

Analisis Dampak Media Sosial terhadap Proses Pembinaan Hidup Rohani Mahasiswa Generasi Z

Kurniawan Dwi Madyo Utomo^{1*}
Yohanes Wilson B. Lena Meo²

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana, Malang, Indonesia

Abstrak

Penulis koresponden

Nama : Kurniawan Dwi Madyo Utomo
Surel : fxiwancm@gmail.com

Manuscript's History

Submit : September 2025
Revisi : Oktober 2025
Diterima : November 2025
Terbit : November 2025

Kata-kata kunci:

Kata kunci 1 Generasi Z
Kata kunci 2 Kehidupan rohani
Kata kunci 3 Media sosial
Kata kunci 4 Pembentukan rohani

Copyright © 2025 STP- IPI Malang

Studi ini menelaah bagaimana media sosial memengaruhi proses pembentukan hidup rohani mahasiswa Generasi Z di seminari tinggi. Generasi Z tumbuh sepenuhnya dalam dunia yang dipenuhi internet, di mana media sosial menjadi pusat aktivitas sehari-hari. Bagi institusi Katolik yang berupaya mendampingi perkembangan rohani mahasiswa, penting untuk memahami bagaimana platform-platform ini membentuk - dan dalam beberapa hal menghambat - proses pembentukan tersebut, serta bagaimana mahasiswa sendiri memandang pengaruhnya. Data dikumpulkan melalui survei daring yang dikirimkan kepada mahasiswa program sarjana, 119 responden yang menyelesaikan kuesioner, serta wawancara dengan sebelas partisipan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan regresi linear untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan rohani. Survei dan wawancara menginvestigasi partisipasi mahasiswa dalam praktik-praktik rohani seperti Ekaristi, doa pribadi, dan devosi lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial secara signifikan membentuk ulang proses pembentukan hidup rohani. Banyak mahasiswa melaporkan bahwa keterlibatan yang sering dengan media sosial mengurangi kemampuan mereka untuk hadir sepenuhnya dalam praktik rohani, terutama dalam perayaan Ekaristi, refleksi, dan doa pribadi.

Abstract

This study explores how social media affects the spiritual formation of Generation Z students in a major seminary. Generation Z has grown up entirely in an internet-saturated world where social media is central to daily life. For Catholic institutions seeking to nurture students' spiritual growth, it is vital to understand how these platforms shape - and sometimes hinder - this process, as well as how students themselves perceive their influence. Data were collected through an online survey emailed to undergraduates, with 119 students completing the questionnaire, and through follow-up interviews with eleven participants. Quantitative data were analysed using linear regression to examine the relationship between social media use and spiritual well-being. The survey and interviews investigated students' participation in spiritual practices - such as the Eucharist, personal prayer, and other devotions. Results show that social media has markedly reshaped the process of spiritual formation. Many students reported that frequent engagement with social media reduced their ability to be fully present in key spiritual disciplines, particularly during the Eucharist, in times of silent reflection, and in personal prayer.

Corresponding Author

Name : Kurniawan Dwi Masyo Utomo
E-mail : fxiwancm@gmail.com

Manuscript's History

Submit : September 2025
Revision : October 2025
Accepted : November 2025
Published : November 2025

Keywords:

Keyword 1 Generation Z
Keyword 2 Social media
Keyword 3 Spiritual formation
Keyword 4 Spiritual life

Copyright © 2025 STP- IPI Malang

Pendahuluan

Setiap generasi meninggalkan jejak khas dalam budaya, dan Generasi Z tidak terkecuali. Generasi Z merujuk pada mereka yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga sekitar tahun 2015—suatu kelompok yang mencakup individu dari masa kanak-kanak hingga usia pertengahan dua puluhan—yang tidak pernah mengenal dunia tanpa internet. Bagi para digital natives ini, media sosial bukan sekadar pelengkap dalam kehidupan sehari-hari, melainkan lingkungan utama tempat mereka membangun relasi, menegosiasikan identitas, dan mengonsumsi informasi (Sharma et al., 2023).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa keterlibatan Generasi Z dengan media sosial bersifat sangat intens dan telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari mereka. Andrews dan rekan-rekannya melaporkan bahwa kaum muda dalam kelompok ini menghabiskan rata-rata lima jam per hari menggunakan ponsel pintar - sekitar sepertiga dari waktu mereka dalam keadaan terjaga (Andrews et al., 2015). Temuan lain menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar begitu melekat sehingga berlangsung hampir secara otomatis dan tidak disadari sebagai bagian dari rutinitas harian (Gregoire, 2015). Platform seperti Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, dan TikTok mendominasi ranah sosial maupun personal dalam kehidupan mereka. Meskipun Ozkan dan Solmaz (2015) menemukan bahwa mahasiswa Generasi Z tidak tergolong kecanduan ponsel pintar secara klinis, 70,8% mengaku memeriksa ponsel pada awal dan akhir hari, dan banyak di antara mereka yang menganggap penggunaan ponsel pintar sebagai aspek yang sangat penting dalam kehidupan mereka.

Implikasi kebiasaan tersebut jauh melampaui aspek hiburan atau komunikasi semata. Transformasi yang berlangsung cepat dalam lanskap media sosial - mulai dari kurasi konten berbasis algoritma, meningkatnya komentar bernada pelecehan, hingga isu keamanan data - telah mendorong sejumlah perusahaan untuk mempertimbangkan kembali peran media sosial. Sebagai contoh, Lush U.K. memilih untuk menarik diri dari Instagram dan platform sejenis, dan beralih pada komunikasi langsung melalui email (Lawler, 2019). Peristiwa-peristiwa ini menegaskan bahwa media sosial tidak hanya membentuk perilaku individual, tetapi juga memengaruhi pola kehidupan yang lebih luas dalam ranah perdagangan dan kehidupan komunitas.

Bagi perguruan tinggi Katolik, dinamika ini menghadirkan sebuah tantangan yang sangat mendasak. Masa studi di perguruan tinggi merupakan periode perkembangan intelektual, emosional, dan rohani yang amat signifikan (Astin et al., 2011). Pada tahap ini, perilaku memperhatikan, membangun relasi, serta cara mahasiswa mencari dan memahami makna hidup sedang dibentuk. Ketika media sosial menyita begitu banyak waktu dan ruang kognitif, kehadirannya secara tak terhindarkan memengaruhi pembentukan rohani yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, bagi para pendidik, pembina rohani kampus, dan mereka yang berkomitmen menumbuhkan iman dan karakter mahasiswa, memahami pengaruh media sosial ini menjadi sangat penting.

