



Pembaruan Budi Sebagai Pendekatan Pendidikan Kristen Dalam Upaya Membangun Ketahanan Mental Generasi Z

Samuel Stefanus Silas

Institut Injil Indonesia

Email: samssilas@gmail.com

Abstrak

Generasi Z hidup di tengah perkembangan teknologi digital yang pesat serta perubahan sosial yang berlangsung secara dinamis. Kondisi tersebut menghadirkan berbagai peluang sekaligus tantangan yang dapat memengaruhi kehidupan generasi ini, seperti tekanan sosial, kecemasan, krisis identitas, serta kesulitan dalam membangun ketahanan mental. Persoalan tersebut menunjukkan bahwa upaya membangun ketahanan mental tidak hanya berkaitan dengan penanganan gejala psikologis semata, tetapi juga memerlukan proses pembentukan kehidupan yang menyentuh cara individu memahami, memaknai, dan merespons realitas kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pembaruan budi sebagai pendekatan pendidikan Kristen dalam upaya membangun ketahanan mental Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) melalui pengkajian berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan pembaruan budi, pendidikan Kristen, ketahanan mental, dan karakteristik Generasi Z. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis melalui proses identifikasi, pengelompokan, pengkajian, dan interpretasi terhadap berbagai konsep yang ditemukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembaruan budi tidak hanya dipahami sebagai perubahan pada aspek kognitif, tetapi merupakan proses transformasi kehidupan yang menyentuh cara berpikir, pembentukan karakter, dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Perspektif teologis berdasarkan Roma 12:2 serta pemikiran Dallas Willard menunjukkan bahwa pembaruan budi memiliki peran dalam membentuk kehidupan yang selaras dengan kehendak Allah. Selain itu, perspektif psikologi melalui pemikiran Aaron Beck dan Martin Seligman memperlihatkan bahwa pola pikir memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup dan membangun ketahanan mental. Oleh karena itu, pembaruan budi dapat dipahami sebagai pendekatan pendidikan Kristen yang relevan dalam membantu Generasi Z membangun ketahanan mental serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih sehat dan konstruktif.

Kata kunci: pembaruan budi, pendidikan Kristen, ketahanan mental, Generasi Z, pelayanan pastoral.

Abstract

Generation Z lives amidst the rapid development of digital technology and dynamic social change. These conditions present various opportunities and challenges that can impact the lives of this generation, such as social pressure, anxiety, identity crises, and difficulties in building mental resilience. These issues demonstrate that efforts to build mental resilience are not solely related to addressing psychological symptoms but also require a life-shaping process that touches on how individuals understand, interpret, and respond to the realities of life. This study aims to analyze spiritual renewal as a Christian educational approach to building the mental resilience of Generation Z. The study used a qualitative approach with library research methods through a review of various literature sources related to spiritual renewal, Christian education, spiritual resilience, and the characteristics of Generation Z. Data analysis was conducted descriptively and analytically through the process of identifying, categorizing, assessing, and interpreting the various concepts found. The results indicate that spiritual renewal is not only understood as a change in cognitive aspects, but also a process of life transformation that touches on ways of thinking, character formation, and the

meaning of life experiences. A theological perspective based on Romans 12:2 and the thinking of Dallas Willard demonstrates that the renewal of the mind plays a role in shaping a life in harmony with God's will. Furthermore, a psychological perspective, through the thinking of Aaron Beck and Martin Seligman, demonstrates that mindset influences an individual's ability to interpret life experiences and build mental resilience. Therefore, the renewal of the mind can be understood as a relevant Christian educational approach to helping Generation Z build mental resilience and face life's challenges more healthily and constructively.

Keywords: renewal of the mind, Christian education, mental resilience, Generation Z, pastoral care.

