Philoxenia: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani
Vol. 5 No. 1, November 2026, Hal. 107-126
https://ojs.sttkmu.ac.id/index.php/philoxenia/index

Strategi Konseling Pastoral dalam Mengatasi Kecemasan Generasi Z di Era Digital: Studi Kasus Pada Anak Pondok Bina Siswa PESAT Tomohon

Napolion Asamau[1]✉, Elia Tambunan[2], Yunus Van Hoten
Institusi Agama Kristen Real Batam[1-2]
nhapoasamau@gmail.com

Article History
Submitted 02 Sept 2026
Accepted 20 Oct 2026
Published 30 Nov 2026

Keywords: *Generation Z, Anxiety, Social Media, Pastoral Counseling, CBT.*

Kata kunci: Generasi Z, Kecemasan, Media Sosial, Pastoral Konseling, CBT.

Scan this QR
Read Online

Abstract: *Generation Z spends much of the day on social media, and this habit is linked to anxiety in academic, social, and spiritual areas. This study analyzes these three dimensions, examines their connection to social media use, overthinking, and fear of missing out (FoMO), and formulates a pastoral counseling strategy based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT). It used mixed methods with an explanatory sequential design. A 30-item questionnaire was administered to 15 residents of Pondok Bina Siswa PESAT Tomohon aged 14 to 22. Five high-scoring informants were then interviewed using thematic analysis. All respondents used social media 5 to 10 hours daily. Anxiety indices reached 86% (spiritual), 67% (academic), and 52% (social). The interviews showed that comparing oneself with others online triggers repetitive negative thinking. The findings are descriptive and do not establish causality. CBT and pastoral counseling are integrated in four sessions combining cognitive restructuring, behavioral change, meaning-making, and community support.*

Abstrak: Generasi Z menghabiskan sebagian besar harinya di media sosial, dan kebiasaan itu berkaitan dengan kecemasan di bidang akademik, sosial, dan spiritual. Penelitian ini menganalisis ketiga dimensi kecemasan tersebut, menelusuri kaitannya dengan media sosial, overthinking, dan *fear of missing out* (FoMO), serta merumuskan strategi konseling pastoral berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian memakai *mixed methods* dengan desain explanatory sequential. Kuesioner 30 butir diberikan kepada 15 anak Pondok Bina Siswa PESAT Tomohon berusia 14 sampai 22 tahun. Lima informan dengan skor tertinggi kemudian diwawancarai dan datanya dianalisis secara tematik. Seluruh responden bermedia sosial 5 sampai 10 jam per hari. Indeks kecemasan spiritual mencapai 86%, akademik 67%, dan sosial 52%. Wawancara menunjukkan bahwa membandingkan diri dengan orang lain di media sosial memicu pikiran negatif yang berulang. Temuan bersifat deskriptif dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Integrasi CBT dan konseling pastoral disusun dalam empat sesi yang memadukan restrukturisasi kognitif, perubahan perilaku, pemaknaan, dan dukungan komunitas.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang semakin terhubung secara digital.[1] Keriapy dkk. menyebut fenomena ini sebagai *homo digitalis* atau makhluk digital.[2] Arus informasi dan interaksi media sosial membentuk cara generasi ini belajar, membangun relasi, memperoleh pengakuan, dan memahami dirinya.[3] Namun, paparan perbandingan sosial, tuntutan pencapaian, dan ketidakpastian digital berpotensi memicu kecemasan serta mengganggu kesehatan menta.[4] Zola dkk. juga menegaskan besarnya dampak teknologi terhadap kesehatan mental Generasi Z.[5] Meskipun demikian, persoalan ini tidak cukup dipahami melalui durasi penggunaan teknologi, tetapi perlu dikaji berdasarkan proses kognitif dan respons emosional individu. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan strategi konseling pastoral berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (seterusnya disingkat CBT) untuk mendampingi kecemasan Generasi Z, khususnya anak Pondok Bina Siswa PESAT Tomohon.

Salah satu persoalan yang paling relevan adalah kecemasan. Kecemasan pada Generasi Z muncul dalam beberapa ranah kehidupan yang saling berkaitan, terutama akademik, sosial, dan spiritual. Kecemasan akademik merupakan kemunculan rasa khawatir berlebihan yang berhubungan dengan tuntutan prestasi, ujian, tugas, nilai, penyelesaian studi, dan ekspektasi keluarga, bahkan dengan ketidakpastian masa depan.[6] Dalam penelitian Firmantyo dan Alsa pada siswa kelas XII, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan integritas akademik.[7] Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang dkk., menunjukkan bahwa ada solusi berupa konseling kelompok berbasis CBT yang dapat diterapkan guna menurunkan kecemasan akademik mahasiswa, meskipun perubahan pada masa tindak lanjut perlu tetap diperhatikan.[8] Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan hasil belajar, tetapi juga dengan pola kognitif dan perilaku yang dapat menjadi sasaran intervensi konseling.

Hal kedua yang sama penting untuk diperhatikan ialah terkait kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan kemunculan perasaan takut berlebihan yang berkaitan dengan

---

[1] Isti'anatul Mashlahah dan Syamsul Arifin, "Dampak perkembangan teknologi terhadap perilaku dan kehidupan pemuda pemudi di era milenial," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan* 4, no. 2 (2023): 9–13.

[2] Frets Keriapy, Yoel Giban, dan Tinus Giban, "Spiritualitas dalam ruang cyber (cyberspace): makhluk digitalis sekaligus spiritualis," *Tumou Tou* 9, no. 2 (2022): 122–130.

[3] Wensly Peniel Raprap et al., *Perilaku Belajar Generasi Z* (Star Digital Publishing, 2026).

[4] MUHAMMAD HIDAYAT, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram dan Dukungan Sosial Virtual terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Hasanuddin= The Influence of Instagram Social Media Use and Virtual Social Support on Social Anxiety among Sociology Stud" (UNIVERSITAS HASSANUDDIN, 2025).

[5] Nilma Zola et al., "Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa: analisis berdasarkan gender, kondisi keluarga, dan teknologi," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 12, no. 3 (2024): 166–174.

[6] Fazila Farrasia et al., "Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender," *Educate: Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2023): 49–57.

