

GENERASI MUDA KRISTEN UNGGUL DALAM KARAKTER MELALUI KESEHATAN MENTAL

Esty Endaria Sembiring¹; Yanto Paulus Hermanto²

STT Kharisma
Bandung, Indonesia^{1,2}

Korespondensi: endariaesty@gmail.com

Dikirim: 03 September 2023

Diperbaiki: 27 Desember 2023

Diterima: 28 Desember 2023

ABSTRAK

Dalam beberapa tahun mendatang Indonesia akan mencapai puncak bonus demografi dimana jumlah penduduk mayoritas berusia produktif dan hampir sepertiganya adalah generasi muda. Bonus demografi perlu dimanfaatkan secara optimal dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusianya. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah kesehatan mental, yang diyakini dapat meningkatkan produktivitas nasional. Kesehatan mental berperan besar dalam mewujudkan generasi unggul. Melalui metode penelitian kualitatif deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk membahas karakter unggul generasi muda Kristen yang tidak dimiliki generasi muda lainnya dalam kaitannya kesehatan mental dan religiusitas Kristen. Hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas berbanding lurus dengan tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Alkitab melalui Pendidikan Agama Kristen terbukti memberikan pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental individu. Kecerdasan emosional yang dikembangkan melalui kemampuan merefleksi diri, pengelolaan stres, pelepasan emosi melalui pengampunan, penyelesaian konflik secara damai dan peningkatan optimisme dan harapan adalah hasil yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: bonus demografi; generasi muda; karakter unggul; kesehatan mental; Pendidikan Agama Kristen

ABSTRACT

In the next few years, Indonesia will reach the peak of the demographic bonus, where most of the population is of productive age and almost one-third are younger. The demographic bonus needs to be utilized optimally by improving the quality of its human resources. One indicator of the quality of human resources is mental health, which is believed to increase national productivity. Mental health plays a big role in realizing a superior generation. Through descriptive qualitative research methods, this study aims to discuss the superior character of the Christian youth that other young people do not have about mental health and Christian religiosity. The results showed that religiosity was directly proportional to better levels of mental health. The Bible through Christian Education has been shown

to have a powerful influence on the mental health of individuals. Emotional intelligence developed through the ability to self-reflect, stress management, emotional release through forgiveness, peaceful conflict resolution, and increased optimism and hope are results that can be implemented in everyday life.

Keywords: Christian education; demographic bonus; mental health; superior character; young generation

PENDAHULUAN

Pada tahun 2030 komposisi penduduk Indonesia akan diisi sebanyak 70% oleh usia produktif yaitu usia 15-65 tahun dimana jumlah anak saat ini hampir sekitar 1/3 jumlah penduduk Indonesia atau mencapai 80 juta orang. Mereka inilah yang akan berkontribusi dalam pembangunan bangsa di masa depan. Indonesia disebut-sebut akan mencapai puncak bonus demografinya pada tahun 2035, artinya jumlah penduduk usia produktif akan lebih besar daripada jumlah penduduk usia non produktif dimana 10 penduduk usia produktif akan menanggung 3-4 penduduk non produktif. (Falikhah, 2017) Angka ini menjanjikan keuntungan produktivitas dan pertumbuhan ekonomi negara yang meningkat, bahkan diharapkan dapat duduk sejajar dengan negara-negara maju berpenghasilan PDB 9,1 triliun dollar AS dengan pendapatan perkapita 29 000 dolar AS (Lestariningsih, 2023) dengan catatan remaja Indonesia sebagai aset bangsa perlu dipersiapkan menjadi sumber daya unggul yaitu remaja yang sehat dan berkualitas. (Mayasari & Husin, 2017)

Dengan memanfaatkan bonus demografi ini, generasi muda Indonesia menjadi kunci untuk keluar menjadi negara maju. Kualitas sumber daya manusia menjadi kunci pemanfaatan yang maksimal bagi bonus demografi. (Martha, 2019) Kesehatan jiwa merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk kehidupan manusia yang berkualitas. (Riantiarno, 2023) Isu kesehatan mental pada remaja telah menjadi isu global. Data statistik dari National Adolescent Mental Health Survey 2022 menyebutkan bahwa 15,5 juta (34,9%) remaja Indonesia mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) remaja mengalami gangguan mental. (Nababan, 2023)

Kondisi kesehatan kaum muda tergolong memprihatinkan yang apabila tidak segera ditangani secara serius akan berubah menjadi kondisi mengkhawatirkan. (Nababan, 2023) Sementara, produktivitas nasional dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental masyarakatnya, dalam hal ini generasi muda Indonesia. Kesehatan mental harus menjadi prioritas, setara dengan kesehatan fisik dalam jaminan kesehatan nasional. (Nababan, 2023) Kesehatan jiwa berperan besar dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul. Dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 2030, kesehatan jiwa menjadi salah satu indikator, masalah

gangguan kesehatan mental dapat membuat seseorang menjadi tidak bisa produktif. (Wahyudi, 2020) (Gandawangi, 2022) Generasi muda yang mentalnya sehat dan jiwanya bahagia maka masa depannya akan produktif. (Wahyudi, 2023)

