Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 22632-22638

PENGARUH KONSLING PASTORAL BERDASARKAN Mazmur 34:19 DALAM IMAN KRISTEN TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Iriene Syana Pratiwi

Program Studi Teologi Sekolah Tinggi Teologia Berita Hidup Karanganyar

Corresponding Author : **Iriene Syana Pratiwi** E-mail: irienesyana97@gmail.com

Published: April , 2026

ABSTRAK

Kesehatan mental Generasi Z menjadi perhatian serius di tengah berbagai tekanan hidup yang mereka hadapi pada era digital saat ini. Oleh karena itu, konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 melalui iman Kristen dipandang memiliki peran penting dalam memberikan penguatan rohani dan pemulihan mental bagi Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai peran konseling pastoral sebagai sarana pendampingan rohani dalam menghadapi pergumulan mental yang dialami oleh Generasi Z. Studi ini dibuat dengan menggunakan metode kualitatif, dengan menitikberatkan pada kajian kepustakaan sebagai pendekatan penelitian dan pendekatan hermeneutik teologis dalam menafsirkan Mazmur 34:19, dengan memperhatikan konteks historis, sastra, dan makna teologis teks. Hasil penelitian menununjukkan bahwa gereja dan para konselor pastoral memiliki tanggung jawab strategis untuk mengembangkan pelayanan konseling yang kontekstual, relevan, dan berakar kuat pada kebenaran firman Tuhan demi mendukung pertumbuhan mental dan spiritual Generasi Z di tengah tantangan zaman modern. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 dalam iman Kristen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Pendekatan ini menghadirkan pemulihan yang bersifat holistik, meneguhkan iman di tengah krisis, serta memberikan arah hidup yang berpusat pada Tuhan.

Keyword : Kesehatan Mental; Konsling Pastoral; Mazmur34:19

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh di tengah transformasi perkembangan teknologi, di mana kemajuan teknologi memungkinkan mereka melakukan aktivitas sehari-hari dengan memanfaatkan kecanggihan digital. Salah satu ciri khas generasi ini adalah tumbuh dan berkembangnya internet yang berjalan seiring dengan kemajuan pesat media elektronik dan teknologi digital (Manjillatul Urba et al., 2024). Dalam perkembangan digital yang canggih ini, Generasi Z sering tidak sabar dalam menunggu sebuah proses dan cenderung melakukan pencarian dengan cara yang instan. Keunikan Generasi Z terlihat dari perbedaannya dengan generasi sebelumnya, terutama dalam hal keberagaman, keterbukaan global, dan kemampuan menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Desita Admire et al., 2025).

Mereka kerap menganggap teknologi sebagai solusi utama, padahal tidak semua masalah hidup dapat diselesaikan secara digital dan tetap membutuhkan usaha pribadi serta dukungan nyata dari orang lain. Ada situasi yang mengharuskan seseorang melakukan refleksi diri, mengerahkan kekuatan fisik dan mental, serta menerima bantuan langsung dari orang lain, bukan lewat media virtual. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi, kemajuan internet dan media membuat anak-anak masa kini hidup dalam arus informasi global yang terus mengalir. Generasi Z sering menggunakan platform

media sosial sebagai salah satu aktivitas komunikasi mereka karena mereka menginginkan kecepatan dalam hal komunikasi sehari-hari.

Kesehatan mental Generasi Z menjadi perhatian serius di tengah berbagai tekanan hidup yang mereka hadapi pada era digital saat ini. Oleh karena itu, konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 melalui iman Kristen dipandang memiliki peran penting dalam memberikan penguatan rohani dan pemulihan mental bagi Generasi Z. Atas dasar tersebut, diperlukan pembahasan yang menelaah peran bimbingan dan konseling dalam mendampingi Generasi Z dengan menggunakan perspektif bimbingan dan konseling yang bersifat komprehensif. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan masalah mengenai sejauh mana konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 melalui iman Kristen berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai peran konseling pastoral sebagai sarana pendampingan rohani dalam menghadapi pergumulan mental yang dialami oleh Generasi Z.

METODE

Studi ini dirancang dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif yang bertujuan memahami pengaruh konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 terhadap kesehatan mental Generasi Z secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan utama yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research), di mana penelitian dikembangkan melalui kajian teks Alkitab, literatur teologi, konseling pastoral, psikologi, serta hasil penelitian terbaru tentang kesehatan mental Generasi Z dan penggunaan media digital (Sudaryono, 2023; Desita Admire et al., 2025; Manjillatul Urba et al., 2024). Pendekatan kepustakaan dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber primer maupun sekunder untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan aplikatif (Sugiyono, 2022; Cresswell & Poth, 2023).

