



# Dari trauma ke transendensi: Sebuah pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan Kristiani generasi digital

Jannes Eduard Sirait

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia, Jakarta

## Correspondence:

[janneseduardsirait@yahoo.co.id](mailto:janneseduardsirait@yahoo.co.id)

## DOI:

[https://doi.org/  
10.30995/kur.v11i3.1382](https://doi.org/10.30995/kur.v11i3.1382)

## Article History

Submitted: April 08, 2025

Reviewed: Sep. 29, 2025

Accepted: Dec. 30, 2025

## Keywords:

Christian education;  
digital generation;  
mental health literacy;  
transcendence;  
trauma theology;  
generasi digital;  
literasi kesehatan mental;  
pendidikan Kristiani;  
teologi trauma;  
transendensi

Copyright: ©2025, Authors.  
License:



**Abstract:** The digital generation faces an unprecedented mental health crisis, with anxiety and depression rates rising dramatically since the 2010s. This article constructs a theological approach to mental health literacy as an integral component of a Christian education curriculum that is responsive to the needs of the digital generation. Through a constructive theological method with interdisciplinary analysis between trauma theology, developmental psychology, and transformative pedagogy, this study proposes a "from trauma to transcendence" framework that integrates theological understandings of suffering, grace, and healing with evidence-based mental health literacy principles. The result is a curriculum model that not only improves mental health literacy but also shapes resilient spirituality and hope rooted in the Christian narrative of healing and transformation.

**Abstrak:** Generasi digital menghadapi krisis kesehatan mental yang belum pernah terjadi sebelumnya, dengan tingkat kecemasan dan depresi yang meningkat drastis sejak dekade 2010-an. Artikel ini mengkonstruksi pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental sebagai komponen integral kurikulum pendidikan Kristiani yang responsif terhadap kebutuhan generasi digital. Melalui metode teologi konstruktif dengan analisis interdisipliner antara teologi trauma, psikologi perkembangan, dan pedagogi transformatif. Penelitian ini mengusulkan kerangka "dari trauma ke transendensi" yang mengintegrasikan pemahaman teologis tentang penderitaan, anugerah, dan pemulihan dengan prinsip-prinsip literasi kesehatan mental berbasis bukti. Hasilnya adalah model kurikulum yang tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga membentuk spiritualitas yang resilien serta harapan yang berakar dalam narasi Kristiani tentang penyembuhan dan transformasi.

## Pendahuluan

Gen Z, yang lahir antara 1997 hingga 2012, menghadapi krisis kesehatan mental yang oleh Jonathan Haidt digambarkan sebagai epidemi gangguan mental, dipicu oleh '*great rewiring of childhood*' akibat penetrasi teknologi digital dan media sosial.<sup>1</sup> Studi terbaru UNICEF pada Juni 2025 yang melibatkan lebih dari 5.600 responden Gen Z usia 14-25 tahun secara global, menemukan bahwa 6 dari 10 merasa kewalahan oleh peristiwa-peristiwa terkini, sementara 4 dari 10 masih merasakan stigma untuk berbicara tentang kesehatan mental di sekolah dan tempat

<sup>1</sup> Jonathan Haidt, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (New York: Penguin Press, 2024), 3.

kerja.<sup>2</sup> Survei *Blue Shield of California* pada September 2025, melaporkan temuan yang lebih mengejutkan: 94% pemuda Gen Z mengalami tantangan kesehatan mental, dalam satu bulan rata-rata 56% menghabiskan empat jam atau lebih per hari di media sosial.<sup>3</sup> Angka ini menunjukkan bahwa krisis kesehatan mental pada generasi digital tidak lagi bersifat terisolasi, melainkan telah berkembang menjadi darurat kesehatan publik global yang menuntut respons yang sistemik dan komprehensif.

Dalam diskursus kesehatan mental arus utama, dimensi spiritual dari krisis ini sering kali diabaikan. Namun, sebuah tinjauan yang dipublikasikan dalam *Interactive Journal of Medical Research* pada Februari 2024, menegaskan bahwa spiritualitas mungkin merupakan sumber daya yang belum dimanfaatkan untuk mengatasi krisis kesehatan mental yang dialami Gen Z saat ini.<sup>4</sup> Studi ini mencatat bahwa, meskipun Gen Z tidak selalu mengidentifikasi diri dengan agama tertentu, mayoritas dari mereka mengindikasikan diri sebagai individu yang spiritual. Kesenjangan antara kebutuhan spiritual-mental dan ketersediaan sumber daya, mengintegrasikan keduanya menjadi tantangan yang harus dijawab oleh komunitas iman, khususnya gereja dan lembaga pendidikan Kristen. *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, dalam panduannya tentang pendidikan kesehatan mental pada April 2025 menekankan bahwa, literasi kesehatan mental yang memadai berperan penting dalam membantu pemuda mengenali persoalan kesehatan mental dan mengambil langkah untuk mencari pertolongan yang tepat.<sup>5</sup>

Teologi Kristen memiliki sumber-sumber yang kaya untuk merespons krisis ini. Serene Jones, dalam karyanya *Trauma and Grace* berargumen bahwa, kita hidup di dunia yang secara mendalam dirusak oleh kekerasan, dan Allah mengasihi dunia ini serta menghendaki agar penderitaan dijawab dengan kata-kata pengharapan, kasih, dan anugerah.<sup>6</sup> Perspektif ini membuka kemungkinan untuk mengembangkan pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental yang tidak hanya informatif tetapi juga transformatif. Karen McClintock, dalam *Trauma-Informed Pastoral Care* menegaskan bahwa, pemahaman tentang perawatan *trauma-informed* bukan sekadar tren; ini adalah refleksi dari pelayanan Kristus yang penuh belas kasihan kepada mereka yang patah hati.<sup>7</sup> Tradisi Kristen dengan narasi-narasinya tentang penderitaan, kematian, dan kebangkitan, menyediakan kerangka makna yang dapat menjembatani kesenjangan antara trauma dan transendensi.

