

## Remaja Kristen di Era Digital : Strategi Konseling Menghadapi Krisis Identitas Akibat Media Sosial

Meily Kouwagam<sup>1</sup>, Heintje B. Kobstan<sup>2</sup>, Lita Patricia Lunanta<sup>3</sup>

Filsafat Teologia Jaffray Makassar<sup>1</sup>, Sekolah Tinggi Teologia Injili Indonesia Bali<sup>2</sup>, Universitas Esa Unggul<sup>3</sup>

[meilylunanta@yahoo.com](mailto:meilylunanta@yahoo.com)<sup>1</sup>, [dosenheintje@gmail.com](mailto:dosenheintje@gmail.com)<sup>2</sup>,

[lita.patricia@esaunggul.ac.id](mailto:lita.patricia@esaunggul.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

This is an analysis of the identity crisis experienced by Christian adolescents within a digital ecology filled with social comparison, cyberbullying, sleep disruption, and Fear of Missing Out (FOMO). The background highlights numerous findings on how social media affects individual well-being. There are real psychosocial dangers, but also opportunities to enhance peer support and faith. The method used is a narrative-integrative review with a qualitative approach to literature from 2010–2025, sourced from academic publishers and databases like Google Scholar, PubMed, and Scopus. Additionally, theoretical synthesis from Erikson–Marcia, DSMM, I-PACE, and integrated Christian counseling practices are utilized. Risk mechanisms (e.g., upward social comparison, FOMO, cyberbullying, and displacement of offline activities) and protective factors (e.g., media literacy, supportive monitoring, faith communities) are discussed. The discussion then shifts to evidence-based intervention strategies, such as metric-based CBT, media literacy and algorithmic awareness, sleep hygiene, forgiveness interventions, and family-school-church digital covenants. The "IDENTegrasi" counseling model, which ethically integrates psychological-spiritual interventions (informed consent) and maps identity status with digital risk assessments, is also outlined. The synthesis results show that this model can be effectively used for assessments, session planning, and monitoring outcomes (e.g., identity coherence, digital well-being, and community engagement). This study emphasizes the development of contextual media literacy and spiritual well-being measurement tools, as well as structured trials to assess the effectiveness of the model in schools and youth ministry. Limitations of the study include the lack of longitudinal data and the heterogeneity of contexts..

### Abstrak

Ini adalah analisis krisis identitas remaja Kristen yang terjadi dalam ekologi digital yang penuh dengan perbandingan sosial, perundungan siber, gangguan tidur, dan organisasi non-pemerintah (FOMO). Latar belakang menunjukkan banyak temuan tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan seseorang. Ada bahaya psikososial yang sebenarnya, tetapi juga peluang untuk meningkatkan dukungan sebaya dan iman. Metode yang digunakan adalah tinjauan naratif-terintegrasi berpendekatan kualitatif dari literatur tahun 2010–2025 dari penerbit akademik dan Google Scholar, PubMed, Scopus. Selain itu, sintesis teoretis Erikson–Marcia, DSMM, I-PACE, dan praktik konseling terintegrasi Kristen juga digunakan. Mekanisme risiko (misalnya, perbandingan sosial ke atas, FoMO, cyberbullying, dan pemindahan aktivitas offline) dan faktor pelindung (misalnya, literasi media, pengawasan supertif, komunitas iman) digambarkan dalam diskusi. Kemudian diskusi beralih ke strategi intervensi berbasis bukti, seperti CBT berbasis metrik, literasi dan kesadaran algoritmik, higiene tidur, intervensi pengampunan, dan perjanjian digital keluarga-sekolah-gereja. Model konseling "IDENTegrasi", yang mengaitkan integrasi intervensi psikologis-rohani secara etis (informed consent) dan pemetaan status identitas dengan asesmen risiko digital. Hasil sintesis menunjukkan bahwa model ini dapat digunakan secara efektif untuk melakukan asesmen, merencanakan sesi, dan memantau hasil (seperti koherensi identitas, kesejahteraan digital, dan keterikatan komunitas). Studi ini menekankan pengembangan alat ukur literasi dan well-being spiritual yang kontekstual, serta uji coba terstruktur tentang seberapa efektif model di sekolah dan pelayanan remaja. Tidak adanya data jangka panjang dan heterogenitas konteks adalah batasan penelitian. konteks ini membantu pasangan membangun kehidupan rumah tangga yang kokoh, dengan mengintegrasikan ajaran iman Kristen dan nilai budaya lokal.

### Correspondence:

[meilylunanta@yahoo.com](mailto:meilylunanta@yahoo.com)

### Article History:

Submitted:

24 Oktober 2025

Reviewed:

7 Januari 2026

Accepted:

28 Februari 2026

### Keywords:

Christian adolescents; social media; identity crisis; integrated counseling; media literacy.

### Copyright:

©2026, Authors.

