KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI ERA DIGITAL: TINJAUAN TEOLOGI BIBLIKA DAN MODEL PELAYANAN PASTORAL YANG RELEVAN

Pelita Pasaribu
Lefin Lestari Halawa
Joice Ester Raranta
STT Lintas Budaya Batam

ABSTRAK

Kesehatan mental generasi Z menjadi persoalan yang sangat penting di era zaman sekarang dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam penggunaan media. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam kondisi kesehatan mental generasi Z dalam perspektif teologi biblika serta bagaimana relevansinya bagi pengembangan pelayanan pastoral. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka melalui sumber Alkitab, buku, jurnal ilmiah, artikel dan penelitian lainnya. Analisis ini dilakukan melalui kajian terhadap teks Alkitab, yaitu Kejadian 1:26-27, Ayub 1-2, Mazmur 13, 1 Raja-raja 19, Markus 1:40-42, 2 Korintus 12:7-10, dan Galatia 6:2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental generasi Z perlu dipahami secara holistik karena berkaitan dengan aspek fisik, emosional, sosial dan spiritual serta menerapkan model sebagai acuan pelayanan pastoral seperti mendengar, memahami, mendampingi, menguatkan dan mendoakan serta melakukan evaluasi sehingga dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan bagi gereja untuk membantu generasi Z.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Generasi Z, Teologi Biblika, Pelayanan Pastoral*

ABSTRACT

The mental health of Generation Z has become a very important issue in today's world they face various challenges and pressures associated with media use. This study aims to explore the mental health conditions experienced by Generation Z from the perspective of biblical theology and examine their relevance to the development of pastoral care. This study employs a qualitative method using a literature review approach, drawing on the Bible, books, scholarly journals, articles, and other relevant studies. The analysis is conducted through an examination of biblical texts, namely Genesis 1:26-27, Job 1-2, Pslam 13, 1 Kings 19, Mark 1:40-42, 2 Corinthians 12:7-10, and Galatians 6:2. The findings indicate that the mental health of Generation Z should be understood holistically, as it relates to physical, emotional, social, and spiritual dimensions. Furthermore, the study proposes a pastoral care model encompassing listening, understanding, accompanying, strengthening, praying, and evaluating that can serve as a foundation for the church in supporting Generation Z.

Keywords: *Mental Health, Generation Z, Biblical Theology, Pastoral Care*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya memiliki kebutuhan jasmani, tetapi juga kebutuhan emosianal, spiritual, dan sosial. Berdasarkan jurnal Syafina yang mengutip (penelitian WHO) menyatakan bahwa, "kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang membantu seseorang dalam menghadapi tekanan, adanya perkembangan dalam kemampuan berpikir, dapat bekerja dengan baik, serta mampu berkontribusi dalam komunitas".[1] Kondisi mental yang baik membantu

[1] Syafina Alma Farika, Muhammad Navis Mirza, and Arina Nuraliza Romas, 'Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja', 1 (2024), 69–77 (p. 71).

seseorang dalam menjalani kehidupan yang sehat dalam membangun hubungan dengan orang lain, mampu menghadapi tantangan, dan menjalankan kehidupan dengan penuh tanggung jawab. Tetapi sebaliknya, gangguan dan tekanan pada kesehatan mental akan memengaruhi seseorang dalam berpikir, mengambil keputusan, merasakan sesuatu, dan berhubungan dengan lingkungan. Gangguan kesehatan mental menjadi semakin relevan jika dikaitkan dengan kehidupan generasi Z.

Generasi Z merupakan generasi yang mengalami perkembangan di tengah kemajuan teknologi digital dalam penggunaan media sosial. Dalam artikel Salsabila Najma Chaniago mengatakan bahwa Ketergantungan pada media sosial dapat melemahkan kemampuan generasi Z dalam membangun hubungan sosial secara nyata, diakibatkan dengan meningkatnya kecemasan sosial, serta memperkuat kecenderungan untuk mencari kenyamanan melalui interaksi digital.[2] Melalui pernyataan ini, kehadiran teknologi mempermudah bagi mereka untuk memperoleh informasi dengan membangun hubungan komunikasi kepada orang lain, meskipun akan menimbulkan tekanan dalam kehidupan mereka. Kehidupan generasi Z tidak terlepas dari berbagai tantangan dengan kecenderungan membandingkan diri melalui media sosial dengan orang lain, haus akan penerimaan dan pengakuan dari lingkungan, serta tuntutan untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan.

