

**KOMPETENSI SPIRITUAL GURU PENDIDIKAN AGAMA  
KRISTEN DALAM MENANGGULANGI MENTAL HEALTH  
PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH GENERASI Z DI ERA  
DIGITAL**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Agama Kristen (S.Pd.)  
Program Studi S1 Pendidikan Agama Kristen**



**Oleh:**

**ERNA YUNCI NESIMNASI  
NIM: 20202080113**

**Jakarta, 02 Juli 2024**

**SEKOLAH TINGGI TEOLOGI INJILI ARASTAMAR (SETIA)  
JAKARTA 2024**

## HALAMAN PENGESAHAN LEMBAGA PENDIDIKAN

Setelah memeriksa dan meneliti secara saksama serta mengetahui seluruh proses penelitian dan cara penyusunan skripsi yang dilakukan oleh **Erna Yunci Nesimnasi** yang berjudul **KOPETENSI SPIRITUAL GURU PAK DALAM MENAGULANGI MENTAL HEARTH PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH GENERASI Z DI ERA DIGITAL**, maka dengan ini dinyatakan bahwa skripsi ini diterima dan disahkan sebagai bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar **SARJANA PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN (S.Pd.)** dari **SEKOLAH TINGGI TEOLOGI INJILI ARASTAMAR (SETIA) JAKARTA**.

Diterima dan disahkan

Pada tanggal, 02 Juli 2024

Ketua Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta

**Ketua**



**Dr. Moses Wibowo, M.Th., M.A.**

**NIDN: 2306018001**

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Setelah memeriksa dan meneliti secara saksama hasil proses perbaikan penelitian dan cara penyusunan skripsi yang dilakukan Erna Yunci Nesimnasi yang berjudul **KOPETENSI SPIRITUAL GURU PAK DALAM MENAGULANGI MENTAL HEARTH PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH GENERASI Z DI ERA DIGITAL**, yang telah diuji dalam sidang skripsi pada 25 Juni 2024, maka dengan ini dinyatakan bahwa skripsi ini disetujui oleh TIM PENGUJI sebagai bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar **SARJANA PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN (S.Pd.)** dari **SEKOLAH TINGGI TEOLOGI INJILI ARASTAMAR (SETIA) JAKARTA**.

Disetujui tanggal, 02 Juli 2024

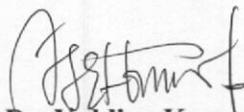
**Ketua**



**Dr. Stenly Reinal Paparang, M.Th.**

**NIDN: 2311057901**

**Sekretaris**



**Dr. Yublina Kasse, M.Pd.K.**

**NIDN: 2304076901**

**Anggota**



**Lisna Novalia, M.Pd.K.**

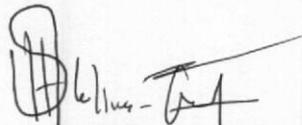
**NIDN: 2310118901**

## HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING

Dosen pembimbing telah menerima hasil penelitian yang berjudul **KOPETENSI SPIRITUAL GURU PAK DALAM MENAGULANGI MENTAL HEARTH PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH GENERASI Z DI ERA DIGITAL**, yang telah dipersiapkan dan diserahkan oleh **Erna Yunci Nesimnasi** untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mencapai gelar **SARJANA PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN (S.Pd.)** dari **SEKOLAH TINGGI TEOLOGI INJILI ARASTAMAR (SETIA) JAKARTA**.

Disetujui tanggal, 02 Juli 2024

**Dosen Pembimbing**



**Yane Henderina Keluanan, M.Pd.K.**  
**NIDN: 2308066901**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang telah saya susun ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Kristen dari **SEKOLAH TINGGI TEOLOGI INJILI ARASTAMAR (SETIA) JAKARTA**, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan secara jelas sumbernya sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah yang berlaku serta telah dibuktikan pengecekannya dengan menggunakan aplikasi Turnitin yang ditentukan oleh institusi di bawah pengawasan dosen pembimbing dan Waket IV (Bid. Penelitian dan PKM).

Apabila ditemukan ada data yang merupakan hasil plagiat dan manipulasi maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh lembaga dan perundang-undangan yang berlaku. Segala kesalahan yang dilakukan secara sengaja akan saya tanggung sendiri tanpa melibatkan pihak lain.

Jakarta, 02 Juli 2024

A handwritten signature in blue ink is written over a 10,000 Indonesian postage stamp. The stamp is yellow and red, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '1F1ALX225758825'.

**(Erna Yunci Nesimnasi)**

## ABSTRAK

Nesimnasi, Erna Yunci

**2024, KOMPETENSI SPIRITUAL GURU PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MENANGANI *MENTAL HEALTH* PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH GENERASI Z DI ERA DIGITAL.** Sekolah Tinggi Teologia Injili Arastamar (SETIA) Jakarta. Skripsi Sarjana Pendidikan Agama Kristen (S.Pd)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang kompetensi spiritual guru Pendidikan Agama Kristen dalam menangani problema *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Berangkat dari masalah gangguan kesehatan mental peserta didik tingkat menengah seperti menurunnya kemampuan berpikir dalam bidang pengetahuan berimbas pada prestasi akademik yang menurun, kurang mengelola emosi dengan baik, penyalahgunaan teknologi, gangguan kecemasan, kecanduan game online dan lain sebagainya. Di era yang serba teknologi, guru Pendidikan Agama Kristen hadir sebagai alat Tuhan dalam menerapkan kompetensi spiritual sekaligus sosok yang perlu diteladani yang menjembatani peserta didik tingkat menengah yang mengalami masalah kesehatan mental menemukan jawaban di dalam Yesus Kristus yang adalah Guru Agung sekaligus pemberi solusi atas problema yang dialami peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Guru Pendidikan Agama Kristen juga melakukan pendekatan dan kolaborasi dengan orang tua, konselor, pemerintah dan tokoh agama tempat di mana peserta didik tingkat menengah berada untuk melakukan pengamatan dan tindak lanjut terhadap setiap pengarahan dan bimbingan saat peserta didik menerima pelajaran di sekolah. Metode yang digunakan dalam menulis Skripsi ini adalah metode kualitatif studi kepustakaan dengan sumber data pustaka utama yang dipakai adalah Alkitab, buku teologi, jurnal dan artikel yang relevan dengan judul penelitian yang dibahas. Hasil dari penelitian ini yaitu memberikan pemahaman terkait pentingnya kompetensi spiritual bagi guru PAK masa kini.

Kata kunci : Kompetensi Spiritual, Guru PAK, Generasi Z, Mental Health, Era Digital, Peserta Didik Tingkat Menengah  
Jumlah kata : 215 kata  
Dosen Pembimbing : Yane Keluanan, M.Pd.K  
Surel : [nesimnasierna@gmail.com](mailto:nesimnasierna@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dan kemuliaan hanya bagi nama Allah Tritunggal atas anugerah dan pertolonganNya yang ajaib dan penuh kuasa bagi penulis sehingga dengan segenap hati dan pikiran, penulis telah berusaha mengumpulkan data dalam menyusun Skripsi. Penulisan Skripsi ini telah membawa rasa kebanggaan tersendiri bagi penulis, sebab Allah Tritunggal saja sumber hikmat, pengertian dan kebijaksanaan itu yang telah menolong, menuntun dan memampukan penulis. Karena itu dengan penuh rasa hormat dan tunduk, penulis mengucapkan pujian dan penghargaan yang tiada taranya kepada Allah Bapa, Putra dan Roh Kudus.

Melalui Skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini:

1. Dr. Matheus Mangentang, M.Th., pendiri lembaga Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta dan Gereja Kristen SETIA Indonesia (GKSI).
2. Dr. Moses Wibowo, M.A., M.Th., Ketua Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta.
3. Ibu Yane Keluanan, M.Pd.K., sebagai dosen pembimbing.
4. Bapak Dr. Yosia Belo, M.Pd.K., Ibu Dr. Sandra R. Tapilaha, M.Pd.K., dan Ibu Dr. Riste Tioma Silaen, M.Th., sebagai dosen penguji proposal.
5. Bapak Dr. Stenly R. Paparang, M.Th., Ibu Dr. Yublina Kasse, M.Pd.K., Ibu Lisna Novalia Taileleu, M.Pd.K., sebagai dosen penguji skripsi.
6. Para Waket, Kaprodi, Staff, Dosen, Karyawan dan Bidang perpustakaan yang telah memberikan pembinaan, pembimbingan serta mendoakan penulis selama ada di Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta.
7. Oma Marta Be'es dan Mama Lenci Tabun terkasih, Opa Yunus Tabun dan Oma Thersia Lay di sorga, yang telah memelihara, membesarkan, mendidik dan yang selalu mendoakan dan menjadi teladan iman bagi penulis selama studi dan penyusunan Skripsi.
8. Om Potifar Tabun dan Tante Yanti, Hosea Alexander Tabun dan Shilolif Kaivan Tabun yang juga selalu dan senantiasa mendukung baik moril maupun materil selama studi penulis di SETIA Jakarta.
9. Mama Wenny Praptiningrum, Bapak Daniel Atur Panetu, Adik Femy Yuridje Nesimnasi, Rolly Novera Bees, Inri Tabun, Agape Divine Tabun, Dorce Tabun serta semua keluarga yang turut mendukung selama studi penulis di SETIA Jakarta.
10. Pak Erwin Zay, Kak Damaris Resfina Sipahutar, Kak Lasmaria Rohani Pakpahan, Kak Siska Yuliana Simbolon, Kak Sara Yuliana Pulakai, Kak Boni Lay, Kak Debi Yulita, Kak Apriyanti Yosinta Tampani, Kak Sifra Nomleni, Sariani Hia, Rabel Rainsept, Dwi Utami, Jenius Harita, Youtantri Lopo, Darni Orance Bell, Noverlina Zendrato, Salomo Rudyanto, Desty Mangngi Kale, Rezeki Putra Gulo, Yanuar Ada Zega, Delma Saerejen, Merina Lilin, Milka, Sarah dan Sisi yang saling mendukung selama studi.
11. BPW Ketapang Selatan dan GKSI Jemaat Sengkuang serta TK Arastamar Sengkuang yang bersedia menerima dan mendukung penulis menjalankan masa Praktek Kerja Lapangan selama setahun serta keluarga Sahabat Generasi yang juga sudah menjadi teman, saudara, kakak, adik selama penulis berada di Kalimantan Barat.

12. Leonardo Edwin dan Jerome Polin Sidjabat dengan konten-konten edukasi dan vlognya, Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jongkook, Nathan Noel Romejo Tjoe A On, yang juga menjadi hiburan positif serta sumber inspirasi di saat penulis sedang studi dan menyusun Skripsi.
13. Teman seperjuangan angkatan 2020.

Kiranya Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Dengan penuh kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna penyempurnaan Skripsi ini.

# DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>1</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>2</b>
<b>BAB I</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Sistematika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LANDASAN TEORI TENTANG GURU PAK PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH <i>MENTAL HEALTH</i> GENERASI Z DI ERA DIGITAL..</b>	Error! Bookmark not defined.
A. PENGERTIAN GURU .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. DEFINISI PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. DEFINISI GENERASI Z.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. KESEHATAN MENTAL ( <i>MENTAL HEALTH</i> ).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. ERA DIGITAL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KAJIAN TENTANG GURU PAK DALAM MENANGGULANGI PROBLEMA <i>MENTAL HEALTH</i></b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. MEMAHAMI POLA PERILAKU .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. <b>Karakteristik dan Tantangan Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital .</b>	Error! Bookmark not defined.
2. <b>Peran Guru PAK dalam Identifikasi dan Intervensi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Peserta Didik</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3. <b>Pengembangan Resiliensi dan Literasi Digital Berbasis Nilai-nilai Kristiani</b>	Error! Bookmark not defined.
B. POLA PENDEKATAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. <b>Pemahaman Diri (<i>Self-Awareness</i>)</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2. <b>Pengelolaan Diri (<i>Self-Management</i>)</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3. <b>Motivasi Diri (<i>Self-Motivation</i>)</b> .....	Error! Bookmark not defined.

4.	<b>Keterampilan Sosial (<i>Social Awareness</i>)</b> .....	Error! Bookmark not defined.
C.	<b>PENDALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	<b>Memahami Klasifikasi Kondisi Kesehatan Mental Peserta Didik Gen Z</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.	<b>Menciptakan Lingkungan Belajar yang Inklusif dan Aman</b>	Error! Bookmark not defined.
3.	<b>Integrasi Nilai-nilai Spiritual dalam Pelajaran</b> .....	Error! Bookmark not defined.
4.	<b>Bimbingan yang Berkelanjutan</b> .....	Error! Bookmark not defined.
D.	<b>PENDAMPINGAN GURU PAK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	<b>Membangun Hubungan dengan Peserta Didik yang Aman dan Transparan</b>	Error! Bookmark not defined.
2.	<b>Pengembangan Kompetensi Guru</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.	<b>Menciptakan Lingkungan yang Inklusif dan Suportif</b>	Error! Bookmark not defined.
E.	<b>KORELASI DENGAN ORANGTUA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F.	<b>KOHERENSI ANTAR KOMPETENSI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>IMPLIKASI KOMPETENSI SPIRITUAL BAGI GURU PAK MASA KINI</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENUTUP</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
A.	<b>KESIMPULAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	<b>SARAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BIODATA PENULIS</b>	.....	Error! Bookmark not defined.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada awal peradaban teknologi informasi yang di peroleh hanya dapat mengakses informasi secara verbal dan isyarat tetapi kemudian ada keraguan terhadap keabsahan dan keakuratan informasi sehingga manusia terbuka idenya untuk dapat mengelolanya menjadi bahan informasi yang dapat menjelaskan sebuah makna tertentu secara tegas. Teknologi juga selalu berkembang untuk mencukupi kebutuhan manusia sehingga hal ini tentu untuk mempermudah kegiatan manusia secara praktis dan dapat dipertanggungjawabkan.<sup>1</sup> Perubahan perkembangan teknologi kemudian saat ini mengubah beberapa hal teknis dan pekerjaan manusia dalam belajar, berinteraksi secara signifikan. Pandemi covid-19 yang menyerang dunia pada akhir tahun 2019 telah mempercepat perubahan digital diberbagai bidang. Sektor perusahaan dan organisasi kerja terpaksa dan wajib dengan cepat dan tepat menerapkan teknologi digital untuk memfasilitasi pekerjaan dari jarak jauh dengan efisien dan tepat guna. Berbagai platform dan jejaring sosial yang dapat bekerja sama serta berkolaborasi untuk peningkatan kerja sama dan komunikasi virtual demi kelancaran perkembangan beberapa sektor.<sup>2</sup> Sektor pendidikan juga terdampak akibat covid-19 yang memaksa setiap sekolah dan kampus tutup untuk sementara waktu, namun demikian

---

<sup>1</sup> Bagaskoro, *Pengantar Teknologi Informatika Dan Komunikasi Data* (Yogyakarta, 2019).h1.3

<sup>2</sup> Florina Pinzaru, Alexandra Zbucea, and Lucian Anghel, *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Business. A Preliminary Overview, Strategica: Preparing for Tomorrow, Today*, 2020.

teknologi melalui beberapa platform online dalam jaringan sangat membantu peserta didik dan pendidik tetap terkoneksi dalam jarak jauh untuk membagi pelajaran tetap terlaksana.<sup>3</sup>

Perkembangan teknologi telah memberikan dampak yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Manusia di era digital cukup terbantu dengan adanya teknologi yang membantu sistem pekerjaan manusia termasuk media untuk belajar menjadi semakin mudah di jangkau. Perubahan cara berpikir, bersosial, dan bergaul telah menjadi kontribusi positif dari perkembangan teknologi saat ini. Generasi Z yang hidup pada kisaran tahun 1996 sampai tahun 2010 lebih dikenal dengan sebutan *native generation* yang mana lebih dekat dan bahkan hidup pada era digital yakni internet .<sup>4</sup> Dampak teknologi di era digital juga cukup memberikan manfaat yang berkualitas bagi pekerjaan manusia yang membutuhkan bantuan teknologi yaitu dengan adanya teknologi dapat menolong manusia dapat berkomunikasi dengan sesamanya walau dalam jarak yang jauh, aplikasi yang menolong manusia menerima setiap informasi secara cepat dan akurat, waktu yang seharusnya menjadi banyak dalam mengerjakan sesuatu lebih lambat justru lebih cepat dari jangka yang di tentukan.

Generasi NET yang berada di revolusi teknologi informasi menjadi tidak terbatas (*bordeless*) masih dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang menjadi koneksi manusia dan teknologi.<sup>5</sup> Pada perkembangan ini generasi Z juga tidak dapat dihindari bahwa generasi ini menjadi generasi yang egosentris menurut pengamatan beberapa orang. Generasi Z atau

---

<sup>3</sup> Sianli Meme, "Persepsi Mahasiswa UINSI Tentang Dampak Covid-19 Pada Sektor Ekonomi Dan Pendidikan," *Journal of Instructional and Development Researches* 3, no. 1 (2023):23 <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.147>.

<sup>4</sup> Zalfa Nuraeni Rudianto, "Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi," *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 11, no. 49–72 (2022): 59.

<sup>5</sup> Yuli Kristyowati, "Generasi 'z' dan Strategi Melayaninya," *Ambrassadors* 2, no. 11 (2021): 2.

yang lebih dikenal dengan gen Z dapat juga disebut sebagai generasi *superhero* yang muncul di era setelah generasi X.<sup>6</sup> Merupakan generasi yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi oleh sebab telah tersajikan dengan mudah dan sangat mahir dalam penggunaan teknologi.<sup>7</sup> Akan tetapi, terlepas dari dampak positif penggunaan teknologi yang positif maka ada dampak buruk akibat tingkatan penggunaan teknologi yang tinggi yakni kecepatan internet menjawab setiap persoalan generasi Z membuatnya menjadi berpikir dangkal, tidak mampu menghadapi kesulitan, lemah dalam mengontrol emosi serta enggan dalam membangun hubungan relasi di dunia nyata.

Persoalan ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tapi sudah secara mendunia terjadi. Salah satu gejala yang timbul dari dampak buruk kemajuan teknologi dan digitalisasi yang mengancam generasi Z mengacu kepada kesehatan mental atau yang lebih kekinian dikenal dengan istilah *mental health*. Menurut Luca Braghieri, *mental health* pada generasi Z cukup menjadi persoalan signifikan yakni terdiagnosa depresi serta kinerja akademik yang menurun.<sup>8</sup> Kondisi mental generasi Z menjadi perhatian oleh karena ada hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan fisik bahwa mental yang sehat berpengaruh pada fisik dan sebaliknya.<sup>9</sup> Lebih lanjut gangguan kesehatan mental seperti cemas, depresi, gangguan konsentrasi dan hiperaktifitas dapat menyerang kondisi psikis dan mental seseorang.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Karel McGrath Regina Luttrell, *GEN Z: The Superhero Generation*, 2021.h1.3

<sup>7</sup> A. Putri Maharani Usmar Resekiani Mas Bakar, "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Generasi Zoomer," *IPTEK : Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 7 (2022): 2.

<sup>8</sup> Alexey Makarin Luca Braghieri, Ro'ee Levy, "Social Media and Mental Health," *American Economy Review* 112, no. 35 (2022): 3.

<sup>9</sup> Nabila Ramadhani Adelia Irfana Putri, Edy Soesanto, Aurel Rizky Hanafi, "UPAYA MASYARAKAT DALAM KESADARAN MENGENAI MENTAL HEALTH DALAM LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA," *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan* 1, no. 12 (2023): 2.

<sup>10</sup> Asti Haryati Puspa Yuni Rahayu, "Self-Talk Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu," *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 14 (2023): 2.

Perkembangan era digital ini sebagai mana telah diketahui bahwa tidak luput juga dalam dunia pendidikan. Pendidikan yang maju dengan pesat tentu saja ada kontribusi teknologi di dalamnya. Seluruh elemen dalam sekolah penting untuk cakap serta piawai dalam mengelola teknologi dan perkembangannya guna pengembangan pengajaran serta hal terkait dengan dengan program-program lembaga pendidikan. Hal ini juga membutuhkan keterlibatan guru sebagai pemeran utama. Peserta didik tingkat menengah juga merupakan generasi Z yang memerlukan peran guru di lingkungan sekolah dalam mengarahkan pengelolaan teknologi yang benar dan berguna baik. Guru tentu memiliki peran strategis dalam pendidikan sebagaimana semboyan pendidikan ‘Ki Hajar Dewantara’ di depan memberikan contoh, di tengah memberikan motivasi dan di belakang memberikan dorongan (Ing Ngarsa Sung Tulada, Ing Madya Mangun Karsa, Tut Wuri Handayani). Selaras dengan semboyan tersebut, sepatutnya guru dengan dedikasi yang tinggi memberikan yang terbaik bagi peserta didik tingkat menengah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran dan memberikan dukungan yang dibutuhkan setiap peserta didik untuk mencapai keberhasilan. Terutama guru Pendidikan Agama Kristen, selanjutnya disebut guru PAK, sesuai dengan hakikat tugas dan panggilan serta kompetensinya, sudah seharusnya guru PAK sebagai orang tua kedua memiliki empati yang dalam dengan tanggung jawab besar terhadap problema generasi Z dan kesehatan mental di era digital untuk menemukan dan memaknai nilai-nilai spiritual dalam diri peserta didik.<sup>11</sup> Kesehatan mental yang kurang baik dari peserta didik tingkat menengah tentu saja guru PAK juga turut mengambil andil untuk dapat menjadi

---

<sup>11</sup> Elfin Warnius Waruwu Mozes Lawalata, “Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Kesadaran Spiritual Bagi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era 5.0,” *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership* 4, no. 12 (2023): 2.

sarana menenangkan dalam memberikan sebuah metode yang tepat di dalam mengatasi rasa cemas dan masalah kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah dengan tetap mengutamakan dan memprioritaskan Firman Tuhan (bdk. Ams. 23: 18-20) maka ada harapan yang baru bagi setiap masa depan peserta didik yang harus diperjuangkan dan kontribusi Guru PAK juga berpengaruh dalam hal ini.<sup>12</sup>

Revolusi 4.0 ini cukup memberi pengaruh yang signifikan dan mengharuskan setiap tenaga pendidik termasuk guru Pendidikan Agama Kristen untuk cakap dan pandai menguasai teknologi demi kelancaran pelaksanaan pembelajaran.<sup>13</sup> Hal ini tentu mendorong guru PAK untuk berpatokan pada tugas paling utama yakni menyanggah sebuah tanggungjawab moral untuk mengarahkan peserta didik yang berpedoman pada tujuan utama PAK yakni mengalami perjumpaan pribadi dengan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat, mencintai Tuhan tanpa paksaan, hidup dalam ketaatan serta mampu melakukan kebenaran firman Tuhan yang tercermin melalui perilaku hidup sehari-hari.<sup>14</sup> Guru PAK juga dengan kesadaran penuh mengarahkan peserta didiknya untuk hidup semakin dekat dengan Tuhan Yesus sebagai Guru Agung dengan mengakui bahwa Pribadi Yesus Kristus selalu hadir bagi jiwa-jiwa yang letih dan lesu serta memberikan kelegaan dan jalan keluar bagi setiap orang yang selalu datang dan berseru meminta pertolongan kepadaNya (bdk. Mat.5:28).

---

<sup>12</sup> Faqih Purnomosidi et al., "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Mental Pada Remaja," *Abdimas* 2, no. 1 (2023): 1–7.

<sup>13</sup> PAK Di Era Revolusi and Industri Gadget, "Peran Orangtua Dan Guru Pendidikan Agama Kristen" 6, no. 1 (n.d.): 36.

<sup>14</sup> Jane Lestari Darinding and Irene Preisilia Ilat, "Tanggung Jawab Guru PAK Dalam Pembentukan Karakter Siswa Di SMP Negeri 1 Tahuna," *DIDASKALIA : Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2022): 89, <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i2.1039>.

Generasi Z mengalami problem kesehatan mental yang kerap kali dijumpai di lingkungan sekolah, masyarakat, sosial dan keluarga. Hal ini terjadi dikarenakan kecemasan yang berlebihan akibat suatu kondisi di lingkungan tertentu. Gejala-gejalanya bisa dikenali dan didiagnosa memiliki perilaku ingin menguasai sesuatu secara paksa, sifat kurangnya konsistensi dalam mengambil suatu keputusan dalam aturan tertentu dan membenarkan suatu tindakan tanpa mempertimbangkan resiko atas keputusan yang dibuat. Dalam hal ini guru PAK berperan untuk mengarahkan peserta didik tingkat menengah agar mampu mengatasi rasa cemas yang menimbulkan keterbelakangan kesehatan mental pada peserta didik.<sup>15</sup>

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang mengalami efek dari gangguan mental. Dalam hal ini tidak sedikit peserta didik tingkat menengah yang mengalami masalah dalam kesehatan mental dalam membangun relasi pada lingkungan di era gen Z diantaranya tidak mampu mengendalikan diri dalam pergaulan, terlibat kasus-kasus kekerasan, penyalahgunaan teknologi yang berbaur negatif sehingga berimbas pada gangguan kesehatan mental peserta didik tingkat menengah yang kurang stabil. Dalam menghadapi dilematis ini peserta didik tingkat menengah seringkali salah arah dalam menemukan metode yang tepat untuk mengatasi kesehatan mental. Guru PAK berperan untuk bisa memberikan metode yang tepat yaitu dengan memberikan pendekatan *self-oriented* atau pendekatan pribadi antara guru PAK dan peserta didik tingkat menengah serta pendekatan dari sisi kerohanian dalam bentuk pengajaran dengan tujuan menciptakan emosi dan sudut pandang yang positif serta memberikan kesadaran akan pentingnya peran kerohanian terhadap tindakan yang dilakukan

---

<sup>15</sup> Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, and Amanda Lenggogeni, "Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic," *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* 7, no. 2 (2021): 12, <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.

dan memberikan perspektif yang berbeda mengenai pengalaman yang menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan mental.<sup>16</sup>

Tingkat kemajuan teknologi menyebabkan adanya penyimpangan perilaku dan tindakan tidak terpuji pada generasi Z yang semakin bertambah setiap hari seperti tidak segan menyakiti orang lain dalam relasi sosial disebabkan karena menjadi pribadi yang sangat fokus pada telepon genggam, tidak sedikit yang menjadi personal yang tertutup dan tidak mau berdiskusi dengan orang di sekitarnya dan menjadikan telepon seluler sebagai alternatif lain pada saat merasa kurang nyaman dalam suatu lingkungan sosial tertentu oleh kebisingan atau keramaian, menganggap keadaan di dunia nyata kurang memberi suatu pengaruh untuk hal yang menurut mereka baik dan mereka berpendapat bahwa dunia maya lebih memberikan sebuah kepuasan secara hasrat dan keinginan dengan cepat. Lebih lanjut bahwa generasi Z juga mengalami suatu kondisi seperti emosi yang meledak-ledak, mudah tegang saat suatu peristiwa yang kurang berkenan di hatinya, menyebarkan berita bohong, menurunnya intelektual serta mengalami rasa capek yang tidak semestinya dialami oleh usia mereka. Dengan demikian maka guru PAK dapat memberikan suatu pemahaman baru berdasarkan Firman Tuhan tentang hidup bersosial serta bagaimana seharusnya seorang peserta didik Kristen berlaku secara etika kekristenan yang berkenan pada Tuhan tanpa harus menyakiti orang di sekitar lingkungannya.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> David Ferdinan Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Siringoringo, and Samuel, "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh," *Jurnal Luxnos* 7, no. 2 (2021): 12, <https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>.

<sup>17</sup> Dwi Meinanto, Bobby Kurnia Putrawan, and Amran Simangunsong, "Degradasi Moral Generasi Z: Suatu Tinjauan Etis Teologis Terhadap Penggunaan Internet," *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2022): 21, <https://doi.org/10.46305/im.v3i1.86>.

Dalam survei Global Gen Z tahun 2022, McKinsey bertanya pada lebih dari empat puluh dua ribu responden di enam belas negara. Mereka ditanya soal mental, fisik, sosial dan spiritual. Salah satunya adalah dampak negatif dari media sosial. Gen Z terlihat memiliki porsi cenderung seimbang dari dampak positif dan negatif (32% dan 27%), berbeda dengan generasi lainnya yang memiliki porsi dampak positif yang lebih besar. Milenial misalnya memiliki 36% dampak positif berbanding 19% dampak negatif. Perbandingan Gen X adalah 35% dan 14%, sementara baby boomers sebanyak 34% dan 9%. Laporan itu juga membandingkan dampak negatif yang didapatkan Gen Z sesuai dengan waktu yang dihabiskan mereka di media sosial. Jika kurang dari 2 jam hanya 24%, sedangkan 31% untuk kategori lebih dari 2 jam. Gen Z juga menjadi generasi yang paling tinggi melaporkan keadaan kesehatan mental yang buruk. Di global tercatat mencapai 18%, sedangkan untuk Indonesia sendiri mencapai 21%. Laporan yang sama menyebutkan Gen Z dari Eropa dan Oseania melaporkan paling banyak soal dampak negatif di media sosial. Sementara Asia mengalami hal sebaliknya. Gen Z juga tercatat sebagai kelompok yang paling sering menggunakan media sosial. Misalnya ada 35% gen Z yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam berbanding dengan 24% milenial, Gen X 17% dan baby boomer 14%. Pada survey seberapa sering mengecek media sosial, Gen Z juga berada di urutan terdepan. Hampir setengahnya (48%) mengaku mengecek media sosial setiap hari, yang berbeda dengan generasi lainnya yakni 46% milenial, 39% gen X, dan baby boomer 29%. Namun untuk unggah postingan di media sosial, posisi Gen Z mirip dengan baby boomer yakni 9%. Sementara terbanyak adalah milenial 12% dan Gen X 10%.<sup>18</sup> Berdasarkan survei di atas

---

<sup>18</sup> “<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230502092825-37-433615/medsos-ganggu-mental-gen-z-warga-ri-termasuk-parah>,” n.d.

dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial pada generasi Z di Indonesia cukup tinggi sehingga berimbas pada gangguan kesehatan mental yang buruk. Hal ini tentu menjadi perhatian bersama untuk dapat ditanggulangi termasuk guru PAK yang dapat menjangkau di sektor pendidikan.

Problema tindakan yang kurang baik dari generasi Z dalam kalangan peserta didik yang terpapar kesehatan mental juga menjadi isu sosial yang perlu dikaji dan diteliti untuk dapat memberikan edukasi yang optimal terkait dengan masalah gen Z saat ini. Dapat diamati bahwa tindakan-tindakan yang menjadi pelampiasan emosi yang merupakan imbas dari sesuatu hal yang memicu terjadi demikian dapat diamati seperti judi online, seks daring, narkoba dan lainnya yang sering dilakukan oleh anak usia sekolah tingkat menengah hingga tingkat atas. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor seperti perkembangan teknologi, masa mencari identitas diri serta memiliki problema sosial di lingkungan seperti kurang berinteraksi, bersosial dan bermasyarakat di lingkungan di mana individu berada.<sup>19</sup>

Guru PAK cukup diharapkan kontribusinya untuk menunjukkan kinerja yang layak sesuai profesi dan panggilannya dengan tujuan untuk dapat menjalankan dengan penuh tanggung jawab yang diembankan oleh Tuhan terutama kepadanya. Namun demikian, guru tidak jarang dan tidak segan menyimpang dari kode etik dengan memberikan disiplin bagi siswa yang tidak mematuhi tata tertib yang telah disepakati dengan cara menghukum secara berlebihan, mengucapkan kalimat-kalimat yang tidak sepatutnya seorang guru PAK mengatakannya sehingga hal ini membuat peserta didik menjadi minder dan kurang rasa

---

<sup>19</sup> Savitri Suryandari, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja," *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)* 4, no. 1 (2020): 23–29, <https://doi.org/10.36928/jipd.v4i1.313>.

percaya diri, mulai tertutup untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar bahkan tidak tertutup kemungkinan untuk tidak mau ke sekolah lagi oleh karena mengalami intimidasi secara mental di tempat yang menurut dirinya seharusnya kondusif untuk menata dirinya lebih baik. Akan tetapi yang lebih disayangkan adalah guru mengalami kekerasan dari orang tua murid berimbas dari hukuman yang berlebihan dari guru terhadap peserta didik.<sup>20</sup>

Guru PAK perlu antusias untuk memperhatikan prinsip-prinsip dalam mengajar, melakukan pendekatan dengan peserta didik tingkat menengah melalui penanaman nilai moral dan pendidikan karakter bangsa, menanamkan nilai religius dan sikap taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta dituntut untuk mengelola emosi dengan baik, mempersiapkan setiap metode pembelajaran yang maksimal dan tepat guna untuk dapat menuntun peserta didik supaya tidak saja menganggap pelajaran agama Kristen sebagai sesuatu kebiasaan saja tetapi hidup dan bisa menerapkan nilai-nilai spiritual dalam hidupnya setiap hari maka tercapai suatu tujuan yakni dapat menolong peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental di era digital <sup>21</sup>.

## B. Identifikasi Masalah

Beberapa identifikasi masalah terkait topik di atas dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Perkembangan teknologi yang pesat memicu terjadi penyimpangan moral dan tindakan asusila pada peserta didik tingkat menengah generasi Z

---

<sup>20</sup> Mayuni Lammanur, "Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Sosial Guru PAK Dan Kompetensi Kepribadian Guru PAK Kontribusinya Terhadap Perilaku Siswa," *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2022, <https://doi.org/10.46974/ms.v3i2.64>.

<sup>21</sup> Binsen Samuel Sidjabat, "Penguatan Guru PAK Untuk Pendidikan Karakter: Melihat Kontribusi Seri Selamat," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 1 (2019): 30, <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i1.121>.

2. Peserta didik generasi Z pada mengalami isu kesehatan mental di era digital
3. Kurangnya profesionalisme guru dan ketidakmaksimalan dalam menanggulangi isu masalah *mental health* pada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.

#### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka penulis dalam penelitian ini membatasi masalah yang akan diteliti dengan berfokus pada guru PAK yang berkompeten dan mampu memberikan kontribusi secara kerohanian bagi isu kesehatan mental peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital yang semakin marak terjadi.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta batasan masalah, maka peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana landasan teori mengenai kompetensi guru PAK, Peserta didik tingkat menengah, generasi Z, *mental health* dan era digital?
2. Bagaimana kompetensi spiritual guru PAK dalam menanggulangi *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital?
3. Bagaimana implikasi kompetensi spiritual guru PAK bagi peserta didik tingkat menengah yang mengalami *mental health* di era digital?

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkaji tentang landasan teori tentang guru PAK, peserta didik tingkat menengah dan *mental health* generasi Z di era digital.
2. Untuk mengulas tentang kompetensi guru PAK dalam menanggulangi *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.
3. Untuk memaparkan implikasinya kompetensi spiritual guru PAK bagi *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.

#### F. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini penulis berharap bahwa melalui sumbangsih pemikiran ini, dapat memberikan suatu pemahaman baru terkait perlunya kompetensi spiritual guru PAK dalam menangani isu kesehatan *mental peserta* didik tingkat menengah generasi Z melalui edukasi nilai-nilai spiritual kekristenan serta penerapan konkret dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Terkait isu kesehatan mental maka penulis mengharapkan lembaga perlu memberikan edukasi serta ilmu terapan bagi calon tenaga pendidik agama Kristen masa kini, agar guru PAK di masa kini tidak saja mengikuti perkembangan teknologi yang begitu pesat berlangsung namun mampu memahami serta menunjukkan kompetensinya dalam menangani isu kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.

b. Bagi Guru Pendidikan Agama Kristen

Hasil dari penelitian ini merupakan sebuah sumbangsih pemikiran dan masukan positif bagi guru PAK di era digital untuk mampu bersikap kompeten dalam menangani isu *mental health* di kalangan peserta didik tingkat menengah di era digital.

c. Bagi Peneliti

Menjadi bahan acuan dan memperlengkapi peneliti sebagai guru PAK agar dapat menunjukkan kompetensi spiritual bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z yang mengalami isu *mental health* di era digital.

G. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini yaitu menggunakan penelitian kualitatif yakni menemukan dan menganalisis secara komprehensif setiap fenomena dengan pendekatan aspek dari manusia, sikap dan fenomena di masyarakat.<sup>22</sup> Penelitian kualitatif tidak berdasarkan pada angka dan serta data yang diperoleh tidak berdasarkan perhitungan statistik.<sup>23</sup> Pendekatan ini meninjau sebuah kejadian konkret kemudian melakukan penelitian melalui kajian literatur (Library Research) dengan tinjauan pustaka, buku, artikel, google book dan lainnya yang bersifat deskriptif, interpretatif dan kontekstualis sebagai referensi dalam mengkaji serta mencari informasi dan mendeskripsikan dalam bentuk narasi dan pemaparan konkret dan dapat bermanfaat baik bagi pembaca masa kini.

---

<sup>22</sup> Elia Ardyan et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif Di Berbagai Bidang*, 2023.9

<sup>23</sup> Christina Metallica Samosir and Fredik Melkias Boiliu, "Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Berbasis Daring Di Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Basicedu* 5, no. 4 (2021): 2592–2600, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1257>.

## H. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

- Bab I           Pendahuluan
  
- Bab II           Landasan Teoritis dan Teologis Guru PAK dalam Memahami *Mental Health*  
Peserta Didik Tingkat Menengah Generasi Z di Era Digital
  
- Bab III          Kompetensi Spiritual Guru PAK dalam Menanggulangi Masalah Mental  
Health Pada Peserta Didik Tingkat Menengah Generasi Z di Era Digital
  
- Bab IV          Implikasi bagi Guru PAK dan Peserta Didik Tingkat Menengah Generasi Z di  
Era Digital
  
- Bab V           Penutup

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI TENTANG GURU PAK PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH MENTAL HEALTH GENERASI Z DI ERA DIGITAL**

Dalam bab ini penulis akan membahas: kajian filosofi, kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis.

#### **A. PENGERTIAN GURU**

##### **1. Guru Pendidikan Agama Kristen**

Pendidikan Agama Kristen memiliki berbagai definisi yang diuraikan oleh para ahli dengan penekanan yang berbeda-beda. Robert W. Pazmiño mendefinisikan pendidikan agama Kristen sebagai upaya untuk memfasilitasi pertumbuhan rohani individu melalui pengajaran yang holistik. Menurutnya, pendidikan ini perlu menyentuh aspek intelektual, emosional, dan spiritual dari peserta didik, dengan tujuan membentuk perilaku dan sikap yang sesuai dengan ajaran Yesus Kristus.<sup>24</sup> James Michael Lee, seorang ahli pendidikan agama, menggambarkan pendidikan agama Kristen sebagai proses yang mengarahkan individu kepada pengalaman iman yang mendalam dan bermakna.<sup>25</sup> Lee menekankan pentingnya pendidikan agama dalam membentuk pribadi yang mampu berinteraksi dengan Tuhan dan sesama dalam kasih dan kebenaran. Integrasi antara teori dan praktik menjadi kunci dalam pendekatan ini, memastikan relevansi pengajaran dengan kehidupan sehari-hari.

---

<sup>24</sup> Robert W Pazmino, *Foundational Issues in Christian Education* (Baker Academic, 2008). 5-6

<sup>25</sup> James Michael Lee, *The Content of Religious Instruction: A Social Science Approach*. (University Press of America, 1985). 11

### **BAB III**

## **KAJIAN TENTANG GURU PAK DALAM MENANGGULANGI PROBLEMA MENTAL HEALTH**

Dalam bab tiga ini, penulis akan membahas tentang: Yesus sebagai guru Agung, keunikan Yesus sebagai guru, keteladanan Yesus dalam mengasihi.

#### **A. MEMAHAMI POLA PERILAKU**

##### **1. Karakteristik dan Tantangan Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital**

Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Mereka dikenal sebagai *digital natives* karena sejak kecil sudah terbiasa dengan internet, media sosial, dan perangkat pintar.<sup>86</sup> Kemudahan akses informasi dan komunikasi melalui teknologi digital memberikan keuntungan dalam pembelajaran dan interaksi sosial, namun juga membawa berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti paparan media sosial yang berlebihan, tekanan untuk menunjukkan citra diri yang sempurna, dan kurangnya interaksi tatap muka dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis Generasi Z.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi Generasi Z adalah pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Paparan terus-menerus terhadap konten media sosial dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan menimbulkan perasaan cemas,

---

<sup>86</sup> Larassati, *Dari Layar Ke Realita: Menavigasi Kesehatan Mental di Era Generasi Z* (Yogyakarta: Viktory Pustaka Media, 2024). 5

depresi, serta rendah diri.<sup>87</sup> Ekspektasi untuk selalu tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan dari orang lain dapat meningkatkan tekanan emosional. Selain itu, *cyberbullying* atau perundungan online menjadi ancaman nyata yang dapat merusak rasa percaya diri dan kesejahteraan mental mereka.

a. Perkembangan Psikologis Remaja Generasi Z dan Kaitannya dengan Penggunaan Teknologi Digital.

Perkembangan psikologis remaja Generasi Z sangat dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital yang intens. Mereka tumbuh dalam lingkungan yang selalu terhubung dengan internet, media sosial, dan perangkat pintar, yang mempengaruhi cara berpikir, berkomunikasi, dan belajar. Paparan terus-menerus terhadap teknologi digital membentuk pola pikir yang cepat dan responsif, serta kecenderungan *multitasking*.<sup>88</sup> Namun, hal ini juga dapat menyebabkan tingkat perhatian yang lebih pendek dan peningkatan stres karena *overload* informasi. Interaksi sosial melalui media digital sering kali menggantikan pertemuan tatap muka, yang dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial dan emosional remaja.

b. Dampak Media Sosial dan Konektivitas Online Terhadap *Self-Esteem*, Kecemasan, dan Depresi Pada Remaja

Media sosial dan konektivitas online memiliki dampak signifikan terhadap *self-esteem*, kecemasan, dan depresi pada remaja. Paparan terhadap citra-citra ideal yang seringkali tidak realistis di media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial yang

---

<sup>87</sup> Zis, Effendi, and Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital." 80

<sup>88</sup> Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008). 85

negatif, menyebabkan rendahnya *self-esteem* dan perasaan tidak cukup baik. Interaksi online yang intens, meskipun dapat memperluas jaringan sosial, juga sering kali diiringi dengan, komentar negatif, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna, yang semuanya dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Selain itu, waktu yang dihabiskan secara berlebihan di dunia maya sering kali mengurangi waktu untuk aktivitas fisik dan interaksi tatap muka, yang merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional, sehingga meningkatkan risiko depresi pada remaja.

c. Fenomena *Cyberbullying*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan *Nomophobia* di Kalangan Peserta Didik Tingkat Menengah

*Cyberbullying*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan *Nomophobia* merupakan fenomena yang semakin marak di kalangan peserta didik tingkat menengah. *Cyberbullying*, yang terjadi melalui platform digital, dapat menyebabkan trauma emosional, merusak *self-esteem*, dan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.<sup>89</sup> FOMO, atau ketakutan akan ketinggalan informasi atau momen penting, mendorong siswa untuk terus memantau media sosial, yang bisa mengakibatkan stres dan kurangnya fokus pada aktivitas akademis. Sementara itu, *Nomophobia*, atau ketakutan akan kehilangan akses ke ponsel, menciptakan ketergantungan yang berlebihan pada perangkat digital, mengganggu konsentrasi belajar dan waktu istirahat, serta meningkatkan kecemasan ketika terputus dari teknologi.

2. Peran Guru PAK dalam Identifikasi dan Intervensi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Peserta Didik

---

<sup>89</sup> Adam Ikbal Perdana, et.,al, eds., *Memberdayakan Masyarakat Digital* (Unimma Press, 2021). 11

Guru PAK memainkan peran penting dalam identifikasi dan intervensi dini masalah kesehatan mental pada siswa gen Z tingkat menengah. Melalui pendekatan yang berbasis kasih dan nilai-nilai spiritual, guru PAK dapat menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya. Mengamati perubahan perilaku dan mengidentifikasi tanda-tanda awal stres, kecemasan, atau depresi memungkinkan guru untuk memberikan dukungan emosional dan moral yang diperlukan.<sup>90</sup> Selain itu, mereka dapat mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum, mengajarkan keterampilan *coping*, dan mengarahkan siswa ke sumber daya profesional jika diperlukan, sehingga membantu mengurangi dampak negatif masalah kesehatan mental dan mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan.

a. Pentingnya Memahami Gejala-gejala Awal Gangguan Kesehatan Mental pada Peserta Didik Tingkat Menengah

Memahami gejala-gejala awal gangguan kesehatan mental pada peserta didik generasi Z tingkat menengah sangat penting bagi guru PAK, karena deteksi dini memungkinkan intervensi tepat waktu yang dapat mencegah perkembangan masalah yang lebih serius. Gejala-gejala seperti perubahan drastis dalam perilaku, penurunan prestasi akademik, menarik diri dari pergaulan, atau tanda-tanda kecemasan dan depresi memerlukan perhatian khusus.<sup>91</sup> Guru PAK yang peka terhadap tanda-tanda ini dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan aman. Selain itu, pemahaman ini memungkinkan guru untuk mengarahkan siswa kepada

---

<sup>90</sup> Fipin Lestari, Fransisca Maylita, and Nurul Hidayah, *Memahami Karakteristik Anak* (Madiun: CV Bayfa Cendekia Indonesia, 2020). 34

<sup>91</sup> Harjali, *Penataan Lingkungan Belajar: Strategi untuk Guru dan Sekolah* (Malang: Seribu Bintang, 2019). 4

layanan konseling atau dukungan profesional yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan mental yang dihadapi.

b. Strategi Pendekatan Pastoral *Care* yang Efektif untuk Membangun Kepercayaan dan Keterbukaan Siswa

Strategi pendekatan pastoral *care* yang efektif bagi guru PAK dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan peserta didik generasi Z tingkat menengah melibatkan komunikasi empatik, perhatian individual, dan konsistensi dalam tindakan. Guru PAK dapat menciptakan ruang aman di mana siswa merasa didengar dan dihargai dengan mengadakan sesi konseling informal atau waktu khusus untuk mendengarkan keluhan dan kekhawatiran mereka.<sup>92</sup> Menunjukkan ketulusan dalam memahami masalah pribadi siswa dan memberikan dukungan tanpa menghakimi membantu dalam membangun hubungan yang kuat dan penuh kepercayaan (bnd. Mat. 7:1-2; Gal. 6:2). Selain itu, konsistensi dalam memberikan perhatian dan respon positif terhadap kebutuhan siswa memperkuat keterbukaan mereka untuk berbagi lebih banyak tentang perasaan dan masalah yang dihadapi, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan spiritual.

c. Kolaborasi dengan Konselor Sekolah, Psikolog, dan Orang Tua dalam Menangani Kasus-kasus Kesehatan Mental

Kolaborasi antara guru PAK, konselor sekolah, psikolog, dan orang tua sangat penting dalam menangani kasus-kasus kesehatan mental pada siswa menengah ke atas. Guru PAK dapat mengidentifikasi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan kemudian bekerja sama dengan konselor sekolah untuk merencanakan intervensi yang tepat. Psikolog

---

<sup>92</sup> Sri Wahyuni, *Peran Guru PAK dalam Membentuk Karakter Peserta Didik* (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2021). 37

dapat memberikan evaluasi profesional dan saran tentang strategi penanganan yang efektif.<sup>93</sup> Sementara itu, melibatkan orang tua memastikan bahwa dukungan dan pemantauan berlanjut di rumah, menciptakan pendekatan yang terpadu dan holistik; perihal pendidikan keluarga, orang tua memiliki peran yang sangat signifikan dan sentral (bnd. Ul. 6:6-7) Dengan berbagi informasi dan sumber daya, serta mengadakan pertemuan rutin untuk memantau perkembangan siswa, tim ini dapat memberikan dukungan komprehensif yang membantu siswa mengatasi tantangan kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

### 3. Pengembangan Resiliensi dan Literasi Digital Berbasis Nilai-nilai Kristiani

Pengembangan resiliensi dan literasi digital berbasis nilai-nilai kristiani di kalangan peserta didik Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru PAK dalam mengintegrasikan ajaran agama dengan keterampilan digital. Guru PAK dapat mengajarkan siswa untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab, sambil menanamkan nilai-nilai seperti integritas, empati, dan tanggung jawab sosial.<sup>94</sup> Misalnya, melalui proyek digital yang menekankan pentingnya kejujuran dan etika dalam penggunaan informasi. Dengan menggabungkan pendekatan ini, siswa dapat mengembangkan ketahanan emosional yang kuat, kemampuan menghadapi tantangan digital dengan bijak, dan memahami bagaimana menerapkan prinsip-prinsip kristiani dalam dunia digital. Pendekatan ini tidak hanya mempersiapkan mereka untuk menghadapi dinamika teknologi modern, tetapi juga memperkuat karakter sesuai dengan prinsip-prinsip keyakinannya.

#### a. Integrasi Ajaran Kristen dalam Pembentukan Identitas Digital yang Sehat

---

<sup>93</sup> Lestari, Maylita, and Hidayah, *Memahami Karakteristik Anak*. 28

<sup>94</sup> Ana Lestari Uriptiningsih, ed., *Pendidikan Agama Kristen di Era Society 5.0* (Yogyakarta: CV Lumida Media, 2023). 91

Integrasi ajaran Kristen dalam pembentukan identitas digital yang sehat bagi peserta didik Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru PAK dalam menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual dalam aktivitas online siswa. Guru PAK dapat membimbing siswa untuk menjalani kehidupan digital yang mencerminkan ajaran kristiani seperti kasih, kejujuran, dan tanggung jawab (bnd. Kol. 3:14; Ams.12:22; Luk. 16:10).<sup>95</sup> Misalnya, guru PAK dapat mengajarkan pentingnya menghormati orang lain dalam komunikasi digital, menghindari perilaku negatif seperti *cyberbullying*, dan menggunakan media sosial untuk menyebarkan pesan positif dan inspiratif. Dengan menghubungkan prinsip-prinsip iman dengan praktik digital, siswa dapat mengembangkan identitas online yang autentik dan sehat, yang selaras dengan nilai-nilai Kristen dan mendukung perkembangan moral mereka di dunia digital.

b. Merancang Kegiatan Pembelajaran PAK yang Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis, Empati, dan Regulasi Emosi Siswa

Merancang kegiatan pembelajaran PAK yang bertujuan meningkatkan keterampilan berpikir kritis, empati, dan regulasi emosi siswa Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru dalam mengintegrasikan materi yang relevan dengan konteks kehidupan digital mereka. Guru PAK dapat mengajarkan siswa untuk menganalisis ajaran agama secara kritis, mengaitkan dengan situasi aktual di dunia digital,<sup>96</sup> dan mengembangkan kemampuan memahami perspektif orang lain serta mengelola emosi secara positif. Misalnya, melalui diskusi mengenai isu-etika digital, refleksi atas dampak perilaku online terhadap diri sendiri dan orang lain, serta latihan praktis dalam menghadapi konflik online dengan cara yang

---

<sup>95</sup> Sabar Rismawty, *PAK terhadap Terbentuknya Nilai-nilai Iman Kristiani* (Jakarta: CV Azka Pustaka, 2022). 75

<sup>96</sup> Hendrik Legi, *Metode Mengajar Pendidikan Agama Kristen* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2021). 75

konstruktif. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai Kristen, keterampilan berpikir kritis yang diperlukan dalam menghadapi tantangan moral digital, serta kemampuan empati dan regulasi emosi yang esensial dalam interaksi online yang sehat dan beretika.

c. Mendorong Keterlibatan Siswa dalam Pelayanan dan Komunitas Gereja sebagai Sarana Penguatan Kesehatan Mental

Mendorong keterlibatan siswa dalam pelayanan dan komunitas gereja sebagai sarana penguatan kesehatan mental bagi peserta didik Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru PAK dalam menciptakan kesempatan bagi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan sosial dan pelayanan gerejawi yang mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional.<sup>97</sup> Guru PAK dapat mengorganisir program-program seperti kegiatan sosial bersama, pelayanan sosial di masyarakat, diskusi kelompok tentang isu-isu moral dan spiritual, serta pembelajaran yang memperdalam pemahaman akan ajaran agama dan praktik iman yang bermanfaat bagi kesehatan mental.<sup>98</sup> Dengan berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan ini, siswa dapat merasa terhubung dengan komunitas yang mendukung, menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup mereka, serta memperkuat ikatan sosial yang positif yang berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

---

<sup>97</sup> Yohan Brek, *Pendidikan Agama Kristen sebagai Misi Gereja* (Sul-Teng: Feniks Muda Sejahtera, 2022). 15

<sup>98</sup> Aljuanika E Ering and Paultje Tampa, "Tanggung Jawab Guru PAK dalam Pemanfaatan Media Teknologi Informasi terhadap Hasil Belajar Siswa Sitasi," *Humanlight Journal of Psychology* 2, no. 2 (2021): 13.

## B. POLA PENDEKATAN

### 1. Pemahaman Diri (*Self-Awareness*)

Pemahaman diri guru PAK dalam konteks pola pendekatan secara *self-oriented* menjadi semakin krusial di era digital, terutama untuk peserta didik tingkat menengah dari generasi Z. Generasi ini dikenal memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya, di antaranya adalah ketergantungan yang tinggi pada teknologi digital, akses informasi yang cepat, dan preferensi terhadap pembelajaran yang interaktif dan kontekstual. Guru PAK perlu menyadari peran dan tanggung jawab mereka tidak hanya sebagai pendidik, tetapi juga sebagai mentor yang mampu menginspirasi dan membimbing siswa dalam memahami nilai-nilai Kristen di tengah arus informasi yang beragam.<sup>99</sup> Pemahaman diri mencakup pengenalan terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi, nilai-nilai yang dianut, serta visi dan misi dalam menjalankan tugas sebagai pendidik. Guru yang memiliki *self-awareness* yang baik akan mampu mengevaluasi dan merefleksikan metode pengajaran mereka secara lebih efektif. Mereka dapat menyesuaikan pendekatan berdasarkan kebutuhan dan karakteristik siswa gen Z, yang cenderung lebih visual dan kinestetik dalam gaya belajarnya. Dengan demikian, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan adaptif, serta mendukung perkembangan spiritual dan intelektual siswa secara menyeluruh.

Selain itu, pemahaman diri yang baik memungkinkan guru PAK untuk mengelola emosi dan stres dengan lebih efektif.<sup>100</sup> Mengajar di era digital sering kali menuntut

---

<sup>99</sup> Desire Karo Karo, *Membangun Fondasi Unggul* (Sumedang: CV Mega Press Nusantara, 2024). 30

<sup>100</sup> Junihot Simanjuntak, *Psikologi Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2016). 67

fleksibilitas dan kreativitas yang tinggi, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan teknologi dan dinamika kelas yang cepat berubah. Dengan memiliki *self-awareness*, guru PAK dapat menjaga keseimbangan emosional dan profesionalismenya, sehingga dapat memberikan contoh positif bagi siswa dalam hal ketahanan dan adaptabilitas. Hal ini juga berdampak pada peningkatan kualitas interaksi antara guru dan siswa, yang pada akhirnya mendukung terciptanya proses pembelajaran yang bermakna dan berkesinambungan. Dalam pendekatan *self-oriented*, guru PAK juga diharapkan mampu mengenali dan menghargai keunikan setiap siswa. Generasi Z memiliki berbagai latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap dunia dan nilai-nilai agama. Guru yang peka terhadap hal ini dapat menyesuaikan materi dan metode pengajaran untuk lebih relevan dan kontekstual. Pemahaman diri membantu guru untuk tidak memaksakan pandangan pribadi, melainkan membuka ruang dialog yang konstruktif dan mengembangkan pemikiran kritis siswa dalam memahami ajaran Kristen.

## 2. Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Pengelolaan diri guru PAK menjadi esensial dalam pola pendekatan secara *self-oriented*, terutama ketika berhadapan dengan peserta didik generasi Z tingkat menengah di era digital. Generasi Z, yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital, memiliki karakteristik unik yang memerlukan pendekatan pengajaran yang berbeda. Untuk menghadapi tantangan ini, guru PAK perlu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang baik, agar dapat memberikan pengajaran yang efektif dan relevan bagi peserta didiknya. Pertama, pengelolaan diri melibatkan kemampuan untuk merencanakan dan mengatur waktu

dengan baik.<sup>101</sup> Guru PAK yang mampu mengelola waktu mereka secara efektif dapat memastikan bahwa setiap sesi pembelajaran berjalan dengan lancar dan terstruktur. Ini juga mencakup penyesuaian dengan teknologi dan berbagai alat digital yang dapat mendukung proses pengajaran. Dengan memanfaatkan teknologi secara optimal, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan interaktif, sesuai dengan preferensi belajar siswa gen Z yang lebih visual dan berbasis teknologi.

Kedua, pengelolaan diri mencakup pengaturan emosi dan stres.<sup>102</sup> Mengajar di era digital sering kali menimbulkan tantangan baru, seperti perubahan cepat dalam teknologi dan adaptasi terhadap metode pengajaran yang inovatif. Guru PAK yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik dapat menjaga keseimbangan emosional mereka, sehingga tetap dapat memberikan contoh positif bagi siswa. Pengelolaan emosi yang baik juga membantu guru dalam menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan frustrasi atau kebingungan, dengan cara yang konstruktif dan produktif.<sup>103</sup> Ketiga, pengelolaan diri berarti memiliki disiplin pribadi yang kuat. Guru PAK yang disiplin dalam hal pembelajaran terus-menerus dan pengembangan profesional akan selalu berada di garis depan dalam menerapkan metode pengajaran yang paling efektif. Ini termasuk mempelajari tren terbaru dalam pendidikan dan teknologi, serta mengevaluasi dan meningkatkan praktik pengajaran mereka secara berkelanjutan. Dengan demikian, guru dapat memberikan pengalaman belajar yang paling relevan dan berdampak bagi siswa.

---

<sup>101</sup> Husudungan Simatupang, ed., *Pengantar Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2020). 49

<sup>102</sup> Andrianus Nababan, *Micro Teaching PAK Berbasis Hibrid Learning* (Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera, 2023). 67

<sup>103</sup> Imam Setiawan, ed., *Bunga Rampai Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini* (Suka Bumi: CV Jejak, 2022). 54

Terakhir, pengelolaan diri yang baik memungkinkan guru PAK untuk menjadi teladan bagi siswa dalam hal disiplin, tanggung jawab, dan integritas.<sup>104</sup> Dengan menunjukkan contoh yang baik dalam mengelola diri sendiri, guru tidak hanya mengajarkan materi pelajaran, tetapi juga memberikan pelajaran hidup yang berharga bagi siswa gen Z. Hal ini penting dalam membentuk karakter dan nilai-nilai siswa, sehingga mereka tidak hanya menjadi individu yang cerdas secara akademis, tetapi juga bermoral dan berintegritas dalam kehidupan sehari-hari mereka.

### 3. Motivasi Diri (*Self-Motivation*)

Motivasi diri guru PAK memainkan peran penting dalam pola pendekatan *self-oriented*, khususnya ketika mengajar peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Generasi Z, yang tumbuh dengan teknologi digital, membutuhkan pendekatan pengajaran yang inovatif dan relevan dengan dunia mereka. Motivasi diri guru menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan inspiratif. Guru yang termotivasi secara intrinsik mampu memanfaatkan teknologi untuk mengembangkan metode pengajaran yang lebih *engaging*, sehingga mampu menarik minat dan perhatian siswa gen Z.<sup>105</sup> Motivasi diri juga membantu guru PAK dalam menghadapi tantangan yang muncul di era digital. Mengajar generasi Z memerlukan adaptabilitas dan fleksibilitas yang tinggi, mengingat mereka terbiasa dengan informasi yang cepat dan akses mudah ke berbagai sumber belajar. Guru yang memiliki motivasi diri yang kuat akan terus mencari cara-cara baru untuk meningkatkan efektivitas pengajaran, baik melalui pengembangan profesional berkelanjutan maupun

---

<sup>104</sup> Endang Pasaribu, "Pengelolaan Kelas Guru PAK," *Jurnal Basicedu* 5, no. 6 (2021): 51.

<sup>105</sup> Jenri Ambarita, ed., *Guru Hebat di Era Milenial* (Jawa Barat: CV Adanu Amibata, 2021). 60

eksplorasi alat-alat digital terbaru. Dengan demikian, guru dapat terus memperbaharui pengetahuan dan keterampilan mereka, serta tetap relevan dengan kebutuhan dan preferensi belajar siswa.

Selain itu, motivasi diri mendorong guru PAK untuk menetapkan dan mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang lebih tinggi. Dengan memiliki visi dan tujuan yang jelas, guru dapat memfokuskan energi dan upaya mereka dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.<sup>106</sup> Motivasi diri juga membantu guru dalam menjaga komitmen mereka terhadap profesi, meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Dengan memiliki semangat yang tinggi dan tekad yang kuat, guru mampu memberikan inspirasi dan motivasi kepada siswa untuk mencapai potensi penuh mereka, baik dalam aspek akademis maupun spiritual. Lebih lanjut, motivasi diri memungkinkan guru PAK untuk menjadi role model yang positif bagi siswa. Ketika siswa melihat gurunya antusias dan berdedikasi dalam mengajar, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Guru yang termotivasi mampu membangun hubungan yang kuat dengan siswa, menciptakan ikatan yang mendorong semangat belajar dan pengembangan karakter. Dengan demikian, motivasi diri tidak hanya berdampak pada kinerja dan kepuasan pribadi guru, tetapi juga pada kesuksesan dan kesejahteraan siswa di era digital yang penuh dengan tantangan dan peluang ini.

---

<sup>106</sup> Glorya Loloangin, "Pentingnya Motivasi Belajar Peserta Didik melalui Guru PAK," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 53.

#### 4. Keterampilan Sosial (*Social Awareness*)

Keterampilan sosial guru PAK menjadi sangat penting dalam pola pendekatan secara self-oriented, terutama ketika mengajar peserta didik tingkat menengah dari generasi Z di era digital. Generasi ini dikenal dengan ketergantungan mereka pada teknologi dan preferensi mereka untuk interaksi yang lebih interaktif dan instan. Dalam konteks ini, kemampuan guru untuk memahami dan mengelola dinamika sosial di dalam kelas menjadi krusial. Guru yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan suportif, yang membantu siswa merasa dihargai dan didengar. Keterampilan sosial juga melibatkan kemampuan guru untuk membaca dan menanggapi emosi serta kebutuhan sosial siswa.<sup>107</sup> Generasi Z seringkali menghadapi tekanan sosial yang berasal dari media sosial dan lingkungan digital mereka. Guru yang peka terhadap perasaan dan kebutuhan siswa dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan, serta menciptakan suasana kelas yang aman dan nyaman untuk berbagi dan berinteraksi. Ini tidak hanya membantu dalam pembelajaran akademis, tetapi juga dalam pengembangan kesejahteraan emosional dan sosial siswa.

Selain itu, keterampilan sosial guru PAK memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang kuat dan positif dengan siswa.<sup>108</sup> Dalam pola pendekatan *self-oriented*, penting bagi guru untuk mengenal siswa sebagai individu dengan keunikan masing-masing. Melalui interaksi yang empatik dan penuh pengertian, guru dapat menciptakan ikatan yang lebih dalam dengan siswa, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan

---

<sup>107</sup> Situmorang, *Etika dan Profesionalisme Guru PAK*. 94

<sup>108</sup> Dorlan Naibaho and Rani Apriana Purba, "Peningkatan Keterampilan Interaksi Sosial Guru PAK dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 3, no. 3 (2022): 94.

partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Hubungan yang baik antara guru dan siswa juga memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka, yang memungkinkan guru untuk lebih efektif dalam memberikan bimbingan dan dukungan. Keterampilan sosial guru PAK juga mencakup kemampuan untuk berkolaborasi dengan rekan kerja, orang tua, dan komunitas yang lebih luas. Dalam era digital, kolaborasi menjadi lebih mudah namun juga lebih kompleks, dengan berbagai platform dan alat komunikasi yang tersedia. Guru yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat memanfaatkan teknologi ini untuk membangun jaringan yang kuat, berbagi sumber daya, dan bekerja sama untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Kolaborasi yang efektif ini tidak hanya menguntungkan guru, tetapi juga memberikan dukungan tambahan bagi siswa, menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan terpadu.

### C. PENDALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL

#### 1. Memahami Klasifikasi Kondisi Kesehatan Mental Peserta Didik Gen Z

Memahami klasifikasi kondisi kesehatan mental peserta didik generasi Z merupakan langkah penting dalam mendalami nilai-nilai spiritual kepada mereka di tingkat menengah di era digital. Generasi Z, yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, sering kali menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.<sup>109</sup> Faktor-faktor seperti tekanan akademis, pengaruh media sosial, dan ekspektasi sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Mengetahui berbagai klasifikasi kondisi kesehatan mental memungkinkan guru

---

<sup>109</sup> Rahmat, *Perkembangan Peserta Didik*. 183

PAK untuk lebih peka dan responsif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis siswa. Memahami kondisi kesehatan mental juga membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan mengenali tanda-tanda awal dari masalah kesehatan mental, guru PAK dapat memberikan intervensi yang tepat waktu dan efektif. Ini bisa melibatkan penyesuaian metode pengajaran, memberikan dukungan emosional, atau merujuk siswa ke layanan profesional jika diperlukan. Kesadaran ini memungkinkan guru untuk tidak hanya fokus pada aspek akademis, tetapi juga memberikan perhatian pada kesejahteraan keseluruhan siswa, termasuk perkembangan spiritual mereka.

Selanjutnya, pemahaman tentang klasifikasi kondisi kesehatan mental dapat memfasilitasi integrasi nilai-nilai spiritual dalam pembelajaran. Dalam konteks mendalami nilai-nilai spiritual, guru PAK dapat menggunakan pendekatan yang empatik dan penuh pengertian untuk membantu siswa menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.<sup>110</sup> Nilai-nilai spiritual seperti kasih sayang, pengampunan, dan kesabaran dapat menjadi alat yang kuat untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dengan mendukung kesehatan mental siswa Gen Z melalui pendekatan spiritual, guru PAK dapat membantu mereka membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan emosional dan spiritual mereka. Selain itu, memahami klasifikasi kondisi kesehatan mental juga penting dalam mendukung komunikasi yang terbuka dan efektif antara guru dan siswa. Siswa generasi Z tingkat menengah sering kali merasa lebih nyaman berbicara tentang masalah kesehatan mental jika mereka merasa didengarkan dan dipahami.<sup>111</sup> Guru yang memiliki pemahaman yang baik

---

<sup>110</sup> Deni Tenouye, *Profesionalisme Guru PAK dalam Belajar dan Mengajar di Sekolah* (Jawa Tengah: Amerta Media, 2021). 74

<sup>111</sup> Subowo, "Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z." 78

tentang kesehatan mental dapat menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Komunikasi yang terbuka ini tidak hanya membantu dalam penanganan masalah kesehatan mental, tetapi juga memperkuat hubungan antara guru PAK dan siswa, sehingga nilai-nilai spiritual dapat diajarkan dan dihayati dengan lebih mendalam.

## 2. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Inklusif dan Aman

Menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan aman menjadi sangat penting dalam pendalaman nilai-nilai spiritual bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Generasi ini, yang tumbuh dengan akses luas ke teknologi dan informasi, memerlukan pendekatan yang berbeda dalam pembelajaran. Lingkungan belajar yang inklusif dan aman memungkinkan siswa untuk merasa diterima, dihargai, dan bebas dari diskriminasi atau prasangka.<sup>112</sup> Hal ini penting agar mereka dapat fokus pada pembelajaran dan pengembangan nilai-nilai spiritual tanpa merasa tertekan atau khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Lingkungan yang inklusif mencakup pengakuan dan penghargaan terhadap keberagaman siswa, termasuk latar belakang budaya, agama, dan sosial mereka. Dalam konteks ini, guru PAK berperan dalam menciptakan suasana di mana setiap siswa merasa diakui dan dihormati. Ini bisa dilakukan dengan mengintegrasikan berbagai perspektif dalam materi pembelajaran dan menciptakan kegiatan yang mendorong kolaborasi dan pemahaman antar siswa. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar untuk saling menghargai perbedaan dan mengembangkan rasa empati, yang merupakan bagian integral dari nilai-nilai spiritual.