### License:



## Pendahuluan

Penggunaan media sosial oleh remaja meningkat pesat, menjadikannya tempat penting untuk ekspresi iman dan konstruksi identitas. Remaja menegosiasikan nilai, tujuan, dan arah hidup mereka pada tahap perkembangan yang dikenal sebagai "identitas vs. peran kekacauan". Proses ini semakin kompleks ketika dilakukan dalam lingkungan digital yang dikontrol oleh sukarelawan dan pendukung (Erikson, 1968; Marcia, 1966; Pew Research Center, 2022). Dalam konteks pendidikan Kristen, psikologi pendidikan berperan penting merespons krisis perkembangan tersebut. Berbagai fenomena lapangan memperlihatkan empat gejala yang saling terkait: meningkatnya gangguan kecemasan, depresi, stres, bahkan kasus bunuh diri di kalangan remaja yang dipicu tekanan sosial, media sosial, dan ketidakpastian masa depan (Arifianto & Rahayu, 2025); krisis moral dan perilaku bullying yang menunjukkan lemahnya pembentukan empati dan karakter, yang menuntut pendekatan nilai kasih dan pengampunan (Sofia, 2023); dampak negatif media sosial termasuk fear of missing out (FoMO) yang menimbulkan kecemasan sosial dan mengganggu kesehatan mental, sehingga memerlukan pembinaan spiritual dan etika digital (Ndaha Nggongu & Seldjatem, 2024); serta menurunnya minat belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama Kristen ketika pendekatan psikologis kurang menarik dan tidak relevan dengan pengalaman digital peserta didik (Jurnal Silih Asah, 2025). Keempatnya beririsan langsung dengan pembentukan identitas: siapa saya, nilai apa yang saya pegang, dan komunitas mana yang memberi makna.

Literatur internasional menegaskan bahwa media sosial dapat memperbesar risiko melalui mekanisme perbandingan sosial, cyberbullying, dan gangguan tidur – meski juga menyediakan peluang dukungan sosial dan partisipasi komunitas. Temuan efeknya beragam dan tidak selalu konsisten, sehingga respons pendidik perlu bernuansa, berbasis bukti, dan peka iman (American Psychological Association [APA], 2023; Keles, McCrae, & Grealish, 2020; Modecki et al., 2014; Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022; Scott, Biello, & Woods, 2019).

Artikel ini disusun sebagai tinjauan konseptual-terapan yang mengintegrasikan kerangka perkembangan identitas (Erikson–Marcia), bukti mutakhir tentang dampak media sosial pada remaja, dan praktik konseling Kristen yang etis. Tujuan penulisan adalah: (1) merumuskan kerangka konseling untuk krisis identitas remaja Kristen di era digital; (2) menawarkan strategi intervensi praktis di sekolah, gereja, dan keluarga; serta (3) menyoroti celah riset dan kebaruan pendekatan. Harapannya, naskah ini menjadi rujukan operasional bagi pendidik Kristen, konselor, dan pelayan remaja dalam merancang pendampingan yang relevan dan terukur.

## Metode Penelitian

Tulisan ini mengadopsi pendekatan tinjauan naratif-terintegrasi dengan metode kualitatif untuk menggali fenomena krisis identitas yang dialami oleh remaja Kristen akibat pengaruh media sosial. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mengintegrasikan teori-teori penting yang berkaitan dengan perkembangan identitas remaja, serta mengeksplorasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Artikel ini juga mengusulkan strategi konseling yang berbasis pada prinsip-prinsip Kristen untuk membantu remaja mengatasi tantangan tersebut.

Untuk mendalami topik ini, sumber-sumber literatur utama diperoleh melalui berbagai database akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan Scopus, serta dari penerbit terkemuka, seperti APA Books, Guilford, Baker Academic, dan Yale University Press. Kata kunci yang

digunakan dalam pencarian mencakup topik-topik penting seperti perkembangan identitas remaja, media sosial, perundungan siber (cyberbullying), citra tubuh, kualitas tidur, konseling Kristen, psikoterapi yang terintegrasi dengan spiritualitas, serta literasi media. Artikel-artikel yang dipilih berasal dari publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu 2010 hingga 2025, baik yang bersifat riset empiris maupun ulasan teoretis. Pemilihan literatur ini mempertimbangkan kualitas dan relevansi sumber, dengan menekankan pada penelitian sistematis (seperti umbrella review), dokumen kebijakan ilmiah, serta buku-buku teoretis yang diakui dalam bidang psikologi perkembangan, konseling Kristen, dan media sosial.

Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali pengalaman fenomenologis remaja dalam berinteraksi dengan media sosial, serta untuk memahami dampaknya terhadap pembentukan identitas mereka. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi perspektif individu—baik itu remaja, pendidik Kristen, maupun konselor—terkait bagaimana media sosial mempengaruhi perkembangan identitas mereka, serta bagaimana mereka merespons tantangan tersebut dalam konteks kehidupan rohani mereka. Proses analisis dilakukan menggunakan analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dalam literatur yang ada. Selain itu, artikel ini mengintegrasikan teori-teori mengenai perkembangan identitas (seperti teori Erikson dan Marcia) serta pendekatan konseling Kristen (misalnya oleh Pargament, McMinn, dan Tan) dalam suatu kerangka kerja teoretis yang terintegrasi, yang diharapkan dapat memberikan wawasan praktis dalam mengaplikasikan pendekatan konseling bagi remaja..

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Landasan Teori**

#### **1. Perkembangan Identitas Remaja**

Menurut Erikson (1968), masa remaja merupakan tahap krisis identity vs. role confusion, di mana individu membangun pemahaman diri yang koheren terkait nilai, tujuan hidup, dan komitmen jangka panjang. Proses ini sangat penting untuk membentuk rasa diri yang kuat. Marcia (1966) mengembangkan teori ini dengan mengidentifikasi empat status identitas—diffusion, foreclosure, moratorium, dan achievement—berdasarkan tingkat eksplorasi dan komitmen yang dilakukan oleh individu dalam berbagai aspek kehidupannya, seperti iman, hubungan, pendidikan, dan karier. Pemahaman ini sangat berguna dalam konteks konseling, karena masing-masing individu memiliki pola eksplorasi dan komitmen yang berbeda-beda di setiap domain kehidupannya. Dengan mengetahui status identitas remaja, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih terarah untuk membantu mereka menemukan dan membangun identitas yang sehat.

#### **2. Teori Efek Media & Ekologi Digital**

Model DSMM (Differential Susceptibility to Media Effects Model) menjelaskan bahwa dampak media sosial terhadap individu tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti disposisi pribadi (misalnya temperamen dan orientasi religius), tahap perkembangan (kematangan usia), dan konteks sosial (keluarga, teman sebaya) (Valkenburg & Peter, 2013). Selain itu, Social Comparison Theory mengungkapkan bahwa remaja seringkali menilai diri mereka melalui perbandingan sosial. Di media sosial, perbandingan ke atas (upward comparison)—membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik atau lebih sukses—dapat merusak harga diri dan membentuk identitas yang terdistorsi jika tidak diimbangi dengan regulasi kognitif atau spiritual (Festinger, 1954). Model I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) menggambarkan bagaimana kerentanan pribadi, respons emosional (seperti

stres dan FoMO), dan pengendalian diri yang tidak memadai dapat memicu penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti doomscrolling atau paparan media yang mengganggu tidur (Brand et al., 2016, 2019). FoMO itu sendiri merupakan kebutuhan psikologis yang terkait dengan rasa takut kehilangan pengalaman sosial, yang berhubungan dengan pengecekan gawai yang kompulsif dan gangguan tidur, yang berakhir pada penurunan kesejahteraan secara keseluruhan (Przybylski et al., 2013). Penelitian terkini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesejahteraan remaja sangat bervariasi dan sangat bergantung pada konteks penggunaan media tersebut, sehingga pendekatan yang diambil harus lebih nuansial, bukan sekadar hitam-putih (Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022)..

### **3. Konseling Terintegrasi Kristen**

Dalam Spiritually Integrated Psychotherapy, spiritualitas dipandang sebagai sumber daya penting dalam proses penyembuhan dan pengelolaan stres. Pargament (2011) menjelaskan bahwa spiritualitas, yang melibatkan relasi dengan Yang Ilahi dan pencarian makna dalam kehidupan, dapat secara etis diintegrasikan dalam konseling dengan persetujuan klien. Tan (2011) membedakan dua jenis integrasi: implisit, yang melibatkan kehadiran, empati, dan nilai-nilai Kristen dalam hubungan terapeutik, dan eksplisit, yang mencakup doa, rujukan kitab suci, dan panduan pastoral, yang dilakukan secara selektif dan berbasis bukti. McMinn (2011) menegaskan bahwa disiplin rohani dalam konseling Kristen harus dilihat sebagai pendukung, bukan pengganti, dari pendekatan psikoterapi yang berbasis bukti, dengan tetap mempertahankan evaluasi hasil dan pengawasan profesional.