Dalam kehidupan sehari – hari, permasalahan kesehatan mental tidak selalu nyata, terkadang tampak sehat secara fisik, namun pada saat yang sama mengalami pergumulan dan tekanan dalam dirinya yang tidak terlihat dari luar. Adanya perasaan takut, kesepian, kekecewaan, merasa tidak berharga dan tertekan, serta kehilangan harapan dan mengalami kecemasan secara pribadi tanpa diketahui oleh orang lain. Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa pentingnya perhatian dan kepedulian terhadap kehidupan batin manusia.

Melalui kondisi kesehatan mental terlebih dalam diri generasi Z, gereja perlu untuk hadir dalam memberikan kepedulian dalam persoalan yang terjadi. Anton Kurniawan berpendapat bahwa di era postmodern dan digital yang semakin pesat, gereja perlu untuk menggunakan pendekatan yang kontekstual dan kreatif dalam membina dan merangkul generasi muda (generasi Z) untuk menjangkau jiwa supaya tidak kehilangan arah, sehingga mampu mengontrol diri dalam hal apapun.[3] Gereja merupakan perkumpulan orang percaya atau komunitas yang dipanggil untuk melayani manusia secara utuh tanpa harus membedakan. Melalui pelayanan gereja dengan melakukan kegiatan ibadah dan pengajaran, secara langsung akan memberikan pendampingan terhdap umat yang mengalami berbagai pergumulan dalam kehidupannya. Dengan demikian, pelayanan pastoral memiliki peranan penting karena pada dasarnya pelayanan pastoral berkaitan dengan perhatian, pendampingan, penguatan, dan pemeliharaan kehidupan jemaat.

Dalam konteks ini, pelayanan pastoral memiliki peranan yang sangat penting dalam mendampingi generasi Z dalam menghadapi berbagai pergumulan kehidupan, supaya mereka mendapatkan pendampingan dan perhatian khusus. Oleh karena itu, penelitian ini dalam perspektif teologi biblika menjadi penting untuk dapat dilakukan dan diterapkan, dengan menunjukkan bagaimana prinsip Alkitab memberikan pemahaman mengenai tantangan yang dihadapi oleh generasi Z. Dengan demikian, dalam penelitian akan mengarah pada kondisi dan tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z dan relevansinya bagi pengembangan pelayanan pastoral bagi generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan pendekatan studi pustaka yang diperoleh dari pengkajian Alkitab dan sumber buku, jurnal ilmiah, artikel

[2] Salsabila Najma Chaniago, 'Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital : Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial', 1.1 (2025), 14–27 (pp. 16–17).

[3] Anton Kurniawan Sidharta and Frans H M Silalahi, 'Merangkul Generasi Z Di Era PostModern: Strategi Gereja Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Kristen', 11 (2026), 1–15.

dan penelitian lainnya.[4] Data yang dikumpulkan, dianalisis melalui kajian eksegetis terhadap teks Alkitab (Kejadian 1:26-27, Ayub 1-2, Mazmur 13, 1 Raja-raja 19, Markus 1:40-42, 2 Korintus 12:7-10, Galatia 6:2) serta dialog dengan literatur teologi pastoral dan kesehatan mental terkini. Sehingga hasil yang telah di dapatkan dihubungkan dengan kondisi yang dialami oleh mental generasi Z dengan melihat relevansinya bagi pelayanan pastoral.

PEMBAHASAN

Kondisi Kesehatan Mental Generasi Z

Menurut Vioradian menyatakan bahwa, "Kesehatan mental pada dasarnya menunjuk pada kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang untuk memahami kemampuannya sendiri, menghadapi tekanan hidup, menjalankan aktivitas secara produktif, serta membangun hubungan yang berkontribusi pada lingkungan sosialnya".[5] Pemahaman ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan sekadar tentang ada atau tidaknya gangguan psikologis, melainkan juga mengenai kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan sosial secara sehat. Oleh karenanya, kesehatan mental merupakan bagian penting dari kehidupan manusia karena memengaruhi cara seseorang memahami diri sendiri, mengambil keputusan, menghadapi masalah, dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi mental seseorang tidak selalu tercermin jelas dari kondisi fisiknya. Seseorang mungkin tampak sehat dan mampu menjalani aktivitas sehari – hari, namun pada saat yang sama, ia bisa saja merasa cemas, stres, kesepian, merasa tidak berharga. Oleh sebab itu, kesehatan mental perlu dipahami sebagai kondisi menyeluruh yang sangat berkaitan erat dengan pengalaman hidup seseorang.