[7] Tyas Firmantyo dan Asmadi Alsa, "Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* (2016): 1–11.

[8] Dominikus David Biondi Situmorang, Mulawarman Mulawarman, dan Mungin Eddy Wibowo, "Integrasi Konseling Kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk Mereduksi academic anxiety, Efektifkah?," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (2024): 12.

penilaian orang lain, dan cenderung menganggap orang lain sebagai ancaman.[9] Kehidupan digital membuat pengakuan sosial dapat dikonfirmasi melalui jumlah pengikut, komentar, respons orang lain terhadap unggahan di media sosial, dan gambaran kehidupan orang lain.[10] Di sisi lain, penelitian Rahardjo dan Wahyu menunjukkan bahwa masalah *fear of missing out* (seterusnya disingkat FoMO) turut berperan dalam kecanduan media sosial.[11] Temuan dari Putri dkk., memperkuat bukti bahwa keterikatan dan kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital sangat berkaitan erat dengan pengaruh psikologis daripada hanya sekadar kebiasaan menggunakan media sosial.[12] FoMO dapat dimengerti sebagai kecemasan individu terhadap aktivitas orang lain yang memperoleh pengalaman lebih menyenangkan, penting, atau bermakna ketika dirinya tidak terlibat di dalamnya.[13] Bagi Generasi Z, FoMO dapat mendorong perilaku memeriksa media sosial secara berulang, kesulitan melepaskan diri dari arus informasi, dan kecenderungan membandingkan kehidupan aktual dengan representasi kehidupan orang lain.[14] Masih, dalam konteks ini, penggunaan media sosial juga dapat berkaitan erat dengan *overthinking*.[15] Dalam penelitian ini, *overthinking* diposisikan sebagai kecenderungan berpikir secara berulang dan sulit dihentikan, terutama ketika individu terus memproses kemungkinan negatif, kesalahan masa lalu, penilaian sosial, atau ketidakpastian masa depan.

Dimensi spiritual menambah kompleksitas persoalan kecemasan ini. Kecemasan spiritual merupakan kemunculan rasa takut dan khawatir yang berlebihan akan hukuman Tuhan atas dosa dan kesalahan.[16] Dalam konteks konseling pastoral Kristen, kecemasan tidak cukup dipahami hanya sebagai respons psikologis individu.[17] Namun, kecemasan juga dapat berkaitan dengan makna hidup, harapan, relasi dengan Tuhan, dan kemampuan individu untuk menemukan orientasi hidup di tengah ketidakpastian.[18] Karena itu, pendampingan pastoral memiliki ruang yang khas untuk mengeksplorasi persoalan makna dan spiritualitas tanpa mengabaikan aspek psikologis. Literatur pastoral yang berkembang mengenai Generasi Z juga

---

[9] Zarina Akbar dan Robby Faryansyah, "Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja," *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 2 (2018): 94–99.

[10] Salsabila Najma Chaniago, "Kesehatan mental Generasi Z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial," *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin* 1, no. 1 (2025): 14–27.

[11] Wahyu Rahardjo, "Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out," *Psikohumaniora* (2020).

[12] Yola Eka Putri et al., "Trend of phubbing behavior researches in Indonesian journals: a content-analysis," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 12, no. 1 (2024): 109–120.

[13] W U L Asri Wulandari, "Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial" (UIN Raden Intan Lampung, 2020).

[14] Jamilatul Fuadiyah, Rahmat Alifin Valentino, dan Fransiska Timoria Samosir, "Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas," *JIPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)* 8, no. 2 (2023): 385–395.

[15] Fathoni Fathoni et al., "Pengaruh Medsos terhadap Tingkat Kecemasan dan Risiko Overthinking dengan Pendekatan K-Means: Studi Kasus Mahasiswa UNSRI," *Jurnal Sains Dan Informatika* 11, no. 2 (2025): 90–99.

[16] Restu Banu Aji dan Naila Septiani, "DAMPAK PENGASUHAN KEAGAMAAN OTORITER TERHADAP SPIRITUAL ANXIETY REMAJA," *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman UNISA Kuningan* 7, no. 2 (2026): 162–168.

[17] Laura Meirien Olivia Pangayow dan Juliana Hindrajat, "The Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Pastoral Mengatasi Kecemasan," *Vox Dei: Jurnal Teologi dan Pastoral* 7, no. 1 (2026): 136–150.

[18] Ibid.

menempatkan kecemasan, tekanan perbandingan sosial, ketergantungan pada perangkat digital, dan kesulitan membangun relasi autentik sebagai tantangan yang perlu direspons melalui pelayanan pastoral yang kontekstual.[19] Mengingat bahwa CBT berangkat dari anggapan bahwa pola pikir, emosi, dan perilaku saling berhubungan dalam memengaruhi psikologi individu.[20] Maka dari itu, kebutuhan tersebut akan menjadi lebih jelas ketika pendekatan konseling pastoral dipertemukan dan diintegrasikan dengan CBT.

Penelitian ini berangkat dari dua kesenjangan yang menjadi *research gap*. Pertama, belum banyak kajian yang membahas kecemasan akademik, sosial, dan spiritual dengan faktor utama media sosial, *overthinking*, dan FoMO secara terpadu.[21] Kedua, terdapat kesenjangan intervensi konseling pastoral dalam mengintegrasikan CBT secara eksplisit dalam menangani kecemasan Generasi Z.[22]

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods*, yaitu penggabungan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti[23]. Desain yang digunakan ialah *explanatory sequential*, yang dilaksanakan melalui pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif untuk menjelaskan serta memperdalam temuan kuantitatif. [24] Data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik, yakni proses mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema atau pola dalam data.[25] Melalui desain ini, survei digunakan untuk mengidentifikasi dimensi kecemasan Generasi Z, sedangkan wawancara mendalam digunakan untuk memahami pengalaman dan konteks yang melatarbelakangi temuan survei anak Pondok Bina Siswa (setrusnya disingkat PBS) PESAT Tomohon.