### **4. Prinsip Kehati-hatian Klinis & Etik**

Dalam Health Advisory on Social Media Use in Adolescence, APA (2023) menegaskan bahwa meskipun media sosial memiliki potensi positif, ia juga membawa risiko psikososial yang signifikan, terutama bagi remaja. Oleh karena itu, rekomendasi dari APA mencakup pengawasan suportif, literasi media yang baik, dan pembatasan waktu layar, terutama menjelang tidur, untuk mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental remaja. Di sisi lain, etnografi remaja yang dilakukan oleh Boyd (2014) menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya sekedar platform interaksi, tetapi juga menjadi arena untuk negosiasi identitas dan privacy-in-public. Oleh karena itu, pendekatan yang dilakukan dalam konseling harus mencakup pendampingan, bukan sekadar pelarangan, dan harus mengedepankan literasi media serta penguatan struktur sosial seperti keluarga, sekolah, dan gereja sebagai tempat perlindungan yang aman bagi remaja

## **B. Pembahasan**

### **1. Media Sosial dan Perkembangan Identitas Remaja**

Pentingnya media sosial dalam kehidupan remaja masa kini telah menarik perhatian banyak penelitian. Platform digital memberikan ruang bagi remaja untuk berekspresi, tetapi juga menciptakan ruang untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang seringkali menambah tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tinggi. Di dunia digital ini, remaja banyak terpapar pada berbagai model identitas, mulai dari selebritas hingga teman-teman mereka yang sering memamerkan kehidupan yang tampak sempurna. Citra diri yang ditampilkan di media sosial, yang sering kali berfokus pada penampilan fisik dan status sosial, cenderung menonjolkan pentingnya validasi eksternal melalui jumlah likes, komentar, dan pengikut. Valkenburg, Meier, dan Beyens (2022) mengungkapkan bahwa perbandingan sosial yang dipicu oleh media sosial dapat berdampak negatif pada pandangan diri remaja, menyebabkan ketidakpuasan tubuh,

kecemasan sosial, bahkan gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan identitas remaja saat ini semakin dipengaruhi oleh dunia digital, lebih dari sekadar interaksi tradisional di keluarga atau sekolah.

Tantangan baru yang muncul dalam konseling adalah bagaimana membantu remaja membangun identitas yang sehat di tengah arus informasi yang sering kali dangkal dan terfokus pada penampilan fisik. Konselor perlu memahami dan menangani fenomena social comparison dan FoMO (fear of missing out) yang kini mendominasi pola pikir remaja di dunia digital. Menurut Erikson (1968) dan Marcia (1966), pembentukan identitas yang sehat tidak hanya bergantung pada eksplorasi dunia luar, tetapi juga perlu melibatkan penemuan nilai dan tujuan hidup yang lebih dalam. Dalam konteks konseling, sangat penting untuk mengajarkan remaja untuk membedakan antara identitas yang terbentuk dari validasi digital dan identitas yang lebih tahan lama, yang bersumber dari pemahaman diri yang sehat dan nilai-nilai internal. Konselor harus memberikan ruang bagi remaja untuk melakukan eksplorasi diri secara pribadi, bebas dari tekanan media sosial, sehingga mereka dapat membangun rasa diri yang lebih kokoh dan positif.

## **2. Risiko Kesehatan Mental Akibat Media Sosial**

kesehatan mental di kalangan remaja, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Sebuah tinjauan literatur oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada intensitas dan jenis interaksi yang dilakukan oleh remaja. Misalnya, remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan influencer atau teman sebaya yang tampak lebih sukses, lebih bahagia, atau memiliki penampilan yang lebih menarik. Perbandingan sosial ini dapat memperburuk kecemasan sosial dan perasaan tidak cukup baik, karena remaja merasa tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh dunia digital. Standar tersebut seringkali tidak realistis dan lebih berfokus pada citra eksternal, bukan pada kesejahteraan atau nilai internal seseorang.

Untuk itu, pendekatan konseling terhadap remaja yang terdampak harus lebih dari sekadar memperbaiki aspek kognitif mereka. Konseling perlu memberikan ruang bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosional yang kuat, sehingga mereka bisa menangani perasaan cemas, rendah diri, atau rasa tidak cukup baik yang muncul akibat perbandingan sosial. Selain itu, konselor juga perlu membantu remaja mengelola hubungan mereka dengan dunia digital secara sehat, sehingga mereka dapat membangun rasa diri yang lebih kokoh tanpa bergantung pada validasi eksternal. Pendekatan yang mengintegrasikan teknik berbasis bukti, seperti CBT (Cognitive Behavioral Therapy), yang juga mencakup keterampilan mengelola interaksi di media sosial, sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan identitas yang lebih utuh dan terhubung dengan dunia digital secara lebih positif dan seimbang.