Generasi Z adalah kelompok yang tumbuh bersama kemajuan teknologi digital, serta memiliki keterikatan yang kuat dengan internet, perangkat digital, dan media sosial.[6] Lingkungan ini membentuk cara mereka mengakses informasi, berkomunikasi, belajar, membangun hubungan, dan mengekspresikan diri. Meskipun teknologi mempermudah akses informasi dan memperluas koneksi sosial, teknologi juga menciptakan lingkungan yang dapat memunculkan tekanan – tekanan baru. Anggota generasi Z mungkin menghadapi tuntutan untuk mengimbangi perkembangan yang pesat, menunjukkan prestasi, mendapatkan penerimaan, serta membangun citra diri tertentu di mata orang lain. Dalam konteks pendidikan dan dunia kerja, tekanan muncul dari kebutuhan untuk berprestasi, persaingan, beban kerja yang berat, ketidakpastian masa depan, dan ekspektasi untuk meraih kesuksesan dalam jangka waktu yang relatif singkat. Sementara itu, dalam kehidupan sosial, mereka mungkin menghadapi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan mendapatkan pengakuan dari kelompoknya. Kondisi – kondisi ini membuat pengalaman Generasi Z berbeda dari generasi-generasi sebelumnya, karena berbagai tekanan hidup terjadi bersamaan dengan interaksi digital yang sangat intens.

Kondisi kesehatan mental Generasi Z dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling berhubungan dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu penyebab. Faktor pribadi, keluarga, lingkungan pertemanan, pendidikan, pekerjaan, kondisi sosial – ekonomi, pengalaman hidup, serta pola penggunaan media digital dapat ikut membentuk keadaan mental seseorang. Oleh sebab itu, persoalan kesehatan mental generasi Z perlu dipahami sebagai bagian dari keseluruhan cara hidup mereka, bukan semata-mata dengan menilai gejala yang tampak dari luar. Dalam konteks kehidupan bergereja, perhatian terhadap persoalan ini menjadi penting, karena Generasi Z juga merupakan bagian dari komunitas iman yang memiliki kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual. Gereja perlu menyadari bahwa pergumulan mental dapat muncul dalam kehidupan jemaat tanpa selalu terlihat

[4] Anton Zulkarnain Sianipar, *Metodologi Penelitian: Konsep, Metode, Dan Implementasi Dalam Penelitian Ilmiah*, Cetakan 1, 2026.

[5] Wardah Vioradian Putri, *Kanvas Jiwa: Mengatasi Luka Emosional Dan Membangun Kesejahteraan Melalui Seni* (Pasuruan, Indonesia: Digital Papyrus, 2026), p. 205 <https://digitalpapyrus.web.id/>.

[6] Rina Sari Qurniawati, 'EWOM PADA GENERASI Z DI SOSIAL MEDIA', *Ekonomi Manajemen Sumber Daya*, 20.2 (2018), pp. 70–80.

melalui aktivitas ibadah. Pemahaman yang tepat mengenai kondisi Generasi Z menjadi landasan bagi gereja untuk memandang mereka secara menyeluruh dan merumuskan pelayanan pastoral yang menyediakan ruang bagi pergumulan, kebutuhan, serta pengalaman hidup mereka. Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental dalam pelayanan gereja bukan dimaksudkan untuk menggantikan peran tenaga profesional, melainkan sebagai wujud kepedulian terhadap kehidupan jemaat secara komprehensif.

Perspektif Teologi Biblika terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Perspektif teologi biblika terhadap kesehatan mental Generasi Z dapat dipahami dari Alkitab. Teologi biblika sendiri adalah studi khusus yang mempelajari pokok – pokok terkandung dalam Alkitab, dengan menetapkan dan memberitahukan fakta – fakta yang terkandung dalam Alkitab.[7] Hal ini dimulai dari dari pemahaman Alkitab tentang manusia sebagai ciptaan Allah yang memiliki martabat dan nilai di hadapanNya. Kejadian 1:26–27 menegaskan bahwa manusia dibentuk menurut gambar dan rupa Allah (imago Dei). Identitas ini menunjukkan bahwa nilai manusia tidak ditentukan oleh prestasi, pencapaian, penerimaan sosial, penampilan, atau penilaian dari pihak lain, melainkan bertumpu pada relasinya sebagai ciptaan dengan Sang Pencipta. Pemahaman tersebut sangat relevan bagi Generasi Z yang bertumbuh dalam lingkungan yang kerap menjadikan keberhasilan, pencapaian, dan penerimaan sosial sebagai tolok ukur nilai diri. Saat seseorang menghadapi kegagalan, penolakan, kecemasan, atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sekitarnya, martabatnya sebagai manusia tidak menjadi berkurang. Oleh sebab itu, kesehatan manusia dalam perspektif Alkitab tidak dapat dibatasi semata-mata pada kondisi psikologis, melainkan berhubungan dengan kehidupan manusia secara menyeluruh, termasuk relasinya dengan Allah, dirinya sendiri, sesama, dan ciptaan. Dengan demikian, pendekatan teologis terhadap kesehatan mental memandang manusia sebagai pribadi yang memiliki dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual yang saling terkait. Kajian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Kristen juga menekankan bahwa penderitaan mental perlu dipahami secara holistik dan tidak semata – mata direduksi menjadi kelemahan iman.[8]

