

Spiritualitas Kristen di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman dan Kesehatan Mental Jemaat

¹Aji Suseno, ²Yonatan Alex Arifianto, ³Elisa Nimbo Sumual

¹Sekolah Tinggi Teologi Baptis Indonesia Semarang, ²Sekolah Tinggi Teologi Sangkakala,

³Sekolah Tinggi Alkitab Batu

ajisuseno@stbi.ac.id

Abstract: *The digital age is characterised by a constant and massive flow of information, causing humans to experience overstimulation that affects various aspects of life, including spirituality, faith, and mental health. Christianity faces difficulties in maintaining the depth of faith, as spiritual practices that should be contemplative and reflective are displaced by instant culture and religious digitalisation, or addiction to the internet and gadgets. Spirituality, which was once built on a deep relationship with God, now tends to be shallow and routine, lacking focus. The purpose of this study is to analyze the urgency of the church's role in shaping a genuine Christian spirituality amidst digital overstimulation. This study employed a descriptive qualitative method with a literature review approach. The study concluded that digital overstimulation contributes to an unconscious spiritual crisis, necessitating an understanding of the nature of digital overstimulation and the disorientation of Christian spirituality. Likewise, Christian mental health and spirituality are situated between the depth of tradition and the challenges of the digital context. Therefore, the church's role in faith formation in an era of overstimulation is crucial for building a contextual and contemplative model of spirituality. Contextual Christian spirituality must guide people to live consciously, be fully present before God, and remain firmly rooted in the Christian faith.*

Keywords: *Christian spirituality; digital overstimulation; faith formation; role of the Church; digital era.*

Abstrak: Era digital ditandai oleh deras dan masifnya arus informasi yang terus-menerus, menyebabkan manusia mengalami overstimulasi sehingga memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk spiritualitas, iman dan kesehatan mental. Kekristenan menghadapi kesulitan mempertahankan kedalaman iman, karena praktik-praktik rohani yang seharusnya kontemplatif dan reflektif tergeser oleh budaya instan dan digitalisasi religius ataupun kecanduan internet maupun gadget. Spiritualitas yang dulunya dibangun dalam relasi mendalam dengan Allah kini cenderung dangkal dan rutinitas yang tidak fokus. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis urgensi peran gereja dalam membentuk spiritualitas Kristen yang nyata di tengah kondisi overstimulasi digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian menyimpulkan bahwa overstimulasi digital berkontribusi terhadap krisis spiritual yang tidak disadari dan karenanya perlu memahami hakikat overstimulasi digital dan disorientasi spiritualitas Kristen. Demikian pula dengan kesehatan mental dan spiritualitas Kristen yang berada diantara kedalaman tradisi dan tantangan konteks digital. Oleh karena itu, peran gereja dalam

pembentukan iman di era overstimulasi menjadi sangat penting untuk membangun model spiritualitas kontekstual dan kontemplatif. Spiritualitas Kristen yang kontekstual harus menuntun umat untuk hidup secara sadar, hadir secara utuh di hadapan Allah, serta tetap berakar kuat dalam iman Kristen.

Kata kunci: Spiritualitas Kristen; overstimulasi digital; pembentukan iman; peran Gereja; era digital.

I. Pendahuluan

Era digital dan kecanggihan teknologi membawa perubahan sosial dan juga menghadirkan dinamika baru dalam lanskap kehidupan umat manusia. Kemajuan teknologi yang pesat semakin terasa dalam kehidupan sehari-hari di era digital ini. Perkembangan tersebut terjadi secara global dan membawa dampak besar terhadap cara hidup manusia. Saat ini, banyak aktivitas manusia yang bergantung pada perangkat elektronik, mulai dari pekerjaan, tugas sehari-hari, hingga berkomunikasi dan bersosialisasi. Teknologi modern tidak hanya mempermudah berbagai kebutuhan, tetapi juga turut membentuk pola hidup masyarakat. Oleh karena itu, teknologi memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan peradaban manusia di era digital.¹ Era teknologi digital telah membawa manusia ke dalam pola hidup baru yang sangat bergantung pada perangkat elektronik. Teknologi hadir sebagai alat bantu yang memudahkan berbagai aktivitas manusia. Berkat kemajuan teknologi, banyak hal bisa dilakukan dengan lebih cepat dan efisien, serta mendorong munculnya kreativitas, inovasi, dan berbagai peluang baru melalui beragam aplikasi canggih. Namun, seperti dua sisi mata uang, kemajuan ini juga membawa dampak negatif yang tidak bisa diabaikan dan memunculkan kekhawatiran tersendiri.² Namun di tengah arus informasi yang melimpah, manusia modern dihadapkan pada fenomena yang disebut sebagai overstimulasi digital. Fenomena ini merupakan sebuah kondisi di mana indera dan kesadaran manusia terus-menerus dibanjiri oleh rangsangan visual, audio, dan informasi yang tiada henti. Media sosial, aplikasi hiburan, dan budaya *multitasking* digital telah membentuk pola hidup yang cepat, reaktif, dan dangkal. Dalam konteks ini, umat Kristen, termasuk jemaat gereja dan generasi penerus, menghadapi tantangan serius dalam mempertahankan kedalaman iman dan praktik spiritual yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Fenomena overstimulasi digital tidak sekadar berdampak pada penurunan konsentrasi atau kelelahan mental, melainkan turut memengaruhi struktur batin manusia, termasuk cara seseorang mengalami Allah. Stimulasi berlebihan digital terkait dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kelebihan beban kognitif. Rentetan informasi yang konstan dapat menyebabkan stres informasi, bermanifestasi dalam

¹ Nurhayati Nurhayati et al., "Analisis Kepekaan Sosial Generasi (Z) Di Era Digital Dalam Menyikapi Masalah Sosial," *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan PKn* 7, no. 1 (2020): 17–23.

