

Media Sosial dan Kesehatan Mental: Tinjauan Teologi Siber dalam Konteks Orang Muda Katolik Keuskupan Denpasar

William Fortunatus Dani Ardhiatama
Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana, Malang
fortunatus.dani@gmail.com

Abstrak

Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak media sosial terhadap kesehatan mental Orang Muda Katolik di Keuskupan Denpasar dengan perspektif teologi siber yang digagas oleh Antonio Spadaro. Media sosial kini telah menjadi bagian yang tak dapat dilepaskan dari kehidupan sehari-hari kaum muda. Kehadiran media sosial sungguh memberikan pengaruh bagi kehidupan manusia zaman ini khususnya orang muda. Untuk itu, penting mencermati dan menyikapi dengan bijak kehadiran media sosial beserta dengan dampak-dampaknya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan wawancara yang mendalam dengan para responden yang notabene mewakili Orang Muda Katolik Keuskupan Denpasar. Data yang dihimpun kemudian dianalisis melalui pendekatan teologi siber yang digagas oleh Antonio Spadaro. Penelitian ini menemukan bahwa selain memperluas relasi, meningkatkan akses terhadap informasi, dan menjadi sarana memperdalam iman, media sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental orang muda apabila tidak digunakan dengan bijaksana dan bertanggungjawab. Upaya untuk mengatasi dampak negatif yang mungkin muncul akibat media sosial perlu dilaksanakan dengan sungguh. Gereja pun dipanggil untuk terlibat dalam konteks ini melalui pastoralnya. Gereja dipanggil untuk hadir sebagai rumah yang terbuka dan komunitas yang terlibat demi mendukung orang muda.

Kata-kata Kunci: Media Sosial; Kesehatan Mental; Orang Muda Katolik; Teologi Siber; Spiritualitas

Abstract

The focus of this study is to examine the impact of social media on the mental health of Catholic Youth in the Diocese of Denpasar from the perspective of cyber theology as proposed by Antonio Spadaro. Social media has now become an inseparable part of young people's daily lives. Its presence significantly influences human life today, particularly the youth. Therefore, it is crucial to observe and respond wisely to the presence of social media along with its effects. This research employs a qualitative research method, using in-depth interviews with respondents representing the Catholic Youth of the Diocese of Denpasar. The collected data is then analyzed through the lens of cyber theology as conceptualized by Antonio Spadaro. The findings reveal that while social media can broaden relationships, increase access to information, and serve as a medium for deepening faith, it can also affect the mental health of young people if not used wisely and responsibly. Efforts to address the potential negative impacts of social media must be undertaken earnestly. The Church is also called to be actively involved in this context through its pastoral mission. It is invited to be a welcoming home and an engaged community to support young people in navigating the challenges posed by social media.

Keywords: Social Media; Mental Health; Catholic Youth; Cybertheology; Spirituality

PENDAHULUAN

Media sosial kini telah menjadi bagian yang tak dapat dilepaskan dari kehidupan sehari-hari kaum muda. Data secara global yang dirilis oleh *Sproutsocial.com* menunjukkan bahwa generasi Z menduduki puncak daftar dengan 35 persen penggunaan media sosial selama lebih dari dua jam sehari dan disusul oleh generasi milenial dengan 24 persen (Sproutsocial, 2024). Media sosial memungkinkan terjadinya perjumpaan antar individu secara lebih massif dalam ruang yang disebut sebagai ruang siber. Dalam ruang siber, batas antara bidang fisik, digital, dan juga biologis seakan menjadi kabur berkat kehadiran teknologi digital. Dalam perkembangannya, media sosial mempengaruhi bahkan mengubah gaya hidup, budaya, cara berpikir manusia zaman ini. Perlu dicermati juga bahwa fakta keterpaparan yang intens kaum muda pada media sosial ternyata membawa dampak psikologis yang cukup serius bagi kaum muda, terutama dalam hal kesehatan mental (Kuss & Griffiths, 2017).

Kaum muda yang terpapar media sosial secara intens kini tengah berhadapan dengan isu kesehatan mental. Dalam survei yang dilakukan di 26 negara, termasuk Indonesia, pada tahun 2023, Lembaga *McKinsey Health Institute* pada 2023 melaporkan bahwa generasi Z menjadi generasi yang mengalami relasi yang kompleks dengan media sosial (McKinsey, 2023). Menurut survei tersebut, satu dari empat generasi Z berhadapan dengan perasaan negatif lebih besar dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya (McKinsey, 2023). Perasaan negatif dilaporkan berhubungan dengan penggunaan media sosial secara intens lebih dari dua jam sehari. Perasaan negatif apabila tidak disikapi secara serius pada gilirannya dapat berdampak pada tindakan-tindakan yang ekstrem, seperti misalnya depresi bahkan hingga tindakan bunuh diri. Pada Agustus 2024 yang lalu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis data yang menunjukkan bahwa tingkat bunuh diri paling banyak terjadi pada individu yang berusia 15-29 tahun (WHO, 2024).

Dalam dekrit *Inter Mirifica* art 1, Gereja menegaskan penghargaannya atas penemuan-penemuan teknologi (terutama dalam bidang komunikasi) yang mengagumkan, yang tidak lain adalah berkat perkenanan Allah sendiri melalui penemuan yang digali oleh akal budi manusia. Bagi Gereja, kehadiran teknologi-teknologi komunikasi sejatinya dapat memberikan sumbangan besar bagi penguatan relasi manusia yang di dalamnya memungkinkan individu untuk saling mengenal secara lebih dalam dan memudahkan keterbukaan terhadap orang lain (bdk *Communio et Progressio* art 9 & 12). Secara umum, Gereja Katolik memandang bahwa media sosial merupakan suatu instrumen yang apabila digunakan dengan penuh tanggungjawab dapat membawa umat manusia pada nilai-nilai kebaikan dan tentu saja nilai-nilai Injili.