Alkitab juga menunjukkan bahwa penderitaan batin atau pergumulan jiwa tidak selalu disebabkan oleh dosa pribadi. Hal ini terlihat jelas dalam Kitab Ayub. Ayub digambarkan sebagai orang benar yang takut akan Allah (Ayub 1:1), namun ia tetap mengalami penderitaan yang sangat berat.[9] Penderitaannya juga disertai dengan berbagai pertanyaan, keluhan, kesedihan, serta keinginan untuk memahami alasan di balik rasa sakit yang dialaminya. Kisah ini menjadi kritik terhadap anggapan sederhana bahwa penderitaan selalu merupakan akibat langsung dari dosa seseorang. Prinsip yang sama penting untuk diterapkan saat memahami kesehatan mental Generasi Z. Seseorang yang merasa cemas, lelah secara emosional, kesepian, atau berada di bawah tekanan psikologis tidak boleh secara langsung disebut sebagai orang yang kurang beriman atau sedang dihukum oleh Allah. Alkitab justru memberikan ruang bagi seseorang untuk mengungkapkan keluhan dan pertanyaannya di hadapan Allah. Kitab Ayub memperlihatkan bagaimana Ayub secara terbuka mengungkapkan ketakutan, kesedihan, kesepian, dan pergumulannya kepada Allah (Ayub 13:2–3; 22:2–3; 42:6). Kejujuran ini menunjukkan bahwa iman tidak selalu hadir dalam bentuk ketenangan tanpa pergumulan, melainkan juga dapat ditunjukkan melalui keberanian untuk membawa pergumulan tersebut ke hadapan Allah.

Kisah Elia dalam 1 Raja-raja 19:1–18 memperlihatkan dengan lebih jelas bahwa seseorang yang berada di bawah tekanan berat perlu memberikan perhatian penuh terhadap kondisi dirinya secara menyeluruh. Setelah menghadapi konflik di Gunung Karmel,

[7] Muriwali Yanto Matalu, *Dogmatika Kristen: Dari Perspektif Reformed*, Edisi Keti (Malang: Gerakan Kebangunan Kristen Reformed (GKKR), 2017), p. 76.

[8] Yustina Madya Marampa, 'Merawat Jiwa Di Tengah Zaman Yang Retak: Urgensi Teologi, Pastoral, Dan Pendidikan Dalam Isu Kesehatan Mental', *Diegesis:Teologi*, 9.2 (2024), 278–91 <https://doi.org/https://doi.org/10.46933/DGS.vol9i2278-291>.

[9] Jean Tris Zalukhu, 'Iman Dalam Penderitaan : Kajian Biblika Kitab Ayub 1-2 Sebagai Upaya Peneguhan Iman Kristiani', *Teologi Injili Dan Pendidikan Agama*, 2.3 (2024), 01–28.