Media Sosial dan Generasi Z

Media sosial merujuk pada platform berbasis internet yang memungkinkan penggunaanya untuk membuat, membagikan, serta bertukar konten, sekaligus memelihara jejaring relasi. Meskipun istilah media sosial pertama kali muncul pada tahun 1994, para ahli memberikan definisi yang beragam. Carr dan Hayes (2015) membedakan antara pemahaman populer—yang mengidentikkan media sosial dengan layanan seperti Facebook atau Instagram—dan definisi akademik yang menekankan fungsi-fungsi utamanya. Fungsi-fungsi tersebut mencakup fasilitasi komunikasi antarpribadi, penyediaan ruang bagi konten yang dihasilkan pengguna (Pittman & Reich, 2016), pertukaran kata dan gambar (Cawsey & Rowley, 2016), serta kemampuan untuk memvisualisasikan hubungan sosial (Wolf et al., 2018). Meskipun menekankan aspek yang berbeda, seluruh definisi tersebut mengarah pada pemahaman bahwa media sosial merupakan seperangkat platform berjejaring yang memungkinkan individu membangun profil, membagikan konten, serta mempertahankan relasi digital.

Pengaruh kultural media sosial tidak memiliki preseden dalam sejarah. Facebook, misalnya, berhasil meraih 100 juta pengguna hanya dalam sembilan bulan sejak peluncurannya (Patel, 2010). Pada tahun 2021, sebanyak 81% orang dewasa berusia 18–29 tahun di Amerika Serikat menggunakan Facebook; 71% menggunakan Instagram; 65% menggunakan Snapchat; dan hampir setengah dari kelompok usia tersebut menggunakan TikTok. Tren ini tampak jelas pula di Indonesia, yang memiliki lebih dari 3,8 miliar pengguna media sosial. Dalam kalangan Generasi Z Indonesia, Instagram masih menjadi platform yang paling dominan—sekitar 53% pengguna laki-laki dan 52% pengguna perempuan mengaksesnya setiap hari. Daya tarik utama platform ini terletak pada keragaman konten berupa foto, video, dan artikel, yang diapresiasi oleh sekitar 60% responden. Namun demikian, TikTok berkembang dengan sangat pesat dan semakin memperluas pangsa penggunaanya. Platform ini menarik 36% perempuan muda dan 29% laki-laki muda. Video berdurasi pendek yang kuat secara visual, komunikatif, dan padat informasi sangat sesuai dengan karakter generasi yang sangat visual dan haus konten. TikTok telah berkembang menjadi ruang kreatif tempat Generasi Z memadukan beragam gaya dan tema visual, memanfaatkan tren sebagai sarana ekspresi diri, dan membentuk komunitas daring yang dinamis yang terus mendorong batas-batas estetika digital. Sementara itu, WhatsApp tetap menjadi aplikasi pesan instan yang paling banyak digunakan dan menjadi pilihan utama, dengan tingkat penggunaan mencapai 92% di kalangan Generasi Z Indonesia (IDN Research Institute, 2025).

Generasi Z merepresentasikan pola-pola tersebut dengan sangat jelas. Dijuluki sebagai Netflix generation, mereka menonton lebih dari satu jam video daring setiap hari dan kerap menjelajahi media sosial hanya untuk mengisi waktu (Radcliffe, 2017). Meskipun tidak dikategorikan sebagai kecanduan secara klinis (Ozkan & Solmaz, 2015), lebih dari 70% memeriksa perangkat digital mereka pada awal dan akhir hari. Di Indonesia, survei IDN Research Institute menunjukkan bahwa sebagian besar dari 602 responden Gen Z menghabiskan antara satu hingga enam jam per hari menggunakan media sosial. Sebanyak

13% melaporkan penggunaan kurang dari satu jam, sementara 14% menggunakan enam hingga sepuluh jam, dan 5% lebih dari sepuluh jam per hari - sebuah pola yang membuat sebagian dari mereka dijuluki *chronically online*. Beltramini dan Buckley mencatat bahwa Gen Z sangat “berorientasi visual,” sehingga mendorong para pendidik untuk mengadopsi pendekatan multisensoris yang berpusat pada peserta didik (Beltramini & Buckley, 2015). Namun, lingkungan digital yang sama - yang memfasilitasi komunikasi instan - sering kali mengganggu kemampuan untuk mempertahankan perhatian yang perlu bagi praktik-praktik seperti doa, kontemplasi, dan studi yang mendalam.

Media sosial juga membentuk cara kaum muda membangun relasi dan berpartisipasi dalam komunitas iman, meskipun pada saat yang sama memperumit interaksi tatap muka yang sangat diperlukan bagi proses pendampingan dan peribadatan. Kekhawatiran terhadap kendali algoritmik dan risiko keamanan telah mendorong sejumlah perusahaan secara sengaja mengurangi kehadiran mereka di platform media sosial (Lawler, 2019). Dalam konteks ini, memahami berbagai peluang sekaligus risiko yang melekat pada media sosial menjadi krusial bagi para pendidik dan pendamping rohani, agar mereka dapat membimbing dan mendukung kaum muda secara lebih efektif.

Dampak Media Sosial terhadap Pembentukan Rohani

Bagi Generasi Z, ponsel pintar dan media sosial merupakan bagian yang sepenuhnya menyatu dengan kehidupan sehari-hari. Keduanya membentuk cara mereka berkomunikasi, memperoleh pengetahuan, dan membangun relasi dengan orang lain. Namun, kebiasaan yang memungkinkan keterhubungan tanpa jeda ini juga dapat melemahkan kemampuan mereka untuk mempertahankan perhatian secara mendalam dan berkesinambungan—suatu kemampuan yang menjadi fondasi penting bagi pertumbuhan rohani. Imbauan untuk sekadar menjauhi atau berpantang dari media sosial umumnya tidak memberikan hasil yang berarti; sebagaimana dicatat Freud, upaya menekan suatu dorongan justru sering kali memperkuat hasrat tersebut (Alter, 2017). Oleh sebab itu, pendekatan yang lebih efektif adalah menumbuhkan pola hidup yang sehat dan disiplin pengaturan diri yang disertai kesadaran penuh. Dengan demikian, perhatian dapat diarahkan secara bijaksana dan individu dapat menemukan bentuk kepuasan yang lebih mendalam di luar ketergantungan pada layar.

Manusia diciptakan untuk hidup dalam komunitas yang berwujud, namun dominasi komunikasi digital dewasa ini telah melemahkan interaksi tatap muka yang esensial bagi pertumbuhan relasi. Alter menegaskan bahwa kesejahteraan manusia bergantung pada ritme hidup yang seimbang antara kebersamaan dan kesendirian (Alter, 2017). Newport menyebut keseimbangan tersebut sebagai *digital minimalism*, yaitu suatu pilihan sadar untuk memusatkan perhatian hanya pada sedikit aktivitas daring yang dipilih secara cermat karena sejalan dengan nilai-nilai yang dianggap mendasar, sambil secara sengaja “melepaskan diri” dari aktivitas daring lainnya (Newport, 2019). Dari perspektif Kristiani, disiplin ini sejalan dengan praktik-praktik rohani yang telah lama dihayati dalam tradisi gereja. Waktu yang dikhususkan untuk doa hening dan Persekutuan dengan sesama umat - yang memelihara relasi vertikal dengan Allah serta relasi horizontal dalam komunitas iman - memerlukan

perlindungan dari gangguan digital yang tiada henti. Digital minimalism menjadi sarana kontemporer yang efektif untuk menjaga dan meneguhkan praktik-praktik rohani tersebut.