Sekalipun demikian, Gereja tetap mengakui adanya ancaman dari hadirnya teknologi komunikasi yang makin canggih ini. Dalam dokumen *Gereja dan Internet* art 8, yang dikeluarkan oleh Dewan Kepausan untuk Komunikasi Sosial, dikatakan bahwa dunia media sosial kadangkala dapat tampak menjadi tidak jelas dan malah bersikap memusuhi iman dan moralitas Kristen. Kehadiran teknologi (termasuk di dalamnya media sosial) memang memberikan banyak sekali manfaat, tetapi kenyataan menunjukkan bahwa penggunaannya yang tidak kritis dan tidak terbatas secara nyata menimbulkan masalah sosial dan juga masalah psikologis, seperti *cyberbullying*, FOMO (*Fear of Missing Out*), *nomophobia* (ketakutan tanpa ponsel), ketergantungan internet, depresi, hingga bahkan kasus bunuh diri (Rojas-Díaz, 2018). Masalah-masalah sosial yang timbul dalam konteks media sosial inilah yang sedang dihadapi oleh kaum muda, tidak terkecuali Orang Muda Katolik di Keuskupan Denpasar.

Berhadapan dengan aneka fenomena masalah sosial tersebut, muncul pertanyaan, apabila media sosial dimaksudkan untuk kemajuan, lalu mengapa realitanya media sosial justru membawa dampak-dampak sosial dan psikologis yang mengerikan khususnya bagi kaum muda? Dalam *Gaudium et Spes* art 1, Gereja menegaskan bahwa suka, duka, dan kecemasan dunia adalah suka, duka, dan kecemasan Gereja juga. Untuk itu, Gereja tidak boleh tinggal diam berhadapan dengan kecemasan dunia tentang media sosial dan isu kesehatan mental kaum muda ini. Pendekatan teologis perlu diupayakan dengan mempertimbangkan secara seimbang keunggulan dan keterbatasan media sosial juga tentang dampaknya terhadap isu kesehatan mental yang dihadapi oleh kaum muda dewasa ini. Masalah sosial dan psikologis yang diakibatkan penggunaan media sosial secara berlebihan perlu untuk direfleksikan secara teologis, karena fenomena ini secara lebih mendalam memperlihatkan indikasi hilangnya arah spiritualitas dan identitas manusia di tengah kemajuan teknologi (Rojas-Díaz, 2018). Selain itu, Gereja senantiasa dipanggil untuk mendampingi kaum muda. Paus Fransiskus, dalam *Christus Vivit*, menegaskan bahwa kaum muda bukan hanya masa depan Gereja, melainkan juga masa kini Gereja. Kaum muda, dengan segala dinamika perjalanan hidupnya, merupakan subjek vital dalamewartakan Kabar Sukacita Injil di dunia modern. Oleh karena itu, pengabaian masalah kaum muda oleh Gereja tidak pernah boleh terjadi.

Artikel ini bermaksud untuk mengembangkan apa yang disebut sebagai "*cyberteology*" untuk membantu Gereja dan juga masyarakat dalam memahami tantangan kontemporer yang dibawa oleh media sosial dewasa ini. Dalam penelitian ini, ada dua pertanyaan yang berusaha untuk dijawab, antara lain: (1) Bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental kaum muda saat ini?, dan (2) Sejauhmana refleksi teologis dapat memberikan kerangka bagi aksi nyata Gereja dan masyarakat dalam menanggulangi isu terganggunya kesehatan mental

kaum muda akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan? Dengan demikian, muara dari artikel ini tidak lain adalah arah pastoral bagi Gereja di dalam konteks era media sosial dan pendampingan kaum muda.

KAJIAN PUSTAKA

1. Teologi Siber menurut Antonio Spadaro

1.1. Pengertian Teologi Siber

Teologi siber atau *cybertheology* adalah satu dari aliran teologi yang belum banyak dibahas. Teologi siber berasal dari gabungan dua kata, yakni teologi dan siber. Teologi menurut etimologinya diartikan sebagai kata-kata dari atau tentang Allah; pengetahuan tentang Allah; dan ilmu tentang Allah (Pareira, 2014). Sedangkan, siber atau sibernetik berasal dari bahasa Yunani yakni *kubernetes* yang berarti pengemudi. Dalam perkembangannya, makna kata siber merujuk pada segala sesuatu yang berhubungan dengan komputer dan sistem teknologi komunikasi (Bell, 2007).

Ada beberapa definisi yang diajukan oleh beberapa tokoh mengenai teologi siber ini. Susan George memberikan empat definisi mengenai teologi siber. Salah satu definisinya menegaskan bahwa teologi siber merupakan suatu diskursus mengenai internet sebagai satu ruang dalam kapasitas ruang pembicaraan spiritual (George, 2006). Anthony Le Duc menjelaskan bahwa *cybertheology* harus dimengerti dalam ruang kecerdasan iman di era siber yang berdampak pada bagaimana cara berpikir, belajar, berkomunikasi, dan hidup seseorang (Le Duc, 2016). Kesimpulan dari pandangan-pandangan tersebut dalam ditemukan dalam pemikiran Antonio Spadaro. Antonio Spadaro sendiri adalah seorang imam yang juga berprofesi sebagai jurnalis, yang memiliki andil dalam mengembangkan dan mempopulerkan teologi siber melalui bukunya yang berjudul *Cybertheology: Thinking Christianity in the Era of the Internet*. Ia menegaskan bahwa teologi siber adalah diskursus rasional yang didasarkan pada iman akan Allah berkaitan dengan hal-hal dalam era internet (Spadaro, 2014). Teologi siber mengangkat pengalaman manusia modern ini yang bersentuhan dengan internet dan teknologi komunikasi dan mempertemukannya dengan ajaran-ajaran iman kristiani. Dalam teologi siber, *locus theologicus* dalam berteologi adalah pengalaman manusia dewasa ini dalam ruang digital yang turut mempengaruhi berjalannya kehidupan konkret.