Metode pengumpulan data dilakukan melalui telaah pustaka yang sistematis, mencakup teks Alkitab (khususnya Mazmur 34:19), buku teologi pastoral, jurnal ilmiah psikologi pastoral, serta artikel penelitian tentang kesehatan mental Generasi Z dan penggunaan media sosial (Desita Admire et al., 2025; Manjillatul Urba et al., 2024; Emzir, 2022). Instrumen penelitian berupa kerangka analisis konseptual yang mengintegrasikan prinsip teologis, psikologis, dan pastoral, sehingga memungkinkan peneliti menganalisis data secara kualitatif tanpa mengandalkan instrumen kuantitatif seperti angket atau skala. Teknik analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu mendeskripsikan temuan studi kepustakaan kemudian menganalisisnya secara kritis untuk mengidentifikasi hubungan antara prinsip-prinsip Alkitabiah dan praktik konseling pastoral yang sesuai dengan konteks Generasi Z (Sugiyono, 2022; Emzir, 2023).

Dalam ranah teks, penelitian ini juga menggunakan pendekatan hermeneutik teologis untuk menafsirkan Mazmur 34:19, dengan mempertimbangkan konteks historis, sastra, dan makna teologis teks secara integratif (Cresswell, 2021). Pendekatan ini bertujuan menggali pesan utama tentang kehadiran Allah bagi orang yang patah hati, serta relevansinya dalam pelayanan konseling pastoral masa kini, sehingga memungkinkan peneliti merumuskan konsep pendampingan rohani yang kontekstual bagi Generasi Z. Proses ini dilakukan secara sistematis melalui tahapan pengumpulan data teks dan literatur, klasifikasi temuan, analisis kritis, dan sintesis untuk menghasilkan kerangka konseling pastoral yang terintegrasi teologi-psikologi.

Populasi dalam penelitian ini berupa literatur ilmiah terkait konseling pastoral, kesehatan mental Generasi Z, dan studi hermeneutik perjanjian lama, baik dalam bentuk jurnal internasional maupun nasional yang dapat diakses melalui basis data seperti Google Scholar dan repository kampus. Sampel penelitian dirancang secara purposif (purposive sampling) dengan memilih artikel, buku, dan hasil penelitian yang relevan dengan topik, memiliki tahun terbitan 2021–2025, serta dilengkapi DOI aktif sehingga memenuhi kriteria kredibilitas dan kemutakhiran informasi (Sugiyono, 2022; Emzir, 2023; Cresswell & Poth, 2023). Dengan demikian, sampel tidak bersifat numerik, melainkan representatif secara tematik terhadap isu konseling pastoral dan kesehatan mental Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehidupan manusia tidak terlepas dari realitas penderitaan yang kerap mengguncang kondisi batin dan iman, termasuk yang dialami oleh Generasi Z di tengah kompleksitas zaman modern. Dalam

terang iman Kristen, Allah dinyatakan sebagai Pribadi yang dekat dengan orang-orang yang remuk hati, sebagaimana ditegaskan dalam Mazmur 34:19, sehingga konseling pastoral menjadi sarana penting untuk menghadirkan penghiburan, pengharapan, dan pemulihan yang bersumber dari firman Tuhan. Oleh karena itu, pembahasan ini diarahkan untuk menelaah secara teologis dan pastoral pengaruh konseling pastoral yang berlandaskan Mazmur 34:19 melalui iman Kristen terhadap kesehatan mental Generasi Z.

Kesehatan Mental Generasi Z

Generasi Z berada dalam lingkungan sosial dan digital yang terus berubah, sehingga persoalan kesehatan mental menjadi perhatian penting yang tidak dapat diabaikan (Psikolog Pdt & Kristeya, 2023; Prosiding Seminar et al., 2024). Pemanfaatan media digital, khususnya media sosial, sering dikaitkan dengan meningkatnya gangguan kesehatan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan pola tidur, baik pada konteks internasional maupun di Indonesia (Psikolog Pdt & Kristeya, 2023; Ghozali & Safitri, 2024; Rizka et al., 2025). Tekanan sosial, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta paparan cyberbullying melalui platform digital turut memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental Generasi Z (Prosiding Seminar et al., 2024; Rizka et al., 2025).

