

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING KRISTEN DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL DAN KARAKTER REMAJA DI ERA DIGITAL

Sriayu Buari'

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
Correspondensi author email: sriayubuari12@gmail.com

Riantho Betteng Salong

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
riantobetteng3@gmail.com

Devita Noro' Palullungan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
devitapalullungan@gamil.com

Melbin Palungan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
melbinpalungan@gmail.com

Ristayani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
yanirista32@gmail.com

Abstract

This study examines the role of Christian guidance and counseling in shaping the mental health and character of adolescents in the digital era. The development of digital technology has a significant impact on the lives of adolescents, both positively and negatively. Excessive use of social media, cyberbullying, internet addiction, and identity crises are challenges that affect the mental and moral condition of the younger generation. This study used a literature review method by reviewing various relevant scientific sources on mental health, adolescent character, and Christian counseling. The results show that Christian guidance and counseling play a crucial role in helping adolescents manage their emotions, build a positive self-concept, and shape character based on the values of love, honesty, responsibility, and self-control. Furthermore, collaboration between family, school, and church is a crucial factor in supporting adolescents' mental and spiritual development. With appropriate guidance, adolescents can face the challenges of the digital era in a healthier, wiser, and more responsible manner.

Keywords: Christian guidance and counseling, mental health, adolescent character, digital era, adolescent mentoring..

Abstrak

Penelitian ini membahas peran bimbingan dan konseling Kristen dalam membentuk kesehatan mental dan karakter remaja di era digital. Perkembangan teknologi digital memberikan dampak besar terhadap kehidupan remaja, baik secara positif maupun negatif. Penggunaan media sosial yang berlebihan, cyberbullying, kecanduan internet, dan krisis identitas menjadi tantangan yang memengaruhi kondisi mental dan moral generasi muda. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai kesehatan mental, karakter remaja, dan konseling Kristen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling

Kristen memiliki peranan penting dalam membantu remaja mengelola emosi, membangun konsep diri yang positif, serta membentuk karakter berdasarkan nilai kasih, kejujuran, tanggung jawab, dan penguasaan diri. Selain itu, kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan gereja menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan mental dan spiritual remaja. Dengan pendampingan yang tepat, remaja mampu menghadapi tantangan era digital secara lebih sehat, bijaksana, dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling Kristen, kesehatan mental, karakter remaja, era digital, pendampingan remaja.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam cara mereka berinteraksi, belajar, dan membangun identitas diri. Media sosial, permainan daring, dan akses informasi tanpa batas telah menciptakan ruang baru yang memengaruhi pola pikir serta perilaku generasi muda secara signifikan. Di satu sisi, era digital memberikan peluang bagi remaja untuk berkembang secara intelektual dan sosial melalui berbagai platform komunikasi modern. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang tidak terkendali sering kali memunculkan persoalan psikologis seperti kecemasan, depresi, krisis identitas, hingga menurunnya kualitas relasi sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa remaja berada dalam situasi yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental apabila tidak memiliki pendampingan yang memadai. Kondisi ini menjadi perhatian penting bagi dunia pendidikan, keluarga, gereja, dan pelayanan konseling dalam membangun ketahanan mental generasi muda. Oleh sebab itu, peran bimbingan dan konseling Kristen menjadi relevan untuk dikaji dalam menghadapi tantangan kehidupan remaja di era digital (Novianti, 2023).

Remaja merupakan individu yang sedang berada pada tahap pencarian jati diri dan mengalami perkembangan emosional yang belum stabil. Pada fase ini, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya populer, dan arus informasi yang tersebar melalui media digital. Paparan konten negatif, budaya instan, cyberbullying, serta tekanan sosial di media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis dan moral remaja secara perlahan. Tidak sedikit remaja mengalami kehilangan arah hidup karena membangun identitas berdasarkan pengakuan virtual dan validasi sosial dari dunia digital. Keadaan tersebut dapat menghambat perkembangan karakter yang sehat, seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan pengendalian diri. Dalam konteks ini, remaja membutuhkan pendampingan yang bukan hanya bersifat psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan moral kehidupan mereka. Pendekatan bimbingan dan konseling Kristen hadir untuk menolong remaja memahami nilai hidup berdasarkan kasih, iman, dan pengharapan dalam Kristus (Kobstan, Kouwagam, & Lunanta, 2026).

Bimbingan dan konseling Kristen pada dasarnya merupakan pelayanan yang menolong individu memahami dirinya dalam terang firman Tuhan. Pelayanan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah emosional, tetapi juga pada pemulihan hubungan manusia dengan Tuhan, sesama, dan dirinya sendiri. Melalui pendekatan yang penuh empati, konselor Kristen berupaya membimbing remaja agar mampu menghadapi tekanan hidup dengan sikap yang dewasa dan bertanggung jawab. Nilai-nilai kekristenan seperti kasih, pengampunan, kesabaran, dan penguasaan diri menjadi fondasi penting dalam pembentukan karakter remaja. Di tengah derasnya arus digital yang sering menampilkan gaya hidup bebas dan individualistis, kehadiran

konseling Kristen dapat menjadi penuntun moral bagi remaja. Pendampingan yang dilakukan secara konsisten juga membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan sehat secara spiritual maupun emosional. Dengan demikian, bimbingan dan konseling Kristen memiliki fungsi strategis dalam membentuk kesehatan mental dan karakter remaja secara menyeluruh (Lalumba, 2024).

Kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin penting dalam kehidupan masyarakat modern karena berkaitan langsung dengan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mampu mengelola emosi, menjalin relasi sosial, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, perilaku menyimpang, bahkan tindakan destruktif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dalam banyak kasus, tekanan digital seperti kecanduan media sosial dan perbandingan sosial sering kali menjadi pemicu munculnya rasa rendah diri pada remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial dan spiritual yang memengaruhi kehidupan individu. Bimbingan dan konseling Kristen memandang manusia sebagai pribadi utuh yang membutuhkan keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Karena itu, pendekatan konseling Kristen dapat menjadi sarana pemulihan yang efektif dalam membantu remaja menghadapi tekanan kehidupan digital secara sehat (Kasingku & Woy, 2024).