1.2. Memandang Media Sosial dalam Perspektif Teologi Siber

Media sosial dengan segala perkembangannya telah turut mempengaruhi banyak aspek kehidupan manusia, termasuk aspek psikologis dan juga spiritual manusia. Manusia zaman ini bahkan telah dikatakan berubah dari *homo sapiens* menjadi *homo digitalis*, karena eksistensi seseorang kerap kali diperhitungkan bukan lagi hanya sejauh ia berpikir, tetapi sejauhmana mereka terhubung dengan

internet (Nirma, 2012). Spadaro mengatakan bahwa kehadiran internet (yang menjadi basis dari media sosial juga) telah menciptakan ruang eksistensial baru yang tidak dapat dipisahkan dari ruang hidup sehari-hari. Paham lama yang memisahkan antara ruang *offline* dan *online* tidak sepenuhnya dapat dipertahankan lagi. Berikut penjelasan Spadaro tentang keterikatan ruang digital dan ruang riil kehidupan manusia (Spadaro, 2014).

More and more, the web will not be a parallel, separate world distinct from everyday reality and direct two-dimensional contacts, on- and offline. These contacts should be, as much as possible, harmonized and integrated into a life of full, sincere relationships. The Church in itself always includes more (and remains understandable) in terms of its networks.

Dalam menilai media sosial dan juga internet, Spadaro berpijak pada apa yang diajarkan oleh Gereja dalam magisterium. Gereja memandang bahwa perkembangan teknologi komunikasi digital sebagai anugerah dari Allah sendiri. Konsili Vatikan II, seperti yang ditandakan dalam *Inter Mirifica* art 1, menilai bahwa teknologi yang berkembang pesat pada zaman ini sebagai berkat dari intervensi Allah sendiri melalui kecerdasan manusia yang merealisasikannya. Apabila teknologi ini digunakan secara bijaksana dan tepat-guna, Gereja melihat bahwa teknologi ini dapat membantu manusia untuk memantapkan kehadiran Kerajaan Allah sendiri di dunia ini (*Inter Mirifica* art 2).

Antonio Spadaro menegaskan kebermanfaatannya dari media sosial dan internet bagi pertumbuhan iman dan spiritualitas seseorang. Manusia zaman ini dimudahkan oleh kehadiran mesin pencari seperti *Google* (bahkan untuk zaman ini telah muncul *Artificial Intelligence* yang dapat membantu manusia dalam berbagai hal). Dalam konteks hidup beriman, manusia zaman ini mampu mendalami pokok-pokok imannya hanya dengan mengetik di mesin pencari (Spadaro, 2014). Berbeda dengan zaman dahulu, orang harus mencari informasi tentang imannya melalui pastor atau pun harus pergi ke perpustakaan untuk mencari sumber-sumber literatur. Antony Le Duc, seorang teolog yang juga turut mengembangkan teologi siber, menegaskan bahwa lingkungan digital yang timbul akibat internet telah menghadirkan peluang baru untuk memperkaya pencarian seseorang akan Tuhan dan membayangkan bagaimana Tuhan dapat hadir di dunia ini (Le Duc, 2016).

Selain mengangkat potensi-potensi positif yang timbul dari internet, Spadaro mengingatkan akan dampak negatif yang mungkin dapat ditimbulkan dari internet (dan tentu saja media sosial). Platform jejaring sosial dapat membantu sekaligus mengancam hubungan manusia dengan sesamanya, dengan Tuhan, dan bahkan dengan dirinya sendiri. Menurut Spadaro, hubungan yang dimediasi oleh web/jejaring selalu bersifat tidak lengkap, karena dalam jejaring/web orang mungkin tidak selalu menyadari kepribadiannya yang sejati (Spadaro, 2014).

Dalam media sosial, seseorang mungkin menghadirkan gambaran dirinya dalam versi ideal atau bahkan manipulatif sehingga keaslian identitas diri. Kedangkalan relasi yang muncul dalam media sosial dapat mengurangi nilai spiritual dan etis dalam komunikasi antarindividu (Le Duc, 2020). Kedua tokoh ini sepakat menegaskan bahwa relasi yang bermakna harus tetap melibatkan kehadiran nyata dan kesadaran penuh akan diri, orang lain. Hal ini memang sulit dicapai dalam komunikasi yang bergantung pada jejaring dalam internet. Oleh karena, refleksi kritis terhadap cara manusia menggunakan internet dan media sosial menjadi penting, agar teknologi ini dapat menjadi sarana yang membantu dalam membangun relasi yang otentik dan bernilai bagi manusia.

2. Spiritualitas Kristiani dalam Era Media Sosial

Manusia pada dasarnya adalah makhluk rohani. Realitas kerohanian manusia ini mau menyatakan bahwa hidup manusia itu suci, karena terhubung dengan Tuhan yang adalah sumber dan tujuan hidup manusia. Heuken menegaskan bahwa menyebut manusia sebagai makhluk rohani berarti menyatakan manusia sanggup berhubungan dengan Sang Sumber hidupnya, yakni Tuhan sendiri (Heuken, 2002). Hidup rohani manusia digerakkan oleh spiritualitas. Spiritualitas sendiri diartikan sebagai suatu gerak yang didasarkan pada kebenaran wahyu ilahi dan pengalaman religius dari setiap individu, yang mengarahkan pertumbuhan serta perkembangan iman umat beriman, dan serta membawa iman umat dari permulaan hidup rohani menuju pada kesempurnaan yang penuh (Aumann, 1962). Dalam hal ini, spiritualitas khas kristiani mengacu pada apa yang diajarkan oleh Kristus sendiri. Ajaran Kristus menggerakkan orang pada tata laku doa dan tindakan iman yang diaktualisasikan dalam kehidupan bersama terutama dalam pelayan-pelayanan cinta kasih (Dimas & Tedjoworo, 2022).