² Ronal Sitompul, "Pelayanan Pemuda Di Era Teknologi Digital," *Jurnal Antusias* 5, no. 1 (2017): 1–16.

gejala fisiologis, emosional, dan perilaku yang buruk.³ Bahkan penggunaan teknologi digital yang berlebihan dikaitkan dengan sifat adiktif, yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental.⁴ Bahkan dalam penggunaan teknologi digital yang semakin meluas telah mengubah cara manusia berinteraksi secara alami, dan hal ini bisa berdampak negatif pada tatanan sosial dalam masyarakat. Salah satu hal yang mengkhawatirkan secara etis adalah bagaimana beberapa teknologi sengaja dirancang untuk membuat orang terus menggunakananya secara berlebihan.⁵ Oleh sebab itu, spiritualitas Kristen yang seharusnya bersifat relasional, mendalam, dan kontemplatif kini tergeser oleh ekspresi religius yang cepat saji, emosional, dan serba instan. Ini diakibatkan banyak orang menggantikan waktu teduh dengan potongan video motivasi rohani, mengganti perenungan Kitab Suci dengan kutipan-kutipan singkat yang viral. Budaya digital ini menciptakan ilusi kehadiran rohani, padahal secara esensial terjadi degradasi spiritual yang bersifat laten namun sistemik. Meskipun konten rohani mudah diakses, itu tidak otomatis menjamin kedewasaan spiritual dan kesehatan mental yang baik.

Berbagai fenomena mendukung urgensi penelitian ini. Laporan penelitian dari Eogenie Lakilaki dkk dalam penelitiannya yang menekankan dampak overstimulasi digital dan "brain rot" menggambarkan penurunan keterlibatan kognitif yang dapat terjadi akibat konsumsi konten digital yang terlalu berlebihan dan overstimulasi.⁶ Adapun pembahasan penelitian tersebut membuat anak-anak di era digital cenderung menghabiskan waktu yang lama dengan perangkat elektronik, yang berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam mengendalikan perhatian dan fungsi eksekutif otak. Paparan konten digital yang overstimulatif membuat anak terbiasa dengan hiburan instan, sehingga kesulitan fokus dalam aktivitas belajar yang memerlukan ketekunan dan perhatian jangka panjang. Meskipun intervensi sederhana seperti istirahat di alam atau latihan fokus berbasis permainan terbukti membantu, namun anak dengan gangguan atensi yang lebih serius mungkin memerlukan pendekatan neurokognitif yang lebih khusus dan berkelanjutan.⁷ Penelitian lain juga diteliti oleh Mehak Nazir dkk juga meneliti terkait penggunaan berlebihan platform media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental maka kebutuhan akan detoksifikasi digital dalam sektor pendidikan, dimana Nazir dkk

³ Monika Bać-Sosnowska and Tomasz Holecki, "Overstimulation and Its Consequences as a New Challenge for Global Healthcare in a Socioeconomic Context," *Pomeranian Journal of Life Sciences* 68, no. 1 (2022): 52–55.

⁴ Mark A. Bellis et al., "Digital Overuse and Addictive Traits and Their Relationship With Mental Well-Being and Socio-Demographic Factors: A National Population Survey for Wales," *Frontiers in public health* 9 (2021): 585715.

⁵ Marco Fasoli, "The Overuse of Digital Technologies: Human Weaknesses, Design Strategies and Ethical Concerns," *Philosophy and Technology* 34, no. 4 (2021): 1409–1427.

⁶ Eogenie Lakilaki et al., "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process," *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4, no. 1 (2025): 265–274.

⁷ Ibid.

membahas di era digital, penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama di kalangan pelajar dan remaja, telah menimbulkan kekhawatiran serius terhadap kesehatan mental, termasuk kecemasan, gangguan tidur, dan ketergantungan digital yang mirip dengan kecanduan tradisional. Oleh karena itu, praktik detoksifikasi digital semakin dianggap penting dalam sektor pendidikan untuk membantu mengembalikan keseimbangan hidup, meningkatkan fokus, dan mendorong kebiasaan digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.⁸