Temuan empiris secara tegas menunjukkan pentingnya praktik pemutusan diri secara intentional dari perangkat digital. Alter mengutip sebuah studi yang menunjukkan bahwa pra-remaja yang mengikuti perkemahan tanpa gawai selama satu minggu mengalami peningkatan kemampuan membaca isyarat emosional hingga 33%, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan sebesar 20% (Alter, 2017). Pengurangan waktu layar yang signifikan, disertai intensifikasi interaksi langsung, terbukti menumbuhkan empati - sebuah kapasitas yang sangat esensial bagi pembentukan komunitas Kristiani yang autentik dan relasional. Pada tataran pendidikan tinggi, pembentukan rohani menuntut tersedianya ruang bagi refleksi mendalam dan keterlibatan relasional yang kaya serta timbal balik. Gangguan - baik yang bersifat akademik, seperti beban studi yang berlebihan, maupun yang bersifat digital, seperti keteralihan perhatian akibat konsumsi media - perlu dikenali, dievaluasi, dan dikelola secara sadar. Langer dan kolega mengemukakan bahwa prioritas terhadap relasi-relasi yang bermakna memberikan kontribusi substansial bagi kepuasan hidup dan perkembangan pribadi (Langer et al., 2010). Ketika relasi yang bermakna tersebut dipadukan dengan praktik devosional yang dijalankan secara konsisten - doa pribadi, persekutuan dengan sesama, serta keterlibatan mendalam dengan Kitab Suci - maka terciptalah suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya, meminjam istilah Willard, “transformasi batin melalui interaksi yang disengaja dengan anugerah Allah di dalam Kristus” (Willard, 2014). Interaksi yang disengaja ini merupakan inti eksistensial dari proses pembentukan rohani.

Pembentukan Rohani pada Masa Kuliah: Tantangan dan Peluang bagi Generasi Z

Memulai kehidupan di perguruan tinggi merupakan fase yang sangat menentukan bagi Generasi Z dalam merumuskan identitas intelektual sekaligus identitas rohani mereka (Francis & Hoefel, 2018). Keyakinan dan praktik spiritual yang dibentuk pada periode ini sering kali menetapkan arah hidup seseorang untuk jangka panjang, sehingga pembentukan rohani menjadi sama esensialnya dengan keberhasilan akademik. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang datang dengan tingkat keterpaparan yang minim terhadap tradisi iman. White menyebut mereka sebagai generasi “post-Kristen” pertama - ditandai oleh “ketidakmelekkan rohani” - sebuah kondisi yang berkaitan erat dengan meningkatnya pelepasan afiliasi keagamaan pada generasi orang tua mereka (White, 2017). Di sisi lain, ponsel pintar dan media sosial menempatkan mereka dalam pusaran informasi yang tidak pernah berhenti, dipenuhi oleh beragam pandangan dunia dan klaim moral yang saling berkompetisi. Arus ini mempersulit proses penegasan nilai serta menghambat upaya mereka untuk menautkan kehidupan pada suatu landasan iman yang koheren (Elofson, 2014). Banyak mahasiswa juga mengidentifikasi diri sebagai kelompok “Nones,” yakni individu yang memilih untuk tidak berafiliasi secara formal dengan satu tradisi agama mana pun dan lebih nyaman berada dalam lingkungan non-denominasi atau lintas agama yang menghindari simbol-simbol keagamaan yang eksplisit.

Di tengah lingkungan yang semakin pluralistik, pembentukan rohani yang autentik menuntut lebih daripada ketertarikan umum terhadap spiritualitas. Pembentukan tersebut mencakup relasi pribadi dengan Allah serta proses transformasi bertahap menuju keserupaan dengan Kristus (Kapic, 2014). Willard menegaskan bahwa pertumbuhan rohani yang sejati berawal dari pertobatan yang autentik dan dipelihara melalui praktik-praktik rohani seperti doa, pendalaman Kitab Suci, ibadah, dan persekutuan. Konflik, keraguan, bahkan kecemasan dapat menjadi kesempatan pertumbuhan apabila dihadapi dalam kuasa Roh Kudus (Horan, 2017). Dengan demikian, pembentukan rohani bukan sekadar bentuk instruksi keagamaan, melainkan proses perubahan batin yang berlangsung sepanjang hidup, melalui mana karakter dan tindakan Yesus Kristus mengalir secara alami dari dalam diri orang yang percaya.

Karena akhir masa remaja dan masa dewasa awal merupakan periode penting bagi proses mempertanyakan asumsi-asumsi yang diwariskan serta mengambil alih kepemilikan atas iman pribadi (Otto & Harrington, 2016), perguruan tinggi Kristen memikul tanggung jawab yang khas. Secara historis, lembaga-lembaga tersebut telah menempatkan pertumbuhan rohani sebagai inti dari misi mereka, dan sering kali membentuk departemen atau kantor khusus yang menangani pembentukan rohani (Rhea, 2011). Bagi institusi semacam ini, pembentukan rohani tidak dapat diperlakukan sebagai “tambahan,” melainkan harus menjiwai seluruh aspek kehidupan kampus—mulai dari kurikulum, kehidupan asrama, kegiatan olahraga, hingga pengembangan mahasiswa (Otto & Harrington, 2016). Bugenhagen (2009) mendorong universitas untuk mengajarkan nilai-nilai yang melayani kebaikan bersama, sementara Otto dan Harrington (2016) berpendapat bahwa institusi berbasis iman memiliki keunggulan unik dalam mengintegrasikan iman dan pengetahuan bagi perkembangan yang holistik. Namun, seperti diingatkan Wolterstorff (2003), kedewasaan rohani bukanlah sesuatu yang dapat direkayasa. Perguruan tinggi hanya dapat membangun lingkungan yang memungkinkan pertumbuhan tersebut terjadi.

Lingkungan pembentukan rohani yang sehat tidak hanya bergantung pada struktur-struktur yang tampak - seperti pengakuan iman, kuliah Kitab Suci, dan ibadah - tetapi juga pada kualitas kehidupan komunitas yang dijalani sehari-hari. Suasana kebersamaan dan rasa memiliki memperkuat perjalanan rohani mahasiswa, sedangkan pengalaman eksklusi atau kekecewaan terhadap Allah dapat menimbulkan keletihan spiritual (spiritual disillusionment). Karena manusia secara kodrati bersifat relasional, pertumbuhan yang sehat membutuhkan keterhubungan yang baik, baik dengan Allah maupun dengan sesama (Langer et al., 2010). Persahabatan yang mendukung, pendampingan dalam penemuan panggilan (vocational guidance), serta tujuan hidup membantu mahasiswa menimbang bagaimana karunia-karunia mereka selaras dengan panggilan Allah; sebaliknya, ketiadaan unsur-unsur tersebut sering kali menimbulkan ketidakpuasan, baik terhadap kehidupan rohani maupun pengalaman mereka di perguruan tinggi (Allison & Broadus, 2009). Oleh karena itu, para dosen dan staf dipanggil untuk menumbuhkan praktik, relasi, dan pola hidup yang memelihara pertumbuhan rohani yang berkelanjutan (Chesbrough, 2006).