Spiritualitas sendiri mencakup dua segi yang penting, antara lain askese dan mistik (Heuken, 2002). Aspek askese dalam spiritualitas tampak dalam usaha untuk melatih diri secara teratur supaya semakin peka serta terbuka pada sapaan Allah. Sementara aspek mistik menegaskan aneka bentuk dan tahapan yang menegaskan pertemuan pribadi dengan Allah. Semakin peka seseorang maka semakin ia dapat mengalami kehadiran Roh Kristus yang menjadi dasar dan penggerak hidupnya. Selain mengenai keterbukaan terhadap pengalaman akan Allah, spiritualitas juga menegaskan suatu bentuk pengamalan kehidupan beriman seseorang. Spirtualitas memungkinkann seorang beriman untuk merancang serta menalankan hidup ini semata-mata sesuai dengan yang dikehendaki oleh Tuhan sendiri (Heuken, 2002). Hal tersebut tentu dapat dicapai hanya apabila seseorang semakin mempererat dan memperdalam relasinya dengan Tuhan sendiri.

Spiritualitas kristiani selalu mempertimbangkan konteks pengalaman manusia sebagai sesuatu yang dapat membawanya kepada Allah. Dasarnya adalah bahwa

Allah memang melampaui apa pun yang dapat dialami manusia (segi transenden), tetapi, pada saat yang sama, Allah menopang apa pun yang ada dan juga apa yang tengah berlangsung dalam dunia ciptaan-Nya (imanensi) (Heuken, 2002). Dalam pengalaman yang kemudian direfleksikan, manusia dapat mengalami sapaan Allah sejauh ia dapat mendengarkan dan sejauh ia peka. Pada masa kini, manusia bergulat dengan pengalamannya di media sosial. Pengalaman manusia dalam media sosial pun patut untuk direfleksikan.

Dalam dokumen-dokumen Gereja yang terkait dengan komunikasi dan media digital, secara umum terungkap pandangan Gereja tentang media komunikasi digital sebagai sarana, bukan tujuan hidup manusia. Dalam *Inter Mirifica* art 3 terungkap pandangan Gereja yang melihat media komunikasi sosial sebagai sarana untuk menyiarkan Warta Keselamatan dan mendukung pendidikan Kristen. Paus Benediktus XVI, dalam pesannya untuk Hari Komunikasi Sosial Sedunia ke-47, menegaskan bahwa jejaring sosial digital telah membantu menciptakan "agora" baru, suatu alun-alun publik tempat manusia berbagi gagasan, informasi, serta pendapat, dan yang dalamnya relasi-relasi dan bentuk-bentuk komunitas baru dapat terwujud. Lebih lanjut, Paus Benediktus XVI mengingatkan potensi besar jejaring sosial digital dalam memajukan ikatan kesatuan individu-individu sejauh dimanfaatkan secara bijak dan berimbang (Paus Benediktus XVI, 2013).

Pandangan Gereja mengenai media komunikasi digital di atas didasarkan pada ajaran iman dan kebenaran biblis bahwa segala sesuatu diciptakan oleh Tuhan: Dalam Kejadian 1 dan Roma 1:20, ditegaskan suatu kebenaran iman bahwa Allah adalah sumber dari segala penciptaan. Allah menciptakan segala sesuatu itu baik adanya. Untuk itu, media sosial sebagai bagian dari teknologi, seperti aspek-aspek kehidupan lainnya, seharusnya dapat dilihat sebagai anugerah dari Allah sendiri yang sejatinya dapat digunakan untuk prinsip kebaikan (Rojas-Díaz, 2018). Atas anugerah yang diberikan oleh Allah, manusia diminta untuk menggunakannya secara bertanggungjawab. Manusia sesungguhnya adalah citra Allah (lih Kej 1:27). Sebagai citra Allah, manusia disertai tugas oleh Allah untuk "menguasai ciptaan". Kata "menguasai" ditafsirkan secara lebih positif sebagai tugas untuk bertanggungjawab atas ciptaan. Manusia sejatinya bertanggungjawab untuk menjaga, menggunakan, dan menjaga ciptaan secara bijak, termasuk teknologi dan juga media sosial (Rojas-Díaz, 2018). Dalam konteks ini, manusia sejatinya dipanggil untuk menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggungjawab dengan memastikan bahwa nilai-nilai kemanusiaan ditegakkan.

Manusia sebagai makhluk teknologi tidak hanya hidup dalam dunia yang penuh dengan inovasi dan kemajuan, melainkan juga hidup dengan membawa dimensi spiritual yang menjadi inti keberadaannya. Spadaro menegaskan bahwa manusia sekalipun dimengerti sebagai makhluk teknologi, tetaplah juga makhluk spiritual (Spadaro, 2014). Sebagai makhluk spiritual atau makhluk rohani, manusia

tetaplah memiliki kerinduan akan “transendensi”. Di tengah kesibukan dan juga distraksi media sosial, tetaplah penting diwujudkan suatu kesadaran dan penghargaan mendalam terhadap spiritualitas, hubungan diri dengan Tuhan. Dunia media sosial memang seringkali menyita perhatian dan kadangkala mengurangi waktu bagi seseorang untuk berdoa dan memperdalam relasinya dengan Tuhan. Kesadaran akan hidup rohani dapat membantu manusia untuk kembali menyeimbangkan hidupnya dari jebakan penggunaan teknologi yang tidak bertanggungjawab. Spiritualitas perlu digeluti sungguh pada masa kini, karena spiritualitas menawarkan jalan bagi manusia untuk kembali ke kedalaman ketika dunia modern dengan segala inovasinya seringkali terasa dangkal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode penelitian deskriptif. Seperti halnya semua penelitian, penelitian deskriptif sejatinya berusaha untuk meneliti suatu masalah (Smith, 2008). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Data dalam penelitian ini berasal dari wawancara yang mendalam (*indepth-interview*) dengan subjek penelitian. Wawancara yang mendalam memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta lebih lengkap tentang tema penelitian ini dan juga pengalaman yang terkait di dalamnya. Kemendalaman dari wawancara ini ditampilkan dalam pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada subjek penelitian. Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah tiga Orang Muda Katolik yang mewakili masing-masing tiga pulau yang menjadi wilayah pastoral Keuskupan Denpasar, yakni Pulau Bali, Pulau Lombok, dan Pulau Sumbawa. Data yang didapat melalui *indepth-interview* kemudian akan diolah, diinterpretasi, dan serta direfleksikan dengan menggunakan perspektif Teologi Siber yang diajukan oleh Antonio Spadaro.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Media Sosial: Tantangan dan Peluang

