

## Resiliensi Spiritual Remaja di Era Kecemasan: Pengembangan Model Pembinaan Iman Berbasis ROOTED

Maria Sihombing<sup>1</sup>, Jakson Sespa Toisuta<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Teologi IKAT, Jakarta

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Teologi Blessing Indonesia, Makassar

Correspondence: [mariasihombing1@sttikat.ac.id](mailto:mariasihombing1@sttikat.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v7i1.251>

**Abstract:** Adolescents of the digital generation are growing up in an "age of anxiety" marked by rising rates of anxiety and depression, while their faith is often too shallow to sustain resilience. This article aims to develop a model of faith formation that cultivates spiritual resilience among adolescents in Christian religious education (PAK). Employing a conceptual-critical method that brings the psychology of resilience into dialogue with theology, this study contextualizes the ROOTED model, originally formulated by the author for pastoral resilience, within the domain of adolescent faith formation. The article argues that spiritual resilience is not merely coping or immunity to pressure, but rather a rootedness in God that enables adaptive endurance, with consequential and generative faith as its prerequisite. The six components of this model are perichoretically interrelated, namely, rooted in Christ, oriented toward hope, open to woundedness, tending the body, enduring in community, and doxological. These components are developed for the adolescent context and operationalized within PAK praxis, with the affirmation that this model complements rather than replaces professional mental health services. The article's contribution is a theologically anchored integrative framework for resilience-forming Christian religious education.

**Keywords:** adolescents; anxiety; Christian religious education; faith formation; spiritual resilience

**Abstrak:** Remaja generasi digital bertumbuh dalam "era kecemasan" yang ditandai oleh meningkatnya angka kecemasan dan depresi, sementara iman mereka kerap terlalu dangkal untuk menopang resiliensi. Artikel ini bertujuan untuk mengembangkan model pembinaan iman yang menumbuhkan resiliensi spiritual pada remaja dalam Pendidikan Agama Kristen (PAK). Dengan menggunakan metode konseptual-kritis yang mendialogkan psikologi resiliensi dengan teologi, kajian ini mengontekstualisasikan model ROOTED yang semula penulis rumuskan untuk resiliensi pastoral ke dalam pembinaan iman remaja. Artikel ini berargumen bahwa resiliensi spiritual bukanlah sekadar koping atau kekebalan terhadap tekanan, melainkan keberakaran di dalam Allah yang memungkinkan ketahanan adaptif, dan bahwa iman yang berkonsekuensi serta generatif merupakan prasyaratnya. Keenam komponen model ini berhubungan secara perikoretik, yakni berakar dalam Kristus, berorientasi pada pengharapan, terbuka terhadap keterlukaan, merawat tubuh, bertahan dalam komunitas, dan bersifat doksologis. Keenam komponen tersebut dikembangkan untuk konteks remaja dan dioperasionalkan dalam praktik PAK, dengan penegasan bahwa model ini melengkapi, bukan menggantikan, layanan kesehatan mental profesional. Kontribusi artikel ini adalah kerangka integratif yang berlandaskan teologi bagi PAK untuk menumbuhkan resiliensi.

**Kata kunci:** anak remaja; kecemasan; pembentukan iman; pendidikan agama Kristen; ketahanan spiritual

## PENDAHULUAN

Generasi remaja masa kini bertumbuh dalam apa yang dapat disebut “era kecemasan.” Twenge, melalui analisis data atas jutaan responden, mendokumentasikan kemerosotan tajam kesejahteraan psikologis remaja sejak sekitar 2012: meningkatnya rasa kesepian, ketidakbahagiaan, dan kecemasan yang berjalan seiring dengan masuknya generasi ini sepenuhnya ke dalam usia gawai pintar.<sup>1</sup> Fenomena ini bukan sekadar keluhan generasional, melainkan pergeseran yang terukur dalam lanskap batin kaum muda yang menuntut perhatian serius dari para pendidik iman.

Data klinis menguatkan kegelisahan ini. Studi Twenge dan kawan-kawan menunjukkan lonjakan gejala depresi, pikiran untuk bunuh diri, dan angka bunuh diri di kalangan remaja Amerika setelah 2010, yang berkorelasi dengan meningkatnya waktu layar media baru dan menurunnya aktivitas non-layar, termasuk interaksi tatap muka dan kehadiran dalam ibadah keagamaan.<sup>2</sup> Temuan terakhir ini menarik secara khusus: keterlibatan religius komunal tampil sebagai salah satu faktor yang justru melindungi, sebuah petunjuk awal bahwa iman yang dihidupi secara komunal memiliki daya resiliensi.