Generasi muda Kristen pun tidak luput dari isu masalah kesehatan mental ini sebagai bagian dari generasi muda Indonesia dan diperhitungkan di dalam pemanfaatan bonus demografi Indonesia. Generasi muda Kristen perlu dipersiapkan untuk menjadi generasi unggul, yaitu generasi yang kreatif dan inovatif yang mampu berkompetisi secara sehat, yang bukan saja memberi manfaat bagi dirinya sendiri namun juga bagi orang lain. Suatu golongan generasi yang memiliki karakter yang kuat, berbudaya dan mampu bersaing. (Raharjo, 2023)

Berbagai penelitian menyebutkan terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritualitas dengan kesehatan mental. (Djikoren & Hermanto, 2022) Spiritualitas yang baik mengarah kepada kesehatan mental yang baik, dan sebaliknya. Untuk itu diperlukan berbagai usaha untuk melahirkan generasi muda Kristen yang unggul dengan meningkatkan kesejahteraan spiritualitasnya. Spiritualitas Kristen memberikan kelebihan tersendiri bagi individu Kristen dalam membentuk kepribadian individu seperti Yesus dalam cara berpikir dan bertindak. (Djikoren & Hermanto, 2022) Karakter yang kuat dalam diri seseorang akan memampukan individu tersebut menghadapi tantangan dan kesulitan hidup dengan penuh percaya diri. (Raharjo, 2023)

Kualitas kesehatan mental generasi muda Kristen ditunjukkan melalui kepribadiannya, karakternya seperti karakter Kristus. Karakter Kristus ini dibentuk melalui konsep pendidikan agama Kristen yaitu pendidikan yang bercorak dan berorientasi pada nilai-nilai Kristiani. (Lahagu, 2020) Nilai-nilai moral dalam ajaran Kekristenan diharapkan terserap dalam bentuk tindakan, sikap dan perilaku yang berkarakter ilahi seperti Kristus. (Thobias, 2018) Dengan terbentuknya karakter yang kuat seperti karakter Kristus, generasi muda Kristen akan memiliki daya saing dan keyakinan diri yang kuat sehingga kelak akan menjadi individu berkualitas yang mampu menghadapi berbagai tantangan menuju pembangunan bangsa yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan membahas mengenai kaitan masalah kesehatan mental generasi muda Kristen dengan karakter melalui konsep pendidikan agama Kristen.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami sebuah fenomena atau gejala sosial yang terjadi dengan cara memaparkan suatu fenomena atau gejala sosial secara jelas dan menghasilkan suatu teori. (Mertha Jaya, 2020)

Tahapan penelitian yang dilakukan adalah mengumpulkan, mencatat dan menggali informasi atau data-data dari berbagai sumber literatur (*library research*) seperti jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku, skripsi, tesis maupun artikel koran yang terkait dengan generasi muda, kesehatan mental, dan Pendidikan Agama Kristen sebagai acuan untuk kemudian dianalisis. Alur kegiatan analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan, terjadi secara bersamaan. Peneliti mereduksi data terkait topik penelitian dengan cara memilih data-data yang sesuai dengan fokus penelitian, kemudian menyajikan data dengan menyusun data-data dengan lebih jelas dan lebih mudah dipahami (Mertha Jaya, 2020), 3) dan dipaparkan dalam sebuah simpulan untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Generasi Muda Kristen

Generasi muda Kristen merupakan bagian dari aset bangsa dalam menanggapi bonus demografi Indonesia dalam beberapa tahun mendatang dan perlu dipersiapkan menjadi tenaga kerja kompeten dan berdaya saing tinggi (Santoso et al., 2021). Generasi muda Kristen dituntut untuk menjadi generasi muda yang unggul yaitu generasi yang memiliki karakter dan jiwa yang kuat serta tangguh dalam menghadapi masalah. (Raharjo, 2023) Karakter yang kuat tidak muncul dengan sendirinya melainkan harus ditanam melalui proses yang konsisten dan berkelanjutan melalui pendidikan karakter, artinya penanaman nilai-nilai karakter harus dilakukan dalam serangkaian kegiatan manusia yang dimaksudkan untuk mendidik, menanamkan dan membiasakan sikap dan perilaku yang baik sesuai dengan nilai dan kaidah yang berlaku. (Raharjo, 2023)

Generasi muda Kristen memiliki keunikan dibanding generasi muda lainnya, yaitu nilai-nilai karakter bersumber pada nilai-nilai Kekristenan. Nilai-nilai Kekristenan ini mendidik generasi muda Kristen di dalam perspektif kekristenan yang dijadikan sebagai pedoman dalam berperilaku, berekspresi maupun berinteraksi sesuai kebenaran firman Tuhan. Hal krusial yang dimiliki generasi muda Kristen adalah kesadaran bahwa ia merupakan gambar Allah dan didorong mengembangkan diri sebagai saksi-saksi Kristus yang menjadikannya orang-orang Kristen yang unggul (Industri et al., 2020).

