

PSIKOLOGI KRISTEN DI ERA DIGITAL: DAMPAK OVERSTIMULUS DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PEMBENTUKAN IMAN GENERASI MUDA

Maysi Puspita Grace

Prodi Psikologi Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen,
Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN) Toraja
Correspondensi author email: maysipuspitagrc@gmail.com

Delviani

Prodi Psikologi Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen,
Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN) Toraja
Email: dhelvysalama01@gmail.com

Heltiany Agatha

Prodi Psikologi Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen,
Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN) Toraja
Email: heltianyagatha@gmail.com

Afriyani Toding Layuk

Prodi Psikologi Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen,
Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN) Toraja
Email: afriyanitodinglayuk81@gmail.com

Windri Olivia

Prodi Psikologi Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen,
Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN) Toraja
Email: windriolivia24@gmail.com

Abstract

The rapid development of digital technology creates an overstimulation phenomenon that has a dual impact on the lives of young Christians, namely on the dimensions of mental health and faith formation. This study aims to analyze the impact of digital overstimulation on the mental health of young Christians and to analyze the influence of digital overstimulation on the faith formation of young Indonesian Christians. The method used is a literature review with a descriptive qualitative approach through synthesis analysis of relevant national and international journal sources. The results show that excessive digital exposure causes cognitive disruption in the prefrontal cortex area, triggering anxiety, emotional exhaustion, and decreased concentration capacity that directly weakens contemplative spirituality practices. Furthermore, the overstimulation phenomenon produces spiritual disorientation in the form of faith identity fragmentation, shallow relationship with God, and erosion of spiritual discipline. This study concludes that digital overstimulation is not merely a psychological threat but also a spiritual crisis that demands a church response through a contextual and contemplative spirituality model rooted in Christian faith tradition.

Keywords: *Christian Psychology, Digital Overstimulation, Mental Health, Faith Formation, Youth*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat menciptakan fenomena overstimulus yang berdampak ganda terhadap kehidupan generasi muda Kristen, yakni pada dimensi kesehatan mental dan pembentukan iman. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

dampak overstimulus digital terhadap kesehatan mental generasi muda Kristen serta menganalisis pengaruh overstimulus digital terhadap pembentukan iman generasi muda Kristen Indonesia. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui analisis sintesis terhadap sumber-sumber jurnal nasional dan internasional yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan digital berlebihan menyebabkan gangguan kognitif pada area prefrontal korteks, memicu kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kapasitas konsentrasi yang secara langsung melemahkan praktik spiritualitas kontemplatif. Selain itu, fenomena overstimulus menghasilkan disorientasi spiritual berupa fragmentasi identitas iman, dangkalnya relasi dengan Allah, dan erosi disiplin rohani. Penelitian ini menyimpulkan bahwa overstimulus digital bukan sekadar ancaman psikologis, melainkan juga krisis spiritual yang menuntut respons gereja melalui model spiritualitas kontekstual dan kontemplatif yang berakar pada tradisi iman Kristen.

Kata Kunci : Psikologi Kristen, Overstimulus Digital, Kesehatan Mental, Pembentukan Iman, Generasi Muda

PENDAHULUAN

Psikologi Kristen sebagai disiplin ilmu hadir dari kesadaran bahwa manusia tidak dapat dipahami secara utuh hanya melalui kacamata ilmu psikologi konvensional semata. Disiplin ini memadukan wawasan psikologis dengan landasan teologis Kristen, mengakui bahwa dimensi spiritual manusia merupakan bagian integral dari kesehatan jiwa secara keseluruhan. Sejak awal perkembangannya, psikologi Kristen menegaskan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah atau yang dikenal dengan konsep *Imago Dei*, dan karena itu kesehatan mental sejati tidak dapat dipisahkan dari keterhubungan rohani manusia dengan Sang Pencipta.¹ Pemahaman ini menempatkan relasi antara manusia dan Allah bukan sebagai tambahan dalam kehidupan psikologis, melainkan sebagai fondasi yang menopang keseluruhan kesejahteraan jiwa manusia.

Dalam kerangka psikologi Kristen, kepribadian manusia dipahami bukan semata-mata sebagai konstruksi biologis atau sosial, melainkan juga sebagai entitas spiritual yang membutuhkan pemeliharaan melalui doa, meditasi, dan komunitas iman. Teori kepribadian yang dikembangkan dalam konteks ini secara konsisten menunjukkan bahwa stabilitas psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas spiritualitasnya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu yang aktif terlibat dalam kehidupan rohani menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi terhadap tekanan psikologis, memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih baik, serta lebih mampu memaknai pengalaman hidup yang sulit.² Dengan demikian, psikologi Kristen bukan sekadar psikologi yang diberi sentuhan religius, melainkan sebuah kerangka berpikir yang secara mendasar berbeda dalam memandang hakikat manusia dan kondisi-kondisi yang mendukung atau menghambat perkembangan jiwa yang sehat.

Memasuki era digital, psikologi Kristen menghadapi tantangan yang belum pernah ada sebelumnya. Dunia digital telah hadir begitu masif dan mendalam ke dalam kehidupan sehari-hari manusia, khususnya generasi muda. Teknologi tidak lagi sekadar alat bantu, melainkan telah menjadi lingkungan tempat manusia hidup, berpikir, berelasi, dan bahkan membangun identitas

¹ Aji Suseno, Yonatan Alex Arifianto, and Elisa Nimbo Sumual, "Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat," *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 6, no. 2 (2025): 349.