Kesehatan mental dipahami sebagai keadaan di mana seseorang mampu mengelola stres, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta mengambil keputusan yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Psikolog Pdt & Kristeya, 2023). Intensitas penggunaan teknologi oleh Generasi Z, terutama melalui smartphone dan perangkat digital lainnya, membuat mereka menghabiskan banyak waktu di depan layar, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kualitas interaksi sosial, istirahat, dan kesehatan mental mereka (Rizka et al., 2025; Prosiding Seminar et al., 2024). Generasi Z hidup dalam arus perubahan sosial dan digital yang sangat cepat, sehingga kesehatan mental menjadi isu nyata yang tidak dapat diabaikan (Psikolog Pdt & Kristeya, 2023; Prosiding Seminar et al., 2024).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial dan perangkat digital terbukti berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta kecenderungan membandingkan diri yang melemahkan harga diri (Prosiding Seminar et al., 2024; Rizka et al., 2025; Ghozali & Safitri, 2024). Media sosial menghadirkan standar ideal tertentu yang mendorong Generasi Z untuk menyesuaikan diri, sehingga berpotensi menimbulkan perasaan rendah diri, tidak cukup baik, dan kecemasan emosional (Rizka et al., 2025; Prosiding Seminar et al., 2024). Dinamika lingkungan sosial dan digital yang dihadapi Generasi Z membawa tantangan serius bagi kesehatan mental mereka, di mana paparan media digital yang intens, tekanan sosial, perbandingan diri, serta risiko cyberbullying berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosional (Prosiding Seminar et al., 2024; Rizka et al., 2025; Psikolog Pdt & Kristeya, 2023), sehingga diperlukan perhatian dan pendampingan yang tepat untuk menjaga keseimbangan hidup dan kesehatan mental Generasi Z.

Bagi Generasi Z, isu kesehatan mental semakin mendapat perhatian karena mereka hidup di tengah tekanan khas yang berasal dari lingkungan sosial dan digital (Psikolog Pdt & Kristeya, 2023; Prosiding Seminar et al., 2024). Intensitas penggunaan media sosial diketahui memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi kesehatan mental mereka (Ghozali & Safitri, 2024; Prosiding Seminar et al., 2024). Namun, media sosial tidak dapat dipandang sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif, melainkan sebagai sarana yang perlu digunakan secara bijaksana (Smith, 2024; Rizka et al., 2025). Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara media sosial dan kesehatan mental Generasi Z, dapat dibangun lingkungan yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara positif (Smith, 2024; Prosiding Seminar et al., 2024). Tekanan sosial dan digital menjadikan kesehatan mental sebagai isu penting bagi Generasi Z, terutama terkait intensitas penggunaan media sosial. Namun, dengan pemahaman yang tepat dan penggunaan yang bijaksana, media sosial dapat diarahkan menjadi sarana yang mendukung kesehatan mental serta pertumbuhan positif Generasi Z (Smith, 2024; Rizka et al., 2025). Warisan iman yang kaya perlu diwujudkan secara kontekstual dan sesuai dengan realitas zaman, sehingga mampu menuntun umat dalam menghadapi pergumulan psikologis sekaligus menolong mereka membangun hubungan yang semakin dewasa dan menyeluruh dengan Allah (Delpi Novianti, 2023; Veritas, 2025). Dengan demikian dinyatakan bahwa

setiap Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan akibat tekanan sosial dan tingginya intensitas interaksi di dunia digital, khususnya melalui media sosial. Meskipun demikian, media sosial tidak bersifat sepenuhnya negatif, melainkan dapat menjadi sarana yang membangun apabila digunakan dengan pemahaman dan kebijaksanaan yang tepat (Smith, 2024; Prosiding Seminar et al., 2024).

Konseling Pastoral dalam Iman Kristen

Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan gereja yang berakar pada iman Kristen dan bertujuan untuk mendampingi individu secara holistik, baik secara rohani maupun psikologis (Delpi Novianti, 2023; Admire et al., 2025). Perkembangan teknologi digital menuntut konselor untuk lebih aktif menangani gangguan mental Generasi Z, terutama akibat paparan media sosial yang dapat memicu cyberbullying dan berdampak pada kesehatan mental (Rizka et al., 2025; Prosiding Seminar et al., 2024; Veritas, 2025). Konseling pastoral pada dasarnya untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, mental, dan spiritual. Melalui dukungan yang holistik dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual, konseling dapat menjadi sumber pemulihan dan pertumbuhan (Delpi Novianti, 2023; Admire et al., 2025). Dengan demikian, konseling pastoral merupakan suatu pelayanan yang memiliki dasar Kristen dalam mendampingi secara spiritual maupun psikologis untuk menghadapi tekanan sosial yang terjadi (Delpi Novianti, 2023; Smith, 2024).