Pada masa kini, karakter unggul merupakan kebutuhan mendesak yang dicari dalam diri seorang individu karena jarang ditemukan. Alkitab mencatat karakter unggul di dalam kitab Galatia 5:22-23 dan "tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu". Generasi muda Kristen memiliki suatu kapasitas hidup benar berlandaskan Alkitab, yang terus-menerus

diperbaharui oleh kuasa Roh Kudus dan mengarahkan generasi muda Kristen pada pembentukan karakter unggul yang hanya diperoleh di dalam Kristus (Kol 3: 7-16)(Setiawan, 2019). Ada peristiwa krusial yang perlu dialami oleh setiap individu generasi muda Kristen dalam proses pembentukan karakter unggul dalam dirinya yaitu kelahiran baru. Melalui peristiwa kelahiran baru terjadi perubahan fundamental dalam diri individu yang menyentuh aspek pikiran, perasaan dan kehendaknya.(Setiawan, 2019) Ada penyerahan diri kepada Kristus yang menuntun orang percaya untuk mengalami perubahan hidup yaitu hidup yang berkenan kepada Allah. (Aritonang, 2021) Oleh karya Roh Kudus, orang percaya dimampukan untuk memperbarui sifat-sifat lamanya secara terus-menerus membentuk karakter unggul seperti Kristus. Karakter Kristus inilah yang harus diterapkan dan dikembangkan dalam diri generasi muda Kristen.

Religiusitas, Kesehatan Mental dan Karakter Unggul

Organisasi WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi segala tekanan kehidupan secara normal, mampu bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.(Dianah & Santoso, 2022)

Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh siapa saja termasuk generasi muda. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami gangguan emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami depresi.(Gandawanghi, 2022) Depresi dan kecemasan menyebabkan 12 miliar hari kerja hilang setiap tahunnya dan menimbulkan kerugian ekonomi senilai 1 triliun dolar AS per tahun akibat menurunnya produktivitas individu.(Gandawanghi, 2022) Kondisi ini, khususnya pada generasi muda, patut diperhatikan karena akan mengganggu produktivitas mereka.

Ada banyak alasan yang dapat menyebabkan generasi muda masa kini mengalami gangguan kesehatan mental(Kaeng et al., 2023). Generasi muda mengalami banyaknya perubahan-perubahan faktor-faktor biologis, kognitif, sosial maupun emosional sebagai dampak memasuki masa transisi fase kehidupan dari fase kanak-kanak ke fase dewasa(April & Ruimassa, 2023). Ketidakmampuan generasi muda mengendalikan mekanisme tersebut akan menimbulkan permasalahan awal kesehatan mental (Hidayah et al., 2023; Yustina Suprihatining Tyas et al., 2022). Di sisi lain, generasi muda masa kini juga menghadapi banyaknya tuntutan dan harapan yang dikenakan kepada mereka, yang menambah beban

mental bagi generasi muda. Perkembangan dunia digital yang pesat juga menyebabkan perubahan interaksi sosial mengakibatkan semakin banyaknya gangguan depresi di kalangan generasi muda (Wahyudi, 2023). Secara fisik gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan menurunnya kemampuan generasi muda untuk melakukan aktivitas fisik, menurunnya efisiensi kerja maupun produktivitas. Secara psikis, gangguan kesehatan mental menurunkan motivasi dan kepercayaan diri, menimbulkan kelelahan berlebihan dan meningkatnya sensitivitas diri. Secara keseluruhan, kualitas hidup individu yang mengalami gangguan mental akan terganggu (Kaeng et al., 2023).

Religiusitas individu dipandang turut berpartisipasi terhadap meningkatnya kesehatan mental individu yang lebih baik. Ditemukan bahwa komitmen religius seseorang berhubungan erat dengan kesehatan fisik dan mental individu tersebut (Dianah & Santoso, 2022; Simanjuntak, 2012). Kehidupan religiusitas yang sehat akan berdampak positif bagi pemeluknya. Religiusitas individu diperoleh dari nilai-nilai keagamaan yang diresapi dan dihayati individu tersebut secara internal diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk nyata sehingga mampu membawa perubahan pada dirinya. Iman yang diwujudkan ke dalam bentuk perbuatan, tampak melalui karakter dan pemahaman keagamaan yang baik. Ibadah yang dihidupi tidak hanya membangun dirinya sendiri namun juga memberi manfaat bagi orang lain. Penghayatan yang demikian terbukti melalui beberapa hasil penelitian di Barat sangat signifikan terhadap masalah kesehatan mental. (Simanjuntak, 2012)

Riset menunjukkan bahwa Alkitab memberi pengaruh yang kuat terhadap kesehatan jiwa seseorang. (Yustina Suprihatining Tyas et al., 2022) Pengenalan akan Tuhan melalui pembacaan dan perenungan firmanNya dan pengalaman rohani dengan Tuhan membawa suatu dimensi pembaharuan diri orang percaya. Didikan firman Tuhan memberikan pedoman bagi individu orang percaya, terlebih bagi generasi muda Kristen, dalam menghadapi krisis-krisis psikologis maupun sosiologis dan mengalami pertolongan kuasa Allah dan pada akhirnya memungkinkan generasi muda Kristen memahami dirinya sendiri dalam tahapan perkembangannya bertumbuh menjadi pribadi yang dikehendaki Allah. (Siahaan & Rantung, 2019)