## **3. Dampak Perundungan Siber Terhadap Pembentukan Identitas**

Perundungan siber (cyberbullying) semakin menjadi fenomena yang meluas, seiring dengan semakin banyaknya remaja yang terhubung di media sosial. Modecki et al. (2014) mengungkapkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja mengalami perundungan siber, yang seringkali berakibat pada penurunan harga diri, kecemasan, dan bahkan depresi. Dampak dari perundungan siber ini semakin terasa berat ketika penyebaran konten berisikan hinaan atau fitnah dilakukan secara publik, yang dapat merusak citra diri remaja secara permanen. Dalam banyak kasus, perundungan ini tidak hanya merusak hubungan antar-individu, tetapi juga mempengaruhi cara pandang remaja terhadap diri mereka sendiri. Identitas mereka, yang seharusnya berkembang melalui eksplorasi nilai, tujuan hidup, dan relasi sosial, sering kali

terdistorsi akibat pengalaman traumatis tersebut. Oleh karena itu, untuk menangani masalah ini, pendekatan konseling yang diberikan harus lebih dari sekadar perbaikan mental; diperlukan juga integrasi nilai-nilai spiritual yang dapat memberikan jalan bagi remaja untuk memaafkan dan memulihkan diri mereka.

Konseling Kristen, yang berlandaskan pada kasih dan pengampunan, memainkan peran penting dalam proses pemulihan remaja yang terdampak perundungan siber. Dengan pendekatan berbasis iman ini, konselor dapat membantu remaja untuk melihat diri mereka melalui perspektif yang lebih positif, mengajarkan mereka untuk memaafkan orang yang telah menyakiti mereka, dan melepaskan beban emosional yang mereka tanggung. Pendekatan ini juga mengajarkan bahwa pemulihan tidak hanya berkaitan dengan mengatasi luka emosional, tetapi juga dengan memperbaiki hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Pargament (2011) menjelaskan bahwa terapi yang mengintegrasikan spiritualitas, seperti pengampunan dan penerimaan, memungkinkan individu untuk menemukan kedamaian batin, yang pada gilirannya membantu mereka membangun kembali harga diri yang rusak. Dengan demikian, konseling Kristen tidak hanya mendukung remaja dalam menghadapi perundungan siber, tetapi juga memperkuat identitas mereka melalui penerimaan dan kasih Allah, memberikan mereka landasan yang lebih kokoh untuk bertumbuh dan berkembang.

#### **4. Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Perkembangan Remaja**

Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Perkembangan Remaja

FoMO (Fear of Missing Out) adalah fenomena psikologis yang sering ditemui di kalangan remaja pengguna media sosial. Fenomena ini ditandai dengan perasaan cemas atau gelisah yang muncul ketika remaja merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang sedang populer, seperti acara sosial atau aktivitas yang dibagikan oleh teman-teman mereka di media sosial. Penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering mengecek gawai mereka, bahkan pada malam hari, yang menyebabkan gangguan tidur, peningkatan stres, dan kualitas interaksi sosial yang menurun di dunia nyata. Ketika kecemasan akibat FoMO ini tidak dikelola dengan baik, remaja sering merasa terisolasi, meskipun mereka tetap terhubung secara digital. Dampak jangka panjangnya bisa mencakup penurunan kesejahteraan emosional, berkurangnya harga diri, dan perasaan keterasingan sosial yang semakin dalam.

Dalam konteks konseling, sangat penting untuk mengintegrasikan literasi digital dan kesadaran algoritmik sebagai bagian dari strategi intervensi. Remaja perlu dibimbing untuk memahami bagaimana media sosial bekerja, termasuk cara algoritma memilih dan menampilkan konten yang mereka lihat, serta bagaimana hal ini bisa memengaruhi cara mereka memandang pengalaman sosial mereka. Konselor juga dapat membantu remaja mengenali perasaan FoMO yang berlebihan dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Selain itu, mengajarkan keterampilan untuk mengelola kecemasan yang timbul akibat perasaan tertinggal sangat penting. Dengan pendekatan yang melibatkan teknik-teknik pengelolaan waktu layar yang sehat dan pendekatan yang lebih sadar terhadap media sosial, konselor dapat membantu remaja mengurangi dampak negatif FoMO. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, tetapi juga membantu mereka untuk lebih hadir dalam interaksi sosial di dunia nyata, mengurangi perasaan kesepian, dan memperkuat rasa koneksi yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka.

## 5. Kurangnya Model Konseling Terintegrasi Kristen

Meskipun banyak penelitian yang membahas dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, masih sedikit penelitian yang mengintegrasikan pendekatan konseling Kristen dalam konteks digital. Sebagian besar model konseling tradisional fokus pada masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, namun seringkali mengabaikan aspek spiritual yang juga sangat relevan, terutama bagi remaja Kristen. Pargament (2011) menjelaskan bahwa spiritualitas berfungsi tidak hanya sebagai sumber penghiburan, tetapi juga sebagai sumber daya penting untuk menghadapi tekanan hidup yang datang dari luar, termasuk tekanan dari media sosial. Bagi remaja Kristen yang sering kali menghadapi kebingungan identitas akibat paparan media sosial, pendekatan konseling yang hanya mengandalkan teknik psikoterapi konvensional bisa terasa kurang memadai. Pendekatan tersebut seharusnya juga mencakup dimensi spiritual, yang dapat membantu mereka menemukan makna lebih dalam dalam hidup mereka dan memperkuat ketahanan mental mereka.