Konteks Indonesia tidak berdiri di luar gelombang ini. Kajian di lingkungan sekolah memperlihatkan bahwa stigma dan tekanan sosial dapat memicu gangguan seperti kecemasan dan depresi pada remaja, sekaligus menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Kristen (PAK) berperan dalam memperkuat ketahanan mental siswa melalui pemahaman nilai diri di hadapan Allah serta dukungan komunitas yang peduli.<sup>3</sup> Maka pertanyaannya bukan apakah PAK relevan bagi kesehatan mental remaja, melainkan bagaimana PAK dapat membina iman yang sungguh-sungguh dalam menumbuhkan resiliensi.

Persoalannya, iman yang dimiliki banyak remaja Kristen justru terlalu tipis untuk menopang beban tersebut. Smith dan Denton, melalui studi nasional yang masyhur, menamai keyakinan khas kaum muda sebagai “Moralistic Therapeutic Deism,” yakni kepercayaan yang memandang Allah sekadar sebagai penolong saat dibutuhkan dan menjadikan rasa nyaman diri sebagai tujuan hidup.<sup>4</sup> Dean menanggapi temuan itu dengan tajam: iman yang dangkal semacam ini bukanlah kesalahan para remaja, melainkan cermin dari gereja yang menawarkan “agama murahan” yang menuntut sedikit dan membentuk sedikit.<sup>5</sup> Iman seperti ini tidak memiliki akar yang cukup kuat untuk bertahan di tengah badai kecemasan.

Di sinilah celah penelitian terbuka. Literatur Indonesia mutakhir telah mulai menautkan PAK, psikologi pendidikan Kristen, dan kesehatan mental remaja, namun sebagian besar berhenti pada strategi umum atau seruan normatif tanpa menyediakan model pembinaan iman yang terstruktur, berlandaskan teologi yang kuat, sekaligus berdialog secara

---

<sup>1</sup> Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (New York: Atria Books, 2017), 93–98.

<sup>2</sup> Jean M. Twenge dkk., “Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time,” *Clinical Psychological Science* 6, no. 1 (2018): 3–17, <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.

<sup>3</sup> Naibaho, Dorlan, and Ayu Allyssa Puteri Pasaribu, “Pengaruh Peran Guru PAK untuk Meningkatkan Sikap Simpatik kepada Peserta Didik terhadap Karakter Kekristenan.” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 3, no. 3 (2023): 99–110.

<sup>4</sup> Christian Smith dan Melinda Lundquist Denton, *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* (New York: Oxford University Press, 2005), 162–171.

<sup>5</sup> Kenda Creasy Dean, *Almost Christian: What the Faith of Our Teenagers Is Telling the American Church* (New York: Oxford University Press, 2010), 3–8.

serius dengan psikologi resiliensi. Pada saat yang sama, model resiliensi yang ada di ranah internasional kerap berbasis psikologi positif tanpa jangkar teologis yang memadai, atau bersifat pastoral tanpa kontekstualisasi bagi remaja. Hal yang dibutuhkan adalah model yang utuh: berakar teologis, sadar-psikologis, dan operasional bagi PAK remaja.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembinaan iman yang menumbuhkan resiliensi spiritual remaja, dengan mengontekstualisasikan model ROOTED yang penulis kembangkan dalam kerangka resiliensi pastoral ke dalam ranah PAK remaja. Secara metodologis, artikel ini merupakan kajian konseptual-kritis yang mendialogkan psikologi resiliensi dengan teologi, memanfaatkan sumber terindeks serta karya teologis dan psikologis yang relevan. Kajian bersifat konstruktif-teoretis; karena itu, sejak awal perlu ditegaskan bahwa model yang ditawarkan melengkapi, bukan menggantikan, layanan kesehatan mental profesional bagi remaja dengan gejala klinis.

Pembahasan dibagi menjadi empat bagian. Bagian pertama memetakan kerentanan psikospiritual remaja generasi digital di era kecemasan. Bagian kedua mengklarifikasi konsep resiliensi spiritual secara psikologis dan teologis, sekaligus menunjukkan mengapa iman yang berkonsekuensi merupakan prasyaratnya. Bagian ketiga memaparkan keenam komponen model ROOTED yang dikontekstualisasikan untuk remaja. Bagian keempat menjabarkan implikasi pedagogisnya bagi praksis PAK, lengkap dengan batas-batasnya. Keseluruhan argumen bermuara pada satu tesis: resiliensi spiritual remaja tidak ditumbuhkan dengan iman yang dangkal dan teknik yang dangkal, melainkan dengan pembinaan iman yang berakar dalam, terbuka terhadap luka, dan dihidupi dalam komunitas yang memuliakan Allah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan konseptual-kritis yang bersifat konstruktif-teoretis. Kajian ini tidak mengumpulkan data lapangan, melainkan membangun model melalui dialog kritis antara dua bidang keilmuan, yaitu psikologi resiliensi dan teologi. Sumber data berupa data sekunder yang terdiri atas literatur primer dan sekunder yang relevan, mencakup karya psikologi perkembangan dan psikologi agama, karya teologis, serta artikel ilmiah terindeks yang membahas PAK, kesehatan mental remaja, dan budaya digital.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan dengan menelaah, menyeleksi, dan mengategorikan sumber berdasarkan relevansinya terhadap rumusan masalah. Analisis berlangsung dalam tiga tahap. Pertama, peneliti memetakan kerentanan psikospiritual remaja generasi digital berdasarkan temuan psikologis dan konteksnya. Kedua, peneliti mengklarifikasi konsep resiliensi spiritual dengan mendialogkan wawasan psikologis dan teologis secara kritis. Ketiga, peneliti mengontekstualisasikan model ROOTED dari ranah resiliensi pastoral ke dalam pembinaan iman remaja, lalu mengoperasionalkannya dalam praktik PAK.