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital yang sangat pesat serta arus informasi yang berlangsung tanpa batas. Perkembangan tersebut memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh pengetahuan, membangun relasi, dan mengembangkan potensi diri. Namun, di sisi lain, perubahan sosial yang berlangsung secara cepat juga menghadirkan berbagai dinamika kehidupan yang semakin kompleks bagi generasi ini. Tuntutan akademik, tekanan sosial, perubahan lingkungan, serta berbagai pengalaman hidup yang dihadapi dapat memengaruhi cara individu memahami dan merespons realitas kehidupannya. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai persoalan, seperti ketakutan terhadap masa depan, kecemasan yang berlebihan, kesulitan dalam mengelola emosi, serta pengalaman traumatis yang dapat memengaruhi kehidupan Generasi Z.¹

Fenomena tersebut juga menjadi perhatian dalam konteks pelayanan pastoral gereja. Sebagian Generasi Z menghadapi berbagai pergumulan yang berkaitan dengan identitas diri, stabilitas emosional, pencarian makna hidup, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Situasi ini menunjukkan bahwa pelayanan gereja tidak hanya berhadapan dengan kebutuhan spiritual semata, tetapi juga menghadapi kebutuhan akan proses pembentukan kehidupan yang lebih menyeluruh. Dengan kata lain, pelayanan pastoral perlu memperhatikan aspek perkembangan manusia secara utuh, yang mencakup dimensi spiritual, emosional, psikologis, dan sosial.

Persoalan yang dihadapi Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan gejala emosional atau tekanan psikologis semata, tetapi juga menyentuh aspek yang lebih mendasar, yaitu cara individu memahami, memaknai, dan merespons realitas kehidupan. Cara seseorang memandang dirinya, menafsirkan pengalaman hidup, serta menerima berbagai nilai yang berkembang dalam lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap respons yang muncul ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, upaya membangun ketahanan mental tidak cukup hanya dilakukan melalui penanganan terhadap gejala yang tampak, tetapi juga perlu memperhatikan proses pembentukan kehidupan yang berkaitan dengan perubahan cara pandang, pola pikir, dan nilai-nilai yang mendasari tindakan individu.²

Persoalan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan ketahanan mental tidak dapat dipahami hanya sebagai upaya membantu individu mengatasi tekanan atau kesulitan hidup

¹ Yuli Kristiyowati, "Generasi 'Z' Dan Strategi Melayaninya," *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2021): 23–34.

² Adhika Tri Subowo, "Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z," *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–95.

yang muncul secara sementara. Ketahanan mental juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam membangun cara pandang yang sehat, memahami identitas dirinya secara benar, serta memaknai berbagai pengalaman hidup yang dihadapinya. Dengan demikian, pembentukan ketahanan mental memerlukan proses yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku dari luar, tetapi juga menyentuh pembentukan cara berpikir dan orientasi hidup individu secara lebih mendalam.³

Dalam perspektif pendidikan Kristen, proses pembentukan kehidupan tersebut dapat dipahami melalui konsep pembaruan budi. Pembaruan budi tidak sekadar dipahami sebagai perubahan pada aspek intelektual atau penambahan pengetahuan semata, tetapi merupakan proses transformasi yang menyentuh keseluruhan kehidupan manusia. Berdasarkan Roma 12:2, pembaruan budi dipahami sebagai proses perubahan yang memungkinkan individu mengalami transformasi dalam cara berpikir dan menjalani kehidupannya sesuai dengan kehendak Allah. Proses tersebut berkaitan dengan pembentukan pola pikir, nilai, karakter, serta cara individu memandang dirinya dan realitas yang dihadapinya.⁴

Pemikiran Dallas Willard memperkuat pemahaman tersebut dengan menekankan bahwa perubahan yang sejati tidak hanya terjadi pada perilaku lahiriah, tetapi juga pada pembentukan batin manusia yang mencakup pikiran, kehendak, karakter, dan kehidupan spiritual. Transformasi tersebut berlangsung secara berkelanjutan dan memengaruhi cara seseorang memaknai kehidupannya. Dengan demikian, pembaruan budi tidak hanya dipahami sebagai perubahan yang bersifat spiritual, tetapi juga memiliki implikasi terhadap pembentukan kehidupan manusia secara menyeluruh.⁵

