

# Veritas Lux Mea

(Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)

Vol. 7, No. 2 (2025): 236-247

[jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas](http://jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas)

ISSN: 2685-9726 (online), 2685-9718 (print)

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara

---

## Meditasi Kristiani: Solusi Pemulihan *Mental health* dan Peningkatan Spiritualitas Generasi Z di Era Digital

Debora Aprilia<sup>1</sup>, Hikman Sirait<sup>2</sup>, Meriyana<sup>2</sup>  
Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, Jakarta<sup>1-3</sup>  
[deboraaprilialia@gmail.com](mailto:deboraaprilialia@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** *This research discusses Christian meditation as a solution for Gen Z's mental health and spirituality enhancement in the digital age. In Christian circles, meditation is often viewed negatively as it is thought to be associated with mystical practices or New Age groups. However, Christian meditation, which has its roots in Jewish tradition, aims to establish communication with God through contemplation of the Bible. Gen Z, who are prone to mental disorders and spiritual crises, face challenges in the digital age. This study aims to reveal how Christian meditation can help improve their mental health and deepen their spirituality. The method used is a qualitative approach with literature analysis and case studies related to Christian meditation, mental health, and the development of Gen Z's spirituality. It can be concluded that digital technology has a significant impact on Gen Z's mental health, including increased anxiety, stress, and decreased quality of life. In the face of such pressures, Christian meditation, offers a spiritual solution that fosters inner peace and a deeper connection with God. Therefore, churches and Christian communities need to integrate Christian meditation as a means of mental recovery and strengthening Gen Z's spirituality in the digital age.*

**Keywords:** *Christian meditation, Mental health, Spirituality, Generation Z, Digital age*

**Abstrak:** Generasi Z menghadapi tantangan serius dalam kesehatan mental dan spiritualitas di era digital, termasuk meningkatnya kecemasan, stres, dan krisis identitas rohani. Di sisi lain, meditasi Kristiani sering dipandang negatif karena dianggap berkaitan dengan praktik mistis atau gerakan New Age. Padahal, meditasi Kristiani berakar dari tradisi Yahudi dan bertujuan membangun relasi dengan Allah melalui perenungan Kitab Suci. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dan studi kasus terkait meditasi Kristen, kesehatan mental, serta perkembangan spiritualitas Gen Z. Maka dapat disimpulkan bahwa teknologi digital memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental Gen Z, termasuk meningkatnya kecemasan, stres, dan penurunan kualitas hidup. Dalam menghadapi tekanan tersebut, meditasi Kristen, menawarkan solusi rohani yang menumbuhkan kedamaian batin dan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan. Oleh karena itu, gereja dan komunitas Kristen perlu mengintegrasikan meditasi Kristiani sebagai sarana pemulihan mental dan penguatan spiritualitas Gen Z di era digital.

**Kata kunci:** Meditasi Kristiani, Kesehatan mental, Spiritualitas, Generasi Z, Era digital

### PENDAHULUAN

Meditasi di sebagian kalangan Kristen dinilai secara negatif karena dikaitkan dengan ritual-ritual yang bersifat mistis dan alam roh. Kegiatan tersebut dipandang tidak sesuai dengan ajaran-ajaran Kristen. Selain itu, meditasi juga dipandang sebagai aktivitas menenangkan diri dengan cara mengosongkan pikiran dan jiwa. Itu sebabnya kalangan tersebut menolak secara tegas ajaran dan praktik meditasi (Kurosawa and Sugiyarto 2024; Kristiantoro 2020). Penolakan kalangan Kristen terhadap meditasi juga tidak dapat dilepaskan dari keyakinan bahwa kegiatan tersebut berhubungan dengan kelompok New Age, yang menolak Keilahian Kristus Yesus. Kelompok tersebut melakukan meditasi untuk mencapai kesadaran tinggi dan transformasi pribadi melalui gabungan dari elemen-elemen sufisme, teosofi dan elemen-elemen spiritual dari berbagai agama di dunia. Penekanan meditasi kelompok New Age berorientasi pada diri sendiri (Suratman 2024).

Meski demikian pemahaman bahwa meditasi tidak sejalan dengan firman Tuhan perlu ditelaah lebih lanjut. Secara umum, praktik meditasi telah dikenal sejak lama dalam agama Hindu dan Buddha. Namun, meditasi juga berkembang dalam tradisi kekristenan sejak abad ke-12, meskipun tidak berakar dari kedua agama tersebut, melainkan dari tradisi Yahudi. Selain itu, meditasi dalam kekristenan juga tidak ada hubungannya dengan mencari ketenangan dengan cara mengosongkan pikiran. Joshua J. Knabb, Eric L. Johnson, dkk, menyampaikan meditasi Kristen yang Alkitabiah merupakan aktivitas perenungan secara mendalam tentang topik-topik penting di dalam Kitab Suci dalam jangka waktu tertentu. Perenungan itu bukan semata-mata rutinitasi namun usaha yang dilakukan untuk mendapatkan tuntunan dalam kehidupan melalui refleksi atas penyelidikan terhadap makna topik penting tersebut. Dalam bahasa yang lebih sederhana, meditasi Kristen ini merupakan usaha manusia untuk membangun komunikasi dengan yang Ilahi (Knabb, Johnson, and Garzon 2020). Sementara Richard P. Hardy menyampaikan manusia khususnya orang Kristen sudah telah menempatkan diri dalam situasi dunia yang begitu kompleks sehingga sulit untuk dapat melihat dan mendengar Tuhan. Ada suatu penghalang yang membuat mereka tidak dapat bertemu. Karena itu, penting menyingkirkan hambatan tersebut untuk dapat membangun kembali relasi dan komunikasi dengan Sang Khalik (Hardy 1981).