Walaupun perkembangan literatur teologi trauma dan literasi kesehatan mental menunjukkan kemajuan yang signifikan, integrasi keduanya dalam kurikulum pendidikan Kristen untuk generasi digital masih relatif terbatas. Bessel van der Kolk, dalam *The Body Keeps the Score*, menunjukkan bahwa trauma bukan sekadar peristiwa yang terjadi di masa lalu, melainkan jejak yang ditinggalkan oleh pengalaman tersebut dalam pikiran, otak, dan tubuh manusia.

<sup>2</sup> UNICEF, "Mental Health Study Shows Gen Z Overwhelmed but Undeterred by Unrelenting Global Crises," June 3, 2025, accessed December 15, 2025, <https://www.unicef.org/partnerships/mental-health-study-shows-gen-z-overwhelmed-undeterred-unrelenting-global-crises>.

<sup>3</sup> Blue Shield of California, "New Poll: 94% of Gen Z Youth Report Experiencing Regular Mental Health Challenges," September 30, 2025, accessed December 15, 2025, <https://news.blueshieldca.com/2025/09/30/new-poll-94-of-gen-z-youth-report-experiencing-regular-mental-health-challenges>.

<sup>4</sup> Susanna Park et al., "Digital methods for the spiritual and mental health of generation Z: Scoping review." *Interactive journal of medical research* 13, no. 1 (2024): e48929.

<sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health Education," April 4, 2025, accessed December 15, 2025, <https://www.cdc.gov/healthy-youth/mental-health/mental-health-education.html>.

<sup>6</sup> Serene Jones, *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*, 2nd ed. (Louisville: Westminster John Knox Press, 2019), 19.

<sup>7</sup> Karen A. McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart* (Minneapolis: Fortress Press, 2022), 15.

sia.<sup>8</sup> Wawasan neurosains ini perlu diintegrasikan dengan pemahaman teologis tentang pemulihan dan transformasi. Sementara itu, kurikulum pendidikan Kristiani tradisional cenderung berfokus pada transmisi doktrin tanpa memadai dalam merespons realitas psikologis peserta didik. Kesenjangan ini menjadi semakin mendesak untuk diperhatikan, mengingat karakteristik unik generasi digital, yang menurut Haidt, mengalami “childhood yang berbasis telepon”, suatu bentuk masa kanak-kanak yang secara fundamental berbeda dari generasi-generasi sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan mengkonstruksi pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental sebagai komponen integral kurikulum pendidikan Kristiani yang responsif terhadap kebutuhan generasi digital. Secara spesifik, artikel ini bertujuan untuk: Menganalisis anatomi trauma digital yang dialami Gen Z dari perspektif teologis; mengelaborasi pneumatologi pemulihan sebagai fondasi teologis bagi intervensi kesehatan mental; mengusulkan integrasi praktis antara teologi trauma dan literasi kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan; serta mengeksplorasi visi transendensi sebagai *telos* pendidikan Kristiani yang holistik. Melalui konstruksi ini, artikel ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan psiko-spiritual generasi digital dan respons pedagogis-teologis yang kontekstual dan memadai.

Penelitian ini menggunakan metode teologi konstruktif dengan pendekatan interdisipliner. Teologi konstruktif dipilih karena memungkinkan sintesis kreatif antara tradisi teologis Kristen, khususnya teologi trauma yang dikembangkan oleh Serene Jones dan Shelly Rambo, dengan temuan-temuan kontemporer dari psikologi perkembangan, neurosains trauma, dan pedagogi transformatif. Analisis dilakukan dalam tiga tahap: pertama, deskripsi fenomenologis tentang pengalaman trauma generasi digital berdasarkan data empiris terkini; kedua, interpretasi teologis menggunakan kategori-kategori seperti anugerah, penderitaan, pneumatologi, dan eskatologi; dan ketiga, konstruksi normatif berupa kerangka kurikulum yang mengintegrasikan literasi kesehatan mental dengan formasi spiritual. Sumber-sumber primer mencakup karya-karya teologis tentang trauma, dokumen-dokumen dari organisasi kesehatan mental, dan penelitian terbaru tentang kesehatan mental Gen Z.