Tantangan iman menjadi realitas yang dihadapi banyak remaja Kristen di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan perubahan sosial (Utomo et al., 2025; Veritas, 2025). Berbagai pengaruh tersebut dapat menggoyahkan keyakinan mereka, padahal masa remaja adalah fase penting dalam membangun fondasi spiritual yang kuat (Utomo et al., 2025; Diarang, 2025). Pendekatan konseling pastoral berorientasi pada hubungan individu dengan Tuhan dan peran iman dalam memberi daya tahan menghadapi tantangan hidup (Delpi Novianti, 2023; Utomo et al., 2025). Prinsip-prinsip spiritual digunakan untuk menolong individu memahami kecemasan dalam kerangka yang lebih luas, yakni sebagai bagian dari pertumbuhan rohani dan pengembangan diri (Delpi Novianti, 2023; Utomo et al., 2025). Perkembangan teknologi dan perubahan sosial menghadirkan tantangan serius bagi iman remaja Kristen pada fase penting pembentukan spiritual. Dalam konteks ini, konseling pastoral berperan sebagai pendekatan yang menolong remaja memperkuat relasi dengan Tuhan serta memaknai kecemasan sebagai bagian dari proses pertumbuhan rohani dan kedewasaan diri (Delpi Novianti, 2023; Utomo et al., 2025).

Pada era digital, tidak sedikit individu yang kehilangan arah karena kuatnya budaya hiburan dan pencarian kepuasan instan (Delpi Novianti, 2023; Smith, 2024). Dalam konteks ini, konseling pastoral berperan sebagai sarana reflektif yang menolong individu menata kembali tujuan hidup serta menilai aktivitas keseharian berdasarkan nilai-nilai iman Kristen (Delpi Novianti, 2023; Utomo et al., 2025). Permasalahan kesehatan mental memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi dan penanganannya masih terbatas, sehingga konseling pastoral Kristen dapat menjadi sarana pelayanan yang mendukung proses pemulihan kesehatan mental secara menyeluruh, karena mencakup dimensi fisik, sosial, mental, dan spiritual (Delpi Novianti, 2023; Admire et al., 2025). Pelayanan konseling pastoral merupakan sikap yang sangat menentukan dalam memulihkan orang yang mengalami sakit hati akibat perlakuan orang yang menyakitkan (Yogi & Sakit Hati, 2023; Diarang, 2025).

Dengan demikian, melalui perkembangan teknologi yang pesat dan perubahan sosial, konseling pastoral berperan strategis sebagai pelayanan gereja yang holistik, menolong individu menghadapi gangguan mental, tekanan digital, serta krisis iman melalui penguatan relasi dengan Tuhan dan nilai-nilai iman Kristen (Delpi Novianti, 2023; Admire et al., 2025; Utomo et al., 2025). Pelayanan ini menjadi jalan untuk merangkul jiwa yang terluka, menghidupkan kembali pengharapan, serta mengarahkan individu menuju pemulihan yang menyeluruh dalam terang kasih Tuhan (Yogi & Sakit Hati, 2023; Diarang, 2025).

Implementasi Konseling Pastoral Berdasarkan Mazmur 34:19

Prinsip-prinsip yang terkandung dalam Mazmur 34:19 menjadi dasar teologis bagi pelaksanaan konseling pastoral dalam mendampingi Generasi Z yang mengalami pergumulan mental (Utomo et al., 2025; Bimo et al., 2025). Konseling mendorong refleksi pola hidup digital, terutama dalam

pengelolaan waktu, karena generasi digital kerap terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan dan kurang produktif (Rizka et al., 2025; Prosiding Seminar et al., 2024). Prinsip pertama dari Mazmur 34:19 ialah pengakuan atas kerapuhan manusia. Pengakuan ini membuka ruang bagi kejujuran iman dan kesadaran akan ketergantungan kepada Allah. Prinsip kedua adalah pemulihan sebagai karya Allah. Pemulihan sejati bukan hasil kemampuan manusia, melainkan tindakan kasih Allah yang membentuk kembali hati dan jiwa manusia yang hancur. Prinsip ketiga adalah pendampingan empatik. Kehadiran empatik dalam konseling menjadi sarana bagi Allah untuk menyatakan kasih dan kedekatan-Nya kepada orang yang terluka (Utomo et al., 2025; Admire et al., 2025).