Keabsahan kajian dijaga melalui penggunaan sumber yang kredibel, penafsiran yang sesuai dengan konteks, serta konsistensi argumentasi antarbagian. Dengan demikian, hasil penelitian berupa kerangka konseptual yang berlandaskan teologi dan teruji secara koheren, bukan generalisasi empiris.

## PEMBAHASAN

**Memetakan Era Kecemasan: Kerentanan Psikospiritual Remaja Generasi Digital**  
Pembinaan resiliensi menuntut pemahaman terlebih dahulu terhadap tekanan yang dihadapi remaja. Generasi yang lahir sejak pertengahan 1990-an adalah generasi pertama yang menghabiskan seluruh masa remajanya dalam genggaman gawai pintar. Twenge mencatat bahwa pergeseran ke arah aktivitas berbasis layar, sekaligus menjauh dari interaksi tatap muka, berjalan seiring dengan meningkatnya kesepian dan kerentanan emosional, terutama di kalangan remaja perempuan.<sup>6</sup> Dunia digital bukan sekadar latar tempat remaja hidup; ia membentuk cara mereka merasakan diri, membandingkan diri, dan menilai harga diri mereka.

Mekanisme di balik kerentanan ini bersifat berlapis. Paparan terus-menerus pada citra hidup orang lain yang tampak sempurna memicu perbandingan sosial yang melelahkan; notifikasi yang tak henti mengganggu tidur dan konsentrasi; dan logika “suka” serta validasi daring menautkan harga diri pada metrik yang rapuh. Studi Twenge dan kawan-kawan menautkan secara empiris peningkatan waktu layar dengan meningkatnya gejala depresi dan keluaran terkait bunuh diri pada remaja, sembari menunjukkan bahwa aktivitas non-layar bersifat protektif.<sup>7</sup> Pola ini mengisyaratkan bahwa pemulihan tidak terletak pada teknologi itu sendiri, melainkan pada pemulihan relasi, ritme, dan makna yang tergerus olehnya.

Di Indonesia, dinamika global ini berkelindan dengan tekanan lokal. Pangalingan menunjukkan bahwa Gen Z Indonesia hidup dalam lingkungan digital yang dinamis dan rentan memicu kecemasan dan stres, namun era yang sama juga membuka peluang untuk memperkuat daya tahan psikologis jika disikapi dengan strategi yang tepat.<sup>8</sup> Tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan dinamika relasi sebaya menambah lapisan kerentanan, sementara stigma terhadap persoalan kesehatan mental kerap menghalangi remaja untuk mencari pertolongan.

Dalam kajian Naibaho dan Pasaribu di lingkungan sekolah, terlihat bagaimana stigma dapat mengubah cara pandang remaja terhadap dirinya dari positif menjadi negatif, serta bahwa PAK dapat berfungsi sebagai perlindungan psikologis dengan memperkuat identitas diri di hadapan Allah dan menyediakan komunitas yang peduli.<sup>9</sup> Temuan ini penting: ia menunjukkan bahwa kerentanan remaja bukan hanya soal psikologis individual, melainkan juga soal relasional dan spiritual, dan karena itu dapat disentuh oleh pembinaan iman yang tepat.

Kerentanan ini sekaligus bersifat spiritual dalam arti yang lebih luas. Era digital menumbuhkan apa yang dapat disebut kecemasan eksistensial: kebutuhan terus-menerus untuk mengonstruksi dan mempertahankan identitas di hadapan tatapan publik yang tak pernah padam. Ketika harga diri digantungkan pada performa dan validasi, remaja kehilangan tempat berpijak yang stabil. Inilah titik tempat teologi memiliki sesuatu yang khas untuk dikatakan: identitas yang diterima sebagai anugerah, bukan diraih sebagai prestasi.

---

<sup>6</sup> Twenge, *iGen*, 103–110.

<sup>7</sup> Twenge dkk., “Increases in Depressive Symptoms.”

<sup>8</sup> Retno Lestari, Heni Dwi Windarwati, and Ridhoyanti Hidayah, *The Power of Digital Resilience: Transformasi Berpikir Kritis dan Penguatan Kesehatan Mental Emosional di Era Disrupsi* (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2023), 43.