Elia diliputi rasa takut, kelelahan, kesepian, dan keputusasaan, hingga ia meminta agar nyawanya diambil (1 Raja-raja 19:4). Menariknya, respons Allah terhadap Elia tidak dimulai dengan teguran atas imannya. Dalam jurnal Heryadi dijelaskan bahwa Elia justru diberi kesempatan untuk beristirahat dan makan terlebih dahulu sebelum melanjutkan perjalanannya ke Horeb (1 Raja-raja 19:5–8).[10] Kisah ini menunjukkan adanya perhatian terhadap aspek fisik, emosional, dan spiritual dari pengalaman Elia, serta menempatkan kehadiran Allah sebagai bagian penting dalam proses pemulihan. Demikian pula dalam Perjanjian Baru, Yesus menunjukkan kepedulian terhadap orang-orang yang menderita melalui tindakan seperti penerimaan, belas kasih, dan penyembuhan. Sebagai contoh, dalam kisah penyembuhan seorang penderita kusta, Yesus tidak menjauhi orang yang sedang menderita dan terisolasi secara sosial itu, melainkan menunjukkan belas kasih dan menjamahnya (Markus 1:40–42). Pada saat yang sama, Paulus juga tidak menyembunyikan fakta bahwa pelayanan dan cara hidupnya diwarnai oleh penderitaan dan kelemahan. Dalam 2 Korintus 12:7–10, Paulus berbicara mengenai "duri dalam daging" dan menunjukkan bahwa kuasa Allah menjadi sempurna di dalam kelemahan. Pengalaman tokoh – tokoh ini memperlihatkan bahwa iman tidak berarti seseorang bebas dari pergumulan psikologis, penderitaan, ketakutan, ataupun kelemahan.

Berdasarkan berbagai kesaksian tersebut, dapat dipahami bahwa kehadiran Allah di tengah penderitaan merupakan salah satu landasan pengharapan dari perspektif Alkitabiah. Allah tidak selalu menjelaskan alasan di balik penderitaan manusia secara langsung, namun Alkitab menunjukkan bahwa seseorang tidak menghadapi pergumulannya seorang diri. Oleh karena itu, upaya menjawab kebutuhan kesehatan mental Generasi Z tidaklah memadai jika hanya berfokus pada imbauan untuk lebih kuat dalam iman. Pemulihan dari perspektif Alkitabiah bersifat holistik; artinya, pemulihan ini mencakup pemulihan hubungan dengan Allah, penerimaan diri, pembangunan hubungan dengan sesama, pemenuhan kebutuhan fisik dan emosional, serta pembentukan komunitas yang mendukung mereka yang sedang melewati masa – masa sulit. Prinsip dalam Galatia 6:2, "Saling bertolong – tolonganlah dalam menanggung bebanmu," menunjukkan bahwa kehidupan umat Allah memiliki dimensi komunal, penderitaan seseorang bukan sekadar masalah pribadi, melainkan juga panggilan bagi komunitas untuk hadir dan turut memikul beban tersebut bersama – sama. Dengan demikian, pesan Alkitab mengenai kesehatan mental bagi Generasi Z menegaskan bahwa setiap orang tetap memiliki martabat sebagai gambar Allah, bahkan saat mereka sedang bergumul. Penderitaan bukan berarti seseorang telah melakukan kesalahan. Kita diperbolehkan untuk bersikap jujur kepada Allah mengenai pergumulan kita, dan komunitas orang percaya dipanggil untuk memberikan dukungan serta kepedulian yang penuh kasih. Pemahaman inilah yang kemudian menjadi landasan teologis dalam membahas relevansi pelayanan pastoral bagi Generasi Z.

Tantangan Pelayanan Pastoral terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Salah satu tantangan dalam pelayanan pastoral bagi Generasi Z adalah masih adanya kesenjangan dalam memahami kebutuhan psikologis dan emosional mereka. Tinjauan pustaka oleh Winarsih menunjukkan bahwa "Umat Kristen dari Generasi Z lebih terbuka terhadap konsep – konsep psikologis dalam memahami kesehatan mental, termasuk kebutuhan akan penerimaan tanpa syarat".[11] Studi tersebut menekankan bahwa pelayanan bagi Generasi Z menuntut terciptanya lingkungan yang menawarkan rasa aman, penerimaan, dan kesempatan untuk bertumbuh tanpa merasa dihakimi. Hal ini penting karena memandang masalah kesehatan mental semata – mata sebagai persoalan rohani dapat berujung pada pemahaman yang tidak utuh mengenai pergumulan psikologis yang mereka alami. Dengan demikian, tantangan dalam pelayanan pastoral bukan sekadar memberikan nasihat rohani, melainkan juga bagaimana gereja dapat menciptakan ruang

[10] Herry Heryadi, 'Teologi Istirahat Sebagai Suatu Usulan Atas Isu Depresi: Melihat Peristiwa Elia Dalam Narasi 1 Raja-Raja 19', *Matheo: Jurnal Teologi/ Kependetaan*, 11.1 (2021).