## Anatomi Trauma Digital: Gen Z dalam Perspektif Teologis

Untuk memahami trauma yang dialami generasi digital, diperlukan analisis yang melampaui sekadar deskripsi sosiologis atau psikologis. Haidt, dalam *The Anxious Generation* mendokumentasikan bahwa setelah lebih dari satu dekade stabilitas atau perbaikan, kesehatan mental remaja anjlok pada awal dekade 2010-an, yakni tepat ketika smartphone dengan media sosial menjadi *ubiquitous*.<sup>9</sup> Tingkat depresi, kecemasan, melukai diri sendiri, dan bunuh diri meningkat tajam, lebih dari dua kali lipat pada sebagian besar ukuran. Gen Z sedang menavigasi fase ini dalam ekosistem digital yang belum pernah ada sebelumnya.<sup>10</sup> Dari perspektif teologis, fenomena ini dapat dipahami seba-gai bentuk baru dari keterpisahan (*alienation*) yang mengganggu relasi fundamental manusia dengan diri, sesama, dan Tuhan.

McKinsey Health Institute dalam survei globalnya pada tahun 2023, menemukan bahwa Gen Z melaporkan kesehatan spiritual yang lebih buruk dibandingkan generasi-generasi yang lebih tua dengan responden Gen Z, hampir tiga kali lebih melaporkan kesehatan spiritual

<sup>8</sup> Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York: Penguin Books, 2015), 21.

<sup>9</sup> Haidt, *The Anxious Generation*, 45.

<sup>10</sup> Muhamad Najib, Lailatul Hijrah, dan Tuti Wediawati, *Future-Proof With Green Skills: Karier Pintar Gen Z di Era AI dan Sustainability* (Yogyakarta: Star Digital Publishing, 2025), 4-6.

yang buruk atau sangat buruk dibandingkan generasi *baby boomers*.<sup>11</sup> Temuan ini signifikan secara teologis karena menunjukkan bahwa, krisis kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari krisis spiritual. Judith Herman dalam karya klasiknya *Trauma and Recovery*, menjelaskan bahwa trauma melibatkan perasaan ketidakberdayaan dan keterputusan dari orang lain yang memutuskan sistem makna biasa, yang memberikan rasa kendali, koneksi, dan makna kepada manusia.<sup>12</sup> Dalam konteks digital, keterputusan ini mengambil bentuk paradoks, yaitu koneksi virtual yang berlebihan justru menghasilkan isolasi relasional yang mendalam.

Serene Jones menawarkan kategori teologis yang berguna untuk memahami dinamika ini. Ia berargumen bahwa trauma merusak kapasitas seseorang untuk mengingat, bertindak, dan mengasihi, serta menantang pemahaman teologis tentang anugerah.<sup>13</sup> Dalam konteks generasi digital, kerusakan ini termanifestasi dalam beberapa bentuk spesifik. Pertama, fragmentasi perhatian akibat notifikasi yang konstan mengganggu kapasitas untuk refleksi mendalam dan praktik doa yang terfokus. Kedua, perbandingan sosial yang berlangsung terus-menerus di platform daring, seperti Instagram, merusak penerimaan diri yang menjadi fondasi bagi kemampuan seseorang untuk menerima anugerah Allah. Ketiga, *cyberbullying* dan *online harassment* dapat menciptakan luka relasional yang merusak kepercayaan dasar terhadap kebaikan manusia, serta secara implisit terhadap kebaikan Sang Pencipta manusia.

Shelly Rambo, dalam *Spirit and Trauma*, mengembangkan konsep "remainder" atau "sisa" untuk menggambarkan trauma sebagai peristiwa yang berlanjut dan bertahan dalam masa kini, yakni trauma merupakan sesuatu yang tidak pergi.<sup>14</sup> Konsep ini sangat relevan untuk memahami pengalaman Gen Z, yang terus-menerus terpapar pada konten traumatis melalui media sosial, seperti dari kekerasan, bencana, hingga ketidakadilan sosial yang divisualisasikan secara *real-time*. Berbeda dari generasi sebelumnya, yang umumnya terpapar trauma melalui berita malam atau surat kabar, Gen Z mengalami apa yang dapat disebut sebagai "trauma ambient", yakni paparan konstan terhadap penderitaan dunia yang membentuk latar belakang kecemasan yang persisten. Rambo menegaskan bahwa teologi perlu memperhitungkan 'kelebihan' atau 'sisa' dari kematian yang tetap hadir dalam kehidupan dan bersifat sentral dalam pengalaman trauma.<sup>15</sup>

Dimensi eklesiologis dari trauma digital juga perlu diperhatikan. Jones mencatat bahwa tradisi Protestan liberal telah lama menyerahkan kekuatan bercerita dan pembentukan makna, sehingga ruang imajinatifnya dialihkan kepada sains, para ahli, dan kepastian rasional modernitas.<sup>16</sup> Kritik ini menunjukkan bahwa gereja kerap gagal menyediakan narasi yang cukup kuat dan koheren untuk bersaing dengan wacana yang dibentuk oleh budaya digital. Ketika gereja tidak menghadirkan 'imajinasi *sin-grace*' yang terpadu, generasi digital cenderung mencari makna di ruang lain, seperti platform media sosial, yang justru berpotensi memperdalam pengalaman traumatis mereka. Pemulihan harus dimulai dengan reklamasi kapasitas gereja untuk menceritakan kisah yang berbeda tentang penderitaan, anugerah, dan harapan.