Media sosial sudah begitu lekat dengan manusia zaman ini, terutama kaum muda yang digolongkan ke dalam Generasi Z (Apriyanti et al., 2024). Seluruh responden melaporkan bahwa mereka menggunakan *gadget* mereka untuk mengakses media sosial lebih dari dua jam dalam satu hari. Durasi penggunaan yang cukup tinggi ini bukan hanya menggambarkan kelekatan kaum muda dengan media sosial dan gadgetnya, melainkan juga menunjukkan arti atau peran penting media sosial dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi kaum muda. MR (responden 1) dalam wawancara menerangkan demikian: ”Penggunaan *gadget* dan akses media sosial saya memang ada dalam rentang 2-3 jam seharinya, tetapi itu bukan berarti bahwa saya menggunakannya terus-menerus. Justru ketika ada sela-

sela kesibukan, pilihan untuk membuka media sosial itu yang saya pilih.” Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiana yang menemukan bahwa orang muda telah menempatkan media sosial dan gadget sebagai kebutuhan yang harus terpenuhi (Budiana, 2024).

Platform media sosial yang dominan diakses atau digunakan oleh para responden adalah *Instagram, TikTok, Facebook, dan WhatsApp*. Pilihan-pilihan media sosial ini sebenarnya mencerminkan preferensi kaum muda terhadap media sosial yang sifatnya visual, interaktif, serta mudah untuk diakses. Media sosial *Instagram* dan *TikTok* digunakan untuk menikmati konten-konten hiburan kreatif yang dibagikan secara publik. Sementara, platform *WhatsApp* digunakan untuk mengadakan komunikasi personal maupun kelompok dalam bentuk pesan maupun telepon. Generasi ini cenderung menyukai pola komunikasi yang cepat dan efisien, dan hal tersebut ditemukan melalui media sosial. (Apriyanti et al., 2024)

Media sosial secara signifikan memberikan dampak berupa peluang sekaligus tantangan bagi kaum muda saat ini. Ada beragam alasan yang diungkapkan oleh para responden mengapa mereka menggunakan media sosial. AW (responden 2), misalnya, dalam wawancara mengungkapkan bahwa ia menggunakan media sosial untuk membangun sekaligus memperluas relasi dan koneksinya. Media digital secara mengagumkan telah menyatukan dunia dan membuatnya menjadi *global village* (Iswarahadi, 2007). Manusia tidak lagi terhalang jarak dan waktu untuk dapat berkomunikasi dan mengadakan relasi. Manusia dari berbagai belahan dunia dapat berjumpa dalam ruang digital.

Selain itu, responden mengungkapkan media sosial berfungsi sebagai sumber informasi bagi mereka. Media sosial telah turut membentuk masyarakat menjadi masyarakat informasi atau *information society*. Dalam masyarakat informasi, arus transfer informasi menjadi begitu deras berkat adanya media sosial. Dalam dan melalui media sosial, mereka dapat mengakses berita terkini tentang apapun yang dibagikan, konten-konten edukasi, dan juga konten-konten tentang katekese iman. Keterbukaan manusia zaman ini terhadap informasi membuka kesempatan yang besar untuk semakin mendalami imannya. Spadaro membantu anggapan bahwa dalam ruang digital tidak ruang untuk menumbuhkan spiritualitas (Spadaro, 2014). Justru dengan hadirnya internet dan media sosial, manusia zaman ini dapat mendalami dan sekaligus mewartakan imannya.

Media sosial memang membantu manusia dalam mengembangkan relasinya. Namun, relasi yang terbentuk dalam dunia virtual tetaplah terbatas, karena perjumpaan di dunia virtual dikatakan sebagai perjumpaan yang tidak utuh bila dibandingkan dengan perjumpaan di dunia riil. Kedangkalan relasi yang terjadi dalam ruang virtual menyangkut soal anonimitas. Anonimitas adalah suatu keadaan yang mana identitas individu tertentu bersifat unik dan tak dapat dikenali oleh pihak lainnya (Ploug, 2009). Ruang virtual yang menjadi bagian dari media sosial orang

dapat dengan mudah memanipulasi dirinya dengan identitas diri yang lain. Hal ini dapat menimbulkan masalah-masalah sosial tertentu. Selain itu, sekalipun memungkinkan terbentuknya jejaring yang luas, hubungan yang terjalin dalam media sosial belum tentu berkorelasi dengan kualitas interaksi yang baik. DA (responden 3) dalam wawancara menerangkan demikian: “Saya mempunyai teman yang banyak di media sosial. Tetapi, kalau mau dihitung, yang sungguh-sungguh saya kenali lebih sedikit dari jumlah tersebut”.

Tantangan lain yang melingkupi dunia media sosial yang digeluti kaum muda adalah isu kesehatan mental yang menurun. MR dalam wawancara memaparkan hal berikut: “Media sosial ketika digunakan secara tidak bijak dapat mempengaruhi bahkan mengubah pilihan-pilihan dengan cara yang ‘halus’. Kadang secara tidak sadar, timbul perasaan negatif hanya dengan melihat teman yang *post* foto pencapaian mereka.” Terbenamnya seseorang dalam media sosial secara berlebihan ternyata dapat mempengaruhi kesehatan mental. Isu kesehatan mental yang menurun biasanya ditandai dengan mengalami kecemasan, merasa rendah diri, tertekan, iri hati, takut kalau tidak *up-to-date* (FOMO), dan lain sebagainya (Apriyanti et al., 2024). Hal ini pun dialami oleh seluruh responden meskipun tidak ada yang berujung pada depresi berat.