² Reza Fahmi and Prima Aswirna, "The Sacred Screen: A Psychological Perspective on Religion, Technology, and Mental Health among the Digital Generation," in *Proceedings of the 4th International Conference on Religion, Social and Humanities (ICReSH 2025)*, 2025, 9.

dirinya. Perkembangan ini membawa dampak yang signifikan, termasuk terhadap cara generasi muda Kristen mengekspresikan iman mereka dan mengelola kondisi kesehatan mental mereka.³ Satu pertanyaan mendasar yang muncul dalam konteks psikologi Kristen adalah sejauh mana lingkungan digital ini mendukung atau justru melemahkan perkembangan jiwa yang sehat dan kehidupan iman yang mendalam.

Untuk memahami persoalan ini secara lebih spesifik, perlu dilakukan operasionalisasi terhadap setiap konsep kunci dalam kajian ini. Pertama, overstimulus digital merujuk pada kondisi di mana seseorang menerima paparan rangsangan informasi dari berbagai platform digital secara terus-menerus dan melampaui kapasitas optimal otak untuk memproses informasi tersebut secara bermakna.⁴ Kedua, kesehatan mental dalam konteks psikologi Kristen dipahami sebagai kondisi psikologis yang seimbang yang mencakup dimensi emosional, kognitif, sosial, dan spiritual, di mana seseorang mampu berfungsi secara optimal dan memiliki relasi yang utuh dengan Allah dan sesama. Ketiga, pembentukan iman dipahami bukan sekadar sebagai akumulasi pengetahuan teologis, melainkan sebagai proses transformasi karakter yang berlangsung melalui relasi yang hidup dengan Allah, komunitas iman, dan praktik-praktik rohani yang konsisten. Keempat, generasi muda Kristen merujuk pada kelompok usia remaja dan dewasa awal yang tumbuh dan berkembang dalam budaya digital serta memiliki latar belakang atau identitas kekristenan.

Secara ideal, psikologi Kristen menegaskan bahwa kesehatan mental yang sejati mensyaratkan adanya keheningan batin, kemampuan refleksi, dan kedalaman konsentrasi. Alkitab dalam Mazmur 46:10 menegaskan, "Diamlah dan ketahuilah, bahwa Akulah Allah," sebuah perintah yang secara implisit mensyaratkan kapasitas kognitif untuk berhenti, diam, dan memusatkan perhatian secara penuh. Yesus sendiri, sebagaimana dicatat dalam Lukas 5:16, secara rutin mengundurkan diri ke tempat yang sunyi untuk berdoa, meneladankan bahwa keheningan dan keterasingan dari keramaian merupakan elemen penting dalam membangun relasi yang intim dengan Allah.⁵ Dari perspektif psikologi, teori neuroplastisitas menegaskan bahwa praktik-praktik seperti doa kontemplatif, meditasi pada firman Tuhan, dan keheningan batin secara nyata membentuk jalur saraf yang mendukung fokus, pengaturan emosi, dan pengambilan keputusan yang bijaksana.⁶ Kondisi ideal ini menggambarkan suatu ekosistem kehidupan mental dan spiritual di mana perhatian tidak terfragmentasi, relasi dengan Allah bersifat personal dan mendalam, serta pembentukan karakter berlangsung melalui proses yang pelan dan penuh refleksi.

Namun, kondisi yang terjadi di lapangan jauh dari gambaran ideal tersebut. Generasi muda saat ini menghadapi realitas digital yang menghadirkan rangsangan tanpa henti melalui notifikasi media sosial, konten video pendek berdurasi cepat, dan aliran informasi yang tidak pernah berhenti. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital berlebihan, bahkan lebih dari tiga jam setiap hari, berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti stres, depresi,

³ Rini Simamora, "Christian Faith Growth in the Digital Age: Challenges and Opportunities for Millennials," *Hikmat: Jurnal Agama Kristen* 2, no. 02 (2024): 34.

⁴ Citra Apik Lestari, Khairani Zikrinawati, and Ikhrom, "Dampak Overstimulasi Konten Digital Terhadap Pemusatan Perhatian Anak," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* x, no. x (2024): 198.

⁵ Suseno, Arifianto, and Sumual, "Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat," 347.

⁶ Laurel Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," in *Christian Engineering Conference* 2, 2017, 3.

serta pergeseran serius dalam kehidupan rohani.⁷ Studi yang dilakukan terhadap siswa sekolah dasar mengungkapkan bahwa paparan konten digital yang cepat dan berwarna-warni secara signifikan menurunkan kemampuan fokus, meningkatkan distraksi, dan menyulitkan transisi menuju aktivitas yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan.⁸ Pada level neurologis, penggunaan internet yang intensif mengaktifkan korteks prefrontal secara berlebihan sehingga memicu kelebihan beban kognitif yang justru melemahkan fungsi pengambilan keputusan, pengendalian impuls, dan konsentrasi.⁹ Bagi generasi muda Kristen, kondisi ini menciptakan kesenjangan yang serius antara kondisi ideal yang dituntut oleh kehidupan iman dan realitas psikologis yang mereka alami sehari-hari.