---

<sup>112</sup> Paput Tri Cahyono, ed., *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, dan Tujuan* (Batam: CV Rey Media Grafika, 2022). 70

Keamanan dalam lingkungan belajar juga berarti menyediakan ruang di mana siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan diri mereka tanpa rasa takut akan hukuman. Ini melibatkan penetapan aturan kelas yang jelas mengenai perilaku dan interaksi sosial, serta konsistensi dalam penerapannya. Guru PAK perlu menjadi teladan dalam hal ini, menunjukkan sikap terbuka dan penerimaan terhadap semua siswa.<sup>113</sup> Dengan memberikan umpan balik yang konstruktif dan mendukung, guru PAK dapat membantu siswa mengatasi rasa tidak aman dan membangun kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri ini penting untuk eksplorasi dan pendalaman nilai-nilai spiritual secara mandiri dan autentik. Penggunaan teknologi secara bijak dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang inklusif dan aman. Teknologi dapat digunakan untuk menyediakan akses ke berbagai sumber belajar yang dapat diadaptasi sesuai kebutuhan dan preferensi siswa. Ini juga memungkinkan adanya komunikasi yang lebih efektif antara guru dan siswa, serta antara sesama siswa. Dalam konteks pendalaman nilai-nilai spiritual, teknologi dapat menjadi alat untuk menjembatani kesenjangan dan memfasilitasi diskusi yang bermakna. Dengan menciptakan lingkungan digital yang aman dan positif, guru dapat mendukung siswa dalam mengembangkan nilai-nilai spiritual mereka di tengah tantangan dan peluang yang ditawarkan oleh era digital.

---

<sup>113</sup> Indah Istapawati, "Keteladanan Guru PAK yang Memiliki Karakter Kristus terhadap Peserta Didik di Sekolah," *Angelion* 3, no. 1 (2022): 15.

### 3. Integrasi Nilai-nilai Spiritual dalam Pelajaran

Integrasi nilai-nilai spiritual Kristen dalam pelajaran bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital membutuhkan pendekatan yang inovatif dan relevan. Generasi Z, yang dikenal dengan keakraban mereka dengan teknologi, mencari makna dan aplikasi praktis dalam pembelajaran. Dalam konteks ini, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Kristen seperti kasih, kejujuran, tanggung jawab, dan kerendahan hati (bnd. 1Kor. 13:4-7) dapat memberikan landasan moral yang kuat.<sup>114</sup> Pendekatan ini tidak hanya mengembangkan pengetahuan akademis siswa, tetapi juga membentuk karakter mereka, mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan bijaksana. Penggunaan teknologi digital memungkinkan guru untuk memperkenalkan nilai-nilai spiritual Kristen melalui berbagai media dan metode yang menarik. Misalnya, penggunaan video, *podcast*, dan platform pembelajaran interaktif dapat membantu siswa memahami konsep spiritual dengan cara yang lebih menarik dan mudah diakses. Teknologi juga memungkinkan pengayaan materi pelajaran dengan konten yang beragam, seperti cerita Alkitab, kesaksian hidup, dan refleksi pribadi, yang semuanya dapat mendukung pemahaman siswa tentang bagaimana nilai-nilai Kristen dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>115</sup>

Dalam pengajaran, penting bagi guru untuk mencontohkan nilai-nilai spiritual Kristen melalui interaksi sehari-hari dengan siswa (bnd. 1Tim. 4:12; Tit. 2:7-8). Sikap dan perilaku guru yang mencerminkan kasih, pengertian, dan keadilan dapat memberikan contoh konkret bagi siswa tentang bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diwujudkan. Interaksi yang penuh

---

<sup>114</sup> Hendrik Legi, et.,a., *Moral, Karakter dan Disiplin dalam PAK* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2022). 15

<sup>115</sup> Gulo and Salurante, "Revitalisasi Pendidikan Kristen di Anticipating Era: Studi Eksposisi Efesus 5:15-16." 54

kasih dan hormat antara guru dan siswa menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan didukung dalam pengembangan spiritual mereka. Keteladanan ini dapat memberikan dampak yang mendalam dan berkelanjutan pada pembentukan karakter siswa. Selain itu, integrasi nilai-nilai spiritual Kristen seperti prinsip-prinsip iman, kebaikan, dan kebenaran (bnd. Ibr. 11:1; Gal. 5:22-23; Ef. 4:32) dalam pelajaran dapat dilakukan melalui diskusi dan refleksi kelompok. Mengadakan diskusi terbuka tentang bagaimana nilai-nilai seperti pengampunan, kemurahan hati, dan pelayanan dapat diterapkan dalam situasi sehari-hari memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pandangan dan pengalaman mereka.<sup>116</sup> Refleksi kelompok juga mendorong siswa untuk berpikir kritis tentang bagaimana mereka dapat menghidupi nilai-nilai Kristen dalam konteks budaya digital mereka. Pendekatan ini membantu mengembangkan komunitas belajar yang saling mendukung, di mana siswa dapat belajar dari satu sama lain dan menguatkan iman mereka bersama.

#### 4. Bimbingan yang Berkelanjutan

Bimbingan yang berkelanjutan merupakan komponen esensial dalam pendalaman nilai-nilai spiritual kepada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan informasi dan teknologi, sehingga memerlukan panduan yang terus menerus untuk membantu mereka menyaring informasi dan memahami nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.<sup>117</sup> Bimbingan yang

---

<sup>116</sup> Juanda Manullang, et.,al., “Efektifitas Metode Diskusi dalam Pembelajaran PAK pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 3 (2022): 7.

<sup>117</sup> Zega, “PAK dalam Keluarga : Upaya Membangun Spiritualitas Remaja Generasi Z.” 111

berkelanjutan memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam dan aplikatif tentang nilai-nilai spiritual Kristen, sekaligus membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan modern. Proses bimbingan ini dimulai dengan penetapan hubungan yang kuat antara guru dan siswa. Hubungan yang didasarkan pada kepercayaan dan saling menghormati memberikan fondasi yang kokoh untuk bimbingan yang berkelanjutan. Guru PAK berperan sebagai mentor yang tidak hanya memberikan pengajaran akademis, tetapi juga membimbing siswa dalam aspek spiritual dan moral. Melalui interaksi yang konsisten dan personal, guru PAK dapat lebih memahami kebutuhan dan perkembangan setiap siswa, serta memberikan dukungan yang sesuai dengan situasi masing-masing.

Dalam era digital, bimbingan yang berkelanjutan dapat diperkuat dengan memanfaatkan teknologi. Platform komunikasi digital seperti email, media sosial, dan aplikasi pesan instan memungkinkan guru PAK untuk tetap terhubung dengan siswa di luar jam sekolah. Ini memberikan kesempatan untuk memberikan nasihat, dukungan, dan dorongan secara *real-time*. Selain itu, teknologi dapat digunakan untuk menyediakan sumber daya tambahan seperti artikel, video, dan materi refleksi yang dapat diakses siswa kapan saja, memperkaya proses pembelajaran dan bimbingan mereka.<sup>118</sup> Bimbingan yang berkelanjutan juga melibatkan pemberian umpan balik yang konstruktif dan teratur. Umpan balik yang diberikan secara tepat waktu dan dengan cara yang mendukung dapat membantu siswa untuk terus berkembang dan memperbaiki diri. Dalam konteks nilai-nilai spiritual, umpan balik ini dapat mencakup penilaian terhadap sikap dan perilaku siswa dalam berbagai situasi, serta saran praktis untuk mengaplikasikan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan mereka. Proses ini

---

<sup>118</sup> Durotul Yatimah, et.,al, *Pemanfaatan Platform Digital untuk Pembelajaran Kreatif dan Inovatif* (Madiun: CV Bayfa Cendekia Indonesia, 2024). 74

membantu siswa untuk secara aktif merefleksikan tindakan mereka dan memahami konsekuensi dari pilihan yang mereka buat.

Selain itu, bimbingan yang berkelanjutan membutuhkan kerjasama dengan orang tua dan komunitas. Orang tua berperan penting dalam mendukung perkembangan spiritual anak-anak mereka di rumah.<sup>119</sup> Guru PAK dapat berkolaborasi dengan orang tua melalui pertemuan rutin, laporan perkembangan, dan komunikasi terbuka untuk memastikan bahwa nilai-nilai yang diajarkan di sekolah juga diterapkan dan diperkuat di rumah. Keterlibatan komunitas, seperti gereja dan kelompok pemuda, juga dapat menyediakan lingkungan tambahan yang mendukung pendalaman nilai-nilai spiritual bagi siswa. Bimbingan yang berkelanjutan mencakup evaluasi dan refleksi berkala terhadap proses dan hasil bimbingan. Guru PAK dapat menggunakan berbagai metode evaluasi, seperti kuis, tugas proyek, dan diskusi kelompok, untuk menilai pemahaman dan penerapan nilai-nilai spiritual oleh siswa. Refleksi bersama dengan siswa tentang kemajuan mereka dan tantangan yang mereka hadapi dapat membantu dalam merancang strategi bimbingan yang lebih efektif di masa depan. Dengan demikian, bimbingan yang berkelanjutan tidak hanya membantu siswa dalam memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai spiritual, tetapi juga mendukung mereka dalam menjadi individu yang bermoral dan berintegritas di era digital.

---

<sup>119</sup> Rezeki Putra Gulo, "Edukasi Pedagogi tentang Urgensi Pendidikan Keluarga bagi Orang Tua di Desa Tanjung Beringin," *Jurnal PkM Setiadharna* 4, no. 1 (2023): 43.

#### D. PENDAMPINGAN GURU PAK

##### 1. Membangun Hubungan dengan Peserta Didik yang Aman dan Transparan

Membangun hubungan yang aman dan transparan dengan peserta didik adalah hal penting dalam pendampingan guru PAK terhadap siswa tingkat menengah generasi Z yang memiliki masalah kesehatan mental. Generasi Z, yang sering terpapar tekanan dari media sosial dan lingkungan sekitar, membutuhkan dukungan yang peka dan penuh pengertian dari guru.<sup>120</sup> Dalam konteks ini, menciptakan hubungan yang didasarkan pada rasa aman dan transparansi dapat membantu siswa merasa dihargai dan dipahami, serta membuka jalan untuk komunikasi yang lebih efektif dan mendalam mengenai masalah kesehatan mental mereka.

Keamanan dalam hubungan antara guru dan siswa melibatkan penciptaan lingkungan di mana siswa merasa bebas untuk mengekspresikan diri mereka tanpa takut akan stigma atau penilaian negatif. Guru dapat melakukan ini dengan menunjukkan empati dan dukungan, mendengarkan secara aktif, dan memberikan respons yang non-judgmental. Ketika siswa merasa aman, mereka lebih mungkin untuk terbuka mengenai masalah kesehatan mental yang mereka hadapi, sehingga guru dapat memberikan bimbingan yang tepat dan membantu mereka mencari solusi yang efektif.

Transparansi dalam hubungan ini juga memainkan peran penting. Transparansi berarti guru bersikap jujur dan terbuka tentang tujuan, proses, dan batasan dalam pendampingan. Dengan menjaga komunikasi yang jelas dan terbuka, guru dapat membangun

---

<sup>120</sup> Rudie Rudie and Octamaria Sihombing, "Strategi Pelaksanaan Pembelajaran PAK di Era Digital," *Jurnal Harati* 3, no. 1 (2023): 26.

kepercayaan yang kuat dengan siswa.<sup>121</sup> Hal ini penting karena kepercayaan memungkinkan siswa untuk merasa nyaman dalam berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Selain itu, transparansi juga mencakup pengajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan memberikan informasi yang akurat mengenai sumber daya yang tersedia untuk bantuan lebih lanjut.

Hubungan yang aman dan transparan mesti didukung oleh tindakan nyata dari guru PAK. Ini bisa berupa tindakan sederhana seperti mengadakan pertemuan rutin untuk memeriksa kesejahteraan siswa, menyediakan materi edukatif tentang kesehatan mental, atau mengatur aktivitas kelompok yang mendukung kesejahteraan emosional. Melalui langkah-langkah ini, guru dapat menunjukkan komitmen mereka terhadap kesejahteraan siswa, yang pada gilirannya membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan bermakna.<sup>122</sup> Dengan hubungan yang kokoh, siswa akan merasa lebih didukung dalam perjalanan mereka mengatasi masalah kesehatan mental dan mengembangkan nilai-nilai spiritual yang mendalam.

## 2. Pengembangan Kompetensi Guru

Pengembangan kompetensi guru merupakan elemen kunci dalam pendampingan guru PAK terhadap peserta didik tingkat menengah generasi Z yang memiliki masalah kesehatan mental. Guru yang kompeten memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang sesuai.

---

<sup>121</sup> Muhammad Asri Amin, *Menjadi Guru Profesional* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2023). 143

<sup>122</sup> Beriaman Ndruru and Mozes Lawalata, "Signifikansi Guru PAK di Era Teknologi terhadap Karakter Rohani Peserta Didik," *Jurnal Teologi Cultivation* 7, no. 1 (2023): 152.

Pengembangan kompetensi ini mencakup pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, serta kemampuan untuk menerapkan strategi pendampingan yang efektif dan berbasis bukti dalam lingkungan sekolah.<sup>123</sup>

Salah satu aspek penting dari pengembangan kompetensi guru adalah pelatihan profesional yang berkelanjutan. Guru PAK perlu terlibat dalam program pelatihan yang fokus pada kesehatan mental remaja, teknik konseling dasar, dan cara mendukung siswa dengan masalah kesehatan mental dalam konteks pendidikan agama. Pelatihan semacam ini memungkinkan guru untuk *meng-update* pengetahuan mereka tentang isu-isu kesehatan mental terbaru dan metode intervensi yang paling efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik, guru dapat mendeteksi masalah kesehatan mental sejak dini dan memberikan bantuan yang lebih tepat sasaran.

Selain pelatihan formal, pengembangan kompetensi guru juga melibatkan pembelajaran kolaboratif dan berbagi praktik terbaik dengan rekan sejawat.<sup>124</sup> Guru dapat membentuk komunitas praktik atau kelompok diskusi untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi yang berhasil dalam mendampingi siswa dengan masalah kesehatan mental. Kolaborasi ini tidak hanya memperkaya pengetahuan dan keterampilan individual guru, tetapi juga menciptakan budaya sekolah yang mendukung kesejahteraan mental siswa secara kolektif. Guru yang saling mendukung dan belajar dari satu sama lain lebih mampu memberikan pendampingan yang holistik dan berkesinambungan.

---

<sup>123</sup> Rina, *Kompetensi Guru*. 6

<sup>124</sup> Johannes Waldes Hasugian, et., al., “Kompetensi Sosial Guru PAK di Era Revolusi Industri 4.0 dan Implikasinya bagi Perkembangan Karakter Peserta Didik,” *Jurnal Teruna Bakti* 5, no. 1 (2022): 12.

Integrasi teknologi dalam pengembangan kompetensi juga penting di era digital ini. Guru PAK dapat memanfaatkan berbagai sumber daya online, seperti webinar, kursus daring, dan platform edukatif untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Teknologi juga memungkinkan akses ke jaringan profesional yang lebih luas, di mana guru dapat berinteraksi dengan ahli kesehatan mental dan mendapatkan panduan langsung. Dengan terus memperkaya kompetensi mereka melalui berbagai cara, guru PAK dapat memberikan pendampingan yang lebih efektif dan sensitif terhadap kebutuhan khusus peserta didik tingkat menengah generasi Z yang menghadapi masalah kesehatan mental.

### 3. Menciptakan Lingkungan yang Inklusif dan Suportif

Menciptakan lingkungan yang inklusif dan suportif menjadi prioritas utama dalam pendampingan guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) terhadap peserta didik tingkat menengah generasi Z yang mengalami masalah kesehatan mental. Lingkungan ini mencakup unsur-unsur seperti penghargaan terhadap keberagaman, kesadaran terhadap kesehatan mental, dan dukungan emosional yang memadai. Dengan lingkungan yang inklusif, setiap siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih terbuka untuk menerima bimbingan dan dukungan yang ditawarkan oleh guru.<sup>125</sup>

Aspek inklusif dalam lingkungan pendampingan PAK juga melibatkan penekanan pada pemahaman dan sensitivitas terhadap keberagaman budaya dan nilai-nilai. Guru perlu memahami latar belakang budaya dan nilai-nilai siswa secara individual, serta bagaimana hal ini memengaruhi cara mereka menghadapi masalah kesehatan mental. Dengan demikian,

---

<sup>125</sup> Cahyono, *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, dan Tujuan*. 13

pendekatan yang disesuaikan dapat diberikan, yang menghormati nilai-nilai dan keyakinan siswa tanpa mengabaikan kebutuhan mereka dalam konteks kesehatan mental.

Selain itu, lingkungan suportif juga mencakup adanya dukungan emosional dan praktis yang konsisten dari guru PAK. Guru perlu memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka, baik itu kekhawatiran, ketakutan, atau kebingungan, dengan merespons secara penuh pengertian dan empati. Selain itu, dukungan praktis dalam bentuk bimbingan, sumber daya kesehatan mental yang relevan, dan bantuan akses ke layanan profesional jika diperlukan, juga sangat penting. Dengan demikian, siswa merasa didukung dalam perjalanan mereka untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

Lingkungan yang inklusif dan suportif juga membutuhkan kerjasama dengan orang tua dan *stakeholder* lainnya. Kolaborasi yang erat antara guru, orang tua, ahli kesehatan mental, dan komunitas memungkinkan pendampingan yang holistik dan terintegrasi.<sup>126</sup> Orang tua dapat memberikan wawasan tentang keadaan siswa di rumah, serta mendukung implementasi strategi yang dipelajari di sekolah. Dengan kerjasama ini, lingkungan pendampingan PAK menjadi lebih kokoh dan berkelanjutan, memberikan dampak yang positif bagi kesejahteraan mental dan perkembangan spiritual siswa.

#### E. KORELASI DENGAN ORANGTUA

Kolaborasi antara guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) dan orang tua sangat penting dalam menangani kesehatan mental peserta didik. Guru PAK dapat menyediakan landasan spiritual dan nilai-nilai moral yang kuat, sementara orang tua memberikan

---

<sup>126</sup> Agus Mawarni Harefa “Urgensi Kolaborasi Orang Tua dan Guru PAK dalam Mewujudkan Pendidikan Spiritual Efektif bagi Anak,” *Sinar Kasih* 1, no. 3 (2023): 23.

dukungan emosional dan pemantauan di rumah. Kerja sama ini membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi peserta didik untuk mengatasi masalah mental. Komunikasi yang efektif antara guru PAK dan orang tua juga memainkan peran penting dalam deteksi dini masalah kesehatan mental. Dengan berbagi informasi mengenai perilaku dan kondisi peserta didik, guru dan orang tua dapat segera mengambil langkah-langkah preventif atau intervensi yang diperlukan. Pendekatan proaktif ini membantu mencegah masalah kecil berkembang menjadi lebih serius.

Selain itu, guru PAK dapat memberikan pendidikan tentang kesehatan mental kepada orang tua, sehingga mereka lebih sadar akan tanda-tanda dan gejala yang mungkin ditunjukkan oleh anak-anak mereka. Pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental ini memungkinkan orang tua untuk lebih empati dan responsif terhadap kebutuhan anak-anak mereka, serta mendukung upaya guru dalam menciptakan kesejahteraan mental peserta didik. Akhirnya, dengan kolaborasi yang erat, guru PAK dan orang tua dapat menciptakan program-program dukungan yang berkelanjutan, seperti konseling atau kegiatan ekstrakurikuler yang menyehatkan mental. Upaya bersama ini memastikan bahwa peserta didik mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan baik di sekolah maupun di rumah, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam aspek akademik dan pribadi.

#### F. KOHERENSI ANTAR KOMPETENSI

Koherensi antara kompetensi guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam menangani kesehatan mental peserta didik tingkat menengah sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Guru PAK perlu memiliki pemahaman mendalam tentang isu-isu kesehatan mental yang umum dihadapi remaja. Pemahaman ini

memungkinkan mereka untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan merespons dengan cara yang tepat. Guru PAK juga harus mampu membangun hubungan yang kuat dan penuh empati dengan peserta didik. Hubungan yang baik antara guru dan siswa dapat menjadi landasan penting untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi siswa dalam mengungkapkan masalah mereka. Melalui hubungan yang mendukung ini, guru dapat membantu mengurangi stigma yang seringkali terkait dengan masalah kesehatan mental. Selain itu, kompetensi dalam komunikasi efektif sangat diperlukan oleh guru PAK. Mereka harus bisa mengkomunikasikan dengan jelas dan bijaksana mengenai kesehatan mental, baik kepada siswa maupun orang tua. Komunikasi yang efektif mencakup kemampuan mendengarkan secara aktif, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menjelaskan konsep-konsep kesehatan mental dengan cara yang mudah dipahami.

Guru PAK juga perlu memiliki keterampilan dalam menyediakan dukungan spiritual yang relevan. Bagi banyak siswa, aspek spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan. Guru PAK dapat mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi stres dan tekanan mental yang mereka hadapi. Di samping itu, guru PAK harus terampil dalam bekerja sama dengan profesional kesehatan mental. Kolaborasi dengan konselor sekolah, psikolog, dan ahli lainnya dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Melalui kerja sama ini, guru PAK dapat membantu mengarahkan siswa kepada sumber daya yang tepat dan memberikan dukungan tambahan yang dibutuhkan. Kompetensi dalam pengembangan program kesehatan mental di sekolah juga sangat penting. Guru PAK dapat berperan dalam merancang dan melaksanakan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa, seperti workshop, seminar, dan kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada kesehatan

mental. Guru PAK juga harus terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pelatihan dan pengembangan profesional. Mengikuti seminar, lokakarya, dan kursus tentang kesehatan mental dapat membantu guru PAK untuk tetap terkini dengan metode dan pendekatan terbaru dalam menangani masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Akhirnya, evaluasi dan refleksi diri adalah bagian integral dari kompetensi guru PAK. Mereka perlu secara rutin mengevaluasi efektivitas pendekatan mereka dan mencari cara untuk terus memperbaiki diri dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan yang koheren dan terintegrasi, guru PAK dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik tingkat menengah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab ini merupakan bab terakhir dari seluruh bab yang ada. Pada bagian ini penulis akan menyimpulkan semua penjelasan dari bab satu hingga bab empat dalam dua bagian yaitu kesimpulan dan saran.

#### **A. KESIMPULAN**

Guru Pendidikan Agama Kristen merupakan alat yang dipakai Tuhan untuk memperkenalkan Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat bagi peserta didik tingkat menengah dengan harapan mereka akan menerima Yesus dalam hati mereka dan hidup berpadanan dengan kebenaran firman Tuhan. Hal ini juga tentu menuntut kompetensi dari Guru PAK itu sendiri untuk mampu menguasai, menjiwai dan menghidupi kompetensi-kompetensi yang ada untuk diterapkan kepada peserta didik sehingga menjadi suatu teladan positif yang membangun. Kompetensi Spiritual merupakan acuan utama bagi guru PAK menjadi *role model* serta menjadi jembatan untuk memperkenalkan Yesus sebagai Guru Agung juga bagi peserta didik tingkat menengah yang mengalami gangguan kesehatan mental di era digital saat ini. Yesus Kristus hadir sebagai pemberi jalan keluar serta kelegaan bagi setiap yang letih lesu dan berbeban berat. Tugas inilah yang harus dikerjakan oleh guru PAK untuk memberitakannya kepada peserta didik dengan berpedoman bahwa jikalau bukan guru PAK yang memberitakan dan mengajarkannya maka dari mana peserta didik tingkat menengah yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut akan mengenal Yesus sebagai Sumber Pemberi Solusi atas problem yang di hadapi. Di tengah perkembangan digital saat ini tentu saja guru PAK diharuskan untuk mempelajari serta menggunakan teknologi secara tepat guna dan menjadi wadah positif untuk pengembangan pembelajaran bagi peserta didik

tingkat menengah. Masalah kesehatan mental juga menjadi suatu tanggung jawab yang perlu penanganan secara spiritual dari guru PAK bagi peserta didik. Hal ini tidak dapat dihindari dan diabaikan sebab masalah mental health telah merebat dan harus di tangani dan di atasi melalui kolaborasi-kolaborasi oleh guru PAK itu sendiri dengan berbagai pihak yang masih dalam lingkup peserta didik tingkat menengah itu berada.

## B. SARAN

Melalui skripsi ini, penulis memberikan beberapa saran kepada pembaca, secara khusus bagi guru Pendidikan Agama Kristen masa kini, yakni:

1. Guru PAK perlu memahami setiap kegunaan fungsi dari kompetensi-kompetensi pengajaran yang ada untuk diterapkan bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital sehingga guru PAK melakukan pengajaran serta mendidik sesuai tugas pokok dan fungsi berdasarkan kompetensi-kompetensi yang ada.
2. Guru PAK mempelajari perkembangan teknologi agar dipergunakan sebagai media positif bagi pembelajaran di kelas. Hal ini dilakukan supaya guru PAK menjadi lebih mudah melakukan pendekatan kepada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital saat ini yang serba teknologi. Guru PAK juga tidak di pandang kurang memahami penggunaan teknologi melainkan cakap dan mahir mengoperasikan komputer serta jaringannya.
3. Guru PAK peka dan memiliki rasa tanggung jawab untuk menolong peserta didik tingkat menengah generasi Z yang mengalami gangguan kesehatan mental melalui kolaborasi dan kerja sama dengan orang tua, konselor, tokoh agama dan pemerintah dalam ruang lingkup di mana peserta didik itu berada.

4. Kompetensi Spiritual menjadi pokok dan wajah utama dari guru Pendidikan Agama Kristen yang dipergunakan untuk menangani gangguan kesehatan mental bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Penanganan gangguan kesehatan mental secara medis, psikologis dan lain sebagainya sudah sangat umum di gunakan. Akan tetapi, guru PAK hadir menjadi sosok yang menjembatani peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital menemukan solusi utama yakni Yesus sebagai Guru Agung yang memberikan kelegaan dan jalan keluar bagi setiap jiwa yang remuk redam serta hilang harapan untuk menemukan jawaban pasti atas problem yang di alami.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada awal peradaban teknologi informasi yang di peroleh hanya dapat mengakses informasi secara verbal dan isyarat tetapi kemudian ada keraguan terhadap keabsahan dan keakuratan informasi sehingga manusia terbuka idenya untuk dapat mengelolanya menjadi bahan informasi yang dapat menjelaskan sebuah makna tertentu secara tegas. Teknologi juga selalu berkembang untuk mencukupi kebutuhan manusia sehingga hal ini tentu untuk mempermudah kegiatan manusia secara praktis dan dapat dipertanggungjawabkan.<sup>1</sup> Perubahan perkembangan teknologi kemudian saat ini mengubah beberapa hal teknis dan pekerjaan manusia dalam belajar, berinteraksi secara signifikan. Pandemi covid-19 yang menyerang dunia pada akhir tahun 2019 telah mempercepat perubahan digital diberbagai bidang. Sektor perusahaan dan organisasi kerja terpaksa dan wajib dengan cepat dan tepat menerapkan teknologi digital untuk memfasilitasi pekerjaan dari jarak jauh dengan efisien dan tepat guna. Berbagai platform dan jejaring sosial yang dapat bekerja sama serta berkolaborasi untuk peningkatan kerja sama dan komunikasi virtual demi kelancaran perkembangan beberapa sektor.<sup>2</sup> Sektor pendidikan juga terdampak akibat covid-19 yang memaksa setiap sekolah dan kampus tutup untuk sementara waktu, namun demikian

---

<sup>1</sup> Bagaskoro, *Pengantar Teknologi Informatika Dan Komunikasi Data* (Yogyakarta, 2019).h1.3

<sup>2</sup> Florina Pinzaru, Alexandra Zbucea, and Lucian Anghel, *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Business. A Preliminary Overview, Strategica: Preparing for Tomorrow, Today*, 2020.

teknologi melalui beberapa platform online dalam jaringan sangat membantu peserta didik dan pendidik tetap terkoneksi dalam jarak jauh untuk membagi pelajaran tetap terlaksana.<sup>3</sup>

Perkembangan teknologi telah memberikan dampak yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Manusia di era digital cukup terbantu dengan adanya teknologi yang membantu sistem pekerjaan manusia termasuk media untuk belajar menjadi semakin mudah di jangkau. Perubahan cara berpikir, bersosial, dan bergaul telah menjadi kontribusi positif dari perkembangan teknologi saat ini. Generasi Z yang hidup pada kisaran tahun 1996 sampai tahun 2010 lebih dikenal dengan sebutan *native generation* yang mana lebih dekat dan bahkan hidup pada era digital yakni internet .<sup>4</sup> Dampak teknologi di era digital juga cukup memberikan manfaat yang berkualitas bagi pekerjaan manusia yang membutuhkan bantuan teknologi yaitu dengan adanya teknologi dapat menolong manusia dapat berkomunikasi dengan sesamanya walau dalam jarak yang jauh, aplikasi yang menolong manusia menerima setiap informasi secara cepat dan akurat, waktu yang seharusnya menjadi banyak dalam mengerjakan sesuatu lebih lambat justru lebih cepat dari jangka yang di tentukan.

Generasi NET yang berada di revolusi teknologi informasi menjadi tidak terbatas (*bordeless*) masih dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang menjadi koneksi manusia dan teknologi.<sup>5</sup> Pada perkembangan ini generasi Z juga tidak dapat dihindari bahwa generasi ini menjadi generasi yang egosentris menurut pengamatan beberapa orang. Generasi Z atau

---

<sup>3</sup> Sianli Meme, “Persepsi Mahasiswa UINSI Tentang Dampak Covid-19 Pada Sektor Ekonomi Dan Pendidikan,” *Journal of Instructional and Development Researches* 3, no. 1 (2023):23 <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.147>.

<sup>4</sup> Zalfa Nuraeni Rudianto, “Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 11, no. 49–72 (2022): 59.

<sup>5</sup> Yuli Kristyowati, “Generasi ‘z’ dan Strategi Melayaninya,” *Ambrassadors* 2, no. 11 (2021): 2.

yang lebih dikenal dengan gen Z dapat juga disebut sebagai generasi *superhero* yang muncul di era setelah generasi X.<sup>6</sup> Merupakan generasi yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi oleh sebab telah tersajikan dengan mudah dan sangat mahir dalam penggunaan teknologi.<sup>7</sup> Akan tetapi, terlepas dari dampak positif penggunaan teknologi yang positif maka ada dampak buruk akibat tingkatan penggunaan teknologi yang tinggi yakni kecepatan internet menjawab setiap persoalan generasi Z membuatnya menjadi berpikir dangkal, tidak mampu menghadapi kesulitan, lemah dalam mengontrol emosi serta enggan dalam membangun hubungan relasi di dunia nyata.

Persoalan ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tapi sudah secara mendunia terjadi. Salah satu gejala yang timbul dari dampak buruk kemajuan teknologi dan digitalisasi yang mengancam generasi Z mengacu kepada kesehatan mental atau yang lebih kekinian dikenal dengan istilah *mental health*. Menurut Luca Braghieri, *mental health* pada generasi Z cukup menjadi persoalan signifikan yakni terdiagnosa depresi serta kinerja akademik yang menurun.<sup>8</sup> Kondisi mental generasi Z menjadi perhatian oleh karena ada hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan fisik bahwa mental yang sehat berpengaruh pada fisik dan sebaliknya.<sup>9</sup> Lebih lanjut gangguan kesehatan mental seperti cemas, depresi, gangguan konsentrasi dan hiperaktifitas dapat menyerang kondisi psikis dan mental seseorang.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Karel McGrath Regina Luttrell, *GEN Z: The Superhero Generation*, 2021.h1.3

<sup>7</sup> A. Putri Maharani Usmar Resekiani Mas Bakar, "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Generasi Zoomer," *IPTEK : Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 7 (2022): 2.

<sup>8</sup> Alexey Makarin Luca Braghieri, Ro'ee Levy, "Social Media and Mental Health," *American Economy Review* 112, no. 35 (2022): 3.

<sup>9</sup> Nabila Ramadhani Adelia Irfana Putri, Edy Soesanto, Aurel Rizky Hanafi, "UPAYA MASYARAKAT DALAM KESADARAN MENGENAI MENTAL HEALTH DALAM LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA," *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan* 1, no. 12 (2023): 2.

<sup>10</sup> Asti Haryati Puspa Yuni Rahayu, "Self-Talk Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu," *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 14 (2023): 2.