Membangun komunikasi melalui perenungan, penyelidikan, menemukan, dan memahami makna topik yang dicari itu bukan saja berguna membangun kecerdasan intelektual tetapi juga emosional. Kedua hal itu akan menstimulasi pemulihan kesehatan mental (*mental health*) dari persoalan-persoalan yang dihadapi. Epidemiological Surveys Administered pada tahun 2021 melakukan survey terhadap 51,547 responden yang berasal dari 21 negara termasuk 12 negara dengan pendapatan tertinggi di dunia. Jumlah responden yang memberikan respons atas survei tersebut mencapai 71,3% atau 36,753 orang di mana 9,8% mengalami gangguan kecemasan dalam setahun. Dari jumlah responden yang mengalami kecemasan tersebut sebanyak 27,6% menerima perawatan dalam bentuk apapun dan 41,3% merasa memerlukan perawatan (Alonso et al. 2018). Gangguan kecemasan ini tentu saja berdampak negatif terhadap *mental health*. Ruth Caroline Mengga dan Yanto Paulus Hermanto menyampaikan mental orang yang mengalami kecemasan terus-menerus akan terganggu, bahkan dampak paling buruk yang pernah terjadi adalah usaha bunuh diri oleh orang yang mengalami kecemasan (Mengga and Hermanto 2024).

Di pihak lain, Menteri Kesehatan Republik Indonesia Budi Gunadi Sadikin menyampaikan data World Health Organization (WHO) bahwa 1 dari 8 orang mengalami gangguan kesehatan mental (*mental disorder*). Jika rasio tersebut digunakan dalam konteks Indonesia, maka jumlah orang Indonesia yang mengalami gangguan mental berkisar 30-32 juta jiwa dari total penduduk Indonesia (“Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar,” n.d.). Itu artinya jumlah orang yang mengalami *mental disorder* mencapai 11,43% dari total penduduk Indonesia sebesar 280 juta jiwa. Samuel Hans Kristanto dan rekan-rekan dalam penelitiannya menyampaikan jumlah Generasi Z (Gen Z) di Indonesia

berkisar 33% atau 80 juta dari jumlah penduduk Indonesia (Kristanto, Selviawati, and Lie 2024). Itu artinya ada sekitar 10,56 juta Gen Z yang mengalami mental disorder. Jumlah penduduk beragama Kristen Protestan dan Katolik berkisar 10,4% yang berarti sekitar 3,328 juta pemeluk agama Kristen dan Katolik yang mengalami mental disorder. Jika menggunakan prosentase Gen Z sebesar 33%, maka jumlah Gen Z beragama Kristen dan Katolik yang terkena gangguan mental mencapai 1,1 juta jiwa. Angka ini masuk dalam tahap mengkhawatirkan. Apalagi dampak negatif yang ditimbulkan cukup kompleks. Karena itu diperlukan suatu *policy* untuk mengatasi persoalan kesehatan mental khususnya Gen Z.

Gen Z (dalam penelitian ini digunakan juga istilah kaum muda, kelompok muda, generasi muda dan sejenisnya yang ditujukan untuk Gen Z) yang lahir antara tahun 1997 sampai tahun 2012 lahir dan dibesarnya di era digital atau disebut dengan *digital native*. Meski demikian Gen Z rentan terhadap persoalan. Samuel Hans Kristanto, dkk, menyampaikan bahwa Gen Z memiliki beberapa kekhawatiran yang dapat menyebabkan stress. Kekhawatiran itu antara lain kekhawatiran akan biaya hidup, lapangan pekerjaan, ancaman terhadap keamanan pribadi dan lain sebagainya (Kristanto, Selviawati, and Lie 2024). Begitu juga dengan Paola Pedrelli dan rekan-rekan yang menyampaikan masalah biaya hidup termasuk biaya studi. Umumnya biaya hidup mereka masih sangat bergantung kepada orang tua. Masalah lain yang dihadapi Gen Z adalah studi yang mereka jalani. Memang studi menyenangkan dan menantang namun dibalik itu semua ada persoalan-persoalan yang membuat Gen Z stress, seperti pengalaman kerja yang terbatas bahkan banyak yang tidak memiliki pengalaman kerja. Berbagai persoalan yang dihadapi akan berdampak pada *mental health* Gen Z (Pedrelli et al. 2015).

Kemajuan teknologi yang begitu pesat terutama dalam media sosial tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga spiritualitas Gen Z. Yunardi Kristian Zega menyampaikan mereka lebih memilih menghabiskan waktu dengan *gadget* daripada memikirkan spiritualitas. Ini membuat mereka meninggalkan gereja (Zega 2021). Penjelasan Zega diperkuat dengan penelitian Olivia C. Wuwung dan teman-teman yang memotret perilaku Gen Z di SMA Negeri 1 Manado yang cenderung memandang remeh pelajaran pendidikan agama Kristen. Perilaku tersebut berimplikasi pada spiritualitas mereka (Wuwung and Ering 2021). Pelajaran pendidikan agama Kristen merupakan pelajaran yang berbasis Alkitab. Ketidakpedulian terhadap pelajaran tersebut berimplikasi pada pengetahuan Alkitab mereka. Dengan pengetahuan Alkitab yang minim, maka spiritualitas juga tidak akan bertumbuh bahkan mengalami kemunduran. Efek domino dari spiritualitas yang rendah adalah perilaku yang tidak selaras dengan firman Tuhan.

Beranjak dari problematika seperti yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pentingnya meditasi Kristen sebagai solusi bagi kesehatan mental dan peningkatan spiritualitas Gen Z di era digital. Penelitian tentang meditasi ini cukup menarik baik dari perspektif penolakan sebagian kecil kalangan Kristen maupun dari sisi fungsinya. Ini terlihat dari sejumlah penelitian yang dilakukan dari perspektif Kristen seperti yang dilakukan Robi Setiawan dan Enggar Objantoro yang membahas “Yoga dan Meditasi Transcendental Ditinjau dari Teologi Kristen.” Penelitian tersebut bertujuan untuk memberikan deskripsi tentang yoga dan meditasi transcendental yang dipandang tidak sesuai dengan ajaran Alkitab karena lebih menekan usaha manusia dari dalam dirinya untuk menemukan kebahagiaan (Setiawan and Objantoro 2019). Ada juga penelitian yang dilakukan Knabb, Johnson, dan Garzon dengan judul “Introduction to the Special Issue: Meditation, Prayer, and Contemplation in the Christian Tradition: Towards the Operationalization and Clinical application of Christian Practices in Psychotherapy and Counseling”. Penelitian itu menunjukkan bahwa meditasi bertujuan transenden untuk membangun komunikasi dengan Allah, rekonsiliasi dengan Allah dan persekutuan yang lebih intim dengan Yang Mahakuasa (Knabb, Johnson, and Garzon 2020). Begitu juga dengan penelitian Simon Chan yang meneliti pandangan John Jefferson Davis tentang Meditasi dan Komuni dengan Allah. Penelitian Chan