Media sosial menghadirkan baik kompleksitas maupun peluang bagi proses pembentukan rohani. Keterhubungan yang berlangsung tanpa henti dapat memecah

konsentrasi dan mengganggu praktik doa serta ibadah. Namun pada saat yang sama, platform seperti YouTube, Facebook, Instagram, dan Twitter juga menyediakan berbagai sumber daya devosional dan memungkinkan terbentuknya komunitas daring yang saling mendukung. Karena itu, tantangannya tidak berhenti pada sekadar memperingatkan mahasiswa mengenai distraksi digital, tetapi terutama pada membantu mereka mengintegrasikan keterlibatan daring ke dalam pencarian kedewasaan rohani. Bagi Generasi Z - yang kehidupan sehari-harinya begitu dipenuhi oleh media digital - pembentukan rohani perlu melampaui layanan gerejawi atau bentuk ibadah tradisional dan masuk ke ruang-ruang digital tempat perhatian dan keinginan mereka dibentuk. Tanpa pengakuan yang jujur terhadap realitas tersebut, para pendidik berisiko memberikan bimbingan yang tidak relevan dan terlepas dari pengalaman hidup mahasiswa masa kini.

Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih tepat mengenai persoalan tersebut. Dengan mengkaji pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Katolik serta menelusuri bagaimana pola-pola ini berinteraksi dengan disiplin-disiplin rohani utama, penelitian ini menawarkan wawasan yang dapat membantu para pendidik merumuskan strategi yang lebih efektif dalam menumbuhkan kedewasaan rohani. Secara lebih luas, penelitian ini menguraikan bagaimana budaya digital tengah merekonstruksi proses formasi Katolik dalam generasi yang menjadikan keterhubungan tanpa henti sebagai bagian normal dari kehidupan sehari-hari. Untuk mengkaji persoalan-persoalan tersebut, penelitian ini menelaah hubungan antara penggunaan media sosial dan pembentukan rohani mahasiswa perguruan tinggi melalui pertanyaan-pertanyaan penelitian berikut:

1. Sejauh mana para mahasiswa memandang aplikasi media sosial memberikan kontribusi positif terhadap pertumbuhan rohani mereka?
2. Seberapa efektif para mahasiswa mengelola dan menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan kehidupan rohani mereka?
3. Sejauh mana para mahasiswa meyakini bahwa media sosial menghambat kemampuan mereka untuk hadir secara utuh dalam berbagai kegiatan yang mendukung pembentukan rohani?
4. Dengan mempertimbangkan praktik-praktik rohani utama - seperti perayaan Ekaristi, waktu hening di hadapan Tuhan atau meditasi, ibadat hatian, doa pribadi, serta pengembangan karakter rohani - praktik mana yang paling terdampak, baik secara positif maupun negatif, oleh penggunaan media sosial?

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain mixed methods yang mengintegrasikan survei kuantitatif dengan wawancara kualitatif. Pada tahap kuantitatif, sebanyak 119 mahasiswa Katolik program S1 di STFT Widya Sasana, Malang, diundang untuk mengisi versi bahasa Indonesia dari Social Media Use Scale dan Spiritual Well-Being Scale. Survei dilaksanakan melalui Google Forms dan disebarakan melalui email serta WhatsApp. Partisipasi bersifat sukarela dan anonim, dengan persetujuan partisipan (informed consent) diperoleh dari

seluruh responden. Pengumpulan data berlangsung selama kurang lebih satu bulan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan SPSS (Versi 23), dan regresi linear digunakan untuk menilai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan rohani. Pendekatan pemodelan ini memungkinkan peneliti mengestimasi sejauh mana penggunaan media sosial memprediksi tingkat kesejahteraan rohani pada kelompok mahasiswa tersebut. Pada tahap kualitatif, dipilih sampel homogen yang berjumlah sekitar sebelas mahasiswa, sesuai dengan fokus pertanyaan penelitian. Para partisipan ini mengikuti wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali secara lebih mendalam bagaimana keterlibatan mereka dengan media sosial membentuk proses pembentukan rohani, sekaligus menjelaskan pengalaman hidup mahasiswa Katolik di seminari tinggi.

Instrumen Pengukuran

Social Media Use Scale (SMUS)

SMUS merupakan instrumen berisi 17 butir pernyataan yang menilai empat dimensi keterlibatan dalam penggunaan media sosial: penggunaan berbasis citra (image-based), berbasis perbandingan (comparison-based), berbasis keyakinan (belief-based), dan berbasis konsumsi (consumption-based). Setiap butir dinilai menggunakan skala Likert 9 poin (1 = never hingga 9 = hourly or more). Dimensi yang diukur meliputi: penggunaan berbasis citra (butir 1–5), berbasis perbandingan (6–8), berbasis keyakinan (9–12), dan berbasis konsumsi (13–17). Analisis faktor konfirmatori mendukung model empat faktor tersebut (CFI = .92; RMSEA = .06; SRMR = .06). Subskala-subskala menunjukkan konsistensi internal yang baik (Cronbach's α = .77–.83) dengan korelasi antar-subskala yang kecil hingga moderat (r = .20–.55), menunjukkan bahwa keempat dimensi tersebut saling berhubungan namun tetap merupakan konstruk yang berbeda (Lin et al., 2016).

Spiritual Well-Being Scale (SWBS)

Dikembangkan oleh Paloutzian dan Ellison (1982), SWBS terdiri atas 20 butir pernyataan yang mengukur kesejahteraan rohani secara keseluruhan serta dua subskala: kesejahteraan religius (hubungan dan kepuasan dengan Allah) dan kesejahteraan eksistensial (rasa tujuan hidup dan kepuasan hidup). Setiap butir dinilai menggunakan skala Likert 6 poin (1 = strongly agree hingga 6 = strongly disagree). Skor subskala berkisar antara 0–60, sedangkan skor total diklasifikasikan sebagai rendah (20–40), sedang (41–99), atau tinggi (100–120), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan rohani yang lebih besar. Konsistensi internal instrumen ini sangat tinggi (Cronbach's α = 0.78–0.94).

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Partisipan

Sebanyak 119 partisipan menyelesaikan survei (lihat Tabel 1). Dua pertanyaan demografis disertakan dalam instrumen. Pertanyaan pertama meminta responden untuk menunjukkan jenis kelamin mereka (laki-laki atau perempuan). Seluruh partisipan mengidentifikasi diri sebagai laki-laki (100%), dan tidak ada yang mengidentifikasi diri sebagai perempuan (0%). Pertanyaan kedua berfokus pada usia, dengan empat kategori: 15–20 tahun, 21–25 tahun, 26–30 tahun, dan 31–35 tahun. Mayoritas responden (83,2%) berada

dalam rentang usia 15 hingga 25 tahun. Secara lebih rinci, 19,3% berusia 15–20 tahun, sedangkan 63,9% berada pada rentang usia 21–25 tahun.