Karakter menurut beberapa ahli didefinisikan sebagai cara bertindak, berpikir dan berperilaku seseorang yang berkembang menjadi kepribadian atau sifat khasnya. Karakter merupakan salah satu landasan yang fundamental dalam menjawab berbagai tantangan kehidupan sehingga pendidikan karakter berperan penting dalam membentuk generasi unggul sebagai kontribusi bagi kemajuan bangsa. (Raharjo, 2023)

Karakter unggul adalah sifat-sifat dalam diri individu yang telah mengalami perubahan dan berdampak positif bagi orang lain. Seseorang dapat memiliki karakter unggul dalam dirinya melalui pendidikan karakter unggul yang dapat dilakukan melalui berbagai cara. Dalam hal ini, pendidikan nilai-nilai Kekristenan berkontribusi besar dalam membangun karakter generasi muda Kristen. Dalam kekristenan, ada peristiwa krusial yang menjadi titik balik kerohanian seseorang, yaitu peristiwa kelahiran baru. Kelahiran baru berarti menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat. Pada peristiwa ini terjadi perubahan fundamental dalam diri seseorang yang menyentuh aspek pikiran, perasaan dan kehendaknya yang membawa individu tersebut diubahkan untuk memiliki karakter unggul di dalam dirinya, suatu karakter seperti Kristus. Kelahiran baru menjadi titik awal dalam pembentukan karakter unggul dimana seseorang diubahkan menjadi ciptaan yang baru (Setiawan, 2019).

Individu hanya perlu membuka dirinya kepada Roh Kudus yang menyatakan pembebasan dirinya dari kuasa dosa melalui kehadiran Yesus Kristus (Siahaan & Rantung, 2019) dan memampukannya untuk memperbaharui terus-menerus tabiat lamanya menjadi tabiat baru yaitu karakter unggul serupa seperti Kristus sebagai hasil karya Roh Kudus (Kol 3: 7-16). Kelahiran baru menghasilkan pembaharuan cara hidup yang hanya bisa dikerjakan oleh Allah melalui Roh Kudus. Tanpa kehadiran Allah di dalam dirinya, sulit bagi manusia untuk dapat berubah oleh dirinya sendiri (Setiawan, 2019).

Religiusitas merupakan keterlibatan agama dalam diri individu. Individu yang memiliki religiusitas intrinsik memiliki kelekatan yang aman dengan Tuhan yang kemudian membawa perasaan yang positif seperti kebahagiaan bagi individu tersebut. Individu akan merasa lebih tenang dan mampu mengatasi persoalan hidup dan dengan demikian memiliki kesehatan mental yang baik. (Wahyuningsih, 2008) Apabila dikaitkan dengan karakter, karakter religius adalah sifat yang melekat dalam diri seseorang sebagai cerminan kehidupannya. Semakin religius seseorang, semakin ia mereferensi semua perilaku dan adaptasi dirinya kepada agamanya. Oleh karenanya, nilai-nilai karakter religius perlu ditanamkan secara sistematis dan dirancang dengan baik agar dihasilkan generasi muda yang memiliki karakter yang unggul, yang menjadikan generasi muda Kristen sebagai garam dan terang di dunia (Simaremare, 2022) dengan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Keyakinan agama memberi modal mental bagi individu untuk mengatur proses berpikir dan mengatasi masalah (coping). (Wahyuningsih, 2008)

Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Muda Kristen

Dukungan dari lingkungan terdekat generasi muda ini, seperti sekolah dan keluarga sangat diperlukan dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada generasi muda (Kaeng et al., 2023) dalam rangka meningkatkan produktivitasnya di masa depan. Upaya pencegahan dan penanggulangan gangguan kesehatan mental di kalangan generasi muda Kristen memerlukan dukungan dari berbagai pihak, baik pihak eksternal seperti: (1) keluarga/orang tua, (2) gereja sebagai penggembala kaum muda, (3) institusi pendidikan seperti sekolah, dan (4) pemerintah dan masyarakat umum, maupun dari pihak internal yaitu dari generasi muda itu sendiri.

Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan mengenai masalah kesehatan jiwa generasi muda, baik di kalangan generasi muda itu sendiri maupun di kalangan lingkungan sosial generasi muda itu. Edukasi di kalangan generasi muda itu sendiri diharapkan dapat meningkatkan kapasitas generasi muda untuk mampu meregulasi emosinya, membangun ketahanan dalam menangani situasi sulit serta mampu menemukan berbagai alternatif dalam perilaku pengambilan resiko. Upaya promosi maupun intervensi kesehatan mental generasi muda menjadi urgen untuk dilakukan dengan tujuan meminimalisir kemungkinan terjadinya masalah kesehatan mental dan diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan generasi muda. Bentuk promosi kesehatan mental salah satunya dengan memberikan penyuluhan kesehatan jiwa. (Riantiarno, 2023)