Selain kesehatan mental, pembentukan karakter juga menjadi tantangan besar dalam kehidupan remaja di era digital yang serba cepat dan terbuka. Kemajuan teknologi sering kali membuat remaja lebih mudah mengakses berbagai nilai budaya yang tidak selalu sejalan dengan prinsip moral dan spiritual Kristen. Budaya konsumtif, perilaku individualis, serta menurunnya etika komunikasi menjadi fenomena yang banyak ditemukan di kalangan generasi muda saat ini. Karakter remaja yang lemah dapat menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan negatif dan kehilangan arah dalam menjalani kehidupan. Melalui bimbingan dan konseling Kristen, remaja diarahkan untuk memiliki integritas, kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan mengendalikan diri dalam menggunakan teknologi. Pendampingan yang dilakukan secara rohani dan psikologis dapat membantu remaja memahami bahwa karakter yang baik dibangun melalui proses pembelajaran dan keteladanan hidup. Dengan demikian, konseling Kristen memiliki kontribusi nyata dalam membentuk pribadi remaja yang matang secara iman dan perilaku sosial (Marselina dkk., 2025).

Peran keluarga, sekolah, dan gereja sangat diperlukan dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Kristen bagi remaja. Ketiga lingkungan tersebut merupakan tempat utama pembentukan nilai, pola pikir, dan kebiasaan hidup seorang remaja sejak usia dini. Apabila keluarga memberikan perhatian emosional yang baik, sekolah menyediakan pendampingan konseling yang tepat, dan gereja menghadirkan pembinaan rohani yang sehat, maka remaja akan lebih siap menghadapi tantangan zaman. Kolaborasi tersebut penting karena masalah kesehatan mental remaja tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan akademik semata. Remaja membutuhkan ruang aman untuk didengar, dipahami, dan dibimbing agar mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Bimbingan dan konseling Kristen dapat menjadi jembatan yang mempertemukan kebutuhan psikologis dengan nilai spiritual dalam kehidupan remaja. Oleh karena itu, sinergi antara

keluarga, sekolah, dan gereja perlu terus diperkuat dalam membangun generasi muda yang sehat secara mental dan berkarakter baik (Siregar dkk., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa era digital menghadirkan tantangan yang kompleks bagi perkembangan mental dan karakter remaja. Kemajuan teknologi yang seharusnya menjadi sarana pengembangan diri sering kali berubah menjadi sumber tekanan psikologis dan krisis moral apabila tidak disertai pendampingan yang tepat. Dalam situasi demikian, bimbingan dan konseling Kristen memiliki peran penting sebagai pendekatan yang mampu menjawab kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual remaja secara holistik. Pendekatan ini tidak hanya membantu remaja mengatasi masalah mental, tetapi juga membentuk karakter yang berlandaskan nilai-nilai kekristenan. Melalui proses pendampingan yang berkelanjutan, remaja dapat belajar memahami identitas dirinya, mengelola emosi, serta menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. Dengan demikian, bimbingan dan konseling Kristen menjadi bagian penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara mental, kuat dalam iman, dan matang dalam karakter. Kajian mengenai peran bimbingan dan konseling Kristen dalam membentuk kesehatan mental dan karakter remaja di era digital menjadi penting untuk terus dikembangkan dalam dunia pendidikan dan pelayanan gerejawi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran bimbingan dan konseling Kristen dalam membentuk kesehatan mental dan karakter remaja di era digital. Data penelitian diperoleh melalui berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, perkembangan karakter, konseling Kristen, serta pengaruh era digital terhadap kehidupan generasi muda. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, membaca, mencatat, dan menganalisis berbagai referensi yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Analisis data menggunakan teknik deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan berbagai konsep dan temuan dari sumber pustaka, kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai kontribusi bimbingan dan konseling Kristen dalam menghadapi tantangan mental dan moral remaja di era digital. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan landasan teoritis yang kuat serta membantu peneliti memahami fenomena secara mendalam berdasarkan perspektif ilmiah dan teologis (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Era Digital terhadap Kesehatan Mental Remaja

Era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam cara mereka berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun relasi sosial. Kehadiran internet, media sosial, serta berbagai aplikasi digital memberikan kemudahan dalam mendukung aktivitas belajar maupun hiburan. Remaja saat ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi sehingga kehidupan sehari-hari hampir tidak dapat dipisahkan dari penggunaan perangkat digital. Namun, di balik berbagai kemudahan tersebut, era digital juga menghadirkan tantangan serius terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan teknologi

yang berlebihan sering kali menyebabkan perubahan pola perilaku, menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, dan meningkatnya ketergantungan emosional terhadap media digital. Remaja cenderung menghabiskan waktu lebih lama di dunia maya dibandingkan membangun hubungan nyata dengan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya rasa kesepian, kecemasan, bahkan stres akibat tekanan sosial yang muncul di media digital. Selain itu, paparan informasi yang terus-menerus juga membuat remaja lebih mudah mengalami kelelahan mental dan emosional. Fenomena ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memiliki dampak psikologis yang tidak dapat diabaikan. Oleh sebab itu, kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu penting yang perlu mendapat perhatian serius dari keluarga, sekolah, dan masyarakat (Novianti, 2023).

Media sosial menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi mental remaja di era digital saat ini. Platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan X tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang pembentukan identitas sosial bagi generasi muda. Dalam banyak kasus, remaja cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Perbandingan sosial tersebut sering kali menimbulkan rasa tidak percaya diri, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Remaja merasa harus tampil sempurna agar diterima dalam lingkungan sosial digital yang kompetitif dan penuh pencitraan. Tekanan untuk mendapatkan pengakuan melalui jumlah pengikut, komentar, dan tanda suka dapat memengaruhi kestabilan emosional mereka secara perlahan. Ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, remaja dapat mengalami kecemasan sosial bahkan depresi. Selain itu, budaya validasi digital membuat sebagian remaja menggantungkan harga dirinya pada respons orang lain di media sosial. Kondisi ini memperlihatkan bahwa media sosial dapat membentuk standar hidup semu yang memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara bijaksana menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan emosional generasi muda (Kasingku & Woy, 2024).