Pertanyaan pertama menilai durasi penggunaan media sosial harian para partisipan. Dari keseluruhan responden, 22,7% melaporkan menggunakan media sosial kurang dari 30 menit per hari, sementara 26,9% melaporkan penggunaan selama 31–60 menit per hari. Sebanyak 32,7% responden menyatakan bahwa mereka menghabiskan 1–2 jam per hari untuk menggunakan media sosial, 12,6% melaporkan penggunaan selama 2–4 jam, dan 5,1% melaporkan menggunakan media sosial selama empat jam atau lebih setiap hari.

Pertanyaan kedua menelaah jumlah waktu yang dihabiskan partisipan setiap hari untuk memberikan komentar pada konten media sosial orang lain. Mayoritas responden (78,9%) melaporkan bahwa mereka menghabiskan waktu kurang dari 30 menit per hari untuk aktivitas tersebut. Selain itu, 14,3% menyatakan menghabiskan 31–60 menit per hari, 5,1% melaporkan 1–2 jam, dan 1,7% melaporkan 2–4 jam per hari untuk mengomentari unggahan pengguna lain. Menariknya, tidak ada partisipan yang melaporkan menghabiskan waktu empat jam atau lebih setiap hari untuk memberikan komentar.

Pertanyaan ketiga menelusuri jumlah waktu yang dihabiskan partisipan setiap hari untuk memberikan komentar pada media sosial orang lain. Dari keseluruhan responden, 36,9% melaporkan bahwa mereka menghabiskan waktu kurang dari 30 menit per hari untuk aktivitas tersebut, sementara 36,1% menyatakan menghabiskan 31–60 menit per hari. Selain itu, 20,2% responden melaporkan memberikan komentar selama 1–2 jam per hari, 5,1% selama 2–4 jam, dan 1,7% melaporkan menghabiskan waktu empat jam atau lebih per hari.

Pertanyaan keempat menilai jumlah waktu yang dihabiskan partisipan setiap hari untuk membuat unggahan pada akun media sosial mereka sendiri. Mayoritas responden (84,1%) melaporkan bahwa mereka mengunggah konten selama kurang dari 30 menit per hari. Selain itu, 10,1% melaporkan mengunggah selama 31–60 menit per hari, 3,3% selama 1–2 jam, dan 2,5% selama 2–4 jam per hari. Menariknya, tidak ada partisipan yang melaporkan menghabiskan waktu empat jam atau lebih per hari untuk membuat unggahan pada akun media sosial mereka sendiri.

Tabel 1. Sosiodemografi Partisipan

Demografi	n	%
Gender		
Laki-laki	119	100
Perempuan		
Usia		
15 – 20 tahun	23	19.3
21 – 25 tahun	76	63.9
26 – 30 tahun	13	10.9
30 – 35 tahun	7	5.9
Berapa lama Anda menggunakan media sosial setiap hari?		
Kurang dari 30 menit	27	22.7
31 - 60 menit	32	26.9
1-2 jam	39	32.7

Demografi	n	%
2-4 jam	15	12.6
4 jam lebih	6	5.1
Berapa lama Anda biasanya menghabiskan waktu untuk berkomentar pada unggahan orang lain di media sosial?		
Kurang dari 30 menit	94	78.9
31 - 60 menit	17	14.3
1-2 jam	6	5.1
2-4 jam	2	1.7
4 jam lebih		
Berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk men-scroll atau melihat unggahan orang lain di media sosial?		
Kurang dari 30 menit	44	36.9
31 - 60 menit	43	36.1
1-2 jam	24	20.2
2-4 jam	6	5.1
4 jam lebih	2	1.7
Berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk mengunggah atau membuat postingan di media sosial Anda sendiri?		
Kurang dari 30 menit	100	84.1
31 - 60 menit	12	10.1
1-2 jam	4	3.3
2-4 jam	3	2.5
4 jam lebih		

Skor Partisipan

Berdasarkan temuan penelitian, 22,7% mahasiswa menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang rendah, 69,7% berada pada tingkat sedang, dan hanya 7,6% yang tergolong memiliki kecanduan media sosial berat (Tabel 2).

Dalam hal kesejahteraan rohani, tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah; 40,3% berada pada tingkat sedang, sedangkan 59,7% menunjukkan tingkat kesejahteraan rohani yang tinggi (Tabel 3).

Tabel 2. Tingkat Prevalensi Kecanduan Media Sosial Berdasarkan Skor *Social Media Use Scale*

Variabel	n	%
Rendah	27	22.7
Sedang	83	69.7
Tinggi	9	7.6
Total	119	100

Tabel 3 Tingkat Prevalensi Kesejahteraan Rohani secara Keseluruhan Berdasarkan Skor *Spiritual Well-Being Scale*

Variabel	n	%
Rendah	0	0
Sedang	48	40.3
Tinggi	71	59.7
Total	119	100

Media sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Rohani

Dengan menggunakan pendekatan regresi linear, analisis dilakukan untuk menilai sejauh mana penggunaan media sosial dapat memprediksi tingkat kesejahteraan rohani. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan prediktor yang signifikan secara statistik ($\beta = 0,926$, $p < 0,01$) dan mampu menjelaskan sekitar 85% variasi dalam kesejahteraan rohani ($R^2 \approx 0,85$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel dan bahwa perubahan dalam penggunaan media sosial berkaitan erat dengan perubahan dalam kesejahteraan rohani. Tingkat ketergantungan yang lebih rendah pada media sosial cenderung berhubungan dengan tingkat kesejahteraan rohani yang lebih tinggi.

Tabel 4. Prediktor Kesejahteraan Rohani

Model	Standardized Coefficient Beta	t	sig	R squared
Constant		60.866	0.000	
Media sosial	0.926	26.475	0.000	0.857

Diskusi berdasarkan pertanyaan penelitian

Penelitian ini mengajukan lima pertanyaan penelitian beserta hipotesis untuk menjawab topik dan permasalahan yang dikaji. Bagian berikut menyajikan ringkasan temuan untuk masing-masing pertanyaan tersebut, sekaligus menguraikan implikasi yang muncul serta signifikansi dari setiap temuan bagi keseluruhan penelitian.

R1: Persepsi terhadap Media Sosial sebagai Pengaruh Positif bagi Pembinaan Hidup Rohani

Wawancara dengan mahasiswa Generasi Z menunjukkan bahwa mereka umumnya memandang media sosial sebagai sarana yang mendukung pembinaan hidup rohani, sejalan dengan penelitian yang menegaskan kelekatan generasi ini dengan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Orben, 2020). Para mahasiswa menilai media sosial sebagai medium yang praktis untuk memperoleh sumber-sumber rohani - seperti bacaan Kitab Suci, homili, dan refleksi - yang memperkaya doa serta meditasi pribadi. Walaupun mereka menyadari perlunya pengendalian diri, seperti menonaktifkan notifikasi atau membatasi durasi penggunaan, mereka tetap meyakini bahwa pemanfaatan media sosial secara terarah dapat memperdalam relasi dengan Tuhan dan membantu membentuk kebiasaan rohani yang sehat.