Perkembangan era digital ini sebagai mana telah diketahui bahwa tidak luput juga dalam dunia pendidikan. Pendidikan yang maju dengan pesat tentu saja ada kontribusi teknologi di dalamnya. Seluruh elemen dalam sekolah penting untuk cakap serta piawai dalam mengelola teknologi dan perkembangannya guna pengembangan pengajaran serta hal terkait dengan dengan program-program lembaga pendidikan. Hal ini juga membutuhkan keterlibatan guru sebagai pemeran utama. Peserta didik tingkat menengah juga merupakan generasi Z yang memerlukan peran guru di lingkungan sekolah dalam mengarahkan pengelolaan teknologi yang benar dan berguna baik. Guru tentu memiliki peran strategis dalam pendidikan sebagaimana semboyan pendidikan ‘Ki Hajar Dewantara’ di depan memberikan contoh, di tengah memberikan motivasi dan di belakang memberikan dorongan (Ing Ngarsa Sung Tulada, Ing Madya Mangun Karsa, Tut Wuri Handayani). Selaras dengan semboyan tersebut, sepatutnya guru dengan dedikasi yang tinggi memberikan yang terbaik bagi peserta didik tingkat menengah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran dan memberikan dukungan yang dibutuhkan setiap peserta didik untuk mencapai keberhasilan. Terutama guru Pendidikan Agama Kristen, selanjutnya disebut guru PAK, sesuai dengan hakikat tugas dan panggilan serta kompetensinya, sudah seharusnya guru PAK sebagai orang tua kedua memiliki empati yang dalam dengan tanggung jawab besar terhadap problema generasi Z dan kesehatan mental di era digital untuk menemukan dan memaknai nilai-nilai spiritual dalam diri peserta didik.<sup>11</sup> Kesehatan mental yang kurang baik dari peserta didik tingkat menengah tentu saja guru PAK juga turut mengambil andil untuk dapat menjadi

---

<sup>11</sup> Elfin Warnius Waruwu Mozes Lawalata, “Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Kesadaran Spiritual Bagi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era 5.0,” *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership* 4, no. 12 (2023): 2.

sarana menenangkan dalam memberikan sebuah metode yang tepat di dalam mengatasi rasa cemas dan masalah kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah dengan tetap mengutamakan dan memprioritaskan Firman Tuhan (bdk. Ams. 23: 18-20) maka ada harapan yang baru bagi setiap masa depan peserta didik yang harus diperjuangkan dan kontribusi Guru PAK juga berpengaruh dalam hal ini.<sup>12</sup>

Revolusi 4.0 ini cukup memberi pengaruh yang signifikan dan mengharuskan setiap tenaga pendidik termasuk guru Pendidikan Agama Kristen untuk cakap dan pandai menguasai teknologi demi kelancaran pelaksanaan pembelajaran.<sup>13</sup> Hal ini tentu mendorong guru PAK untuk berpatokan pada tugas paling utama yakni menyanggah sebuah tanggungjawab moral untuk mengarahkan peserta didik yang berpedoman pada tujuan utama PAK yakni mengalami perjumpaan pribadi dengan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat, mencintai Tuhan tanpa paksaan, hidup dalam ketaatan serta mampu melakukan kebenaran firman Tuhan yang tercermin melalui perilaku hidup sehari-hari.<sup>14</sup> Guru PAK juga dengan kesadaran penuh mengarahkan peserta didiknya untuk hidup semakin dekat dengan Tuhan Yesus sebagai Guru Agung dengan mengakui bahwa Pribadi Yesus Kristus selalu hadir bagi jiwa-jiwa yang letih dan lesu serta memberikan kelegaan dan jalan keluar bagi setiap orang yang selalu datang dan berseru meminta pertolongan kepadaNya (bdk. Mat.5:28).

---

<sup>12</sup> Faqih Purnomosidi et al., "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Mental Pada Remaja," *Abdimas* 2, no. 1 (2023): 1–7.

<sup>13</sup> PAK Di Era Revolusi and Industri Gadget, "Peran Orangtua Dan Guru Pendidikan Agama Kristen" 6, no. 1 (n.d.): 36.

<sup>14</sup> Jane Lestari Darinding and Irene Preisilia Ilat, "Tanggung Jawab Guru PAK Dalam Pembentukan Karakter Siswa Di SMP Negeri 1 Tahuna," *DIDASKALIA : Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2022): 89, <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i2.1039>.

Generasi Z mengalami problem kesehatan mental yang kerap kali dijumpai di lingkungan sekolah, masyarakat, sosial dan keluarga. Hal ini terjadi dikarenakan kecemasan yang berlebihan akibat suatu kondisi di lingkungan tertentu. Gejala-gejalanya bisa dikenali dan didiagnosa memiliki perilaku ingin menguasai sesuatu secara paksa, sifat kurangnya konsistensi dalam mengambil suatu keputusan dalam aturan tertentu dan membenarkan suatu tindakan tanpa mempertimbangkan resiko atas keputusan yang dibuat. Dalam hal ini guru PAK berperan untuk mengarahkan peserta didik tingkat menengah agar mampu mengatasi rasa cemas yang menimbulkan keterbelakangan kesehatan mental pada peserta didik.<sup>15</sup>

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang mengalami efek dari gangguan mental. Dalam hal ini tidak sedikit peserta didik tingkat menengah yang mengalami masalah dalam kesehatan mental dalam membangun relasi pada lingkungan di era gen Z diantaranya tidak mampu mengendalikan diri dalam pergaulan, terlibat kasus-kasus kekerasan, penyalahgunaan teknologi yang berbaur negatif sehingga berimbas pada gangguan kesehatan mental peserta didik tingkat menengah yang kurang stabil. Dalam menghadapi dilematis ini peserta didik tingkat menengah seringkali salah arah dalam menemukan metode yang tepat untuk mengatasi kesehatan mental. Guru PAK berperan untuk bisa memberikan metode yang tepat yaitu dengan memberikan pendekatan *self-oriented* atau pendekatan pribadi antara guru PAK dan peserta didik tingkat menengah serta pendekatan dari sisi kerohanian dalam bentuk pengajaran dengan tujuan menciptakan emosi dan sudut pandang yang positif serta memberikan kesadaran akan pentingnya peran kerohanian terhadap tindakan yang dilakukan

---

<sup>15</sup> Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, and Amanda Lenggogeni, "Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic," *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* 7, no. 2 (2021): 12, <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.

dan memberikan perspektif yang berbeda mengenai pengalaman yang menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan mental.<sup>16</sup>

Tingkat kemajuan teknologi menyebabkan adanya penyimpangan perilaku dan tindakan tidak terpuji pada generasi Z yang semakin bertambah setiap hari seperti tidak segan menyakiti orang lain dalam relasi sosial disebabkan karena menjadi pribadi yang sangat fokus pada telepon genggam, tidak sedikit yang menjadi personal yang tertutup dan tidak mau berdiskusi dengan orang di sekitarnya dan menjadikan telepon seluler sebagai alternatif lain pada saat merasa kurang nyaman dalam suatu lingkungan sosial tertentu oleh kebisingan atau keramaian, menganggap keadaan di dunia nyata kurang memberi suatu pengaruh untuk hal yang menurut mereka baik dan mereka berpendapat bahwa dunia maya lebih memberikan sebuah kepuasan secara hasrat dan keinginan dengan cepat. Lebih lanjut bahwa generasi Z juga mengalami suatu kondisi seperti emosi yang meledak-ledak, mudah tegang saat suatu peristiwa yang kurang berkenan di hatinya, menyebarkan berita bohong, menurunnya intelektual serta mengalami rasa capek yang tidak semestinya dialami oleh usia mereka. Dengan demikian maka guru PAK dapat memberikan suatu pemahaman baru berdasarkan Firman Tuhan tentang hidup bersosial serta bagaimana seharusnya seorang peserta didik Kristen berlaku secara etika kekristenan yang berkenan pada Tuhan tanpa harus menyakiti orang di sekitar lingkungannya.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> David Ferdinan Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Siringoringo, and Samuel, "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh," *Jurnal Luxnos* 7, no. 2 (2021): 12, <https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>.

<sup>17</sup> Dwi Meinanto, Bobby Kurnia Putrawan, and Amran Simangunsong, "Degradasi Moral Generasi Z: Suatu Tinjauan Etis Teologis Terhadap Penggunaan Internet," *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2022): 21, <https://doi.org/10.46305/im.v3i1.86>.

Dalam survei Global Gen Z tahun 2022, McKinsey bertanya pada lebih dari empat puluh dua ribu responden di enam belas negara. Mereka ditanya soal mental, fisik, sosial dan spiritual. Salah satunya adalah dampak negatif dari media sosial. Gen Z terlihat memiliki porsi cenderung seimbang dari dampak positif dan negatif (32% dan 27%), berbeda dengan generasi lainnya yang memiliki porsi dampak positif yang lebih besar. Milenial misalnya memiliki 36% dampak positif berbanding 19% dampak negatif. Perbandingan Gen X adalah 35% dan 14%, sementara baby boomers sebanyak 34% dan 9%. Laporan itu juga membandingkan dampak negatif yang didapatkan Gen Z sesuai dengan waktu yang dihabiskan mereka di media sosial. Jika kurang dari 2 jam hanya 24%, sedangkan 31% untuk kategori lebih dari 2 jam. Gen Z juga menjadi generasi yang paling tinggi melaporkan keadaan kesehatan mental yang buruk. Di global tercatat mencapai 18%, sedangkan untuk Indonesia sendiri mencapai 21%. Laporan yang sama menyebutkan Gen Z dari Eropa dan Oseania melaporkan paling banyak soal dampak negatif di media sosial. Sementara Asia mengalami hal sebaliknya. Gen Z juga tercatat sebagai kelompok yang paling sering menggunakan media sosial. Misalnya ada 35% gen Z yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam berbanding dengan 24% milenial, Gen X 17% dan baby boomer 14%. Pada survey seberapa sering mengecek media sosial, Gen Z juga berada di urutan terdepan. Hampir setengahnya (48%) mengaku mengecek media sosial setiap hari, yang berbeda dengan generasi lainnya yakni 46% milenial, 39% gen X, dan baby boomer 29%. Namun untuk unggah postingan di media sosial, posisi Gen Z mirip dengan baby boomer yakni 9%. Sementara terbanyak adalah milenial 12% dan Gen X 10%.<sup>18</sup> Berdasarkan survei di atas

---

<sup>18</sup> <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230502092825-37-433615/medsos-ganggu-mental-gen-z-warga-ri-termasuk-parah>,” n.d.

dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial pada generasi Z di Indonesia cukup tinggi sehingga berimbas pada gangguan kesehatan mental yang buruk. Hal ini tentu menjadi perhatian bersama untuk dapat ditanggulangi termasuk guru PAK yang dapat menjangkau di sektor pendidikan.

Problema tindakan yang kurang baik dari generasi Z dalam kalangan peserta didik yang terpapar kesehatan mental juga menjadi isu sosial yang perlu dikaji dan diteliti untuk dapat memberikan edukasi yang optimal terkait dengan masalah gen Z saat ini. Dapat diamati bahwa tindakan-tindakan yang menjadi pelampiasan emosi yang merupakan imbas dari sesuatu hal yang memicu terjadi demikian dapat diamati seperti judi online, seks daring, narkoba dan lainnya yang sering dilakukan oleh anak usia sekolah tingkat menengah hingga tingkat atas. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor seperti perkembangan teknologi, masa mencari identitas diri serta memiliki problema sosial di lingkungan seperti kurang berinteraksi, bersosial dan bermasyarakat di lingkungan di mana individu berada.<sup>19</sup>

Guru PAK cukup diharapkan kontribusinya untuk menunjukkan kinerja yang layak sesuai profesi dan panggilannya dengan tujuan untuk dapat menjalankan dengan penuh tanggung jawab yang diembankan oleh Tuhan terutama kepadanya. Namun demikian, guru tidak jarang dan tidak segan menyimpang dari kode etik dengan memberikan disiplin bagi siswa yang tidak mematuhi tata tertib yang telah disepakati dengan cara menghukum secara berlebihan, mengucapkan kalimat-kalimat yang tidak sepatutnya seorang guru PAK mengatakannya sehingga hal ini membuat peserta didik menjadi minder dan kurang rasa

---

<sup>19</sup> Savitri Suryandari, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja," *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)* 4, no. 1 (2020): 23–29, <https://doi.org/10.36928/jipd.v4i1.313>.

percaya diri, mulai tertutup untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar bahkan tidak tertutup kemungkinan untuk tidak mau ke sekolah lagi oleh karena mengalami intimidasi secara mental di tempat yang menurut dirinya seharusnya kondusif untuk menata dirinya lebih baik. Akan tetapi yang lebih disayangkan adalah guru mengalami kekerasan dari orang tua murid berimbas dari hukuman yang berlebihan dari guru terhadap peserta didik.<sup>20</sup>

Guru PAK perlu antusias untuk memperhatikan prinsip-prinsip dalam mengajar, melakukan pendekatan dengan peserta didik tingkat menengah melalui penanaman nilai moral dan pendidikan karakter bangsa, menanamkan nilai religius dan sikap taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta dituntut untuk mengelola emosi dengan baik, mempersiapkan setiap metode pembelajaran yang maksimal dan tepat guna untuk dapat menuntun peserta didik supaya tidak saja menganggap pelajaran agama Kristen sebagai sesuatu kebiasaan saja tetapi hidup dan bisa menerapkan nilai-nilai spiritual dalam hidupnya setiap hari maka tercapai suatu tujuan yakni dapat menolong peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental di era digital<sup>21</sup>.

## B. Identifikasi Masalah

Beberapa identifikasi masalah terkait topik di atas dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Perkembangan teknologi yang pesat memicu terjadi penyimpangan moral dan tindakan asusila pada peserta didik tingkat menengah generasi Z

---

<sup>20</sup> Mayuni Lammanur, "Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Sosial Guru PAK Dan Kompetensi Kepribadian Guru PAK Kontribusinya Terhadap Perilaku Siswa," *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2022, <https://doi.org/10.46974/ms.v3i2.64>.

<sup>21</sup> Binsen Samuel Sidjabat, "Penguatan Guru PAK Untuk Pendidikan Karakter: Melihat Kontribusi Seri Selamat," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 1 (2019): 30, <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i1.121>.

2. Peserta didik generasi Z pada mengalami isu kesehatan mental di era digital
3. Kurangnya profesionalisme guru dan ketidakmaksimalan dalam menanggulangi isu masalah *mental health* pada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.

#### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka penulis dalam penelitian ini membatasi masalah yang akan diteliti dengan berfokus pada guru PAK yang berkompeten dan mampu memberikan kontribusi secara kerohanian bagi isu kesehatan mental peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital yang semakin marak terjadi.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta batasan masalah, maka peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana landasan teori mengenai kompetensi guru PAK, Peserta didik tingkat menengah, generasi Z, *mental health* dan era digital?
2. Bagaimana kompetensi spiritual guru PAK dalam menanggulangi *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital?
3. Bagaimana implikasi kompetensi spiritual guru PAK bagi peserta didik tingkat menengah yang mengalami *mental health* di era digital?

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkaji tentang landasan teori tentang guru PAK, peserta didik tingkat menengah dan *mental health* generasi Z di era digital.
2. Untuk mengulas tentang kompetensi guru PAK dalam menanggulangi *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.
3. Untuk memaparkan implikasinya kompetensi spiritual guru PAK bagi *mental health* peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.

#### F. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini penulis berharap bahwa melalui sumbangsih pemikiran ini, dapat memberikan suatu pemahaman baru terkait perlunya kompetensi spiritual guru PAK dalam menangani isu kesehatan *mental peserta* didik tingkat menengah generasi Z melalui edukasi nilai-nilai spiritual kekristenan serta penerapan konkret dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Terkait isu kesehatan mental maka penulis mengharapkan lembaga perlu memberikan edukasi serta ilmu terapan bagi calon tenaga pendidik agama Kristen masa kini, agar guru PAK di masa kini tidak saja mengikuti perkembangan teknologi yang begitu pesat berlangsung namun mampu memahami serta menunjukkan kompetensinya dalam menangani isu kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital.

b. Bagi Guru Pendidikan Agama Kristen

Hasil dari penelitian ini merupakan sebuah sumbangsih pemikiran dan masukan positif bagi guru PAK di era digital untuk mampu bersikap kompeten dalam menangani isu *mental health* di kalangan peserta didik tingkat menengah di era digital.

c. Bagi Peneliti

Menjadi bahan acuan dan memperlengkapi peneliti sebagai guru PAK agar dapat menunjukkan kompetensi spiritual bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z yang mengalami isu *mental health* di era digital.

G. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini yaitu menggunakan penelitian kualitatif yakni menemukan dan menganalisis secara komprehensif setiap fenomena dengan pendekatan aspek dari manusia, sikap dan fenomena di masyarakat.<sup>22</sup> Penelitian kualitatif tidak berdasarkan pada angka dan serta data yang diperoleh tidak berdasarkan perhitungan statistik.<sup>23</sup> Pendekatan ini meninjau sebuah kejadian konkret kemudian melakukan penelitian melalui kajian literatur (Library Research) dengan tinjauan pustaka, buku, artikel, google book dan lainnya yang bersifat deskriptif, interpretatif dan kontekstualis sebagai referensi dalam mengkaji serta mencari informasi dan mendeskripsikan dalam bentuk narasi dan pemaparan konkret dan dapat bermanfaat baik bagi pembaca masa kini.

---

<sup>22</sup> Elia Ardyan et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif Di Berbagai Bidang*, 2023.9

<sup>23</sup> Christina Metallica Samosir and Fredik Melkias Boiliu, "Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Berbasis Daring Di Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Basicedu* 5, no. 4 (2021): 2592–2600, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1257>.

## H. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

- Bab I           Pendahuluan
  
- Bab II           Landasan Teoritis dan Teologis Guru PAK dalam Memahami *Mental Health*  
Peserta Didik Tingkat Menengah Generasi Z di Era Digital
  
- Bab III          Kompetensi Spiritual Guru PAK dalam Menanggulangi Masalah Mental  
Health Pada Peserta Didik Tingkat Menengah Generasi Z di Era Digital
  
- Bab IV          Implikasi bagi Guru PAK dan Peserta Didik Tingkat Menengah Generasi Z di  
Era Digital
  
- Bab V          Penutup

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI TENTANG GURU PAK PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH MENTAL HEALTH GENERASI Z DI ERA DIGITAL**

Dalam bab ini penulis akan membahas: kajian filosofi, kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis.

#### **A. PENGERTIAN GURU**

##### **1. Guru Pendidikan Agama Kristen**

Pendidikan Agama Kristen memiliki berbagai definisi yang diuraikan oleh para ahli dengan penekanan yang berbeda-beda. Robert W. Pazmiño mendefinisikan pendidikan agama Kristen sebagai upaya untuk memfasilitasi pertumbuhan rohani individu melalui pengajaran yang holistik. Menurutnya, pendidikan ini perlu menyentuh aspek intelektual, emosional, dan spiritual dari peserta didik, dengan tujuan membentuk perilaku dan sikap yang sesuai dengan ajaran Yesus Kristus.<sup>24</sup> James Michael Lee, seorang ahli pendidikan agama, menggambarkan pendidikan agama Kristen sebagai proses yang mengarahkan individu kepada pengalaman iman yang mendalam dan bermakna.<sup>25</sup> Lee menekankan pentingnya pendidikan agama dalam membentuk pribadi yang mampu berinteraksi dengan Tuhan dan sesama dalam kasih dan kebenaran. Integrasi antara teori dan praktik menjadi kunci dalam pendekatan ini, memastikan relevansi pengajaran dengan kehidupan sehari-hari.

---

<sup>24</sup> Robert W Pazmino, *Foundational Issues in Christian Education* (Baker Academic, 2008). 5-6

<sup>25</sup> James Michael Lee, *The Content of Religious Instruction: A Social Science Approach*. (University Press of America, 1985). 11

Menurut Martin Luther, pendidikan agama Kristen merupakan sebuah proses yang integral dalam kehidupan umat beriman, di mana pengetahuan tentang Alkitab dan ajaran-ajaran gereja tidak hanya diajarkan secara formal, tetapi juga diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Luther menekankan pentingnya pendidikan yang berpusat pada pemahaman mendalam terhadap Firman Tuhan, yang kemudian diterjemahkan menjadi tindakan nyata dalam pelayanan kepada sesama. Baginya, pendidikan agama Kristen bukan sekadar transfer informasi, melainkan suatu pembentukan karakter yang dilandasi oleh iman yang hidup, di mana setiap orang percaya dipanggil untuk menjadi “Imamat yang Rajani” yang mampu menafsirkan dan menerapkan Alkitab dalam konteks kehidupan mereka sendiri.<sup>26</sup>

Menurut Donald E. Miller, pendidikan agama Kristen adalah sarana untuk mentransfer nilai-nilai dan warisan iman dari satu generasi ke generasi berikutnya. Miller menekankan bahwa pendidikan ini harus mencakup pembelajaran tentang Alkitab, doktrin, etika Kristen, dan sejarah gereja. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk memahami dan menghargai tradisi iman mereka, serta hidup berdasarkan prinsip-prinsip tersebut.<sup>27</sup> Marvin J. Taylor berpendapat bahwa pendidikan agama Kristen bertujuan untuk membantu individu mengembangkan hubungan pribadi dengan Tuhan melalui Yesus Kristus. Taylor menyoroti pentingnya pengalaman pribadi dalam pendidikan agama, di mana individu diajak untuk

---

<sup>26</sup> Daniel Stefanus, *Sejarah Pendidikan Agama Kristen: Tokoh-Tokoh Besar PAK* (Bandung: Bina Media Informasi, 2009). 45

<sup>27</sup> Justitia VD Hattu, “Keterkaitan Pendidikan Kristiani di Sekolah dan Gereja,” *Indonesian Journal of Theology* 7, no. 1 (2019): 34.

mengalami kasih dan anugerah Tuhan secara langsung. Pembentukan karakter yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani juga menjadi fokus utama dalam pendekatan ini.<sup>28</sup>

Sara Little mendefinisikan pendidikan agama Kristen sebagai upaya untuk membentuk dan memelihara identitas Kristen individu dan komunitas. Little menekankan bahwa pendidikan ini harus melibatkan pembelajaran yang mendalam tentang Alkitab, tradisi gereja, dan kehidupan Kristen sehari-hari. Dia juga menekankan pentingnya dialog dan refleksi kritis dalam proses pendidikan, agar peserta didik dapat mengembangkan pemahaman yang matang dan relevan tentang imannya.<sup>29</sup> Thomas H. Groome melihat pendidikan agama Kristen sebagai pendekatan pedagogis yang mengintegrasikan pengajaran tentang iman dengan pengalaman hidup nyata. Groome menekankan pentingnya pendekatan yang partisipatif dan dialogis, di mana siswa diajak untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dan refleksi. Relevansi pengajaran dengan konteks sosial dan budaya peserta didik juga sangat ditekankan dalam pendekatan ini.<sup>30</sup>

David Powlison, seorang teolog dan konselor Kristen, berpendapat bahwa pendidikan agama Kristen adalah upaya untuk mengarahkan individu kepada pemahaman yang benar tentang diri mereka dan dunia di sekitar berdasarkan perspektif Alkitab. Powlison menekankan pentingnya pendidikan agama dalam membantu individu mengembangkan pemahaman yang benar tentang Tuhan, manusia, dan ciptaan, serta bagaimana hidup dalam keselarasan dengan kehendak Tuhan.<sup>31</sup> Michael J. Anthony dan Warren S. Benson

---

<sup>28</sup> Demsey Jura, "Kajian Soteriologi dalam Teologi Universalisme, Calvinisme, dan Arminianisme serta Kaitannya dengan Pembelajaran PAK," *Jurnal Shanan* 1, no. 2 (2017): 25.

<sup>29</sup> Hendrik Legi, ed., *Antologi Pendidikan Agama Kristen* (Jawa Timur: IKAPI, 2021). 54

<sup>30</sup> Jenri Ambarita, ed., *Wajah PAK di Masa Pandemi* (Jawa Barat: CV Adanu Amibata, 2021).15

<sup>31</sup> David Powlison, *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition Through the Lens of Scripture* (Usa: P&R Publishing, 2003). 11

mendefinisikan pendidikan agama Kristen sebagai proses yang melibatkan pengajaran, pembimbingan, dan pembinaan individu dalam iman Kristen. Mereka menekankan bahwa pendidikan ini penting mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk intelektual, emosional, dan spiritual. Peran komunitas gereja dalam mendukung proses pendidikan agama juga dianggap sangat penting.<sup>32</sup>

Mengacu pada pendapat para ahli di atas, pendidikan agama Kristen melibatkan proses pengajaran yang sistematis dan holistik, yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan iman yang mendalam, pemahaman yang benar tentang ajaran Alkitab, dan karakter yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani. Pendidikan ini tidak hanya bersifat intelektual, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan spiritual, sehingga dapat membentuk pribadi yang utuh dan hidup dalam keselarasan dengan kehendak Tuhan. Integrasi antara teori dan praktik, relevansi dengan konteks kehidupan sehari-hari, serta peran komunitas gereja menjadi elemen penting dalam proses pendidikan agama Kristen.

## 2. Kompetensi Guru PAK

Kompetensi guru PAK secara umum mencakup seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang menjadi landasan bagi pelaksanaan tugas profesional dalam membimbing peserta didik menuju pertumbuhan iman dan karakter kristiani.<sup>33</sup> Kompetensi ini meliputi empat dimensi utama: spiritual, pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Kompetensi spiritual menyangkut pengembangan dan pemeliharaan kehidupan spiritual guru

---

<sup>32</sup> Michael J. Anthony and Warren S. Benson, *Exploring the History and Philosophy of Christian Education: Principles for the 21st Century* (Eugene, OR: Kregel Publications, 2003). 72

<sup>33</sup> Christian E H Sihite and Dorlan Naibaho, "Kompetensi Profesional Guru PAK," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 2 (2023): 37.

serta kemampuannya untuk mentransfer nilai-nilai spiritual kepada peserta didik. Dimensi pedagogik berkaitan dengan kemampuan mengelola pembelajaran yang mendidik dan dialogis. Aspek kepribadian menekankan integritas, keteladanan, dan kedewasaan guru sebagai pribadi yang beriman. Kestabilan emosi, kearifan dalam bertindak, dan keterbukaan terhadap pembaruan merupakan ciri penting dari kompetensi ini. Kompetensi sosial tercermin dalam kemampuan guru PAK berinteraksi secara efektif dan membangun jejaring dengan berbagai pemangku kepentingan pendidikan. Sementara itu, kompetensi profesional melibatkan penguasaan materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan PAK secara luas dan mendalam. Oleh sebab itu, kompetensi guru PAK bukan sekadar kualifikasi teknis, melainkan juga panggilan spiritual untuk menjadi rekan sekerja Allah dalam karya pendidikan.

#### a. Kompetensi Spiritual

Kompetensi spiritual guru PAK mencakup kemampuan dan keterampilan dalam mengembangkan dan memelihara aspek spiritualitas yang esensial untuk tugas pendidikan.<sup>34</sup> Salah satu aspek utama adalah kehidupan doa dan ibadah yang teratur. Kehidupan spiritual yang aktif melalui doa pribadi, partisipasi dalam ibadah gereja, dan keterlibatan dalam kegiatan rohani lainnya menunjukkan kedalaman hubungan dengan Tuhan (bnd. Ibr 10:25). Kehidupan doa dan ibadah yang konsisten tidak hanya memperkuat iman pribadi, tetapi juga memberikan inspirasi dan motivasi dalam mengajar. Selain itu, pemahaman dan pengetahuan mendalam tentang Alkitab sangat penting. Guru PAK perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai teks-teks Alkitab serta kemampuan untuk mengaplikasikan ajaran-ajaran Alkitab

---

<sup>34</sup> Jeferson Davis Freny Timpal and Valentino Reykliv Mokal, "Pengaruh Kompetensi Spiritual, Pedagogik, dan Sosial Guru PAK Terhadap Kualitas Belajar Mengajar Siswa," *Dunamis* 6, no. 2 (2022): 12.

dalam konteks kehidupan sehari-hari (bnd. 2Tim 3:16). Pengetahuan ini membantu dalam menyampaikan materi pelajaran dengan akurat dan relevan, sehingga dapat membimbing peserta didik dalam memahami dan mengapresiasi nilai-nilai Kristen.

Integritas pribadi menjadi bagian integral dari kompetensi spiritual (bnd. Maz. 25:21). Integritas mencakup kejujuran, keadilan, dan kesetiaan dalam segala aspek kehidupan, baik di dalam maupun di luar kelas. Dengan menunjukkan integritas yang tinggi, guru PAK mampu menjadi teladan bagi orang di sekitarnya (bnd. 1Tim. 4:12), memperlihatkan bagaimana nilai-nilai Kristen dapat dihidupi dalam tindakan nyata. Keteladanan hidup yang ditunjukkan oleh guru PAK memberikan model yang dapat diikuti dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Kristen.<sup>35</sup> Komitmen terhadap panggilan sebagai pendidik Kristen juga merupakan bagian penting dari kompetensi spiritual (bnd. Kol. 3:23-24). Pengabdian tanpa pamrih dan kasih dalam melayani adalah ciri khas dari seorang guru PAK yang kompeten secara spiritual. Melalui komitmen ini, guru PAK dapat menciptakan lingkungan belajar yang penuh kasih, yang mendukung perkembangan spiritual dan moral. Pengembangan karakter Kristen seperti kasih, kesabaran, kerendahan hati, dan pengendalian diri juga menjadi fokus utama dalam kompetensi spiritual. Guru PAK terus-menerus berupaya untuk mengembangkan karakter ini dalam dirinya, sehingga dapat menjadi contoh nyata bagi orang lain.

Kecerdasan emosional dan spiritual juga memainkan peran penting dalam kompetensi spiritual guru PAK.<sup>36</sup> Kecerdasan emosional membantu dalam memahami dan

---

<sup>35</sup> Ramses Simanjuntak, "Memaknai Profesionalisme Guru PAK Masa Kini," *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 9, no. 1 (2019): 27.

<sup>36</sup> Carolina Etnasari Anjaya, et.,al, "Kecerdasan Spiritual sebagai Dasar Terbentuknya Profesionalitas Guru PAK" *Jurnal Redominate* 3, no. 1 (2021): 58.

mengelola emosi diri, sedangkan kecerdasan spiritual membantu dalam mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan sesama. Guru PAK yang memiliki kecerdasan emosional dan spiritual yang baik mampu menciptakan hubungan yang harmonis dan mendukung dalam komunitas belajar, serta memberikan bimbingan yang efektif dalam perkembangan spiritual. Kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan memberikan landasan yang kokoh dalam menjalankan tugas sebagai guru PAK. Pengalaman dan kesaksian pribadi tentang iman Kristen dapat dibagikan untuk memperkuat dan menginspirasi iman orang lain. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas Kristen, baik di gereja maupun dalam kelompok-kelompok kecil, memperkaya kehidupan spiritual dan memberikan dukungan moral dan spiritual dalam menjalankan tugas pendidikan. Dengan demikian, kompetensi spiritual guru PAK tidak hanya mencakup aspek pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga melibatkan pengembangan karakter dan hubungan spiritual yang mendalam.

#### b. Kompetensi Pedagogik

Kompetensi pedagogik guru pendidikan agama Kristen (PAK) merupakan kemampuan esensial yang perlu dimiliki oleh seorang pendidik dalam mengelola pembelajaran secara efektif dan bermakna. Kemampuan ini mencakup pemahaman mendalam tentang karakteristik peserta didik, prinsip-prinsip pembelajaran, pengembangan kurikulum, serta evaluasi proses dan hasil belajar. Dalam konteks PAK, kompetensi pedagogik tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual, emosional, dan sosial peserta didik. Sidjabat menegaskan bahwa guru PAK diharapkan

mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pertumbuhan iman dan pembentukan karakter Kristiani.<sup>37</sup>

Merancang kurikulum dan materi pembelajaran yang relevan dan kontekstual merupakan bagian krusial dari kompetensi pedagogik. Kurikulum dikembangkan berdasarkan kebutuhan dan konteks kehidupan peserta didik, dengan mengintegrasikan nilai-nilai Kristen ke dalam materi yang disampaikan.<sup>38</sup> Metode dan strategi pengajaran yang bervariasi digunakan untuk menarik minat peserta didik dan membantu mereka memahami materi dengan lebih baik. Pendekatan dialogis dalam pendidikan agama Kristen memainkan peran penting. Keterampilan komunikasi yang efektif memungkinkan interaksi dua arah antara guru dan peserta didik. Melalui dialog yang konstruktif, peserta didik dapat lebih mudah memahami dan menginternalisasi nilai-nilai yang diajarkan. Hubungan yang kuat dan saling percaya antara guru dan peserta didik terbentuk melalui pendekatan ini.

Evaluasi merupakan aspek penting dalam kompetensi pedagogik. Kemampuan untuk menilai perkembangan peserta didik secara komprehensif mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.<sup>39</sup> Berbagai instrumen evaluasi dikembangkan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang kemajuan peserta didik, serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Evaluasi yang efektif membantu dalam mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran. Refleksi kritis dalam pengajaran merupakan komponen esensial. Guru perlu merenungkan dan mengevaluasi praktik

---

<sup>37</sup> B. S. Sijabat, *Mengajar Secara Profesional: Mewujudkan Visi Guru Profesional* (Bandung: Kalam Hidup, 2009). 66

<sup>38</sup> P. Octavianus, *Manajemen dan Kepemimpinan menurut Wahyu Allah* (Malang: YPPH, 2007). 113

<sup>39</sup> Rinto Hasiholan Hutapea, "Evaluasi Pembelajaran PAK pada Kurikulum 2013," *Jurnal JIREH* 1, no. 1 (2019): 20.

pengajaran mereka sendiri secara terus-menerus. Proses refleksi ini memungkinkan untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengembangkan strategi baru yang lebih efektif. Dengan terus melakukan refleksi, guru dapat berkembang dan beradaptasi dengan dinamika kelas dan kebutuhan peserta didik.

Keterampilan manajemen kelas juga merupakan bagian integral dari kompetensi pedagogik. Lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung tercipta melalui pengaturan fisik kelas, pengelolaan waktu, serta penerapan disiplin yang adil dan konsisten.<sup>40</sup> Lingkungan yang positif dan teratur memungkinkan peserta didik untuk belajar dengan lebih baik dan merasa nyaman dalam mengeksplorasi pemahaman mereka tentang iman Kristen. Penggunaan teknologi dalam pengajaran PAK semakin relevan di era digital. Penguasaan keterampilan teknis memungkinkan guru untuk memanfaatkan berbagai alat dan platform digital. Teknologi digunakan untuk membuat pembelajaran lebih interaktif dan menarik, serta memberikan akses yang lebih luas ke sumber daya pendidikan yang beragam. Inovasi teknologi juga membantu dalam menjangkau peserta didik dengan cara yang lebih fleksibel dan efektif.