Penelitian yang serupa terkait kesehatan mental yang dipengaruhi oleh penggunaan internet secara berlebihan telah terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal serta kinerja pada orang dewasa.⁹ Dan di era overstimulasi digital, umat Kristen, terutama generasi muda dihadapkan pada derasnya arus informasi dan rangsangan digital yang berlebihan, yang secara perlahan mengikis kedalam spiritualitas dan ketenangan batin. Paparan konten digital baik secara sengaja maupun tidak, karena keinginan untuk bermain game online ataupun juga keinginan untuk membangun rohani dalam ruang digital yang berlebihan yang terus-menerus tidak hanya memengaruhi fokus dan kesehatan mental, tetapi juga melemahkan kepekaan rohani dan keteguhan iman dalam menghadapi tantangan hidup.¹⁰ Gereja sebagai komunitas iman memiliki tanggung jawab mendesak untuk membentuk kembali spiritualitas umat dan menjaga kesehatan mental mereka melalui pembinaan iman yang kontekstual dan relevan di tengah dunia digital yang penuh distraksi. Oleh karena itu penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi secara teologis dan pastoral tentang bagaimana gereja dapat merespons dan menavigasi tantangan overstimulasi digital melalui spiritualitas Kristen yang kontekstual dan transformatif. Fokusnya bukan pada penolakan terhadap teknologi, tetapi pada pemulihan dimensi kontemplatif dalam kehidupan iman yang dikuasai oleh percepatan digital. Gereja dipanggil bukan hanya untuk menjadi "penyedia rohani digital," tetapi sebagai komunitas yang membentuk umat dalam kesadaran penuh akan Allah, melalui praktik-praktik spiritual yang memampukan individu hadir secara utuh, mendengar secara dalam, dan hidup secara penuh dalam relasi dengan Kristus.

⁸ Mehak Nazir et al., "Excessive Use Of Social Media Platforms And Mental Health: Need For Digital Detoxification In Education Sector," *Contemporary Journal of Social Science Review* 3, no. 2 (2025): 379–388.

⁹ Rudy Gunawan et al., "Adiksi Media Sosial Dan Gadget Bagi Pengguna Internet Di Indonesia," *Techno-Socio Ekonomika* 14, no. 1 (2021): 1–14.

¹⁰ Johanes Waldes Hasugian and May Rauli Simamora, "Kedewasaan Digital: Sebuah Konstruksi Formasi Spiritual Dalam Meminimalisir Sikap Adiktif Internet Pada Remaja Kristen," *KURIOS* 10, no. 2 (2023): 553–564.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif,¹¹ dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara mendalam isu spiritualitas Kristen di tengah fenomena overstimulasi digital serta urgensi gereja dalam pembentukan iman umat. Sumber primer penelitian terdiri dari Kitab Suci sebagai dasar teologis utama, literatur teologi terkait spiritualitas, iman dan kesehatan mental, serta tulisan-tulisan tentang teologi pastoral, serta kajian interdisipliner dari bidang psikologi digital dan sosiologi agama. Langkah-langkah penelitian dilakukan dengan mengidentifikasi fenomena overstimulasi digital dan dampaknya terhadap kehidupan rohani umat Kristen. Selanjutnya peneliti menganalisis dan menguraikan bagaimana overstimulasi digital berkontribusi terhadap terjadinya krisis spiritual. Pada tahap berikutnya, peneliti mendeskripsikan hakikat overstimulasi digital serta bentuk-bentuk disorientasi dalam spiritualitas Kristen. Selanjutnya, peneliti merumuskan dan menuangkan indikator kesehatan mental dan spiritualitas Kristen yang berada diantara kedalaman tradisi dan tantangan konteks digital. Melalui perumusan indikator tersebut, peran gereja dalam pembentukan iman di era overstimulasi digital dapat diarahkan untuk membangun model spiritualitas yang kontekstual dan kontemplatif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Overstimulasi Digital dan Disorientasi Spiritualitas Kristen

Kemajuan dunia virtual telah membentuk generasi *digital native* yang hidup tanpa batas, saling terhubung, namun cenderung kehilangan arah. Dunia digital kini hadir begitu terbuka, sering kali tanpa nilai makna yang mendalam dan seolah-olah tanpa kehadiran Tuhan. Penggunaan media teknologi yang intens, bahkan mencapai tiga jam lebih setiap hari, berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti stres, depresi, serta pergeseran serius dalam kehidupan rohani.¹² Hal itu berbanding terbalik dengan keheningan batin yang sejatinya merupakan ruang sakral untuk mendengar suara Tuhan dan mengalami perjumpaan spiritual yang mendalam, kini perlahaan terkikis akibat ritme hidup yang serba cepat dan penuh distraksi. Ketergantungan untuk selalu “terhubung” serta notifikasi yang tiada henti mendorong manusia pada gaya hidup yang dipenuhi rangsangan digital tanpa jeda. Dan hal itu membentuk *digital culture*,¹³ yang memengaruhi secara berantai seluruh pola hidup manusia termasuk kehidupan beragama,¹⁴ salah satunya dampak negatif

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 90.

¹² Joni Manumpak Parulian Gultom, “Diskursus Influencer Kristen Dalam Misi Dan Penginjilan Kepada Native Digital,” *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Pastoral* (2021).

¹³ Sudiarjo Purba, “Literasi Digital: Sebuah Upaya Pelaku Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Integritas Remaja Gereja,” *Jurnal Shanan* 6, no. 2 (2022): 183–200.

