumerisme, dan kehadiran setia yang melawan budaya “scroll and skip”. Dunia virtual, sebagai *Locus Theologicus* bagi remaja, dengan demikian menjadi tempat di mana Injil tidak hanya diberitakan, tetapi juga mengkritik dan membaharui cara umat Allah menghayati kemanusiaan mereka di tengah ekosistem teknologi yang membentuk hampir setiap detik hidup generasi muda.

Mengintegrasikan *Digital Discipleship* dan Mental Health: Dialog dengan Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian yang dirangkum di pendahuluan memperlihatkan kecenderungan kuat untuk memisahkan secara metodologis antara kajian *Digital Discipleship* dan kajian kesehatan mental remaja di era media sosial. Satu kelompok riset berfokus pada efektivitas program pemuridan *online*: bagaimana ibadah hybrid, kelas Alkitab digital, dan kelompok sel di media sosial mampu meningkatkan pengetahuan iman, keterlibatan remaja dalam pelayanan, serta rasa memiliki terhadap gereja. Sementara itu, kelompok riset lain menggali secara spesifik dampak negatif

penggunaan media sosial dan teknologi digital terhadap kondisi psikologis remaja, terutama terkait peningkatan kecemasan, depresi, komparasi sosial, adiksi internet, dan gangguan konsentrasi. Kedua korpus ini sama-sama kaya data dan refleksi, tetapi sering berjalan paralel tanpa banyak jembatan konseptual: pemuridan digital digarap terutama dalam kerangka pedagogis atau missiologis, sedangkan kesehatan mental diposisikan sebagai domain psikologi dan intervensi klinis. Dalam konteks Indonesia, kesenjangan ini semakin terasa karena penelitian teologis yang menautkan praktik pemuridan digital kaum muda dengan dinamika psikologis mereka di dunia maya masih relatif terbatas dan bersifat fragmentaris.

Studi yang menyoroti spiritual coping, religiusitas digital, dan peran komunitas iman dalam menghadapi tekanan dunia maya sebenarnya telah membuka pintu bagi dialog antara teologi dan psikologi, tetapi fokusnya kerap berhenti pada deskripsi bahwa iman dan praktik doa dapat menjadi faktor resiliensi. Banyak di antaranya belum melangkah lebih jauh untuk merumuskan kerangka pemuridan yang secara sengaja memasukkan pemulihan mental health sebagai bagian dari tujuan formasi iman, sehingga spiritualitas remaja dipandang lebih sebagai “penyangga tambahan” daripada dimensi integral dari proses menjadi murid Kristus. Di sisi lain, riset *Digital Discipleship* yang menonjolkan potensi ruang digital sebagai *Locus Theologicus* baru sering tidak mengelaborasi bagaimana tekanan komparasi sosial, budaya performatif, dan kelelahan digital yang dialami remaja memengaruhi cara mereka mengalami ibadah *online*, pengajaran, dan komunitas rohani (Ama & Mujiyono, 2025). Dengan demikian, peta literatur menunjukkan adanya celah yang jelas: belum banyak upaya untuk membaca dunia digital secara serentak sebagai ruang formasi iman dan sebagai medan pergumulan psikologis, apalagi menenun keduanya dalam kerangka teologi pemuridan dan shalom yang komprehensif.

Kontribusi teologis studi ini

Kontribusi utama studi ini, berdasarkan pendekatan library research interdisipliner, terletak pada upaya eksplisit untuk mengintegrasikan dua ranah tersebut *Digital Discipleship* dan kesehatan mental remaja dalam satu kerangka teologi pemuridan. Dunia digital tidak diperlakukan semata sebagai “ancaman psikologis” yang harus diwaspadai atau sebagai “alat pelayanan” yang netral, melainkan sebagai ruang formasi yang ambivalen: di satu sisi berpotensi membentuk murid Kristus, di sisi lain memperdalam kerentanan mental health jika tidak ditata secara bijaksana (Tulung & Kalampung, 2019). Dengan membaca gejala kecemasan, depresi, dan kesepian remaja Kristen di tengah praktik pemuridan digital sebagai tanda keretakan relasi dengan Allah, sesama, dan diri, studi ini mengusulkan bahwa tujuan pemuridan di dunia virtual adalah mengantar remaja pada shalom keutuhan relasional yang memulihkan batin, bukan sekadar peningkatan konsumsi konten rohani atau partisipasi program. Di sini, bahasa-bahasa baru seperti “liturgi digital yang menyembuhkan” dan “komunitas iman sebagai counter-community terhadap budaya algoritmik” diperkenalkan untuk menandai praktik-praktik pemuridan yang secara sadar mengontraskan nilai kerajaan Allah dengan logika narsisisme, konsumerisme, dan kecepatan dunia digital.