<sup>9</sup> Naibaho and Pasaribu, “Pengaruh Peran Guru PAK.”

Penting untuk tidak jatuh ke dalam dua kekeliruan yang saling bertentangan dalam membaca situasi ini. Kekeliruan pertama ialah panik moral yang menyalahkan teknologi secara total dan menyerukan penolakan reaksioner; sikap yang mengabaikan bahwa dunia digital adalah habitat yang tak terhindarkan bagi remaja. Kekeliruan kedua ialah memerehkan persoalan dengan menganggapnya sekadar kerapuhan generasi yang manja. Pembacaan yang sehat menempatkan kecemasan remaja sebagai persoalan yang serius, namun juga sebagai medan tempat pembinaan iman dapat berperan secara konstruktif.

Perlu pula ditegaskan batas wewenang PAK sejak awal. Sebagian remaja mengalami gangguan kecemasan atau depresi klinis yang menuntut penanganan profesional, seperti konseling, terapi, bahkan intervensi medis. PAK tidak boleh memosisikan diri sebagai pengganti layanan tersebut, dan guru PAK perlu memiliki kepekaan untuk merujuk. Ranah khas PAK adalah pembinaan iman yang menumbuhkan fondasi resiliensi, yakni peran yang melengkapi, bukan menyaingi, perawatan kesehatan mental.

Dengan pemetaan ini, kebutuhan akan model pembinaan iman yang menumbuhkan resiliensi menjadi semakin jelas. Namun, sebelum membangun model, istilah “resiliensi spiritual” itu sendiri perlu diklarifikasi secara konseptual dan teologis, agar tidak terjebak menjadi sekadar jargon motivasional atau “positivitas” yang justru kontraproduktif. Klarifikasi inilah yang menjadi tugas bagian berikut.

### **Resiliensi Spiritual: Klarifikasi Konseptual dan Teologis**

Dalam psikologi perkembangan, resiliensi telah lama disalahpahami sebagai sifat istimewa segelintir individu yang luar biasa kuat. Masten mengoreksi anggapan ini melalui tesisnya yang berpengaruh tentang “ordinary magic”: resiliensi adalah hal yang umum, dan biasanya muncul dari sistem adaptif manusia yang normal, yakni relasi yang menopang, kapasitas mengatur diri, rasa makna, dan keyakinan akan kemampuan diri.<sup>10</sup> Implikasinya membebaskan: resiliensi bukanlah bakat langka, melainkan kapasitas yang dapat ditumbuhkan melalui sistem-sistem pendukung yang tepat, termasuk, sebagaimana akan diargumentasikan, sistem iman.

Psikologi agama menambahkan dimensi penting di sini. Pargament et al. dalam studi longitudinalnya, menunjukkan bahwa metode koping religius memprediksi keluaran psikologis, fisik, dan spiritual, namun dengan catatan krusial: ada koping religius yang positif dan ada yang negatif.<sup>11</sup> Bergantung pada Allah yang penuh kasih, mencari dukungan komunitas iman, dan memaknai ulang penderitaan secara konstruktif tergolong koping positif; sebaliknya, memandang kesulitan sebagai hukuman Allah atau merasa ditinggalkan-Nya tergolong koping negatif yang justru memperburuk keadaan. Resiliensi spiritual yang sehat, dengan demikian, bukan sekadar “religiositas” apa pun, melainkan kualitas relasi tertentu dengan Allah.

Dari sudut teologis, resiliensi spiritual perlu dibedakan secara tegas dari dua tiruannya. Ia bukan *stoïcisme* yang menekan emosi, dan bukan pula “positivitas toksik” yang menuntut remaja selalu tampak bahagia dan beriman tanpa ruang bagi keraguan dan luka. Resiliensi spiritual juga bukan jaminan kekebalan dari penderitaan, seolah iman yang cukup akan menghapus kecemasan. Sebaliknya, ia adalah kapasitas untuk bertahan,

---

<sup>10</sup>Ann S. Masten, “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development,” *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–238.

<sup>11</sup>Kenneth I. Pargament dkk., “Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients,” *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (2004): 713–730.

beradaptasi, dan bahkan bertumbuh di tengah penderitaan, yang berakar pada keterhubungan dengan Allah yang hadir justru di dalam penderitaan itu.

Di sinilah letak persoalan dengan iman yang dangkal. Moralistic Therapeutic Deism yang dipetakan oleh Smith dan Denton justru menghasilkan iman yang rapuh, karena ia menjadikan rasa nyaman sebagai tujuan dan memandang Allah sekadar sebagai penolong saat darurat.<sup>12</sup> Iman semacam ini runtuh tepat ketika dibutuhkan, sebab ia tidak pernah dirancang untuk menanggung penderitaan, melainkan untuk menghindarinya. Resiliensi spiritual mustahil tumbuh di atas fondasi yang demikian.