¹⁴ Handreas Hartono, Eliman Eliman, and Pariaman Lase, “Digital-Based Family Pastoral: Sebuah Tawaran Model Pastoral Dalam Merespons Fenomena Pemurtadan Di Era Disrupsi Digital,” *Kurios* 9, no. 1 (2023).

perkembangan rohani dan mental.¹⁵ Hal ini disebabkan oleh peranan platform digital yaitu media sosial, informasi instan, dan berbagai bentuk interaksi digital, yang secara terus menerus menjadi habit stimulasi digital yang berlebihan, dan disorientasi di media digital adalah perhatian utama, karena integrasi teknologi ke dalam praktik keagamaan dapat menyebabkan pergeseran fokus dari keterlibatan spiritual ke digital. Hal ini telah mengubah secara signifikan cara manusia berpikir, hidup, dan membangun relasi, termasuk relasi dengan Allah. Hal itu disebabkan karena era digital telah memperkenalkan bentuk baru gangguan spiritual, di mana koneksi dan ketersediaan konten digital yang konstan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup spiritualitas.

Spiritualitas Kristen merupakan bagian dari tradisi kontemplatif atau perenungan dalam kekristenan, sebagaimana diteladankan oleh Yesus sendiri dalam Lukas 5:16, menunjukkan bahwa keheningan dan keterasingan dari keramaian dunia merupakan elemen penting dalam membangun relasi intim dengan Allah. "Akan tetapi Ia mengundurkan diri dan memilih ke tempat-tempat yang sunyi dan berdoa."¹⁶ Doa adalah pintu gerbang untuk berkomunikasi dengan Allah. Seorang yang berdoa tidak lagi hidup untuk dirinya sendiri dan oleh kekuatannya sendiri, melainkan ia menjalin relasi yang dekat dengan Allah. Yesus mengajarkan betapa doa bagian dari yang tak bisa dilupakan melalui teladan yang Ia berikan.¹⁷ Doa juga merupakan inti yang tak terpisahkan dari kehidupan Kristen, sehingga sering dikatakan bahwa doa adalah nafas hidup orang percaya. Lebih dari sekadar rutinitas ibadah, doa sejatinya adalah pusat dari seluruh dinamika kehidupan rohani. Sejak masa pelayanan Yesus di dunia hingga para rasul dan jemaat mula-mula di Yerusalem, doa menjadi kekuatan utama yang menggerakkan pelayanan dan menopang setiap aspek kehidupan umat percaya.¹⁸ Dengan demikian, praktik ini menegaskan pentingnya ruang batin yang hening untuk berdoa, berefleksi, dan membiarkan firman Tuhan bekerja dalam kedalaman jiwa. Serta orang percaya harus membangun hubungan persekutuan dengan Tuhan.¹⁹ Namun sayangnya, keheningan ini kini menjadi langka di tengah realitas digital yang mendominasi keseharian manusia. Bahkan konten-konten rohani yang dikonsumsi secara digital, meskipun mengandung nilai-nilai firman Tuhan sering kali hanya terserap di permukaan.

Overstimulasi digital tidak hanya menyebabkan gangguan perhatian, tetapi juga menghasilkan disorientasi spiritual, yaitu hilangnya arah dan pusat dalam kehidupan iman.

¹⁵ Elisabeth Savitri Lukita Dewi, "Pola Asuhan Kristen Christian Nurture Horace Bushnell Dan Implementasinya Bagi Keluarga Di Era Digital 4.0," *KERUGMA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* (2021).

¹⁶ Sihol Situmorang, "DOA Jalan Menuju Kontemplasi," *LOGOS* (2019).

¹⁷ Efraim da Costa, "Peranan Doa Terhadap Pertumbuhan Iman Jemaat Dimasa Pandemi Covid-19," *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* (2021).

¹⁸ Daniel Sutoyo, "Allah Memanggil Umat-Nya Untuk Menjadi Gereja Yang Tekun Berdoa Menurut Kisah Para Rasul 4: 23 – 31," *DUNAMIS: Jurnal Penelitian Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2016): 52.

¹⁹ Nofanolo Lase, Asih Rachmani Endang Sumiwi, and Setyabudi Tamtomo, "Makna Berdoa Menurut Injil Matius 7:7-11," *Angelion: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 2 (2022): 12–45.

Dalam situasi ini, iman tidak lagi menjadi relasi yang hidup dan utuh dengan Allah, melainkan berubah menjadi kumpulan informasi rohani yang bersifat acak, tidak terintegrasi, dan tidak berdampak dalam tindakan nyata. Dan juga dalam penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada kesehatan mental yang mengarah pada paparan konten negatif dan perilaku menyimpang. Hal ini dapat mengganggu perkembangan spiritual mereka.²⁰ Fragmentasi spiritual ini membuat seseorang kehilangan makna dari praktik rohani. Ketika kehidupan iman direduksi menjadi aktivitas digital semata. Dampak lanjut dari kondisi ini adalah krisis identitas rohani. Identitas umat Tuhan yang sebenarnya adalah tidak serupa atau sama dengan dunia, dan hal itu juga merupakan sebagai antisipasi di dalam menghadapi dunia yang akan dapat memengaruhi kehidupan kekristenan pada zaman di era digital ini.²¹ Banyak orang Kristen, khususnya generasi digital, mengalami kebingungan eksistensial tentang siapa mereka di hadapan Allah. Oleh sebab itu pendidikan Kristen diharapkan dapat membangun moral kekristenan dan generasi penerus yang merosot akibat perkembangan teknologi dengan mengarahkan mereka kepada nilai-nilai ajaran Kristus agar kemerosotan pertumbuhan iman dan moral kembali menjadi lebih baik.²² Dalam konteks inilah, gereja ditantang untuk tidak hanya menghadirkan pelayanan berbasis digital, tetapi juga membina umat agar mampu membangun spiritualitas dan membangun perjumpaan pribadi dengan Tuhan. Dan tidak menjadi bagian dari produk overstimulasi yang bisa membuat kesehatan mental dan iman terdegradasi.