<sup>11</sup> McKinsey Health Institute, "Social Media and Mental Health: The Impact on Gen Z," April 28, 2023, <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>.

<sup>12</sup> Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror* (New York: Basic Books, 2015), 133.

<sup>13</sup> Jones, *Trauma and Grace*, 7.

<sup>14</sup> Shelly Rambo, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2010), 6.

<sup>15</sup> Rambo, 45.

<sup>16</sup> Jones, *Trauma and Grace*, 31.

Dari perspektif teologis, trauma digital dapat dipahami sebagai manifestasi kontemporer dari apa yang tradisi Kristen sebut sebagai "dosa struktural," yakni sistem-sistem dan struktur-struktur yang memproduksi penderitaan secara sistematis. Platform media sosial, melalui algoritma yang dirancang untuk memaksimalkan *engagement* tanpa mempertimbangkan kesejahteraan pengguna, menciptakan kondisi yang oleh van der Kolk digambarkan sebagai keadaan di mana sistem saraf individu berada secara terus-menerus dalam status kewaspadaan tinggi.<sup>17</sup> Respons teologis yang memadai harus mencakup baik dimensi personal (*pastoral care* untuk individu yang terluka) maupun dimensi profetis (kritik terhadap sistem-sistem yang memproduksi trauma). Kurikulum pendidikan Kristiani yang responsif harus mampu mengintegrasikan kedua dimensi ini dalam formasi peserta didik.

## **Pneumatologi Pemulihan: Roh Kudus sebagai Fondasi Teologi Kesembuhan**

Konstruksi pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental memerlukan fondasi dogmatis yang kokoh. Artikel ini mengusulkan pneumatologi sebagai fondasi teologi kesembuhan. Shelly Rambo mengembangkan apa yang disebutnya "pneumatologi Sabtu Suci," yang menekankan kehadiran Roh di 'ruang tengah' antara kematian dan kebangkitan.<sup>18</sup> Pneumatologi ini sangat relevan untuk konteks pemulihan trauma karena ia tidak melompati penderitaan menuju kemenangan yang *triumfal*, melainkan "tetap tinggal" (*remain*) dalam ruang-ruang di mana kematian dan kehidupan bercampur. Bagi generasi digital yang mengalami trauma, kehadiran Roh bukanlah jaminan penghapusan penderitaan secara instan, melainkan pendampingan yang setia dalam proses pemulihan yang sering kali panjang dan tidak linear.

SAMHSA mendefinisikan pendekatan *trauma-informed* dengan empat asumsi kunci yang disingkat "4 R's": *Realize, Recognize, Respond, dan Resist retraumatization*.<sup>19</sup> Kerangka ini dapat diintegrasikan secara produktif dengan pemahaman Kristiani tentang karya Roh Kudus. "Realize" berkorespondensi dengan karya Roh sebagai "Roh kebenaran" (Yoh. 16:13), yang membuka mata terhadap realitas penderitaan yang kerap disangkal atau diminimalisasi. "Recognize" berkorespondensi dengan karunia penegasan (*discernment*) yang memampukan kita mengenali tanda-tanda trauma dalam diri dan orang lain. "Respond" berkorespondensi dengan karya Roh sebagai "Penolong" (*Parakletos*) yang memampukan respons yang penuh belas kasihan. "Resist retraumatization" berkorespondensi dengan karya Roh dalam menyembuhkan dan melindungi.

McClintock dalam *Trauma-Informed Pastoral Care*, menekankan bahwa pengasuhan pastoral yang *trauma-informed* mensyaratkan pemahaman tentang bagaimana trauma memengaruhi otak dan tubuh.<sup>20</sup> Integrasi neurosains dengan teologi bukan sinkretisme, melainkan pengakuan bahwa Roh Kudus berkarya melalui proses-proses alamiah yang diciptakan Allah. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa, pengalaman relasional yang aman dapat membantu "memperbaiki" sirkuit neural yang mengalami kerusakan akibat trauma. Dalam kerangka teologis, ini dapat dipahami sebagai salah satu cara di mana Roh memulihkan gambar Allah (*imago Dei*) yang rusak dalam diri manusia. Dengan demikian, komunitas iman yang *trauma-informed* menjadi sarana anugerah di mana Roh berkarya untuk pemulihan.

<sup>17</sup> Van der Kolk, *The Body Keeps the Score*, 53.

<sup>18</sup> Rambo, *Spirit and Trauma*, 100.

<sup>19</sup> U.S. Department of Health and Human Services, *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*, HHS Publication No. (SMA) 14-4884 (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014), 7-9.

<sup>20</sup> McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care*, 16.

Jennifer Baldwin dalam *Trauma-Sensitive Theology* berargumen bahwa teologi yang sensitif-trauma mengakui pengalaman-pengalaman traumatis dapat memengaruhi cara seseorang memahami Allah, diri, dan dunia.<sup>21</sup> Hal ini memiliki implikasi penting untuk pendidikan Kristen. Kurikulum yang *trauma-informed* perlu memperhatikan peserta didik yang telah mengalami trauma, meskipun ini memiliki kesulitan dengan gambaran-gambaran tertentu tentang Allah—misalnya, gambaran Allah sebagai ‘Bapa’ bagi mereka yang mengalami kekerasan dari ayah. Pneumatologi yang kaya menawarkan alternatif: Roh Kudus sebagai ‘angin’ yang lembut tetapi kuat, sebagai ‘air hidup’ yang menyegarkan, sebagai ‘merpati’ yang damai. Keragaman gambaran biblikal tentang Roh menyediakan sumber-sumber untuk formasi spiritual yang sensitif terhadap luka-luka peserta didik.