Berbagai penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami fenomena ini dari berbagai sudut pandang. Suseno, Arifianto, dan Sumual mengkaji spiritualitas Kristen dalam konteks overstimulasi digital dan menyimpulkan bahwa fenomena ini menciptakan disorientasi spiritual yang serius, di mana iman tereduksi menjadi konsumsi konten rohani yang dangkal.¹⁰ Dovich menganalisis dampak teknologi media digital terhadap kehidupan spiritual dan menemukan bahwa kebiasaan multitasking digital secara langsung merusak kapasitas untuk berdoa, meditasi, dan membaca Alkitab secara mendalam.¹¹ Baker mengkaji pengaruh media digital terhadap perkembangan otak dan spiritualitas dewasa muda, dan menyoroti perlunya teologi teknologi yang memadai sebagai respons gereja.¹² Sementara itu, Fahmi dan Aswirna mengkaji secara khusus relasi antara keterlibatan religius digital, kesehatan psikologis, dan disonansi spiritual pada generasi digital.¹³

Persamaan dari berbagai penelitian tersebut terletak pada pengakuan bahwa teknologi digital memiliki dampak nyata terhadap dimensi spiritual dan psikologis kehidupan manusia. Namun, perbedaan mendasar terletak pada fokus kajian dan perspektif yang digunakan. Sebagian besar penelitian tersebut bersifat monodisipliner, hanya menganalisis dari sudut pandang teologi atau psikologi secara terpisah, tanpa mengintegrasikan keduanya dalam kerangka psikologi Kristen yang holistik. Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya untuk mensintesis temuan dari berbagai sumber dalam satu kerangka konseptual yang secara bersamaan membaca fenomena overstimulus digital dari perspektif psikologi Kristen, yaitu dengan mendudukan teori psikologi neurologis dan teori pembentukan iman dalam satu analisis yang utuh dan terpadu.

Urgensi penelitian ini bersumber dari kenyataan bahwa generasi muda Kristen Indonesia kini berada di persimpangan yang kritis. Di satu sisi, mereka adalah kelompok yang paling aktif dalam konsumsi digital. Di sisi lain, mereka adalah kelompok yang paling membutuhkan fondasi iman yang kuat sebagai bekal kehidupan. Tanpa pemahaman yang mendalam tentang bagaimana overstimulus digital memengaruhi kesehatan mental dan pembentukan iman, gereja dan lembaga pendidikan Kristen akan kesulitan memberikan

⁷ Suseno, Arifianto, and Sumual, "Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat," 347.

⁸ Lestari, Zikrinawati, and Ikhrom, "Dampak Overstimulasi Konten Digital Terhadap Pemusatan Perhatian Anak," 201.

⁹ Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 4.

¹⁰ Suseno, Arifianto, and Sumual, "Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat," 352.

¹¹ Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 14.

¹² Samuel Baker, "Who's Shaping Whom? Digital Disruption in the Spiritual Lives of Post-Familial Emerging Adults," *Journal of Youth and Theology* 16, no. 2 (2017): 138.

¹³ Fahmi and Aswirna, "The Sacred Screen: A Psychological Perspective on Religion, Technology, and Mental Health among the Digital Generation," 13.

pendampingan yang tepat sasaran. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan analisis yang sistematis dan berbasis literatur. Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut. Pertama, menganalisis dampak overstimulus digital terhadap kesehatan mental generasi muda Kristen. Kedua, menganalisis pengaruh overstimulus digital terhadap pembentukan iman generasi muda Kristen Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kajian literatur atau *library research*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mensintesis, menganalisis, dan menginterpretasikan berbagai temuan penelitian terdahulu guna membangun suatu kerangka konseptual yang komprehensif. Kajian literatur bukan sekadar pengumpulan referensi, melainkan merupakan metode ilmiah yang sistematis untuk menghasilkan pemahaman baru melalui proses sintesis kritis terhadap pengetahuan yang telah ada. Dalam konteks psikologi Kristen, pendekatan ini sangat relevan karena memungkinkan peneliti mengintegrasikan perspektif teologis dan psikologis dari berbagai sumber dalam satu kerangka analisis yang terpadu.

Pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi, seleksi, dan kajian terhadap sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik overstimulus digital, kesehatan mental, dan pembentukan iman generasi muda Kristen. Proses pengumpulan data berlangsung secara sistematis dengan menggunakan kriteria inklusi yang jelas, yaitu sumber harus memiliki relevansi langsung dengan topik kajian, ditulis oleh penulis yang kompeten di bidangnya, dan telah melalui proses peer review atau diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang bereputasi. Kriteria eksklusi ditetapkan untuk menyaring sumber yang tidak relevan secara tematik atau yang tidak memenuhi standar akademis yang memadai.

Sumber data dalam penelitian ini mencakup dua jenis. Pertama, sumber data primer berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang secara langsung membahas tema overstimulus digital, kesehatan mental generasi muda, spiritualitas Kristen di era digital, dan dampak neurologis teknologi digital. Sumber-sumber primer ini antara lain mencakup karya Suseno, Arifianto, dan Sumual tentang spiritualitas Kristen di era overstimulasi digital, karya Dovich tentang dampak teknologi media digital terhadap kehidupan spiritual, karya Baker tentang pengaruh media sosial terhadap perkembangan otak dan spiritualitas dewasa muda, karya Fahmi dan Aswirna tentang perspektif psikologis agama dan kesehatan mental generasi digital, serta berbagai sumber lainnya yang termuat dalam dokumen referensi penelitian ini. Kedua, sumber data sekunder berupa sumber-sumber yang dikutip dalam literatur primer dan memberikan dukungan teoritis bagi analisis yang dikembangkan dalam penelitian ini.