Tahap kuantitatif melibatkan 15 responden yang mencakup seluruh populasi sasaran penelitian sehingga digunakan sebagai sampel. Instrumen berupa kuesioner terdiri atas 30 butir yang mencakup tiga dimensi kecemasan, dengan respons diukur menggunakan lima skala Likert. Pada tahap kualitatif, lima informan dipilih berdasarkan skor kuesioner tertinggi untuk diwawancarai secara mendalam. Dari aspek etika, izin lembaga dan persetujuan peserta diperoleh sebelum pengumpulan data, sedangkan identitas informan disamarkan menggunakan

---

[19] Joni Manumpak Parulian Gultom et al., "Pastoral strategy in developing the dimension of understanding Generation Z," *Evangelical* 6 (2022): 47–58.

[20] Lia Juniarni et al., "PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) PADA PENINGKATAN HARGA DIRI REMAJA: LITERATURE REVIEW," *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 7, no. 1 (2021): 32–38.

[21] Pangayow dan Hindrajat, "The Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Pastoral Mengatasi Kecemasan."

[22] Frisca Sri Wulan Hulu, Jungjungan Simorangkir, dan May Rauli Simamora, "Pendampingan Pastoral dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada Kelompok Remaja yang Kecanduan Internet," *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 152–164.

[23] John W Creswell dan J David Creswell, *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Sage publications, 2017).

[24] Devi Syukri Azhari et al., "Penelitian mixed method research untuk disertasi," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 8010–8025.

[25] Novendawati Wahyu Sitasari, "Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif," in *Forum Ilmiah*, vol. 19, 2022, 77–84.

kode. Namun, dokumentasi yang tersedia belum merinci bentuk persetujuan, penjelasan hak peserta, tata kelola rekaman, serta prosedur persetujuan orang tua atau wali bagi peserta di bawah usia 18 tahun. Karena itu, aspek-aspek tersebut perlu diverifikasi melalui catatan penelitian dan dilaporkan secara transparan.

Integrasi data dilakukan dengan menghubungkan hasil survei dan wawancara. Skor kuesioner menjadi dasar pemilihan informan, sedangkan hasil wawancara digunakan untuk memberi konteks terhadap indeks kecemasan akademik, sosial, dan spiritual. Integrasi disajikan melalui tabel yang menyandingkan temuan kuantitatif, penjelasan kualitatif, dan implikasinya bagi pendampingan pastoral. Mengingat analisis kuantitatif bersifat deskriptif dan variasi durasi penggunaan media sosial ant responden terbatas, hasil integrasi dimaksudkan untuk memperdalam interpretasi pengalaman peserta, bukan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat atau generalisasi yang melampaui konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Generasi Z dan Konteks Penggunaan Media Digital

Sebelum lebih jauh membahasnya, penulis merasa perlu untuk menjelaskan tentang Generasi Z yang dimaksud. Menurut Arum dkk., generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012.[26] Subowo menjelaskan bahwa generasi ini adalah generasi yang hidupnya sangat berkaitan erat dengan teknologi digital.[27]

Dapat dipahami bahwa generasi Z adalah generasi yang saat ini berusia 14 sampai 29 tahun dan memiliki karakteristik kehidupan yang cenderung bergantung pada digitalisasi. Namun, dalam penelitian ini penulis akan hanya berfokus pada anak yang berusia 14 sampai 22 tahun, yang saat ini sedang berada di tingkat pendidikan SMP sampai mahasiswa. Alasannya adalah karena populasi penelitian ini, yakni anak PBS PESAT Tomohon, berada pada usia ini.

Selain karakteristik Gen Z, perlu juga mengetahui konteks dari media digital yang dimaksud. Dalam penelitian ini, media digital yang dimaksud adalah media sosial, seperti TikTok, Facebook, Instagram, dan WhatsApp. Dalam penelitiannya, Supratman menyebut generasi yang hidup di era digital dan aktif menggunakan media sosial sebagai *digital native.* Dengan mengutip Helsper & Enyon (2019), ia melanjutkan bahwa *digital native* merupakan generasi yang menjadikan internet sebagai bagian dari hidupnya.[28] Dari pemetaan konteks ini, menjadi jelas bahwa karakteristik generasi Z ialah mereka yang hidupnya berkaitan erat dengan internet dan media sosial.

Dalam penelitian ini populasi yang menjadi sumber dari penelitian ini ialah anak PBS PESAT Tomohon. Mereka berusia 14 sampai 22 tahun, sesuai dengan karakteristik Generasi Z, sehingga menjadikannya narasumber utama. Jumlah populasi yang akan diteliti ialah 15 orang anak dengan tingkat pendidikan SMP sampai Mahasiswa.[29] Dari populasi ini (15 anak),

---

[26] Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, dan Nickyta Arcindy Duha, "Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030," *Accounting student research journal* 2, no. 1 (2023): 59–72.

[27] Adhika Tri Subowo, "Membangun spiritualitas digital bagi generasi Z," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–395.

[28] Alasan: 15 anak menjadi populasi sesuai dengan jumlah seluruh anak PBS Tomohon saat ini.

[29] Creswell dan Creswell, *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.

peneliti akan mengambil 5 anak yang memiliki skor kuesioner tertinggi pada tiga dimensi kecemasan sebagai sampel untuk diwawancarai secara mendalam.

Berdasarkan hasil survei terhadap 15 anak PBS PESAT Tomohon yang berada pada rentang usia 14 sampai 22 tahun, seluruh responden termasuk dalam kelompok Generasi Z yang menjadi fokus penelitian. Responden terdiri atas 8 perempuan dan 7 laki-laki. Dari segi tingkat pendidikan, terdapat 3 responden yang berstatus mahasiswa, 4 responden berada pada jenjang SMA, dan 8 responden berada pada jenjang SMP.

Komposisi tersebut menunjukkan bahwa responden berasal dari jenjang pendidikan yang berbeda, mulai dari SMP hingga perguruan tinggi, sehingga penelitian mencakup pengalaman penggunaan media sosial pada beberapa tahap pendidikan dalam rentang usia Generasi Z yang ditetapkan.

Dari aspek pola penggunaan media sosial, seluruh 15 responden menyatakan menggunakan media sosial dalam kategori "sering". Tidak terdapat responden yang berada pada kategori "jarang" maupun "tidak" menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang cukup kuat dalam aktivitas sehari-hari seluruh responden. Dengan demikian, penggunaan media sosial bukan merupakan aktivitas yang hanya dilakukan oleh sebagian kecil responden, tetapi merupakan pola yang ditemukan pada seluruh anak PBS (Pondok Bina Siswa) PESAT Tomohon yang mengikuti survei.