Karena itu, ada celah riset yang signifikan dalam mengembangkan model konseling yang terintegrasi dengan nilai-nilai Kristen, yang tidak hanya mengandalkan teknik psikoterapi konvensional tetapi juga menekankan prinsip-prinsip iman Kristen, seperti kasih, pengampunan, dan pertumbuhan iman, sebagai bagian integral dari proses penyembuhan. Sebagai contoh, model konseling Kristen bisa melibatkan konsep pengampunan sebagai langkah penting dalam pemulihan diri, mengingat banyak perasaan cemas atau perundungan yang dialami oleh remaja di media sosial berakar pada pengalaman yang membutuhkan pengampunan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kebaruan ini dengan merancang pendekatan konseling yang tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual remaja Kristen. Model ini dirancang untuk memberikan panduan praktis bagi konselor dalam membantu remaja menghadapi krisis identitas dan stres akibat media sosial dengan pendekatan yang lebih holistik, berbasis iman, dan relevan dengan tantangan zaman.

## 6. Model Konseling "IDENTegrasi" untuk Remaja Kristen di Era Digital

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan model konseling yang disebut "IDENTegrasi", yang menggabungkan teori status identitas remaja (Marcia), teori dampak media (DSMM & I-PACE), dan pendekatan konseling Kristen yang terintegrasi. Model ini bertujuan untuk memahami bagaimana media sosial mempengaruhi perkembangan identitas remaja Kristen, dengan fokus pada identifikasi faktor-faktor psikologis dan spiritual yang perlu diperhatikan dalam proses konseling. Tujuan utama dari model ini adalah memberikan panduan praktis bagi para konselor untuk menangani krisis identitas yang sering dialami remaja Kristen, yang sering dipicu oleh paparan media sosial yang menekankan citra fisik, status sosial, dan perbandingan yang tidak realistis. Dengan pendekatan ini, konselor diharapkan dapat membantu remaja untuk membangun identitas yang lebih otentik dan kuat, yang tidak bergantung pada validasi eksternal dari media sosial.

Model IDENTegrasi juga menawarkan pendekatan yang lebih holistik dengan memadukan literasi media, pengelolaan perbandingan sosial, intervensi pengampunan, dan prinsip pengelolaan stres berbasis spiritualitas. Melalui literasi media, remaja dapat dibimbing untuk mengenali dan mengelola dampak negatif media sosial terhadap perkembangan identitas mereka, termasuk cara mengurangi tekanan dari perbandingan sosial yang tidak sehat. Intervensi pengampunan menjadi langkah penting dalam membantu remaja melepaskan beban emosional yang ditimbulkan oleh perundungan atau konflik di dunia digital. Dengan menanamkan nilai-

nilai iman Kristen, seperti kasih, pengampunan, dan ketahanan rohani, model ini berupaya mengembalikan keseimbangan mental dan emosional remaja, sambil memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan komunitas iman. Pendekatan ini sangat relevan dengan kebutuhan kontemporer remaja Kristen yang semakin terpapar pengaruh media sosial, yang sering kali membentuk cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan dunia di sekitar mereka (McMinn, 2011; Tan, 2011).

### **7. Peran Konselor Kristen dalam Menangani Kecemasan Digital Remaja**

Konselor Kristen memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengelola kecemasan yang sering muncul akibat penggunaan media sosial, terutama yang dipicu oleh perbandingan sosial dan perasaan tidak cukup baik. Selain menerapkan teknik psikoterapi berbasis bukti, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang fokus pada perubahan pola pikir negatif dan pengelolaan kecemasan, konselor Kristen juga dapat mengintegrasikan praktik rohani dalam setiap sesi. Ini sangat relevan karena kecemasan yang dialami remaja sering kali berkaitan dengan rasa kehilangan arah atau identitas yang tidak kokoh, yang semakin diperburuk oleh tekanan media sosial. Dengan mengajarkan remaja untuk membangun identitas mereka di dalam Kristus, konselor dapat membantu mereka menemukan rasa diri yang lebih stabil dan tahan lama, yang tidak bergantung pada pengakuan atau validasi eksternal.

Lebih lanjut, konselor Kristen memiliki kesempatan untuk memberikan ruang bagi remaja untuk merefleksikan pengalaman digital mereka melalui doa dan renungan pribadi. Praktik ini memungkinkan remaja untuk memproses perasaan mereka dengan lebih baik dan memperkuat ketahanan iman mereka di tengah dunia digital yang penuh tantangan. Dengan pendekatan ini, konselor tidak hanya membantu remaja mengatasi kecemasan, tetapi juga membimbing mereka untuk melihat bagaimana spiritualitas dapat memainkan peran penting dalam menghadapi tekanan hidup modern. Pengintegrasian antara psikoterapi berbasis bukti dan nilai-nilai Kristen ini memungkinkan remaja mendapatkan dukungan emosional yang lebih mendalam dan menyeluruh, sehingga membawa mereka pada pemulihan yang lebih holistik (Tan, 2011; McMinn, 2011).