Dean menawarkan alternatifnya: iman yang berkonsekuensi (*consequential faith*) dan generatif. Iman yang berkonsekuensi adalah iman yang sungguh membentuk identitas, membentuk komunitas, memberi bahasa untuk memaknai hidup, dan mendorong tindakan iman yang "berbuah," yang meminjam metafora pohon anggur dalam Yohanes 15.<sup>13</sup> Justru iman yang menuntut dan membentuk inilah yang menumbuhkan ketahanan, karena ia menanamkan akar yang dalam, bukan sekadar menempelkan hiasan rohani di permukaan.

Fondasi teologis terdalam dari resiliensi spiritual ialah pengharapan. Moltmann, dalam teologi pengharapannya, menegaskan bahwa pengharapan Kristen bukanlah optimisme yang menutup mata terhadap kenyataan pahit, melainkan pengharapan eskatologis yang berakar pada janji Allah dan pada kebangkitan Kristus.<sup>14</sup> Pengharapan semacam ini memampukan orang menatap penderitaan dengan jujur sekaligus menolak keputusan, karena masa depan tidak ditentukan oleh keadaan kini melainkan oleh kesetiaan Allah. Inilah sumber resiliensi yang tidak dapat ditawarkan oleh psikologi positif sekuler mana pun.

Dengan demikian, resiliensi spiritual dapat dirumuskan sebagai kapasitas remaja untuk bertahan dan bertumbuh di tengah tekanan, yang berakar pada keterhubungan dengan Allah, dihidupi dalam komunitas iman, dan diarahkan oleh pengharapan eskatologis. Definisi ini memadukan wawasan psikologi resiliensi (sistem adaptif, koping) dengan substansi teologis (identitas, pengharapan, komunitas) tanpa mereduksi yang satu kepada yang lain.

Rumusan ini menuntut sebuah model pembinaan yang konkret dan terstruktur, yang menerjemahkan substansi teologis tersebut ke dalam dimensi-dimensi yang dapat dibina. Di sinilah model ROOTED ditawarkan. Dikembangkan semula bagi resiliensi gembala, keenam komponennya ternyata relevan, dengan kontekstualisasi yang tepat, bagi pembinaan iman remaja pada era kecemasan.

### **Model ROOTED sebagai Kerangka Pembinaan Iman Remaja**

Model ROOTED merupakan akronim dari enam komponen: *Rooted in Christ, Oriented toward Hope, Open to Woundedness, Tending the Body, Enduring in Community, dan Doxological*, yang dirancang bukan sebagai tahapan linier, melainkan sebagai jaringan organik yang saling mendiami (perikoretik), mengikuti metafora pohon: akar, batang, cabang, daun,

---

<sup>12</sup> Smith dan Denton, *Soul Searching*, 162–164.

<sup>13</sup> Dean, *Almost Christian*, 30–37.

<sup>14</sup> Jürgen Moltmann, *Theology of Hope: On the Ground and the Implications of a Christian Eschatology* (New York: Harper & Row, 1967), 16–20.

dan buah saling bergantung dalam satu ekosistem kehidupan.<sup>15</sup> Dalam konteks remaja, model ini berfungsi sebagai peta pembinaan iman yang menumbuhkan resiliensi secara menyeluruh, bukan sepotong-sepotong.

Komponen pertama, berakar dalam Kristus (*rooted in Christ*), merupakan fondasi seluruh model. Inti kerentanan remaja digital ialah identitas yang dikonstruksi dan dipertahankan melalui performa dan validasi. Berakar dalam Kristus menawarkan tanah berpijak yang berbeda: identitas sebagai anak Allah yang diterima oleh anugerah, serta gambar Allah (*imago Dei*) yang harkatnya tidak ditentukan oleh jumlah “suka” atau pencapaian. Pangalingan menegaskan bahwa penguatan identitas diri dalam Kristus merupakan kunci untuk membangun daya tahan batin remaja di era digital.<sup>16</sup> Akar inilah yang menstabilkan ketika badai perbandingan dan penolakan menerpa.

Komponen kedua, berorientasi pada pengharapan (*oriented toward Hope*), mengarahkan pandangan remaja melampaui kekinian yang menekan. Kecemasan kerap berwujud katastrofisasi, yakni membayangkan masa depan sebagai bencana. Pengharapan eskatologis Moltmann menyediakan penangkalnya: masa depan ada di tangan Allah yang setia, sehingga keadaan kini, betapapun beratnya, bukanlah kata terakhir.<sup>17</sup> Bagi remaja, ini berarti belajar menafsir hidup dalam horizon yang lebih besar daripada ujian esok, penolakan sebayu, atau kegagalan hari ini.