Dari segi durasi penggunaan, seluruh responden memiliki rata-rata penggunaan media sosial antara 5 dan 10 jam per hari. Artinya, baik responden laki-laki maupun perempuan, baik yang masih berada pada jenjang SMP, SMA, maupun yang telah menjadi mahasiswa, seluruhnya berada dalam rentang durasi penggunaan yang sama.

Temuan ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada kelompok responden penelitian tergolong tinggi. Jika dibandingkan dengan keseluruhan waktu dalam satu hari, durasi 5 sampai 10 jam menunjukkan bahwa media sosial mengambil porsi waktu yang cukup besar dalam keseharian responden.

Berdasarkan keseluruhan data tersebut, dapat digambarkan bahwa 15 anak PBS PESAT Tomohon yang menjadi responden penelitian memiliki pola penggunaan media sosial yang relatif seragam. Seluruh responden menggunakan media sosial dengan frekuensi yang tergolong sering dan menghabiskan durasi rata-rata 5 sampai 10 jam setiap hari untuk mengaksesnya. Keseragaman ini memberikan konteks penting bagi penelitian mengenai hubungan pola penggunaan media sosial dengan kecemasan, karena seluruh responden memiliki pengalaman penggunaan media sosial yang cukup intens. Data karakteristik tersebut selanjutnya dapat menjadi dasar untuk melihat lebih jauh bagaimana intensitas penggunaan media sosial tersebut berkaitan dengan pengalaman kecemasan pada aspek akademik, sosial, dan spiritual yang menjadi fokus penelitian.

Tingkat Kecemasan Generasi Z pada Dimensi Akademik, Sosial, dan Spiritual

Generasi Z hidup dalam lingkungan digital yang menjadikan media sosial sebagai bagian dari pembentukan identitas, prestasi, hubungan, dan kehidupan spiritual.[30] Pada aspek akademik, paparan terhadap pencapaian orang lain dapat memicu komunikasi sosial dan kecemasan, sementara dukungan sosial tetap berperan dalam menghadapi kecemasan akademik.[31] Data kuantitatif yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh 15 responden dianalisis menggunakan statistik deskriptif.[32]

Peneliti menghitung nilai indeks persentase untuk setiap persoalan kecemasan (akademik, sosial, dan spiritual) berdasarkan akumulasi skor aktual responden yang dibagi dengan batas skor maksimum ideal teoretis pada skala Likert, kemudian dikalikan 100%. Hasil persentase tersebut dikategorikan untuk melihat persoalan kecemasan yang paling dominan di kalangan siswa asrama, tanpa melakukan uji generalisasi populasi mengingat sifat penelitian ini yang merupakan studi kasus lokal eksploratif. Langkah analisis kuantitatif ini kemudian diperdalam secara sekuensial melalui analisis tematik terhadap data wawancara mendalam dari 5 narasumber terpilih.

Hasil survei ini menggambarkan tingkat kecemasan responden pada dimensi akademik, sosial, dan spiritual dalam konteks penggunaan media sosial yang intens. Karena analisis yang dilaporkan bersifat deskriptif, temuan ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial menyebabkan atau berpengaruh secara kausal terhadap kecemasan. Skala penilaian yang disebutkan dalam penelitian ini perlu dicocokkan dengan instrumen di bawah ini.

[30] Muchammad Suryo Maulana Akbar dan Moh Abdul Hakim, "Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial," *Jurnal Psikologi Sosial* 22, no. 1 (2024): 31–40.

[31] Detha Fauzia dan Lucia Voni Pebriani, "Peran perceived social support terhadap academic anxiety: Studi pada mahasiswa tahun pertama," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 8, no. 2 (2024): 83–95.

[32] Vivi Herlina, *Panduan praktis mengolah data kuesioner menggunakan SPSS* (Elex Media Komputindo, 2019).



Gambar 1. Hasil Survei Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Gen Z.

Dalam penelitian Telepta dan Gultom, disebutkan bahwa gereja harus berperan dalam menjangkau Gen Z di media sosial melalui influencer rohani.[33] Pada aspek spiritual, media sosial dapat menjadi ruang bagi pembangunan spiritualitas, komunitas, dan pembelajaran iman, tetapi juga berpotensi memunculkan perselisihan dalam kehidupan rohani dan perasaan tidak cukup dekat dengan Tuhan. Maka dari itu, kecemasan akademik, sosial, dan spiritual sebaiknya tidak dipahami sebagai persoalan yang terpisah, melainkan sebagai pengalaman yang dapat saling berkaitan.

Dengan demikian, respons gereja melalui konseling pastoral Kristen perlu bergerak melampaui larangan penggunaan media sosial dengan membangun literasi digital, identitas, karakter, hubungan autentik, dan spiritualitas yang berpusat pada Kristus. Gereja dipanggil untuk hadir secara kontekstual di ruang digital sekaligus menyediakan ekosistem komunitas nyata yang mendukung, sehingga media sosial menjadi sarana hubungan dan kesaksian, bukan sumber utama validasi diri.[34]

Hubungan Media Sosial dengan Kecemasan Generasi Z

Hasil survei di atas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan pada responden. Jika diperhatikan pada Tabel 1, waktu rata-

[33] Hendrik Bernardus Tetelepta dan Joni Manumpak Parulian Gultom, "Kontekstual Sinergisitas Gereja Dan Influencer Rohani Dalam Pembangunan Spiritual Generasi 'Z,'" *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 4, no. 2 (2022): 308–328.

[34] Harnum Easteria dan Verry Willyam, "DARI LAYAR KE ALTAR," *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan* 11, no. 1 (2025): 147–160.

rata yang digunakan oleh 15 responden adalah 5-10 jam per hari. Sejalan dengan ini, Setiono dkk., menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial di atas 2 jam per hari dikategorikan dalam skala tingkat tinggi yang sangat memengaruhi pengguna secara psikologis.[35] Sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan tingkat kecemasan seseorang.