### **8. Tantangan Integrasi Spiritualitas dalam Konseling Remaja**

Integrasi spiritualitas dalam konseling remaja memang menghadirkan tantangan tersendiri, terutama ketika bekerja dengan klien yang memiliki latar belakang agama yang berbeda-beda atau yang mungkin merasa tidak nyaman dengan pendekatan berbasis iman. Dalam hal ini, sangat penting bagi konselor Kristen untuk terlebih dahulu melakukan asesmen terhadap kesiapan klien dalam menerima pendekatan rohani selama sesi konseling. Pargament (2011) menekankan bahwa integrasi spiritualitas harus dilakukan dengan penuh sensitivitas dan berdasarkan persetujuan klien. Konselor perlu memastikan bahwa pendekatan rohani tidak dipaksakan, tetapi diterima secara sukarela oleh klien. Dengan cara ini, hubungan terapeutik yang sehat dapat terjaga, dan klien tidak merasa tertekan atau ditolak oleh pendekatan yang digunakan. Sensitivitas ini menjadi lebih relevan dalam konteks remaja Kristen, di mana setiap individu memiliki pandangan yang berbeda tentang bagaimana iman mereka mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Beberapa remaja mungkin memiliki hubungan yang sangat dekat dengan iman mereka, sementara yang lain mungkin sedang mengalami keraguan atau konflik batin dalam perjalanan spiritual mereka. Oleh karena itu, konselor Kristen harus memperhatikan dengan seksama kebutuhan dan pengalaman rohani yang unik dari setiap klien. Dengan pendekatan yang penuh perhatian dan berbasis pada persetujuan klien, konselor dapat menciptakan ruang yang

aman dan terbuka untuk membahas isu-isu spiritual. Ini memungkinkan klien untuk mengeksplorasi bagaimana iman mereka dapat mendukung pemulihan diri dan membantu mereka tumbuh secara pribadi, baik dalam aspek psikologis maupun spiritual.

### **9. Peran Keluarga dan Komunitas dalam Menangani Krisis Identitas Remaja**

Keluarga dan komunitas gereja memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung pembentukan identitas remaja, terutama di tengah tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial. Keluarga seringkali menjadi tempat pertama di mana remaja belajar tentang nilai-nilai hidup yang lebih mendalam, seperti kasih, pengampunan, dan tanggung jawab. Dalam hubungan yang penuh perhatian dan kasih sayang, orang tua dapat membantu remaja memahami siapa diri mereka, apa yang mereka yakini, dan apa tujuan hidup mereka. Di sisi lain, komunitas gereja juga memberikan dukungan yang tidak kalah penting. Gereja menciptakan ruang bagi remaja untuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan sesama, merasa diterima tanpa syarat, dan memperkuat fondasi spiritual mereka. Melalui pembinaan ini, remaja dapat menemukan rasa keterikatan sosial yang kuat dan mendapatkan rasa identitas yang solid.

Meskipun komunitas daring dapat memberikan tempat bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan, seperti yang ditemukan dalam penelitian boyd (2014), peran keluarga dan gereja tetap menjadi fondasi utama. Komunitas gereja, dengan nilai-nilai kasih dan pengampunan, menawarkan lingkungan yang mendukung bagi remaja dalam mengatasi kesulitan dan tekanan dunia digital. Melalui dukungan yang diberikan keluarga dan gereja, remaja dapat mengembangkan identitas yang lebih kokoh dan tahan terhadap pengaruh eksternal, yang sering kali memicu ketidakpuasan dan kebingungan identitas akibat perbandingan sosial dan standar yang tidak realistis di media sosial. Dukungan ini memberi mereka kekuatan untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan hidup dengan rasa percaya diri yang lebih besar.

### **10. Menanggapi Krisis Identitas Remaja di Era Digital**

Krisis identitas remaja di era digital memerlukan pendekatan yang lebih kompleks dan terintegrasi, karena remaja saat ini menghadapi tekanan yang luar biasa dari media sosial yang sering kali tidak mencerminkan realitas. Dalam menghadapi tantangan ini, model konseling "IDENTegrasi" menawarkan solusi yang menggabungkan teori perkembangan identitas, dampak media sosial, dan pendekatan konseling Kristen yang terintegrasi. Model ini bertujuan untuk membantu remaja Kristen mengatasi masalah identitas yang muncul akibat pengaruh media sosial, dengan memadukan teknik konseling berbasis bukti, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dan nilai-nilai iman Kristen yang memberikan kedalaman spiritual dalam proses penyembuhan. Dengan pendekatan ini, konselor dapat memberikan panduan yang holistik, yang mempertimbangkan aspek psikologis dan spiritual dalam mendukung remaja.