Jones menghubungkan pemulihan dengan praktik “reweaving,” yakni menenun kembali narasi hidup yang telah terkoyak oleh trauma.<sup>22</sup> Roh Kudus, sebagai “Roh kreativitas” yang “melayang-layang di atas permukaan air” pada penciptaan (Kej. 1:2), adalah agen yang memungkinkan proses penenunan kembali. Dalam konteks pendidikan Kristen, ini berarti menyediakan ruang-ruang di mana peserta didik dapat menceritakan kisah mereka, ditangani dengan kesaksian yang penuh perhatian, dan secara bertahap mengintegrasikan pengalaman-pengalaman traumatis ke dalam narasi hidup yang lebih luas, yaitu narasi yang mencakup tidak hanya penderitaan tetapi juga anugerah, tidak hanya kematian tetapi juga kebangkitan.

Rambo menegaskan bahwa, Roh Allah tidak pernah terpisah dari kita, tetapi pengalaman-pengalaman seperti trauma, dapat membuat kasih terasa sama sekali hilang.<sup>23</sup> Pneumatologi pemulihan mengakui realitas ini tanpa menyangkal kehadiran Roh. Ia menawarkan bahasa untuk berbicara tentang pengalaman kegelapan spiritual yang sering menyertai trauma tanpa menafsirkannya sebagai hukuman ilahi atau bukti ketidakhadiran Allah. Bagi generasi digital yang mungkin merasa ‘ditinggalkan’ oleh Allah di tengah penderitaan mereka, pneumatologi ini menawarkan harapan: Roh tetap hadir bahkan ketika kehadiran-Nya tidak terasa, menyaksikan penderitaan dan menopang kehidupan yang rapuh.

Dimensi komunal dari pneumatologi juga krusial. Roh Kudus membentuk gereja sebagai ‘tubuh Kristus’ di mana anggota-anggota saling memikul beban (Gal. 6:2). Dalam konteks literasi kesehatan mental, ini berarti bahwa pemulihan bukan proyek individual, tetapi komunal. Generasi digital yang sering mengalami isolasi di tengah koneksi virtual membutuhkan komunitas riil di mana mereka dapat mengalami kehadiran Roh melalui kehadiran sesama manusia yang mewujudkan kasih Kristus. Kurikulum pendidikan Kristen perlu membentuk individu-individu yang literat secara kesehatan mental, serta komunitas-komunitas yang mampu menjadi “ruang aman” bagi pemulihan.

## **Integrasi Kurikuler: Menjembatani Teologi Trauma dan Literasi Kesehatan Mental**

Translasi fondasi teologis ke dalam praktik kurikuler memerlukan perhatian cermat pada prinsip-prinsip pedagogi dan karakteristik peserta didik. Meninjau perspektif Park et al. tentang metode digital untuk kesehatan spiritual dan mental Gen Z, menegaskan bahwa memanfaatkan spiritualitas sebagai cara untuk mengatasi kesehatan mental di kalangan Gen Z melalui sarana digital menawarkan pendekatan baru dan relevan untuk mengatasi krisis kesehatan

<sup>21</sup> Jennifer Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma* (Eugene, OR: Cascade Books, 2018), 42.

<sup>22</sup> Jones, *Trauma and Grace*, 43.

<sup>23</sup> Rambo, *Spirit and Trauma*, 155.

mental.<sup>24</sup> Ini mengindikasikan bahwa kurikulum tidak perlu menolak teknologi digital secara total, melainkan dapat menggunakannya secara kritis dan konstruktif. Namun, Haidt memperingatkan bahwa solusi tidak boleh sekadar lebih banyak teknologi, tetapi harus mencakup lebih banyak permainan berbasis dunia nyata dan sosialisasi tatap muka.<sup>25</sup> Kurikulum yang efektif harus menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan pengalaman-pengalaman inkarnasional yang memulihkan kapasitas relasional.

CDC, dalam panduannya tentang pendidikan kesehatan mental menyatakan bahwa kurikulum yang berkualitas harus mencakup: penyebab dan gejala penyakit mental, kesempatan dan hambatan pengobatan, stigma kesehatan mental, dan komunikasi tentang kesehatan mental dengan orang dewasa yang dipercaya.<sup>26</sup> *Mental Health & High School Curriculum Guide* yang dikembangkan oleh *Mental Health Literacy* dan *Canadian Mental Health Association* menawarkan model yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa dan guru.<sup>27</sup> Kurikulum pendidikan Kristiani dapat mengadaptasi elemen-elemen ini sambil menambahkan dimensi teologis yang distinktif. Misalnya, membahas bagaimana sejarah komunitas iman telah memahami dan merespons penderitaan mental, atau bagaimana praktik-praktik spiritual seperti doa, meditasi Alkitab, dan sakramen dapat menjadi sumber daya untuk kesejahteraan mental.