Pada Tabel 1 terlihat jelas bahwa penggunaan media sosial oleh 15 responden berada dalam kategori tinggi, sedangkan Gambar 1 menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap kecemasan responden sangat tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa Tabel 1 tentang penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi kecemasan Generasi Z dalam aspek akademik, sosial, dan spiritual.

Overthinking sebagai Mekanisme Kognitif yang Mempertahankan Kecemasan

Pada gambar 1 (dapat dilihat pada akhir sub poin ini), peneliti melakukan survei dengan memberikan kuesioner kepada responden untuk dijawab. Setiap pertanyaan difokuskan pada tiga persoalan kecemasan yang merupakan target penelitian ini, yaitu akademik, sosial, dan spiritual. Masing-masing aspek memiliki 10 pertanyaan, dan setiap pertanyaan mengarahkan responden untuk memikirkan dirinya. Dalam penelitian Azaria dkk., terdapat bukti empiris bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan pikiran yang berlebihan.[36] Sehingga persoalan ini menjadi kompleks karena telah menjadi suatu lingkaran yang menjebak seseorang di dalamnya.

Orang yang menggunakan media sosial secara berlebihan akan terpengaruh secara psikologis dan menimbulkan kecemasan, sedangkan orang yang sedang cemas akan berpikiran negatif secara berlebihan, dan proses itu akan terus berulang. Sedangkan orang yang berpikiran negatif secara berlebihan akan tetap hidup dalam kecemasan.

Tiga Dimensi Kecemasan di era digital:

Dari analisis data yang didapatkan melalui survei dengan penyebaran kuesioner kepada 15 responden terkait pengaruh pola penggunaan media sosial, didapati tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap dimensi. Namun, secara keseluruhan tingkat kecemasan yang dialami berada dalam kategori tinggi dengan persentase angka sebagai berikut:

Akademik: Pada dimensi akademik, tingkat kecemasan responden berada pada persentase 67%. Kecemasan yang timbul akibat tekanan pencapaian akademik sering membuat seseorang membandingkan diri dengan orang lain dalam hal prestasi akademik. Seperti yang dikatakan PT siswi SMA “kita (saya) merasa kita paling bodoh di sekolah karena tidak pernah dapat juara, kita selalu membandingkan diri dengan kita pe taman yang lebih pintar dan sering dapa juara”. Diperjelas oleh MG siswa SMP “kita paling sering dapat nilai jelek, tidak pernah juara, kita juga sering berada di urutan paling belakang. Kita rasa tidak bisa mo bersaing deng kita pe taman yang lain” *(Wawancara 21 Agustus 2026).*

---

[35] Aulia Putri Setiono, Naufal Said, dan Murti Nurlaeli, “PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI VIDEO PENDEK TIKTOK TERHADAP EMOTIONAL EXHAUSTION PADA REMAJA,” *Jurnal Exact: Interdisciplinary Studies* 4, no. 1 (2026): 80–97.

[36] Ayatusy Syifa Azaria, Desy Ratnasari, dan Annisa Ramadhina Sumawati, “Instagram dan kesehatan mental generasi z di yogyakarta,” *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik* 4, no. 1 (2024).

Sosial: Pada dimensi sosial, tingkat kecemasan berada pada persentase 52%. Kecemasan ini timbul karena responden merasa bahwa penilaian orang lain terhadap dirinya merupakan hal yang penting. Diperkuat oleh MR siswi SMP, ia mengatakan bahwa "kita setiap kali kalu mo main media sosial jarang mo ba uploade kita pe foto, karena kita takut orang mo ba komen, kadang kita so uploade tidak lama kita su hapus ulang". Hal serupa disampaikan oleh DS siswi SMP, ia mengatakan bahwa "selai di sosial media, dengan teman-teman juga kita kurang percaya diri karena kita pendek, kita takut orang ejek pa kita karena kita pendek" *(Wawancara 21 Agustus 2026)..*

Spiritual: Pada dimensi spiritual, tingkat kecemasan berada pada persentase 86%. Kecemasan ini muncul karena responden merasa jauh dari Tuhan. Hal ini mengaburkan kebermaknaan dalam dirinya serta memudarkan harapannya. Hal ini diperjelas oleh VN siswi SMP, ia mengatakan bahwa "kita selalu rasa tidak bisa apa jika lihat kita pe taman lain bisa pimpin pujian di depan, kadang kita juga rasa tidak pantas dan takut pa Tuhan karena tidak berdoa dan baca alkitab". Hal yang sama dikatakan oleh PT siswi SMA, ia mengatakan bahwa "kita paling takut kalau disuru melayani Tuhan, karena kita rasa kita tidak lebih baik dari kita pu teman, karena kita pu teman kerohaniannya lebih baik, lebih bagus kalau melayani" *(Wawancara 21 Agustus 2026).*

Temuan bahwa kecemasan spiritual menempati persentase tertinggi (86%) perlu dicermati secara kontekstual dengan mempertimbangkan ekosistem tempat tinggal responden. Sebagai siswa yang tinggal di lingkungan asrama keagamaan (Pondok Bina Siswa PESAT Tomohon), para responden terpapar pada standar kedisiplinan rohani dan pembinaan moral yang intensif setiap hari. Kondisi lingkungan yang terstruktur ini secara alamiah membentuk tingkat sensitivitas moral yang tinggi di dalam diri siswa.

Akibatnya, ketika mereka melakukan perbandingan sosial di dunia digital atau mengalami distraksi penggunaan media sosial yang tinggi (5 hingga 10 jam per hari), hambatan tersebut tidak hanya dirasakan sebagai kegagalan manajemen waktu biasa, melainkan bertransformasi menjadi konflik eksistensial internal berupa rasa bersalah rohani atau rasa berjarak dari Tuhan (spiritual guilt). Dengan demikian, tingginya kecemasan spiritual dalam studi ini sangat dipengaruhi oleh interaksi antara pola konsumsi media sosial dan ekosistem pembinaan asrama yang menuntut standar rohani yang tinggi.

Dari populasi yang berjumlah 15 responden, peneliti mengambil 5 orang sebagai sampel untuk melakukan wawancara mendalam terkait kecemasan yang timbul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Dari hasil wawancara, didapati bahwa kecemasan itu muncul karena adanya pikiran negatif yang berlebihan. Seperti yang dikatakan oleh PT, siswi SMA merasa cemas terhadap akademiknya karena selalu membandingkannya dengan pencapaian orang lain yang dilihatnya di media sosial.