2. Mewujudkan Keseimbangan antara Teknologi dan Spiritualitas

Spiritualitas kristinani dahulunya kerap kali identik dengan konsep penyangkalan diri terhadap dunia. Penyangkalan tersebut tampak dalam pandangan akan realitas dunia yang kotor dan tidak patut untuk disentuh. Dunia dengan segala realitas materilnya dipandang sebagai penghalang bagi terwujudnya kesatuan antara Allah dan manusia (Utama, 2002). Maka dari itu, eksistensi dunia yang sifatnya badaniah perlu untuk disangkal. Asketisme menjadi jalan untuk membawa manusia lari jauh dari dunia yang dapat membatasi perjumpaannya dengan Allah sendiri.

Pendekatan spiritualitas ini tidak dapat sepenuhnya dipertahankan dalam zaman ini. Spiritualitas *fuga mundi* perlu diganti dengan spiritualitas mencintai kehidupan. Spiritualitas mencintai kehidupan mau mengatakan bahwa realitas di dunia perlu sungguh-sungguh dihargai dan dicintai. Dasarnya bersumber dari kenyataan pengenalan akan Allah sendiri. Allah yang kita imani adalah Allah yang mencintai kehidupan dan penuh dengan belas kasih, bukan Allah yang kejam dan penghukum. Allah yang mencintai kehidupan itu menghendaki agar setiap makhluk ciptaan-Nya mengalami kehidupan yang penuh (Utama, 2002). Kehidupan yang penuh itu sungguh erat kaitannya dengan penghargaan terhadap waktu dan konteks yang sedang dihidupi.

Dalam hal ini, spiritualitas kristiani menghargai konteks yang sedang dihadapi oleh kaum muda, khususnya Generasi Z, yakni era media sosial. Perkembangan

teknologi media digital dewasa ini telah membawa perubahan yang revolusioner dalam segala aspek kehidupan manusia. Hal tersebut ditandai dengan terbentuknya jejaring sosial dimana individu-individu terlibat dalam membangun hubungan dan menjalin pertemanan, dalam mencari jawaban atas aneka pertanyaan, juga menstimulasi intelektual serta berbagi pengetahuan serta keterampilan (Le Duc, 2015). Antonio Spadaro mengingatkan bahwa internet (dan media sosial tentu saja) bukan alat komunikasi sederhana, yang dapat dipilih untuk digunakan, tetapi telah berkembang menjadi "lingkungan" budaya yang menentukan gaya pemikiran, menciptakan wilayah baru dan jenis pendidikan baru (Spadaro, 2014). Berhadapan dengan situasi dan konteks ini, Gereja tidak dipanggil untuk mengutuk, melainkan untuk menghargainya, mencintainya, dan merefleksikannya dalam terang Kitab Suci dan ajaran-ajaran iman. Gereja senantiasa berusaha memaknai realitas dunia ini seraya positif dan serta membawa segala realitas perubahan yang terjadi menuju pada sesuatu yang positif bagi formasi iman.

Tidak dapat dipungkiri bahwa realitas dunia juga dapat membawa dampak negatif yang perlu untuk diperhatikan sungguh. Gereja tetap mengakui potensi besar internet (dan juga media sosial sebagai bagian di dalamnya) untuk memajukan aspek-aspek kehidupan manusia. Namun, Gereja juga memperingatkan ancaman dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak etis. Dewan Kepausan untuk Komunikasi Sosial, dalam dokumen *Etika dan Internet* art 13, mengingatkan bahwa pengaruh-pengaruh media ini bagi perkembangan psikologis dan kesehatan perlu terus diuji, termasuk kemungkinan keterbenaman berkepanjangan di dalam dunia virtual ruang maya bisa merugikan bagi beberapa orang. Internet dan media sosial perlu digunakan secara bijak serta diarahkan kepada Tuhan dan pada pengungkapan kebenaran sejati.

Selain membawa dampak positif, kehadiran media sosial pun ternyata telah mengubah bagaimana cara orang muda beriman saat ini. Dalam survei yang dibuat oleh *McKinsey Health Institute* pada tahun 2023, selain isu kesehatan mental yang memburuk, orang muda juga melaporkan adanya isu kesehatan spiritual yang memburuk sebagai dampak dari interaksi yang terlalu intens dengan *gadget* dan media sosial (McKinsey, 2023). Dalam wawancara, seluruh responden mengatakan misa *online* sempat membuat mereka merasa nyaman dan enggan untuk mengikuti misa *offline* lagi ketika pandemi sudah mulai mereda.

Indikasi tergerusnya iman mengajak Gereja untuk merefleksikan kembali hakikat dari keterhubungan (*connected*). Media digital menjadi *platform* yang membantu manusia untuk melampaui batas ruang dan waktu supaya dapat membentuk jejaring yang begitu luas. Namun konteks relasionalitas manusia zaman ini terjalin dalam lingkungan yang sifatnya paradoksal yakni privasi yang publik (*publicized privacy*) (Panamokta, 2018). Artinya, media sosial memang memperluas jejaring sosial manusia, tetapi pada saat yang sama sebenarnya

mengisolasinya. Artinya, Paus Fransiskus dalam Pesan Hari Komunikasi Sedunia yang ke-53 mengajak umat beriman untuk memaknai kembali arti terdalam dari jejaring sosial. Paus menyampaikan bahwa sejatinya kemunculan media sosial dewasa ini menegaskan kerinduan terdalam dari umat manusia untuk mengalami relasi yang mendalam satu sama lain (Paus Fransiskus, 2022). Dimensi *communio* yang terbentuk dalam konteks modern saat ini tidak boleh sampai melupakan kebermaknaan perjumpaan fisik. Selain keterhubungan dengan sesama, pada akhirnya, kemunculan media sosial juga menegaskan kerinduan manusia untuk terhubung dengan Realitas Ilahi, Sumber dan Tujuan kehidupannya. Dalam media sosial, manusia berjumpa dengan realitas dirinya yang terbatas. Keterbatasan tersebut hanya akan dipenuhi oleh Allah sendiri.