Baldwin mengusulkan bahwa, teologi yang sensitif-trauma memerlukan pedagogi yang tidak retrraumatisasi.<sup>28</sup> Ini memiliki implikasi praktis untuk desain kurikulum. Pertama, konten yang berpotensi memicu (*triggering*) harus diperkenalkan dengan peringatan yang memadai dan dalam konteks yang aman. Kedua, peserta didik harus diberikan agensi untuk menentukan tingkat keterlibatan mereka dengan materi yang sulit. Ketiga, setiap sesi harus mencakup praktik-praktik yang membantu peserta didik "kembali ke jendela toleransi" (*window of tolerance*) mereka, di mana istilah dari terapi trauma yang menggambarkan zona di mana seseorang dapat berfungsi secara optimal. Praktik-praktik spiritual seperti pernapasan dalam yang disertai doa, *lectio divina* yang fokus pada teks-teks penghiburan, atau musik penyembahan yang menenangkan dapat berfungsi demikian.

McClintock menekankan pentingnya kesaksian (*witnessing*) dalam pemulihan trauma, yakni pengalaman didengar dan dipercaya oleh orang lain.<sup>29</sup> Kurikulum pendidikan Kristiani dapat mengintegrasikan elemen ini melalui praktik-praktik seperti kelompok kecil yang aman di mana peserta didik dapat berbagi pengalaman, latihan mendengarkan aktif yang dibingkai secara teologis sebagai pelayanan kehadiran, dan proyek-proyek naratif di mana peserta didik menceritakan kisah hidup mereka dalam terang narasi biblikal. Jones menegaskan bahwa, penyembuhan terletak pada kisah-kisah yang kita ceritakan dan gestur-gestur yang kita tawarkan sama banyaknya, bahkan mungkin lebih besar daripada pada doktrin-doktrin yang kita khotbahkan.<sup>30</sup> Kurikulum harus menyeimbangkan instruksi doktrinal dengan praktik-praktik naratif dan ritual yang mewujudkan anugerah.

Contoh konkret dari integrasi ini dapat dilihat dalam kurikulum *Resilient Minds*, yang dikembangkan *Concordia Publishing House*, yaitu kurikulum kesehatan mental berpusat pada

<sup>24</sup> Park et al., "Digital methods for the..."

<sup>25</sup> Haidt, *The Anxious Generation*, 112.

<sup>26</sup> CDC, "Mental Health Education."

<sup>27</sup> Mental Health Literacy, "Mental Health and High School Curriculum Guide," February 20, 2024, accessed December 15, 2025, <https://mentalhealthliteracy.org/product/mental-health-high-school-curriculum/>.

<sup>28</sup> Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology*, 78.

<sup>29</sup> McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care*, 148.

<sup>30</sup> Jones, *Trauma and Grace*, 127.

Kristus untuk siswa kelas 5-8 yang mengintegrasikan prinsip-prinsip kesehatan mental dengan formasi iman.<sup>31</sup> Model semacam ini menunjukkan bahwa integrasi antara literasi kesehatan mental dan pendidikan Kristiani bukan sekadar ideal teoretis tetapi dapat diwujudkan secara praktis. Kurikulum yang efektif akan mencakup: modul tentang memahami kesehatan mental dan penyakit mental dari perspektif integratif (teologis dan psikologis); eksplorasi narasi-narasi biblikal tentang penderitaan, *lament*, dan pemulihan; pengembangan keterampilan *coping* yang berakar dalam spiritualitas Kristiani; pelatihan untuk mengurangi stigma dan meningkatkan perilaku mencari pertolongan; serta pembentukan komunitas yang suportif.

Dimensi digital dari kurikulum juga perlu dipertimbangkan. Mengingat Gen Z adalah generasi paling digital hingga saat ini, kurikulum dapat memanfaatkan platform-platform digital untuk memperluas jangkauan dan aksesibilitas. Namun, seperti yang ditekankan oleh Rambo, "pekerjaan ini bukan hanya tentang kata-kata atau bahasa tetapi, dalam istilah yang sangat konkret, tentang merawat tubuh."<sup>32</sup> Ini berarti bahwa komponen-komponen digital harus dilengkapi dengan pengalaman-pengalaman inkarnasional, misalnya pertemuan tatap muka, praktik-praktik *embodied* seperti meditasi pernapasan atau labirin doa, dan ritual-ritual komunal yang melibatkan tubuh. Keseimbangan antara digital dan inkarnasional mencerminkan teologi inkarnasi itu sendiri, di mana Allah yang mengambil tubuh manusia menegaskan nilai dan signifikansi dimensi material dari eksistensi.

Evaluasi kurikulum harus mencakup tidak hanya pengukuran pengetahuan (literasi kesehatan mental dalam arti sempit), tetapi juga perubahan sikap (reduksi stigma, peningkatan empati), perilaku (peningkatan perilaku mencari pertolongan, penggunaan strategi *coping* yang sehat), dan formasi spiritual (kedalaman relasi dengan Allah, integrasi iman dan kehidupan emosional). Pendekatan evaluasi yang holistik ini mencerminkan visi antropologi Kristiani tentang manusia sebagai kesatuan tubuh-jiwa-roh yang tidak dapat dipecah-pecah. Pemulihan dari trauma adalah pemulihan seluruh pribadi, dan kurikulum yang efektif harus merefleksikan holistikisme ini.