Di sisi lain, MR, VN, dan DS, siswi SMP, merasa cemas secara sosial karena selalu mengejar validasi orang lain. Dan dilanjutkan oleh MG siswa SMP yang merasa cemas dengan kerohaniannya karena selalu merasa tidak bisa berbuat apa-apa dibandingkan dengan orang lain yang menurutnya kerohaniannya lebih bagus. Ia melanjutkan bahwa kecemasannya juga berkaitan dengan makna hidup dan harapannya serta hubungannya dengan Tuhan. Dan semua ini dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hasil Analisis Tematik: Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Generasi Z

Berdasarkan hasil analisis tematik (*thematic analysis*) terhadap data survei dan wawancara mendalam, ditemukan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi (5 hingga 10 jam per hari) berkontribusi secara signifikan terhadap dinamika kecemasan Generasi Z. Proses kognitif dan psikologis dalam merespons informasi digital melahirkan tema-tema utama yang menjelaskan bagaimana kecemasan tersebut terartikulasi dalam dimensi akademik, sosial, dan spiritual:

Pemicu Psikologis: *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Overthinking*

Penggunaan media sosial yang intens memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana individu merasa dorongan kuat untuk terus-menerus memeriksa gawai agar tidak tertinggal informasi atau pengalaman berharga orang lain. Keterikatan digital ini memicu mekanisme kognitif berupa *overthinking*.

Overthinking bertindak sebagai mesin penggerak yang memperkuat dan mempertahankan siklus kecemasan. Individu secara berulang memproses kemungkinan kegagalan, penilaian negatif dari orang lain, serta ketidakpastian masa depan, yang kemudian termanifestasi pada tiga dimensi kehidupan utama.

Manifestasi Kecemasan Akademik (67%)

Pada dimensi akademik, kecemasan muncul akibat tekanan pencapaian dan perbandingan prestasi di dunia digital. Paparan terhadap unggahan keberhasilan orang lain di media sosial memicu evaluasi kognitif negatif terhadap diri sendiri.

Responden menginternalisasi perasaan tidak mampu, seperti merasa “paling bodoh” atau tidak sanggup bersaing dengan teman sebaya. Perbandingan sosial yang terus-menerus ini mengubah standar akademis menjadi beban psikologis yang memicu rasa rendah diri dan kekhawatiran berlebihan akan masa depan studi mereka.

Manifestasi Kecemasan Sosial (52%)

Kecemasan sosial dipicu oleh tingginya kebutuhan akan validasi eksternal dan ketakutan akan penilaian negatif (*fear of negative evaluation*). Di era digital, pengakuan sosial sering diukur dari respons publik seperti komentar dan tingkat keterlibatan di media sosial. Kekhawatiran akan penolakan atau ejekan membuat responden menarik diri dari interaksi digital, yang ditunjukkan melalui perilaku enggan mengunggah foto, hingga menghapus kembali unggahan yang telah dipublikasikan karena cemas terhadap respons orang lain. Selain di dunia maya, kecemasan sosial ini juga berdampak pada penurunan rasa percaya diri dalam relasi sosial secara langsung (*offline*).

Manifestasi Kecemasan Spiritual (86%)

Dimensi spiritual menjadi ranah kecemasan yang paling dominan. Perbandingan digital tidak hanya merusak penilaian diri secara sosial, melainkan juga berpenetrasi hingga ke kehidupan rohani. Ketika mengamati kehidupan rohani orang lain di media sosial yang tampak

lebih aktif atau ideal, responden mengalami konflik eksistensial internal dan rasa bersalah rohani (*spiritual guilt*).

Perasaan "tidak pantas" dan berjarak dari Tuhan memudarkan harapan serta makna hidup. Kondisi ini semakin diperkuat oleh konteks lingkungan asrama keagamaan tempat responden tinggal, di mana tingginya standar kedisiplinan rohani berinteraksi dengan distraksi penggunaan media sosial, sehingga melahirkan beban moral-spiritual yang mendalam.

Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif

Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ini dilakukan dengan menempatkan temuan wawancara sebagai informasi awal ketika hendak merancang strategi pendampingan CBT dengan berbasis temuan yang ditabulasikan seperti gambar 1 dalam bentuk infografis berikut. Ini adalah penjelasan terhadap pola yang ditemukan melalui survei.

Infografis gambar 1 dapat dibaca sebagai integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif, yang mana menunjukkan bahwa kecemasan Generasi Z di Pondok Bina Siswa PESAT Tomohon mencakup dimensi spiritual (86%), akademik (67%), dan sosial (52%). Wawancara mengindikasikan bahwa perbandingan sosial melalui media digital berkaitan dengan penilaian negatif terhadap diri sendiri, baik dalam pencapaian akademik, penerimaan sosial, maupun kehidupan rohani.

Konstruksi makna dari temuan ini ialah bahwa media sosial tidak sekadar menjadi ruang komunikasi, tetapi juga ruang evaluasi diri yang berpotensi memengaruhi pemaknaan keberhasilan, penerimaan, dan relasi dengan Tuhan. Tingginya indeks kecemasan spiritual menunjukkan pentingnya memperhatikan pergumulan iman, harapan, dan pemaknaan kehidupan rohani. Namun, temuan ini menggambarkan pengalaman responden dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

Karena itu, integrasi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan konseling pastoral dapat diarahkan pada pengenalan pikiran negatif, penguatan penerimaan diri, pemulihan harapan, serta pengembangan relasi yang sehat dengan Tuhan dan sesama. Pendampingan biopsikososial-spiritual diharapkan tidak hanya membantu mengelola kecemasan, tetapi juga membangun pemaknaan diri dan kehidupan spiritual yang lebih sehat.



Gambar 2. Hasil integrasi hasil temuan

Integrasi Konseling Pastoral dan CBT sebagai Sarana Pendampingan Strategis

Hasil survei penelitian menunjukkan bahwa kecemasan Generasi Z tidak berada pada satu dimensi. Kecemasan akademik berkaitan dengan tekanan pencapaian, kecemasan sosial berkaitan dengan kebutuhan akan penerimaan dan pengakuan, sedangkan kecemasan spiritual berkaitan dengan makna hidup, harapan, dan hubungan dengan Tuhan.