Dalam konteks Generasi Z, pembaruan budi menjadi relevan karena berbagai tantangan kehidupan yang dihadapi generasi ini sering kali berkaitan dengan cara individu memahami diri, memaknai pengalaman hidup, dan merespons berbagai tekanan yang muncul dalam lingkungan sosial. Perubahan pola pikir melalui proses pembaruan budi dapat menolong individu membangun cara pandang yang lebih sehat dan lebih konstruktif terhadap berbagai realitas kehidupan. Oleh sebab itu, pembaruan budi dapat dipahami sebagai salah satu pendekatan pendidikan Kristen yang memiliki kontribusi dalam mendukung pembentukan ketahanan mental Generasi Z.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai ketahanan mental Generasi Z, pendidikan Kristen, maupun konsep pembaruan budi secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut masih relatif terbatas. Sebagian penelitian lebih banyak menyoroti aspek psikologis atau spiritual secara parsial, sehingga hubungan antara pembaruan budi sebagai pendekatan pendidikan Kristen dan upaya membangun ketahanan mental Generasi Z belum banyak dikaji secara integratif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pembaruan budi sebagai pendekatan pendidikan Kristen dalam upaya membangun ketahanan mental Generasi Z melalui kajian pustaka terhadap perspektif teologis, psikologis, dan pendidikan Kristen. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi konseptual bagi

³ Nabilla Indra Ayu Afifa and Vidya Nindhita, "Ketahanan Diri: Tinjauan Naratif Sisi Lain Generasi Z," in *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, vol. 10, 2025.

⁴ Hendi Hendi and Eka Nur Cahyani, "Konsep Pembaruan Nous Berdasarkan Surat Roma 12: 1-2," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 3, no. 2 (2021): 114–30.

⁵ Dallas Willard, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ* (NavPress, 2021).

pengembangan pendidikan Kristen serta menjadi dasar dalam pelayanan pastoral dan pembinaan generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pembaruan budi sebagai pendekatan pendidikan Kristen dalam upaya membangun ketahanan mental Generasi Z.

Sumber data penelitian diperoleh melalui berbagai literatur yang relevan, meliputi buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta sumber-sumber lain yang berkaitan dengan pembaruan budi, pendidikan Kristen, ketahanan mental, dan karakteristik Generasi Z. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis melalui proses identifikasi, pengelompokan, pengkajian, serta interpretasi berbagai konsep yang ditemukan dalam literatur sehingga diperoleh pemahaman yang terintegrasi mengenai hubungan antara pembaruan budi, pendidikan Kristen, dan pembentukan ketahanan mental Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental pada Generasi Z tidak dapat dipahami hanya dari satu sudut pandang, tetapi perlu dilihat secara menyeluruh melalui berbagai aspek yang memengaruhi kehidupan individu. Kondisi mental seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal, tetapi juga berkaitan dengan cara berpikir, pembentukan nilai, pengalaman hidup, serta proses pendidikan yang diterima. Oleh karena itu, pembahasan dalam penelitian ini diarahkan pada beberapa aspek penting yang meliputi:

Hakikat Pembaruan Budi dalam Pendidikan Kristen

Pembaruan budi dalam perspektif pendidikan Kristen tidak hanya dipahami sebagai perubahan pada aspek pengetahuan atau perilaku manusia semata, tetapi juga merupakan proses transformasi yang menyentuh keseluruhan kehidupan individu. Proses tersebut berkaitan dengan perubahan cara seseorang memahami dirinya, memaknai pengalaman hidup, serta merespons berbagai realitas yang dihadapinya. Dengan demikian, pembaruan budi memiliki dimensi yang lebih luas daripada sekadar perubahan kognitif, karena di dalamnya terdapat proses pembentukan kehidupan yang berlangsung secara menyeluruh dan berkesinambungan.

Secara teologis, konsep pembaruan budi berakar pada Roma 12:2 yang menegaskan pentingnya transformasi melalui pembaruan pikiran agar manusia tidak mengikuti pola dunia, melainkan mengalami perubahan yang sesuai dengan kehendak Allah. Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang dimaksud bukan hanya perubahan pada perilaku lahiriah, melainkan perubahan yang dimulai dari pembentukan cara berpikir yang kemudian memengaruhi sikap, keputusan, serta tindakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembaruan budi dipahami sebagai proses perubahan internal yang menghasilkan transformasi kehidupan secara nyata.⁶

⁶ Jammes Juneidy Takaliuang, "Ibadah Sebagai Gaya Hidup Menurut Roma 12: 1 Dan Implikasinya Bagi Ibadah Masa Kini," *Missio Ecclesiae* 2, no. 1 (2013): 61–84.