bertujuan untuk memaparkan pandangan Davis tentang dasar teologis dari meditasi dan menurut pandangannya teori Davis telah melampaui harapan tentang teologi meditasi (Chan 2017). Meski sudah ada berbagai studi terkait meditasi dalam kekristenan, artikel ini menghadirkan kebaruan (*novelty*) dengan menempatkan meditasi Kristiani secara khusus sebagai solusi holistik bagi kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual Gen Z dalam konteks era digital, yakni meditasi Kristen sebagai solusi kesehatan mental dan peningkatan spiritual Gen Z di Era Digital. Dengan demikian pertanyaan penelitian ini yang selaras dengan tujuannya adalah pertama, bagaimana meditasi Kristen menjadi solusi bagi kesehatan mental bagi Gen Z di era digital? Kedua, bagaimana meditasi Kristen menjadi solusi bagi peningkatan spiritual Gen Z di era Digital?

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif. Conny R. Semiawan mengutip pernyataan Creswell bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami gejala dengan cara mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Sementara yang dimaksud deskriptif adalah upaya menyajikan berbagai bentuk data ke dalam suatu daya yang dapat dipahami oleh pembaca (Semiawan 2010). Penelitian kualitatif deskriptif ini menggunakan pendekatan kajian kepustakaan (*library research*) yang berfungsi untuk menyusun berbagai temuan-temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya. *Library research* dalam penelitian ini memanfaatkan sumber-sumber dari buku-buku, website, maupun artikel-artikel ilmiah yang relevan (Kanikir, Sirait, and Rahayu 2024). Sementara tahap-tahap analisis data menggunakan teori Miles dan Huberman yang terdiri dari empat tahapan. Pertama, tahap pengumpulan data dari berbagai sumber. Kedua, tahap sortir atau seleksi data yang telah dikumpulkan. Tahap ini bertujuan untuk memilah data-data yang relevan. Ketiga, tahap verifikasi data yang diseleksi. Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa data-data yang akan digunakan relevan dengan penelitian, dan keempat adalah tahap pengambilan kesimpulan (Marunduri, Rahayu, and Raming 2025). Dalam penelitian ini langkah pertama adalah menggali informasi tentang meditasi Kristen, *mental health*, dan spiritualitas Gen Z di era digital. Setelah itu dilakukan langkah kedua, yakni melihat dan mengkaji korelasi antara meditasi Kristen dengan *mental health* dan spiritualitas Gen Z di era digital.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Mental Health Gen Z Dalam Tekanan Era Digital**

Gen Z sudah dikenal sebagai kelompok masyarakat yang hidup dan terbiasa memanfaatkan teknologi. Mereka sangat adaptif terhadap perkembangan teknologi terutama yang berhubungan dengan *smartphone*, *gadget* dan internet. Kemampuan beradaptasi dalam penggunaan teknologi itu disertai juga dengan menghabiskan waktu di depan *smartphone*, *gadget* atau perangkat teknologi lainnya. Ini jelas berdampak buruk bagi kehidupan Gen Z sehari-hari bahkan dapat menyebabkan gangguan *mental health* atau kesehatan mental. Blanche Wies, Constantin Landers dan Marcello Lenca menyampaikan Gen Z yang menghabiskan waktu di depan layar berdampak pada perubahan perilaku dan mental. Perubahan tersebut merupakan bagian dari gangguan kesehatan mental. Penjelasan tersebut sejalan dengan pengertian gangguan kesehatan. Wies dkk, menyatakan gangguan kesehatan mental itu adalah gangguan kompleks pada sistem saraf yang ditandai dengan pola perilaku atau mental yang menyebabkan tekanan atau gangguan signifikan pada fungsi pribadi, seperti aktivitas fisik, sosial, kognitif, psikis dan lain sebagainya. (Wies, Landers, and Lenca 2021).

Pendapat serupa disampaikan oleh Candice L. Odgers dan Michaeline R. Jensen, yang melaporkan bahwa kebiasaan Gen Z menggunakan teknologi digital selama 6–8 jam per hari merupakan kondisi yang mengkhawatirkan. Pasalnya aktivitas tersebut mengganggu beberapa aspek kehidupan mereka seperti aktivitas fisik dan sosial. Aspek fisik terganggu karena banyak

waktu dihabiskan hanya untuk berselancar di dunia maya, sehingga terjadi penumpukan kalori dan metabolisme tubuh yang terganggu. Itu membuat mereka lupa untuk menggerakkan tubuh, yang dampaknya kepada sistem motorik tubuh. Sementara aspek aspek sosial yang terganggu adalah minimnya interaksi sosial secara langsung sehingga banyak di antara mereka yang berorientasi pada diri sendiri. Masih ada aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka yang terpengaruh karena menghabiskan waktu di depan perangkat teknologi. Semua itu berdampak buruk terhadap kesehatan mental. Gangguan mental health itu membuat Gen Z rentan terhadap tindakan bunuh diri, depresi dan kesepian (Odgers and Jensen 2020). Sementara stress dan depresi pada kelompok muda ini seringkali dipicu oleh hal-hal yang sepele dan tidak esensi. Sebagai contoh, kebiasaan Gen Z mengekspresikan diri di media sosial umumnya untuk mendapatkan pengakuan. Namun saat mendapatkan “dislike”, maka mereka akan terganggu bahkan di beberapa kasus seringkali menjadi stress dan depresi yang berujung pada gangguan interaksi dalam kehidupan sosial (Jackelén 2021).