Komponen ketiga, terbuka terhadap keterlukaan (*open to woundedness*), secara sengaja melawan “positivitas toksik” yang menuntut remaja untuk selalu tampak baik-baik saja. Rambo, melalui teologi “remaining” atau bertahan di tengah trauma, menegaskan bahwa iman tidak menghapus luka melainkan menemani manusia di ruang antara kematian dan kebangkitan.<sup>18</sup> Nouwen menambahkan citra “penyembuh yang terluka”: justru keterlukaan yang diakui, bukan disangkal, dapat menjadi sumber empati dan penyembuhan.<sup>19</sup> Bagi remaja, ini berarti PAK harus menjadi ruang aman untuk jujur tentang rasa cemas dan ragu, bukan panggung untuk berpura-pura.

Dimensi keterlukaan ini ditemukan dalam bahasanya dalam tradisi ratapan (*lament*) Alkitab. Brueggemann menunjukkan bahwa mazmur-mazmur ratapan memberi umat bahasa untuk membawa protes, kesedihan, dan kemarahan ke hadapan Allah secara jujur dan bahwa kehilangan ratapan adalah kehilangan yang mahal bagi iman.<sup>20</sup> Mengajar remaja meratap secara alkitabiah adalah mengajar mereka bahwa iman tidak menuntut penyangkalan emosi, melainkan mengundang kejujuran total di hadapan Allah yang sanggup menampung seluruh isi hati.

Komponen keempat, merawat tubuh (*tending the body*), mengangkat dimensi somatik yang sering terabaikan dalam pembinaan rohani. Kecemasan remaja tidak terlepas dari tubuh: kurang tidur akibat gawai, kurang gerak, dan ritme hidup yang kacau. Twenge

---

<sup>15</sup> Model ROOTED—Rooted in Christ, oriented toward Hope, Open to Woundedness, Tending the Body, Enduring in Community, dan Doxological—dikembangkan penulis dalam kerangka resiliensi pastoral; artikel ini mengontekstualisasikannya bagi pembinaan iman remaja.

<sup>16</sup> Pangalingan, “Strategi Integratif.”

<sup>17</sup> Moltmann, *Theology of Hope*, 25–29.

<sup>18</sup> Shelly Rambo, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining* (Louisville: Westminster John Knox, 2010), 7–11.

<sup>19</sup> Henri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society* (New York: Doubleday, 1972), 81–85.

<sup>20</sup> Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms: A Theological Commentary* (Minneapolis: Augsburg, 1984), 51–55.

mencatat bagaimana pola penggunaan layar dapat mengganggu tidur dan kesejahteraan fisik remaja.<sup>21</sup> Teologi penciptaan menegaskan tubuh sebagai pemberian Allah yang baik; karena itu, merawat tubuh dengan tidur yang cukup, ritme sabat, batas pemakaian gawai, gerak fisik, dan sebagainya adalah bagian yang sah dari pembinaan iman, bukan urusan sekuler yang terpisah dari kerohanian.

Komponen kelima, bertahan dalam komunitas (*enduring in community*), menjawab secara langsung epidemi kesepian yang dipetakan pada bagian pertama. Bonhoeffer, dalam *Life Together*, menegaskan bahwa kehidupan Kristen pada hakikatnya bersifat komunal, yakni “Kristus yang hadir sebagai komunitas,” dan bahwa iman ditopang dalam persekutuan, bukan dalam kesendirian.<sup>22</sup> Bagi remaja yang terisolasi di balik layar, komunitas iman yang nyata dan hangat, seperti kelompok kecil, pendampingan, dan persahabatan lintas usia, merupakan salah satu sistem pendukung resiliensi yang paling kuat, sebagaimana ditunjukkan oleh data tentang efek protektif keterlibatan religius komunal.

Komponen keenam, doksologis (*doxological*), berfungsi sebagai *telos* seluruh model. Resiliensi spiritual bukanlah tujuan pada dirinya sendiri, bukan proyek pengembangan diri yang berpusat pada remaja—melainkan modus hidup yang berujung pada pemuliaan Allah. Dean mengingatkan bahwa iman yang matang bersifat generatif: ia berbuah dan memuliakan Allah, sebagaimana dalam Yohanes 15:8.<sup>23</sup> Dimensi doksologis ini menjaga agar ROOTED tidak merosot menjadi “teologi perawatan diri” yang narsistik; ibadah dan penyembahan mengalihkan pusat gravitasi remaja dari diri yang cemas kepada Allah yang layak dipuji, dan dalam pengalihan itulah kelegaan sejati ditemukan. Keenam komponen ini, sekali lagi, bekerja secara perikoretik: berakar, menopang, berpengharapan; keterbukaan pada luka memerlukan komunitas agar luka tidak menjadi privatisasi penderitaan; dan merawat tubuh hanya bermakna dalam horizon doksologis agar tidak jatuh ke narsisme somatik.