Pemikiran Dallas Willard memperkuat pemahaman tersebut dengan menekankan bahwa transformasi manusia tidak terjadi melalui perubahan perilaku dari luar semata, melainkan melalui pembentukan batin yang berlangsung secara berkelanjutan. Transformasi tersebut mencakup pikiran, kehendak, karakter, dan kehidupan spiritual seseorang. Oleh sebab itu, pembaruan budi dipahami sebagai proses penataan kembali pola pikir dan orientasi hidup agar semakin selaras dengan nilai-nilai Kristiani.⁷

Dalam konteks pendidikan Kristen, pembaruan budi memiliki keterkaitan yang erat dengan tujuan pendidikan itu sendiri. Pendidikan Kristen tidak hanya bertujuan menyampaikan pengetahuan atau ajaran iman, tetapi juga mengarahkan peserta didik pada proses pembentukan kehidupan secara utuh. Pendidikan Kristen berupaya menolong individu mengalami perubahan cara berpikir, pertumbuhan iman, serta pembentukan karakter yang mencerminkan nilai-nilai Kristus dalam kehidupan sehari-hari.⁸

Berdasarkan pemahaman tersebut, hakikat pembaruan budi dalam pendidikan Kristen dapat dipahami sebagai proses transformasi menyeluruh yang membentuk cara seseorang berpikir, memaknai kehidupan, dan menjalani relasinya dengan Allah, sesama, serta lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pembaruan budi bukan hanya menjadi bagian dari pendidikan Kristen, tetapi juga menjadi dasar sekaligus tujuan dalam proses pembentukan kehidupan orang percaya.

Pembaruan Budi dan Pembentukan Cara Memaknai Kehidupan

Pembaruan budi tidak hanya berkaitan dengan perubahan pada cara berpikir seseorang, tetapi juga berpengaruh terhadap cara individu memaknai kehidupan yang dijalani. Cara seseorang memahami pengalaman hidup, menafsirkan peristiwa yang dihadapi, serta memberikan makna terhadap berbagai situasi akan memengaruhi sikap dan respons yang muncul dalam dirinya. Oleh sebab itu, pembaruan budi memiliki peranan penting dalam membentuk cara pandang seseorang terhadap realitas kehidupan.

Dalam perspektif psikologi, Aaron Beck menjelaskan bahwa pikiran memiliki pengaruh yang besar terhadap keadaan emosional dan perilaku individu. Cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa tidak selalu ditentukan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh pola pikir atau interpretasi yang terbentuk dalam dirinya. Pola pikir yang dipenuhi asumsi negatif cenderung menghasilkan respons emosional yang negatif pula, seperti kecemasan, keputusasaan, dan ketidakmampuan melihat harapan dalam situasi yang dihadapi. Sebaliknya, perubahan pada pola pikir dapat membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih sehat dan lebih konstruktif terhadap berbagai pengalaman hidup.⁹

Pandangan tersebut menunjukkan bahwa proses pembaruan budi memiliki hubungan dengan pembentukan cara manusia memaknai realitas kehidupannya. Ketika pola pikir mengalami pembaruan, individu tidak lagi memandang pengalaman hidup semata-mata berdasarkan ketakutan, kegagalan, atau tekanan yang dialami, tetapi mulai melihatnya dari perspektif yang lebih luas dan bermakna. Dalam konteks kehidupan orang percaya,

⁷ Willard, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*.

⁸ P A Gultom, "Pemuridan Bagi Apologetika Kaum Awam Di Era Digital," *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 2023, <https://www.e-journal.sttberitahidup.ac.id/index.php/jbh/article/view/419>.

⁹ Aaron T Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Penguin, 1979).

pembaruan budi menolong seseorang melihat kehidupannya dalam terang kehendak dan penyertaan Allah.