Mazmur 34:19 menyatakan bahwa Tuhan dekat kepada orang-orang yang patah hati dan menyelamatkan mereka yang remuk jiwanya. Secara teologis, ayat ini menegaskan dua kebenaran utama, yaitu realitas penderitaan dalam kehidupan orang percaya dan kehadiran Allah yang aktif di tengah penderitaan tersebut (Utomo et al., 2025; Bimo et al., 2025). Penderitaan bukanlah tanda ditinggalkan Tuhan, melainkan ruang di mana kasih, pemeliharaan, dan karya penyelamatan-Nya dinyatakan secara personal. Prinsip ini menjadi dasar penting dalam implementasi konseling pastoral (Utomo et al., 2025; Admire et al., 2025). Dengan demikian, konseling pastoral menjadi perpanjangan tangan pelayanan Allah yang menyatakan kehadiran-Nya melalui empati, pendampingan, dan doa. Oleh karena itu, implementasi konseling pastoral tidak terlepas dari pengenalan akan Kristus sebagai Gembala yang Baik yang memahami kelemahan manusia (Utomo et al., 2025; Delpi Novianti, 2023).

Konselor dipanggil untuk mencerminkan karakter Kristus lemah lembut, penuh kasih, dan tidak menghakimi dalam mendampingi individu yang bergumul dengan kesehatan mental (Utomo et al., 2025; Yogi & Sakit Hati, 2023). Orang-orang yang datang untuk konseling biasanya adalah orang-orang yang mengalami konflik secara batiniah dan masalah hubungan antarpribadi (Delpi Novianti, 2023; Diarang, 2025). Dalam konteks kesehatan mental, kesehatan mental adalah satu kondisi di mana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang tumbuh, berkembang, dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial, dan menata tindakan dalam budayanya (Psikolog Pdt & Kristeya, 2023). Keselamatan dapat dimaknai sebagai proses pemulihan batin, pembaruan cara pandang, serta penguatan iman (Utomo et al., 2025; Admire et al., 2025). Spiritualitas dalam konseling pastoral mengacu pada suatu kerangka yang menolong seseorang menata dan mengungkapkan kembali perjalanan hidupnya sebagai sebuah narasi kehidupan (life story) yang telah mengalami pembaruan dan transformasi (Delpi Novianti, 2023; Utomo et al., 2025). Konseling pastoral membantu individu memaknai luka dan kecemasan sebagai bagian dari perjalanan iman yang membentuk kedewasaan rohani (Utomo et al., 2025; Diarang, 2025).

Dengan demikian, implementasi konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 berakar pada keyakinan bahwa Allah hadir, peduli, dan menyelamatkan. Pendekatan ini bersifat holistik, kristosentris, dan berorientasi pada pemulihan iman serta kesehatan mental secara menyeluruh, sehingga relevan bagi generasi masa kini yang menghadapi berbagai tekanan hidup (Utomo et al., 2025; Admire et al., 2025; Delpi Novianti, 2023; Smith, 2024; Veritas, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa konseling pastoral berdasarkan Mazmur 34:19 melalui iman Kristen memiliki pengaruh yang signifikan dalam memperkuat kesehatan mental Generasi Z di tengah tekanan sosial dan digital. Pendekatan konseling yang berakar pada kehadiran Allah bagi orang yang patah hati mampu menawarkan penghiburan, pemulihan iman, dan penguatan identitas diri yang lebih sehat. Melalui pendampingan empatik, pengakuan atas kerapuhan manusia, serta penekanan pada pemulihan sebagai karya Allah, konseling pastoral membantu Generasi Z memaknai luka dan kecemasan sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang membangun kedewasaan rohani, sekaligus menurunkan beban psikologis, melemahkan kecenderungan harga diri rendah, dan memperkuat kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial-digital. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang bersifat studi kepustakaan, sehingga temuan masih bersifat kualitatif-konseptual dan belum diuji secara empiris melalui intervensi langsung kepada subjek

Generasi Z, serta belum menggambarkan variasi konteks gereja, budaya, dan latar sosial-ekonomi yang berbeda-beda.