## **Visi Transendensi: Telos Pendidikan Kristiani yang Holistik**

Artikel ini mengimplikasikan sebuah *telos* atau tujuan akhir dari pendidikan Kristiani tentang kesehatan mental. Transendensi di sini dipahami bukan sebagai pelarian dari realitas material atau penyangkalan penderitaan, melainkan sebagai transformasi yang melampaui (*transcend*) kondisi-kondisi yang membatasi menuju kebebasan dan keutuhan yang lebih besar. Henri Nouwen, dalam *The Wounded Healer*, menawarkan sebuah gambaran yang kuat: pelayan yang terluka adalah pribadi yang berani menatap penderitaannya sendiri dan justru di sanalah menemukan sumber penyembuhan.<sup>33</sup> Transendensi Kristiani bukan tentang menghindari luka, tetapi tentang transformasi luka menjadi sumber penyembuhan bagi diri sendiri dan orang lain.

Jones dalam bab tentang *Hope Deferred* mengelaborasi bagaimana pengalaman kehilangan dapat membuka mata baru untuk memahami salib dan kehidupan trinitarian Allah sebagai satu, di mana kematian terjadi dalam Allah namun, tidak sepenuhnya membunuh Allah.<sup>34</sup> Wawasan ini sangat relevan untuk generasi digital yang mungkin mengalami berbagai bentuk

<sup>31</sup> Concordia Publishing House, "Resilient Minds: Christ-Centered Mental Health Curriculum," accessed December 15, 2025, <https://www.cph.org/c-2765-education/c-2778-religion-curriculum/mental-health-curriculum>.

<sup>32</sup> Rambo, *Spirit and Trauma*, 170.

<sup>33</sup> Henri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society* (New York: Doubleday, 1972), 72.

<sup>34</sup> Jones, *Trauma and Grace*, 151.

"kematian kecil," seperti kehilangan koneksi, pengkhianatan relasional, kegagalan yang dipublikasikan secara digital. Visi transendensi menawarkan kerangka untuk memahami bahwa kematian-kematian ini, sebagaimana salib, bukanlah kata terakhir. Ada kebangkitan yang mungkin, ada pemulihan yang dijanjikan, ada harapan yang tidak mengecewakan (Rm. 5:5).

Transendensi dalam konteks ini juga mencakup dimensi sosial-profetis. Menurut data UNICEF dan *Blue Shield*, Gen Z sangat peduli pada isu-isu keadilan sosial, dari rasisme hingga perubahan iklim. Kecemasan mereka sebagian besar adalah kecemasan tentang masa depan kolektif, bukan hanya kekhawatiran individual. Visi transendensi Kristiani mencakup eskatologi, yakni harapan akan langit baru dan bumi baru (Why. 21:1), di mana keadilan dan damai sejahtera bertakhta. Pendidikan Kristiani yang efektif menghubungkan kesejahteraan personal dengan aksi sosial, dengan menegaskan bahwa pemulihan dari trauma tidak berhenti pada kesehatan individual, melainkan menggerakkan partisipasi aktif dalam misi Allah untuk memperbarui segala sesuatu.

Rambo menegaskan bahwa, persistensi ini adalah kesaksian bukan hanya kepada keberlangsungan kematian tetapi kepada ketahanan kasih (*love's survival*).<sup>35</sup> Transendensi, dalam kerangka ini, bukanlah keberangkatan dari dunia yang terluka tetapi merupakan demonstrasi kasih yang lebih kuat dari kematian. Peserta didik yang telah mengalami trauma dan menemukan pemulihan melalui komunitas iman, dapat menjadi saksi dari ketahanan kasih ini. Mereka mewujudkan visi transendensi bukan sebagai abstraksi teologis tetapi sebagai realitas hidup yang dapat dilihat, disentuh, dan dialami oleh orang lain yang masih dalam perjalanan pemulihan.

Visi transendensi juga mengimplikasikan orientasi eskatologis yang realistik. Tidak semua trauma akan sepenuhnya sembuh di sisi kekekalan ini; tidak semua penderitaan akan lenyap sebelum Kristus datang kembali. Teologi Kristiani mengakui "already but not yet" atau Kerajaan Allah sudah hadir tetapi belum sepenuhnya terwujud. Dalam konteks kesehatan mental, ini berarti bahwa tujuannya bukan kesempurnaan tanpa cacat tetapi keutuhan yang mengintegrasikan luka-luka ke dalam identitas yang lebih besar dan lebih kaya. Orang Jepang memiliki seni *kintsugi*, yaitu memperbaiki keramik yang pecah dengan emas sehingga retakan menjadi bagian dari keindahan objek. Visi transendensi Kristiani serupa: luka-luka kita, ketika disentuh oleh anugerah, menjadi bagian dari keindahan yang Allah sedang ciptakan dalam hidup kita.