Di kesempatan yang sama Odgers dan Jensen juga mengungkapkan, masalah kesehatan mental paling menonjol yang dihadapi kalangan muda masa kini adalah kecemasan. Gangguan lain yang dihadapi mereka adalah fobia sosial, yakni rasa takut akan diawasi dan rasa takut akan dihakimi serta rasa takut akan dipermalukan orang lain. Bukan itu saja, hasil penelitian yang dikumpulkan memberi gambaran bahwa Gen Z yang menghabiskan waktu di depan perangkat digital menyebabkan mereka mudah panik yang dapat berlanjut kepada stress dan depresi. Puncak dari gangguan kesehatan mental tersebut pada orang-orang tertentu dari kelompok muda ini adalah dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Odgers and Jensen 2020). Liana Spytka mengutip beberapa hasil penelitian yang menunjukkan penggunaan teknologi digital yang berlebihan seperti penggalan informasi yang terus-menerus dan *multitasking* pada saat bersamaan berdampak pada penurunan kemampuan kognitif, perhatian yang tidak fokus, daya ingat yang melemah, peningkatan stress dan kecemasan. Spytka menambahkan ketergantungan pada teknologi digital juga berdampak negatif pada interaksi sosial dan kondisi emosi yang tidak stabil. Situasi tersebut semakin buruk apabila eskalasi konflik di media sosial meningkat. Bukan itu saja, paparan layar dari perangkat teknologi yang digunakan pada saat sebelum tidur justru mengganggu dan mengurangi kualitas tidur (Spytska 2025).

Beranjak dari penelitian-penelitian seperti yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan ketergantungan Gen Z terhadap teknologi digital dengan durasi waktu yang cukup lama menyebabkan gangguan *mental health*. Gangguan yang berkepanjangan itu berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik fisik, psikis, sosial, kognitif, dan kualitas istirahat. Semua itu menambah tekanan pada diri Gen Z yang berlanjut pada ketidakstabilan emosi. Bahkan pada beberapa kasus mendorong keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, gangguan kesehatan mental atau *mental ill* juga berdampak pada menurunnya produktivitas Gen Z. Hal ini juga disampaikan Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti dan Marisa Rahyani yang mengatakan gangguan kesehatan mental menyebabkan turunnya produktivitas yang memberikan dampak lanjutan, yakni tambahan biaya kesehatan. Peningkatan alokasi biaya kesehatan itu berimplikasi pada kondisi *personal financial*, keluarga dan negara (Ayuningtyas, Misnaniarti, and Rayhani 2018). Gangguan *mental health* berdampak pada penurunan produktivitas (Spytska 2025). Penurunan produktivitas itu bukan semata-mata karena dampak gangguan *mental health* tetapi juga dipicu berkurangnya jam kerja yang beralih ke aktivitas di dunia digital. Peralihan jam kerja produktivitas ke aktivitas dunia digital berkorelasi dengan menurunnya motivasi kerja Gen Z. Menurunnya motivasi kerja membuat komitmen bekerja juga menurun sehingga di antara mereka secara sengaja terlambat ketika masuk kerja. Melisa Bubonya, Debora Ann Cobb-Clark, dan Mark Wooden menyampaikan orang dengan masalah *mental health* secara konsisten memiliki kecenderungan yang tinggi untuk tidak masuk bekerja.

Paling tidak orang dengan masalah kesehatan mental diambang keraguan dalam memutuskan apakah akan bekerja atau tidak bekerja (Bubonya, Cobb-Clark, and Wooden 2017).

### **Spiritualitas Gen Z Era Digital**

Laurence Lephherd menyampaikan sampai saat ini belum ada konsensus maupun dasar teoritis tentang pengertian dari kata spiritualitas. Meski demikian, Lephherd juga mencoba mengungkapkan pengertian tersebut dari etimologi katanya. Kata spiritualitas berasal dari kata dasar spiritual yang mana kata tersebut terdiri dari dua kata, yakni *spirit* dan spiritual. *Spirit* dalam bahasa Latin adalah *spiritus* yang berarti “jiwa, keberanian, kekuatan, dan nafas.” Dalam pengertian yang sederhana, kata *spirit* mengacu kepada jiwa seseorang. Sementara kata spiritual merupakan “esensi seseorang” yang memiliki rasa kesadaran diri dan kekuatan batin, dan kekuatan yang memungkinkan seseorang untuk melampaui dirinya yang normal. Jika roh manusia dipandang sebagai pikiran jiwa atau keberadaan batin, maka spiritual dapat diartikan sebagai kondisi pikiran atau kondisi batin seseorang (Lephherd 2015). Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas merupakan kondisi batin atau kesadaran diri yang mendalam yang bersumber dari kekuatan jiwa, yang memungkinkan seseorang melampaui keberadaan dirinya yang biasa.

Namun tidak bisa dipungkiri kebanyakan orang mengaitkan spiritual dengan keyakinan dalam agama dan ini yang disebut dengan spiritualitas. Plante dan Sherman menyatakan bahwa spiritual dipandang sebagai elemen utama dalam agama yang melibatkan pencarian dan pemahaman tentang hal-hal bersifat sakral. Yang bersifat sakral ini diyakini memberi suatu kekuatan dan makna yang lebih besar dalam konsep spiritualitas. Meskipun demikian Lephherd menegaskan bahwa spiritualitas lebih berkaitan dengan pengalaman jiwa, pikiran, dan batin yang berhubungan dengan individu, tidak berhubungan dengan lembaga keagamaan (Lephherd 2015). Di sisi lain Steensland dan Schmidt (2018) memandang spiritual dari dimensi yang berbeda disampaikan Brian Steensland dan Lauren Chism Schmidt bahwa spiritual digambarkan sebagai kepercayaan kepada Tuhan, suatu praktik yang berorientasi kepada Tuhan, atau hubungannya dengan Tuhan (Steensland, Wang, and Schmidt 2018).