Pemikiran Martin Seligman turut memperkuat pemahaman tersebut melalui konsep psikologi positif yang menekankan pentingnya optimisme, harapan, dan pengembangan kekuatan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Seligman menjelaskan bahwa individu yang memiliki cara pandang positif cenderung lebih mampu menemukan makna di tengah kesulitan dibandingkan dengan individu yang memandang pengalaman hidup secara pesimistis. Kemampuan untuk membangun makna tersebut berperan dalam membentuk sikap yang lebih sehat terhadap tantangan hidup.¹⁰

Dalam perspektif pendidikan Kristen, pembaruan budi menjadi proses yang menolong individu membangun cara pandang yang selaras dengan nilai-nilai iman Kristen. Pembaruan tersebut memungkinkan seseorang memahami identitas dirinya, tujuan hidup, dan pengalaman yang dialaminya berdasarkan perspektif yang berpusat pada Allah. Dengan demikian, pembaruan budi tidak hanya menghasilkan perubahan cara berpikir, tetapi juga membentuk cara seseorang memaknai kehidupan secara lebih utuh dan bermakna.

Peran Pembaruan Budi dalam Membangun Ketahanan Mental Generasi Z

Ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, mengelola kesulitan, serta beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan secara sehat. Dalam konteks Generasi Z, ketahanan mental menjadi aspek yang semakin penting karena generasi ini hidup dalam lingkungan yang ditandai oleh perkembangan teknologi digital yang cepat, arus informasi yang masif, tuntutan sosial yang tinggi, serta perubahan sosial yang berlangsung secara dinamis. Berbagai kondisi tersebut dapat memberikan peluang positif, namun juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi cara individu memandang dirinya maupun kehidupannya.

Generasi Z tumbuh dalam era digital yang memberikan akses luas terhadap berbagai informasi dan interaksi sosial. Meskipun kondisi tersebut memberikan manfaat dalam aspek komunikasi dan pembelajaran, situasi tersebut juga menghadirkan tantangan tersendiri seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu, kecemasan terhadap masa depan, serta krisis identitas. Berbagai tantangan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup secara sehat dan konstruktif.¹¹

Dalam perspektif psikologi, cara individu memandang dan menafsirkan suatu situasi memiliki pengaruh terhadap respons emosional dan perilaku yang muncul. Pemahaman ini menunjukkan bahwa ketahanan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal yang dihadapi seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh pola pikir yang terbentuk dalam dirinya. Individu yang memiliki pola pikir negatif cenderung lebih mudah mengalami keputusasaan, kecemasan, dan kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup. Sebaliknya, pola pikir yang lebih

¹⁰ Martin E P Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (Vintage, 2006).

¹¹ Rizki Heri Prasetyo, Masduki Asbari, and Salsabila Amelia Putri, "Mendidik Generasi z: Tantangan Dan Strategi Di Era Digital," *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 3, no. 1 (2024): 10–13.

sehat dan adaptif dapat membantu individu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh.¹²

Dalam perspektif pendidikan Kristen, pembaruan budi memiliki peranan penting dalam membentuk pola pikir yang sehat dan selaras dengan nilai-nilai iman. Pembaruan budi memungkinkan individu untuk mengalami perubahan cara pandang terhadap diri sendiri, orang lain, serta berbagai peristiwa kehidupan yang dihadapinya. Proses tersebut menolong seseorang untuk tidak mendasarkan identitas dirinya pada penerimaan sosial, pencapaian pribadi, atau penilaian lingkungan semata, melainkan pada pemahaman mengenai identitasnya sebagai pribadi yang bernilai di hadapan Allah.¹³

Melalui proses pembaruan budi, individu juga dibimbing untuk mengembangkan sikap optimis, pengharapan, dan kemampuan menghadapi kesulitan secara lebih bijaksana. Ketika seseorang memiliki cara pandang yang dibangun berdasarkan nilai-nilai iman, tekanan dan kesulitan hidup tidak lagi dipahami sebagai akhir dari segala sesuatu, tetapi dapat dipandang sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan pembentukan diri. Dengan demikian, pembaruan budi tidak hanya berfungsi sebagai perubahan pada aspek pemikiran, tetapi juga menjadi dasar yang membantu individu membangun ketahanan mental yang kuat.¹⁴

Bagi Generasi Z, pembaruan budi dapat menjadi pendekatan pendidikan Kristen yang relevan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan masa kini. Melalui proses tersebut, Generasi Z tidak hanya dibentuk untuk memiliki kemampuan intelektual, tetapi juga memiliki kemampuan mengelola tekanan, memaknai pengalaman hidup, dan mempertahankan kesejahteraan mental di tengah perubahan zaman yang terus berlangsung.