Model IDENTegrasi dirancang untuk membantu remaja Kristen menemukan identitas yang lebih otentik dan kokoh, yang tidak bergantung pada citra diri yang dibentuk oleh media sosial. Dalam proses ini, konselor dapat membimbing remaja untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosional yang lebih baik, serta membantu mereka memahami dan mengelola tekanan yang datang dari dunia digital. Dengan menanamkan nilai-nilai iman Kristen, seperti kasih, pengampunan, dan penerimaan diri dalam Kristus, model ini memungkinkan remaja untuk menemukan rasa diri yang lebih stabil dan lebih tahan terhadap gangguan eksternal. Dengan demikian, model ini dapat membantu remaja Kristen menghadapi tantangan di dunia digital dengan kepercayaan diri yang lebih besar, sembari tetap berpegang pada nilai-nilai rohani yang menguatkan mereka.

## Kesimpulan

Tulisan ini menegaskan bahwa krisis identitas yang dialami oleh remaja Kristen di era digital merupakan akibat dari pertemuan antara tugas perkembangan (eksplorasi-komitmen) dan ekologi media sosial yang mendorong fenomena seperti perbandingan sosial, FoMO (fear of missing out), perundungan siber, serta gangguan tidur. Dengan menggabungkan teori Erikson-Marcia, DSMM, dan I-PACE, kita bisa lebih memahami mengapa dampak media sosial terhadap remaja sangat bervariasi. Dampak ini dipengaruhi oleh faktor kerentanan pribadi, tahap perkembangan, dan konteks sosial yang berbeda-beda, serta dimediasi oleh respons kognitif dan afektif yang remaja alami.

Kebaruan utama dalam penelitian ini adalah pengembangan model konseling "IDENTegrasi", yang menghubungkan status identitas remaja dengan asesmen risiko digital dan intervensi konseling Kristen berbasis bukti secara etis (baik melalui pendekatan implisit maupun eksplisit dengan informed consent). Model ini menawarkan berbagai strategi praktis, seperti CBT yang berfokus pada perubahan pola pikir terkait perbandingan sosial, literasi media dan kesadaran algoritmik, higiene tidur, intervensi pengampunan, serta community scaffolding yang melibatkan keluarga, sekolah, dan gereja.

Implikasi kebijakan dan praktik dari model ini mencakup pentingnya pengembangan kurikulum literasi digital berbasis iman, pelatihan untuk konselor dan pendidik, serta protokol rujukan klinis untuk menangani permasalahan identitas remaja dalam dunia digital. Untuk ke depannya, dibutuhkan uji efektivitas eksperimental (misalnya, uji cluster RCT atau hybrid trial) dan pengembangan instrumen lokal yang lebih relevan, seperti literasi media dan spiritual well-being, agar model ini dapat tervalidasi secara lintas denominasi dan budaya sekolah.

## Referensi

- American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
- Arifianto, Y. A., & Rahayu, Y. F. (2025). Peran pendidikan Kristen dalam mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda. *Metanoia: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 7(1), 39-51. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v7i1.173> E-journal
- boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The I-PACE model revisited: A more comprehensive understanding of the development and maintenance of specific Internet-use disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.014>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An I-PACE model. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.2>
- Chika, G. B., & Sutrisna, A. (2025). Minat belajar siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti di SMP Negeri 2 Cianjur. *Jurnal Silih Asah*, 2(2), 15-27. <https://doi.org/10.54765/silihasah.v2i2.90> journal.sttkb.ac.id
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company. Google Books
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> Taylor & Francis Online
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281> PubMed
- McMinn, M. R. (2011). *Psychology, theology, and spirituality in Christian counseling* (2nd ed.). Tyndale House.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Ndaha Nggongu, M., & Seldjatem, C. (2024). Upaya proaktif guru PAK dalam mengatasi pengaruh negatif fear of missing out pada kesehatan mental remaja. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(3), 273–282. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.688> Aripafi Journal
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pew Research Center. (2022, August 10). *Teens, social media and technology 2022*. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/> Pew Research Center
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161> BMJ Open
- Sofia, N. S. (2023, 28 Februari). Angka kasus bullying anak capai ribuan kasus dan semakin tinggi, kenali dampak dan cara pencegahannya. *Jurnal Soreang*. <https://jurnalsoreang.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1016346150/angka-kasus-bullying-anak-capai-ribuan-kasus-dan-semakin-tinggi-kenali-dampak-dan-cara-pencegahannya> (catatan: sumber berita/populer untuk konteks fenomena; bukan artikel ilmiah)
- Tan, S.-Y. (2011). *Counseling and psychotherapy: A Christian perspective*. Baker Academic.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006> ScienceDirect