[11] Winarsih, 'Akomodasi Kebutuhan Generasi Z Akan Penerimaan Tanpa Syarat Ditinjau Dari Teori Client-Centered Therapy Dan Pelayanan Yesus', *TEOLOGI DAN PELAYANAN*, 1.1 (2024), 1–16 <https://doi.org/https://doi.org/10.36421/veritas.v23i1.813>.

yang mendukung dan terbuka terhadap pergumulan emosional serta psikologis generasi Z. Hal ini juga berarti perlunya kemampuan untuk memadukan pemahaman psikologis dengan prinsip–prinsip Alkitabiah secara bertanggung jawab.

Tantangan berikutnya berkaitan dengan perubahan kebiasaan komunikasi generasi Z yang berkembang dalam lingkungan digital. Sebuah tinjauan pustaka sistematis yang dilakukan oleh Kusika dan Tanuwihardja terhadap 47 artikel akademis menunjukkan bahwa "Teknologi digital telah mengubah cara Generasi Z berkomunikasi, membangun hubungan, dan membentuk komunitas, sehingga gereja perlu mengembangkan strategi komunikasi yang fleksibel".[12] Studi tersebut menunjukkan bahwa berkomunikasi dengan generasi Z menuntut peralihan dari gaya kepemimpinan yang hierarkis dan eksklusif menuju pendekatan yang lebih mengutamakan relasi dan keaslian *(authenticity).* Hal ini mencakup metode – metode seperti pendampingan *(mentorship)*, komunikasi dialogis, pemuridan dalam kelompok kecil, serta keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka. Oleh karena itu, pelayanan pastoral bagi generasi Z perlu mempertimbangkan gaya komunikasi yang tidak sekadar bersifat satu arah dan tradisional, melainkan juga mampu membangun hubungan personal, dialog yang bermakna, dan pendampingan suportif yang selaras dengan gaya hidup mereka. Temuan ini penting untuk pengembangan layanan pastoral yang mampu merangkul generasi Z, terutama karena gereja tidak hanya diharapkan untuk mengajarkan doktrinnya, tetapi juga untuk hadir dalam ruang dan relasi yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari generasi ini.

Model Pelayanan Pastoral bagi Generasi Z

Adapun model yang perlu dilakukan sebagai relevansi dalam pelayanan pastoral generasi Z, dapat diuraikan di bawah ini:

Mendengar

Pelayanan pastoral bagi generasi Z sebaiknya dimulai dengan kesediaan untuk mendengarkan sebelum memberikan nasihat atau solusi. Dalam konteks pastoral, mendengarkan bukan sekadar menerima informasi, melainkan memberikan perhatian penuh terhadap cerita, perasaan, dan pergumulan yang disampaikan. Keterampilan mendengarkan merupakan bagian penting dari konseling pastoral karena melalui proses ini, konselor dapat lebih memahami permasalahan yang dihadapi seseorang. Hal ini didukung dengan pendapat Tulus Tu'u memandang keterampilan mendengarkan sebagai salah satu elemen penting dalam percakapan pastoral, di samping kemampuan mengajukan pertanyaan dan memahami bahasa nonverbal.[13] Bagi generasi Z yang hidup di tengah lingkungan komunikasi digital serta menghadapi tekanan dari situasi sosial, akademik, pekerjaan, dan hubungan gereja perlu menciptakan ruang di mana mereka dapat mengekspresikan diri secara terbuka tanpa langsung dihakimi atau disalahkan. Berbagai studi mengenai gereja yang sehat secara mental juga menyoroti pentingnya komunitas yang nyaman, tempat setiap orang merasa diterima dan memiliki wadah untuk berbagi pergumulan mereka. Oleh karena itu, mendengarkan adalah langkah awal dalam membangun kepercayaan dan menciptakan ruang yang aman dalam pelayanan pastoral.

Memahami

Setelah tahap mendengarkan, pelayanan pastoral perlu melangkah ke tahap memahami berbagai persoalan yang dihadapi Generasi Z berdasarkan konteks kehidupan mereka. Memahami berarti tidak terburu – buru menghakimi pergumulan yang sedang dialami seseorang, melainkan berupaya melihat keterkaitan antara kondisi emosional, lingkungan keluarga, relasi sosial, pendidikan, pekerjaan, penggunaan media digital, dan kehidupan spiritual. Pendekatan ini penting karena masalah kesehatan mental tidak selalu

[12] Yohanes Kusika and Andreas Tanuwihardja, 'Transformasi Paradigma Kepemimpinan Gereja Dalam Komunikasi Pastoral Dengan Gen Z : Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis', *Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 8.1 (2026), 172–84.