### **Implikasi Pedagogis: Operasionalisasi ROOTED dalam Praksis PAK Remaja**

Model teologis tanpa operasionalisasi praktis akan tetap menjadi teori yang melayang, sehingga ROOTED perlu diterjemahkan ke dalam praktik PAK yang konkret. Prinsip pemandu pertamanya ialah pembentukan melalui praktik, bukan sekadar penyampaian informasi. Smith menegaskan bahwa manusia dibentuk pada tataran prarefleksif oleh praktik-praktik yang membentuk kerinduannya; identitas ditempa oleh apa yang dicintai, bukan semata oleh apa yang dipikirkan.<sup>24</sup> Karena itu, PAK remaja perlu kaya akan praktik formatif, seperti ibadah, doa, pembacaan Kitab Suci, dan pelayanan, yang menanamkan keberanian secara mendalam, bukan sekadar ceramah tentang resiliensi.

Pada komponen Berakar dan Berpengharapan, praksis PAK dapat menekankan penghayatan identitas dalam Kristus melalui katekese naratif yang menempatkan kisah hidup remaja dalam kisah besar Allah, serta disiplin yang menumbuhkan pengharapan, seperti meditasi atas janji-janji Allah. Masten mengingatkan bahwa resiliensi tumbuh dari sistem adaptif yang biasa, yakni relasi, makna, dan regulasi diri, sehingga praktik-praktik

---

<sup>21</sup> Twenge, *iGen*, 111–115.

<sup>22</sup> Dietrich Bonhoeffer, *Life Together* (New York: Harper & Row, 1954), 17–21.

<sup>23</sup> Dean, *Almost Christian*, 85–89.

<sup>24</sup> James K. A. Smith, *Desiring the Kingdom: Worship, Worldview, and Cultural Formation* (Grand Rapids: Baker Academic, 2009), 25–27.

iman yang rutin dan tampak sederhana justru memiliki daya formatif yang besar.<sup>25</sup> Pengulangan yang setia, bukan peristiwa yang spektakuler, yang menanamkan akar.

Pada komponen terbuka terhadap keterluakan, PAK perlu secara sengaja menciptakan ruang aman bagi kejujuran emosional, yakni kelompok kecil tempat remaja boleh mengakui kecemasan tanpa dihakimi, serta pengajaran tentang ratapan sebagai bahasa iman yang sah. Namun di sinilah kehati-hatian Pargament relevan: pendamping perlu peka membedakan koping religius yang positif dari yang negatif, dan tidak membiarkan remaja terjebak dalam rasa bersalah rohani yang justru memperdalam luka.<sup>26</sup> Guru PAK perlu dibekali kepekaan untuk mengenali kapan seorang remaja membutuhkan rujukan kepada konselor atau tenaga profesional.

Pada komponen merawat tubuh dan bertahan dalam komunitas, implikasinya sangat praktis. PAK dapat membina disiplin sabbat digital, ritme tidur dan gerak yang sehat sebagai bagian dari spiritualitas, serta yang terpenting membangun komunitas iman yang nyata. Naibaho and Pasaribu menunjukkan bahwa dukungan komunitas yang peduli dan penguatan nilai diri di hadapan Allah merupakan faktor nyata yang menopang keta-hanan mental siswa Kristen.<sup>27</sup> Pendampingan lintas usia, kelompok sebaya yang sehat, dan kehadiran mentor menjadi sarana konkret komponen komunal ini.

Peran guru PAK dan pendamping remaja, dengan demikian, bergeser dan meluas. Ia bukan sekadar pengajar materi, melainkan pembina yang menumbuhkan resiliensi melalui keteladanan, kehadiran, dan relasi. Bonhoeffer mengingatkan bahwa persekutuan Kristen bukanlah ideal yang kita impikan, melainkan realitas yang diciptakan Allah, tempat kita saling menanggung.<sup>28</sup> Guru yang berakar, berpengharapan, dan jujur tentang keterbatasannya menjadi model hidup resiliensi spiritual bagi remaja yang mengamatinya.

Operasionalisasi ini menuntut integrasi lintas disiplin yang cermat. Pangalingan mengusulkan strategi integratif yang memadukan psikologi pendidikan, literasi digital, dan spiritualitas Kristen sebagai langkah aplikatif untuk memitigasi kecemasan digital sekaligus membangun resiliensi.<sup>29</sup> ROOTED dapat menjadi kerangka pemandu integrasi semacam itu: ia menyediakan struktur teologis yang ke dalamnya wawasan psikologis dan praktik literasi digital dapat ditempatkan secara koheren, tanpa kehilangan jangkar imannya.