Selain media sosial, fenomena cyberbullying juga menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi, penghinaan, ancaman, atau pelecehan yang dilakukan melalui media elektronik dan platform digital. Bentuk kekerasan ini sering kali terjadi melalui komentar negatif, penyebaran foto tanpa izin, hinaan di media sosial, hingga pengucilan dalam kelompok daring. Tidak sedikit remaja menjadi korban cyberbullying karena penampilan fisik, latar belakang keluarga, atau perbedaan pandangan tertentu. Dampak dari tindakan tersebut dapat menyebabkan trauma psikologis yang mendalam bagi korban. Remaja yang mengalami cyberbullying cenderung merasa takut, malu, kehilangan rasa aman, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam beberapa kasus, tekanan psikologis akibat cyberbullying dapat memicu gangguan kecemasan, depresi berat, hingga tindakan menyakiti diri sendiri. Masalah ini semakin kompleks karena dunia digital memungkinkan intimidasi berlangsung secara terus-menerus tanpa batas ruang dan waktu. Oleh sebab itu, pengawasan orang tua serta pendidikan etika digital sangat diperlukan untuk melindungi kesehatan mental remaja dari dampak negatif cyberbullying. Situasi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi perlu diimbangi dengan kesadaran moral dan tanggung jawab sosial dalam penggunaannya (Siregar dkk., 2025).

Penggunaan teknologi digital secara berlebihan juga dapat menyebabkan kecanduan internet yang berdampak pada kondisi psikologis remaja. Kecanduan internet terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan penggunaan perangkat digital sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami kecanduan internet biasanya menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain gim daring, menonton video, atau berselancar di media sosial tanpa kontrol yang sehat. Akibatnya, mereka menjadi kurang produktif, mengalami gangguan tidur, dan kehilangan minat terhadap aktivitas sosial di dunia nyata. Kondisi tersebut secara perlahan memengaruhi kestabilan emosi serta kemampuan remaja dalam mengelola stres. Kurangnya waktu istirahat dan interaksi sosial langsung dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kecemasan serta kelelahan mental. Selain itu, kecanduan digital juga menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar dan kemampuan berpikir kritis pada remaja. Banyak remaja menjadi lebih mudah marah, sensitif, dan sulit mengendalikan emosi ketika akses terhadap perangkat digital dibatasi. Fenomena ini memperlihatkan bahwa penggunaan teknologi tanpa pengawasan dapat berdampak buruk terhadap perkembangan mental dan emosional remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan teknologi melalui pola hidup digital yang sehat dan seimbang (Lalumba, 2024).

Era digital juga memengaruhi pola interaksi sosial remaja yang berdampak pada perkembangan emosional mereka. Kemudahan komunikasi melalui media digital membuat sebagian remaja lebih nyaman berinteraksi secara virtual dibandingkan bertemu langsung dengan orang lain. Akibatnya, kemampuan komunikasi interpersonal dan empati sosial mengalami penurunan secara perlahan. Remaja menjadi kurang terampil dalam memahami ekspresi emosional, membangun kedekatan hubungan, serta menyelesaikan konflik secara sehat. Interaksi digital yang bersifat singkat dan instan sering kali membuat hubungan sosial menjadi dangkal dan kurang bermakna. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memicu rasa kesepian meskipun remaja memiliki banyak koneksi di media sosial. Kesepian emosional menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan mental pada generasi muda. Selain itu, minimnya komunikasi langsung dengan keluarga juga menyebabkan remaja kehilangan ruang untuk berbagi masalah dan mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Padahal, dukungan sosial memiliki peranan penting dalam menjaga kestabilan mental individu. Oleh sebab itu, keseimbangan antara interaksi digital dan hubungan sosial nyata perlu dijaga agar perkembangan emosional remaja tetap sehat dan stabil (Marselina dkk., 2025).

Di samping dampak negatif, era digital sebenarnya juga memiliki potensi positif dalam mendukung kesehatan mental remaja apabila digunakan secara tepat. Teknologi digital dapat menjadi sarana edukasi, pengembangan diri, serta media untuk memperoleh dukungan sosial dan emosional. Banyak platform digital menyediakan layanan konseling daring, edukasi kesehatan mental, serta komunitas positif yang membantu remaja memahami kondisi psikologis mereka. Melalui akses informasi yang luas, remaja dapat mempelajari pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan ketika mengalami masalah emosional. Selain itu, teknologi juga memungkinkan remaja mengembangkan kreativitas, keterampilan komunikasi, dan kemampuan berpikir kritis melalui berbagai media pembelajaran digital. Namun, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh apabila penggunaan teknologi dilakukan secara bijaksana dan terkontrol. Remaja perlu dibimbing agar mampu membedakan konten

yang bermanfaat dengan informasi yang berpotensi merusak kondisi mental mereka. Dalam hal ini, keluarga dan lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab penting dalam membangun literasi digital yang sehat bagi generasi muda. Pendampingan yang tepat akan membantu remaja memanfaatkan teknologi sebagai sarana pertumbuhan, bukan sumber tekanan psikologis. Dengan demikian, era digital dapat menjadi ruang yang mendukung perkembangan mental remaja apabila digunakan secara bertanggung jawab dan seimbang (Kobstan, Kouwagam, & Lunanta, 2026).

Berdasarkan berbagai uraian tersebut, dapat dipahami bahwa era digital memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental remaja. Kemajuan teknologi membawa manfaat dalam bidang komunikasi dan pendidikan, tetapi juga menghadirkan risiko psikologis yang kompleks apabila tidak digunakan secara tepat. Media sosial, cyberbullying, kecanduan internet, serta menurunnya kualitas interaksi sosial menjadi beberapa faktor yang memengaruhi kondisi emosional generasi muda saat ini. Remaja yang tidak memiliki kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara sehat cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan, stres, depresi, dan krisis identitas. Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius dari keluarga, sekolah, gereja, dan masyarakat dalam mendampingi perkembangan remaja di era digital. Pendampingan tersebut tidak hanya berupa pengawasan penggunaan teknologi, tetapi juga pembinaan moral, emosional, dan spiritual secara berkelanjutan. Pendidikan literasi digital dan penguatan karakter menjadi langkah penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan kehidupan modern. Selain itu, komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar dapat membantu remaja menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik. Dengan pengelolaan yang tepat, teknologi digital dapat menjadi sarana yang mendukung pertumbuhan remaja secara positif tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Oleh sebab itu, keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kehidupan sosial nyata menjadi kunci penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara emosional dan psikologis.