Beranjak dari beberapa pengertian yang disampaikan di atas dapat disimpulkan pengertian spiritualitas dalam konteks penelitian ini dan kekristenan adalah keberadaan jiwa, pikiran, dan batin seseorang yang berhubungan dengan kepercayaan kepada Tuhan. Pengertian ini sejalan dengan makna kata spiritual dalam bahasa Yunani, yakni πνευματικός (pneumatikos), merupakan derivatif dari kata *pneuma* yang mengandung tiga arti, pertama, seseorang yang telah menerima Roh Tuhan dan telah hidup sesuai dengan kehendak Tuhan. Kedua, keberadaan spiritual seseorang, dan ketiga, pola kehidupan yang dikendalikan Roh Allah. Namun dari bentuk pneumatikos yang merupakan kata sifat, maka pengertiannya hanya menunjuk kepada “ciri rohani”(Ong 2014). Jika dikaitkan dengan perilaku, maka spiritualitas Kristen menunjukkan kepada seseorang yang memiliki ciri-ciri kehidupan yang selaras dengan kehendak Allah, baik dalam tutur kata, sikap, dan tindakan atau sebaliknya kondisi yang bertentangan dengan kehidupan duniawi. Sederhananya, pengertian spiritualitas Kristen adalah hal-hal yang berhubungan dengan kondisi rohani seseorang yang tidak dapat dilepaskan dari relasi dengan Allah. Dalam konteks Gen Z di era digital, maka spiritualitas Kristen adalah hal-hal yang berkaitan dengan kondisi rohani Gen Z. Kondisi rohani tersebut tidak hanya didasarkan pada pengetahuan dan pemahaman melainkan juga pengalaman rohani secara pribadi.

Seperti sudah diuraikan sebelumnya bahwa kemajuan teknologi memiliki dampak positif sekaligus dampak negatif terutama terhadap spiritualitas Gen Z. Teknologi merupakan anugerah yang Tuhan berikan kepada manusia. Dari perspektif teologis, teknologi dipandang sebagai sarana anugerah ilahi yang dapat digunakan untuk tujuan religius. Teknologi merupakan rahmat Tuhan yang dapat digunakan untuk membantu kehidupan manusia menjadi

lebih baik (Kodongan and Pandie 2022; Sinaga, Sirait, and Pandie 2025). Karena itu, setiap orang Kristen khususnya Gen Z tidak boleh membiarkan agama mengesampingkan teknologi dan teknologi tidak boleh dibiarkan sebagai media untuk merusak agama. Teknologi dapat digunakan untuk mendukung pengetahuan dan pemahaman tentang agama serta aktivitas keagamaan. Sebagai contoh, teknologi dapat digunakan Gen Z untuk melakukan misi memberitakan Yesus Kristus dari tempat masing-masing tanpa interaksi secara langsung. Adhika Tri Subowo dalam penelitiannya menyampaikan bahwa saat ini ruang digital telah berubah menjadi ruang sakral. Di sini gereja harus mengambil peran dalam mengembangkan cara-cara yang aktual di ruang digital dalam mengembangkan spiritual jemaat termasuk Gen Z. Memang interaksi di dunia maya bukan interaksi secara fisik akan tetapi interaksi tersebut justru memberikan pemahaman yang baru tentang “Tubuh Kristus” secara global (Subowo 2021). Namun kenyataan di lapangan menunjukkan tren yang bertentangan dengan harapan banyak kalangan gereja dan ada sesuatu yang di luar ekspektasi.

Schweitzer dan Zuboff menunjukkan bahwa kemajuan teknologi digital telah memicu gelombang migrasi ke luar gereja di kalangan Gen Z, dan berbeda dari generasi sebelumnya, mayoritas dari mereka tidak menunjukkan kecenderungan untuk kembali ke komunitas gerejawi. Jikapun ada yang kembali ke gereja, maka jumlahnya relatif sedikit (Bingaman 2020). Penelitian yang dilaporkan Bingaman memberi gambaran dampak negatif dari kemajuan teknologi di era digital ini secara langsung mempengaruhi kebiasaan beribadah dan berdampak pada spiritualitas mereka. Ini juga yang disampaikan Herlis Djawa Rama Awang dan Difly Praise Malelak bahwa kemajuan teknologi khususnya di bidang digital mengubah rutinitas ibadah Gen Z. Maksudnya mereka lebih banyak beraktivitas di depan layar karena dinilai lebih menarik dibandingkan ke gereja (Awang and Malelak 2024). Kemampuan mereka yang cepat menangkap teknologi di era digital dan menghabiskan waktu yang lebih banyak di depan layar serta berkurangnya aktivitas beribadah menyebabkan ruang hati mengalami kekosongan spiritualitas. Ruang hati digantikan dengan aktivitas di ruang digital serta keinginan untuk populer dan disukai banyak orang. Fokus dan orientasi mereka tertuju kepada teknologi itu sendiri. Bingaman menyampaikan situasi tidak kondusif bagi Gen Z itu diperberat dengan kurang atau tidak adanya bimbingan rohani dari pihak-pihak yang berkepentingan seperti orang tua dan gereja (Bingaman 2020).

Berbagai studi menunjukkan bahwa Gen Z merupakan generasi dengan tingkat penggunaan teknologi digital tertinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Kondisi ini menimbulkan tantangan serius dalam pertumbuhan spiritual mereka, sehingga pembimbingan rohani menjadi kebutuhan yang mendesak. Dimana pembimbingan rohani terhadap Gen Z sangat diperlukan karena mereka menghabiskan banyak waktu di depan layar daripada generasi lainnya. Kebiasaan itu membuat mereka terlalu bergantung kepada teknologi digital dan perangkat pendukungnya, sehingga Gen Z mengalami kesulitan dalam membangun atau meningkatkan spiritualitasnya. Tini Sarlota dan Sambo Puang menyampaikan distraksi spiritualitas karena teknologi digital membuat praktik rohani seperti berdoa, meditasi, dan membaca Alkitab berkurang bahkan tergantikan dengan aktivitas di dunia digital yang tidak berhubungan sama sekali dengan spiritualitas. Kebiasaan di ruang digital juga membuat mereka kehilangan identitas sebagai anaka-anak Allah. Maksudnya Gen Z tidak lagi memahami tentang identitas mereka yang telah ditebus Kristus dan menjadi anak-anak Allah. Selain itu mereka juga menjadi individu-individu yang memikirkan dan mementingkan diri sendiri, sehingga mengesampingkan ajaran-ajaran Alkitab. Puncaknya generasi muda itu tidak lagi dapat membedakan yang benar dan yang salah (Sarlota and Puang 2025). Di pihak lain, penelitian Elfin Warnius dan Mozes Lawalata mengindikasikan bahwa kemajuan teknologi khusus digital membuat spiritualitas Gen Z terdistraksi. Mereka memang cepat dalam menggali informasi tetapi pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kekristenan terbatas atau tidak mendalam. Selain itu mereka juga kurang memiliki pengalaman dalam praktik keagamaan

(Waruwu and Lawalata 2024). Di tengah tantangan ini, diperlukan pembimbingan spiritual yang kontekstual. Salah satu bentuk pendekatan yang relevan dan mampu menjawab kebutuhan spiritualitas personal di era digital adalah meditasi Kristiani, yang menawarkan ruang kontemplatif untuk memperkuat relasi pribadi dengan Allah.