Dalam penelitian ini, presentasi rata-rata berbeda pada setiap dimensi kecemasan. Kecemasan spiritual menunjukkan persentase tertinggi, yaitu 86%, disusul kecemasan akademik sebesar 67% dan kecemasan sosial sebesar 52%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendampingan terhadap Generasi Z perlu melihat kecemasan secara utuh, bukan hanya sebagai persoalan psikologis, tetapi juga sebagai pengalaman yang berkaitan dengan kehidupan sosial dan spiritual.

CBT Memberikan: Dimensi Psikologis yang Terarah

CBT memberikan kerangka yang sistematis untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini relevan dengan kondisi Generasi Z karena kecemasan yang muncul dalam penelitian berkaitan dengan pola berpikir negatif, overthinking, tekanan akademik, perbandingan sosial, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain.[37] Dalam CBT, pola pikir yang tidak adaptif dapat diidentifikasi dan dievaluasi sehingga individu dapat membangun cara berpikir dan perilaku yang lebih realistis.

Relevansi CBT juga terlihat pada kecemasan akademik. Penelitian Situmorang, dkk., menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa. Intervensi tersebut membantu individu menganalisis pikiran dan perilakunya sehingga kecemasan dapat ditangani melalui perubahan pada aspek kognitif dan perilaku. [38] Temuan tersebut mendukung penggunaan CBT sebagai bagian dari strategi pendampingan Generasi Z, khususnya ketika kecemasan dipertahankan oleh pikiran negatif dan pola perilaku yang berulang.

Dalam konteks penelitian ini, CBT dapat digunakan untuk membantu Generasi Z mengenali pikiran berlebihan seperti "saya tidak cukup baik", "orang lain lebih berhasil daripada saya", "orang lain tidak membutuhkan saya", atau "hidup saya tidak bermakna". Pikiran tersebut kemudian dapat diperiksa berdasarkan bukti yang ada, ditantang secara rasional, dan digantikan dengan pemikiran yang lebih realistis.

Dengan demikian, CBT tidak hanya diarahkan untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu individu memahami mekanisme kognitif yang mempertahankan kecemasan tersebut.

Konseling Pastoral Memberikan: Dimensi Relasional, Spiritual, dan Pemaknaan Hidup

Konseling pastoral memberikan dimensi yang tidak menjadi fokus utama CBT, yaitu pendampingan dalam relasi, pemaknaan hidup, harapan, iman, dan hubungan individu dengan Tuhan dalam membangun kesadaran *Imago Dei*: segambar dan serupa dengan Allah seperti dalam kitab Kejadian 1:26.

Dalam penelitian ini, dimensi spiritual merupakan bagian penting karena kecemasan Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik dan sosial, tetapi juga dengan pertanyaan mengenai makna hidup, harapan, dan relasi dengan Tuhan.

Pendekatan pastoral tidak seharusnya memahami kecemasan hanya sebagai tanda kurangnya iman. Kecemasan perlu diterima sebagai pengalaman manusia yang dapat memengaruhi pikiran, emosi, relasi, dan kehidupan spiritual. Konselor pastoral dapat membantu individu mengungkapkan pergumulan tersebut dalam suasana yang aman, membangun kembali harapan, mengeksplorasi makna pengalaman yang sedang dihadapi, serta mengembangkan relasi yang lebih sehat dengan Tuhan dan komunitas iman.

---

[37] Situmorang, Mulawarman, dan Wibowo, "Integrasi Konseling Kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk Mereduksi academic anxiety, Efektifkah?"

[38] Ibid.

Penelitian mengenai konseling pastoral menunjukkan bahwa kecemasan memiliki dimensi yang multidimensional, termasuk aspek psikologis dan spiritual.[39] Pendekatan pastoral dapat menjadi ruang untuk mengintegrasikan pemahaman psikologis dengan refleksi iman dan spiritualitas dalam proses pendampingan.

Dengan demikian, konseling pastoral memberikan konteks relasional dan spiritual yang dapat melengkapi intervensi psikologis.

Konseling Pastoral & CBT: Pendekatan Biopsikososial-Spiritual yang Kontekstual

Integrasi konseling pastoral dan CBT memungkinkan proses pendampingan bekerja pada beberapa lapisan sekaligus. CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang mempertahankan kecemasan, sedangkan konseling pastoral memberikan ruang bagi relasi, pemaknaan, pengharapan, dan kehidupan spiritual.

Integrasi tersebut menjadi relevan dengan karakteristik masalah yang ditemukan dalam penelitian ini karena kecemasan Generasi Z muncul dalam konteks akademik, sosial, digital, dan spiritual yang saling berhubungan.

Pendekatan ini dapat dirumuskan sebagai pendekatan biopsikososial-spiritual. Dimensi biologis berkaitan dengan respons tubuh terhadap tekanan dan kecemasan; dimensi psikologis berkaitan dengan pikiran, emosi, dan perilaku; dimensi sosial berkaitan dengan relasi, penerimaan, perbandingan sosial, dan lingkungan digital; sedangkan dimensi spiritual berkaitan dengan iman, makna hidup, harapan, dan hubungan dengan Tuhan.

Dalam konteks Generasi Z, keempat dimensi tersebut tidak selalu berjalan secara terpisah. Pengalaman di media sosial, misalnya, dapat memicu perbandingan sosial, menghasilkan pikiran negatif, meningkatkan kecemasan, kemudian memengaruhi relasi sosial dan kehidupan spiritual.

Karena itu, integrasi CBT dan konseling pastoral dapat diarahkan melalui beberapa tahap. Pertama, konselor mengidentifikasi sumber dan bentuk kecemasan yang dialami individu. Kedua, konselor menggunakan prinsip CBT untuk mengenali pikiran otomatis, distorsi kognitif, dan perilaku yang mempertahankan kecemasan. Ketiga, konselor membantu individu membangun pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Keempat, proses tersebut diperdalam melalui konseling pastoral dengan mengeksplorasi makna, harapan, relasi dengan Tuhan, dan dukungan komunitas.