Peran Bimbingan dan Konseling Kristen dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja

Bimbingan dan konseling Kristen memiliki peranan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai persoalan kehidupan di era digital yang penuh tantangan. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan spiritual yang cukup kompleks. Pada tahap ini, remaja sering mengalami kebingungan dalam memahami identitas diri, menentukan tujuan hidup, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Kehadiran teknologi digital yang semakin mendominasi kehidupan sehari-hari turut memengaruhi kondisi mental remaja melalui tekanan sosial, budaya instan, dan paparan informasi yang tidak terbatas. Dalam situasi tersebut, bimbingan dan konseling Kristen hadir sebagai sarana pendampingan yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual individu. Pendekatan ini menolong remaja memahami bahwa setiap manusia memiliki nilai dan tujuan hidup yang berharga di hadapan Tuhan. Melalui pendampingan yang penuh kasih, remaja diarahkan untuk memiliki pemahaman diri yang sehat dan mampu mengelola tekanan hidup dengan bijaksana. Konseling Kristen juga membantu remaja membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan sebagai sumber

kekuatan dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan demikian, pelayanan konseling Kristen menjadi bagian penting dalam menjaga dan membentuk kesehatan mental remaja secara holistik (Novianti, 2023).

Dalam praktiknya, bimbingan dan konseling Kristen berfungsi sebagai media pendampingan yang memberikan rasa aman dan dukungan emosional kepada remaja. Banyak remaja mengalami tekanan mental akibat konflik keluarga, pergaulan, kegagalan akademik, maupun pengaruh negatif media sosial. Kondisi tersebut sering menimbulkan kecemasan, rasa rendah diri, bahkan kehilangan semangat hidup apabila tidak ditangani dengan baik. Konseling Kristen hadir untuk membantu remaja mengungkapkan perasaan dan pergumulan hidup mereka tanpa rasa takut atau dihakimi. Pendekatan yang dilakukan berlandaskan kasih, empati, dan penerimaan sehingga remaja merasa dihargai sebagai pribadi yang unik. Selain membantu menyelesaikan masalah emosional, konseling Kristen juga mengarahkan remaja untuk membangun pola pikir yang positif berdasarkan nilai-nilai firman Tuhan. Melalui proses konseling, remaja diajak memahami bahwa setiap kesulitan hidup dapat dihadapi dengan iman, pengharapan, dan pengendalian diri. Pendampingan yang dilakukan secara konsisten membantu remaja mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kehidupan modern. Dengan adanya dukungan spiritual dan emosional yang seimbang, remaja menjadi lebih siap menghadapi tantangan hidup secara sehat dan bertanggung jawab (Lalumba, 2024).

Peran penting lain dari bimbingan dan konseling Kristen adalah membantu remaja membangun konsep diri yang positif. Di era digital, banyak remaja mengalami krisis identitas akibat pengaruh media sosial dan budaya pencitraan yang berkembang di lingkungan virtual. Remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga merasa kurang berharga, tidak percaya diri, dan sulit menerima diri sendiri. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara perlahan apabila tidak mendapatkan pendampingan yang tepat. Konseling Kristen membantu remaja memahami bahwa identitas sejati manusia tidak ditentukan oleh penilaian dunia, melainkan oleh kasih Tuhan terhadap hidup mereka. Melalui pendekatan spiritual, remaja dibimbing untuk mengenali potensi, kelebihan, dan tujuan hidup yang dimiliki secara unik. Pemahaman tersebut membantu mereka menerima diri dengan lebih positif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di media digital. Selain itu, konseling Kristen juga menanamkan sikap syukur dan penghargaan terhadap diri sendiri sebagai ciptaan Tuhan yang berharga. Dengan konsep diri yang sehat, remaja akan lebih mampu menjaga kestabilan emosi dan membangun relasi sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, pembentukan konsep diri melalui konseling Kristen menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan mental remaja (Kobstan, Kouwagam, & Lunanta, 2026).

Bimbingan dan konseling Kristen juga berperan dalam membantu remaja mengendalikan emosi dan perilaku mereka secara sehat. Remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang cepat karena pengaruh perkembangan psikologis dan tekanan lingkungan sosial. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan munculnya perilaku agresif, mudah marah, menarik diri dari lingkungan, atau bahkan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri. Dalam kondisi seperti ini, konseling Kristen membantu remaja memahami pentingnya penguasaan diri sebagai bagian dari pertumbuhan iman dan kedewasaan pribadi. Remaja dibimbing untuk menghadapi konflik dengan cara yang bijaksana serta belajar mengampuni, bersabar, dan berpikir positif dalam menghadapi masalah. Nilai-nilai kekristenan

seperti kasih, damai sejahtera, dan pengendalian diri menjadi dasar penting dalam proses pendampingan tersebut. Selain itu, konselor Kristen juga membantu remaja menemukan cara yang sehat untuk mengekspresikan emosi tanpa melukai diri sendiri maupun orang lain. Pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis remaja karena mereka belajar mengelola tekanan hidup secara lebih dewasa. Dengan kemampuan pengendalian emosi yang baik, remaja akan lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka di tengah tantangan kehidupan digital yang penuh tekanan (Kasingku & Woy, 2024).

Selain membantu kesehatan mental, bimbingan dan konseling Kristen juga memiliki peranan besar dalam membentuk karakter remaja. Era digital yang berkembang pesat sering kali membawa pengaruh budaya yang bertentangan dengan nilai moral dan spiritual Kristen. Remaja mudah terpapar perilaku konsumtif, individualisme, kekerasan verbal, serta gaya hidup instan yang dapat memengaruhi pembentukan karakter mereka. Dalam situasi tersebut, konseling Kristen hadir untuk menanamkan nilai-nilai kehidupan yang sesuai dengan ajaran Kristus, seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan kasih terhadap sesama. Melalui proses pembinaan yang berkelanjutan, remaja diajak memahami pentingnya hidup dengan integritas dan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi digital. Konselor Kristen juga membantu remaja membedakan antara perilaku yang membangun dan perilaku yang merusak masa depan mereka. Karakter yang kuat akan membantu remaja mengambil keputusan yang benar sekalipun berada dalam tekanan lingkungan sosial. Pembentukan karakter ini sangat penting karena kesehatan mental yang baik tidak dapat dipisahkan dari kualitas moral dan spiritual seseorang. Oleh sebab itu, konseling Kristen tidak hanya berfokus pada pemulihan emosi, tetapi juga pada pembentukan pribadi yang matang dan bertanggung jawab. Dengan karakter yang baik, remaja akan lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan modern secara bijaksana (Marselina dkk., 2025).