Kesehatan Mental dan Spiritualitas Kristen di antara Kedalaman Tradisi dan Tantangan Konteks Digital

Dalam sejarah kekristenan, kesehatan jiwa dan spiritualitas selalu berjalan berdampingan sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia secara utuh. Kesehatan mental berperan besar dalam mewujudkan generasi unggul.²³ Hal itu juga selaras dengan peran teologi Kristen yang menekankan pentingnya dimensi spiritual, yaitu hubungan yang mendalam antara manusia dan Tuhan yang mencakup seluruh aspek kehidupan,²⁴ di setiap sisi kehidupan di era digital ini. Jika melihat kembali, tradisi spiritual Kristen sejak masa gereja mula-mula hingga zaman Bapa Gereja telah menekankan pentingnya refleksi dan

²⁰ Ricu Sele and Wahyu Wijati, "Digitalisasi Dan Dampaknya Bagi Perkembangan Psikologi Remaja Kristen," *Philoxenia* 3, no. 1 (2024): 43–53.

²¹ Samuel Lengkong and Yonggi Sampelan, "Pembaharuan Budi Dalam Perspektif Roma 12:2: Upaya Menghadapi Tantangan Di Era Digital," *EUANGGELION: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 39–49.

²² Esti R Boiliu, "Sumbangsih PAK Bagi Pertumbuhan Iman Dan Moral Kaum Muda Di Era Revolusi Industri 4.0.," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 5, no. 1 (2022): 58–74.

²³ Esty Endaria Sembiring and Yanto Paulus Hermanto, "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental," *Vox Dei: Jurnal Teologi dan Pastoral* (2023).

²⁴ David Ferdinand Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo, "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh," *JURNAL LUXNOS* (2021).

doa. Sebab ajaran Yesus bukan memenuhi keinginan mata demi konten digital yang menjadi kecanduan namun dalam ajaran Yesus, doa yang sejati bukanlah yang dipamerkan di depan banyak orang, melainkan yang lahir dari hati yang tulus dalam keheningan. Yesus mengajarkan untuk masuk ke kamar, menutup pintu, dan berdoa sendirian kepada Bapa yang tidak terlihat, namun melihat yang tersembunyi. Tuhan yang melihat dalam kerahasiaan akan membalaunya dengan setia, karena Ia menilai ketulusan, bukan penampilan luar. Hal ini berdampak pada perjumpaan pribadi dengan Allah sebagai sumber kedamaian dan ketenangan jiwa. Pemahaman ini berpijak pada keyakinan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah (*Imago Dei*), yang berarti bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis semata, melainkan juga dengan keterhubungan rohani yang mendalam dengan Sang Pencipta.

Namun, di era digital saat ini, umat Kristen menghadapi tantangan baru yang kompleks. Dunia digital menawarkan berbagai kemudahan dan hiburan yang nyaris tanpa batas, tetapi juga membawa risiko overstimulasi yang memengaruhi stabilitas mental dan spiritual. Sebab memiliki kebebasan dalam mengakses media sosial tanpa kenal batas waktu membuat seseorang tidak memiliki waktu untuk berinteraksi dengan Tuhan dan pada orang lain, melainkan hanya berfokus mengakses media sosial.²⁵ Paparan media sosial, banjir informasi, dan gaya hidup serba cepat telah menciptakan tekanan psikologis yang signifikan, termasuk stres, kecemasan, kesepian, dan bahkan depresi. Lebih dari itu, overstimulasi digital juga telah mengganggu ritme spiritual. Penggunaan media sosial seharusnya dilakukan dengan bijaksana, sebagai sarana untuk bersaksi dan memuliakan Allah, serta dijalani dengan peka terhadap tuntunan Roh Kudus. Media ini bukan untuk menuruti keinginan daging atau sekadar memuaskan hawa nafsu, melainkan dipakai dengan tujuan yang membangun dan mencerminkan kehidupan yang berkenan kepada Tuhan.²⁶ Dengan demikian, kesehatan mental dan spiritualitas Kristen tidak bisa dipisahkan dalam menjawab tantangan era digital. Kedalaman tradisi iman harus dihadirkan dalam bentuk yang kontekstual dan relevan agar mampu membimbing umat mengatasi tekanan psikologis sekaligus membina relasi yang utuh dengan Allah. Tantangan digital bukan alasan untuk mundur, melainkan kesempatan untuk memperkaya iman dengan kebijaksanaan rohani yang berakar pada Kristus dan mampu menjawab kebutuhan manusia masa kini secara menyeluruh.

Peran Gereja dalam Pembentukan Iman di Era Overstimulasi

Di tengah arus kehidupan modern yang penuh dengan overstimulasi digital, gereja berperan menjadi benteng dan sebagai pusat pembentukan iman yang berkelanjutan. Gereja juga didorong untuk menumbuhkan hubungan antar generasi, karena hubungan ini sangat

²⁵ Tita Langi, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Pergeseran Gaya Hidup Remaja Kristen Di Mogoyunggung," *Voice* 3, no. 1 (2023).