### **Selayang Pandang Meditasi Kristen**

Dalam konteks kehidupan modern yang sarat distraksi digital, meditasi Kristen menjadi pendekatan kontemplatif yang relevan untuk membina ketenangan batin dan kedekatan rohani dengan Allah. Sebab dalam meditasi Kristen melibatkan pembacaan kitab suci dengan doa, yang dikenal sebagai “lectio divina,” yang merupakan metode untuk terlibat dengan Alkitab untuk mencari nutrisi rohani (Karczubová 2019). Walaupun ada pandangan yang menekankan bahwa meditasi Kristen dipandang sebagai cara untuk meningkatkan aktivitas denominasi sambil menumbuhkan identitas agama pluralis (Mermis-Cava 2009). Namun dalam pergerakannya keberadaan meditasi Kristen sejatinya menggerakkan Tuhan menolong umat percaya untuk tetap terhubung dengan sumber kekuatan rohani dan hidup selaras dengan kehendak Allah. Meditasi Kristen bukanlah pelarian dari realitas, melainkan suatu cara hidup yang memungkinkan kita menghadapi dunia dengan hati yang tenang dan penuh kasih. Dengan demikian Meditasi Kristen menjadi sarana penting bagi Generasi Z untuk menemukan kedamaian sejati dan arah hidup yang berakar pada Kristus di tengah dunia yang penuh distraksi. Melalui praktik *lectio divina*, umat diajak terhubung secara mendalam dengan Firman Tuhan, bukan untuk melarikan diri dari realitas, melainkan untuk menghadapinya dengan ketenangan dan kasih ilahi.

Tujuan utama meditasi Kristen adalah memperdalam hubungan pribadi dengan Tuhan. Dalam keheningan, orang percaya diajak untuk mendengarkan suara Tuhan, membiarkan firman-Nya menembus hati, serta mengalami transformasi batin. Meditasi ini bukan sekadar kegiatan intelektual, melainkan sebuah dialog kasih antara manusia dan Penciptanya, yang membuka ruang bagi Roh Kudus untuk bekerja dalam hidup sehari-hari. Meditasi Kristen melibatkan memanggil nama Tuhan, menumbuhkan kesendirian batin dan transformasi. Ini menekankan cinta dan penyerahan diri, yang mengarah pada persatuan yang lebih dalam dengan Tuhan. Praktek ini meningkatkan kualitas hidup dengan mengatasi kekosongan eksistensial melalui kesadaran akan kehadiran Tuhan (Magdalena and Selamat 2023). Tentunya dalam meditasi Kristen memiliki kesamaan dengan praktik mindfulness, seperti menumbuhkan kesadaran yang disengaja dan fokus saat ini, yang bermanfaat bagi kesehatan mental (Larrivee and Echarte 2018). Bahkan dalam studi menunjukkan bahwa meditasi Kristen dapat mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres (Jones 2019). Maka itu meditasi Kristen yang bertujuan memperdalam hubungan pribadi dengan Tuhan melalui keheningan, doa, dan keterbukaan terhadap karya Roh Kudus yang mentransformasi batin. Selain menjadi sarana pertumbuhan rohani, praktik ini juga memberi manfaat psikologis nyata dengan membantu mengatasi kecemasan, stres, dan kekosongan eksistensial.

### **Meditasi Kristen Solusi Mental Health dan Peningkatan Spiritualitas Gen Z**

Di tengah dunia modern yang penuh tekanan, distraksi digital, dan krisis identitas, Generasi Z menghadapi tantangan serius dalam menjaga kesehatan mental dan spiritualitas. Tingginya angka kecemasan, stres, hingga depresi menjadi gambaran nyata dari kondisi batin generasi ini. Maka itu adanya meditasi dan spiritualitas Kristen menawarkan jalan yang menjanjikan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual, terutama untuk Generasi Z. Meditasi Kristen, mirip dengan mindfulness, telah terbukti memiliki manfaat terapeutik potensial, termasuk psikoterapi sosial dan eksistensial, karena sifatnya yang dialogis dan transenden (Larrivee and Echarte 2018).

Meditasi Kristen bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi sebuah disiplin rohani yang bertujuan memperdalam relasi pribadi dengan Tuhan. Dan situasi tersebut, membawa peran bagi meditasi Kristen hadir sebagai solusi yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual yang mendalam. Memang meditasi Kristen bukanlah sekadar teknik menenangkan pikiran, tetapi sebuah disiplin rohani yang bertujuan memperdalam hubungan pribadi dengan Tuhan. Melalui praktik *lectio divina* atau dengan pembacaan Kitab Suci secara perlahan, reflektif, dan disertai doa, maka umat dalam penelitian ini gen Z diajak untuk mendengar suara Tuhan dalam keheningan penghayatan yang memang dinyatakan dalam linkup alkitabiah. Dalam proses ini, Firman Tuhan tidak hanya dibaca, tetapi dihayati dan diresapi sehingga menembus hati dan menghasilkan transformasi batin yang nyata.