Secara teoretis, studi ini memperkaya teologi praktis dan pastoral remaja dengan beberapa kategori kunci. Pertama, gagasan tentang “liturgi digital yang menyembuhkan” menyoroti bagaimana ritme ibadah, doa, dan praktik rohani *online* dapat dirancang untuk menumbuhkan kejujuran, ruang ratapan, dan solidaritas, sehingga remaja tidak terdorong menampilkan persona rohani sempurna, tetapi diajak hadir apa adanya di hadapan Allah dan komunitas. Kedua, konsep “komunitas iman

sebagai counter-community terhadap budaya algoritmik” menegaskan bahwa gereja, baik *offline* maupun *online*, dipanggil menawarkan ritme dan nilai alternatif keterbatasan, kesetiaan, dan kehadiran mendalam di tengah sistem digital yang menghargai kecepatan, visibilitas, dan kuantitas interaksi. Ketiga, “sabat digital sebagai disiplin murid Kristus” diusulkan sebagai praktik konkret yang mengintegrasikan kesehatan mental ke dalam pemuridan: remaja diajak mengalami bahwa berhenti dari arus informasi dan performativitas bukan sekadar strategi self-care, tetapi wujud ketaatan pada Allah yang memberi ritme istirahat dan pemulihan. Dari sisi metodologis, penekanan pada library research lintas disiplin menggabungkan teks-teks teologis, temuan psikologi perkembangan, dan kajian media menunjukkan bahwa pembentukan iman remaja di dunia virtual hanya dapat dipahami secara utuh melalui dialog intensif antar ilmu. Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengisi celah teoretis dalam literatur, tetapi juga membuka jalan bagi praktik pemuridan digital yang lebih peka terhadap kesehatan mental dan lebih setia kepada visi Injil tentang shalom bagi generasi muda.

Implikasi praktis bagi gereja dan pelayanan pemuda

Implikasi praktis bagi gereja dan pelayanan pemuda mengalir langsung dari pemahaman bahwa dunia digital adalah salah satu medan utama pembentukan murid Kristus sekaligus ruang rapuh bagi kesehatan mental remaja. Karena itu, langkah pertama yang penting adalah merancang kurikulum pemuridan digital yang eksplisit, bukan sekadar membiarkan konten rohani tersebar tanpa arah. Kurikulum ini dapat mencakup modul literasi digital teologis (membaca algoritme dan budaya platform dalam terang Injil), edukasi dasar tentang kesehatan mental (mengenal gejala, memahami kapan perlu mencari bantuan profesional), serta latihan-latihan rohani yang relevan dengan ritme *online* misalnya praktik hadir sadar ketika membuka media sosial, doa singkat sebelum dan sesudah berselancar, serta refleksi harian mengenai bagaimana penggunaan gawai memengaruhi relasi dengan Allah, sesama, dan diri sendiri. Dengan demikian, remaja tidak hanya diajari “jangan kecanduan gadget”, tetapi diperlengkapi untuk menghidupi disiplin murid Kristus di tengah notifikasi yang tak henti-hentinya.

Langkah kedua ialah membangun ekosistem pendampingan yang kolaboratif dan lintas profesi. Gereja dapat membentuk tim kecil yang terdiri dari pendeta, psikolog atau konselor Kristen, pendidik, pegiat media, dan remaja itu sendiri untuk bersama-sama merancang ruang digital yang aman dan menyembuhkan. Tim ini dapat menata ulang tata kelola akun media sosial gereja, menyusun pedoman etika berkomentar dan moderasi diskusi, serta membuat jalur rujukan yang jelas bila ada remaja menunjukkan tanda-tanda krisis mental. Keterlibatan remaja penting agar bahasa, format, dan jadwal program benar-benar sesuai dengan dunia mereka, bukan sekadar proyeksi ideal orang dewasa. Di sisi lain, kolaborasi dengan profesional kesehatan jiwa membantu gereja menghindari dua ekstrem: meromantisasi masalah mental sebagai semata-mata “kurang iman”, atau menyerahkannya seluruhnya pada ranah klinis tanpa dukungan komunitas iman.