Salah satu partisipan menjelaskan: *“media sosial membantu saya bertumbuh dalam iman karena saya bisa mengikuti akun-akun Katolik yang membagikan bacaan harian dan refleksi. Ketika saya sibuk dengan perkuliahan dan tidak bisa menghadiri Misa harian, saya tetap bisa membaca Injil atau mendengarkan homili singkat di YouTube. Saya hanya memastikan untuk mematikan notifikasi saat berdoa supaya tidak terdistraksi”*

Pernyataan ini mencerminkan bagaimana Generasi Z memandang media sosial bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian yang wajar dan menyatu dalam kehidupan rohani mereka. Hal ini selaras dengan pandangan Francis dan Hoefel (2018) bahwa teknologi

merupakan bagian dari identitas generasi ini, serta mendukung argumen Orben (2020) bahwa mereka secara selektif mengintegrasikan media sosial untuk memperkaya praktik-praktik yang bermakna.

Karena media sosial telah melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, upaya pihak perguruan tinggi atau seminari untuk menggambarkannya sebagai sesuatu yang merugikan tidak akan efektif. Pendekatan yang lebih menjanjikan adalah memanfaatkan pola penggunaan positif yang sudah ada dan menuntun mahasiswa untuk mengembangkan praktik yang sehat. Para pendidik perlu menetapkan pedoman yang jelas - misalnya membatasi penggunaan selama perkuliahan atau kegiatan pembinaan rohani - agar keterlibatan digital tidak mengganggu tujuan formasi. Penyampaian kebijakan sejak awal dapat memperkuat pemahaman dan ekspektasi ini. Daripada menolak teknologi, para formator dapat mengafirmasi peran positifnya sekaligus menetapkan batasan yang bijaksana, sehingga Generasi Z dapat mengintegrasikan perangkat digital ke dalam kehidupan rohani mereka dengan cara yang membantu memperdalam doa, refleksi, dan komitmen iman.

R2: Persepsi Keseimbangan antara Penggunaan Media Sosial dan Pembinaan Hidup Rohani

Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merasa bahwa mereka telah menjaga keseimbangan yang baik antara penggunaan media sosial dan proses pembinaan hidup rohani. Namun, temuan ini tidak sejalan dengan hasil analisis statistik yang tidak menunjukkan bukti signifikan untuk mendukung persepsi tersebut. Banyak mahasiswa mengungkapkan keyakinan bahwa mereka dapat menggunakan media sosial tanpa mengganggu doa, bacaan Kitab Suci, atau praktik rohani lainnya. Meski demikian, persepsi mengenai adanya keseimbangan ini tampaknya lebih mencerminkan keyakinan subjektif akan kemampuan diri daripada ukuran objektif mengenai regulasi diri yang sebenarnya.

Salah satu partisipan menyatakan: *“Saya merasa menggunakan media sosial dengan bertanggung jawab. Itu tidak mengganggu waktu doa atau membaca Alkitab karena saya tahu kapan harus berhenti men-scroll. Saya cukup yakin semuanya masih dalam kendali.”* Pernyataan ini menggambarkan jelas adanya jarak antara persepsi dan kenyataan yang terungkap dalam penelitian ini. Walaupun mahasiswa merasa bahwa kebiasaan menggunakan media sosial sudah mereka kelola dengan baik, temuan penelitian justru sejalan dengan catatan Gardner dan Davis bahwa Generasi Z cenderung memandang media sosial sebagai bagian yang biasa dan menyatu dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sering kali meremehkan potensi gangguannya terhadap praktik rohani yang lebih mendalam (Gardner & Davis, 2013).

Namun, platform media sosial pada dasarnya dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna dengan terus menyajikan konten yang mendorong scrolling berkelanjutan dan memaksimalkan pendapatan iklan. Mekanisme semacam ini sangat mudah mengganggu kegiatan rohani yang membutuhkan keheningan dan konsentrasi mendalam. Walaupun penelitian ini tidak menelaah algoritma secara langsung, studi lain menunjukkan bahwa teknik-teknik tersebut dapat menumbuhkan perilaku adiktif (Petrescu & Krishen,

2020). Karena itu, mahasiswa maupun formator perlu menyadari dinamika tersebut dan secara sengaja menjaga prioritas rohani - salah satu tujuan inti dari proses formasi, yang menuntut perjalanan iman yang autentik serta disiplin dalam praktik hidup beriman.

R3: Gangguan terhadap Aktivitas Pembinaan Hidup Rohani

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aplikasi media sosial secara nyata mengurangi kemampuan mahasiswa untuk hadir sepenuhnya dalam aktivitas yang mendukung pembinaan hidup rohani. Hampir tiga perempat partisipan mengakui bahwa media sosial mengganggu konsentrasi mereka ketika berdoa, merenung, atau menjalankan praktik rohani lainnya, memindahkan perhatian mereka ke sebuah “realitas alternatif” justru pada saat dibutuhkan keterlibatan rohani yang lebih mendalam.

Salah satu partisipan mengakui, *“Kadang saya mendapati diri saya memeriksa ponsel saat berdoa atau ketika membaca Alkitab. Seperti sudah menjadi kebiasaan - saya tahu seharusnya fokus kepada Tuhan, tetapi notifikasi terus menarik perhatian saya.”* Kesadaran diri semacam ini merupakan langkah awal yang penting menuju perubahan. Pengakuan akan kesulitan untuk tetap hadir sepenuhnya membuka peluang untuk menerapkan strategi-strategi yang membantu, seperti mematikan notifikasi atau menetapkan waktu tanpa ponsel, guna memulihkan perhatian yang utuh dan memperdalam proses pembinaan hidup rohani.

Secara fundamental, media sosial bersifat mengganggu dan menuntut interaksi berulang. Notifikasi sengaja dirancang untuk memicu respons cepat, sehingga merusak kemampuan untuk mempertahankan perhatian mendalam yang diperlukan dalam pembinaan hidup rohani. Fenomena fear of missing out (FOMO) semakin memperkuat dorongan tersebut, membuat pengguna merasa perlu untuk tetap terhubung sepanjang waktu (Taneja, 2014). Bagi Generasi Z, kesulitan untuk menjauh dari ponsel menjadi tantangan yang nyata. Untuk mengatasinya, diperlukan pedoman yang jelas - seperti kebijakan penggunaan ponsel di ruang kelas—yang diterapkan dalam kegiatan pembinaan rohani. Pengingat awal dan berkala melalui email, pesan singkat, atau laman web mengenai etika penggunaan ponsel dapat membantu mahasiswa menjaga fokus selama doa dan ibadah bersama.