Pemahaman tentang kesehatan jiwa belum merata dalam komunitas masyarakat. Isu kesehatan jiwa masih dipandang sebelah mata bahkan dipandang sebagai aib yang harus ditutupi. Masyarakat belum memandang penyakit jiwa sejajar dengan penyakit fisik padahal komunitas masyarakat berperan besar dalam menjaga kesehatan jiwa anggotanya. (Wahyudi, 2020) Penyediaan layanan kesehatan mental yang memadai bagi generasi muda juga perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental generasi muda. (Sofwan Indarjo, 2009) Pemerintah harus memberi perhatian terhadap kesehatan mental setara dengan kesehatan fisik dalam jaminan kesehatan nasional (Nababan, 2023; Wahyudi, 2020) Upaya promotif dan preventif dengan memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental perlu terus digalakkan oleh pemerintah. (Wahyudi, 2020) Akses terhadap pelayanan kesehatan mental juga perlu dipermudah dan diperluas secara merata di seluruh Indonesia (Nababan, 2023) termasuk layanan kesehatan mental yang berkualitas bagi kelompok usia muda. (Wahyudi, 2023) Demikian pula pengadaan tenaga kesehatan mental yang terlatih masih sangat sedikit tersedia. Keterbatasan layanan dan akses itu mengakibatkan persoalan kesehatan

jiwa hanya sedikit yang dapat tertangani. (Wahyudi, 2020) Pemerintah Indonesia, sebagai bagian dari negara-negara di Asia Tenggara yang telah mengadopsi Deklarasi Pato pada September 2022 tentang penyediaan akses layanan kesehatan mental yang universal, perlu ikut serta menyediakan layanan kesehatan mental yang berkualitas, dekat dengan semua area tinggal dan tanpa kesulitan finansial. Hal ini memberi penekanan kepada terintegrasinya layanan kesehatan mental dengan layanan kesehatan primer. (Gandawangi, 2022)

Sekolah sebagai pihak penyelenggara pendidikan berada pada garis paling depan dalam memberi pengetahuan mengenai kesehatan mental di kalangan generasi muda sebagai tindak pencegahan dan penanganan dengan cara melibatkan generasi muda itu sendiri secara aktif dalam berperilaku sehat jiwa di berbagai lingkungan. Pengetahuan akan kesehatan mental akan memberikan kemampuan bagi remaja untuk melakukan tindakan preventif bagi dirinya sendiri untuk diterapkan dalam tahapan pertumbuhan dan perkembangannya. (Riantiaro, 2023) Selain itu, sekolah juga harus menjadi lingkungan yang kondusif bagi remaja bukan hanya sebagai tempat kegiatan belajar-mengajar diselenggarakan namun juga sebagai tempat perkembangan jiwa yang sehat bagi remaja. Kebiasaan belajar, kedisiplinan dan pengendalian diri merupakan hal-hal yang perlu diajarkan dan dibangun oleh pihak sekolah dalam membentuk kebiasaan dan minat belajar remaja. (Sofwan Indarjo, 2009)

Gereja juga berperan dalam kesehatan mental generasi muda Kristen sebagai lembaga pendidikan informal. Gereja menjadi pusat informasi mengenai kesehatan jiwa umatnya, terutama generasi muda Kristen yang dilayaninya. Penyuluhan-penyuluhan mengenai kesehatan mental melalui ceramah-ceramah kesehatan jiwa dapat memberikan informasi secara intens bagi jemaat dalam membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa, sama halnya seperti kesehatan tubuh. Visi mengenai kesehatan mental perlu dimiliki oleh gereja lokal. (Simanjuntak, 2012) Di lain pihak, gereja juga memainkan perannya dalam membina, membimbing dan memberi ruang bagi remaja Kristen dalam proses pembentukan dirinya. Pelayanan pastoral menjadi wadah untuk menjawab kebutuhan ini. Suatu pelayanan gereja yang relevan dan kontekstual dalam merespon masalah-masalah yang dihadapi remaja melalui pendekatan sahabat yang tidak menghakimi, peka dan berempati, serta bersedia mendengarkan remaja dalam rangka menolong remaja memahami keadaan mereka dan mengarahkan remaja pada pertumbuhan yang lebih baik. (April & Ruimassa, 2023) Gereja perlu menyadari peran pentingnya dalam menyikapi secara serius isu kesehatan mental dan spiritualitas remaja serta berkontribusi dalam mengupayakan peningkatan kesehatan mental remaja. (April & Ruimassa, 2023)

Peran keluarga secara signifikan berpengaruh dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada generasi muda. Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama yang dikenal oleh anak sehingga berperan penting bagi perkembangan mental anak. (Sofwan Indarjo, 2009) Keluarga berperan penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak. (Mayasari & Husin, 2017) Keluarga juga merupakan pusat kegiatan individu dan menjadi lingkungan sosial terdekat individu. Pola komunikasi (Anggelica & Siahaan, 2021) dan pola asuh (Rahmawaty et al., 2022) yang diterapkan dalam keluarga memberi pengaruh yang besar terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga. Keterampilan mengenal diri sendiri dan mengelola emosi yang merupakan bagian dalam menjaga kestabilan mental anak, pertama kali dipelajari anak di tengah keluarga melalui keteladanan orangtua (Anggelica & Siahaan, 2021; Sofwan Indarjo, 2009) Pola komunikasi yang diterapkan di tengah keluarga terutama sikap orangtua dalam membimbing dan mendidik anak memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosinya kelak. Kemampuan mengelola emosi ini kemudian berkembang membentuk karakter atau kepribadian anak. (Anggelica & Siahaan, 2021) Pola komunikasi yang diterapkan pada generasi muda masa kini perlu disesuaikan dengan tantangan zaman. Pola komunikasi yang demokratis, dimana setiap anggota keluarga dapat saling terbuka dan diberi hak untuk menyatakan pendapat tanpa dihakimi dan saling bekerja sama mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapi, perlu diterapkan. Pola komunikasi yang sehat akan mendorong setiap anggota dalam keluarga memiliki karakter yang baik dan kesehatan mental yang stabil. (Anggelica & Siahaan, 2021)