Dalam dimensi liturgis dan pastoral, gereja dipanggil mengintegrasikan pergumulan mental health ke dalam kehidupan ibadah, baik *offline* maupun *online*. Ini dapat diwujudkan melalui momen-momen pengakuan dan doa syafaat yang secara eksplisit menyebut kecemasan, depresi, kelelahan digital, dan kesepian remaja sebagai bagian dari realitas yang dibawa ke hadapan Allah. Kotbah dan liturgi dapat menyampaikan dengan jujur bahwa “tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja”, bahwa tangisan di depan layar juga dilihat dan didengar oleh Tuhan. Di ranah praktik, pemuridan digital yang peduli kesehatan mental perlu melampaui program musiman atau kampanye singkat; ia harus

menjadi cara gereja menghidupi identitasnya sebagai tubuh Kristus yang hadir menyertai remaja di mana pun mereka berada termasuk di depan layar yang sering menjadi saksi bisu air mata, tawa, dan doa-doa yang tak terucap. Dengan komitmen semacam ini, *Digital Discipleship* dapat berkembang menjadi ruang di mana pertumbuhan iman dan pemulihan jiwa berjalan seiring dalam terang shalom Allah.

KESIMPULAN

Digital Discipleship dan kesehatan mental remaja Kristen tidak dapat dipisahkan, karena keduanya berakar pada ruang yang sama: dunia virtual tempat remaja mengalami Allah, sesama, dan diri mereka sendiri dalam intensitas yang belum pernah terjadi sebelumnya. *Digital Discipleship* terbukti menghadirkan peluang signifikan bagi pembentukan iman melalui akses luas pada pengajaran Alkitab, relasi mentoring yang cair, dan komunitas iman yang melampaui batas ruang dan waktu namun pada saat yang sama juga berlangsung di tengah lanskap psikologis yang rapuh, diwarnai kecemasan, kesepian, tekanan performativitas, dan luka-luka yang muncul di ruang digital gerejawi. Membaca dinamika ini dalam terang teologi pemuridan dan visi biblis tentang shalom memperlihatkan bahwa tujuan pemuridan di dunia virtual tidak cukup berhenti pada peningkatan keterpaparan konten rohani, tetapi harus diarahkan pada pemulihan keutuhan relasi: dengan Allah yang dilihat bukan melalui performa rohani, dengan sesama yang dihadapi sebagai pribadi bukan sekadar avatar, dan dengan diri sendiri yang diterima sebagai ciptaan rapuh namun dikasihi. Dengan mengintegrasikan wacana *Digital Discipleship* dan mental health dalam satu kerangka teologis yang memandang dunia digital sebagai *Locus Theologicus* yang ambivalen: sekaligus ruang rahmat dan ruang bahaya. Dari sana lahir kategori-kategori seperti liturgi digital yang menyembuhkan, komunitas iman sebagai *counter-community* terhadap budaya algoritmik, dan sabbat digital sebagai disiplin murid Kristus kategori yang menolong gereja menata praktik pemuridan yang peka psikologis sekaligus setia pada Injil. Implikasi praktisnya, gereja dan pelayanan pemuda dipanggil merancang kurikulum pemuridan digital yang menggabungkan literasi digital teologis, edukasi kesehatan mental, dan latihan rohani yang relevan dengan kehidupan *online* remaja; membentuk tim lintas profesi untuk menata ruang digital yang aman; serta mengintegrasikan pergumulan mental health ke dalam liturgi dan pendampingan pastoral sehari-hari. Dengan demikian, kehadiran gereja di dunia virtual dapat sungguh-sungguh menjadi kabar baik: bukan hanya karena pesan Injil disebarkan lebih luas, tetapi karena remaja mengalami bahwa di tengah cahaya layar yang sering menjadi saksi air mata mereka, Kristus hadir, menyertai, dan memulihkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ama, F. T., & Mujiyono, A. (2025). Cyber Church: Between Innovation and Tradition in Christian Ministry in The Digital Age. *International Journal of Christian Education and Philosophical Inquiry*, 2(3), 09–16.
- Amir, A. M. (2019). The Identity of Piety in the Digital Age (Study of the Use of Religious Symbols in Social Media). *Islamic Studies Journal for Social Transformation*, 37.
- Anwar Jenris Tana & Milton T. Pardosi. (2024). Efektivitas Penginjilan Digital sebagai Media dan Tantangan dalam Pemuridan Generasi Muda. *JUITAK: Jurnal Ilmiah Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2(1), 14–26.

- Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling. *DELAHA: Journal of Theological Sciences*, 1(1), 11–27.
- Chandra, R. I., & Dwiraharjo, S. (2022). Allah di Dunia Digital: Dampak Perubahan Pola Komunikasi terhadap Perspektif orang Kristen tentang Allah. *JURNAL TEOLOGI GRACIA DEO*, 4(2).
- Christie, C. (2025). Pemuridan Remaja Kristen di Era Digital: Strategi Kontekstual melalui Pendidikan Agama dan Literasi Iman Bangsa-Bangsa. *REDOMINATE Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 6(2), 18–34.
- Darmawan, I. P. A., Tanhidy, J., & Doma, Y. (2024). Youth key persons' *Digital Discipleship* process during the pandemic and post-pandemic era. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 80(1).
- de Kock, A. (2025). Christian Digital Faith Formation Among Young Adults: A Literature Review. *Religious Education*, 120(5), 438–455.
- Djajadi, S., Suseno, A., & Rahayu, Y. F. (2025). Integrasi Teologi Penginjilan dan Misi Digital dalam Kepemimpinan Gereja Era Teknologi. *Ritornera-Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia*, 5(2), 213–226.
- Djone Georges Nicolas, Timothy Amien Rk, Soneta Sang Surya Siahaan, Weni Lolinga, & Sedirman Lalowo. (2022). Efektivitas Ibadah *Online* Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat di Gereja Bethel Indonesia Parakletos Cengkareng. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 1(2), 75–84.
- Dobbs-Allsopp, F. W. (1972). *Lamentations* (Vol. 7). Westminster John Knox Press.
- Evita, N., Prestianta, A. M., & Asmarantika, R. A. (2023). Patterns of media and social media use in generation z in Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 7(1), 195–214.
- Genta Rizki Alfaridzi, Elisabet Mediana Putri, & Sulistiasih Sulistiasih. (2024). Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 202–222.
- Gulo, Y., & Sugiri, W. (2020). PENGARUH GURU PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN TERHADAP PELAYANAN REMAJA DALAM KONTEKS GEREJA DI INDONESIA (THE INFLUENCE OF CHRISTIAN RELIGION EDUCATION TOWARD TEENAGERS SERVICES IN THE CONTEXT OF CHURCHES IN INDONESIA). *QUAERENS: Journal of Theology and Christianity Studies*, 2(2), 86–101.
- Gultom, J. M. P., & Simanjuntak, F. (2022). Pastoral Strategies for the Loneliness Epidemic of the Digital Generation. *Jurnal Jaffray*, 20(1).
- Ika Rahayu, Falimu, Prasetio Rumondor, Hartin Kurniawati, & Aziz, A. M. (2023). Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(6), 239–247.
- Juhani, S. (2019). MENGEMBANGKAN TEOLOGI SIBER DI INDONESIA. *Jurnal Ledalero*, 18(2), 245.
- Kim, J. Y. (2022). *Analog Church (Gereja Analog): Mengapa Kita Membutuhkan Orang, Tempat, dan Sesuatu yang Nyata Dalam Era Digital*. Literatur Perkantas Jatim.
- Limbong, R. S., Pasaribu, A. G., Limbong, N., Sitio, R. J. T., & Sihombing, W. F. (2025). Analisis Penggunaan Smartphone dalam Mengikuti Ibadah PA (Penelaahan Alkitab) Pemuda Pemudi di GKPPD Panji Bako Kabupaten Dairi Tahun 2024. *Journal New Light*, 3(2), 01–16.
- Lontoh, F., & Wibowo, D. (2025). Digital Pentecostalism in Indonesia: Transformation of worship and virtual community. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, a10592.

- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: Motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425–438.
- Poerwanto, C., & Paulus Hermanto, Y. (2025). Pengembangan Komunitas Kristen Menangani Fear of Missing out (FOMO) di Era Digital. *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso*, 10(1), 14–23.
- Ramadhan, A. D. D., Rohim, A. T., Maulidiyah, N., Pratiwi, A., & Firdausi, F. (2025). *Psikologis Agama Pada Remaja*. Penerbit: Kramantara JS.
- Ronda, D., Gumelar, F., & Wijaya, H. (2023). The Church in a Digital Society: An Effort to Transform Church Ministry in Indonesia. *Pharos Journal of Theology*, 105(1).
- Tulung, J. M., & Kalampung, Y. O. (2019). Digital Literacy Effort by Indonesian Churches in The Midst of Hoax Problems. *Proceedings of the 1st Annual Internatioal Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2019)*. Proceedings of the 1st Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2019), Yogyakarta, Indonesia.
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., ZAINAL ABIDIN, M. S., Anas, N., & NADZIF WAN JAMIL, W. K. (2023). Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesehatan Mental. *Islāmiyyāt: International Journal of Islamic Studies*, 45(1).