Keberhasilan bimbingan dan konseling Kristen dalam membentuk kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, sekolah, dan gereja. Ketiga lingkungan tersebut memiliki peranan penting dalam menciptakan suasana yang aman dan mendukung perkembangan emosional remaja. Keluarga menjadi tempat pertama bagi remaja untuk belajar mengenai kasih, penerimaan, dan nilai kehidupan. Apabila keluarga mampu memberikan perhatian dan komunikasi yang baik, remaja akan lebih mudah membangun kesehatan mental yang stabil. Sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam menyediakan layanan konseling yang mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh. Sementara itu, gereja berfungsi sebagai tempat pembinaan iman dan spiritualitas yang membantu remaja bertumbuh dalam nilai-nilai Kristen. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan gereja sangat penting agar proses pendampingan terhadap remaja dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan. Remaja yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling Kristen perlu dilakukan secara terpadu agar mampu memberikan dampak positif bagi perkembangan mental dan karakter remaja. Sinergi tersebut menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara emosional, spiritual, dan sosial (Siregar dkk., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling Kristen memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental remaja di era digital.

Pendekatan konseling Kristen tidak hanya membantu remaja mengatasi tekanan psikologis, tetapi juga membimbing mereka untuk bertumbuh secara spiritual dan moral. Melalui pendampingan yang berlandaskan kasih dan nilai-nilai firman Tuhan, remaja diajak memahami identitas diri, mengelola emosi, serta membangun karakter yang kuat. Kehadiran konseling Kristen menjadi sangat relevan di tengah perkembangan teknologi yang sering membawa pengaruh negatif terhadap kehidupan generasi muda. Remaja membutuhkan ruang yang aman untuk didengar, dipahami, dan diarahkan agar mampu menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana. Selain itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan gereja menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan proses konseling tersebut. Dengan adanya pendampingan yang tepat, remaja akan memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan mampu menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Kesehatan mental yang baik juga akan membantu remaja mengembangkan potensi dirinya secara optimal dalam kehidupan sosial, akademik, dan spiritual. Oleh sebab itu, bimbingan dan konseling Kristen perlu terus dikembangkan sebagai bagian penting dalam pelayanan kepada generasi muda di era digital saat ini. Pendekatan ini diharapkan mampu membentuk remaja yang sehat secara mental, kuat dalam iman, dan matang dalam karakter kehidupan.

Pembentukan Karakter Remaja melalui Nilai-Nilai Kristen

Pembentukan karakter remaja merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan kehidupan generasi muda, terutama di tengah perubahan sosial dan budaya pada era digital saat ini. Remaja berada pada fase pencarian identitas diri yang sering kali diwarnai oleh pergumulan emosional, pengaruh lingkungan, serta perubahan pola pikir yang cepat. Dalam kondisi tersebut, nilai-nilai moral dan spiritual menjadi fondasi penting yang membantu remaja menentukan arah hidupnya secara benar. Nilai-nilai Kristen memiliki peranan besar dalam membentuk karakter yang kuat karena mengajarkan kasih, kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan penguasaan diri. Pembentukan karakter berdasarkan ajaran Kristus tidak hanya berfokus pada perilaku lahiriah, tetapi juga menyentuh pembaruan hati dan pola pikir individu. Di tengah derasnya arus informasi digital yang sering menghadirkan pengaruh negatif, remaja membutuhkan pedoman hidup yang mampu menjaga mereka dari perilaku menyimpang. Nilai-nilai Kristen menjadi dasar yang membantu remaja memahami arti hidup yang benar dan bertanggung jawab di hadapan Tuhan maupun sesama manusia. Karakter yang baik akan menolong remaja menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang merusak. Oleh sebab itu, pembentukan karakter remaja melalui nilai-nilai Kristen menjadi kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan modern saat ini (Marselina dkk., 2025).

Nilai kasih merupakan salah satu ajaran utama dalam kekristenan yang memiliki pengaruh besar dalam pembentukan karakter remaja. Kasih mengajarkan remaja untuk menghargai diri sendiri dan orang lain tanpa membedakan latar belakang sosial, budaya, maupun kondisi kehidupan seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap kasih dapat diwujudkan melalui kepedulian, empati, sikap tolong-menolong, dan kemampuan menghargai sesama. Di era digital, banyak remaja cenderung terpengaruh oleh budaya individualisme dan persaingan yang menyebabkan menurunnya rasa kepedulian sosial. Media sosial sering kali menjadi ruang munculnya ujaran kebencian, perundungan digital, dan konflik antarremaja

yang dipicu oleh kurangnya sikap saling menghormati. Melalui nilai kasih Kristen, remaja dibimbing untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan penuh penghargaan terhadap sesama manusia. Kasih juga membantu remaja mengembangkan sikap rendah hati dan kemampuan memaafkan ketika menghadapi konflik dalam kehidupan sosial mereka. Pembentukan karakter yang didasarkan pada kasih akan menciptakan pribadi yang lebih damai, terbuka, dan mampu hidup berdampingan dengan orang lain secara harmonis. Selain itu, kasih menjadi dasar penting dalam membangun kesehatan mental yang stabil karena remaja merasa diterima dan dihargai dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, nilai kasih dalam ajaran Kristen memiliki peranan penting dalam membentuk karakter remaja yang positif dan manusiawi (Lalumba, 2024).