Implikasi bagi Pelayanan Pastoral dan Pembinaan Generasi Muda

Temuan mengenai pembaruan budi sebagai pendekatan pendidikan Kristen dalam membangun ketahanan mental Generasi Z menunjukkan bahwa pelayanan pastoral dan pembinaan generasi muda tidak dapat lagi berfokus hanya pada penyampaian materi atau aktivitas keagamaan semata. Perubahan konteks kehidupan Generasi Z menuntut adanya pendekatan pelayanan yang memperhatikan pembentukan cara berpikir, kehidupan spiritual, serta kondisi psikologis individu secara menyeluruh. Oleh karena itu, pelayanan kepada generasi muda perlu diarahkan pada proses pembentukan kehidupan yang menolong mereka memahami identitas diri, memaknai pengalaman hidup, dan mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tantangan secara sehat.

Dalam konteks pelayanan pastoral, pendampingan kepada Generasi Z perlu dilakukan secara lebih kontekstual dan relasional. Generasi Z hidup dalam situasi yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital, perubahan sosial yang cepat, serta berbagai tekanan yang muncul dari lingkungan sosial maupun media digital. Kondisi tersebut menuntut pelayanan pastoral untuk tidak hanya hadir dalam bentuk pengajaran normatif, tetapi juga melalui

¹² Sabrina Izza Hanif and Alfiya Rizqi Widiyari, "Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z," *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139–46.

¹³ Peniel Telambanua, "PERUBAHAN AKAL BUDI DAN KESUCIAN HIDUP MENURUT PERSPEKTIF PAULUS DALAM ROMA 12: 1-2," *Voice of HAMI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 8, no. 1 (2025): 41–51.

¹⁴ Rosmawati Rosmawati et al., "Penerapan Nilai-Nilai Roma 12: 2 Dalam Membentuk Spiritualitas Kristen Di Era Kontemporer Yang Relevan Dan Kontekstual," *Sabar: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 3 (2025): 192–205.

pendampingan yang memberikan ruang bagi generasi muda untuk menyampaikan pergumulan, pertanyaan, serta pengalaman hidup yang mereka alami. Melalui proses pendampingan tersebut, generasi muda dapat dibantu untuk membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap diri dan kehidupannya.

Selain itu, proses pembinaan generasi muda perlu diarahkan pada pembentukan karakter dan pertumbuhan iman yang berkelanjutan. Pendidikan Kristen tidak hanya bertujuan menyampaikan pengetahuan mengenai ajaran iman, tetapi juga membentuk pola pikir, nilai hidup, dan karakter yang mencerminkan kehidupan Kristiani. Dalam hal ini, pemikiran Thomas Groome menekankan bahwa pendidikan iman berlangsung melalui keterlibatan individu dengan pengalaman hidup yang dimilikinya. Oleh sebab itu, proses pembinaan generasi muda perlu memberikan kesempatan bagi mereka untuk merefleksikan pengalaman hidup dalam terang iman Kristen sehingga pembelajaran yang terjadi tidak berhenti pada aspek teoritis semata.

Implikasi praktis dari pembaruan budi dalam pelayanan generasi muda dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk pembinaan, seperti kelompok kecil, pemuridan, konseling pastoral, pendampingan spiritual, serta kegiatan pembelajaran yang bersifat partisipatif. Pendekatan tersebut memungkinkan generasi muda tidak hanya menerima ajaran secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembentukan diri dan pertumbuhan iman.

Dengan demikian, pelayanan pastoral dan pembinaan generasi muda memiliki peranan penting dalam mendukung proses pembaruan budi pada Generasi Z. Melalui pendekatan yang holistik dan kontekstual, gereja tidak hanya membantu generasi muda memahami ajaran iman secara intelektual, tetapi juga menolong mereka membangun ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan masa kini.

KESIMPULAN

Pembaruan budi dalam perspektif pendidikan Kristen merupakan proses transformasi yang tidak hanya berkaitan dengan perubahan pada aspek pengetahuan atau perilaku, tetapi juga menyentuh pembentukan kehidupan manusia secara menyeluruh. Berdasarkan Roma 12:2 serta pemikiran Dallas Willard, pembaruan budi dipahami sebagai perubahan cara berpikir dan orientasi hidup yang menghasilkan pembentukan karakter serta kehidupan yang semakin selaras dengan kehendak Allah. Dalam konteks pendidikan Kristen, proses tersebut tidak hanya bertujuan menyampaikan pengetahuan iman, tetapi juga mengarahkan individu pada pembentukan diri yang utuh.