Tipe data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa teks, argumen, temuan penelitian, dan interpretasi yang terdapat dalam berbagai sumber literatur. Data ini bersifat deskriptif dan analitis, yang memungkinkan peneliti tidak hanya menggambarkan fenomena overstimulus digital, tetapi juga menganalisis relasi, pola, dan implikasinya dalam konteks psikologi Kristen. Data kualitatif jenis ini sangat tepat digunakan dalam kajian yang bertujuan membangun kerangka konseptual, karena memungkinkan peneliti menangkap nuansa, kompleksitas, dan dimensi ganda dari fenomena yang dikaji.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap yang saling terkait. Tahap pertama adalah reduksi data, di mana peneliti memilah dan memfokuskan data yang paling relevan dengan tujuan penelitian dari keseluruhan sumber yang terkumpul. Tahap kedua adalah kategorisasi tematik, di mana data yang telah direduksi dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari kajian literatur, yaitu tema dampak neurologis dan psikologis overstimulus digital serta tema disorientasi spiritual dan erosi praktik pembentukan iman. Tahap ketiga adalah analisis sintesis, di mana berbagai temuan dari sumber yang berbeda disatukan dan dikaji secara kritis untuk mengidentifikasi pola yang konsisten, titik-titik ketegangan, dan implikasi yang relevan. Tahap keempat adalah interpretasi dalam kerangka psikologi Kristen, di mana hasil sintesis dikaji ulang melalui lensa teologis dan psikologis Kristen untuk menghasilkan kerangka konseptual yang mampu menjelaskan relasi antara overstimulus digital, kesehatan mental, dan pembentukan iman generasi muda Kristen secara holistik dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Dampak Overstimulus Digital terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda Kristen

1. Perubahan Neurologis Akibat Paparan Digital Berlebihan

Untuk memahami dampak overstimulus digital terhadap kesehatan mental secara mendalam, analisis harus dimulai dari level neurobiologis. Otak manusia, khususnya area korteks prefrontal, merupakan pusat pengambilan keputusan, pengendalian impuls, perhatian, dan pemrosesan informasi jangka panjang. Dalam kajian psikologi Kristen, area ini memiliki signifikansi khusus karena merupakan wilayah di mana manusia mengekspresikan kapasitas moralnya sebagai makhluk yang diciptakan menurut *Imago Dei*. Penelitian yang dilakukan oleh pakar psikiatri UCLA menemukan bahwa penggunaan internet secara intensif mengaktifkan korteks prefrontal secara berlebihan sehingga menciptakan kondisi yang oleh para peneliti dianalogikan sebagai pengontrol lalu lintas udara tanpa istirahat yang harus menangani sepuluh kali lipat dari beban normal.¹⁴ Kondisi kelebihan beban kognitif ini secara langsung melemahkan kemampuan otak untuk berkonsentrasi, membuat keputusan yang bijaksana, dan mentransfer informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang.

Dampak lanjut dari kondisi ini terjadi ketika korteks prefrontal yang kelebihan beban mulai menyerahkan kendali kepada amigdala, yaitu bagian otak yang bekerja secara refleksif dan instingtif berdasarkan emosi dan kebiasaan, bukan berdasarkan pertimbangan rasional dan moral.¹⁵ Dari perspektif psikologi Kristen, kondisi ini sangat problematik karena kemampuan untuk membuat keputusan moral yang deliberatif, untuk memilih antara yang baik dan yang benar, merupakan ekspresi dari kapasitas manusia sebagai *Imago Dei*. Ketika amigdala mengambil alih kendali, seseorang cenderung bereaksi secara impulsif terhadap konten digital, menerima informasi tanpa penyaringan kritis, dan kehilangan kemampuan untuk berhenti dan merenung. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa bahkan dua jam paparan layar dengan cahaya LED sebelum tidur menekan produksi melatonin sebesar dua puluh dua persen, yang berdampak langsung pada kualitas tidur dan selanjutnya memperburuk fungsi kognitif pada hari berikutnya.¹⁶

¹⁴ Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 4.

¹⁵ Ibid., 4–5.

¹⁶ Baker, "Who's Shaping Whom? Digital Disruption in the Spiritual Lives of Post-Familial Emerging Adults," 131.

Fenomena neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk jalur-jalur saraf baru berdasarkan kebiasaan, menjelaskan mengapa overstimulus digital memiliki dampak yang bersifat kumulatif. Setiap kali seseorang memeriksa ponselnya dan mendapatkan informasi baru, otak melepaskan dopamin, yaitu neurotransmitter yang menghasilkan perasaan senang dan mendorong pengulangan perilaku tersebut.¹⁷ Jalur saraf yang terbentuk dari kebiasaan memeriksa perangkat digital ini menjadi semakin dalam dan semakin sulit untuk dilawan seiring waktu, menciptakan pola perilaku yang oleh para peneliti digambarkan sebagai kecanduan berbasis dopamin. Kondisi ini tidak berbeda secara mekanisme neurologis dengan bentuk-bentuk kecanduan lainnya, dan memiliki implikasi serius bagi kemampuan seseorang untuk terlibat dalam praktik-praktik spiritualitas yang mensyaratkan ketenangan, fokus, dan ketahanan terhadap distraksi.

Jadi, overstimulus digital pada level neurologis menghasilkan perubahan struktural dalam cara otak bekerja, yang ditandai oleh melemahnya fungsi korteks prefrontal sebagai pusat pengendalian moral dan kognitif, meningkatnya dominasi respons amigdala yang bersifat impulsif, serta terbentuknya jalur dopaminergik yang mendorong perilaku adiktif terhadap stimulus digital. Kondisi ini menciptakan landasan psikologis yang tidak kondusif bagi perkembangan jiwa yang sehat sebagaimana dipahami dalam kerangka psikologi Kristen, dan memberikan penjelasan neurologis terhadap berbagai gejala kesehatan mental yang dialami generasi muda Kristen di era digital.