Selain kasih, nilai kejujuran juga menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter remaja Kristen. Kejujuran merupakan sikap yang mencerminkan integritas dan tanggung jawab seseorang dalam berkata maupun bertindak. Pada era digital saat ini, remaja sering dihadapkan pada berbagai bentuk penyimpangan moral seperti penyebaran informasi palsu, manipulasi identitas di media sosial, hingga tindakan plagiarisme dalam dunia pendidikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak selalu diiringi dengan perkembangan moral yang baik. Oleh karena itu, nilai kejujuran perlu ditanamkan sejak dini agar remaja memiliki kesadaran untuk hidup benar dan bertanggung jawab. Dalam ajaran Kristen, kejujuran dipandang sebagai wujud kesetiaan kepada Tuhan dan bentuk penghormatan terhadap sesama manusia. Remaja yang memiliki karakter jujur akan lebih dipercaya dalam lingkungan sosial maupun pendidikan. Selain itu, sikap jujur juga membantu remaja memiliki ketenangan batin karena mereka tidak hidup dalam kepura-puraan atau kebohongan. Pembentukan karakter melalui nilai kejujuran akan menciptakan generasi muda yang memiliki integritas kuat dan mampu menghadapi kehidupan dengan penuh tanggung jawab. Dengan demikian, pendidikan karakter Kristen sangat penting dalam membentuk remaja yang bermoral dan beretika di tengah perkembangan dunia digital (Kasingku & Woy, 2024).

Nilai penguasaan diri juga menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter remaja Kristen di era modern. Remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, keinginan, dan perilaku akibat pengaruh lingkungan serta perkembangan psikologis yang belum stabil. Kemajuan teknologi digital memberikan akses yang sangat luas terhadap berbagai bentuk hiburan dan informasi yang dapat memengaruhi perilaku remaja secara negatif apabila tidak disikapi dengan bijaksana. Banyak remaja terjebak dalam penggunaan media sosial secara berlebihan, kecanduan permainan daring, hingga perilaku konsumtif yang tidak terkendali. Dalam konteks ini, nilai penguasaan diri menjadi sangat penting agar remaja mampu menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Ajaran Kristen mengajarkan bahwa setiap individu perlu memiliki kemampuan mengendalikan diri sebagai bentuk kedewasaan rohani dan moral. Remaja yang memiliki penguasaan diri akan lebih mampu mengatur waktu, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Sikap ini membantu mereka menghindari perilaku impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, penguasaan diri juga mendukung kesehatan mental remaja karena mereka mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan terarah. Oleh sebab itu,

pembentukan karakter melalui nilai penguasaan diri sangat diperlukan dalam kehidupan remaja masa kini (Novianti, 2023).

Pembentukan karakter remaja melalui nilai-nilai Kristen tidak dapat dipisahkan dari peran keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama bagi anak. Keluarga memiliki tanggung jawab besar dalam menanamkan nilai moral, spiritual, dan kebiasaan hidup yang baik sejak usia dini. Orang tua menjadi teladan utama yang akan ditiru oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Apabila keluarga mampu menciptakan suasana yang penuh kasih, komunikasi yang baik, dan kehidupan rohani yang sehat, maka remaja akan lebih mudah membangun karakter yang positif. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan pendampingan dari keluarga dapat menyebabkan remaja mencari identitas diri melalui lingkungan luar yang belum tentu memberikan pengaruh baik. Dalam era digital, pengawasan orang tua terhadap penggunaan teknologi juga sangat penting untuk mencegah remaja terpapar konten yang merusak moral dan mental mereka. Keluarga Kristen perlu membangun kebiasaan rohani seperti doa bersama, membaca Alkitab, dan komunikasi yang terbuka agar remaja memiliki fondasi iman yang kuat. Nilai-nilai Kristen yang diajarkan secara konsisten dalam keluarga akan membantu remaja menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih bijaksana. Oleh karena itu, keluarga memiliki posisi strategis dalam membentuk karakter remaja berdasarkan nilai-nilai kekristenan. Pembentukan karakter yang dimulai dari keluarga akan memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial dan spiritual remaja di masa depan (Siregar dkk., 2025).

Selain keluarga, gereja dan lembaga pendidikan juga memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter remaja Kristen. Gereja bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga ruang pembinaan iman dan pengembangan karakter generasi muda. Melalui kegiatan rohani, pelayanan pemuda, dan pendampingan pastoral, remaja dibimbing untuk memahami nilai-nilai kehidupan berdasarkan ajaran Kristus. Lingkungan gereja yang sehat dapat membantu remaja menemukan komunitas yang mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional mereka. Di sisi lain, sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan pendidikan karakter melalui proses pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan pendidikan. Guru dan konselor dapat menjadi figur pendamping yang membantu remaja memahami pentingnya hidup dengan nilai moral dan tanggung jawab sosial. Kolaborasi antara keluarga, gereja, dan sekolah sangat penting agar pembentukan karakter remaja dapat berjalan secara maksimal dan berkelanjutan. Remaja yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya akan lebih mampu mengembangkan sikap positif dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Selain itu, pendidikan karakter yang dilakukan secara terpadu akan membantu remaja memiliki keseimbangan antara perkembangan intelektual, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, pembentukan karakter remaja melalui nilai-nilai Kristen membutuhkan kerja sama yang kuat dari berbagai pihak dalam kehidupan mereka (Kobstan, Kouwagam, & Lunanta, 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pembentukan karakter remaja melalui nilai-nilai Kristen memiliki peranan yang sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan di era digital. Nilai kasih, kejujuran, tanggung jawab, dan penguasaan diri menjadi dasar yang membantu remaja membangun kehidupan yang sehat secara moral, emosional, dan spiritual. Di tengah perkembangan teknologi yang sering membawa pengaruh negatif, remaja membutuhkan pedoman hidup yang mampu menjaga mereka dari perilaku menyimpang dan krisis identitas. Nilai-nilai Kristen memberikan arah yang jelas bagi remaja untuk hidup dengan

integritas, menghargai sesama, serta menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. Pembentukan karakter tidak dapat dilakukan secara instan, tetapi membutuhkan proses pendampingan yang konsisten dari keluarga, gereja, dan lembaga pendidikan. Lingkungan yang mendukung akan membantu remaja bertumbuh menjadi pribadi yang matang dan mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern dengan bijaksana. Karakter yang kuat juga akan mendukung kesehatan mental remaja karena mereka memiliki dasar moral dan spiritual yang kokoh dalam menjalani kehidupan. Oleh sebab itu, pendidikan karakter Kristen perlu terus dikembangkan sebagai bagian penting dalam membentuk generasi muda yang berkualitas. Remaja yang memiliki karakter baik akan lebih siap menjadi pribadi yang bertanggung jawab, beriman, dan mampu memberikan pengaruh positif bagi masyarakat. Dengan demikian, pembentukan karakter melalui nilai-nilai Kristen menjadi langkah strategis dalam menciptakan generasi muda yang sehat, bermoral, dan berdaya saing di era digital saat ini.