Implikasi praktis dari visi ini untuk kurikulum adalah penekanan pada pembentukan harapan yang realistik, bukan optimisme naif yang menyangkal penderitaan atau pesimisme yang menyerah pada keputusasaan, tetapi harapan yang berakar pada iman akan Allah yang setia. Kurikulum harus memperkenalkan peserta didik pada narasi-narasi biblikal tentang harapan di tengah kesusahan (Mazmur *lament*, kitab Ayub, ratapan Yeremia), pada saksi-saksi historis yang menemukan kekuatan di tengah penderitaan (dari para martir hingga pejuang hak-hak sipil), dan pada komunitas kontemporer yang mewujudkan pemulihan. Harapan bukanlah disposisi alamiah, melainkan sesuatu yang dibentuk melalui praktik dan komunitas; inilah tugas hakiki pendidikan Kristiani.

Pada akhirnya, visi transendensi mengarahkan pendidikan Kristiani pada dimensi doksologis, yakni pujiann kepada Allah yang sanggup 'mengubah ratapan menjadi tarian' (Maz. 30:11). Kurikulum yang efektif tidak semata-mata diukur dari peningkatan skor literasi kesehatan mental pada instrumen evaluasi, melainkan dari kemampuannya membentuk pribadi-pribadi yang, bahkan di tengah luka dan kerapuhan mereka, tetap mampu menaikkan pujiann

---

<sup>35</sup> Rambo, *Spirit and Trauma*, 180.

kepada Allah. Puji semacam ini bukanlah penyangkalan terhadap penderitaan, melainkan suatu bentuk transendensi atas penderitaan itu sendiri, yakni sebuah pengakuan akan realitas yang melampaui trauma, kasih yang lebih kuat daripada kematian, dan harapan yang tidak mengecewakan. Dengan demikian, pembentukan kapasitas untuk memuji di tengah penderitaan menjadi tujuan tertinggi pendidikan Kristiani tentang kesehatan mental, yakni pencapaian transendensi itu sendiri.

## Kesimpulan

Pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan Kristiani bagi generasi digital perlu dibangun di atas beberapa landasan utama. Pertama, pemahaman yang mendalam tentang anatomi trauma digital sebagai bentuk keterpisahan yang mengganggu relasi manusia dengan Allah dan sesama. Kedua, fondasi pneumatologis yang menekankan kehadiran Roh Kudus sebagai saksi dan pendamping dalam "ruang tengah" penderitaan dan pemulihan. Ketiga, integrasi kurikuler yang menjembatani teologi trauma dengan prinsip-prinsip literasi kesehatan mental berbasis bukti melalui pedagogi yang tidak retraumatisasi. Keempat, visi transendensi sebagai *telos* yang mentransformasi luka menjadi sumber penyembuhan dan menggerakkan partisipasi dalam misi Allah untuk memulihkan seluruh ciptaan. Melalui kerangka ini, pendidikan Kristiani diharapkan membentuk generasi yang tidak hanya memiliki literasi kesehatan mental, tetapi juga resilien secara spiritual serta dipenuhi pengharapan yang berakar dalam narasi Kristiani tentang anugerah yang melampaui dan mentransformasi trauma.

## Referensi

- Baldwin, Jennifer. *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. Eugene, OR: Cascade Books, 2018.
- Blue Shield of California. "New Poll: 94% of Gen Z Youth Report Experiencing Regular Mental Health Challenges." September 30, 2025. Accessed December 15, 2025. <https://news.blueshieldca.com/2025/09/30/new-poll-94-of-gen-z-youth-report-experiencing-regular-mental-health-challenges>.
- Centers for Disease Control and Prevention. "Mental Health Education." April 4, 2025. Accessed December 15, 2025. <https://www.cdc.gov/healthy-youth/mental-health/mental-health-education.html>.
- Concordia Publishing House. "Resilient Minds: Christ-Centered Mental Health Curriculum." Accessed December 15, 2025. <https://www.cph.org/c-2765-education/c-2778-religion-curriculum/mental-health-curriculum>.
- Haidt, Jonathan. *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. New York: Penguin Press, 2024.
- Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 2015.
- Jones, Serene. *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*. 2nd ed. Louisville: Westminster John Knox Press, 2019.
- McClintock, Karen A. *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. Minneapolis: Fortress Press, 2022.
- McKinsey Health Institute. "Social Media and Mental Health: The Impact on Gen Z." April 28, 2023. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>.
- Mental Health Literacy. "Mental Health and High School Curriculum Guide." February 20, 2024. Accessed December 15, 2025. <https://mentalhealthliteracy.org/product/mental-health-high-school-curriculum/>.

- Najib, Muhamad, Lailatul Hijrah, dan Tuti Wediawati. *Future-Proof With Green Skills: Karier Pintar Gen Z di Era AI dan Sustainability*. Yogyakarta: Star Digital Publishing, 2025, 4-6.
- Nouwen, Henri J. M. *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*. New York: Doubleday, 1972.
- Park, Susanna, et al. "Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review." *Interactive Journal of Medical Research* 13, no. 1 (2024): e48929.
- Rambo, Shelly. *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2010.
- UNICEF. "Mental Health Study Shows Gen Z Overwhelmed but Undeterred by Unrelenting Global Crises." June 3, 2025. Accessed December 15, 2025.  
<https://www.unicef.org/partnerships/mental-health-study-shows-gen-z-overwhelmed-undeterred-unrelenting-global-crises>.
- U.S. Department of Health and Human Services. *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.
- Van der Kolk, Bessel. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin Books, 2015.