2. Gangguan Psikologis yang Muncul dari Overstimulus Digital

Perubahan neurologis yang telah diuraikan di atas tidak berlangsung dalam kevakuman, melainkan menghasilkan berbagai gangguan psikologis yang dapat diidentifikasi secara klinis dan empiris. Penelitian sistematis yang mengkaji dampak penggunaan media sosial berlebihan pada generasi muda mengungkapkan pola yang konsisten, yaitu kecemasan, stres, kelelahan emosional, dan penurunan performa akademik serta sosial.¹⁸ Dari perspektif psikologi Kristen, gangguan-gangguan ini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai masalah klinis, melainkan juga sebagai indikasi dari jiwa yang kehilangan keseimbangannya karena terputus dari sumber kesehatan sejatinya, yaitu relasi dengan Allah.

Salah satu gangguan yang paling menonjol adalah fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO, yaitu kecemasan yang dipicu oleh keyakinan bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih baik dan bahwa diri sendiri tertinggal dari berbagai hal yang terjadi secara digital.¹⁹ Dalam kerangka psikologi Kristen, FOMO dapat dipahami sebagai manifestasi dari apa yang Alkitab sebut sebagai keinginan mata dan keangkuhan hidup (1 Yohanes 2:16), yang dalam konteks digital menjadi semakin intens karena diperkuat oleh algoritma platform yang terus-menerus menyajikan konten yang merangsang rasa tidak puas dan keinginan untuk terus mengonsumsi lebih banyak. Selain FOMO, penelitian juga mengidentifikasi kelelahan emosional yang diakibatkan oleh terlalu banyak mengonsumsi konten digital yang saling

¹⁷ Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 5.

¹⁸ Srishti Jain and Durgesh Dangi, "Youth, Social Media, and Digital Overstimulation: A Systematic Literature Review and Bibliometric Analysis of Psychological and Behavioural Effects," *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology* 32, no. S7 (2025): 2219.

¹⁹ *Ibid.*, 2220.

bertentangan, memicu kondisi yang disebut sebagai *information fatigue*, yaitu kelelahan akibat banjir informasi yang tidak dapat diproses secara bermakna.²⁰

Aspek perbandingan sosial yang diperkuat oleh media sosial juga menciptakan dimensi psikologis yang serius. Generasi muda secara terus-menerus terpapar pada representasi diri yang telah dikurasi dan diidealisasikan oleh orang lain di platform digital, menciptakan standar perbandingan yang tidak realistis dan memicu perasaan tidak cukup baik, tidak cukup berprestasi, atau tidak cukup diterima.²¹ Dalam psikologi Kristen, identitas yang sejati bersumber dari status seseorang sebagai anak Allah (Galatia 3:26) dan dibentuk melalui relasi dengan Kristus, bukan melalui validasi dari lingkungan sosial. Ketika generasi muda Kristen secara konsisten mengukur nilai diri mereka melalui jumlah *likes*, pengikut, atau respons positif dari dunia digital, mereka sedang membangun identitas di atas fondasi yang rapuh dan terus-menerus tidak stabil.

Jadi, overstimulus digital menghasilkan serangkaian gangguan psikologis yang saling terkait, mencakup kecemasan berbasis FOMO, kelelahan emosional akibat banjir informasi, dan erosi harga diri yang disebabkan oleh perbandingan sosial yang tidak sehat. Gangguan-gangguan ini bukan hanya masalah psikologis dalam pengertian klinis, tetapi juga merupakan tantangan teologis yang berkaitan langsung dengan pemahaman identitas, sumber nilai diri, dan keseimbangan jiwa sebagaimana diajarkan dalam kerangka psikologi Kristen.

3. Dampak Overstimulus terhadap Fungsi Kognitif dan Kapasitas Refleksi

Kesehatan mental yang sejati dalam kerangka psikologi Kristen tidak hanya diukur dari ketiadaan gejala klinis, tetapi juga dari kemampuan seseorang untuk berpikir secara mendalam, merenung, dan memproses pengalaman hidup secara bermakna. Kapasitas refleksi ini merupakan aspek fundamental dari *Imago Dei*, yaitu kemampuan manusia untuk berpikir, mempertimbangkan, dan membuat pilihan yang bermakna. Namun, penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa overstimulus digital secara progresif melemahkan kapasitas ini.

Penggunaan internet yang berlebihan secara fundamental mengubah cara otak memproses teks dan informasi. Pola membaca di layar digital ditandai oleh pergerakan mata berbentuk huruf F, di mana seseorang membaca baris pertama secara penuh lalu secara bertahap hanya memindai sebagian kecil baris-baris berikutnya, mengindikasikan bahwa otak telah terlatih untuk mencari informasi secara cepat dan selektif, bukan untuk membaca secara mendalam dan komprehensif.²² Dalam konteks kehidupan rohani, kondisi ini memiliki implikasi yang serius karena pembacaan Alkitab secara mendalam mensyaratkan justru pola membaca yang berlawanan, yaitu membaca yang lambat, penuh perhatian, dan berorientasi pada pemahaman yang komprehensif. Ketika jalur saraf untuk membaca cepat dan dangkal semakin kuat, jalur saraf untuk membaca mendalam dan kontemplatif semakin melemah sesuai dengan prinsip *use it or lose it* dalam neuropsikologi.²³

Kebiasaan multitasking yang diperkuat oleh penggunaan banyak layar dan perangkat secara bersamaan turut memperburuk kondisi ini. Penelitian neurosains secara tegas

²⁰ Fahmi and Aswirna, "The Sacred Screen: A Psychological Perspective on Religion, Technology, and Mental Health among the Digital Generation," 8.