### c. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Salah satu aspek utama dari kompetensi ini adalah keteladanan. Guru PAK diharapkan untuk menjadi teladan yang baik dalam hal moral dan etika. Keteladanan ini tidak hanya dalam tindakan sehari-hari, tetapi juga dalam cara berbicara, berpikir, dan mengambil keputusan. Dengan menjadi

---

<sup>40</sup> Rusman, *Manajemen Pengelolaan Kelas* (Surabaya: UM Surabaya Publisher, 2021).34

teladan yang baik, guru dapat menginspirasi peserta didik untuk mengikuti jejak mereka dalam menjalani kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai Kristen. Selain itu, integritas adalah komponen kunci dari kompetensi kepribadian.<sup>41</sup> Guru PAK perlu memiliki integritas yang kuat, yang tercermin dalam konsistensi antara perkataan dan perbuatan. Integritas menciptakan rasa hormat dan kepercayaan dari peserta didik, yang penting untuk membangun hubungan yang positif dan efektif dalam proses belajar mengajar. Dengan integritas yang tinggi, guru juga menunjukkan komitmen mereka terhadap prinsip-prinsip Kristen yang diajarkan.

Kompetensi kepribadian juga mencakup sikap yang inklusif dan penuh kasih. Guru PAK dituntut untuk menunjukkan kasih dan pengertian terhadap semua peserta didik, tanpa memandang latar belakang atau perbedaan individu. Sikap inklusif ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, di mana setiap peserta didik merasa dihargai dan diterima. Sikap penuh kasih juga mencerminkan ajaran Yesus tentang kasih yang tanpa syarat. Empati adalah elemen penting lainnya dalam kompetensi kepribadian guru PAK. Guru perlu mampu memahami dan merasakan apa yang dialami oleh peserta didik mereka. Dengan menunjukkan empati, guru dapat lebih efektif dalam merespons kebutuhan emosional dan psikologis peserta didik, serta membantu mereka menghadapi tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Empati juga membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan mendalam antara guru dan peserta didik.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Febriana Rina, *Kompetensi Guru* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021). 13

<sup>42</sup> Jeferson Davis Freny Timpal and Valentino Reykliv Mokal, "Pengaruh Kompetensi Spiritual, Pedagogik, dan Sosial Guru PAK terhadap Kualitas Belajar Mengajar Siswa," *Dunamis* 6, no. 2 (2022):22.

Kemampuan untuk mengelola emosi juga merupakan bagian penting dari kompetensi kepribadian. Guru PAK perlu dapat mengendalikan emosi mereka dalam berbagai situasi, baik di dalam maupun di luar kelas. Kemampuan ini membantu menciptakan suasana belajar yang stabil dan tenang, serta mencegah konflik yang tidak perlu. Dengan mengelola emosi secara efektif, guru dapat menjadi contoh yang baik bagi peserta didik dalam hal pengendalian diri dan kesabaran. Dedikasi dan komitmen terhadap profesi pengajaran adalah aspek vital dari kompetensi kepribadian.<sup>43</sup> Guru PAK menunjukkan dedikasi mereka melalui kerja keras, keinginan untuk terus belajar, dan upaya yang terus-menerus untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Komitmen ini tidak hanya terhadap tugas mengajar, tetapi juga terhadap perkembangan spiritual dan moral peserta didik. Dengan menunjukkan dedikasi yang tinggi, guru PAK membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan holistik peserta didik.

#### d. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial guru PAK mencakup kemampuan untuk membangun hubungan yang harmonis dengan berbagai pihak di lingkungan pendidikan.<sup>44</sup> Salah satu aspek penting dari kompetensi ini adalah kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif. Guru PAK perlu mampu menyampaikan pesan dan materi pelajaran dengan cara yang jelas dan dapat dipahami oleh peserta didik. Selain itu, kemampuan untuk mendengarkan dengan baik juga menjadi bagian dari kompetensi sosial ini. Mendengarkan secara aktif memungkinkan guru untuk memahami kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dan rekan kerja. Selain komunikasi yang efektif, keterampilan kolaborasi juga merupakan bagian

---

<sup>43</sup> Sihite and Naibaho, "Kompetensi Profesional Guru PAK." 37

<sup>44</sup> Jonar T.H Situmorang, *Etika dan Profesionalisme Guru PAK* (Yogyakarta: Andi, 2021).171

integral dari kompetensi sosial. Guru PAK dituntut untuk dapat bekerja sama dengan kolega, orang tua peserta didik, dan anggota komunitas lainnya untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih baik. Kolaborasi ini melibatkan kerjasama dalam perencanaan kegiatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang mendukung pengembangan peserta didik secara holistik.<sup>45</sup> Melalui kerja sama yang baik, guru PAK dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung.

Kemampuan untuk menunjukkan empati dan sensitivitas terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain juga merupakan komponen penting dari kompetensi sosial. Guru PAK perlu memahami dan menghargai perbedaan individu, baik dari segi latar belakang, budaya, maupun karakteristik pribadi. Sikap empati ini membantu menciptakan hubungan yang saling menghormati dan memperkuat ikatan emosional antara guru dan peserta didik serta dengan rekan kerja. Empati juga memungkinkan guru untuk memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh peserta didik. Keterampilan manajemen konflik merupakan bagian dari kompetensi sosial yang tak kalah penting. Guru PAK perlu memiliki kemampuan untuk menangani konflik yang mungkin muncul di lingkungan sekolah dengan cara yang konstruktif. Mengelola konflik dengan baik melibatkan pemahaman akan akar permasalahan, kemampuan untuk mendengarkan berbagai perspektif, dan menemukan solusi yang adil bagi semua pihak yang terlibat. Dengan mengelola konflik secara efektif, guru PAK dapat menjaga lingkungan belajar yang positif dan produktif.

---

<sup>45</sup> Julmiati Samoiri, "Kreativitas Guru dan Orang Tua dalam Meningkatkan Minat Belajar Anak melalui PAK" *Jurnal Teologi Injili* 1, no. 1 (2023): 88.

Kepedulian terhadap lingkungan sosial sekolah juga mencerminkan kompetensi sosial guru PAK.<sup>46</sup> Guru PAK perlu aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas di lingkungan sekolah. Partisipasi ini mencakup keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, program pelayanan masyarakat, dan berbagai aktivitas yang mendukung pembentukan karakter Kristen peserta didik. Kepedulian ini menunjukkan komitmen guru PAK terhadap pembentukan komunitas sekolah yang inklusif dan berorientasi pada nilai-nilai Kristiani. Pengembangan jejaring profesional juga merupakan aspek penting dari kompetensi sosial. Guru PAK perlu membangun dan memelihara hubungan dengan sesama profesional pendidikan, baik di dalam maupun di luar sekolah. Melalui jejaring ini, guru dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan terus belajar dari praktik-praktik terbaik dalam pendidikan agama Kristen. Hubungan profesional yang baik juga memungkinkan guru untuk terus berkembang dan beradaptasi dengan perubahan dalam dunia pendidikan.

#### e. Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional guru PAK mencakup pemahaman yang mendalam tentang konten materi pelajaran. Guru PAK perlu memiliki pengetahuan yang luas dan mendalam tentang teologi Kristen, Alkitab, sejarah gereja, serta prinsip-prinsip etika dan moral Kristen.<sup>47</sup> Pengetahuan ini memungkinkan guru untuk mengajarkan materi dengan keyakinan dan otoritas, serta menjawab pertanyaan dan menjelaskan konsep-konsep yang kompleks kepada peserta didik. Selain penguasaan materi, kemampuan untuk merancang dan mengembangkan kurikulum yang relevan dan kontekstual merupakan bagian penting dari

---

<sup>46</sup> Yosefo Gule, "Pentingnya Kompetensi Sosial Guru PAK dalam Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar" *Jurnal Abdiel* 5, no. 1 (2021):102.

<sup>47</sup> Jerry, *Kompetensi Guru PAK* (Sul-Teng: Feniks Muda Sejahtera, 2022). 5

kompetensi profesional. Guru PAK perlu dapat menyesuaikan kurikulum dengan kebutuhan dan konteks kehidupan peserta didik, serta mengintegrasikan nilai-nilai Kristen ke dalam setiap aspek pembelajaran. Desain kurikulum yang efektif mencakup berbagai metode pengajaran dan strategi evaluasi yang sesuai dengan tujuan pendidikan.

Keterampilan pedagogik juga merupakan komponen esensial dari kompetensi profesional guru PAK. Ini melibatkan kemampuan untuk memilih dan menerapkan metode pengajaran yang efektif, yang dapat memfasilitasi pemahaman dan internalisasi nilai-nilai Kristen oleh peserta didik.<sup>48</sup> Guru PAK perlu mampu menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan mendukung, di mana peserta didik merasa termotivasi untuk belajar dan berkembang secara spiritual. Kemampuan untuk melakukan evaluasi dan penilaian secara menyeluruh juga menjadi bagian dari kompetensi profesional. Guru PAK perlu mengembangkan berbagai instrumen penilaian yang dapat mengukur kemajuan peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penilaian yang efektif memberikan umpan balik yang berguna bagi peserta didik dan membantu guru dalam menyesuaikan strategi pengajaran untuk meningkatkan hasil belajar.

Kompetensi profesional juga mencakup kemampuan untuk menggunakan teknologi dalam pengajaran. Di era digital ini, guru PAK perlu terampil dalam memanfaatkan berbagai alat dan platform digital untuk meningkatkan interaktivitas dan efektivitas pembelajaran. Teknologi memungkinkan guru untuk menyediakan materi yang lebih variatif dan menarik, serta menjangkau peserta didik dengan cara yang lebih fleksibel dan inovatif. Pengembangan profesional berkelanjutan merupakan aspek penting dari kompetensi profesional. Guru PAK

---

<sup>48</sup> Timpal and Moku, "Pengaruh Kompetensi Spiritual, Pedagogik, dan Sosial Guru PAK terhadap Kualitas Belajar Mengajar Siswa." 21

perlu terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka melalui berbagai bentuk pelatihan dan pengembangan profesional. Ini termasuk menghadiri seminar, mengikuti kursus, dan terlibat dalam komunitas belajar profesional. Pengembangan berkelanjutan ini memastikan bahwa guru PAK tetap relevan dan mampu memberikan pendidikan yang berkualitas, serta siap menghadapi tantangan dan perubahan dalam dunia pendidikan.

## B. DEFINISI PESERTA DIDIK TINGKAT MENENGAH

### 1. Tingkat Menengah Pertama

Peserta didik tingkat menengah pertama, sering disebut sebagai murid SMP, adalah anak-anak yang berada dalam rentang usia 12 hingga 15 tahun. Pada tahap ini, mereka berada dalam fase perkembangan yang penting dan kompleks, yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif.<sup>49</sup> Di usia ini, anak-anak mulai mengalami perubahan fisik yang signifikan akibat pubertas, yang juga mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Secara fisik, peserta didik tingkat menengah pertama mengalami pertumbuhan yang pesat. Mereka mulai menunjukkan tanda-tanda pubertas, seperti perubahan suara, pertumbuhan tinggi badan, dan perkembangan seksual sekunder. Perubahan fisik ini sering kali diiringi dengan peningkatan kesadaran diri dan perasaan tidak nyaman terhadap tubuh mereka sendiri. Mereka juga mulai lebih memperhatikan penampilan dan citra diri.

Dari segi kognitif, anak-anak pada tahap ini berada dalam fase perkembangan operasional formal menurut teori Jean Piaget.<sup>50</sup> Mereka mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis. Ini berarti mereka mulai bisa memahami konsep-konsep yang

---

<sup>49</sup> Sulaiman, *Proses Berpikir Geometri Siswa SMP dengan Gaya Kognitif Field Independen dan Field Depend* (Surabaya: IKAPI, 2019). 9

<sup>50</sup> Zahra Rahma et al., "Analisis Perkembangan Kognitif Bahasa pada Peserta Didik Sekolah Dasar Menurut Teori Jean Piaget," *Indonesian Journal of Multidisciplinary* 1, no. 6 (2023):394

lebih kompleks dan mulai dapat memecahkan masalah dengan cara yang lebih matang. Namun, kemampuan berpikir kritis dan membuat keputusan yang bijak masih terus berkembang. Emosional, peserta didik tingkat menengah pertama sering mengalami gejala emosi yang lebih intens dibandingkan masa anak-anak. Mereka mulai mencari identitas diri dan sering kali mempertanyakan nilai-nilai dan norma yang telah diajarkan oleh orang tua dan lingkungan sekitar. Perasaan ketidakpastian dan pencarian jati diri ini sering kali menyebabkan mereka merasa bingung dan rentan terhadap tekanan emosional.

Dalam aspek sosial, anak-anak di usia ini mulai mengembangkan hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan mereka, dan mereka sering kali mencari dukungan dan pengakuan dari kelompok teman. Persahabatan dan kelompok sebaya memberikan rasa kepemilikan dan identitas sosial, yang sangat penting bagi perkembangan mereka. Namun, tekanan dari teman sebaya juga dapat menjadi tantangan tersendiri. Perkembangan moral juga merupakan aspek penting dari peserta didik tingkat menengah pertama. Mereka mulai memahami konsep moralitas dan etika dengan lebih baik. Menurut Lawrence Kohlberg, mereka berada dalam tahap perkembangan moral konvensional, di mana mereka mulai memahami dan menghargai aturan dan norma sosial.<sup>51</sup> Namun, mereka masih cenderung melihat aturan sebagai sesuatu yang harus diikuti tanpa pertanyaan, dan pengembangan pemikiran moral yang lebih independen dan kritis masih dalam proses.

Peserta didik pada tingkat ini juga mulai menunjukkan minat yang lebih besar terhadap dunia di luar keluarga dan sekolah. Mereka mulai mengeksplorasi berbagai minat

---

<sup>51</sup> Afifah Fatihakun Ni'mah Wahidah and Maemonah Maemonah, "Moral Thought of Early Childhood in Perspective Lawrence Kohlberg," *Golden Age* 4, no. 1 (2020): 32.

dan hobi, dan beberapa mungkin mulai menunjukkan minat khusus yang lebih kuat dalam bidang tertentu, seperti seni, olahraga, atau sains. Minat ini dapat berperan penting dalam pembentukan identitas mereka dan dalam menentukan jalur karier di masa depan. Dalam konteks pendidikan, peserta didik tingkat menengah pertama menghadapi kurikulum yang lebih kompleks dan menantang dibandingkan dengan sekolah dasar. Mereka perlu mengembangkan keterampilan belajar yang lebih mandiri dan efektif untuk menghadapi tuntutan akademis yang meningkat. Guru dan pendidik memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan bimbingan untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mencapai potensi penuh mereka.

Peserta didik tingkat menengah pertama juga perlu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kehidupan sehari-hari.<sup>52</sup> Keterampilan ini termasuk kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dalam kelompok, mengelola emosi, dan menghadapi konflik. Keterampilan ini tidak hanya penting untuk sukses di sekolah, tetapi juga untuk kehidupan di luar sekolah dan masa depan mereka sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab. Secara komprehensif, peserta didik tingkat menengah pertama berada dalam fase perkembangan yang dinamis dan kompleks. Mereka menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang memerlukan dukungan dan bimbingan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Dengan memahami karakteristik dan kebutuhan unik mereka, pendidik dan orang tua dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mendukung perkembangan mereka menuju masa dewasa yang sehat dan produktif.

## 2. Tingkat Menengah Atas

---

<sup>52</sup> Pupu Saeful Rahmat, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018). 161

Peserta didik tingkat menengah atas, yang mencakup murid SMA atau sederajat, umumnya berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun.<sup>53</sup> Pada tahap ini, mereka berada dalam fase perkembangan akhir masa remaja, yang ditandai dengan penyempurnaan aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Peserta didik tingkat menengah atas mengalami perkembangan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia sekitar. Secara fisik, peserta didik tingkat menengah atas umumnya telah menyelesaikan sebagian besar perubahan yang terjadi selama pubertas. Pertumbuhan fisik mulai melambat, dan mereka mendekati kematangan fisik penuh. Meski demikian, perkembangan fisik yang telah mencapai kematangan ini seringkali memberikan mereka rasa percaya diri yang lebih besar dalam penampilan mereka. Kesadaran akan kesehatan dan kebugaran juga cenderung meningkat pada tahap ini.

Dari segi kognitif, peserta didik tingkat menengah atas mencapai tahap operasional formal yang lebih matang menurut teori Jean Piaget.<sup>54</sup> Mereka mampu berpikir secara abstrak dan kritis, serta mampu merencanakan masa depan dan mempertimbangkan konsekuensi dari berbagai tindakan. Pemikiran logis dan pemecahan masalah menjadi lebih canggih, memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan akademis yang lebih kompleks dengan lebih efektif. Emosional, peserta didik tingkat menengah atas sedang berada dalam proses penyelesaian identitas diri. Menurut Erik Erikson, mereka berada dalam tahap pencarian identitas versus kebingungan peran. Mereka terus berusaha menemukan siapa diri mereka dan apa tujuan hidup mereka.<sup>55</sup> Proses ini seringkali melibatkan eksperimen dengan berbagai

---

<sup>53</sup> Budi Astuti, *Bimbingan Karier untuk Meningkatkan Kesiapan Karier* (Uny Pres, 2020).50

<sup>54</sup> F. Ibda, "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget," *Intelektualita* 3, no. 1 (2015): 27.

<sup>55</sup> Bakhrudin All Habsy et al., "Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson dan Tahap Perkembangan Moral Kohlberg: Penerapan di Sekolah," *Tsaqofah* 4, no. 2 (2023): 86.

peran, nilai, dan ideologi. Perasaan ketidakpastian masih ada, tetapi mereka mulai mengembangkan pandangan yang lebih jelas tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka.

Dalam aspek sosial, peserta didik tingkat menengah atas semakin mengembangkan hubungan yang lebih mendalam dan kompleks dengan teman sebaya dan orang dewasa. Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting, dan mereka cenderung mencari dukungan emosional dan sosial dari kelompok teman. Pada saat yang sama, hubungan dengan orang tua dan guru juga mengalami transformasi, dengan peserta didik mencari lebih banyak otonomi dan kebebasan dalam pengambilan keputusan. Perkembangan moral pada peserta didik tingkat menengah atas cenderung lebih maju. Mereka mampu memahami dan mengevaluasi prinsip-prinsip moral secara lebih kritis dan independen. Menurut teori perkembangan moral Lawrence Kohlberg, mereka mulai bergerak ke tahap pasca-konvensional, di mana mereka mempertimbangkan prinsip-prinsip etika universal di atas aturan sosial yang ada. Pemikiran moral ini memungkinkan mereka untuk mempertanyakan dan mengkritisi norma-norma yang dianggap tidak adil atau tidak relevan.<sup>56</sup>

Dalam konteks pendidikan, peserta didik tingkat menengah atas menghadapi kurikulum yang lebih menantang dan spesifik. Mereka mulai memfokuskan perhatian pada bidang-bidang studi yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, yang sering kali terkait dengan rencana karier masa depan. Kemampuan untuk belajar secara mandiri dan efektif menjadi semakin penting, mengingat tuntutan akademis yang lebih tinggi dan persiapan untuk pendidikan lanjut di perguruan tinggi atau dunia kerja.<sup>57</sup> Peserta didik tingkat

---

<sup>56</sup> Wahidah and Maemonah, "Moral Thought of Early Childhood in Perspective Lawrence Kohlberg." 28

<sup>57</sup> Maurice Andrew Suplig, "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa, SMA terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta di Makasar," *Jurnal Jefray* 15, no. 2 (2017):196.

menengah atas juga perlu mengembangkan keterampilan hidup yang penting untuk masa depan mereka sebagai orang dewasa yang mandiri. Keterampilan ini mencakup manajemen waktu, keterampilan komunikasi, keterampilan sosial, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik. Keterampilan-keterampilan ini penting untuk sukses tidak hanya dalam pendidikan tetapi juga dalam kehidupan pribadi dan profesional di masa depan.

Pada tahap ini, penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari peserta didik tingkat menengah atas sangat signifikan. Mereka memanfaatkan teknologi untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari informasi. Kemampuan untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan bertanggung jawab menjadi keterampilan penting yang mendukung perkembangan akademis dan sosialnya. Oleh sebab itu, peserta didik tingkat menengah atas berada dalam tahap transisi yang penting menuju kedewasaan. Mereka menghadapi berbagai tantangan dan peluang yang memerlukan dukungan dan bimbingan dari orang tua, guru, dan masyarakat. Dengan memahami karakteristik dan kebutuhan unik mereka, pendidik dan orang tua dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang sukses dan produktif. Dukungan yang tepat pada tahap ini sangat penting untuk membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dan berkembang menjadi individu yang seimbang dan bertanggung jawab.

### C. DEFINISI GENERASI Z

#### 1. Definisi Gen Z

Generasi Z, sering disebut sebagai Gen Z atau *i-generation*, merujuk pada kelompok demografis yang lahir antara pertengahan hingga akhir 1990-an dan awal 2010-an. Mereka

tumbuh besar dalam era teknologi digital, internet, dan media sosial, yang sangat memengaruhi cara mereka berkomunikasi, belajar, dan berinteraksi dengan dunia.<sup>58</sup> Generasi ini dikenal sebagai digital natives karena kemahiran mereka dalam menggunakan teknologi sejak usia dini. Secara umum, Gen Z memiliki karakteristik unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Mereka cenderung lebih terhubung dengan teknologi dan informasi. Akses mudah ke internet memungkinkan mereka untuk mencari dan mendapatkan informasi secara cepat. Hal ini mempengaruhi cara mereka memproses informasi dan membuat keputusan, serta meningkatkan harapan mereka terhadap kecepatan dan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan.

Kreativitas dan inovasi merupakan ciri khas dari Generasi Z. Mereka sering kali memanfaatkan teknologi untuk mengekspresikan diri dan berkreasi, baik melalui media sosial, vlog, blog, atau berbagai platform digital lainnya. Kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perkembangan teknologi membuat mereka sering menjadi pelopor dalam penggunaan alat dan aplikasi baru yang terus berkembang.<sup>59</sup> Dalam hal komunikasi, Generasi Z lebih cenderung menggunakan platform digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan email. Mereka lebih suka berkomunikasi secara cepat dan efisien, menggunakan pesan singkat dan emoji untuk menyampaikan perasaan dan informasi. Pola komunikasi ini mencerminkan keinginan mereka untuk interaksi yang instan dan langsung, serta keterbukaan terhadap berbagai bentuk komunikasi non-verbal.

---

<sup>58</sup> Mercia Karina, et.,al, *Gen Z Insights: Perspective on Education* (Surakarta: Unisri Press, 2021). 73

<sup>59</sup> Rezeki Putra Gulo, "Peran Generasi Z dalam Mengekspansi Misiologi di Era Society 5.0," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2023):25.

Generasi Z juga dikenal memiliki kesadaran sosial yang tinggi. Mereka lebih peduli terhadap isu-isu global seperti perubahan iklim, hak asasi manusia, dan kesetaraan gender. Akses ke informasi global melalui internet telah meningkatkan kesadaran mereka terhadap berbagai masalah sosial dan lingkungan, serta mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas advokasi dan gerakan sosial. Mereka sering kali menggunakan platform digital untuk menyuarakan pendapat dan memobilisasi dukungan terhadap berbagai isu.<sup>60</sup> Dalam konteks pendidikan dan karier, Gen Z cenderung mencari fleksibilitas dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Mereka menghargai lingkungan kerja yang inklusif dan mendukung kreativitas. Mereka juga lebih tertarik pada pekerjaan yang memberikan makna dan kesempatan untuk berkontribusi secara positif terhadap masyarakat. Keinginan untuk terus belajar dan berkembang merupakan bagian penting dari karakter mereka, didorong oleh akses tak terbatas ke sumber daya pendidikan online dan peluang pelatihan yang tersedia.

Generasi Z juga menunjukkan tingkat kewirausahaan yang tinggi. Banyak dari mereka yang tertarik untuk memulai usaha sendiri atau terlibat dalam proyek-proyek inovatif. Mereka memanfaatkan teknologi dan media sosial untuk membangun dan mengembangkan bisnis mereka. Kemampuan untuk berpikir kreatif dan adaptif, serta kepercayaan diri dalam mengambil risiko, mendorong mereka untuk mengeksplorasi berbagai peluang bisnis dan karier. Generasi Z adalah generasi yang dinamis, adaptif, dan berorientasi pada teknologi. Mereka membawa perspektif baru dalam berbagai bidang, mulai dari pendidikan, karier, hingga advokasi sosial. Keunikan mereka dalam menggunakan teknologi dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan global menjadikan mereka sebagai kekuatan penting dalam

---

<sup>60</sup> Sepriano, ed., *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital* (Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024). 3

membentuk masa depan. Pemahaman tentang karakteristik dan nilai-nilai yang dianut oleh Generasi Z penting untuk berbagai pihak yang ingin berinteraksi dan bekerja sama dengan mereka, baik dalam konteks pendidikan, bisnis, maupun sosial.

## 2. Dampak Perilaku Positif Gen Z

### a. Melek Teknologi

Generasi Z, yang tumbuh bersama perkembangan pesat teknologi digital, menunjukkan tingkat adaptasi yang luar biasa terhadap inovasi. Kemampuan mereka untuk menyerap dan mengintegrasikan teknologi baru ke dalam kehidupan sehari-hari mencerminkan tingkat literasi digital yang tinggi.<sup>61</sup> Fenomena ini membawa dampak positif yang signifikan, terutama dalam konteks melek teknologi. Kecakapan mereka tidak hanya terbatas pada penggunaan perangkat, tetapi juga meliputi pemahaman mendalam tentang potensi dan batasan teknologi. Akibatnya, mereka sering kali menjadi pionir dalam memanfaatkan solusi digital untuk mengatasi berbagai tantangan, mulai dari masalah pribadi hingga isu-isu sosial yang lebih luas.

Salah satu aspek paling mengesankan dari perilaku Generasi Z adalah pendekatan mereka terhadap pembelajaran. Mereka mampu memanfaatkan sumber daya online secara maksimal untuk mengembangkan keterampilan dan memperluas pengetahuan.<sup>62</sup> Platform pembelajaran daring, tutorial video, forum diskusi, dan komunitas virtual menjadi tempat mereka menimba ilmu. Sikap proaktif ini mendorong pola pikir belajar sepanjang hayat dan memungkinkan mereka untuk menguasai beragam bidang dengan cepat. Lebih dari itu,

---

<sup>61</sup> Sepriano. 53

<sup>62</sup> Iis Rodiah, *Menjadi Guru Bagi Generasi Z* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2019). 8

mereka tidak segan berbagi pengetahuan, menciptakan lingkaran positif pembelajaran sesama. Kolaborasi lintas batas geografis dan disiplin ilmu menjadi hal yang lumrah, memperkaya perspektif dan mendorong inovasi.

#### b. Kreatif dan Inovatif

Salah satu aspek paling menonjol dari kreativitas Generasi Z adalah kemampuan mereka untuk mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu. Mereka tidak melihat batas-batas kaku antara seni, sains, teknologi, dan humaniora. Sebaliknya, mereka menggabungkan elemen-elemen dari beragam bidang untuk menciptakan solusi holistik. Pendekatan interdisipliner ini melahirkan inovasi yang tidak hanya fungsional, tetapi juga estetis dan berwawasan sosial.<sup>63</sup> Misalnya, dalam pengembangan produk, mereka tidak sekadar fokus pada aspek teknis, tetapi juga mempertimbangkan dampak lingkungan, aksesibilitas, dan nilai budaya. Hasilnya adalah inovasi yang lebih inklusif dan berkelanjutan, menjawab kompleksitas tantangan global saat ini.

Dampak positif lainnya dari perilaku kreatif dan inovatif Generasi Z adalah dorongan mereka terhadap kewirausahaan sosial. Banyak di antara mereka yang memilih untuk menciptakan bisnis dengan misi sosial yang kuat. Mereka menggunakan kreativitas untuk mengatasi masalah-masalah mendesak seperti kemiskinan, ketidaksetaraan pendidikan, atau krisis lingkungan. Inovasi yang mereka hasilkan sering kali bersifat disruptif, menantang model bisnis konvensional dan menawarkan alternatif yang lebih etis dan berkelanjutan. Semangat ini menular ke generasi lain, menciptakan gelombang perubahan yang lebih luas. Dengan demikian, kreativitas dan inovasi Generasi Z tidak hanya tentang menciptakan

---

<sup>63</sup> Desi Ariani, *Gagasan Millennial & Generasi Z Untuk Indonesia Emas 2045* (Atambua Barat: Fianosa Publishing, 2020). 141

produk atau layanan baru, tetapi juga tentang membentuk masa depan yang lebih baik, di mana teknologi dan kemanusiaan dapat berjalan selaras.

#### c. Peduli Sosial dan Lingkungan

Generasi Z menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap isu-isu sosial dan lingkungan, mencerminkan pergeseran paradigma dalam cara mereka melihat dan berinteraksi dengan dunia. Tumbuh di era informasi global, mereka memiliki kesadaran mendalam tentang kompleksitas tantangan yang dihadapi masyarakat modern.<sup>64</sup> Kepedulian ini terwujud dalam tindakan nyata, mulai dari partisipasi aktif dalam gerakan lingkungan hingga advokasi untuk keadilan sosial. Mereka memanfaatkan platform digital tidak hanya untuk menyuarakan opini, tetapi juga untuk mengorganisir aksi kolektif dan mengumpulkan dukungan. Kampanye daring yang mereka inisiasi sering kali berhasil memobilisasi massa dan mendorong perubahan kebijakan. Lebih dari sekadar slaktivisme, keterlibatan mereka menginspirasi dialog konstruktif dan mendorong pihak-pihak berkepentingan untuk mengambil langkah konkret dalam mengatasi masalah sosial dan degradasi lingkungan.

#### d. Fleksibilitas dan Adaptabilitas

Fleksibilitas Generasi Z tercermin dalam pendekatan mereka terhadap pembelajaran. Mereka tidak membatasi diri pada satu bidang studi atau metode belajar tertentu. Sebaliknya, mereka merangkul konsep pembelajaran seumur hidup dan mengambil manfaat dari beragam sumber pengetahuan, baik formal maupun informal.<sup>65</sup> Kursus daring, tutorial video, podcast edukatif, dan forum diskusi menjadi perpustakaan virtual mereka. Kemampuan untuk

---

<sup>64</sup> Yunardi Kristian Zega, "PAK dalam Keluarga : Upaya Membangun Spiritualitas Remaja Generasi Z," *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 105.

<sup>65</sup> Mira Mareta, "Pendidikan Humanis dalam Keluarga; Konstruksi Pola Asuh Orang Tua dalam Mempersiapkan Generasi Masa Depan," *Jurnal Dawwam* 11, no. 2 (2018): 38.

mengakses dan memproses informasi dari berbagai platform ini memungkinkan mereka untuk memperoleh keterampilan baru dengan cepat, sesuai tuntutan zaman. Lebih dari itu, mereka terampil dalam menggabungkan dan mengaplikasikan pengetahuan dari disiplin ilmu yang berbeda-beda, menciptakan solusi inovatif untuk masalah kompleks. Adaptabilitas dalam belajar ini tidak hanya menguntungkan diri mereka sendiri, tetapi juga mendorong evolusi sistem pendidikan ke arah yang lebih fleksibel dan personalisasi.

Generasi Z menunjukkan tingkat fleksibilitas dan adaptabilitas yang luar biasa. Kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan cepat terhadap lingkungan yang dinamis menjadi salah satu ciri khas yang paling menonjol. Dalam dunia kerja, misalnya, mereka dengan mudah beralih antara berbagai peran dan tanggung jawab, tidak terpaku pada deskripsi pekerjaan yang kaku. Cenderung melihat karier sebagai serangkaian proyek dan pengalaman, bukan sebagai jalur linear. Sikap ini mendorong terciptanya struktur organisasi yang lebih cair dan responsif, di mana bakat dapat dialokasikan secara efisien sesuai kebutuhan. Akibatnya, perusahaan yang mempekerjakan Generasi Z sering kali lebih siap menghadapi disrupsi pasar dan mampu berinovasi dengan lebih cepat.

#### e. Literasi Digital yang Baik

Generasi Z, sebagai penduduk asli era digital, menunjukkan tingkat literasi digital yang mengesankan. Mereka tidak sekadar mahir mengoperasikan perangkat teknologi, tetapi juga memiliki pemahaman mendalam tentang ekosistem digital. Kemampuan mereka untuk menavigasi dunia online dengan kritis dan selektif menjadi salah satu dampak positif yang signifikan. Mereka cenderung lebih waspada terhadap berita palsu, mampu memverifikasi sumber informasi, dan memiliki kecakapan dalam mengevaluasi kredibilitas konten digital. Sikap ini mendorong terciptanya lingkungan online yang lebih sehat, di mana kualitas

informasi menjadi prioritas.<sup>66</sup> Lebih jauh lagi, kesadaran mereka akan jejak digital mendorong perilaku yang lebih bertanggung jawab di media sosial. Mereka lebih selektif dalam berbagi informasi pribadi dan aktif melindungi privasi mereka, memberikan contoh baik bagi pengguna internet lainnya.

### 3. Dampak Perilaku Negatif Gen Z

#### a. Ketergantungan Teknologi yang Berlebihan

Generasi Z, yang tumbuh bersama perkembangan pesat teknologi digital, sering kali menunjukkan gejala ketergantungan yang berlebihan pada perangkat dan aplikasi. Fenomena ini membawa dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Salah satu manifestasinya adalah berkurangnya interaksi tatap muka yang berkualitas.<sup>67</sup> Banyak anggota generasi ini yang lebih nyaman berkomunikasi melalui layar, mengakibatkan keterampilan interpersonal mereka kurang terasah. Ketergantungan teknologi yang berlebihan juga berdampak pada cara Generasi Z memproses informasi dan menyelesaikan masalah. Kebiasaan mengonsumsi konten dalam bentuk potongan-potongan kecil dapat memperpendek rentang perhatian mereka. Akibatnya, mereka mungkin kesulitan ketika dihadapkan pada tugas yang membutuhkan fokus jangka panjang atau analisis mendalam.