²⁶ Yosia Belo, "Tinjauan Etika Kristen Terhadap Penggunaan Media Sosial," *JURNAL LUXNOS* 7, no. 2 (2021): 288–302.

penting untuk mentransmisikan kebijaksanaan dan memelihara iman dalam lingkungan komunitas di sepanjang zaman.²⁷ Oleh karena itu, gereja dapat secara efektif memelihara iman di era ini. Namun, penting untuk menyadari bahwa stimulasi yang berlebihan juga dapat menyebabkan sikap apatis spiritual, mengharuskan Gereja untuk proaktif dalam melibatkan individu dan komunitas. Era ini, di mana jemaat, khususnya generasi muda, terus-menerus terpapar oleh notifikasi dari media sosial, informasi instan, dan hiburan tanpa henti, kebutuhan akan ruang spiritual yang hening dan mendalam menjadi semakin mendesak. Oleh sebab itu, sinergisitas gereja tidak boleh terbatas hanya sebagai membuat konten dalam segala lini didunia digital di media sosial, melainkan harus menjalankan perannya sebagai komunitas pembentuk iman yang hidup, memengaruhi pribadi untuk meneladi hidup dalam kesendirian seperti Yesus demi membangun spiritualitas dan iman serta menjaga agar kesehatan mental tidak tereduksi.

Pembentukan iman di era ini menuntut gereja perlu menciptakan ruang-ruang yang memfasilitasi perjumpaan pribadi dan komunitas dengan Allah. Gereja membangun pembentukan iman melalui hubungan antargenerasi, di mana para anggota yang lebih tua menyalurkan kebijaksanaan dan nilai-nilai iman kepada generasi yang lebih muda. Proses ini menjadi elemen penting dalam pertumbuhan spiritual jemaat secara menyeluruh.²⁸ Gereja juga mengajarkan pengajaran atau doktrin bagi kehidupan spiritual jemaat, di mana doktrin berfungsi sebagai landasan teologis yang memengaruhi pertumbuhan iman, pembentukan karakter Kristen, dan memberikan panduan moral yang relevan.²⁹ Gereja memiliki peran penting dalam mendampingi generasi muda, agar tumbuh menjadi warga negara yang bertanggung jawab, beretika, dan percaya diri. Melalui dukungan rohani dan pendidikan, gereja membantu mereka mengatasi berbagai tantangan serta mengembangkan potensi diri secara maksimal, sehingga mereka dapat berkontribusi secara positif bagi masyarakat dan bangsa.³⁰ Ini dilakukan supaya kesadaran penuh dari kekristenan untuk mampu menolong jemaat mengalami iman sebagai relasi, bukan sekadar informasi. Tentunya ibadah juga perlu diperkaya secara teologis dan liturgis agar tidak menjadi rutinitas, melainkan menjadi perjumpaan dengan Tuhan. Dengan demikian, gereja menjadi tempat di mana iman tidak hanya dipelajari, tetapi juga dihidupi dengan mendalam di tengah dunia yang penuh overstimulasi.

²⁷ Gordon T. Smith, "Generation to Generation: Inter-Generationality and Spiritual Formation in Christian Community," *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 10, no. 2 (2017): 182–193.

²⁸ Ibid.

²⁹ Septania Adut et al., "Peran Dan Strategi Eklesiologi Dalam Pembentukan Iman Kristen Di Tengah Perubahan Sosial Dan Budaya," *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral* 3, no. 2 (2024): 42–52.

³⁰ Sopia and Beny Christison Bantara, "Memimpin Generasi Migran: Peran Gereja Dalam Mendorong Dan Membantu Remaja Dalam Perjalanan Menuju Iman," *Jurnal Teologi RAI* 1, no. 2 (2024): 218–230.

Membangun Model Spiritualitas Kontekstual dan Kontemplatif

Dalam menghadapi tantangan era overstimulasi digital, gereja perlu menawarkan model spiritualitas Kristen yang relevan dan kontekstual, namun tetap berakar pada nilai kekristenan yang alkitabiah dan iman yang mendalam dalam Kristus. Bahkan sejatinya spiritualitas dikonseptualisasikan sebagai proses dinamis yang melibatkan pengembangan makna secara berkelanjutan melalui pengalaman pribadi.³¹ Model spiritualitas ini terdiri atas tiga dimensi utama. Pertama, ritme spiritual yang melawan distraksi, yaitu praktik rohani yang teratur seperti doa, meditasi, pembacaan Alkitab, dan keheningan batin yang membantu umat tetap terhubung dengan Allah di tengah hiruk-pikuk dunia digital. Kedua, formasi karakter rohani berbasis komunitas, yang menekankan pentingnya pertumbuhan iman dalam kebersamaan dan saling meneguhkan dalam komunitas kristiani, sebagai penangkal isolasi dan individualisme yang sering kali diperkuat oleh teknologi. Ketiga, penghayatan iman yang sadar akan kehadiran Allah di dalam ruang digital, yang mengajak umat untuk memandang dunia digital sebagai medan pelayanan dan kesaksian yang harus dijalani dengan bijaksana.