²¹ Mariana Yolanda Y Rumondor, Marde Christian Stenly Mawikere, and Agnes Raintung, "Following Christ, Not Trends: Christian Ethical Formation for Adolescents in the Digital Age," *International Journal of Education, Information Technology, and Others* 8, no. 3A (2025): 133.

²² Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 9.

²³ *Ibid.*, 3.

menyatakan bahwa multitasking merupakan mitos yang berbahaya, karena otak sebenarnya tidak bekerja secara paralel tetapi berpindah dengan cepat dari satu tugas ke tugas lain, dan setiap perpindahan tersebut memakan sumber daya kognitif yang signifikan.²⁴ Dampaknya, perhatian menjadi terfragmentasi, kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi pada satu objek secara berkepanjangan mengalami penurunan, dan kapasitas untuk berada sepenuhnya dalam satu momen, yang merupakan kondisi esensial bagi pengalaman doa yang autentik, menjadi semakin langka.

Jadi, overstimulus digital secara sistematis melemahkan kapasitas kognitif yang paling dibutuhkan untuk kehidupan jiwa yang sehat dan kehidupan rohani yang mendalam, yaitu kemampuan untuk membaca secara mendalam, merenung secara panjang, dan hadir secara penuh dalam satu momen. Penurunan kapasitas refleksi ini merupakan ancaman serius bagi kesehatan mental generasi muda Kristen karena memutus akses mereka kepada salah satu sumber pemulihan dan kekuatan jiwa yang paling fundamental, yaitu kemampuan untuk diam, mendengar, dan merespons suara Allah dalam keheningan batin.

B. Pengaruh Overstimulus Digital terhadap Pembentukan Iman Generasi Muda Kristen

1. Fragmentasi Spiritualitas dan Erosi Disiplin Rohani

Pembentukan iman dalam tradisi Kristen merupakan sebuah proses yang menuntut kualitas-kualitas psikologis yang sangat spesifik, yaitu keheningan, ketenangan batin, fokus yang tidak terbagi, dan waktu yang tidak terganggu untuk bersama Allah. Yesus sendiri meneladkan pola ini melalui kebiasaan mengundurkan diri ke tempat-tempat yang sunyi untuk berdoa (Lukas 5:16), menunjukkan bahwa koneksi dengan Allah yang mendalam membutuhkan kondisi psikologis tertentu yang secara diametral bertolak belakang dengan lingkungan digital yang penuh distraksi. Namun, overstimulus digital secara sistematis meruntuhkan kondisi-kondisi psikologis tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan untuk selalu terhubung serta notifikasi yang tiada henti mendorong manusia pada gaya hidup yang dipenuhi rangsangan digital tanpa jeda, dan hal itu secara berantai memengaruhi seluruh pola hidup manusia termasuk kehidupan beragama.²⁵ Disiplin rohani seperti doa, meditasi firman Tuhan, dan keheningan batin membutuhkan waktu yang tidak terinterupsi dan perhatian yang tidak terbagi. Namun, rata-rata pengguna ponsel memeriksa perangkatnya sekitar delapan puluh lima kali sehari, jauh melampaui perkiraan subjektif mereka sendiri sebesar dua puluh hingga tiga puluh kali, menunjukkan betapa dalamnya pola compulsive checking ini telah tertanam dalam kebiasaan sehari-hari.²⁶ Kondisi ini menjadikan sesi doa atau pembacaan Alkitab yang tidak terinterupsi sebagai sesuatu yang semakin sulit untuk dicapai secara praktis.

Fragmentasi perhatian yang dihasilkan oleh overstimulus digital berdampak langsung pada kualitas kehidupan rohani. Bahkan ketika seseorang secara fisik duduk untuk membaca Alkitab atau berdoa, jalur saraf yang telah terbiasa dengan stimulus digital yang cepat dan bervariasi terus-menerus mendorong pikiran untuk melayang. Penelitian Harvard menunjukkan bahwa pikiran manusia mengembara empat puluh tujuh persen dari waktunya, dan kondisi ini

²⁴ Baker, "Who's Shaping Whom? Digital Disruption in the Spiritual Lives of Post-Familial Emerging Adults," 127.

²⁵ Suseno, Arifianto, and Sumual, "Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat," 347.

²⁶ Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 5.

menghasilkan ketidakbahagiaan serta kecemasan.²⁷ Dalam konteks doa dan meditasi firman Tuhan, pikiran yang mengembara bukan hanya masalah psikologis, melainkan juga hambatan teologis terhadap perjumpaan yang mendalam dengan Allah. Hasilnya adalah apa yang oleh beberapa peneliti disebut sebagai spiritualitas cepat saji, yaitu konsumsi konten rohani yang banyak tetapi tidak menghasilkan transformasi karakter yang nyata.

Jadi, overstimulus digital mengikis disiplin rohani generasi muda Kristen melalui dua jalur yang saling memperkuat, yaitu dengan mencuri waktu yang seharusnya dialokasikan untuk praktik-praktik rohani dan dengan melemahkan kapasitas psikologis yang dibutuhkan untuk menjadikan praktik-praktik tersebut efektif secara transformatif. Fragmentasi spiritualitas yang dihasilkan menjadikan kehidupan iman semakin dangkal dan tidak terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari, sehingga iman tidak lagi berfungsi sebagai kekuatan transformatif yang hidup.