[13] Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI (Penerbit Buku dan Majalah Rohani), 2007).

disebabkan oleh satu faktor tunggal dan tidak bisa serta-merta dianggap sebagai kurangnya iman. Studi Winarsih menunjukkan bahwa Generasi Z terbuka terhadap penggunaan psikologi untuk memahami kesehatan mental dan mereka membutuhkan penerimaan tanpa syarat. Studi tersebut juga memadukan konsep *Client-Centered Therapy* (Terapi yang berpusat pada klien) dengan pelayanan Yesus sebagai landasan bagi pendampingan spiritual dalam mendukung Generasi Z. Oleh karena itu, pemahaman pastoral harus mencakup dimensi spiritual sekaligus mempertimbangkan realitas psikologis dan sosial yang sedang dialami oleh Generasi Z.

Mendampingi

Pelayanan pastoral tidak berhenti begitu saja setelah seseorang menceritakan masalahnya, melainkan berlanjut melalui kehadiran dan dukungan yang berkelanjutan. Pendampingan berarti gereja hadir bersama Generasi Z saat mereka melewati masa–masa sulit, bukan sekadar memberikan nasihat dalam satu kali pertemuan.[14] Dukungan dapat diberikan melalui percakapan pastoral, kelompok kecil, persekutuan terbuka, kunjungan, atau komunikasi yang sesuai dengan kebiasaan Generasi Z. Sebuah tinjauan pustaka sistematis oleh Kusika dan Tanuwihardja terhadap 47 artikel dan sumber akademis menunjukkan bahwa perubahan gaya komunikasi Generasi Z menuntut gereja untuk menyesuaikan strategi komunikasi pastoral dan pemuridan mereka. Oleh karena itu, dukungan pastoral perlu bersifat relasional dan berkelanjutan, agar Generasi Z tidak hanya merasa terbantu saat menghadapi krisis, tetapi juga memiliki komunitas tempat mereka dapat bertumbuh dan berkembang. Ketika situasi melampaui kapasitas pastoral gereja, dukungan juga harus diarahkan pada bantuan profesional yang tepat agar gereja tidak mengambil alih peran konselor atau tenaga profesional kesehatan mental.

Menguatkan dan Mendoakan

Tahap penguatan dan mendoakan bertujuan untuk memulihkan harapan dan makna hidup melalui iman Kristen, tanpa mengabaikan pergumulan psikologis yang sedang dialami seseorang. Penguatan serta mendoakan dalam pelayanan pastoral tidak berarti meminta seseorang untuk segera melupakan masalahnya atau sekadar memberikan ayat Alkitab sebagai jawaban atas segala persoalan, sebaliknya, tujuannya adalah membantu individu menyadari bahwa pergumulan mereka dapat dibawa kepada Tuhan dan dihadapi bersama komunitas iman. Pembahasan sebelumnya mengenai Alkitab menunjukkan bahwa tokoh – tokoh di dalamnya pun pernah merasakan ketakutan, kelelahan, kesedihan, bahkan keterpurukan, namun pergumulan – pergumulan tersebut tidak membuat mereka kehilangan nilai diri di hadapan Tuhan. Dengan demikian, pelayanan pastoral dapat membantu generasi Z membangun pengharapan yang baru sehingga keberanian untuk menjalani proses pemuliahan secara bertahap.

Mengevaluasi

Langkah terakhir adalah evaluasi, yang berarti memastikan bahwa pendampingan pastoral tidak berhenti hanya pada satu percakapan atau satu jenis bantuan saja. Evaluasi dilakukan dengan meninjau perkembangan individu, keberlanjutan hubungan pendampingan, kebutuhan yang masih ada, serta langkah –langkah selanjutnya yang diperlukan. Dalam konteks kesehatan mental, evaluasi juga penting untuk menentukan apakah seseorang masih dapat didampingi dalam lingkup pelayanan pastoral atau perlu dirujuk kepada konselor, psikolog, atau profesional kesehatan mental. Oleh karena itu, evaluasi bukan sekadar menilai keberhasilan dukungan yang telah diberikan, melainkan juga menjadi dasar bagi gereja untuk menentukan langkah selanjutnya dan menyempurnakan pendekatan pelayanannya agar dapat lebih baik dalam memenuhi kebutuhan Generasi Z.