#### b. Perhatian Berjangka Pendek

---

<sup>66</sup> Rika Yuliana Putri and Supriansyah Supriansyah, "Pengaruh Literasi Digital terhadap Kesiapan Kerja Generasi Z di Sekolah Menengah Kejuruan," *Edukatif* 3, no. 5 (2021):10.

<sup>67</sup> Batolemeus Yofana Andiwena, ed., *Gen Z: Menghidupi Tantangan Transformasi* (Scu Knowledge Media, 2022). 41

Generasi Z, yang tumbuh di era informasi yang sangat cepat dan dinamis, sering kali menunjukkan kecenderungan memiliki rentang perhatian yang singkat.<sup>68</sup> Fenomena ini, meski tidak seluruhnya negatif, membawa beberapa dampak yang kurang menguntungkan bagi perkembangan kognitif dan sosial mereka. Salah satu manifestasinya adalah kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan konsentrasi jangka panjang. Mereka cenderung beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain dengan cepat, mencari stimulasi baru dan menghindari dari kebosanan. Akibatnya, banyak proyek yang ditinggalkan setengah jalan, pembelajaran yang tidak mendalam, dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah kompleks yang membutuhkan ketekunan. Dalam konteks pendidikan, hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hasil belajar, terutama untuk mata pelajaran yang memerlukan pemahaman konseptual yang mendalam.

### c. Kecemasan dan Depresi

Generasi Z, meskipun dikenal sebagai generasi yang melek teknologi, menghadapi tingkat kecemasan dan depresi yang mengkhawatirkan. Fenomena ini sebagian besar dipicu oleh paparan terus-menerus terhadap media sosial dan berita online.<sup>69</sup> Mereka sering membandingkan diri dengan citra sempurna yang ditampilkan rekan sebaya di platform digital, menciptakan standar yang tidak realistis dan sulit dicapai. Akibatnya, banyak yang merasa tidak memadai, mengalami krisis kepercayaan diri, dan terobsesi dengan penerimaan sosial yang diukur melalui likes, komentar, dan jumlah pengikut. Selain itu, konsumsi berita yang tidak terfilter tentang bencana alam, konflik politik, dan krisis global lainnya dapat

---

<sup>68</sup> Arina Himatul Husna and Desy Mairita, "Gen Z dan Perilaku Konsumsi Konten Influencer pada TikTok," *Jurnal Riset Komunikasi* 7, no. 1 (2024):100.

<sup>69</sup> Stephanie Bella Saputri, "Media Sosial, Pedang Bermata Dua Bagi Mental Gen Z," *TarFomedia* 4, no. 2 (2023): 30.

memunculkan rasa tidak berdaya dan pesimisme terhadap masa depan. Tekanan untuk selalu terhubung dan merespon dengan cepat juga berkontribusi pada kelelahan mental. Banyak anggota Generasi Z yang mengalami FOMO (*fear of missing out*) yang intens, mendorong mereka untuk terus-menerus memeriksa gawai mereka, bahkan di tengah malam, mengganggu kualitas tidur dan regenerasi mental.

d. Kurangnya Keterampilan Sosial tatap Muka

Defisit dalam keterampilan sosial tatap muka, suatu fenomena yang membawa dampak negatif signifikan pada perkembangan personal dan profesional gen Z. Ketergantungan yang tinggi pada komunikasi berbasis teks dan interaksi virtual menyebabkan banyak anggota generasi ini kurang terampil dalam membaca bahasa tubuh, memahami nuansa percakapan langsung, atau merespons secara tepat terhadap isyarat sosial non-verbal.<sup>70</sup> Akibatnya, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang mendalam dan bermakna di luar lingkup digital. Dalam konteks pekerjaan, misalnya, kekurangan ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk bernegosiasi, mengelola konflik, atau memimpin tim secara efektif. Presentasi ide brilliant pun bisa kehilangan dampaknya jika disampaikan tanpa kecakapan komunikasi yang meyakinkan. Lebih jauh lagi, ketidaknyamanan dalam situasi sosial tatap muka dapat mendorong mereka untuk semakin menarik diri ke dunia online, menciptakan lingkaran setan yang memperkuat isolasi sosial.

---

<sup>70</sup> Sirajul Fuad Zis, et.,al, “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital,” *Satwika* 5, no. 1 (2021): 71.

## D. KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*)

### 1. Terminologi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga memengaruhi cara seseorang menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan. Kesejahteraan mental yang baik adalah komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan mental.<sup>71</sup> Ini melibatkan keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan normal dalam kehidupan, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Dengan demikian, kesehatan mental mencakup spektrum kesejahteraan dari yang optimal hingga yang membutuhkan intervensi profesional.

Aspek penting dari kesehatan mental termasuk kemampuan untuk menikmati hidup, mencapai keseimbangan antara aktivitas hidup dan usaha untuk mencapai ketahanan psikologis, serta mengembangkan potensi diri. Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat mengelola emosi mereka, mempertahankan hubungan yang sehat, dan beradaptasi dengan perubahan serta tantangan dalam kehidupan.<sup>72</sup> Gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar, dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Gangguan ini memerlukan diagnosis dan

---

<sup>71</sup> Taufik Akbar, ed., *Modul Kesehatan Mental* (Sumatra Barat: Azka Pustaka, 2022). 18

<sup>72</sup> Latipun, *Kesehatan Mental* (Malang: Umm Press, 2019).122

intervensi yang tepat untuk membantu individu pulih dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Faktor-faktor seperti genetika, pengalaman hidup, dan keadaan sosial ekonomi dapat mempengaruhi risiko seseorang mengalami masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya. Stigma dan diskriminasi terhadap individu dengan gangguan mental dapat memperburuk kondisi mereka dan menghambat akses terhadap bantuan dan dukungan yang diperlukan. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif, serta mempromosikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental. Maka dari itu, kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan keseluruhan seseorang.<sup>73</sup> Dengan menjaga kesehatan mental, individu dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental, serta kesadaran dan pendidikan tentang pentingnya kesehatan mental, memainkan peran penting dalam mempromosikan kesejahteraan mental di tingkat individu dan komunitas.

## 2. Efek Kesehatan Mental bagi Gen Z

### a. Prestasi Akademik

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, sering menghadapi tantangan unik yang memengaruhi kesehatan mental mereka, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi akademik.<sup>74</sup> Tekanan untuk tampil baik di sekolah, ditambah dengan pengaruh media sosial dan ekspektasi sosial yang tinggi, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi

---

<sup>73</sup> Latipun. 28

<sup>74</sup> Tejarukmi Mutiara .., “Hubungan Intensitas Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi dengan Keterlibatan Belajar Mahasiswa Generasi Z,” *Edcomtech* 5, no. 2 (2020): 201.

kesehatan mental yang tidak stabil ini dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan menghambat kemampuan mereka untuk memahami dan mengingat informasi, yang semuanya berdampak negatif pada hasil akademik mereka.

#### b. Hubungan Sosial

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dapat mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan dengan teman sebaya serta guru. Ketidakmampuan untuk membangun hubungan positif di lingkungan sekolah dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan rasa isolasi.<sup>75</sup> Kurangnya dukungan sosial dan emosional ini sering kali memperparah masalah kesehatan mental, menciptakan siklus negatif yang semakin menghambat prestasi akademik. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental menjadi sangat penting untuk membantu generasi ini mengatasi tantangan kesehatan mental dan mencapai potensi akademis mereka.

#### c. Kesejahteraan Fisik

Kesehatan mental yang buruk pada Generasi Z dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan fisik mereka. Stres, kecemasan, dan depresi dapat menyebabkan berbagai masalah fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan gangguan pencernaan. Ketika seseorang mengalami stres kronis, tubuhnya cenderung melepaskan hormon stres seperti kortisol, yang dalam jangka panjang dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit fisik. Selain itu, gangguan kesehatan mental sering kali mengakibatkan kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik, yang pada gilirannya berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit jantung.

---

<sup>75</sup> Adhika Tri Subowo, "Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z," *Jurnal Dunamis* 5, no. 2 (2021): 379.

#### d. Harga Diri dan Identitas Diri

Gangguan kesehatan mental pada Generasi Z dapat sangat memengaruhi aspek harga diri dan identitas diri mereka. Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sering kali membuat individu merasa kurang berharga dan tidak percaya diri.<sup>76</sup> Ketidakmampuan untuk mengatasi stres dan tekanan sosial, ditambah dengan perasaan tidak kompeten atau gagal, dapat mengikis harga diri. Media sosial, dengan tekanan untuk menunjukkan kehidupan yang sempurna, sering memperburuk perasaan ini, membuat Generasi Z merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Selain itu, kesehatan mental yang terganggu dapat menghambat proses pembentukan identitas diri. Pada masa remaja dan dewasa muda, individu sedang dalam tahap kritis menemukan dan mendefinisikan siapa mereka. Masalah kesehatan mental dapat mengaburkan persepsi diri dan mengganggu kemampuan mereka untuk menjelajahi dan menetapkan identitas pribadi yang kuat.

#### e. Produktivitas dan Karir

Kesehatan mental Generasi Z memiliki pengaruh yang mendalam terhadap produktivitas dan perkembangan karir mereka.<sup>77</sup> Tingginya tingkat kecemasan dan depresi di kalangan generasi ini sering kali mengakibatkan penurunan kinerja yang signifikan. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, mengambil keputusan yang efektif, atau mempertahankan fokus pada proyek jangka panjang. Dalam konteks pengembangan karir, kesehatan mental yang terganggu dapat membatasi

---

<sup>76</sup> Naomi Sampe, "Meretas Kecakapan Komunikasi Interpersonal Keluarga Kristen Memasuki Era 4.0," *Jurnal BIA' 2*, no. 1 (2019):82.

<sup>77</sup> Tio Nursarida Nainggolan, "Pendidikan Kristiani sebagai Core Value dalam Pembentukan Karakter Remaja Generasi Z," *Jurnal Teruna Bhakti* 6, no. 2 (2024): 154.

kemampuan Generasi Z untuk menjalin jaringan profesional, mencari peluang kemajuan, atau bahkan bertahan dalam pekerjaan mereka.

## E. ERA DIGITAL

### 1. Digitalisasi Informasi

Era digital telah menghadirkan revolusi menyeluruh dalam cara informasi diciptakan, disimpan, disebar, dan diakses. Digitalisasi informasi, proses mengubah data dari format analog ke format digital, menjadi inti dari transformasi ini.<sup>78</sup> Fenomena ini memungkinkan volume informasi yang tak terbayangkan sebelumnya untuk disimpan dalam ruang fisik yang minimal, sekaligus memfasilitasi transmisi data dengan kecepatan luar biasa melintasi jarak global. Perpustakaan virtual kini menggantikan rak-rak buku fisik, menawarkan akses instan ke koleksi pengetahuan manusia yang luas.

### 2. Konektivitas dan Jaringan

Era digital telah memawa manusia ke dalam era konektivitas yang tak terbatas, di mana jaringan dan interaksi antarindividu serta antarperangkat semakin mengalami perkembangan yang pesat. Konektivitas yang semakin canggih memungkinkan untuk terhubung dengan orang-orang di seluruh dunia dalam waktu nyaris instan, mengubah cara berkomunikasi, bekerja sama, dan berbagi informasi.<sup>79</sup> Ini juga memberi ruang bagi inovasi dalam berbagai bidang, seperti telemedicine yang memungkinkan akses kesehatan jarak jauh, atau ekonomi digital yang merambah transaksi dan bisnis global tanpa batasan geografis

---

<sup>78</sup> Ridwan Nur M, ed., *Tren Pembelajaran di Era Digital* (CV Bintang Semesta Media, 2022). 4

<sup>79</sup> Arozatulo Bawamenewi, ed., *Teknologi Pendidikan: Transformasi Pembelajaran di Era Digital* (Bandung: CV Intelektual Manifes Media, 2024).212

tradisional. Jaringan yang semakin terintegrasi dalam era digital juga menghadirkan tantangan baru, seperti keamanan data dan privasi pengguna.

### 3. Otomatisasi dan Kecerdasan Buatan

Era digital menghadirkan kemajuan signifikan dalam otomatisasi proses dan pengembangan kecerdasan buatan (AI).<sup>80</sup> Otomatisasi memungkinkan tugas-tugas repetitif dan rutin untuk dilakukan secara efisien tanpa intervensi manusia, meningkatkan produktivitas dan mengurangi kesalahan manusia. Di sisi lain, kecerdasan buatan menghadirkan kemampuan mesin untuk belajar dari data, mengenali pola, dan membuat keputusan dengan tingkat akurasi yang semakin tinggi. Hal ini membuka peluang baru dalam berbagai sektor, seperti manufaktur, layanan keuangan, dan perawatan kesehatan, di mana AI dapat digunakan untuk meningkatkan efisiensi operasional dan pengambilan keputusan yang lebih tepat. Sementara era digital membawa inovasi yang mengagumkan, penting juga untuk mengembangkan kerangka kerja regulasi dan etika yang dapat mengarahkan penggunaan teknologi ini menuju manfaat yang sebesar-besarnya bagi masyarakat secara keseluruhan.

### 4. Mobilitas dan Ubikuitas

Perkembangan digital telah mengubah paradigma mobilitas dan menghadirkan konsep ubikuitas yang menciptakan keterhubungan yang lebih luas dan segera di antara perangkat dan layanan. Mobilitas digital memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan informasi, komunikasi, dan aplikasi di mana pun mereka berada, menghapus batasan geografis dan waktu dalam akses teknologi. Selain itu, konsep ubikuitas membawa integrasi

---

<sup>80</sup> Bayu Prawira Hie, *Transformasi Digital Pendidikan di Era Artificial Intelligence* (Malang: Media Nusa Creative, 2024).<sup>43</sup>

yang lebih erat antara perangkat fisik dan digital, seperti IoT (*internet of things*), yang memungkinkan berbagai perangkat untuk saling berinteraksi dan berbagi data secara otomatis untuk meningkatkan efisiensi dan kenyamanan pengguna.<sup>81</sup>

Namun, dengan mobilitas dan ubikuitas yang semakin meluas, muncul juga tantangan terkait privasi dan keamanan data. Penggunaan teknologi yang terus meningkat di berbagai perangkat membuka celah bagi risiko kebocoran informasi pribadi atau serangan *cyber* yang dapat mengganggu infrastruktur digital. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan kebijakan dan teknologi yang menjaga privasi dan keamanan pengguna dalam lingkungan digital yang terus bergerak dan terhubung.

#### 5. Disrupsi dan Inovasi

Kemajuan digital telah menjadi pendorong utama disrupsi dan inovasi di berbagai sektor, mengubah cara bisnis, pendidikan, dan pelayanan publik dilakukan. Disrupsi digital mengacu pada perubahan mendalam dalam struktur industri yang disebabkan oleh adopsi teknologi baru atau model bisnis yang mengganggu status *quo*.<sup>82</sup> Hal ini menciptakan peluang bagi inovasi yang menghasilkan produk, layanan, dan pengalaman yang lebih efisien, responsif, dan terhubung secara digital. Contohnya adalah industri transportasi dengan munculnya layanan *ridesharing* yang mengubah cara orang berpergian secara fundamental.

Akan tetapi, sementara disrupsi membawa perubahan yang signifikan, hal tersebut juga menciptakan tantangan terkait adaptasi dan inklusi. Tidak semua pihak mampu dengan

---

<sup>81</sup> Rezeki Putra Gulo and Tony Salurante, "Revitalisasi Pendidikan Kristen di Anticipating Era: Studi Eksposisi Efesus 5:15-16," *Jurnal Teleios* 3, no. 2 (2023): 145.

<sup>82</sup> Mesirawati Waruwu, et.,al, "Peran Pendidikan Etika Kristen dalam Media Sosial di Era Disrupsi," *JUPAK* 1, no. 1 (2020): 6.

cepat menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, dan ada risiko meningkatnya kesenjangan digital antara mereka yang dapat mengadopsi teknologi dengan cepat dan yang tidak. Oleh karena itu, dalam konteks disrupsi dan inovasi digital, penting untuk mempertimbangkan strategi inklusif yang memastikan manfaat teknologi dapat dinikmati secara luas oleh berbagai kelompok masyarakat, sehingga memperkuat aspek positif dari era digital secara menyeluruh.

## 6. Generasi Digital

Era digital membawa perubahan yang signifikan dalam dinamika dan karakteristik generasi digital. Generasi digital adalah mereka yang tumbuh dan hidup di tengah-tengah revolusi teknologi informasi dan komunikasi. Mereka terbiasa dengan akses instan terhadap informasi, konektivitas global, dan beragam platform digital untuk berkomunikasi dan berinteraksi. Hal ini menciptakan paradigma baru dalam hal ekspektasi terhadap layanan, pengalaman, dan cara kerja, di mana kecepatan, responsivitas, dan keberagaman konten menjadi nilai-nilai yang dihargai.<sup>83</sup>

Walaupun demikian, sementara generasi digital dapat mengambil manfaat besar dari era ini, mereka juga menghadapi tantangan baru yang berkaitan dengan kecanduan digital, privasi online, dan kesenjangan digital.<sup>84</sup> Kecanduan terhadap teknologi dan media sosial menjadi perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial. Di sisi lain, privasi online semakin menjadi isu penting di tengah kebocoran data dan penggunaan informasi pribadi secara tidak etis. Selain itu, kesenjangan digital yang meliputi akses

---

<sup>83</sup> Nainggolan, "Pendidikan Kristiani Sebagai Core Value dalam Pembentukan Karakter Remaja Generasi Z." 55

<sup>84</sup> Gulo and Salurante, "Revitalisasi Pendidikan Kristen di Anticipating Era: Studi Eksposisi Efesus 5:15-16." 150

terhadap teknologi dan keterampilan digital juga menjadi fokus dalam memastikan inklusi dan kesempatan yang adil bagi semua generasi dalam memanfaatkan era digital ini.

#### 7. Dampak Sosial dan Etika

Era digital telah menghadirkan dampak sosial yang signifikan, memengaruhi interaksi manusia, nilai-nilai budaya, dan struktur sosial secara luas. Salah satu dampak utamanya adalah transformasi dalam berkomunikasi dan berinteraksi, di mana platform digital seperti media sosial memfasilitasi koneksi global namun juga membawa tantangan terkait dengan privasi, keamanan, dan penyebaran informasi yang tidak akurat.<sup>85</sup> Hal ini mengharuskan untuk mempertimbangkan etika digital, termasuk bagaimana menanggapi informasi pribadi dan bagaimana berpartisipasi dalam ruang digital dengan rasa tanggung jawab yang lebih besar.

Di samping itu, era digital juga membawa perubahan dalam bidang pekerjaan dan ekonomi, dengan munculnya ekonomi berbasis platform dan otomatisasi yang dapat mengubah lanskap pekerjaan secara fundamental. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang tanggung jawab sosial perusahaan, hak-hak pekerja dalam era digital, dan cara mengelola kesenjangan sosial yang mungkin timbul akibat perubahan ini. Oleh karena itu, dalam menghadapi era digital, penting untuk memperhatikan dampak sosialnya secara komprehensif dan mengembangkan kerangka kerja etika yang memandu perkembangan teknologi dan interaksi manusia di dalamnya.

---

<sup>85</sup> Alon Mandimpu Nainggolan and Yanice Janis, "Etika Guru PAK dan Relevansinya terhadap Pendidikan Iman Naradidik," *Jurnal Caraka* 1, no. 2 (2020): 152.

### **BAB III**

## **KAJIAN TENTANG GURU PAK DALAM MENANGGULANGI PROBLEMA MENTAL HEALTH**

Dalam bab tiga ini, penulis akan membahas tentang: Yesus sebagai guru Agung, keunikan Yesus sebagai guru, keteladanan Yesus dalam mengasihi.

#### **A. MEMAHAMI POLA PERILAKU**

##### **1. Karakteristik dan Tantangan Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital**

Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Mereka dikenal sebagai *digital natives* karena sejak kecil sudah terbiasa dengan internet, media sosial, dan perangkat pintar.<sup>86</sup> Kemudahan akses informasi dan komunikasi melalui teknologi digital memberikan keuntungan dalam pembelajaran dan interaksi sosial, namun juga membawa berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti paparan media sosial yang berlebihan, tekanan untuk menunjukkan citra diri yang sempurna, dan kurangnya interaksi tatap muka dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis Generasi Z.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi Generasi Z adalah pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Paparan terus-menerus terhadap konten media sosial dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan menimbulkan perasaan cemas,

---

<sup>86</sup> Larassati, *Dari Layar Ke Realita: Menavigasi Kesehatan Mental di Era Generasi Z* (Yogyakarta: Viktory Pustaka Media, 2024). 5

depresi, serta rendah diri.<sup>87</sup> Ekspektasi untuk selalu tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan dari orang lain dapat meningkatkan tekanan emosional. Selain itu, *cyberbullying* atau perundungan online menjadi ancaman nyata yang dapat merusak rasa percaya diri dan kesejahteraan mental mereka.

a. Perkembangan Psikologis Remaja Generasi Z dan Kaitannya dengan Penggunaan Teknologi Digital.

Perkembangan psikologis remaja Generasi Z sangat dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital yang intens. Mereka tumbuh dalam lingkungan yang selalu terhubung dengan internet, media sosial, dan perangkat pintar, yang mempengaruhi cara berpikir, berkomunikasi, dan belajar. Paparan terus-menerus terhadap teknologi digital membentuk pola pikir yang cepat dan responsif, serta kecenderungan *multitasking*.<sup>88</sup> Namun, hal ini juga dapat menyebabkan tingkat perhatian yang lebih pendek dan peningkatan stres karena *overload* informasi. Interaksi sosial melalui media digital sering kali menggantikan pertemuan tatap muka, yang dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial dan emosional remaja.

b. Dampak Media Sosial dan Konektivitas Online Terhadap *Self-Esteem*, Kecemasan, dan Depresi Pada Remaja

Media sosial dan konektivitas online memiliki dampak signifikan terhadap *self-esteem*, kecemasan, dan depresi pada remaja. Paparan terhadap citra-citra ideal yang seringkali tidak realistis di media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial yang

---

<sup>87</sup> Zis, Effendi, and Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital." 80

<sup>88</sup> Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008). 85

negatif, menyebabkan rendahnya *self-esteem* dan perasaan tidak cukup baik. Interaksi online yang intens, meskipun dapat memperluas jaringan sosial, juga sering kali diiringi dengan, komentar negatif, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna, yang semuanya dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Selain itu, waktu yang dihabiskan secara berlebihan di dunia maya sering kali mengurangi waktu untuk aktivitas fisik dan interaksi tatap muka, yang merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional, sehingga meningkatkan risiko depresi pada remaja.

c. Fenomena *Cyberbullying*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan *Nomophobia* di Kalangan Peserta Didik Tingkat Menengah

*Cyberbullying*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan *Nomophobia* merupakan fenomena yang semakin marak di kalangan peserta didik tingkat menengah. *Cyberbullying*, yang terjadi melalui platform digital, dapat menyebabkan trauma emosional, merusak *self-esteem*, dan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.<sup>89</sup> FOMO, atau ketakutan akan ketinggalan informasi atau momen penting, mendorong siswa untuk terus memantau media sosial, yang bisa mengakibatkan stres dan kurangnya fokus pada aktivitas akademis. Sementara itu, *Nomophobia*, atau ketakutan akan kehilangan akses ke ponsel, menciptakan ketergantungan yang berlebihan pada perangkat digital, mengganggu konsentrasi belajar dan waktu istirahat, serta meningkatkan kecemasan ketika terputus dari teknologi.

2. Peran Guru PAK dalam Identifikasi dan Intervensi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Peserta Didik

---

<sup>89</sup> Adam Ikbal Perdana, et.,al, eds., *Memberdayakan Masyarakat Digital* (Unimma Press, 2021). 11

Guru PAK memainkan peran penting dalam identifikasi dan intervensi dini masalah kesehatan mental pada siswa gen Z tingkat menengah. Melalui pendekatan yang berbasis kasih dan nilai-nilai spiritual, guru PAK dapat menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya. Mengamati perubahan perilaku dan mengidentifikasi tanda-tanda awal stres, kecemasan, atau depresi memungkinkan guru untuk memberikan dukungan emosional dan moral yang diperlukan.<sup>90</sup> Selain itu, mereka dapat mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum, mengajarkan keterampilan *coping*, dan mengarahkan siswa ke sumber daya profesional jika diperlukan, sehingga membantu mengurangi dampak negatif masalah kesehatan mental dan mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan.

a. Pentingnya Memahami Gejala-gejala Awal Gangguan Kesehatan Mental pada Peserta Didik Tingkat Menengah

Memahami gejala-gejala awal gangguan kesehatan mental pada peserta didik generasi Z tingkat menengah sangat penting bagi guru PAK, karena deteksi dini memungkinkan intervensi tepat waktu yang dapat mencegah perkembangan masalah yang lebih serius. Gejala-gejala seperti perubahan drastis dalam perilaku, penurunan prestasi akademik, menarik diri dari pergaulan, atau tanda-tanda kecemasan dan depresi memerlukan perhatian khusus.<sup>91</sup> Guru PAK yang peka terhadap tanda-tanda ini dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan aman. Selain itu, pemahaman ini memungkinkan guru untuk mengarahkan siswa kepada

---

<sup>90</sup> Fipin Lestari, Fransisca Maylita, and Nurul Hidayah, *Memahami Karakteristik Anak* (Madiun: CV Bayfa Cendekia Indonesia, 2020). 34

<sup>91</sup> Harjali, *Penataan Lingkungan Belajar: Strategi untuk Guru dan Sekolah* (Malang: Seribu Bintang, 2019). 4

layanan konseling atau dukungan profesional yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan mental yang dihadapi.

b. Strategi Pendekatan Pastoral *Care* yang Efektif untuk Membangun Kepercayaan dan Keterbukaan Siswa

Strategi pendekatan pastoral *care* yang efektif bagi guru PAK dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan peserta didik generasi Z tingkat menengah melibatkan komunikasi empatik, perhatian individual, dan konsistensi dalam tindakan. Guru PAK dapat menciptakan ruang aman di mana siswa merasa didengar dan dihargai dengan mengadakan sesi konseling informal atau waktu khusus untuk mendengarkan keluhan dan kekhawatiran mereka.<sup>92</sup> Menunjukkan ketulusan dalam memahami masalah pribadi siswa dan memberikan dukungan tanpa menghakimi membantu dalam membangun hubungan yang kuat dan penuh kepercayaan (bnd. Mat. 7:1-2; Gal. 6:2). Selain itu, konsistensi dalam memberikan perhatian dan respon positif terhadap kebutuhan siswa memperkuat keterbukaan mereka untuk berbagi lebih banyak tentang perasaan dan masalah yang dihadapi, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan spiritual.

c. Kolaborasi dengan Konselor Sekolah, Psikolog, dan Orang Tua dalam Menangani Kasus-kasus Kesehatan Mental

Kolaborasi antara guru PAK, konselor sekolah, psikolog, dan orang tua sangat penting dalam menangani kasus-kasus kesehatan mental pada siswa menengah ke atas. Guru PAK dapat mengidentifikasi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan kemudian bekerja sama dengan konselor sekolah untuk merencanakan intervensi yang tepat. Psikolog

---

<sup>92</sup> Sri Wahyuni, *Peran Guru PAK dalam Membentuk Karakter Peserta Didik* (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2021). 37

dapat memberikan evaluasi profesional dan saran tentang strategi penanganan yang efektif.<sup>93</sup> Sementara itu, melibatkan orang tua memastikan bahwa dukungan dan pemantauan berlanjut di rumah, menciptakan pendekatan yang terpadu dan holistik; perihal pendidikan keluarga, orang tua memiliki peran yang sangat signifikan dan sentral (bnd. Ul. 6:6-7) Dengan berbagi informasi dan sumber daya, serta mengadakan pertemuan rutin untuk memantau perkembangan siswa, tim ini dapat memberikan dukungan komprehensif yang membantu siswa mengatasi tantangan kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

### 3. Pengembangan Resiliensi dan Literasi Digital Berbasis Nilai-nilai Kristiani

Pengembangan resiliensi dan literasi digital berbasis nilai-nilai kristiani di kalangan peserta didik Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru PAK dalam mengintegrasikan ajaran agama dengan keterampilan digital. Guru PAK dapat mengajarkan siswa untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab, sambil menanamkan nilai-nilai seperti integritas, empati, dan tanggung jawab sosial.<sup>94</sup> Misalnya, melalui proyek digital yang menekankan pentingnya kejujuran dan etika dalam penggunaan informasi. Dengan menggabungkan pendekatan ini, siswa dapat mengembangkan ketahanan emosional yang kuat, kemampuan menghadapi tantangan digital dengan bijak, dan memahami bagaimana menerapkan prinsip-prinsip kristiani dalam dunia digital. Pendekatan ini tidak hanya mempersiapkan mereka untuk menghadapi dinamika teknologi modern, tetapi juga memperkuat karakter sesuai dengan prinsip-prinsip keyakinannya.

#### a. Integrasi Ajaran Kristen dalam Pembentukan Identitas Digital yang Sehat

---

<sup>93</sup> Lestari, Maylita, and Hidayah, *Memahami Karakteristik Anak*. 28

<sup>94</sup> Ana Lestari Uriptiningsih, ed., *Pendidikan Agama Kristen di Era Society 5.0* (Yogyakarta: CV Lumida Media, 2023). 91

Integrasi ajaran Kristen dalam pembentukan identitas digital yang sehat bagi peserta didik Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru PAK dalam menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual dalam aktivitas online siswa. Guru PAK dapat membimbing siswa untuk menjalani kehidupan digital yang mencerminkan ajaran kristiani seperti kasih, kejujuran, dan tanggung jawab (bnd. Kol. 3:14; Ams.12:22; Luk. 16:10).<sup>95</sup> Misalnya, guru PAK dapat mengajarkan pentingnya menghormati orang lain dalam komunikasi digital, menghindari perilaku negatif seperti *cyberbullying*, dan menggunakan media sosial untuk menyebarkan pesan positif dan inspiratif. Dengan menghubungkan prinsip-prinsip iman dengan praktik digital, siswa dapat mengembangkan identitas online yang autentik dan sehat, yang selaras dengan nilai-nilai Kristen dan mendukung perkembangan moral mereka di dunia digital.

b. Merancang Kegiatan Pembelajaran PAK yang Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis, Empati, dan Regulasi Emosi Siswa

Merancang kegiatan pembelajaran PAK yang bertujuan meningkatkan keterampilan berpikir kritis, empati, dan regulasi emosi siswa Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru dalam mengintegrasikan materi yang relevan dengan konteks kehidupan digital mereka. Guru PAK dapat mengajarkan siswa untuk menganalisis ajaran agama secara kritis, mengaitkan dengan situasi aktual di dunia digital,<sup>96</sup> dan mengembangkan kemampuan memahami perspektif orang lain serta mengelola emosi secara positif. Misalnya, melalui diskusi mengenai isu-etika digital, refleksi atas dampak perilaku online terhadap diri sendiri dan orang lain, serta latihan praktis dalam menghadapi konflik online dengan cara yang

---

<sup>95</sup> Sabar Rismawty, *PAK terhadap Terbentuknya Nilai-nilai Iman Kristiani* (Jakarta: CV Azka Pustaka, 2022). 75

<sup>96</sup> Hendrik Legi, *Metode Mengajar Pendidikan Agama Kristen* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2021). 75

konstruktif. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai Kristen, keterampilan berpikir kritis yang diperlukan dalam menghadapi tantangan moral digital, serta kemampuan empati dan regulasi emosi yang esensial dalam interaksi online yang sehat dan beretika.

c. Mendorong Keterlibatan Siswa dalam Pelayanan dan Komunitas Gereja sebagai Sarana Penguatan Kesehatan Mental

Mendorong keterlibatan siswa dalam pelayanan dan komunitas gereja sebagai sarana penguatan kesehatan mental bagi peserta didik Generasi Z tingkat menengah melibatkan guru PAK dalam menciptakan kesempatan bagi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan sosial dan pelayanan gerejawi yang mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional.<sup>97</sup> Guru PAK dapat mengorganisir program-program seperti kegiatan sosial bersama, pelayanan sosial di masyarakat, diskusi kelompok tentang isu-isu moral dan spiritual, serta pembelajaran yang memperdalam pemahaman akan ajaran agama dan praktik iman yang bermanfaat bagi kesehatan mental.<sup>98</sup> Dengan berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan ini, siswa dapat merasa terhubung dengan komunitas yang mendukung, menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup mereka, serta memperkuat ikatan sosial yang positif yang berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

---

<sup>97</sup> Yohan Brek, *Pendidikan Agama Kristen sebagai Misi Gereja* (Sul-Teng: Feniks Muda Sejahtera, 2022). 15

<sup>98</sup> Aljuanika E Ering and Paultje Tampa, "Tanggung Jawab Guru PAK dalam Pemanfaatan Media Teknologi Informasi terhadap Hasil Belajar Siswa Sitasi," *Humanlight Journal of Psychology* 2, no. 2 (2021): 13.

## B. POLA PENDEKATAN

### 1. Pemahaman Diri (*Self-Awareness*)

Pemahaman diri guru PAK dalam konteks pola pendekatan secara *self-oriented* menjadi semakin krusial di era digital, terutama untuk peserta didik tingkat menengah dari generasi Z. Generasi ini dikenal memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya, di antaranya adalah ketergantungan yang tinggi pada teknologi digital, akses informasi yang cepat, dan preferensi terhadap pembelajaran yang interaktif dan kontekstual. Guru PAK perlu menyadari peran dan tanggung jawab mereka tidak hanya sebagai pendidik, tetapi juga sebagai mentor yang mampu menginspirasi dan membimbing siswa dalam memahami nilai-nilai Kristen di tengah arus informasi yang beragam.<sup>99</sup> Pemahaman diri mencakup pengenalan terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi, nilai-nilai yang dianut, serta visi dan misi dalam menjalankan tugas sebagai pendidik. Guru yang memiliki *self-awareness* yang baik akan mampu mengevaluasi dan merefleksikan metode pengajaran mereka secara lebih efektif. Mereka dapat menyesuaikan pendekatan berdasarkan kebutuhan dan karakteristik siswa gen Z, yang cenderung lebih visual dan kinestetik dalam gaya belajarnya. Dengan demikian, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan adaptif, serta mendukung perkembangan spiritual dan intelektual siswa secara menyeluruh.