Kolaborasi Keluarga, Sekolah, dan Gereja dalam Pendampingan Remaja

Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan gereja merupakan faktor yang sangat penting dalam mendukung pendampingan remaja di era digital saat ini. Remaja berada pada masa perkembangan yang penuh dengan perubahan emosional, sosial, dan spiritual sehingga membutuhkan perhatian dari berbagai lingkungan kehidupan mereka. Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah memberikan pengaruh besar terhadap pola pikir, perilaku, dan gaya hidup remaja. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan membangun komunikasi, tetapi di sisi lain juga menghadirkan berbagai tantangan seperti krisis identitas, kecanduan media sosial, dan menurunnya kualitas interaksi sosial. Dalam situasi tersebut, remaja membutuhkan pendampingan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan spiritual kehidupan mereka. Keluarga, sekolah, dan gereja memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk karakter serta menjaga kesehatan mental remaja. Apabila ketiga lingkungan tersebut mampu bekerja sama secara harmonis, maka remaja akan memiliki ruang yang aman untuk bertumbuh dan berkembang secara sehat. Kolaborasi yang baik juga membantu remaja menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih bijaksana dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, sinergi antara keluarga, sekolah, dan gereja menjadi fondasi penting dalam pendampingan generasi muda di tengah tantangan kehidupan modern (Siregar dkk., 2025).

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses pembentukan karakter dan kesehatan mental remaja. Sejak usia dini, keluarga menjadi tempat bagi anak untuk belajar mengenai kasih, nilai moral, komunikasi, dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir dan perilaku remaja melalui teladan hidup yang mereka tunjukkan. Dalam era digital, peran keluarga menjadi semakin penting karena remaja sangat mudah terpapar berbagai informasi dan budaya luar melalui media sosial maupun internet. Kurangnya perhatian dan komunikasi dalam keluarga sering menyebabkan remaja mencari kenyamanan di luar rumah, termasuk melalui lingkungan digital yang belum tentu memberikan pengaruh positif. Oleh sebab itu, orang tua perlu membangun hubungan yang terbuka dan penuh perhatian agar remaja merasa dihargai dan didengarkan. Pendampingan emosional dari keluarga membantu remaja mengembangkan

rasa percaya diri serta kemampuan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Selain itu, keluarga juga berperan dalam mengawasi penggunaan teknologi agar remaja tidak terjebak dalam perilaku negatif seperti kecanduan digital atau pergaulan bebas di dunia maya. Kehadiran keluarga yang harmonis akan memberikan rasa aman dan stabilitas emosional bagi perkembangan mental remaja. Dengan demikian, keluarga menjadi dasar utama dalam keberhasilan proses pendampingan remaja secara menyeluruh (Kasingku & Woy, 2024).

Selain keluarga, sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam mendukung perkembangan mental, sosial, dan akademik remaja. Sekolah bukan hanya tempat untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga ruang pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan sosial siswa. Dalam lingkungan sekolah, remaja belajar membangun relasi dengan teman sebaya, menghargai perbedaan, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan sosial. Guru dan konselor sekolah memiliki peranan penting dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang mengalami masalah emosional maupun akademik. Banyak remaja mengalami tekanan belajar, kecemasan terhadap prestasi, atau konflik sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam kondisi tersebut, sekolah perlu menyediakan layanan konseling yang mampu membantu siswa mengelola emosi dan menyelesaikan masalah secara sehat. Pendidikan karakter juga perlu diterapkan secara konsisten agar remaja memiliki sikap disiplin, tanggung jawab, dan integritas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sekolah dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan teknologi digital yang bijaksana agar siswa mampu memanfaatkan media sosial secara positif. Lingkungan sekolah yang aman dan mendukung akan membantu remaja merasa diterima serta memiliki motivasi untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, sekolah memiliki posisi strategis dalam mendukung keberhasilan pendampingan remaja di era digital (Novianti, 2023).

Gereja juga memiliki peranan yang sangat penting dalam mendampingi remaja, terutama dalam aspek spiritual dan moral kehidupan mereka. Gereja bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga komunitas pembinaan iman yang membantu remaja memahami tujuan hidup berdasarkan ajaran Kristus. Melalui pelayanan pemuda, pembinaan rohani, dan konseling pastoral, gereja dapat menjadi tempat yang aman bagi remaja untuk berbagi pergumulan hidup mereka. Banyak remaja menghadapi tekanan mental akibat pengaruh lingkungan sosial dan perkembangan teknologi yang sering bertentangan dengan nilai-nilai kekristenan. Dalam kondisi tersebut, gereja hadir untuk memberikan pendampingan spiritual yang membantu remaja memiliki iman yang kuat dan pengharapan dalam menghadapi persoalan hidup. Nilai-nilai Kristen seperti kasih, pengampunan, kejujuran, dan penguasaan diri menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter remaja. Selain itu, gereja juga dapat membantu remaja membangun komunitas yang sehat sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah kehidupan. Pendampingan rohani yang dilakukan secara konsisten akan membantu remaja menjaga kesehatan mental dan moral di tengah tantangan era digital. Gereja yang aktif dalam pelayanan remaja dapat menjadi tempat pertumbuhan spiritual yang memperkuat identitas dan karakter generasi muda. Dengan demikian, gereja memiliki kontribusi besar dalam membentuk remaja yang sehat secara emosional dan spiritual (Lalumba, 2024).

Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan gereja menjadi sangat penting karena masalah yang dihadapi remaja tidak dapat diselesaikan hanya oleh satu pihak saja. Remaja

membutuhkan pendampingan yang menyentuh seluruh aspek kehidupan mereka, baik secara emosional, sosial, akademik, maupun spiritual. Apabila keluarga, sekolah, dan gereja berjalan sendiri-sendiri tanpa komunikasi yang baik, maka proses pembinaan remaja akan menjadi kurang efektif. Sebaliknya, kerja sama yang harmonis akan menciptakan lingkungan yang saling mendukung bagi perkembangan remaja secara menyeluruh. Orang tua dapat bekerja sama dengan guru dan pembina gereja dalam memahami kebutuhan serta permasalahan yang dialami remaja. Komunikasi yang terbuka antara ketiga pihak tersebut membantu menciptakan pendekatan pendampingan yang lebih tepat dan berkelanjutan. Selain itu, kolaborasi juga memungkinkan adanya pengawasan yang lebih baik terhadap perilaku dan perkembangan mental remaja di berbagai lingkungan kehidupan mereka. Dukungan yang konsisten dari keluarga, sekolah, dan gereja akan membuat remaja merasa diperhatikan dan memiliki tempat untuk mencari pertolongan ketika menghadapi masalah. Hal tersebut sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah remaja terjerumus dalam perilaku negatif. Oleh sebab itu, sinergi ketiga lingkungan tersebut menjadi kunci penting dalam keberhasilan pendampingan generasi muda (Marselina dkk., 2025).

Dalam praktiknya, kolaborasi keluarga, sekolah, dan gereja dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk kegiatan dan komunikasi yang mendukung perkembangan remaja. Orang tua dapat terlibat aktif dalam kegiatan sekolah maupun pelayanan gereja yang berkaitan dengan pembinaan generasi muda. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan gereja dan keluarga dalam memberikan seminar, konseling, atau edukasi mengenai kesehatan mental dan penggunaan teknologi digital yang sehat. Pendampingan yang dilakukan secara bersama-sama akan membantu remaja memperoleh perhatian yang lebih menyeluruh dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, kegiatan rohani, pelatihan karakter, dan pembinaan kepemimpinan dapat menjadi sarana positif dalam mengembangkan potensi remaja. Kolaborasi ini juga penting dalam membangun kesadaran bahwa pendidikan karakter dan kesehatan mental merupakan tanggung jawab bersama, bukan hanya tugas individu tertentu. Dengan adanya kerja sama yang baik, remaja akan lebih mudah mendapatkan dukungan ketika mengalami tekanan emosional atau masalah sosial. Mereka juga akan memiliki lingkungan yang mendorong pertumbuhan iman, kedisiplinan, dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan yang dilakukan secara terpadu akan membantu remaja menghadapi tantangan era digital dengan lebih siap dan matang. Oleh karena itu, hubungan yang harmonis antara keluarga, sekolah, dan gereja perlu terus diperkuat demi masa depan generasi muda yang lebih baik (Kobstan, Kouwagam, & Lunanta, 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kolaborasi keluarga, sekolah, dan gereja memiliki peranan yang sangat penting dalam pendampingan remaja di era digital. Ketiga lingkungan tersebut saling melengkapi dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern yang memengaruhi kesehatan mental dan pembentukan karakter mereka. Keluarga memberikan dasar kasih dan perhatian emosional, sekolah mendukung perkembangan intelektual dan sosial, sedangkan gereja membimbing pertumbuhan spiritual dan moral remaja. Apabila ketiga pihak tersebut bekerja sama secara harmonis, maka remaja akan memiliki lingkungan yang sehat untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal. Pendampingan yang dilakukan secara terpadu membantu remaja memiliki ketahanan mental, karakter yang baik, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijaksana.

Selain itu, kerja sama tersebut juga menjadi langkah penting dalam mencegah berbagai perilaku negatif yang dapat merusak masa depan generasi muda. Remaja yang mendapatkan dukungan dari keluarga, sekolah, dan gereja cenderung lebih percaya diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, sinergi antara keluarga, sekolah, dan gereja perlu terus ditingkatkan sebagai bentuk tanggung jawab bersama dalam membina generasi muda. Pendampingan yang dilakukan secara konsisten akan membantu menciptakan remaja yang sehat secara mental, kuat dalam iman, dan matang dalam karakter kehidupan. Dengan demikian, kolaborasi ketiga lingkungan tersebut menjadi fondasi penting dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan masa depan secara positif dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Kristen memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental dan karakter remaja di era digital. Perkembangan teknologi yang semakin pesat memberikan dampak positif sekaligus tantangan besar bagi kehidupan remaja, terutama dalam aspek emosional, sosial, dan spiritual. Pengaruh media sosial, cyberbullying, kecanduan digital, serta krisis identitas menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan pembentukan karakter generasi muda apabila tidak disertai pendampingan yang tepat. Dalam konteks tersebut, bimbingan dan konseling Kristen hadir sebagai pendekatan yang menolong remaja memahami identitas dirinya berdasarkan nilai-nilai kekristenan seperti kasih, kejujuran, tanggung jawab, dan penguasaan diri. Pendampingan yang dilakukan secara rohani dan emosional membantu remaja mengembangkan ketahanan mental, kemampuan mengelola emosi, serta karakter yang matang dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Selain itu, keberhasilan pembentukan kesehatan mental dan karakter remaja juga sangat dipengaruhi oleh kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan gereja sebagai lingkungan utama dalam proses pembinaan generasi muda. Dengan adanya kerja sama yang baik dari berbagai pihak, remaja akan lebih mampu menggunakan teknologi secara bijaksana, menjaga kesehatan mental, serta bertumbuh menjadi pribadi yang beriman, bertanggung jawab, dan memiliki karakter yang kuat di tengah perkembangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Kasingku, J. D., & Woy, J. T. L. (2024). Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(3).
- Kobstan, H., Kouwagam, M., & Lunanta, L. P. (2026). Remaja Kristen di Era Digital: Strategi Konseling Menghadapi Krisis Identitas Akibat Media Sosial. *PADAMARA: Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 3(1).
- Lalumba, H. (2024). Peran Konseling Pastoral Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Umur 10–18 Tahun. *Coram Mundo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(1).
- Marselina, B., Harpennas, Ba'ba, D., Sinding, M., & Tasik, A. (2025). Fondasi Teologis Pastoral Konseling Pendidikan Agama Kristen di Era Digital. *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen dan Katolik*, 3(4).
- Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen. *Jurnal Kadesi*, 5(1), 137–162.

- Siregar, A. W., Manalu, G. J., Nababan, D., Sari, A. N. P., & Sihombing, E. (2025). Peran Penyuluh Agama Kristen dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di UPT Pelayanan Sosial Anak Siborongborong. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.