Kajian ini menunjukkan bahwa pembaruan budi memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan cara seseorang memaknai kehidupan. Perspektif psikologi melalui pemikiran Aaron Beck dan Martin Seligman memperlihatkan bahwa pola pikir memiliki pengaruh terhadap cara individu menafsirkan pengalaman hidup, merespons tekanan, dan membangun sikap terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Dengan demikian, pembaruan budi tidak hanya menghasilkan perubahan pada cara berpikir, tetapi juga membentuk cara individu melihat makna hidup secara lebih sehat, positif, dan berlandaskan nilai-nilai iman.

Dalam kaitannya dengan Generasi Z, pembaruan budi memiliki peran penting dalam membangun ketahanan mental di tengah berbagai tantangan kehidupan pada era digital. Ketika individu mengalami pembaruan cara berpikir, mereka lebih mampu mengembangkan

pengharapan, mengelola tekanan, serta menghadapi berbagai kesulitan secara lebih bijaksana. Oleh karena itu, pembaruan budi dapat dipahami sebagai pendekatan pendidikan Kristen yang relevan dalam mendukung pembentukan ketahanan mental Generasi Z.

Implikasi dari kajian ini menunjukkan bahwa pelayanan pastoral dan pembinaan generasi muda perlu diarahkan pada pendekatan yang tidak hanya berfokus pada penyampaian materi atau aktivitas keagamaan, tetapi juga pada pembentukan cara berpikir, kehidupan spiritual, dan karakter individu secara holistik. Melalui proses pembaruan budi yang dilakukan secara berkelanjutan, pendidikan Kristen dapat menjadi sarana yang membantu Generasi Z membangun ketahanan mental yang kuat serta mempersiapkan mereka menghadapi berbagai dinamika kehidupan masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, Nabilla Indra Ayu, and Vidya Nindhita. "Ketahanan Diri: Tinjauan Naratif Sisi Lain Generasi Z." In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, Vol. 10, 2025.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin, 1979.
- Gultom, P A. "Pemuridan Bagi Apologetika Kaum Awam Di Era Digital." *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 2023. <https://www.e-journal.sttberitahidup.ac.id/index.php/jbh/article/view/419>.
- Hanif, Sabrina Izza, and Alfiya Rizqi Widiyari. "Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z." *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139–46.
- Hendi, Hendi, and Eka Nur Cahyani. "Konsep Pembaruan Nous Berdasarkan Surat Roma 12: 1-2." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 3, no. 2 (2021): 114–30.
- Kristyowati, Yuli. "Generasi 'Z' Dan Strategi Melayaninya." *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2021): 23–34.
- Prasetyo, Rizki Heri, Masduki Asbari, and Salsabila Amelia Putri. "Mendidik Generasi z: Tantangan Dan Strategi Di Era Digital." *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 3, no. 1 (2024): 10–13.
- Rosmawati, Rosmawati, Angelicha Tangke Tasik, Delpianti Delpianti, Gita Sartiva Parinussa, and Juan Fakkach Tulak Allo. "Penerapan Nilai-Nilai Roma 12: 2 Dalam Membentuk Spiritualitas Kristen Di Era Kontemporer Yang Relevan Dan Kontekstual." *Sabar: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 3 (2025): 192–205.
- Seligman, Martin E P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage, 2006.
- Subowo, Adhika Tri. "Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z." *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–95.
- Takaliuang, Jammes Juneidy. "Ibadah Sebagai Gaya Hidup Menurut Roma 12: 1 Dan Implikasinya Bagi Ibadah Masa Kini." *Missio Ecclesiae* 2, no. 1 (2013): 61–84.
- Telambanua, Peniel. "PERUBAHAN AKAL BUDI DAN KESUCIAN HIDUP MENURUT PERSPEKTIF PAULUS DALAM ROMA 12: 1-2." *Voice of HAMI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 8, no. 1 (2025): 41–51.
- Willard, Dallas. *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*. NavPress, 2021.