[14] Tri Prapto Suwito, *Pastoral Konseling Dalam Berbagai Situasi*, Cetakan pe (Lamongan: CV Detak Pustaka, 2025), pp. 12–13.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental Generasi Z merupakan persoalan ynag sangat kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntunan lingkungan, penggunaan media, tekanan dalam pekerjaan dan akademik, serta pergumulan pribadi. Dalam teologi biblika, Alkitab memberikan penegasan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah. Oleh sebab itu, persoalan kesehatan mental ini dalam kekristenan mengajarkan bahwa iman Kristen perlu yang namanya penerimaan, pengharapan, kasih, dan dukungan komunitas dalam menghadapi penderitaan.

Dengan demikian, untuk menjawab kebutuhan tersebut, relevansi teologi biblika bagi pelayanan pastoral memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan pendampingan kepada generasi Z melalui pendekatan yang relevan dalam kehidupan mereka. Gereja tidak bisa sekadar memberikan nasihat atau pengajaran rohani, tetapi harus hadir dengan cara mendengarkan, memahami situasi mereka, mendampingi mereka dalam pergumulan hidup, memberikan semangat dan dukungan doa, serta memperhatikan kebutuhan mereka. Pelayanan semacam ini memungkinkan gereja menjadi komunitas yang aman bagi generasi Z, tempat mereka dapat bersikap terbuka tanpa merasa dihakimi. Dengan demikian, gereja harus menunjukkan kepedulian terhadap kondisi emosional dan sosial generasi Z, sehingga menjadi komunitas yang mendukung pemulihan, partumbuhan iman, dan pengharapan generasi Z dalam menghdapi berbagai tantangan kehidupan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Chaniago, Salsabila Najma, 'Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital : Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial', 1.1 (2025), 14–27

Farika, Syafina Alma, Muhammad Navis Mirza, and Arina Nuraliza Romas, 'Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja', 1 (2024), 69–77

Heryadi, Herry, 'Teologi Istirahat Sebagai Suatu Usulan Atas Isu Depresi: Melihat Peristiwa Elia Dalam Narasi 1 Raja-Raja 19', *Matheo: Jurnal Teologi/ Kependetaan*, 11.1 (2021)

Kusika, Yohanes, and Andreas Tanuwihardja, 'Transformasi Paradigma Kepemimpinan Gereja Dalam Komunikasi Pastoral Dengan Gen Z : Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis', *Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 8.1 (2026), 172–84

Marampa, Yustina Madya, 'Merawat Jiwa Di Tengah Zaman Yang Retak: Urgensi Teologi, Pastoral, Dan Pendidikan Dalam Isu Kesehatan Mental', *Diegesis:Teologi*, 9.2 (2024), 278–91 <https://doi.org/https://doi.org/10.46933/DGS.vol9i2278-291>

Matalu, Muriwali Yanto, *Dogmatika Kristen: Dari Perspektif Reformed*, Edisi Keti (Malang: Gerakan Kebangunan Kristen Reformed (GKKR), 2017)

Putri, Wardah Vioradian, *Kanvas Jiwa: Mengatasi Luka Emosional Dan Membangun Kesejahteraan Melalui Seni* (Pasuruan, Indonesia: Digital Papyrus, 2026) <https://digitalpapyrus.web.id/>

Qurniawati, Rina Sari, 'EWOM PADA GENERASI Z DI SOSIAL MEDIA', *Ekonomi Manajemen Sumber Daya*, 20.2 (2018)

Sianipar, Anton Zulkarnain, *Metodologi Penelitian: Konsep, Metode, Dan Implementasi Dalam Penelitian Ilmiah*, Cetakan 1, 2026

Sidharta, Anton Kurniawan, and Frans H M Silalahi, 'Merangkul Generasi Z Di Era PostModern: Strategi Gereja Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Kristen', 11 (2026), 1–15

Suwito, Tri Prapto, *Pastoral Konseling Dalam Berbagai Situasi*, Cetakan pe (Lamongan: CV Detak Pustaka, 2025)

Tu'u, Tulus, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI (Penerbit Buku dan Majalah Rohani), 2007)

Winarsih, 'Akomodasi Kebutuhan Generasi Z Akan Penerimaan Tanpa Syarat Ditinjau Dari Teori Client-Centered Therapy Dan Pelayanan Yesus', *TEOLOGI DAN PELAYANAN*, 1.1 (2024), 1–16 <https://doi.org/https://doi.org/10.36421/veritas.v23i1.813>

Zalukhu, Jean Tris, 'Iman Dalam Penderitaan : Kajian Biblika Kitab Ayub 1-2 Sebagai Upaya Peneguhan Iman Kristiani', *Teologi Injili Dan Pendidikan Agama*, 2.3 (2024), 01–28