Selain itu, pemahaman diri yang baik memungkinkan guru PAK untuk mengelola emosi dan stres dengan lebih efektif.<sup>100</sup> Mengajar di era digital sering kali menuntut

---

<sup>99</sup> Desire Karo Karo, *Membangun Fondasi Unggul* (Sumedang: CV Mega Press Nusantara, 2024). 30

<sup>100</sup> Junihot Simanjuntak, *Psikologi Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2016). 67

fleksibilitas dan kreativitas yang tinggi, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan teknologi dan dinamika kelas yang cepat berubah. Dengan memiliki *self-awareness*, guru PAK dapat menjaga keseimbangan emosional dan profesionalismenya, sehingga dapat memberikan contoh positif bagi siswa dalam hal ketahanan dan adaptabilitas. Hal ini juga berdampak pada peningkatan kualitas interaksi antara guru dan siswa, yang pada akhirnya mendukung terciptanya proses pembelajaran yang bermakna dan berkesinambungan. Dalam pendekatan *self-oriented*, guru PAK juga diharapkan mampu mengenali dan menghargai keunikan setiap siswa. Generasi Z memiliki berbagai latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap dunia dan nilai-nilai agama. Guru yang peka terhadap hal ini dapat menyesuaikan materi dan metode pengajaran untuk lebih relevan dan kontekstual. Pemahaman diri membantu guru untuk tidak memaksakan pandangan pribadi, melainkan membuka ruang dialog yang konstruktif dan mengembangkan pemikiran kritis siswa dalam memahami ajaran Kristen.

## 2. Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Pengelolaan diri guru PAK menjadi esensial dalam pola pendekatan secara *self-oriented*, terutama ketika berhadapan dengan peserta didik generasi Z tingkat menengah di era digital. Generasi Z, yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital, memiliki karakteristik unik yang memerlukan pendekatan pengajaran yang berbeda. Untuk menghadapi tantangan ini, guru PAK perlu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang baik, agar dapat memberikan pengajaran yang efektif dan relevan bagi peserta didiknya. Pertama, pengelolaan diri melibatkan kemampuan untuk merencanakan dan mengatur waktu

dengan baik.<sup>101</sup> Guru PAK yang mampu mengelola waktu mereka secara efektif dapat memastikan bahwa setiap sesi pembelajaran berjalan dengan lancar dan terstruktur. Ini juga mencakup penyesuaian dengan teknologi dan berbagai alat digital yang dapat mendukung proses pengajaran. Dengan memanfaatkan teknologi secara optimal, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan interaktif, sesuai dengan preferensi belajar siswa gen Z yang lebih visual dan berbasis teknologi.

Kedua, pengelolaan diri mencakup pengaturan emosi dan stres.<sup>102</sup> Mengajar di era digital sering kali menimbulkan tantangan baru, seperti perubahan cepat dalam teknologi dan adaptasi terhadap metode pengajaran yang inovatif. Guru PAK yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik dapat menjaga keseimbangan emosional mereka, sehingga tetap dapat memberikan contoh positif bagi siswa. Pengelolaan emosi yang baik juga membantu guru dalam menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan frustrasi atau kebingungan, dengan cara yang konstruktif dan produktif.<sup>103</sup> Ketiga, pengelolaan diri berarti memiliki disiplin pribadi yang kuat. Guru PAK yang disiplin dalam hal pembelajaran terus-menerus dan pengembangan profesional akan selalu berada di garis depan dalam menerapkan metode pengajaran yang paling efektif. Ini termasuk mempelajari tren terbaru dalam pendidikan dan teknologi, serta mengevaluasi dan meningkatkan praktik pengajaran mereka secara berkelanjutan. Dengan demikian, guru dapat memberikan pengalaman belajar yang paling relevan dan berdampak bagi siswa.

---

<sup>101</sup> Husudungan Simatupang, ed., *Pengantar Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2020). 49

<sup>102</sup> Andrianus Nababan, *Micro Teaching PAK Berbasis Hibrid Learning* (Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera, 2023). 67

<sup>103</sup> Imam Setiawan, ed., *Bunga Rampai Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini* (Suka Bumi: CV Jejak, 2022). 54

Terakhir, pengelolaan diri yang baik memungkinkan guru PAK untuk menjadi teladan bagi siswa dalam hal disiplin, tanggung jawab, dan integritas.<sup>104</sup> Dengan menunjukkan contoh yang baik dalam mengelola diri sendiri, guru tidak hanya mengajarkan materi pelajaran, tetapi juga memberikan pelajaran hidup yang berharga bagi siswa gen Z. Hal ini penting dalam membentuk karakter dan nilai-nilai siswa, sehingga mereka tidak hanya menjadi individu yang cerdas secara akademis, tetapi juga bermoral dan berintegritas dalam kehidupan sehari-hari mereka.

### 3. Motivasi Diri (*Self-Motivation*)

Motivasi diri guru PAK memainkan peran penting dalam pola pendekatan *self-oriented*, khususnya ketika mengajar peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Generasi Z, yang tumbuh dengan teknologi digital, membutuhkan pendekatan pengajaran yang inovatif dan relevan dengan dunia mereka. Motivasi diri guru menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan inspiratif. Guru yang termotivasi secara intrinsik mampu memanfaatkan teknologi untuk mengembangkan metode pengajaran yang lebih *engaging*, sehingga mampu menarik minat dan perhatian siswa gen Z.<sup>105</sup> Motivasi diri juga membantu guru PAK dalam menghadapi tantangan yang muncul di era digital. Mengajar generasi Z memerlukan adaptabilitas dan fleksibilitas yang tinggi, mengingat mereka terbiasa dengan informasi yang cepat dan akses mudah ke berbagai sumber belajar. Guru yang memiliki motivasi diri yang kuat akan terus mencari cara-cara baru untuk meningkatkan efektivitas pengajaran, baik melalui pengembangan profesional berkelanjutan maupun

---

<sup>104</sup> Endang Pasaribu, "Pengelolaan Kelas Guru PAK," *Jurnal Basicedu* 5, no. 6 (2021): 51.

<sup>105</sup> Jenri Ambarita, ed., *Guru Hebat di Era Milenial* (Jawa Barat: CV Adanu Amibata, 2021). 60

eksplorasi alat-alat digital terbaru. Dengan demikian, guru dapat terus memperbaharui pengetahuan dan keterampilan mereka, serta tetap relevan dengan kebutuhan dan preferensi belajar siswa.

Selain itu, motivasi diri mendorong guru PAK untuk menetapkan dan mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang lebih tinggi. Dengan memiliki visi dan tujuan yang jelas, guru dapat memfokuskan energi dan upaya mereka dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.<sup>106</sup> Motivasi diri juga membantu guru dalam menjaga komitmen mereka terhadap profesi, meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Dengan memiliki semangat yang tinggi dan tekad yang kuat, guru mampu memberikan inspirasi dan motivasi kepada siswa untuk mencapai potensi penuh mereka, baik dalam aspek akademis maupun spiritual. Lebih lanjut, motivasi diri memungkinkan guru PAK untuk menjadi role model yang positif bagi siswa. Ketika siswa melihat gurunya antusias dan berdedikasi dalam mengajar, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Guru yang termotivasi mampu membangun hubungan yang kuat dengan siswa, menciptakan ikatan yang mendorong semangat belajar dan pengembangan karakter. Dengan demikian, motivasi diri tidak hanya berdampak pada kinerja dan kepuasan pribadi guru, tetapi juga pada kesuksesan dan kesejahteraan siswa di era digital yang penuh dengan tantangan dan peluang ini.

---

<sup>106</sup> Glorya Loloangin, "Pentingnya Motivasi Belajar Peserta Didik melalui Guru PAK," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 53.

#### 4. Keterampilan Sosial (*Social Awareness*)

Keterampilan sosial guru PAK menjadi sangat penting dalam pola pendekatan secara self-oriented, terutama ketika mengajar peserta didik tingkat menengah dari generasi Z di era digital. Generasi ini dikenal dengan ketergantungan mereka pada teknologi dan preferensi mereka untuk interaksi yang lebih interaktif dan instan. Dalam konteks ini, kemampuan guru untuk memahami dan mengelola dinamika sosial di dalam kelas menjadi krusial. Guru yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan suportif, yang membantu siswa merasa dihargai dan didengar. Keterampilan sosial juga melibatkan kemampuan guru untuk membaca dan menanggapi emosi serta kebutuhan sosial siswa.<sup>107</sup> Generasi Z seringkali menghadapi tekanan sosial yang berasal dari media sosial dan lingkungan digital mereka. Guru yang peka terhadap perasaan dan kebutuhan siswa dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan, serta menciptakan suasana kelas yang aman dan nyaman untuk berbagi dan berinteraksi. Ini tidak hanya membantu dalam pembelajaran akademis, tetapi juga dalam pengembangan kesejahteraan emosional dan sosial siswa.

Selain itu, keterampilan sosial guru PAK memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang kuat dan positif dengan siswa.<sup>108</sup> Dalam pola pendekatan *self-oriented*, penting bagi guru untuk mengenal siswa sebagai individu dengan keunikan masing-masing. Melalui interaksi yang empatik dan penuh pengertian, guru dapat menciptakan ikatan yang lebih dalam dengan siswa, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan

---

<sup>107</sup> Situmorang, *Etika dan Profesionalisme Guru PAK*. 94

<sup>108</sup> Dorlan Naibaho and Rani Apriana Purba, "Peningkatan Keterampilan Interaksi Sosial Guru PAK dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 3, no. 3 (2022): 94.

partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Hubungan yang baik antara guru dan siswa juga memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka, yang memungkinkan guru untuk lebih efektif dalam memberikan bimbingan dan dukungan. Keterampilan sosial guru PAK juga mencakup kemampuan untuk berkolaborasi dengan rekan kerja, orang tua, dan komunitas yang lebih luas. Dalam era digital, kolaborasi menjadi lebih mudah namun juga lebih kompleks, dengan berbagai platform dan alat komunikasi yang tersedia. Guru yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat memanfaatkan teknologi ini untuk membangun jaringan yang kuat, berbagi sumber daya, dan bekerja sama untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Kolaborasi yang efektif ini tidak hanya menguntungkan guru, tetapi juga memberikan dukungan tambahan bagi siswa, menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan terpadu.

### C. PENDALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL

#### 1. Memahami Klasifikasi Kondisi Kesehatan Mental Peserta Didik Gen Z

Memahami klasifikasi kondisi kesehatan mental peserta didik generasi Z merupakan langkah penting dalam mendalami nilai-nilai spiritual kepada mereka di tingkat menengah di era digital. Generasi Z, yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, sering kali menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.<sup>109</sup> Faktor-faktor seperti tekanan akademis, pengaruh media sosial, dan ekspektasi sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Mengetahui berbagai klasifikasi kondisi kesehatan mental memungkinkan guru

---

<sup>109</sup> Rahmat, *Perkembangan Peserta Didik*. 183

PAK untuk lebih peka dan responsif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis siswa. Memahami kondisi kesehatan mental juga membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan mengenali tanda-tanda awal dari masalah kesehatan mental, guru PAK dapat memberikan intervensi yang tepat waktu dan efektif. Ini bisa melibatkan penyesuaian metode pengajaran, memberikan dukungan emosional, atau merujuk siswa ke layanan profesional jika diperlukan. Kesadaran ini memungkinkan guru untuk tidak hanya fokus pada aspek akademis, tetapi juga memberikan perhatian pada kesejahteraan keseluruhan siswa, termasuk perkembangan spiritual mereka.

Selanjutnya, pemahaman tentang klasifikasi kondisi kesehatan mental dapat memfasilitasi integrasi nilai-nilai spiritual dalam pembelajaran. Dalam konteks mendalami nilai-nilai spiritual, guru PAK dapat menggunakan pendekatan yang empatik dan penuh pengertian untuk membantu siswa menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.<sup>110</sup> Nilai-nilai spiritual seperti kasih sayang, pengampunan, dan kesabaran dapat menjadi alat yang kuat untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dengan mendukung kesehatan mental siswa Gen Z melalui pendekatan spiritual, guru PAK dapat membantu mereka membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan emosional dan spiritual mereka. Selain itu, memahami klasifikasi kondisi kesehatan mental juga penting dalam mendukung komunikasi yang terbuka dan efektif antara guru dan siswa. Siswa generasi Z tingkat menengah sering kali merasa lebih nyaman berbicara tentang masalah kesehatan mental jika mereka merasa didengarkan dan dipahami.<sup>111</sup> Guru yang memiliki pemahaman yang baik

---

<sup>110</sup> Deni Tenouye, *Profesionalisme Guru PAK dalam Belajar dan Mengajar di Sekolah* (Jawa Tengah: Amerta Media, 2021). 74

<sup>111</sup> Subowo, "Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z." 78

tentang kesehatan mental dapat menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Komunikasi yang terbuka ini tidak hanya membantu dalam penanganan masalah kesehatan mental, tetapi juga memperkuat hubungan antara guru PAK dan siswa, sehingga nilai-nilai spiritual dapat diajarkan dan dihayati dengan lebih mendalam.

## 2. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Inklusif dan Aman

Menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan aman menjadi sangat penting dalam pendalaman nilai-nilai spiritual bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Generasi ini, yang tumbuh dengan akses luas ke teknologi dan informasi, memerlukan pendekatan yang berbeda dalam pembelajaran. Lingkungan belajar yang inklusif dan aman memungkinkan siswa untuk merasa diterima, dihargai, dan bebas dari diskriminasi atau prasangka.<sup>112</sup> Hal ini penting agar mereka dapat fokus pada pembelajaran dan pengembangan nilai-nilai spiritual tanpa merasa tertekan atau khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Lingkungan yang inklusif mencakup pengakuan dan penghargaan terhadap keberagaman siswa, termasuk latar belakang budaya, agama, dan sosial mereka. Dalam konteks ini, guru PAK berperan dalam menciptakan suasana di mana setiap siswa merasa diakui dan dihormati. Ini bisa dilakukan dengan mengintegrasikan berbagai perspektif dalam materi pembelajaran dan menciptakan kegiatan yang mendorong kolaborasi dan pemahaman antar siswa. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar untuk saling menghargai perbedaan dan mengembangkan rasa empati, yang merupakan bagian integral dari nilai-nilai spiritual.

---

<sup>112</sup> Paput Tri Cahyono, ed., *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, dan Tujuan* (Batam: CV Rey Media Grafika, 2022). 70

Keamanan dalam lingkungan belajar juga berarti menyediakan ruang di mana siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan diri mereka tanpa rasa takut akan hukuman. Ini melibatkan penetapan aturan kelas yang jelas mengenai perilaku dan interaksi sosial, serta konsistensi dalam penerapannya. Guru PAK perlu menjadi teladan dalam hal ini, menunjukkan sikap terbuka dan penerimaan terhadap semua siswa.<sup>113</sup> Dengan memberikan umpan balik yang konstruktif dan mendukung, guru PAK dapat membantu siswa mengatasi rasa tidak aman dan membangun kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri ini penting untuk eksplorasi dan pendalaman nilai-nilai spiritual secara mandiri dan autentik. Penggunaan teknologi secara bijak dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang inklusif dan aman. Teknologi dapat digunakan untuk menyediakan akses ke berbagai sumber belajar yang dapat diadaptasi sesuai kebutuhan dan preferensi siswa. Ini juga memungkinkan adanya komunikasi yang lebih efektif antara guru dan siswa, serta antara sesama siswa. Dalam konteks pendalaman nilai-nilai spiritual, teknologi dapat menjadi alat untuk menjembatani kesenjangan dan memfasilitasi diskusi yang bermakna. Dengan menciptakan lingkungan digital yang aman dan positif, guru dapat mendukung siswa dalam mengembangkan nilai-nilai spiritual mereka di tengah tantangan dan peluang yang ditawarkan oleh era digital.

---

<sup>113</sup> Indah Istapawati, "Keteladanan Guru PAK yang Memiliki Karakter Kristus terhadap Peserta Didik di Sekolah," *Angelion* 3, no. 1 (2022): 15.

### 3. Integrasi Nilai-nilai Spiritual dalam Pelajaran

Integrasi nilai-nilai spiritual Kristen dalam pelajaran bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital membutuhkan pendekatan yang inovatif dan relevan. Generasi Z, yang dikenal dengan keakraban mereka dengan teknologi, mencari makna dan aplikasi praktis dalam pembelajaran. Dalam konteks ini, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Kristen seperti kasih, kejujuran, tanggung jawab, dan kerendahan hati (bnd. 1Kor. 13:4-7) dapat memberikan landasan moral yang kuat.<sup>114</sup> Pendekatan ini tidak hanya mengembangkan pengetahuan akademis siswa, tetapi juga membentuk karakter mereka, mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan bijaksana. Penggunaan teknologi digital memungkinkan guru untuk memperkenalkan nilai-nilai spiritual Kristen melalui berbagai media dan metode yang menarik. Misalnya, penggunaan video, *podcast*, dan platform pembelajaran interaktif dapat membantu siswa memahami konsep spiritual dengan cara yang lebih menarik dan mudah diakses. Teknologi juga memungkinkan pengayaan materi pelajaran dengan konten yang beragam, seperti cerita Alkitab, kesaksian hidup, dan refleksi pribadi, yang semuanya dapat mendukung pemahaman siswa tentang bagaimana nilai-nilai Kristen dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>115</sup>

Dalam pengajaran, penting bagi guru untuk mencontohkan nilai-nilai spiritual Kristen melalui interaksi sehari-hari dengan siswa (bnd. 1Tim. 4:12; Tit. 2:7-8). Sikap dan perilaku guru yang mencerminkan kasih, pengertian, dan keadilan dapat memberikan contoh konkret bagi siswa tentang bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diwujudkan. Interaksi yang penuh

---

<sup>114</sup> Hendrik Legi, et.,a., *Moral, Karakter dan Disiplin dalam PAK* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2022). 15

<sup>115</sup> Gulo and Salurante, "Revitalisasi Pendidikan Kristen di Anticipating Era: Studi Eksposisi Efesus 5:15-16." 54

kasih dan hormat antara guru dan siswa menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan didukung dalam pengembangan spiritual mereka. Keteladanan ini dapat memberikan dampak yang mendalam dan berkelanjutan pada pembentukan karakter siswa. Selain itu, integrasi nilai-nilai spiritual Kristen seperti prinsip-prinsip iman, kebaikan, dan kebenaran (bnd. Ibr. 11:1; Gal. 5:22-23; Ef. 4:32) dalam pelajaran dapat dilakukan melalui diskusi dan refleksi kelompok. Mengadakan diskusi terbuka tentang bagaimana nilai-nilai seperti pengampunan, kemurahan hati, dan pelayanan dapat diterapkan dalam situasi sehari-hari memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pandangan dan pengalaman mereka.<sup>116</sup> Refleksi kelompok juga mendorong siswa untuk berpikir kritis tentang bagaimana mereka dapat menghidupi nilai-nilai Kristen dalam konteks budaya digital mereka. Pendekatan ini membantu mengembangkan komunitas belajar yang saling mendukung, di mana siswa dapat belajar dari satu sama lain dan menguatkan iman mereka bersama.

#### 4. Bimbingan yang Berkelanjutan

Bimbingan yang berkelanjutan merupakan komponen esensial dalam pendalaman nilai-nilai spiritual kepada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan informasi dan teknologi, sehingga memerlukan panduan yang terus menerus untuk membantu mereka menyaring informasi dan memahami nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.<sup>117</sup> Bimbingan yang

---

<sup>116</sup> Juanda Manullang, et.,al., “Efektifitas Metode Diskusi dalam Pembelajaran PAK pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 3 (2022): 7.

<sup>117</sup> Zega, “PAK dalam Keluarga : Upaya Membangun Spiritualitas Remaja Generasi Z.” 111

berkelanjutan memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam dan aplikatif tentang nilai-nilai spiritual Kristen, sekaligus membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan modern. Proses bimbingan ini dimulai dengan penetapan hubungan yang kuat antara guru dan siswa. Hubungan yang didasarkan pada kepercayaan dan saling menghormati memberikan fondasi yang kokoh untuk bimbingan yang berkelanjutan. Guru PAK berperan sebagai mentor yang tidak hanya memberikan pengajaran akademis, tetapi juga membimbing siswa dalam aspek spiritual dan moral. Melalui interaksi yang konsisten dan personal, guru PAK dapat lebih memahami kebutuhan dan perkembangan setiap siswa, serta memberikan dukungan yang sesuai dengan situasi masing-masing.

Dalam era digital, bimbingan yang berkelanjutan dapat diperkuat dengan memanfaatkan teknologi. Platform komunikasi digital seperti email, media sosial, dan aplikasi pesan instan memungkinkan guru PAK untuk tetap terhubung dengan siswa di luar jam sekolah. Ini memberikan kesempatan untuk memberikan nasihat, dukungan, dan dorongan secara *real-time*. Selain itu, teknologi dapat digunakan untuk menyediakan sumber daya tambahan seperti artikel, video, dan materi refleksi yang dapat diakses siswa kapan saja, memperkaya proses pembelajaran dan bimbingan mereka.<sup>118</sup> Bimbingan yang berkelanjutan juga melibatkan pemberian umpan balik yang konstruktif dan teratur. Umpan balik yang diberikan secara tepat waktu dan dengan cara yang mendukung dapat membantu siswa untuk terus berkembang dan memperbaiki diri. Dalam konteks nilai-nilai spiritual, umpan balik ini dapat mencakup penilaian terhadap sikap dan perilaku siswa dalam berbagai situasi, serta saran praktis untuk mengaplikasikan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan mereka. Proses ini

---

<sup>118</sup> Durotul Yatimah, et.,al, *Pemanfaatan Platform Digital untuk Pembelajaran Kreatif dan Inovatif* (Madiun: CV Bayfa Cendekia Indonesia, 2024). 74

membantu siswa untuk secara aktif merefleksikan tindakan mereka dan memahami konsekuensi dari pilihan yang mereka buat.

Selain itu, bimbingan yang berkelanjutan membutuhkan kerjasama dengan orang tua dan komunitas. Orang tua berperan penting dalam mendukung perkembangan spiritual anak-anak mereka di rumah.<sup>119</sup> Guru PAK dapat berkolaborasi dengan orang tua melalui pertemuan rutin, laporan perkembangan, dan komunikasi terbuka untuk memastikan bahwa nilai-nilai yang diajarkan di sekolah juga diterapkan dan diperkuat di rumah. Keterlibatan komunitas, seperti gereja dan kelompok pemuda, juga dapat menyediakan lingkungan tambahan yang mendukung pendalaman nilai-nilai spiritual bagi siswa. Bimbingan yang berkelanjutan mencakup evaluasi dan refleksi berkala terhadap proses dan hasil bimbingan. Guru PAK dapat menggunakan berbagai metode evaluasi, seperti kuis, tugas proyek, dan diskusi kelompok, untuk menilai pemahaman dan penerapan nilai-nilai spiritual oleh siswa. Refleksi bersama dengan siswa tentang kemajuan mereka dan tantangan yang mereka hadapi dapat membantu dalam merancang strategi bimbingan yang lebih efektif di masa depan. Dengan demikian, bimbingan yang berkelanjutan tidak hanya membantu siswa dalam memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai spiritual, tetapi juga mendukung mereka dalam menjadi individu yang bermoral dan berintegritas di era digital.

---

<sup>119</sup> Rezeki Putra Gulo, "Edukasi Pedagogi tentang Urgensi Pendidikan Keluarga bagi Orang Tua di Desa Tanjung Beringin," *Jurnal PkM Setiadharm* 4, no. 1 (2023): 43.

#### D. PENDAMPINGAN GURU PAK

##### 1. Membangun Hubungan dengan Peserta Didik yang Aman dan Transparan

Membangun hubungan yang aman dan transparan dengan peserta didik adalah hal penting dalam pendampingan guru PAK terhadap siswa tingkat menengah generasi Z yang memiliki masalah kesehatan mental. Generasi Z, yang sering terpapar tekanan dari media sosial dan lingkungan sekitar, membutuhkan dukungan yang peka dan penuh pengertian dari guru.<sup>120</sup> Dalam konteks ini, menciptakan hubungan yang didasarkan pada rasa aman dan transparansi dapat membantu siswa merasa dihargai dan dipahami, serta membuka jalan untuk komunikasi yang lebih efektif dan mendalam mengenai masalah kesehatan mental mereka.

Keamanan dalam hubungan antara guru dan siswa melibatkan penciptaan lingkungan di mana siswa merasa bebas untuk mengekspresikan diri mereka tanpa takut akan stigma atau penilaian negatif. Guru dapat melakukan ini dengan menunjukkan empati dan dukungan, mendengarkan secara aktif, dan memberikan respons yang non-judgmental. Ketika siswa merasa aman, mereka lebih mungkin untuk terbuka mengenai masalah kesehatan mental yang mereka hadapi, sehingga guru dapat memberikan bimbingan yang tepat dan membantu mereka mencari solusi yang efektif.

Transparansi dalam hubungan ini juga memainkan peran penting. Transparansi berarti guru bersikap jujur dan terbuka tentang tujuan, proses, dan batasan dalam pendampingan. Dengan menjaga komunikasi yang jelas dan terbuka, guru dapat membangun

---

<sup>120</sup> Rudie Rudie and Octamaria Sihombing, "Strategi Pelaksanaan Pembelajaran PAK di Era Digital," *Jurnal Harati* 3, no. 1 (2023): 26.

kepercayaan yang kuat dengan siswa.<sup>121</sup> Hal ini penting karena kepercayaan memungkinkan siswa untuk merasa nyaman dalam berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Selain itu, transparansi juga mencakup pengajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan memberikan informasi yang akurat mengenai sumber daya yang tersedia untuk bantuan lebih lanjut.

Hubungan yang aman dan transparan mesti didukung oleh tindakan nyata dari guru PAK. Ini bisa berupa tindakan sederhana seperti mengadakan pertemuan rutin untuk memeriksa kesejahteraan siswa, menyediakan materi edukatif tentang kesehatan mental, atau mengatur aktivitas kelompok yang mendukung kesejahteraan emosional. Melalui langkah-langkah ini, guru dapat menunjukkan komitmen mereka terhadap kesejahteraan siswa, yang pada gilirannya membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan bermakna.<sup>122</sup> Dengan hubungan yang kokoh, siswa akan merasa lebih didukung dalam perjalanan mereka mengatasi masalah kesehatan mental dan mengembangkan nilai-nilai spiritual yang mendalam.

## 2. Pengembangan Kompetensi Guru

Pengembangan kompetensi guru merupakan elemen kunci dalam pendampingan guru PAK terhadap peserta didik tingkat menengah generasi Z yang memiliki masalah kesehatan mental. Guru yang kompeten memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang sesuai.

---

<sup>121</sup> Muhammad Asri Amin, *Menjadi Guru Profesional* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2023). 143

<sup>122</sup> Beriaman Ndruru and Mozes Lawalata, "Signifikansi Guru PAK di Era Teknologi terhadap Karakter Rohani Peserta Didik," *Jurnal Teologi Cultivation* 7, no. 1 (2023): 152.

Pengembangan kompetensi ini mencakup pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, serta kemampuan untuk menerapkan strategi pendampingan yang efektif dan berbasis bukti dalam lingkungan sekolah.<sup>123</sup>

Salah satu aspek penting dari pengembangan kompetensi guru adalah pelatihan profesional yang berkelanjutan. Guru PAK perlu terlibat dalam program pelatihan yang fokus pada kesehatan mental remaja, teknik konseling dasar, dan cara mendukung siswa dengan masalah kesehatan mental dalam konteks pendidikan agama. Pelatihan semacam ini memungkinkan guru untuk *meng-update* pengetahuan mereka tentang isu-isu kesehatan mental terbaru dan metode intervensi yang paling efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik, guru dapat mendeteksi masalah kesehatan mental sejak dini dan memberikan bantuan yang lebih tepat sasaran.

Selain pelatihan formal, pengembangan kompetensi guru juga melibatkan pembelajaran kolaboratif dan berbagi praktik terbaik dengan rekan sejawat.<sup>124</sup> Guru dapat membentuk komunitas praktik atau kelompok diskusi untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi yang berhasil dalam mendampingi siswa dengan masalah kesehatan mental. Kolaborasi ini tidak hanya memperkaya pengetahuan dan keterampilan individual guru, tetapi juga menciptakan budaya sekolah yang mendukung kesejahteraan mental siswa secara kolektif. Guru yang saling mendukung dan belajar dari satu sama lain lebih mampu memberikan pendampingan yang holistik dan berkesinambungan.

---

<sup>123</sup> Rina, *Kompetensi Guru*. 6

<sup>124</sup> Johannes Waldes Hasugian, et., al., "Kompetensi Sosial Guru PAK di Era Revolusi Industri 4.0 dan Implikasinya bagi Perkembangan Karakter Peserta Didik," *Jurnal Teruna Bakti* 5, no. 1 (2022): 12.

Integrasi teknologi dalam pengembangan kompetensi juga penting di era digital ini. Guru PAK dapat memanfaatkan berbagai sumber daya online, seperti webinar, kursus daring, dan platform edukatif untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Teknologi juga memungkinkan akses ke jaringan profesional yang lebih luas, di mana guru dapat berinteraksi dengan ahli kesehatan mental dan mendapatkan panduan langsung. Dengan terus memperkaya kompetensi mereka melalui berbagai cara, guru PAK dapat memberikan pendampingan yang lebih efektif dan sensitif terhadap kebutuhan khusus peserta didik tingkat menengah generasi Z yang menghadapi masalah kesehatan mental.

### 3. Menciptakan Lingkungan yang Inklusif dan Suportif

Menciptakan lingkungan yang inklusif dan suportif menjadi prioritas utama dalam pendampingan guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) terhadap peserta didik tingkat menengah generasi Z yang mengalami masalah kesehatan mental. Lingkungan ini mencakup unsur-unsur seperti penghargaan terhadap keberagaman, kesadaran terhadap kesehatan mental, dan dukungan emosional yang memadai. Dengan lingkungan yang inklusif, setiap siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih terbuka untuk menerima bimbingan dan dukungan yang ditawarkan oleh guru.<sup>125</sup>

Aspek inklusif dalam lingkungan pendampingan PAK juga melibatkan penekanan pada pemahaman dan sensitivitas terhadap keberagaman budaya dan nilai-nilai. Guru perlu memahami latar belakang budaya dan nilai-nilai siswa secara individual, serta bagaimana hal ini memengaruhi cara mereka menghadapi masalah kesehatan mental. Dengan demikian,

---

<sup>125</sup> Cahyono, *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, dan Tujuan*. 13

pendekatan yang disesuaikan dapat diberikan, yang menghormati nilai-nilai dan keyakinan siswa tanpa mengabaikan kebutuhan mereka dalam konteks kesehatan mental.

Selain itu, lingkungan suportif juga mencakup adanya dukungan emosional dan praktis yang konsisten dari guru PAK. Guru perlu memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka, baik itu kekhawatiran, ketakutan, atau kebingungan, dengan merespons secara penuh pengertian dan empati. Selain itu, dukungan praktis dalam bentuk bimbingan, sumber daya kesehatan mental yang relevan, dan bantuan akses ke layanan profesional jika diperlukan, juga sangat penting. Dengan demikian, siswa merasa didukung dalam perjalanan mereka untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

Lingkungan yang inklusif dan suportif juga membutuhkan kerjasama dengan orang tua dan *stakeholder* lainnya. Kolaborasi yang erat antara guru, orang tua, ahli kesehatan mental, dan komunitas memungkinkan pendampingan yang holistik dan terintegrasi.<sup>126</sup> Orang tua dapat memberikan wawasan tentang keadaan siswa di rumah, serta mendukung implementasi strategi yang dipelajari di sekolah. Dengan kerjasama ini, lingkungan pendampingan PAK menjadi lebih kokoh dan berkelanjutan, memberikan dampak yang positif bagi kesejahteraan mental dan perkembangan spiritual siswa.

#### E. KORELASI DENGAN ORANGTUA

Kolaborasi antara guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) dan orang tua sangat penting dalam menangani kesehatan mental peserta didik. Guru PAK dapat menyediakan landasan spiritual dan nilai-nilai moral yang kuat, sementara orang tua memberikan

---

<sup>126</sup> Agus Mawarni Harefa “Urgensi Kolaborasi Orang Tua dan Guru PAK dalam Mewujudkan Pendidikan Spiritual Efektif bagi Anak,” *Sinar Kasih* 1, no. 3 (2023): 23.

dukungan emosional dan pemantauan di rumah. Kerja sama ini membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi peserta didik untuk mengatasi masalah mental. Komunikasi yang efektif antara guru PAK dan orang tua juga memainkan peran penting dalam deteksi dini masalah kesehatan mental. Dengan berbagi informasi mengenai perilaku dan kondisi peserta didik, guru dan orang tua dapat segera mengambil langkah-langkah preventif atau intervensi yang diperlukan. Pendekatan proaktif ini membantu mencegah masalah kecil berkembang menjadi lebih serius.

Selain itu, guru PAK dapat memberikan pendidikan tentang kesehatan mental kepada orang tua, sehingga mereka lebih sadar akan tanda-tanda dan gejala yang mungkin ditunjukkan oleh anak-anak mereka. Pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental ini memungkinkan orang tua untuk lebih empati dan responsif terhadap kebutuhan anak-anak mereka, serta mendukung upaya guru dalam menciptakan kesejahteraan mental peserta didik. Akhirnya, dengan kolaborasi yang erat, guru PAK dan orang tua dapat menciptakan program-program dukungan yang berkelanjutan, seperti konseling atau kegiatan ekstrakurikuler yang menyehatkan mental. Upaya bersama ini memastikan bahwa peserta didik mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan baik di sekolah maupun di rumah, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam aspek akademik dan pribadi.