Penting untuk ditegaskan bahwa spiritualitas kontemplatif dalam konteks ini bukan berarti menjauhi teknologi atau menarik diri dari dunia digital, tetapi justru menghidupinya dengan kesadaran rohani yang dalam dan terarah. Seperti yang dilakukan dalam praktik kontemplatif Kristen telah terbukti memfasilitasi pemulihan dari penyalahgunaan alkohol dengan mempromosikan kekuatan karakter seperti kesadaran diri, pengaturan diri, dan kerendahan hati.³² Dan tentunya model ini memberikan ruang bagi integrasi antara praktik iman dan penggunaan teknologi, selama prinsip-prinsip teologis dan nilai Kristiani tetap menjadi landasan utama. Hal ini menciptakan jalan tengah yang sehat antara sikap penolakan total terhadap teknologi dan penerimaan yang membabi buta. Oleh karena itu, kekristenan dalam gereja untuk tetap bijak dalam mengikuti perkembangan teknologi. Mereka perlu memanfaatkan teknologi secara positif tanpa melupakan nilai-nilai kristiani dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari itu, teknologi seharusnya menjadi sarana yang efektif untuk menyebarkan nilai-nilai alkitabiah kepada sesama, baik untuk generasi masa kini maupun generasi yang akan datang.³³ Dengan demikian, spiritualitas di era overstimulasi digital harus menjadi spiritualitas yang sadar, reflektif, dan peka terhadap suara Roh Kudus. Di tengah kebisingan dan gangguan digital, umat diajak untuk tetap hidup dalam ritme kasih dan keheningan, agar iman tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh dan berdampak secara nyata.

³¹ Yuliya N. Verezey, "Spirituality As a Meaning Dynamic Process. Model Constructing Experience," *RSUH/RGGU Bulletin. Series Psychology. Pedagogics. Education*, no. 2 (2024): 131–154.

³² Sahaya G Selvam, "Character Strengths in the Context of Christian Contemplative Practice Facilitating Recovery from Alcohol Misuse: Two Case Studies," *Journal of Spirituality in Mental Health* 17, no. 3 (2015): 190–211.

³³ Sitompul, "Pelayanan Pemuda Di Era Teknologi Digital."

IV. KESIMPULAN

Overstimulasi digital telah menjadi salah satu tantangan serius bagi kehidupan rohani umat Kristen masa kini. Arus informasi tanpa henti, konektivitas yang konstan, dan budaya instan telah menciptakan disorientasi spiritual yang menyebabkan umat kehilangan kedalaman relasi pribadi dengan Allah. Spiritualitas yang sejatinya berakar pada keheningan, doa, dan refleksi kini tergantikan oleh distraksi digital yang melelahkan jiwa. Akibatnya, iman tidak lagi berfungsi sebagai kekuatan transformatif yang hidup, melainkan terfragmentasi menjadi sekadar konsumsi konten rohani yang dangkal dan tidak berdampak pada perubahan karakter maupun tindakan nyata. Kondisi ini menuntut umat Kristen untuk melakukan rekonstruksi spiritualitas yang sejati dengan kembali kepada teladan Yesus Kristus, yang menegaskan pentingnya kesenyian dan doa sebagai ruang perjumpaan dengan Allah.

Dengan demikian, gereja dan pendidikan Kristen memiliki tanggung jawab besar dalam membangun model spiritualitas kontemporer yang kontekstual dan kontemplatif. Gereja tidak hanya perlu hadir di ruang digital sebagai penyampai pesan iman, tetapi juga sebagai pembentuk kesadaran rohani yang dalam di tengah kebisingan dunia maya. Melalui ritme doa, komunitas iman yang saling meneguhkan, serta pembinaan karakter berbasis nilai-nilai Kristiani, umat diajak untuk memanfaatkan teknologi secara bijaksana sebagai sarana kesaksian, bukan sebagai pengganti relasi dengan Allah. Spiritualitas di era overstimulasi digital harus menjadi spiritualitas yang sadar, reflektif, dan berakar pada kasih Kristus, agar umat Tuhan mampu menemukan kembali keheningan batin, kestabilan mental, serta kedalaman iman yang autentik di tengah dunia yang semakin bising dan tergesa-gesa.

REFERENSI

- Adut, Septania, Royasefa Ketrin, Pebri Asaria, and Sarmauli Sarmauli. "Peran Dan Strategi Eklesiologi Dalam Pembentukan Iman Kristen Di Tengah Perubahan Sosial Dan Budaya." *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral* 3, no. 2 (2024): 42–52.
- Bąk-Sosnowska, Monika, and Tomasz Holecki. "Overstimulation and Its Consequences as a New Challenge for Global Healthcare in a Socioeconomic Context." *Pomeranian Journal of Life Sciences* 68, no. 1 (2022): 52–55.
- Bellis, Mark A., Catherine A. Sharp, Karen Hughes, and Alisha R. Davies. "Digital Overuse and Addictive Traits and Their Relationship With Mental Well-Being and Socio-Demographic Factors: A National Population Survey for Wales." *Frontiers in public health* 9 (2021): 585715.
- Belo, Yosia. "Tinjauan Etika Kristen Terhadap Penggunaan Media Sosial." *JURNAL LUXNOS* 7, no. 2 (2021): 288–302.
- Boiliu, Esti R. "Sumbangsih PAK Bagi Pertumbuhan Iman Dan Moral Kaum Muda Di Era Revolusi Industri 4.0." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 5, no. 1 (2022): 58–74.
- Costa, Efraim da. "Peranan Doa Terhadap Pertumbuhan Iman Jemaat Dimasa Pandemi