R4: Dampak media sosial terhadap praktik-praktik rohani utama

Analisis menunjukkan bahwa membaca Kitab Suci merupakan praktik rohani yang paling terdampak secara negatif oleh penggunaan media sosial, sementara pengembangan karakter merupakan aspek yang paling sedikit terpengaruh. Meskipun waktu hening bersama Tuhan atau devosi pribadi diperkirakan akan menjadi praktik yang lebih banyak terganggu, efek negatif terkuat justru muncul pada kegiatan membaca Kitab Suci. Waktu hening dan kehidupan doa juga terdampak secara signifikan, meskipun tidak sebesar pengaruhnya terhadap pembacaan Kitab Suci.

Salah satu partisipan mengungkapkan, *“Saya melihat bahwa ketika saya menghabiskan lebih banyak waktu di Instagram atau YouTube, saya cenderung melewatkan waktu membaca Alkitab. Saya tetap berdoa, tetapi membaca Kitab Suci membutuhkan fokus yang lebih besar, dan setelah lama bermain ponsel, sangat mudah untuk menundanya”*

Pernyataan ini memperjelas bagaimana tuntutan perhatian yang terus-menerus dari media sosial bersaing dengan praktik rohani yang memerlukan konsentrasi mendalam. Hal ini sekaligus menguatkan temuan penelitian bahwa membaca Kitab Suci merupakan praktik yang paling rentan terhadap gangguan digital.

Tingkat pembacaan Kitab Suci saat ini sudah berada pada titik yang sangat rendah, dan temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa keterlibatan mahasiswa Generasi Z semakin tergerus oleh penggunaan media sosial. Meskipun platform seperti YouTube dapat memberikan dukungan bagi pemahaman Kitab Suci, ponsel pintar pada saat yang sama menghadirkan distraksi yang tidak sedikit, terutama ketika notifikasi terus aktif. Pada hakikatnya, pembinaan hidup rohani bertumpu pada disiplin-disiplin dasar - membaca Kitab Suci, waktu hening, dan doa - yang menuntut perhatian penuh dan waktu yang bebas dari gangguan. Praktik-praktik ini tidak memiliki jalan pintas, sekalipun teknologi dapat membantu, dan tetap menjadi fondasi yang tak tergantikan bagi pertumbuhan rohani yang mendalam dan otentik.

Mahasiswa Generasi Z memasuki perguruan tinggi dengan media sosial yang sudah terjalin erat dalam ritme kehidupan mereka. Karena kebiasaan ini terbentuk jauh sebelum mereka tiba di kampus, upaya untuk menampilkan media sosial terutama sebagai sesuatu yang merugikan biasanya tidak efektif. Pendekatan yang lebih konstruktif ialah mengakui potensi positif yang dimiliki platform-platform tersebut, mengajak mahasiswa untuk merefleksikan bagaimana media sosial dapat mendukung proses pertumbuhan mereka, serta membimbing mereka menuju pola penggunaan yang lebih sehat dan membangun. Bagi para pendidik, tantangannya bukanlah menolak teknologi, tetapi menatanya dengan bijaksana dalam kehidupan akademik dan pembinaan rohani. Hal ini mencakup penetapan ekspektasi yang jelas mengenai kapan dan bagaimana media sosial boleh digunakan - seperti membatasi akses selama perkuliahan maupun kegiatan formasi rohani—serta menyampaikan ekspektasi tersebut sejak awal semester melalui pedoman tertulis atau pernyataan kebijakan.

Namun, desain media sosial itu sendiri membuat tugas ini menjadi jauh lebih rumit. Platform-platform tersebut sengaja dibangun untuk menstimulasi keterlibatan berulang dan mendorong pengguna terus melakukan scrolling demi memaksimalkan pendapatan iklan (Qualman, 2006). Mekanisme seperti ini dengan mudah mengalihkan perhatian dari refleksi hening dan doa yang berfokus—dua hal yang sangat esensial dalam pembinaan hidup rohani. Meskipun penelitian ini tidak menganalisis algoritma media sosial secara langsung, penelitian lain dan berbagai bukti dokumenter menunjukkan teknik-teknik yang digunakan platform besar untuk mendorong pola penggunaan yang bersifat kompulsif (Petrescu & Krishen, 2020). Karena itu, para pendidik maupun mahasiswa perlu menyadari dinamika ini dan secara sadar menjaga keseimbangan agar pertumbuhan rohani tetap menjadi prioritas. Sesungguhnya, upaya untuk mempertahankan keseimbangan tersebut merupakan bagian integral dari proses pembinaan rohani itu sendiri: hidup secara autentik di hadapan Allah dan menyalurkan tindakan sehari-hari dengan keyakinan yang dihayati.

Struktur dan cara kerja media sosial mendorong interaksi tanpa henti melalui notifikasi yang sengaja dirancang untuk memicu respons seketika. Tarikan berulang menuju layar ini melemahkan kehadiran penuh di ruang-ruang fisik—kelas, ibadat, dan pertemuan kelompok kecil—yang menjadi konteks penting bagi proses pembinaan rohani. Mematikan notifikasi mungkin tampak sederhana, tetapi merupakan langkah efektif untuk menjaga fokus dan memungkinkan keterlibatan yang lebih mendalam. Fenomena psikologis *fear of missing out* (FOMO) semakin memperbesar tantangan untuk menjauh dari ponsel; sebagaimana dicatat Taneja, kekhawatiran akan tertinggal dari percakapan atau tren yang sedang berlangsung memberikan pengaruh kuat terhadap perilaku pengguna ponsel pintar (Taneja, 2014). Bagi banyak mahasiswa Generasi Z, menahan dorongan untuk terus memeriksa ponsel dan mengarahkan perhatian pada praktik-praktik yang memelihara kehidupan rohani merupakan perjuangan yang terus berlangsung. Program pembinaan rohani - sebagaimana perkuliahan akademik - dapat merespons tantangan ini dengan menetapkan pedoman yang jelas mengenai penggunaan ponsel pintar, serta memperkuatnya melalui pengingat berkala via email, pesan singkat, atau laman resmi institusi.