Meditasi Kristen berfokus pada kasih, penyerahan diri, dan kehadiran Allah yang hidup. Ini bukan pelarian dari realitas, melainkan cara hidup yang memperlengkapi umat untuk menghadapi dunia dengan hati yang tenang, penuh kasih, dan selaras dengan kehendak Allah. Dan tentunya praktek tersebut berasal dari kesadaran Kristen, yang menggabungkan unsur-unsur ritual Kristen tradisional, dapat mendukung penyembuhan emosional dan pertumbuhan rohani (Timbers and Hollenberger 2022). Praktik ini membangun kesadaran batiniah yang mendalam, serupa dengan prinsip *mindfulness*, namun berakar pada relasi dengan Kristus sebagai pusat hidup rohani.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meditasi Kristen dapat mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres (Jones, 2019), serta meningkatkan kualitas hidup melalui kesadaran akan kehadiran Tuhan (Magdalena & Selamat, 2023). Manfaat ini menjadi sangat relevan bagi Generasi Z yang haus akan makna hidup dan koneksi spiritual yang autentik di tengah dunia yang serba cepat dan dangkal. Dengan demikian, meditasi Kristen tidak hanya menjadi alat pemulihan mental, tetapi juga menjadi jalan untuk pertumbuhan iman yang kokoh. Gereja dan komunitas Kristen perlu mulai mengintegrasikan praktik ini dalam pembinaan iman generasi muda, agar mereka tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang sebagai pribadi yang sehat secara mental dan kuat secara spiritual. Dalam dunia yang bising, meditasi Kristen menjadi tempat di mana jiwa Gen Z bisa menemukan ketenangan, harapan, dan kekuatan sejati yang bersumber dari Tuhan.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknologi digital, meskipun menawarkan banyak manfaat, telah memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental Generasi Z. Ketergantungan yang tinggi pada perangkat teknologi, serta waktu yang dihabiskan di dunia maya, telah menyebabkan gangguan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, sosial, dan psikologis. Gen Z mengalami peningkatan kecemasan, stres, depresi, bahkan gangguan interaksi sosial yang berujung pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Gangguan mental health ini semakin diperburuk oleh kecenderungan mereka untuk mencari pengakuan di media sosial, yang seringkali berujung pada perasaan terisolasi dan tidak dihargai. Dalam hal ini, penting bagi Generasi Z untuk menemukan cara untuk mengelola tekanan tersebut dan memperkuat aspek spiritual mereka, yang dapat memberi keseimbangan dalam hidup mereka.

Meditasi Kristen muncul sebagai solusi yang potensial untuk menghadapi tantangan kesehatan mental sekaligus meningkatkan spiritualitas Gen Z di era digital. Melalui praktik seperti *lectio divina*, yang menggabungkan pembacaan Alkitab dengan doa, meditasi Kristen membantu membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, memberikan ketenangan, dan menciptakan ruang untuk transformasi batin. Dengan menumbuhkan kesadaran rohani yang mendalam, meditasi Kristen berfungsi sebagai jalan untuk mengatasi kecemasan dan stres, serta mengarahkan hidup kepada tujuan yang lebih tinggi, yaitu kehendak Allah. Oleh

karena itu, gereja dan komunitas Kristen harus memanfaatkan praktik meditasi Kristen untuk membimbing generasi muda, agar mereka dapat menghadapi tantangan dunia digital dengan lebih tenang, sehat secara mental, dan kuat dalam iman.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alonso, Jordi, Zhaorui Liu, Sara Evans-Lacko, Ekaterina Sadikova, Nancy Sampson, Somnath Chatterji, Jibril Abdulmalik, Sergio Aguilar-Gaxiola, Ali Al-Hamzawi, and Laura H Andrade. 2018. "Treatment Gap for Anxiety Disorders Is Global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 Countries." *Depression and Anxiety* 35, no. 3: 195–208. <https://doi.org/10.1002/da.22711>.
- Awang, Herlis Djawa Rama, and Difly Praise Malelak. 2024. "Filsafat Eksistensialisme Dalam Pandangan Soren Aabye Kierkegaard Terhadap Spiritualitas Pada Remaja Akhir Generasi Z." *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 2: 311–23. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.390>.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. 2018. "Analysis of Mental Health Situation on Community in Indonesia and the Intervention Strategies." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1: 464721.
- Bingaman, Kirk A. 2020. "Religious and Spiritual Experience in the Digital Age: Unprecedented Evolutionary Forces: New Directions in Pastoral Theology Conference (Honoring Lewis Rambo)." *Pastoral Psychology* 69, no. 4: 291–305. <https://doi.org/10.1007/s11089-020-00895-5>.
- Bubonya, Melisa, Deborah A Cobb-Clark, and Mark Wooden. 2017. "Mental Health and Productivity at Work: Does What You Do Matter?" *Labour Economics* 46: 150–65. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2017.05.001>.
- Chan, Simon. 2017. "An Evangelical Theology of Spiritual Practice: John Jefferson Davis' Meditation and Communion with God: Contemplating Scripture in an Age of Distraction." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 10, no. 2: 332–37. <https://doi.org/10.1177/193979091701000221>.
- Hardy, Richard P. 1981. "Christian Meditation: Some Notes on an Approach." *Teresianum: Rivista Della Pontificia Facoltà Teologica e Del Pontificio Istituto Di Spiritualità* 32, no. 1: 155–73.
- Jackelén, Antje. 2021. "Technology, Theology, and Spirituality in the Digital Age." *Zygon* 56, no. 1: 6–18. <https://doi.org/10.1111/zygo.12682>.
- Jones, Tracy Lynn. 2019. "The Effectiveness of Christian Accommodative Mindfulness in the Treatment of Shame." <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3324&context=doctoral>.
- Kanikir, Yulisar Wilson, Hikman Sirait, and Esti Rahayu. 2024. "Peran Kepemimpinan Kristen Yang Transformatif Terhadap Tanggung Jawab Gereja Dalam Masyarakat." *Davar: Jurnal Teologi* 5, no. 1: 69–80. <https://doi.org/10.55807/davar.v5i1.157>.
- Karczubová, Luisa. 2019. "The Present Concept of Spirituality and the Idea of Meditation (Lectio Divina) Being a Reflection of the Philokalia Movement in Christian Practice." *Studia Theologica* 21, no. 2 (November): 177–95. <https://doi.org/10.5507/sth.2019.008>.
- Knabb, Joshua J, Eric L Johnson, and Fernando Garzon. 2020. "Introduction to the Special Issue: Meditation, Prayer, and Contemplation in the Christian Tradition: Towards the Operationalization and Clinical Application of Christian Practices in Psychotherapy and Counseling." *Journal of Psychology and Christianity* 39, no. 1: 5–11.
- Kodongan, Eva Monica Teresa, and Remegises Danial Yohanis Pandie. 2022. "Technological Developments in the Perspective of Christianity." *International Journal of Religion Education and Law* 1, no. 1: 38–45. <https://doi.org/10.57235/ijrael.v1i1.61>.
- Kristanto, Samuel Hans, Selviawati Selviawati, and Tju Lie Lie. 2024. "Pendidikan Karakter