#### F. KOHERENSI ANTAR KOMPETENSI

Koherensi antara kompetensi guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam menangani kesehatan mental peserta didik tingkat menengah sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Guru PAK perlu memiliki pemahaman mendalam tentang isu-isu kesehatan mental yang umum dihadapi remaja. Pemahaman ini

memungkinkan mereka untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan merespons dengan cara yang tepat. Guru PAK juga harus mampu membangun hubungan yang kuat dan penuh empati dengan peserta didik. Hubungan yang baik antara guru dan siswa dapat menjadi landasan penting untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi siswa dalam mengungkapkan masalah mereka. Melalui hubungan yang mendukung ini, guru dapat membantu mengurangi stigma yang seringkali terkait dengan masalah kesehatan mental. Selain itu, kompetensi dalam komunikasi efektif sangat diperlukan oleh guru PAK. Mereka harus bisa mengkomunikasikan dengan jelas dan bijaksana mengenai kesehatan mental, baik kepada siswa maupun orang tua. Komunikasi yang efektif mencakup kemampuan mendengarkan secara aktif, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menjelaskan konsep-konsep kesehatan mental dengan cara yang mudah dipahami.

Guru PAK juga perlu memiliki keterampilan dalam menyediakan dukungan spiritual yang relevan. Bagi banyak siswa, aspek spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan. Guru PAK dapat mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi stres dan tekanan mental yang mereka hadapi. Di samping itu, guru PAK harus terampil dalam bekerja sama dengan profesional kesehatan mental. Kolaborasi dengan konselor sekolah, psikolog, dan ahli lainnya dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Melalui kerja sama ini, guru PAK dapat membantu mengarahkan siswa kepada sumber daya yang tepat dan memberikan dukungan tambahan yang dibutuhkan. Kompetensi dalam pengembangan program kesehatan mental di sekolah juga sangat penting. Guru PAK dapat berperan dalam merancang dan melaksanakan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa, seperti workshop, seminar, dan kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada kesehatan

mental. Guru PAK juga harus terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pelatihan dan pengembangan profesional. Mengikuti seminar, lokakarya, dan kursus tentang kesehatan mental dapat membantu guru PAK untuk tetap terkini dengan metode dan pendekatan terbaru dalam menangani masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Akhirnya, evaluasi dan refleksi diri adalah bagian integral dari kompetensi guru PAK. Mereka perlu secara rutin mengevaluasi efektivitas pendekatan mereka dan mencari cara untuk terus memperbaiki diri dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan yang koheren dan terintegrasi, guru PAK dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik tingkat menengah.

## **BAB IV**

### **IMPLIKASI KOMPETENSI SPIRITUAL BAGI GURU PAK MASA KINI**

Dalam bab ini, penulis akan membahas yang menjadi aplikasi keteladanan Yesus dalam mengasihi yang dapat diteladani oleh guru pendidikan agama Kristen masa kini untuk diterapkan dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai pendidik, pengajar dan penginjil bagi murid-murid, yakni Guru PAK masa kini perlu memahami pola perilaku peserta didik untuk dapat mengetahui kondisi kesehatan mental peserta didik. Guru PAK juga melakukan pola pendekatan terhadap peserta didik tingkat menengah melalui pemahaman diri, pengelolaan diri, motivasi diri dan keterampilan sosial dari guru PAK itu sendiri. Pendalaman nilai-nilai spiritual oleh guru PAK guna pencapaian suatu tujuan yakni membawa peserta didik tingkat menengah menemukan jalan keluar terhadap problema kesehatan mental juga merupakan tanggungjawab guru PAK. Selanjutnya pendampingan dari guru PAK diharapkan mampu membangun hubungan yang baik sebagai guru dan peserta didik agar tercipta lingkungan yang inklusif dan membangun bagi peserta didik tingkat menengah. Orang tua yang memiliki peran penting juga dalam memahami kondisi kesehatan mental peserta didik diharapkan mendukung guru PAK agar bisa teratasi problema kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah. Dengan demikian maka, koherensi antara kompetensi spiritual dan kompetensi-kompetensi lainnya bermanfaat baik bagi guru PAK masa kini dalam mendiagnosa, memahami, melakukan pendekatan dan mengatasi serta menanggulangi kondisi kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah dapat terlaksana dengan baik.

Guru PAK merupakan unsur penting dalam kegiatan belajar mengajar, guru juga dapat disebut sebagai jembatan dan sekaligus agen yang memungkinkan peserta didik

berdialog di dunia luar, guru terpanggil untuk mendorong peserta didik menimba pengetahuan, pemahaman atau serangkaian kegiatan yang dirancang agar peserta didik benar-benar mengenal siapa Tuhan. Guru PAK juga memiliki kompetensi yang sangat penting dalam membimbing, mengarahkan, membina, memotivasi, serta mendidik peserta didik secara umum dan peserta didik agama Kristen secara khusus yang beriman kepada Tuhan Yesus melalui pendidikan agama Kristen. Dalam hal ini kompetensi guru PAK diperlukan untuk membimbing dan mendidik peserta didik tentang nilai-nilai yang harus diterapkan oleh peserta didik untuk memiliki kepribadian yang beriman kepada Yesus Kristus. Guru PAK menerapkan nilai-nilai yang diajarkan agar peserta didik dapat meneladaninya.<sup>127</sup>

Peningkatan kualitas pendidikan tidak terlepas dari bagaimana para guru atau pendidik mengajar secara profesional. Dapat dikatakan bahwa guru mengajar sesuai kemampuan yang dimiliki. Peran guru PAK diartikan sebagai konselor bagi peserta didiknya merupakan pendidikan yang dapat menolong para peserta didik untuk hidup dalam terang Injil, menemukan pribadi yang tepat, menerima tanggung jawab terhadap makna dan perilaku yang menjadi baik untuk masa depan peserta didik.

Kompetensi guru Pendidikan Agama Kristen dalam mengatasi mental peserta didik sangat dibutuhkan pada setiap suatu pendidikan termasuk peserta didik pada generasi Z di era digital, kemampuan yang dimiliki guru Pendidikan Agama Kristen dituntut untuk dapat mendidik, serta membimbing peserta didik dalam mengatasi kesehatan mental peserta didik,

---

<sup>127</sup> Marthen Mau, "Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membimbing Kepribadian Peserta Didik Di SMTK Negeri Parindu," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 4 (2022): 15.

peran guru Pendidikan Agama Kristen sangat penting dalam mengatasi mental peserta didik generasi Z dengan memberikan pengajaran yang baik serta relevan melalui pembentukan kerohanian. Guru Pendidikan Agama Kristen harus mampu memberikan pengajaran dan bimbingan yang relevan, mengajarkan nilai-nilai kristen, menggali pemahaman dan tentang ajaran agama dan mendorong generasi milenial untuk menjalin hubungan erat dengan Allah, membentuk karakter generasi Z merupakan hal yang penting dilakukan oleh seorang guru Pendidikan Agama Kristen untuk memberikan pengarahan dan bimbingan bagi generasi Z agar sadar dan melaksanakan apa yang diperintahkan. Kompetensi merupakan unsur kunci dalam standar profesional yang di perankan sebagai serangkaian tingkah laku yang efektif terkait eksplorasi dan investasi, analisis dan refleksi, serta kesadaran dan perhatian langsung, kompetensi juga dapat di artikan hasil perpaduan antara pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang diungkapkan melalui cara berpikir dan bertindak.<sup>128</sup> Kemampuan adalah unsur utama dalam standar profesional selain dari etika dan tata tertib yang diatur dalam prosedur dan sistem pengendalian, kemampuan juga dapat dijelaskan sebagai serangkaian perilaku yang efektif dan paduan dalam upaya mencapai tujuan dengan cara yang efisien dan efektif.

Guru PAK merupakan seseorang yang memberikan ilmu pengetahuan tentang agama Kristen yang berdasarkan Alkitab dan berpusat pada Yesus Kristus, dan bergantung pada Roh Kudus pada peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar, supaya peserta didik mengenal Allah dan kasih-Nya yang dilakukan melalui bentuk pengajaran, bimbingan, pelatihan, pembinaan, tuntunan baik di dalam kelas maupun di luar kelas serta bertanggung

---

<sup>128</sup> Jerry, *Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen (Sulawesi Tengah, Feniks MUDah Sjahtera, 2023. Hl. 3*

jawab atas perkembangan peserta didik tersebut. Guru PAK merupakan sosok orang yang memberikan sejumlah pengetahuan, membimbing peserta didik serta menolong untuk memperoleh perubahan jasmani maupun rohani yang menjadi dasar teologis, guru sebagai pembimbing. Guru Pendidikan Agama Kristen merupakan pemimpin, pengalaman belajar yang siap memanfaatkan sumber buku, peralatan, pernyataan objek dan sebagainya guna menolong orang bertumbuh dalam pengetahuan iman Kristen dan pengalaman percaya secara pribadi.

Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa guru PAK memiliki kemampuan dalam mengajar, mendidik, memotivasi serta melatih peserta didik dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik, peran guru Pendidikan Agama Kristen sangat penting dalam memberikan pengajaran spiritual yang dapat membimbing peserta didik untuk dapat mengenal Yesus Kristus, mengalami pembentukan yang membangun serta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, mencapai pemahaman yang mendalam tentang Yesus Kristus dan mencapai kedewasaan iman yang kokoh berdasarkan kebenaran.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab ini merupakan bab terakhir dari seluruh bab yang ada. Pada bagian ini penulis akan menyimpulkan semua penjelasan dari bab satu hingga bab empat dalam dua bagian yaitu kesimpulan dan saran.

#### **A. KESIMPULAN**

Guru Pendidikan Agama Kristen merupakan alat yang dipakai Tuhan untuk memperkenalkan Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat bagi peserta didik tingkat menengah dengan harapan mereka akan menerima Yesus dalam hati mereka dan hidup berpadanan dengan kebenaran firman Tuhan. Hal ini juga tentu menuntut kompetensi dari Guru PAK itu sendiri untuk mampu menguasai, menjiwai dan menghidupi kompetensi-kompetensi yang ada untuk diterapkan kepada peserta didik sehingga menjadi suatu teladan positif yang membangun. Kompetensi Spiritual merupakan acuan utama bagi guru PAK menjadi *role model* serta menjadi jembatan untuk memperkenalkan Yesus sebagai Guru Agung juga bagi peserta didik tingkat menengah yang mengalami gangguan kesehatan mental di era digital saat ini. Yesus Kristus hadir sebagai pemberi jalan keluar serta kelegaan bagi setiap yang letih lesu dan berbeban berat. Tugas inilah yang harus dikerjakan oleh guru PAK untuk memberitakannya kepada peserta didik dengan berpedoman bahwa jikalau bukan guru PAK yang memberitakan dan mengajarkannya maka dari mana peserta didik tingkat menengah yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut akan mengenal Yesus sebagai Sumber Pemberi Solusi atas problem yang di hadapi. Di tengah perkembangan digital saat ini tentu saja guru PAK diharuskan untuk mempelajari serta menggunakan teknologi secara tepat guna dan menjadi wadah positif untuk pengembangan pembelajaran bagi peserta didik

tingkat menengah. Masalah kesehatan mental juga menjadi suatu tanggung jawab yang perlu penanganan secara spiritual dari guru PAK bagi peserta didik. Hal ini tidak dapat dihindari dan diabaikan sebab masalah mental health telah merebat dan harus di tangani dan di atasi melalui kolaborasi-kolaborasi oleh guru PAK itu sendiri dengan berbagai pihak yang masih dalam lingkup peserta didik tingkat menengah itu berada.

## B. SARAN

Melalui skripsi ini, penulis memberikan beberapa saran kepada pembaca, secara khusus bagi guru Pendidikan Agama Kristen masa kini, yakni:

1. Guru PAK perlu memahami setiap kegunaan fungsi dari kompetensi-kompetensi pengajaran yang ada untuk diterapkan bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital sehingga guru PAK melakukan pengajaran serta mendidik sesuai tugas pokok dan fungsi berdasarkan kompetensi-kompetensi yang ada.
2. Guru PAK mempelajari perkembangan teknologi agar dipergunakan sebagai media positif bagi pembelajaran di kelas. Hal ini dilakukan supaya guru PAK menjadi lebih mudah melakukan pendekatan kepada peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital saat ini yang serba teknologi. Guru PAK juga tidak di pandang kurang memahami penggunaan teknologi melainkan cakap dan mahir mengoperasikan komputer serta jaringannya.
3. Guru PAK peka dan memiliki rasa tanggung jawab untuk menolong peserta didik tingkat menengah generasi Z yang mengalami gangguan kesehatan mental melalui kolaborasi dan kerja sama dengan orang tua, konselor, tokoh agama dan pemerintah dalam ruang lingkup di mana peserta didik itu berada.

4. Kompetensi Spiritual menjadi pokok dan wajah utama dari guru Pendidikan Agama Kristen yang dipergunakan untuk menangani gangguan kesehatan mental bagi peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital. Penanganan gangguan kesehatan mental secara medis, psikologis dan lain sebagainya sudah sangat umum di gunakan. Akan tetapi, guru PAK hadir menjadi sosok yang menjembatani peserta didik tingkat menengah generasi Z di era digital menemukan solusi utama yakni Yesus sebagai Guru Agung yang memberikan kelegaan dan jalan keluar bagi setiap jiwa yang remuk redam serta hilang harapan untuk menemukan jawaban pasti atas problem yang di alami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Irfana Putri, Edy Soesanto, Aurel Rizky Hanafi, Nabila Ramadhani. “Upaya Masyarakat Dalam Kesadaran Mengenai Mental Health Dalam Lingkungan Sekolah Menengah Pertama.” *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan* 1, no. 12 (2023): 2.
- Akbar, Taufik, ed. *Modul Kesehatan Mental*. Sumatra Barat: Azka Pustaka, 2022.
- Ambarita, Jenri, ed. *Guru Hebat Di Era Milenial*. Jawa Barat: CV Adanu Amibata, 2021.
- , ed. *Wajah Pendidikan Agama Kristen Di Masa Pandemi*. Jawa Barat: CV Adanu Amibata, 2021.
- Amin, Muhammad Asri. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Nuansa Cendekia, 2023.
- Andiwena, Batolemeus Yofana, ed. *Gen Z: Menghidupi Tantangan Transformasi*. Scu Knowledge Media, 2022.
- Anjaya, Carolina Etnasari, Yonatan Alex Arifianto, and Andreas Fernando. “Kecerdasan Spiritual Sebagai Dasar Terbentuknya Profesionalitas Guru Pendidikan Agama Kristen.” *Jurnal Redominate* 3, no. 1 (2021): 58–71.
- Anthony, Michael J., and Warren S. Benson. *Exploring the History and Philosophy of Christian Education: Principles for the 21st Century*. Eugene, OR: Kregel Publications, 2003.
- Ardyan, Elia, Yoseeb Boari, Akhmad Akhmad, Leny Yuliyani, Hildawati Hildawati, Agusdiwana Suarni, Dito Anurogo, Erlin Ifadah, and Loso Judijanto. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif Di Berbagai Bidang*, 2023.
- Ariani, Desi. *Gagasan Millenial & Generasi Z Untuk Indonesia Emas 2045*. Atambua Barat: Fianosa Publishing, 2020.
- Arozatulo Telaumbanua. “Peranan Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Karakter Siswa.” *Fidei* 1, no. 2 (2018): 231.
- Astuti, Budi. *Bimbingan Karier Untuk Meningkatkan Kesiapan Karier*. Uny Pres, 2020.
- Bagaskoro. *Pengantar Teknologi Informatika Dan Komunikasi Data*. Yogyakarta, 2019.
- Bawamenewi, Arozatulo, ed. *Teknologi Pendidikan: Transformasi Pembelajaran Di Era Digital*. Bandung: CV Intelektual Manifes Media, 2024.
- Brek, Yohan. *Pendidikan Agama Kristen Sebagai Misi Gereja*. SUL-TENG: Feniks Muda Sejahtera, 2022.
- Cahyono, Paput Tri, ed. *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, Dan Tujuan*. Batam: CV Rey Media Grafika, 2022.
- Darinding, Jane Lestari, and Irene Preisilia Ilat. “Tanggung Jawab Guru PAK Dalam Pembentukan Karakter Siswa Di SMP Negeri 1 Tahuna.” *DIDASKALIA : Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2022): 96. <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i2.1039>.

- Di, P A K, E R A Revolusi, and Industri Gadget. "Peran Orangtua Dan Guru Pendidikan Agama Kristen" 6, no. 1 (n.d.): 36.
- Dorlan Naibaho, and Rani Apriana Purba. "Peningkatan Keterampilan Interaksi Sosial Guru PAK Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 3, no. 3 (2022): 98.
- Elfin Warnius Waruwu Mozes Lawalata. "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Kesadaran Spiritual Bagi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era 5.0." *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership* 4, no. 12 (2023): 2.
- Ering, Aljuanika E, and Paultje Tampa. "Tanggung Jawab Guru PAK Dalam Pemanfaatan Media Teknologi Informasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Sitasi." *Humanlight Journal of Psychology Desember* 2, no. 2 (2021):25.
- Esther. "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Sebagai Motivator." *Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2016): 32.
- Gule, Yosefo. "Pentingnya Kompetensi Sosial Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 5, no. 1 (2021): 89–104. <https://doi.org/10.37368/ja.v5i1.183>.
- Gulo, Rezeki Putra, and Agus Mawarni Harefa. "Urgensi Kolaborasi Orang Tua Dan Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mewujudkan Pendidikan Spiritual Efektif Bagi Anak." *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 3 (2023): 34. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v1i3.151>.
- Gulo, Rezeki Putra. "Edukasi Pedagogi Tentang Urgensi Pendidikan Keluarga Bagi Orang Tua Di Desa Tanjung Beringin." *Jurnal PkM Setiadharna* 4, no. 1 (2023): 50.
- . "Peran Generasi Z Dalam Mengekspansi Misiologi Di Era Society 5.0." *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2023): 120–25. <https://doi.org/10.56854/pak.v1i1.210>.
- Gulo, Rezeki Putra, and Tony Salurante. "Revitalisasi Pendidikan Kristen Di Anticipating Era: Studi Eksposisi Efesus 5:15-16." *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2023): 57.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Habsy, Bakhrudin All, Selomita Dianing Armania, Alifia Putri Maharani, and Siti Fatimah. "Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson Dan Tahap Perkembangan Moral Kohlberg: Penerapan Di Sekolah." *Tsaqofah* 4, no. 2 (2023):86.
- Harjali. *Penataan Lingkungan Belajar: Strategi Untuk Guru Dan Sekolah*. Malang: Seribu Bintang, 2019.
- Hasugian, Johannes Waldes, Agusthina Christina Kakiay, and Febby Nancy Patty. "Kompetensi Sosial Guru PAK Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Implikasinya Bagi Perkembangan Karakter Peserta Didik." *Jurnal Teruna Bakti* 5, no. 1 (2022): 15.

- Hie, Bayu Prawira. *Transformasi Digital Pendidikan Di Era Artificial Intelligence*. Malang: Media Nusa Creative, 2024.
- “<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230502092825-37-433615/medsos-ganggu-mental-gen-z-warga-ri-termasuk-parah>,” n.d.
- Husna, Arina Himatul, and Desy Mairita. “Gen Z Dan Perilaku Konsumsi Konten Influencer Pada TikTok.” *Jurnal Riset Komunikasi* 7, no. 1 (2024): 86–100.
- Hutapea, Rinto Hasiholan. “Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Pada Kurikulum 2013.” *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 1, no. 1 (2019): 30.
- Ibda, Fatimah. “Perkembangan Kognitif : Teori Jean Piaget” 3 (2015): 27–30.
- Istapawati, Indah. “Keteladanan Guru PAK Yang Memiliki Karakter Kristus Terhadap Peserta Didik Di Sekolah.” *Angelion* 3, no. 1 (2022): 32.
- Jerry. *Kompetensi Guru PAK*. SUL-TENG: Feniks Muda Sejahtera, 2022.
- . *Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen (Sulawesi Tengah, Feniks MUDah Sjahtera, 2023*.
- Jura, Demy. “Kajian Soteriologi Dalam Teologi Universalisme, Calvinisme, Dan Arminianisme Serta Kaitannya Dengan Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen.” *Jurnal Shanan* 1, no. 2 (2017): 25.
- Justitia VD Hattu. “Keterkaitan Pendidikan Kristiani Di Sekolah Dan Gereja.” *Indonesian Journal of Theology* 7, no. 1 (2019): 25–45.
- Karina, Mercia, Nabila Salsa Bila, and Risa Primantari. *Gen Z Insights: Perspective on Education*. Surakarta: Unisri Press, 2021.
- Karo, Desire Karo. *Membangun Fondasi Unggul*. Sumedang: CV Mega Press Nusantara, 2024.
- Larassati. *Dari Layar Ke Realita: Menavigasi Kesehatan Mental Di Era Generasi Z*. Yogyakarta: Viktory Pustaka Media, 2024.
- Latipun. *Kesehatan Mental*. Malang: Umm Press, 2019.
- Lee, James Michael. *The Content of Religious Instruction: A Social Science Approach*. University Press of America, 1985.
- Legi, Hendrik, ed. *Antologi Pendidikan Agama Kristen*. Jawa Timur: IKAPI, 2021.
- . *Metode Mengajar Pendidikan Agama Kristen*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2021.
- Legi, Hendrik, Malaechi Riwu, and Yoel Giban. *MORAL, KARAKTER DAN DISIPLIN DALAM PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2022.
- Lestari, Fipin, Fransisca Maylita, and Nurul Hidayah. *Memahami Karakteristik Anak*. Madiun: CV Bayfa Cendekia Indonesia, 2020.
- Loloangin, Glorya. “Pentingnya Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Guru PAK.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 49–58.

- Luca Braghieri, Ro'ee Levy, and Alexey Makarin. "Social Media and Mental Health." *American Economy Review* 112, no. 35 (2022): 3.
- M, Ridwan Nur, ed. *Tren Pembelajaran Di Era Digital*. CV Bintang Semesta Media, 2022.
- Manullang, Juanda, Hasudungan Sidabutar, and Agustinus Manullang. "Efektifitas Metode Diskusi Dalam Pembelajaran PAK Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran* 5, no. 3 (2022): 9.
- Mareta, Mira. "Pendidikan Humanis Dalam Keluarga; Konstruksi Pola Asuh Orang Tua Dalam Mempersiapkan Generasi Masa Depan." *Jurnal Dawwam* 11, no. 2 (2018): 38.
- Marthen Mau. "Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membimbing Kepribadian Peserta Didik Di SMTK Negeri Parindu." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 4 (2022): 15.
- Mayuni Lammaniur. "Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Sosial Guru PAK Dan Kompetensi Kepribadian Guru PAK Kontribusinya Terhadap Perilaku Siswa." *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2022. <https://doi.org/10.46974/ms.v3i2.64>.
- Meinanto, Dwi, Bobby Kurnia Putrawan, and Amran Simangunsong. "Degradasi Moral Generasi Z: Suatu Tinjauan Etis Teologis Terhadap Penggunaan Internet." *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2022): 32. <https://doi.org/10.46305/im.v3i1.86>.
- Meme, Sianli. "Persepsi Mahasiswa UINSI Tentang Dampak Covid-19 Pada Sektor Ekonomi Dan Pendidikan." *Journal of Instructional and Development Researches* 3, no. 1 (2023): 15–23. <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.147>.
- Mutiara, Tejarukmi, and Dianti Kusumawardhani. "Hubungan Intensitas Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dengan Keterlibatan Belajar Mahasiswa Generasi Z." *Edcomtech* 5, no. 2 (2020): 192.
- Nababan, Andrianus. *Micro Teaching PAK Berbasis Hibrid Learning*. Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera, 2023.
- Nainggolan, Alon Mandimpu, and Yanice Janis. "Etika Guru PAK Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Iman Naradidik." *Jurnal CARAKA* 1, no. 2 (2020): 63.
- Nainggolan, Tio Nursarida. "Pendidikan Kristiani Sebagai Core Value Dalam Pembentukan Karakter Remaja Generasi Z." *Jurnal Teruna Bhakti* 6, no. 2 (2024): 154–64.
- Ndruru, Beriaman, and Mozes Lawalata. "Signifikansi Guru Pendidikan Agama Kristen Di Era Teknologi Terhadap Karakter Rohani Peserta Didik." *Jurnal Teologi Cultivation* 7, no. 1 (2023): 69.
- Octavianus, P. *Manajemen Dan Kepemimpinan Menurut Wahyu Allah*. Malang: YPPII, 2007.
- Pasaribu, Endang. "Pengelolaan Kelas Guru Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Basicedu* 5, no. 6 (2021): 54.
- Patar Tampubolon. "Pengaruh Kompetensi Spiritual Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Pendidikan Dan Teologi* 3, no. 1 (2020): 15.

- Pazmiño, Robert W. *Foundational Issues in Christian Education*. Baker Academic, 2008.
- Perdana, Adam Iqbal, Aftina Nurul Husna, and Rayinda Faizah, eds. *Memberdayakan Masyarakat Digital*. Unimma Press, 2021.
- Pinzaru, Florina, Alexandra Zbucea, and Lucian Anghel. *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Business. A Preliminary Overview. Strategica: Preparing for Tomorrow, Today*, 2020.
- Powlison, David. *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition Through the Lens of Scripture*. Usa: P&R Publishing, 2003.
- Purnomosidi, Faqih, Sri Ernawati, Dhian Riskiana, Anisa Indriyani, Prodi Psikologi Fakultas, Sosial Humaniora, Dan Seni, et al. "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Mental Pada Remaja." *Abdimas* 2, no. 1 (2023): 7.
- Puspa Yuni Rahayu, Asti Haryati. "Self-Talk Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu." *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 14 (2023): 2.
- Putri, Rika Yuliana, and Supriansyah Supriansyah. "Pengaruh Literasi Digital Terhadap Kesiapan Kerja Generasi Z Di Sekolah Menengah Kejuruan." *Edukatif* 3, no. 5 (2021): 17.
- Rahma, Zahra, Khoirun Nisa, Alda Bertha Anindya, and Irega Gelly Gera. "Analisis Perkembangan Kognitif Bahasa Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Menurut Teori Jean Piaget." *Indonesian Journal of Multidisciplinary* 1, no. 6 (2023): –2401.
- Rahmat, Pupu Saeful. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
- Ramses Simanjuntak. "Memaknai Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Kristen Masa Kini." *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 9, no. 1 (2019): 27–35.
- Regina Luttrell, Karel McGrath. *GEN Z: The Superhero Generation*, 2021.
- Resekiani Mas Bakar, A. Putri Maharani Usmar. "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Generasi Zoomer." *IPTEK : Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 7 (2022): 2.
- Rina, Febriana. *Kompetensi GURU*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- Rismawty, Sabar. *PAK Terhadap Terbentuknya Nilai-Nilai Iman Kristiani*. Jakarta: CV Azka Pustaka, 2022.
- Rodiah, Iis. *Menjadi Guru Bagi Generasi Z*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2019.
- Rozali, Yuli Asmi, Novendawati Wahyu Sitasari, and Amanda Lenggogeni. "Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic." *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* 7, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.
- Rudie, Rudie, and Octamaria Sihombing. "Strategi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Di Era Digital." *Jurnal Harati* 3, no. 1 (2023): 32.
- Rusman. *Manajemen Pengelolaan Kelas*. Surabaya: UM Surabaya Publisher, 2021.

- Samoiri, Julmiati, and Sandra Rosiana Tapilaha. "Kreativitas Guru Dan Orang Tua Dalam Meningkatkan Minat Belajar Anak Melalui Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 1, no. 1 (2023): 81–88.
- Samosir, Christina Metallica, and Fredik Melkias Boiliu. "Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Berbasis Daring Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Basicedu* 5, no. 4 (2021): 2592–2600. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1257>.
- Sampe, Naomi. "Meretas Kecakapan Komunikasi Interpersonal Keluarga Kristen Memasuki Era 4.0." *Jurnal BIA' 2*, no. 1 (2019): 82.
- Saputri, Stephanie Bella. "Media Sosial, Pedang Bermata Dua Bagi Mental Gen Z." *TarFomedia* 4, no. 2 (2023): 34.
- Sepriano, ed. *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Setiawan, Imam, ed. *Bunga Rampai Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini*. Suka Bumi: CV Jejak, 2022.
- Sidjabat, Binsen Samuel. "Penguatan Guru PAK Untuk Pendidikan Karakter: Melihat Kontribusi Seri Selamat." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 1 (2019): 30. <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i1.121>.
- Sihite, Christian E H, and Dorlan Naibaho. "Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 2 (2023): 137–40.
- Sijabat, B. S. *Mengajar Secara Profesional: Mewujudkan Visi Guru Profesional*. Bandung: Kalam Hidup, 2009.
- Simanjuntak, Junihot. *Psikologi Pendidikan Agama Kristen*. Yogyakarta: ANDI, 2016.
- Simatupang, Husudungan, ed. *Pengantar Pendidikan Agama Kristen*. Yogyakarta: Andi, 2020.
- Situmorang, Jonar T.H. *Etika Dan Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Kristen*. Yogyakarta: Andi, 2021.
- Stefanus, Daniel. *Sejarah Pendidikan Agama Kristen: Tokoh-Tokoh Besar PAK*. Bandung: Bina Media Informasi, 2009.
- Subowo, Adhika Tri. "Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z." *Jurnal Dunamis* 5, no. 2 (2021): 395.
- Sulaiman. *Proses Berpikir Geometri Siswa SMP Dengan Gaya Kognitif Field Independen Dan Field Dependen*. Surabaya: IKAPI, 2019.
- Suplig, Maurice Andrew. "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa, SMA Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makasar." *JURNAL JEFRAJ* 15, no. 2 (2017): 196.
- Suryandari, Savitri. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja." *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)* 4, no. 1 (2020): 23–29. <https://doi.org/10.36928/jipd.v4i1.313>.

- Syaiful Bahri Djamarah. *Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*, 2005.
- Tampubolon, David Ferdinan, Puja Sri Raso Devi Siringoringo, and Samuel. “Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh.” *Jurnal Luxnos* 7, no. 2 (2021): 200. <https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>.
- Tenouye, Deni. *Profesionalisme Guru PAK Dalam Belajar Dan Mengajar Di Sekolah*. Jawa Tengah: Amerta Media, 2021.
- Timpal, Jeferson Davis Freny, and Valentino Reykliv Moku. “Pengaruh Kompetensi Spiritual, Pedagogik, Dan Sosial Guru Pendidikan Agama Kristen Terhadap Kualitas Belajar Mengajar Siswa.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2022): 708–22. <https://doi.org/10.30648/dun.v6i2.676>.
- Uriptiningsih, Ana Lestari, ed. *Pendidikan Agama Kristen Di Era Society 5.0*. Yogyakarta: CV Lumida Media, 2023.
- Wahidah, Afifah Fatihakun Ni'mah, and Maemonah Maemonah. “Moral Thought of Early Childhood in Perspective Lawrence Kohlberg.” *Golden Age* 4, no. 1 (2020): 32.
- Wahyuni, Sri. *Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2021.
- Waruwu, Mesirawati, Yonatan Alex Arifianto, and Aji Suseno. “Peran Pendidikan Etika Kristen Dalam Media Sosial Di Era Disrupsi.” *JUPAK: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 1 (2020): 45.
- Yatimah, Durotul, Ansori Ansori, and Yudan Hermawan. *Pemanfaatan Platform Digital Untuk Pembelajaran Kreatif Dan Inovatif*. Madiun: CV Bayfa Cendekia Indonesia, 2024.
- Yuli Kristyowati. “Generasi ‘z’ Dan Strategi Melayaninya.” *Ambrassadors* 2, no. 11 (2021): 2.
- Yunardi Kristian Zega. “Pendidikan Agama Kristen Dalam Keluarga: Upaya Membangun Spiritualitas Remaja Generasi Z.” *Luxnos* 7, no. 12 (2021): 6.
- Zalfa Nuraeni Rudianto. “Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 11, no. 49–72 (2022): 59.
- Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem. “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital.” *Satwika* 5, no. 1 (2021): 69.

## **BIODATA PENULIS**

### **DATA PRIBADI :**

Nama Lengkap : Erna Yunci Nesimnasi  
Tempat Tanggal Lahir : Tumu, 16 Oktober 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : RT 06 RW 03 Desa Tumu, Kec. Amanuban Tengah, Kab. Timor Tengah Selatan, Prov. Nusa Tenggara Timur  
Asal Gereja : GMIT Oenonhonis Oeayo, Wilayah Baki, Klasis ATU  
Nama Ayah : -  
Nama Ibu : Lenci Tabun  
Nama Saudara : Femy Yuridje Nesimnasi, Dorce Tabun, Agape Divine Tabun

### **RIWAYAT PENDIDIKAN :**

1. Tamat SD Tahun 2011 dari SD Negeri Tumu, Kec. Amanuban Tengah, Kab. TTS, Prov. NTT
2. Tamat SMP Tahun 2014 dari SMP Swasta Daerah Niki-Niki, Kec. Amanuban Tengah, Kab. TTS, Prov. NTT
3. Tamat SMA Tahun 2017 dari SMA Negeri I Amanuban Tengah, Kec. Amanuban Tengah, Kab. TTS, Prov. NTT
4. Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta Tahun 2024

**RIWAYAT PELAYANAN :**

Penulis melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) pada Januari 2023 hingga Januari 2024 di Gereja Kristen Setia Indonesia (GKSI) Jemaat Sengkuang, Desa Harapan Baru, Kec. Air Upas BPW Ketapang Bagian Selatan dan pengabdian sebagai Tenaga Pendidik selama satu (1) tahun di TK Arastamar Sengkuang, Desa Harapan Baru, Kec. Air Upas, Kab. Ketapang, Prov. Kalimantan Barat.

**MOTO HIDUP :**

**“DOA DAN IMAN KEPADA YESUS KRISTUS ADALAH KUNCI UTAMA MANUSIA HIDUP DAN BERGERAK MENGGAPAI KEINGINAN SERTA MIMPI-MIMPI YANG TIDAK MUNGKIN BAGI AKAL MANUSIA”**