2. Disorientasi Identitas Iman dalam Budaya Digital

Pembentukan iman tidak hanya berkaitan dengan praktik-praktik rohani, tetapi juga dengan pembentukan identitas. Dalam kerangka psikologi Kristen, identitas yang sehat dibangun di atas fondasi pemahaman bahwa seseorang adalah anak Allah yang dicintai, dibentuk melalui komunitas iman, dan diarahkan menuju tujuan yang transenden. Namun, budaya digital dengan kecepatan informasi, tekanan konformitas, dan logika validasi sosialnya menciptakan kondisi yang secara aktif mendistorsi proses pembentukan identitas ini pada generasi muda Kristen.

Generasi muda Kristen saat ini hidup dalam apa yang oleh beberapa peneliti disebut sebagai Digital Babylon, yaitu sebuah lingkungan digital yang menawarkan pemaparan terhadap berbagai pandangan dunia, sistem kepercayaan, dan gaya hidup yang saling bersaing secara simultan.²⁸ Dalam konteks ini, identitas Kristen bukan lagi sesuatu yang secara alami diwariskan dan diperkuat oleh lingkungan sosial, melainkan sesuatu yang harus secara aktif dipertahankan di tengah arus budaya yang terus-menerus menawarkan identitas-identitas alternatif. Platform media sosial memperparah kondisi ini melalui mekanisme validasi digital, di mana nilai diri seseorang secara tidak sadar diukur berdasarkan respons kuantitatif dari lingkungan sosial digital, bukan berdasarkan kasih Allah yang tidak bersyarat.

Logika platform digital yang mengutamakan popularitas, viralitas, dan keterlibatan emosional juga berdampak terhadap cara doktrin Kristen dikomunikasikan dan dipahami. Penelitian menemukan bahwa algoritma media sosial memprioritaskan konten yang singkat, secara emosional mengena, dan mudah dibagikan, mendorong penyederhanaan doktrin-doktrin Kristen yang kompleks menjadi format yang menarik secara visual tetapi miskin substansi teologis.²⁹ Akibatnya, banyak generasi muda Kristen membangun pemahaman imannya melalui slogan-slogan rohani di media sosial atau video singkat yang tidak memberikan kedalaman teologis yang memadai untuk membentuk identitas iman yang kokoh. Iman yang dibangun di atas fondasi konten digital yang dangkal ini rentan terhadap guncangan dan kehilangan kemampuannya untuk berfungsi sebagai jangkar identitas ketika seseorang menghadapi tekanan eksistensial yang nyata.

²⁷ Ibid., 12.

²⁸ Kolawole Ilesanmi Bamigbele, "Faith in Transition: How Digital Technology Is Shaping Christian Doctrine Today," *Journal of Education, Communication, and Digital Humanities* 2, no. 1 (2025): 73.

²⁹ Ibid.

Jadi, overstimulus digital secara aktif mendistorsi proses pembentukan identitas iman generasi muda Kristen melalui tekanan konformitas budaya digital, mekanisme validasi sosial yang menggantikan fondasi identitas berbasis kasih Allah, dan penyederhanaan doktrin yang menghasilkan pemahaman iman yang dangkal. Disorientasi identitas iman ini merupakan krisis yang serius karena identitas merupakan fondasi dari seluruh kehidupan psikologis dan spiritual seseorang, dan tanpa fondasi yang kokoh, seluruh bangunan kehidupan rohani menjadi rentan terhadap keruntuhan.

3. Implikasi bagi Komunitas Iman dan Respons Gereja

Pembentukan iman dalam tradisi Kristen secara fundamental bersifat komunal, bukan individual. Kisah Para Rasul 2:42 menggambarkan komunitas iman mula-mula yang bertekun dalam pengajaran, persekutuan, pemecahan roti, dan doa, menunjukkan bahwa pertumbuhan iman berlangsung dalam konteks relasi yang nyata dan mendalam. Namun, overstimulus digital secara paradoks menciptakan kondisi di mana seseorang merasa selalu terhubung secara digital tetapi semakin terisolasi secara relasional yang bermakna.

Penelitian menunjukkan bahwa relasi yang dimediasi oleh teknologi digital cenderung menghasilkan koneksi yang efisien tetapi dangkal, di mana enam puluh hingga sembilan puluh persen emosi dikomunikasikan melalui cara nonverbal yang tidak tertangkap dalam komunikasi digital.³⁰ Ibadah online dan komunitas virtual, meskipun menawarkan aksesibilitas yang lebih luas, tidak dapat sepenuhnya menggantikan dimensi formasi yang terjadi melalui pertemuan fisik dalam komunitas iman, di mana kehadiran tubuh, bahasa nonverbal, dan interaksi spontan menjadi medium yang digunakan oleh Roh Kudus untuk membentuk karakter dan memperdalam iman. Kondisi ini diperparah oleh kecenderungan konsumerisme religius, yaitu tendensi generasi muda untuk memilih pengalaman ibadah berdasarkan preferensi personal dan kenyamanan, berpindah dari satu konten rohani ke konten rohani lainnya tanpa pernah mengembangkan komitmen yang mendalam terhadap suatu komunitas iman tertentu.³¹

Merespons kondisi ini, gereja dipanggil untuk tidak sekadar hadir di ruang digital sebagai penyedia konten rohani, melainkan sebagai komunitas pembentuk iman yang aktif menawarkan apa yang tidak dapat diberikan oleh dunia digital, yaitu keheningan, kedalaman relasi, pembentukan karakter yang pelan dan konsisten, serta pengalaman pertemuan dengan Allah dalam komunitas. Model spiritualitas yang dibutuhkan adalah model yang kontemplatif sekaligus kontekstual, yang mendampingi generasi muda untuk menggunakan teknologi secara bijaksana sebagai sarana kesaksian tanpa membiarkan teknologi menggantikan relasi yang sejati dengan Allah dan sesama.³²