3. Strategi Pastoral Kaum Muda: Membangun Dukungan Sosial demi Kesehatan Mental

Media sosial ternyata memiliki dampak positif dan juga negatif bagi kehidupan manusia. Media sosial memungkinkan terwujudnya konektivitas global dan peluang kemudahan lainnya yang menunjang kehidupan manusia zaman ini. Namun, pada saat yang sama penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan masalah-masalah, seperti kecemasan, depresi, krisis iman, dan lainnya. Media sosial dapat berpotensi membuat orang mengalami perasaan terisolasi. Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi kunci untuk mendukung kesejahteraan mental dan spiritual manusia zaman ini, khususnya Generasi Z yang dikenal sebagai *digital native*.

Dukungan sosial terhadap kaum muda demi kesejahteraan mental dan spiritual mereka amatlah penting. Penelitian yang dilakukan Kurniawan dan Marianta menunjukkan bahwa orang dengan kecanduan internet yang tinggi cenderung tidak menerima dukungan sosial yang cukup (Utomo & Marianta, 2023). Sementara, orang yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup cenderung memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi. Artinya, dukungan sosial yang datang baik dari keluarga, teman, sahabat, maupun komunitas, terbukti dapat menjadi penyeimbang bagi efek negatif dari media sosial. Dukungan sosial membantu kaum muda dalam mengatasi tekanan yang mereka alami dalam ruang lingkup media sosial. Dukungan sosial menegaskan arti penting hubungan interpersonal berbasis perjumpaan fisik di tengah era gempuran media sosial yang menawarkan perjumpaan virtual.

Gereja menyadari pula panggilannya untuk tidak tinggal diam berhadapan dengan realita generasi muda saat ini. Kesadaran akan panggilan untuk mendampingi kaum muda bertolak dari gagasan Paus Fransiskus sendiri. Paus Fransiskus dalam *Christus Vivit* art 29, mengatakan demikian: “Gereja membutuhkan daya dorong kalian, intuisi-intuisi kalian, iman kalian. Kami membutuhkannya! Dan ketika kalian sampai di tempat dimana kami belum sampai,

hendaklah kalian sabar menanti kami.” Sungguh, kalimat tersebut ditegaskan Paus Fransiskus bertolak dari kesadaran akan potensi yang dibawa oleh kaum muda dan potensi itu sungguh dibutuhkan oleh Gereja untuk tetap hidup, untuk tetap muda. Orang muda sungguh adalah masa kini dan masa depan Gereja. Oleh karena itu, pendampingan kaum muda di era media sosial ini sungguh diperlukan.

Bertolak dari hasil penelitian ini, pendampingan kaum muda dewasa ini perlu menyasar suatu upaya untuk membangun dukungan sosial bagi kaum muda demi kesejahteraan mentalnya dan demi imannya. Penelitian ini berfokus pada dinamika kehidupan Orang Muda Katolik di Keuskupan Denpasar. Untuk itu, rekomendasi yang diberikan dalam tulisan ini pun akan ditujukan pertama-tama untuk reksa pastoral kaum muda di Keuskupan Denpasar yang meliputi tiga pula, yakni Pulau Bali, Pulau Lombok, dan juga Pulau Sumbawa. Berikut beberapa strategi pastoral yang dapat diupayakan untuk mendukung reksa pastoral kaum muda:

Pertama, Gereja sebagai rumah yang terbuka. Dalam *Christus Vivit* art. 112, Paus Fransiskus mengingatkan bahwa orang muda sungguh-sungguh dikasihi oleh Allah. Bertolak dari kenyataan ini, Gereja perlu mengembangkan suatu spiritualitas penolong. Gereja perlu membuka pintu-pintu serta ruang untuk dapat menyentuh dan merangkul kaum muda. Gereja perlu mengupayakan suatu gerakan pastoral untuk menghimpun kaum muda dan mengumpulkannya karena Gereja adalah rumah bagi kaum muda. Inilah bagian dari pelayanan Gereja. Selain itu, Gereja dapat merangkul kaum muda juga dengan atau melalui *kerygma*. Dalam *kerygma* atau pengajaran, Gereja dapat merengkuh kaum muda untuk bersama-sama dapat berjalan menuju pada perjumpaan dengan Tuhan sendiri. Dalam hal ini, Gereja juga berupaya untuk mempromosikan penggunaan media sosial secara bertanggungjawab kepada kaum muda. Semua ini dilakukan dengan berlandaskan pada cinta kasih Kristus sendiri.

Kedua, Gereja sebagai komunitas yang terlibat. *Christus Vivit* art. 119 dan 125 menegaskan bahwa Kristus sungguh menyelamatkan dan menebus kita dan Dia sungguh hidup serta selalu mengisi hidup kita dengan cahaya supaya kita tidak kesepian dan terlantar. Kesadaran iman akan penyelamatan Kristus pun sejatinya harus mendorong Gereja untuk keluar demiewartakan Kabar Keselamatan. Gereja mengajak kaum muda untuk ambil bagian dalam misi Gereja mewartakan Kabar Sukacita kepada dunia. Pewartaan Kabar Keselamatan juga mengandaikan bahwa semua dari kita terbuka pada keprihatinan-keprihatinan dunia. Kaum muda sekarang harus berhadapan dengan kenyataan bahwa ia berada dalam “bumi yang sekarang menjerit karena segala kerusakan yang telah kita timpakan padanya, karena penggunaan dan penyalahgunaan kita yang tidak bertanggung jawab atas kekayaan yang telah diletakkan Allah di dalamnya.” (*Laudato Si* art 2).