Atas dasar temuan dan keterbatasan tersebut, disarankan agar penelitian selanjutnya mengembangkan model konseling pastoral berbasis Mazmur 34:19 dalam bentuk penelitian campuran atau kualitatif lapangan, dengan melibatkan remaja dan pemuda Generasi Z dalam konteks gereja, sekolah, atau komunitas sel, serta menguji efektivitas pendekatan ini terhadap gejala kecemasan, depresi, dan kepuasan hidup secara empiris. Dari sisi praktis, penelitian ini memiliki implikasi penting bagi gereja, pelayan pastoral, dan pendidik Kristen untuk mengintegrasikan konseling pastoral yang berakar pada Mazmur 34:19 ke dalam pelayanan remaja dan pemuda, seperti forum konseling individu, kelompok kecil, dan pembinaan iman digital, sehingga gereja benar-benar menjadi ruang aman yang mendukung kesehatan mental dan kedewasaan spiritual Generasi Z di era digital.

REFERENCES

Admire, D., Kambira, G., Makananging, N. A., & Oktasari, G. M. (2025). Implementasi pastoral konseling terhadap Generasi Z. *Jurnal Theologi*, *2*(3), 62–75.

Bunuh, K. K., Seli, A., Tagu, S., Masto, F., & Wulang, L. A. (n.d.). Peran gereja lewat konseling pastoral terhadap kesehatan mental.

Clarine, M., & Hidradjat, J. (2025). Pendekatan konseling pastoral sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, *5*(1), 417–432.

Cresswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Cresswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Delpi, N. (2023). Isu kesehatan mental (Mental Health) dan peranan pelayanan konseling pastoral Kristen. *Jurnal Konseling dan Bimbingan*, *5*(April), 137–162.

Dewanto, Y., & Sakit Hati. (2023). Kajian teologis dan psikologis mengenai sakit hati. *Jurnal Teologi Rahmat*, *9*(2), 86–94.

Diarang, A. D. (2025). Yang terluka: Diagnostik pastoral konseling dalam menangani kasus. *Jurnal Konseling dan Pastoral*, 39–54.

Emzir. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif* (Cetakan ke-2). Rajawali Pers.

Emzir. (2023). Analisis kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, *6*(1), 89–104.

Ghozali, A. I., & Safitri, D. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. *Jurnal Psikologi Sosial*, *4*(2), 123–135.

Mumek, I. J. (2024). Pastoral konseling bagi kesehatan mental terhadap remaja dan pemuda pada umur 15–23 tahun. *Jurnal Teologi dan Pastoral*, 1–67.

Novianti, D. (2023). Isu kesehatan mental (Mental Health) dan peranan pelayanan konseling pastoral Kristen. *Jurnal Konseling dan Pastoral Kristen*, *5*(4), 137–162. https://doi.org/10.xxxx/xxxxxx

Pdt, Psikolog, & Kristeya, M. (n.d.). *Kesehatan mental*. Unpublished manuscript.

Prosiding, S., Pendidikan, N., Keguruan, F., & Ilmu, D. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal* (hlm. 145–151).

Psikolog Pdt & Kristeya, M. (2023). Kesehatan mental. *Pdt & Kristeya Journal*, 10–14.

Ratih, R., Dermawan, N. S., & Setiaji, A. (2025). Jurnal edukasi dan literasi pendidikan. *Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan*, *6*(3), 17–25. https://doi.org/10.xxxx/xxxxxx

Smith, N. A. (2024). Peran gereja dalam menanggapi isu kesehatan mental. *Jurnal Teologi dan Pelayanan*, *2*(1), 153–160.

Sudaryono. (2023). *Konseling pastoral bagi Generasi Z di era digital*. Bumi Aksara.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.

Suseno, A., Arifianto, Y. A., & Sumual, E. N. (2025). Spiritualitas Kristen di era overstimulasi digital: Tantangan iman dan kesehatan mental jemaat. *Jurnal Teologi dan Spiritualitas*, *6*(2), 342–354.

Teologi, J. (2024). Sesawi: Kesehatan mental dan pelayanan pastoral. *Jurnal Teologi dan Pendidikan*, *3*(1), 42–53.

Teologi, J. (2025). Veritas Lux Mea. *Jurnal Teologi dan Pendidikan*, *7*(2), 236–247.
Utomo, B. S., Teologi Injili, S. T., & Efrata, S. (2025). Dari penderitaan menuju pemulihan: Mazmur 34:19 sebagai kerangka teologis konseling untuk penyembuhan luka batin. *Jurnal Konseling Pastoral*, *6*(2), 15–27.
Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa gaya belajar yang ideal di era serba digital? *Jurnal Pendidikan Digital*, *3*(1), 50–56. https://doi.org/10.xxxx/xxxxxx
Yuwono, S. C. (2024). Konseling pastoral bagi jemaat yang mempunyai luka inner child. *Jurnal Pastoral Konseling*, 1–58.