Pola asuh dalam keluarga akan memengaruhi kemampuan anak untuk bersosialisasi dan membentuk kepribadian anak. (Siahaan & Rantung, 2019; Sofwan Indarjo, 2009) Pola asuh yang otoriter menumbuhkan remaja menjadi tidak percaya diri, penakut dan merasa kurang berharga. Pola asuh yang permisif menumbuhkan ketergantungan dan kesulitan untuk menyesuaikan diri pada remaja. Kedua tipe pola asuh ini mengakibatkan remaja kurang mampu dalam bersosialisasi. Namun pola asuh yang demokratis akan menyeimbangkan perkembangan sosial dan individu remaja yang kemudian akan menyehatkan kondisi mental remaja. Keluarga yang harmonis berpengaruh pada perkembangan kepribadian remaja sebagai akibat tumbuhnya kehidupan emosional anak secara optimal. (Sofwan Indarjo, 2009) Sifat dan perilaku anak merupakan produk dari pengasuhan orangtuanya yang dampaknya berlangsung sepanjang hidup anak. Pola asuh yang tepat akan membentuk karakter anak secara optimal. (Siahaan & Rantung, 2019)

Keluarga juga berperan sebagai penyelenggara pendidikan karakter di lingkungan non formal. Keluarga menanamkan nilai-nilai moral dan budi pekerti kepada anak seperti nilai-nilai keagamaan, kesusilaan dan kepribadian. (Sofwan Indarjo, 2009) Bagi keluarga Kristen, orangtua diperintahkan untuk mengajar firman Tuhan kepada anak-anaknya sejak usia dini melalui keteladanan seperti tercantum dalam Alkitab, baik Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru (Ams 33:6, Ef 6:4). Praktek iman yang ditunjukkan orangtua kepada anak-anak akan menjadi cerminan bagi anak dalam berperilaku. Pendidikan karakter anak diterima pertama kali dari orangtuanya. Jadi, keluarga memegang peran sebagai lembaga pendidikan, tempat dimana anak pertama kali dididik, diajar dan mempraktekkan firman Tuhan. (Siahaan & Rantung, 2019)

Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Membangun Karakter Generasi Muda

Bagi generasi muda Kristen, pendidikan nilai-nilai kekristenan berkontribusi besar dalam membangun karakter generasi muda Kristen. Pendidikan nilai-nilai kekristenan ini dapat diselenggarakan melalui lembaga formal seperti sekolah maupun lembaga non-formal seperti keluarga (Setiawan, 2019) dan gereja. Melalui PAK, orang percaya secara khusus dibimbing untuk mencapai tingkat kedewasaan penuh dan bertumbuh sesuai kepenuhan Kristus, yaitu menjadi segambar dan serupa dengan Kristus. (Lahagu, 2020)

Konsep pendidikan agama Kristen mencakup nilai-nilai etika Kristen dan pembentukan karakter dalam mentalitas Kristen yang melibatkan pembaruan pikiran, penerimaan diri yang sehat dan ketangguhan rohani. Melalui prinsip-prinsip Kekristenan, kecerdasan emosional juga dikembangkan seperti kemampuan merefleksi diri, pengelolaan stres melalui doa, pelepasan emosi melalui pengampunan, penyelesaian konflik secara damai dan peningkatan optimisme dan harapan. (Naibaho et al., 2023) Karakter Kristiani yang ditonjolkan dalam PAK berkaitan erat dengan nilai-nilai etika, moral dan peningkatan kesehatan mental remaja.

Nilai-nilai Kekristenan ini membentuk religiusitas generasi muda Kristen sebagai dampak hubungan pribadinya dengan Tuhan yang kemudian akan terinternalisasi ke dalam pola pikir dan perilaku generasi muda Kristen itu membentuk karakter unggul. Oleh karenanya, pengajaran dan didikan sesuai firman Tuhan oleh lingkungan sosial generasi muda Kristen seperti keluarga, sekolah maupun gereja, merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter unggul. Firman Tuhan yang diajarkan secara berkesinambungan menolong generasi muda Kristen untuk menumbuhkan imannya serta memberi pedoman untuk mempertahankan kelakuannya tetap bersih (2 Tim 3:16). (Siahaan & Rantung, 2019)

Sikap dan perilaku anak yang mencerminkan nilai-nilai religius memerlukan pendidikan karakter kerohanian melalui pendidikan agama Kristen, yaitu dengan memperkenalkan pribadi Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat pribadi kepada anak (Marampa & Wamena, 2021) sebagai titik awal dalam membentuk karakter anak. Lingkungan sosial anak memberi pengaruh yang sangat besar.