- Covid-19." *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* (2021).
- Dewi, Elisabeth Savitri Lukita. "Pola Asuhan Kristen Christian Nurture Horace Bushnell Dan Implementasinya Bagi Keluarga Di Era Digital 4.0." *KERUGMA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* (2021).
- Fasoli, Marco. "The Overuse of Digital Technologies: Human Weaknesses, Design Strategies and Ethical Concerns." *Philosophy and Technology* 34, no. 4 (2021): 1409–1427.
- Gultom, Joni Manumpak Parulian. "Diskursus Influencer Kristen Dalam Misi Dan Penginjilan Kepada Native Digital." *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Pastoral* (2021).
- Gunawan, Rudy, Suci Aulia, Handoko Supeno, Andik Wijanarko, Jean Pierre Uwiringiyimana, Dimitri Mahayana, and others. "Adiksi Media Sosial Dan Gadget Bagi Pengguna Internet Di Indonesia." *Techno-Socio Ekonomika* 14, no. 1 (2021): 1–14.
- Hartono, Handreas, Eliman Eliman, and Pariaman Lase. "Digital-Based Family Pastoral: Sebuah Tawaran Model Pastoral Dalam Merespons Fenomena Pemurtadan Di Era Disrupsi Digital." *Kurios* 9, no. 1 (2023).
- Hasugian, Johanes Waldes, and May Rauli Simamora. "Kedewasaan Digital: Sebuah Konstruksi Formasi Spiritual Dalam Meminimalisir Sikap Adiktif Internet Pada Remaja Kristen." *KURIOS* 10, no. 2 (2023): 553–564.
- Lakilaki, Eogenie, Roza Melinda Puri, Angga Nuraufa Zamzami Saputra, Ayu Nur Shawmi, Nur Asiah, and Muhammad Rizky. "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process." *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4, no. 1 (2025): 265–274.
- Langi, Tita. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Pergeseran Gaya Hidup Remaja Kristen Di Mogoyunggung." *Voice* 3, no. 1 (2023).
- Lase, Nofanolo, Asih Rachmani Endang Sumiwi, and Setyabudi Tamtomo. "Makna Berdoa Menurut Injil Matius 7:7-11." *Angelion: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 2 (2022): 12–45.
- Lengkong, Samuel, and Yonggi Sampelan. "Pembaharuan Budi Dalam Perspektif Roma 12:2: Upaya Menghadapi Tantangan Di Era Digital." *EUANGGELION: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 39–49.
- Nazir, Mehak, Shahida Parveen, Natasha Iftikhar, Zeeshan Manzoor, Saima Ayyaz, and Saima Abbas. "Excessive Use Of Social Media Platforms And Mental Health: Need For Digital Detoxification In Education Sector." *Contemporary Journal of Social Science Review* 3, no. 2 (2025): 379–388.
- Nurhayati, Nurhayati, Bercah Pitoweas, Devi Sutrisno Putri, and Hermi Yanzi. "Analisis Kepekaan Sosial Generasi (Z) Di Era Digital Dalam Menyikapi Masalah Sosial." *Bhinneka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan PKn* 7, no. 1 (2020): 17–23.
- Purba, Sudiarjo. "Literasi Digital: Sebuah Upaya Pelaku Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Integritas Remaja Gereja." *Jurnal Shanan* 6, no. 2 (2022): 183–200.
- Sele, Ricu, and Wahyu Wijiati. "Digitalisasi Dan Dampaknya Bagi Perkembangan Psikologi Remaja Kristen." *Philoxenia* 3, no. 1 (2024): 43–53.

- Selvam, Sahaya G. "Character Strengths in the Context of Christian Contemplative Practice Facilitating Recovery from Alcohol Misuse: Two Case Studies." *Journal of Spirituality in Mental Health* 17, no. 3 (2015): 190–211.
- Sembiring, Esty Endaria, and Yanto Paulus Hermanto. "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental." *Vox Dei: Jurnal Teologi dan Pastoral* (2023).
- Sitompul, Ronal. "Pelayanan Pemuda Di Era Teknologi Digital." *Jurnal Antusias* 5, no. 1 (2017): 1–16.
- Situmorang, Sihol. "DOA Jalan Menuju Kontemplasi." *LOGOS* (2019).
- Smith, Gordon T. "Generation to Generation: Inter-Generationality and Spiritual Formation in Christian Community." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 10, no. 2 (2017): 182–193.
- Sopia, and Beny Christison Bantara. "Memimpin Generasi Migran: Peran Gereja Dalam Mendorong Dan Membantu Remaja Dalam Perjalanan Menuju Iman." *Jurnal Teologi RAI* 1, no. 2 (2024): 218–230.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sutoyo, Daniel. "Allah Memanggil Umat-Nya Untuk Menjadi Gereja Yang Tekun Berdoa Menurut Kisah Para Rasul 4: 23 – 31." *DUNAMIS: Jurnal Penelitian Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2016): 52.
- Tampubolon, David Ferdinand, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo. "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh." *JURNAL LUXNOS* (2021).
- Verezey, Yuliya N. "Spirituality As a Meaning Dynamic Process. Model Constructing Experience." *RSUH/RGGU Bulletin. Series Psychology. Pedagogics. Education*, no. 2 (2024): 131–154.