- Kristen Di Sekolah Dalam Membangun Etika Kebebasan Berpendapat Generasi Z Bermedia Sosial.” *Davar: Jurnal Teologi* 5, no. 2: 81–93. <https://doi.org/10.55807/davar.v5i2.184>.
- Kristiantoro, Sony. 2020. “Spiritualitas Doa Kontemplatif: Lebih Banyak Diseminarkan Daripada Dipraktikkan (Belajar Dari Praktik Spiritualitas Doa Kontemplatif Model Taize Di Gereja Kristen Indonesia Soka Salatiga).” *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)* 2, no. 2: 121–34. <https://doi.org/10.59177/veritas.v2i2.87>.
- Kurosawa, Rudi, and Iskak Sugiyarto. 2024. “Perspektif Orang Kristen Tentang Beladiri.” *Anugerah: Jurnal Pendidikan Kristiani Dan Kateketik Katolik* 1, no. 4: 66–72. <https://doi.org/10.61132/anugerah.v1i4.201>.
- Larrivee, Denis, and Luis Echarte. 2018. “Contemplative Meditation and Neuroscience: Prospects for Mental Health.” *Journal of Religion and Health* 57, no. 3 (June): 960–78. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0475-0>.
- Lepherd, Laurence. 2015. “Spirituality: Everyone Has It, But What Is It?” *International Journal of Nursing Practice* 21, no. 5: 566–74. <https://doi.org/10.1111/ijn.12285>.
- Magdalena, Eleine, and Shelomita Selamat. 2023. “Menuju Kebahagiaan Dan Persatuan Dengan Allah Melalui Metode Penyeruan Nama Allah.” *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural* 11, no. 1 (July). <https://doi.org/10.60130/ja.v11i1.73>.
- Marunduri, Elman, Esti Rahayu Rahayu, and Royke J Raming. 2025. “Karakteristik Alkitabiah Kepemimpinan Hamba Dan Implikasinya Bagi Gereja Di Era Digital.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 11, no. 2. A: 43–59.
- Mengga, Ruth Caroline, and Yanto Paulus Hermanto. 2024. “Konseling Pastoral Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders.” *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 6, no. 2: 222–41. <https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.231>.
- “Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar.” n.d.
- Mermis-Cava, J. 2009. “An Anchor and a Sail: Christian Meditation as the Mechanism for a Pluralist Religious Identity.” *Sociology of Religion* 70, no. 4 (December): 432–53. <https://doi.org/10.1093/socrel/srp064>.
- Odgers, Candice L, and Michaeline R Jensen. 2020. “Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61, no. 3: 336–48. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>.
- Ong, Hughson T. 2014. “Is ‘Spiritual Gift (s)’ a Linguistically Fallacious Term? A Lexical Study of Χάρισμα, Πνευματικός, and Πνεῦμα.” *The Expository Times* 125, no. 12: 583–92. <https://doi.org/10.1177/0014524613512921>.
- Pedrelli, Paola, Maren Nyer, Albert Yeung, Courtney Zulauf, and Timothy Wilens. 2015. “College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations.” *Academic Psychiatry* 39, no. 5: 503–11. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>.
- Sarlota, Tini, and Sambo Puang. 2025. “Spiritualitas Kekristenan Gen Z: Perubahan Pola Penghayatan Iman Pada Generasi Digital.” *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 5: 1356–1416.
- Semiawan, Conny R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Setiawan, Roby, and Enggar Objantoro. 2019. “Yoga Dan Meditasi Transcendental Ditinjau Dari Teologi Kristen.” *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)* 1, no. 2: 119–27. <https://doi.org/10.59177/veritas.v1i2.52>.
- Sinaga, Roy Mazmur, Hikman Sirait, and Remegises Danial Yohanis Pandie Pandie. 2025. “Transhumanisme Dan Tantangannya Dalam Kekristenan: Antara Teknologi Dan Kehendak Allah.” *Jurnal Arrabona* 7, no. 2: 125–37. <https://doi.org/10.57058/juar.v7i2.142>.
- Spytska, Liana. 2025. “Digital Technology and Mental Health: Unveiling the Psychological

- Impact of Modern Digital Habits.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi* 9, no. 1: 348–65. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v9i1.38238>.
- Steensland, Brian, Xiaoyun Wang, and Lauren Chism Schmidt. 2018. “Spirituality: What Does It Mean and To Whom?” *Journal for the Scientific Study of Religion* 57, no. 3: 450–72. <https://doi.org/10.1111/jssr.12534>.
- Subowo, Adhika Tri. 2021. “Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*. <https://doi.org/10.30648/dun.v5i2.464>.
- Suratman, Efesus. 2024. “Meneropong Paham Kesembuhan New Age Movement Dari Lensa Pentakostal.” *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 6, no. 1: 26–39. <https://doi.org/10.52220/magnum.v6i1.206>.
- Timbers, Veronica L., and Jennifer C. Hollenberger. 2022. “Christian Mindfulness and Mental Health: Coping through Sacred Traditions and Embodied Awareness.” *Religions* 13, no. 1 (January): 62. <https://doi.org/10.3390/re113010062>.
- Waruwu, Elfin Warnius, and Mozes Lawalata. 2024. “Membangun Masyarakat Digital Yang Beretika: Mengintegrasikan Nilai-Nilai Kristen Di Era Teknologi Digital 5.0.” *Didache: Journal of Christian Education* 5, no. 1 (June). <https://doi.org/10.46445/djce.v5i1.747>.
- Wies, Blanche, Constantin Landers, and Marcello Ienca. 2021. “Digital Mental Health for Young People: A Scoping Review of Ethical Promises and Challenges.” *Frontiers in Digital Health* 3: 697072. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.697072>.
- Wuwung, Olivia, and Aljuanika Ering. 2021. “Pertumbuhan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Revolusi Industri 4.0.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7, no. 7: 429–38.
- Zega, Yunardi Kristian. 2021. “Pendidikan Agama Kristen Dalam Keluarga: Upaya Membangun Spiritualitas Remaja Generasi Z.” *Jurnal Luxnos* 7, no. 1: 105–16. <https://doi.org/10.47304/jl.v7i1.145>.