Namun, batas model ini harus terus ditegaskan. ROOTED adalah kerangka pembinaan iman, bukan protokol terapeutik. Bagi remaja dengan gangguan kecemasan atau depresi klinis, model ini berfungsi sebagai pendukung yang melengkapi, bukan menggantikan, penanganan profesional. Justru komponen yang terbuka terhadap keterluakan menuntut kejujuran institusional: gereja dan sekolah Kristen perlu menjalin kerja sama dengan konselor dan tenaga kesehatan mental, serta meruntuhkan stigma yang membuat remaja enggan mencari pertolongan. Mengakui keterbatasan ini bukanlah kelemahan teologis, melainkan wujud kerendahan hati dan kasih yang bertanggung jawab.

Dengan demikian, model ROOTED yang dikontekstualisasikan ini menawarkan jalan tengah yang dibutuhkan: bukan spiritualisasi naif yang mengabaikan dimensi psikologis dan klinis, dan bukan pula psikologisasi yang kehilangan kedalaman teologis. Ia

---

<sup>25</sup> Masten, "Ordinary Magic."

<sup>26</sup> Pargament dkk., "Religious Coping Methods."

<sup>27</sup> Naibaho and Pasaribu, "Pengaruh Peran Guru PAK."

<sup>28</sup> Bonhoeffer, *Life Together*, 76–80.

<sup>29</sup> Pangalingan, "Strategi Integratif."

mengundang PAK untuk membina remaja yang berakar cukup dalam untuk bertahan, cukup jujur untuk mengakui luka, cukup terhubung untuk tidak merasa sendirian, dan cukup berpengharapan untuk menatap masa depan, semuanya demi kemuliaan Allah.

## KESIMPULAN

Remaja generasi digital bertumbuh di era kecemasan dan iman yang dangkal, yakni *moralistic therapeutic deism*, tidak memiliki akar yang cukup untuk menopang mereka. Artikel ini berargumen bahwa resiliensi spiritual bukanlah kekebalan terhadap penderitaan atau "positivitas" yang menyangkal luka, melainkan kapasitas untuk bertahan dan bertumbuh di tengah tekanan yang berakar pada keterhubungan dengan Allah, dihidupi dalam komunitas, dan diarahkan oleh pengharapan eskatologis. Dengan mendialogkan psikologi resiliensi (Masten, Pargament) dan teologi (Moltmann, Brueggemann, Rambo, Nouwen, Bonhoeffer), model ROOTED yang mencakup berakar dalam Kristus, berorientasi pada pengharapan, terbuka terhadap keterlukaan, merawat tubuh, bertahan dalam komunitas, dan doksologis dikontekstualisasikan dari ranah resiliensi pastoral menjadi kerangka pembinaan iman remaja yang bekerja secara perikoretik dan operasional bagi praksis PAK. Model ini secara sadar menempatkan dirinya sebagai pelengkap, bukan pengganti, bagi layanan kesehatan mental profesional. Sumbangannya ialah kerangka integratif yang berakar teologis bagi PAK yang sungguh menumbuhkan resiliensi, yaitu kerangka yang membentuk remaja yang berakar dalam, jujur dalam luka, terhubung dalam komunitas, dan berpengharapan demi kemuliaan Allah.

## REFERENSI

- Bonhoeffer, Dietrich, *Life Together*. New York: Harper & Row, 1954.
- Brueggemann, Walter, *The Message of the Psalms: A Theological Commentary*. Minneapolis: Augsburg, 1984.
- Dean, Kenda Creasy, *Almost Christian: What the Faith of Our Teenagers Is Telling the American Church*. New York: Oxford University Press, 2010.
- Masten, Ann S., "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–238.
- Moltmann, Jürgen, *Theology of Hope: On the Ground and the Implications of a Christian Eschatology*. New York: Harper & Row, 1967.
- Naibaho, Dorlan, and Ayu Allyssa Puteri Pasaribu, "Pengaruh Peran Guru PAK untuk Meningkatkan Sikap Simpatik kepada Peserta Didik terhadap Karakter Kekristenan." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 3, no. 3 (2023): 99–110.
- Nouwen, Henri J. M., *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*. New York: Doubleday, 1972.
- Lestari, Retno, Heni Dwi Windarwati, and Ridhoyanti Hidayah, *The Power of Digital Resilience: Transformasi Berpikir Kritis dan Penguatan Kesehatan Mental Emosional di Era Disrupsi*. Malang: Universitas Brawijaya Press, 2023.
- Pargament, Kenneth I., et al., "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients." *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (2004): 713–730.
- Rambo, Shelly, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*. Louisville: Westminster John Knox, 2010.

- Smith, Christian, dan Melinda Lundquist Denton, *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers*. New York: Oxford University Press, 2005.
- Smith, James K. A., *Desiring the Kingdom: Worship, Worldview, and Cultural Formation*. Grand Rapids: Baker Academic, 2009.
- Twenge, Jean M., *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017.
- Twenge, Jean M., et al., "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time." *Clinical Psychological Science* 6, no. 1 (2018): 3–17.  
<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.