SIMPULAN

Media sosial telah hadir sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi muda saat ini, termasuk Orang Muda Katolik di Keuskupan Denpasar. Teknologi ini menawarkan berbagai peluang positif, seperti memperluas relasi, mempermudah akses informasi, dan bahkan mendukung pengembangan iman. Namun, sisi negatifnya tidak bisa diabaikan. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menimbulkan tantangan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi ringan, perasaan terisolasi, dan krisis spiritual. Gereja melihat media sosial sebagai anugerah yang, bila digunakan secara bijaksana, dapat menjadi sarana untuk mempromosikan nilai-nilai kemanusiaan dan Injili. Namun, potensi ancaman dari penggunaannya juga nyata.

Gereja tidak dapat tinggal diam menghadapi kenyataan ini. Pendekatan pastoral yang relevan perlu diterapkan untuk menjawab kebutuhan zaman. Strategi pastoral yang diusulkan dalam artikel ini meliputi beberapa langkah. Pertama, Gereja perlu menjadi rumah yang terbuka, menyediakan ruang aman di mana kaum muda merasa diterima, didengarkan, dan didampingi. Gereja dapat menciptakan komunitas yang inklusif, di mana nilai-nilai spiritual dan solidaritas ditanamkan melalui kegiatan-kegiatan pastoral yang kreatif dan kontekstual.

Kedua, penting bagi Gereja untuk mempromosikan penggunaan media sosial secara bertanggung jawab. Ini mencakup edukasi bagi kaum muda tentang risiko media sosial serta pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata. Kaum muda perlu diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka di media sosial, memahami pengaruhnya terhadap kesehatan mental, dan mengarahkan penggunaan teknologi menuju tujuan yang membangun iman dan relasi sosial yang sehat.

Ketiga, dukungan sosial menjadi kunci dalam mendampingi kaum muda. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas Gereja terbukti dapat membantu kaum muda mengatasi tekanan sosial dan psikologis yang muncul dari penggunaan media sosial. Gereja perlu hadir secara aktif untuk membangun jejaring yang mendukung, memastikan setiap kaum muda merasakan komunitas yang peduli dan mendukung perjalanan spiritual serta kesejahteraan mereka. Gereja memiliki tanggung jawab untuk memandu kaum muda menemukan jalan menuju kedalaman spiritual di tengah hiruk-pikuk era digital.

Daftar Pustaka

- Apriyanti, H., Safaat Aeni, I., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z. *Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1, 229–237. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>
- Aumann, J. (1962). *Spiritual Theology*. Priory Press.
- Bell, D. (2007). *Cyberculture Theorist: Manuel Castells and Donna Haraway*. Routledge.
- Budiana, I. (2024). Media Sosial Dan Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1).
- Dimas, G. P. A., & Tedjoworo, H. (2022). Spiritualitas Pelayanan dan Pewartaan di Dunia Digital oleh Kaum Religius dan Rohaniwan. *Melintas*, 38(2).
- George, S. (2006). *Religion and Technology in the 21st Century: Faith in the E-World*. Infosci.
- Heuken, A. (2002). *Spiritualitas Kristiani: Pemekaran Hidup Rohani selama Dua Puluh Abad*. Yayasan Cipta Loka Caraka.
- Iswarahadi, Y. I. (2007). *Beriman dengan Media Antologi Komunikasi*. Kanisius.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten lessons Learned. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 14, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Le Duc, A. (2015). Cyber/Digital Theology: Rethinking about Our Relationship with God and Neighbor in the Digital Environment. *Religion and Social Communication*, 13(2), 636–656. <https://ssrn.com/abstract=3057507>
- Le Duc, A. (2016). Cybertheology: Theologizing in The Digital Age. *SSRN Electronic Journal*.
- Le Duc, A. (2020). Towards a Cybertheology: Theology in the Digital Milieu. *SSRN Electronic Journal*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Internet>.
- McKinsey. (2023, April 28). *Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media#/>
- Nirma, F. (2012). Menjadi Masyarakat Informasi. *SIFO Mikroskill*, 13(1).
- Panamokta, G. H. (2018). Menuju Gereja Terjaring (Networked Church). *Jurnal Teologi*, 7(1), 9–30. <https://doi.org/10.24071/jt.v7i1.1201>
- Pareira, B. A. (2014). *Mari Berteologi: Sebuah Pengantar Teologi*. Kanisius.
- Paus Benediktus XVI. (2013). *Pintu Kebenaran dan Iman, Ruang Baru untuk Evangelisasi*. Katolisitas.Org. <https://katolisitas.org/pesan-paus-untuk-hari-komunikasi-sosial-sedunia-ke-47-jejaring-sosial-pintu-kebenaran-dan-iman-ruang-baru-untuk-evangelisasi/>

- Paus Fransiskus. (2022). *We are Members One of Another*. Vatican.Va. https://www.vatican.va/content/francesco/en/messages/communications/document/s/papa-francesco_20190124_messaggio-comunicazioni-sociali.html
- Ploug, T. (2009). *Ethics in Cyberspace*. Springer.
- Rojas-Díaz, J. S. (2018). A Theological Approach to the Social Problems Associated with the Use of Information and Communications Technologies (ICT) The Global Network of Communication Scholars. *Global Media Journal*, 16(31), 1–9. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32864.33287>
- Smith, K. G. (2008). *Academic Writing and Theological Research: A Guide for Students*. South African Theological Seminary Press.
- Spadaro, A. (2014). *Cybertheology: Thinking Christianity in The Era of Internet*. Fordham University Press.
- Sproutsocial. (2024, February 14). *Social Media Demographics to Inform Your 2024 Strategy*. Sproutsocial.Com. <https://sproutsocial.com/insights/new-social-media-demographics/>
- Utama, L. M. (2002). *Dinamika Hidup Beriman*. Kanisius.
- Utomo, K. D. M., & Marianta, Y. I. W. (2023). The Role of Social Support and Spiritual Well-Being in Predicting Internet Addiction Among Indonesian Seminarians. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01088-6>
- WHO. (2024, August 29). *Suicide*. WHO.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>