Keluarga Kristen dipanggil untuk mengambil bagian dalam membentuk karakter bangsa melalui pendidikan agama Kristen dalam keluarga, dalam membentuk kepribadian individu remaja sebagai generasi penerus bangsa (Ef. 6:4) dimana pembangunan karakter dimulai sejak usia dini. Penting bagi orang tua untuk menanamkan karakter Kristiani pada anak, yaitu pola pikir, cara bersikap dan bertingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai Kristiani. Keluarga merupakan tempat pertama dan utama individu remaja belajar dan bertumbuh dalam karakter Kristianinya. (Sianturi et al., 2023; Stevanus, 2018)

Peran aktif orang tua dalam mengajarkan nilai-nilai agama dan memberikan keteladanan memberi pengaruh besar terhadap pembentukan karakter anak. Nilai-nilai, prinsip-prinsip dan ajaran-ajaran Kekristenan diajarkan melalui aktivitas dalam keluarga untuk memperkuat iman dan pemahaman ajaran Kekristenan, misalkan melalui doa bersama, pembacaan dan pemahaman Alkitab di tengah keluarga, keteladanan orang tua melalui sikap dan tindakan yang mencerminkan iman Kristiani. (Toding et al., 2023)

PAK di sekolah bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pengenalan mengenai Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat serta membentuk kerohanian dan pertumbuhan karakter peserta didik. Peserta didik diharuskan untuk menempatkan Yesus sebagai pusat kehidupannya yang terlebih dahulu dicerminkan oleh para guru PAK. (Lahagu, 2020) Peserta didik menemukan jati dirinya di dalam Kristus melalui keteladanan para gurunya. Guru Pendidikan Agama Kristen berperan penting dalam pengembangan karakter Kristen siswa yaitu sebagai korektor, fasilitator, pembimbing dan evaluator.

Seorang guru PAK sebagai penyelenggara proses pengajaran dan pembelajaran Alkitab perlu membimbing peserta didik agar dapat memahami kuasa karya Allah di dalam pribadi Yesus sehingga seorang guru PAK haruslah seorang yang telah mengalami kelahiran baru, mempercayai sepenuhnya Alkitab sebagai Firman Allah, memiliki karakter seperti Kristus dan mengandalkan Roh Kudus. (Marampa & Wamena, 2021) Guru PAK berperan tidak hanya berperan sebagai fasilitator dan pendidik, namun juga motivator dan pemberita Injil bagi peserta didik. (Marampa & Wamena, 2021)

Jadi, peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberi pengetahuan akan karya keselamatan Kristus melalui kelahiran baru dalam Kristus sebagai titik awal pendidikan karakter unggul yaitu memiliki karakter seperti Kristus. (Setiawan, 2019)

PAK adalah tugas gereja yang sangat penting dalam mendorong pertumbuhan jemaat menjadi jemaat yang dewasa dan mampu mengimplementasikan imannya dalam keseharian hidupnya. Pembelajaran PAK dalam gereja disesuaikan menurut kategori jemaat yaitu anak-anak, remaja dan pemuda maupun dewasa yang bertujuan agar jemaat mengalami perjumpaan dengan Tuhan secara pribadi dan berdampak pada pertumbuhan iman yang ditunjukkan dalam sikap keseharian jemaat, dengan tetap menjadikan teologia sebagai landasannya. (Nova Ritonga, 2020)

Peran gereja sebagai penyelenggaran pendidikan agama Kristen bagi remaja sangat penting. PAK dalam gereja dirancang dan dibuat dengan sengaja agar jemaat mengalami pertumbuhan iman dengan menekankan pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui proses belajar mengajar yang sistematis. (Nainggolan & Zega, 2021) Pertama-tama, gereja harus dapat menerima remaja dengan sangat baik, kemudian mengajarkan tentang keselamatan dan firman Tuhan, menolong remaja untuk bertumbuh di dalam Kristus serta melatih remaja untuk membagikan imannya melalui pelayanan dan perbuatan. Sistem pelayanan yang praktis yang dapat membantu tugas-tugas gereja sebagai penyelenggara PAK adalah melalui komunitas kelompok sel, didalamnya ada perjumpaan dengan Tuhan, ada doa, ada pengajaran firman Tuhan, penginjilan, saling memperhatikan, saling menopang, saling melengkapi satu sama lain. (Nainggolan & Zega, 2021)

SIMPULAN

Generasi muda Kristen perlu tampil menjawab tantangan kebutuhan bonus demografi Indonesia yaitu menjadi generasi muda Kristen unggul dalam karakter. Karakter unggul yang dimiliki oleh generasi muda Kristen ini merupakan bagian dari religiusitas kristianinya yang berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental generasi muda Kristen. Kualitas kesehatan mental individu merupakan salah satu karakteristik yang menunjukkan kualitas hidup dan produktivitas individu. Religiusitas menunjukkan hubungan yang berbanding lurus dengan tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Alkitab melalui Pendidikan Agama Kristen terbukti memberikan pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental individu. Kecerdasan emosional yang dikembangkan melalui kemampuan merefleksi diri, pengelolaan stres, pelepasan emosi melalui pengampunan, penyelesaian konflik secara damai dan peningkatan