Akhirnya, penelitian ini menyoroti penurunan signifikan dalam praktik membaca Kitab Suci di kalangan mahasiswa Generasi Z - sebuah kecenderungan yang telah lama terlihat dan kini semakin diperlemah oleh tingginya penggunaan media sosial. Meskipun platform digital seperti YouTube dapat membantu memperkaya devosi pribadi, keberadaan berbagai aplikasi lain dan notifikasi yang terus muncul dengan mudah mengalihkan perhatian. Pada hakikatnya, pembinaan hidup rohani bergantung pada disiplin-disiplin yang dijalankan secara konsisten -membaca Kitab Suci, berdoa, dan menyediakan waktu hening bersama Tuhan - yang tidak dapat digantikan oleh teknologi apa pun. Pertumbuhan iman yang autentik menuntut komitmen waktu dan perhatian yang disengaja, sekalipun media sosial menawarkan kenyamanan dan daya tarik yang kuat.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran yang kompleks dan ambivalen dalam pembentukan rohani mahasiswa Generasi Z di pendidikan tinggi Katolik (seminari tinggi). Analisis kuantitatif mengungkapkan korelasi negatif yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan rohani, menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan yang lebih tinggi pada media sosial berkaitan dengan tingkat kesejahteraan rohani yang lebih rendah. Namun, temuan kualitatif memberikan nuansa lebih mendalam terhadap hubungan tersebut: para mahasiswa memang mengakui bahwa platform seperti Instagram dan YouTube dapat menyediakan sumber daya iman dan menginspirasi doa, tetapi mereka juga menyadari bahwa keterlibatan yang terlalu sering kerap mengalihkan perhatian mereka dari praktik-praktik yang membutuhkan fokus berkelanjutan—khususnya permenungan Kitab Suci, doa pribadi, dan partisipasi dalam Ekaristi. Hasil ini menyoroti baik peluang maupun risiko yang melekat dalam budaya digital, di mana keterhubungan yang terus-menerus dapat melemahkan keheningan reflektif dan kehadiran penuh yang dituntut oleh pertumbuhan rohani yang autentik.

Bagi para pendidik Katolik dan formator seminari, temuan-temuan ini menyoroti perlunya pendekatan yang seimbang dan dijalankan secara sadar. Alih-alih menolak media sosial secara keseluruhan, institusi justru dipanggil untuk membimbing para mahasiswa dalam mengintegrasikan keterlibatan digital ke dalam kehidupan rohani mereka melalui praktik-praktik yang tertata, disiplin pribadi, dan ekspektasi komunitas yang jelas. Pendekatan seperti digital minimalism, penetapan waktu tanpa gawai selama ibadah, meditasi, atau doa pribadi, serta bimbingan mengenai penggunaan media yang lebih bijaksana dan penuh kesadaran, dapat membantu mahasiswa seminari tinggi menjaga ruang batin yang diperlukan untuk memperdalam hubungan mereka dengan Allah. Dengan menegaskan potensi positif media sosial sambil secara aktif menghadapi berbagai bentuk distraksi yang ditimbulkannya, seminari tinggi Katolik dapat membangun lingkungan di mana mahasiswa Generasi Z belajar mengelola perhatian mereka, menumbuhkan relasi-relasi yang bermakna, dan menghayati kehidupan rohani yang matang dan berpusat pada Kristus - bahkan di tengah dunia yang sarat dengan kehadiran internet.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan artikel ini

Referensi

- Allison, W., & Broadus, B. (2009). Spirituality then and now: Our journey through higher education as women of faith. *New Directions for Teaching & Learning*, 2009(120), 77–86. <https://doi.org/10.1002/tl.379>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin.
- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PLoS ONE*, 10(10), e0139004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>
- Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). *Cultivating the spirit: How college can enhance students' inner lives*. Jossey-Bass.
- Beltramini, E., & Buckley, J. (2014). Gen Z: Unlike the generation before. *Association of College Unions International Bulletin*, 82(5), 1–5.
- Bugenhagen, M. J. (2009). Spirituality and leadership: Engaging both in higher education. *Journal of Leadership Studies*, 3(3), 69–74. <https://doi.org/10.1002/jls.20125>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cawsey, T., & Rowley, J. (2016). Social media brand building strategies in B2B companies. *Marketing Intelligence & Planning*, 34(6), 754–776. <https://doi.org/10.1108/MIP-04-2015-0079>

- Chesbrough, R. (2006). A review of: Encouraging authenticity & spirituality in higher education by Arthur W. Chickering, Jon C. Dalton, and Liesa Stamm. *Christian Higher Education*, 7(2), 164–166.
- Elofson, M. (2014). New digital media: A contemporary eternal fear. *The Journal of Youth Ministry*, 12(2), 33–51.
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018, November 12). True gen: Generation Z and its implications for companies. *McKinsey & Company*.
- Gardner, H., & Davis, K. (2013). *The app generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world*. Yale University Press.
- Gregoire, C. (2015, November 2). You probably use your smartphone way more than you think. *The Huffington Post*.
- Horan, A. P. (2017). Fostering spiritual formation of millennials in Christian schools. *Journal of Research on Christian Education*, 26(1), 56–77. <https://doi.org/10.1080/10656219.2017.1282901>
- IDN Research Institute. (2024). *Indonesia Gen Z report 2024*. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- Kapic, K. (2014). Systematic theology and spiritual formation: Encouraging faithful participation among God's people. *Journal of Spiritual Formation & Soul Care*, 7(2), 191–202. <https://doi.org/10.1177/193979091400700203>
- Langer, R., Lewis Hall, E., & McMartin, J. (2010). Human flourishing: The context for character development in Christian higher education. *Christian Higher Education*, 9(4), 336–360. <https://doi.org/10.1080/15363759.2010.492738>
- Lawler, O. G. (2019, April 8). Lush UK is breaking up with social media. *The Cut*.
- Lin, L. Y., Wang, C. Y., & Chen, C. J. (2016). The effects of social media on college students. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 9(1), 1–14.
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Otto, P., & Harrington, M. (2016). Spiritual formation within Christian higher education. *Christian Higher Education*, 15(5), 252–262. <https://doi.org/10.1080/15363759.2016.1150561>
- Ozkan, M., & Solmaz, B. (2015). Mobile addiction of generation Z and its effects on their social life: (An application among university students in the 18–23 age group). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 205, 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.027>

- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. xxx–xxx). John Wiley & Sons.
- Patel, L. (2010, July 15). The rise of social media. *TD Magazine*.
- Petrescu, M., & Krishen, A. S. (2020). The dilemma of social media algorithms and analytics. *Journal of Marketing Analytics*, 8, 187–188. <https://doi.org/10.1057/s41270-020-00094-4>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Qualman, E. (2009). *Socialnomics: How social media transforms the way we live and do business*. John Wiley & Sons.
- Radcliffe, D. (2017, November 27). The media habits of millennials, Generation Z, and the rest of us: In five key charts. *The Huffington Post*.
- Rhea, R. (2011). Exploring spiritual formation in the Christian academy: The dialects of church, culture, and the larger integrative task. *Journal of Psychology and Theology*, 39(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/009164711103900101>
- Sharma, M., Kaushal, D., & Joshi, S. (2023). Adverse effect of social media on Generation Z user's behavior: Government information support as a moderating variable. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 72, 103256. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103256>
- Taneja, C. (2014). The psychology of excessive cellular phone use. *Delhi Psychiatry Journal*, 17(2), 448–451.
- White, J. E. (2017). *Meet Generation Z: Understanding and reaching the new post-Christian world*. Baker Books.
- Willard, D. (2014). *Renovation of the heart: Putting on the character of Christ*. Tyndale House.
- Wolf, M., Sims, J., & Yang, H. (2018). Social media? What social media? *UK Academy for Information Systems Conference Proceedings*, 3. <https://aisel.aisnet.org/ukais2018/3>
- Wolterstorff, N. P. (2003). *Educating for life: Reflections on Christian teaching and learning*. Baker Books.