Jadi, overstimulus digital mengancam dimensi komunal dari pembentukan iman generasi muda Kristen dengan menciptakan ilusi keterhubungan yang menutupi realitas kesendirian relasional yang semakin dalam. Respons yang dibutuhkan bukan penolakan terhadap teknologi, melainkan reorientasi teologis dan pastoral yang menempatkan komunitas iman fisik sebagai ruang pembentukan yang tidak dapat digantikan, sekaligus mengintegrasikan

³⁰ Dovich, "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance," 10.

³¹ Saefnat Saetban, "Reinterpretasi Pertumbuhan Gereja Melalui Pendekatan Pendidikan Kristiani Di Era Digital," *Scholar Hub: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (2026): 117.

³² Suseno, Arifianto, and Sumual, "Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat," 351–352.

teknologi secara kritis sebagai sarana yang melengkapi, bukan menggantikan, proses formasi spiritual yang autentik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa overstimulus digital memberikan dampak yang serius dan berlapis terhadap kesehatan mental dan pembentukan iman generasi muda Kristen Indonesia. Dalam dimensi kesehatan mental, paparan digital berlebihan menghasilkan perubahan neurologis pada korteks prefrontal, memicu kecemasan berbasis FOMO, kelelahan emosional, dan melemahkan kapasitas refleksi yang merupakan fondasi kesehatan jiwa dalam kerangka psikologi Kristen. Dalam dimensi pembentukan iman, overstimulus digital mengikis disiplin rohani melalui fragmentasi perhatian, mendistorsi identitas iman melalui tekanan konformitas budaya digital dan mekanisme validasi sosial yang menggantikan fondasi *Imago Dei*, serta mengancam komunalitas pembentukan iman melalui ilusi keterhubungan yang sesungguhnya memiskinkan kedalaman relasi nyata. Fenomena ini bukan sekadar tantangan teknis atau psikologis biasa, melainkan merupakan krisis spiritual yang menuntut respons yang serius dari gereja, lembaga pendidikan Kristen, keluarga, dan individu melalui model spiritualitas yang sadar, reflektif, dan berakar pada kasih Kristus.

Gereja dan lembaga pendidikan Kristen seperti Institut Agama Kristen Negeri Toraja perlu mengembangkan kurikulum pendampingan digital yang mengintegrasikan literasi digital teologis dengan praktik-praktik spiritualitas kontemplatif, sehingga generasi muda Kristen dapat dilengkapi dengan kemampuan untuk menavigasi dunia digital secara bijaksana tanpa kehilangan kedalaman relasi dengan Allah. Penelitian-penelitian empiris lebih lanjut dengan subjek generasi muda Kristen Indonesia perlu dikembangkan untuk memvalidasi kerangka konseptual yang telah dibangun dalam penelitian ini dan menghasilkan intervensi yang lebih spesifik dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, Samuel. "Who's Shaping Whom? Digital Disruption in the Spiritual Lives of Post-Familial Emerging Adults." *Journal of Youth and Theology* 16, no. 2 (2017): 117–143.
- Bamigbele, Kolawole Ilesanmi. "Faith in Transition: How Digital Technology Is Shaping Christian Doctrine Today." *Journal of Education, Communication, and Digital Humanities* 2, no. 1 (2025): 66–76.
- Dovich, Laurel. "Digital Media Technology and Your Spiritual Life: An Uneasy Alliance." In *Christian Engineering Conference* 2, 1–16, 2017.
- Fahmi, Reza, and Prima Aswirna. "The Sacred Screen: A Psychological Perspective on Religion, Technology, and Mental Health among the Digital Generation." In *Proceedings of the 4th International Conference on Religion, Social and Humanities (ICReSH 2025)*, 5–6, 2025.
- Jain, Srishti, and Durgesh Dangi. "Youth, Social Media, and Digital Overstimulation: A Systematic Literature Review and Bibliometric Analysis of Psychological and Behavioural Effects." *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology* 32, no. S7 (2025): 2206–2222.
- Lestari, Citra Apik, Khairani Zikrinawati, and Ikhrom. "Dampak Overstimulasi Konten Digital Terhadap Pemusatan Perhatian Anak." *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* x, no. x (2024): 198–205.
- Rumondor, Mariana Yolanda Y, Marde Christian Stenly Mawikere, and Agnes Raintung. "Following Christ, Not Trends: Christian Ethical Formation for Adolescents in the

- Digital Age.” *International Journal of Education, Information Technology, and Others* 8, no. 3A (2025): 128–139.
- Saetban, Saefnat. “Reinterpretasi Pertumbuhan Gereja Melalui Pendekatan Pendidikan Kristiani Di Era Digital.” *Scholar Hub: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (2026): 112–124.
- Simamora, Rini. “Christian Faith Growth in the Digital Age: Challenges and Opportunities for Millennials.” *Hikmat: Jurnal Agama Kristen* 2, no. 02 (2024): 34–40.
- Suseno, Aji, Yonatan Alex Arifianto, and Elisa Nimbo Sumual. “Spiritualitas Kristen Di Era Overstimulasi Digital: Tantangan Iman Dan Kesehatan Mental Jemaat.” *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 6, no. 2 (2025): 342–354.