optimisme dan harapan adalah hasil yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggelica, & Siahaan, C. (2021). Pengaruh Komunikasi Bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(1), 9–16.
- April, N., & Ruimassa, A. A. (2023). *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja*. 7(2), 769–784. <https://doi.org/10.30648/Dun.V7i2.845>
- Aritonang, H. (2021). *Konsep Ciptaan Baru Menurut 2 Kor 5:17* (L. L. Mabruroh, Ed.). Cv. Multimedia Edukasi.
- Dianah, & Santoso, A. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sman 15 Kota Tangerang Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 107–110.
- Djikoren, L., & Hermanto, Y. P. (2022). Spiritualitas Kristen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Ansietas. *Logon Zoes: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 5(2), 82–93. <https://doi.org/10.53827/Lz.V5i2.88>
- Falikhah, N. (2017). Bonus Demografi Peluang Dan Tantangan Bagi Indonesia. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 16(32). <https://doi.org/10.18592/Alhadharah.V16i32.1992>
- Gandawangi, S. (2022). Gangguan Kesehatan Jiwa Pengaruhi Produktivitas. *Kompas*.
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W., Kesehatan, G., Emosional, M., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W., & Keperawatan, I. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview Of Adolescent Emotional Mental Health)*. 12(1), 112–117.
- Industri, R., Pasca, D. A. N., Eliasaputra, M. P., Novalina, M., & Siahaan, R. J. (2020). Tantangan Pendidikan Agama Kristen Di Era. *Bonafide: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1, 1–22.
- Kaeng, A. T., Siby, R., Keguruan, F., Klabat, U., Keguruan, F., & Klabat, U. (2023). *Sumikolah: Jurnal Ilmu Pendidikan Mewaspada Dampak Depresi Pada Generasi Z*. 1, 50–58.
- Lahagu, A. (2020). Peran Pak Dalam Membangun Karakter Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Osfpreprint*, 1, 124–126.
- Lestariningsih, A. D. (2023). Menyiapkan Anak Indonesia Menuju Indonesia Unggul. *Kompas*.
- Martha, M. F. (2019). Bonus Demografi, Kualitas Kerja Jadi Tantangan. *Kompas*.
- Mayasari, S., & Husin, A. (2017). Remaja Genre: Peluang Menuju Bonus Demografi. *Demography Journal Of Sriwijaya*, 1(2), 4–8.
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (H. Fira, Ed.; Cetakan Pe). Anak Hebat Indonesia.
- Nababan, W. M. C. (2023). Cita-Cita Indonesia Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja. *Kompas*.
- Naibaho, D., Allyssa, A., & Pasaribu, P. (2023). *Pengaruh Peran Guru Pak Untuk Meningkatkan Sikap Simpatik Kepada Peserta Didik Terhadap Karakter Kekristenan*. 3(3), 99–110.
- Raharjo. (2023). *Pendidikan Karakter: Membangun Generasi Unggul Berintegritas* (Efitra, Ed.). Sonpedia Publishing Indonesia.

- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Riantiarno, F. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Melalui Penyuluhan Di Sma Kota Kupang. *Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 47–55.
- Santoso, S., Natassha, Y., Gunawan, Y. I., & Natasaputera, E. (2021). Peran Gereja Sebagai Penjaga Umat Dalam Menghadapi Bonus Demografi Di Indonesia: Refleksi Teologis Yehezkiel 3:16. *Thronos: Jurnal Teologi Kristen*, 3(1). <https://doi.org/10.55884/thron.v3i1.25>
- Setiawan, D. E. (2019). Kelahiran Baru Di Dalam Kristus Sebagai Titik Awal Pendidikan Karakter Unggul. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(2), 154. <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i2.135>
- Siahaan, C., & Rantung, D. A. (2019). Peran Orangtua Sebagai Pendidik Dan Pembentuk Karakter Spiritualitas Remaja. *Jurnal Shanana*, 3(2), 95–114. <https://doi.org/10.33541/shanan.v3i2.1581>
- Simanjuntak, J. (2012). *Membangun Kesehatan Mental Keluarga (Ketiga)*. Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Simaremare, T. P. (2022). Penguatan Karakter Religius Melalui Program Kebaktian Di Sekolah Menengah Pertama Kristen Badan Pendidikan Kristen (Smpk Bpk) Penabur Cimahi. *Satya Widya*, 38(1), 1–11. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2022.v38.i1.p1-11>
- Sofwan Indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Stevanus, K. (2018). Tujuh Kebajikan Utama Untuk Membangun Karakter Kristiani Anak. *Bia': Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 1(1), 79–95. <https://doi.org/10.34307/b.v1i1.21>
- Thobias, N. (2018). Pola Asuh Kristiani Dalam Pembentukan Karakter Dan Kesehatan Mental Anak Didik di Sdn Mala-Taulad. *Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(1).
- Wahyudi, M. Z. (2020). Kesenjangan Layanan Kesehatan Jiwa. *Kompas*.
- Wahyudi, M. Z. (2023). Jaga Kesehatan Mental Anak Muda. *Kompas*.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiosity, Spirituality, And Mental Health: A Meta-Analysis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25).
- Yustina Suprihatining Tyas, M., Alfianto, A. G., & Rahmawati, W. (2022). Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v10i1.359>