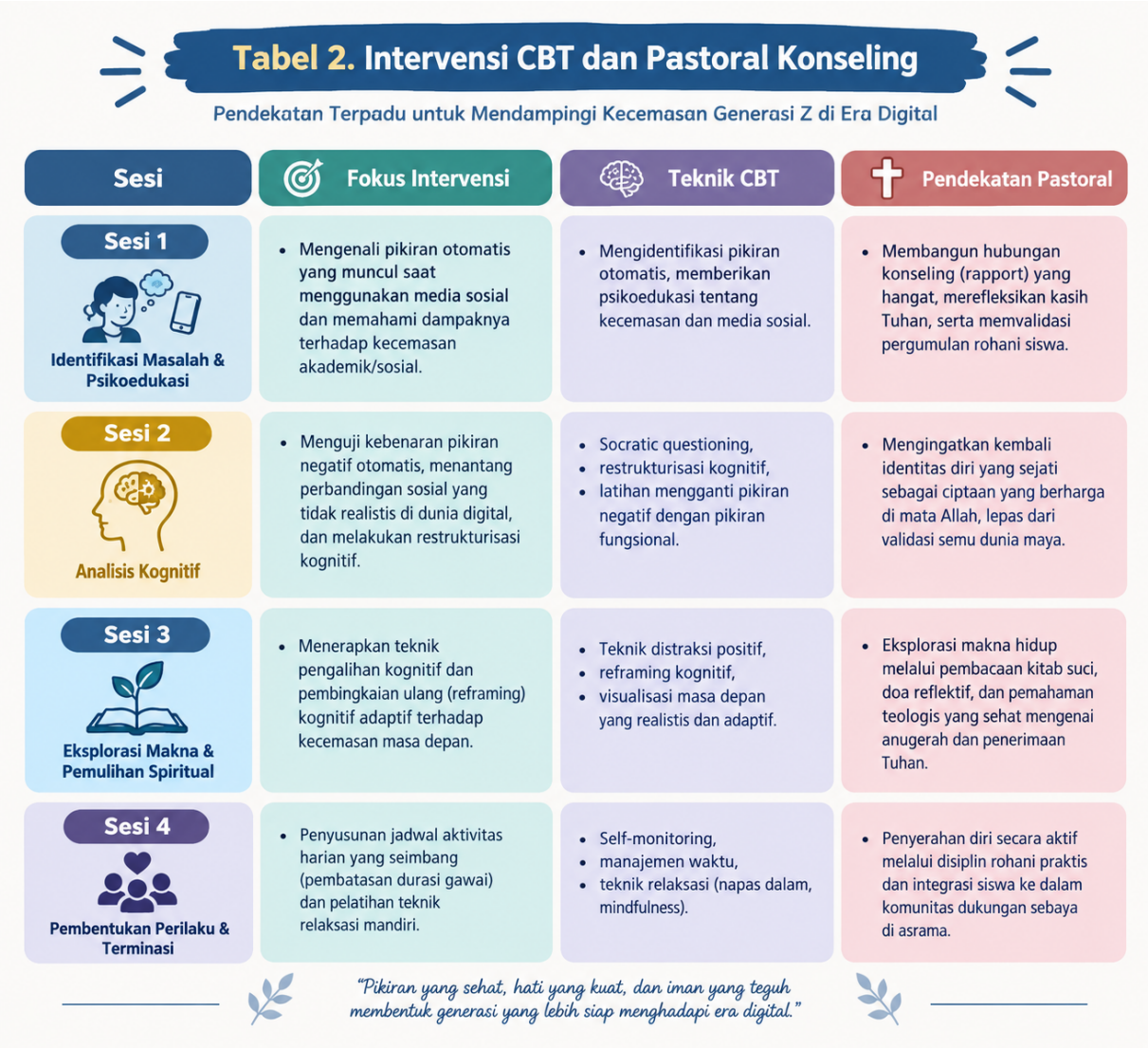
Dengan pola demikian, pendampingan tidak berhenti pada perubahan pikiran, tetapi juga membantu individu membangun kembali orientasi hidup dan sumber pengharapan.

Integrasi tersebut sesuai dengan arah penelitian ini yang menempatkan media sosial, FoMO, dan overthinking sebagai konteks yang berpotensi mempertahankan kecemasan, sementara kecemasan akademik, sosial, dan spiritual dipahami sebagai pengalaman yang saling berkaitan.[7]

Dengan demikian, konseling pastoral berbasis CBT dapat menjadi rencana yang ditabulasi seperti gambar 2 di bawah strategi pendampingan yang kontekstual bagi Generasi Z

[39] Pangayow dan Hindrajat, "The Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Pastoral Mengatasi Kecemasan."

karena menggabungkan intervensi terhadap mekanisme psikologis dengan perhatian terhadap relasi, makna hidup, iman, dan spiritualitas.



Gambar 3. Intervensi CBT dan Pastoral Konseling

Infografis di atas dapat dibaca sebagai rancangan intervensi CBT dan konseling pastoral dalam empat sesi yang dapat secara praktikal untuk mengonstruksikan pendampingan sebagai proses terpadu yang menghubungkan pengelolaan pikiran, pemulihan spiritual, dan pembentukan perilaku adaptif. *Sesi pertama,* ia berfokus pada identifikasi pikiran otomatis dan psikoedukasi melalui relasi konseling yang hangat serta validasi pergumulan siswa. *Sesi kedua,* ia mengarahkan siswa mengevaluasi pikiran negatif dan perbandingan sosial yang tidak realistis, sekaligus membangun pemahaman tentang identitas diri sebagai ciptaan Allah yang berharga, bukan berdasarkan validasi digital. *Sesi ketiga*, ia memperdalam proses melalui pembingkaian ulang kognitif, refleksi Kitab Suci, doa, dan pemaknaan anugerah serta penerimaan Tuhan. Dan, *sesi keempat*, ia menekankan pembentukan kebiasaan adaptif melalui pengaturan penggunaan gawai, relaksasi mandiri, disiplin rohani, dan dukungan sebaya.

Dari sana dapat terbaca suatu konstruksi makna baru dari rancangan ini, yakni bahwa pemulihan kecemasan tidak cukup dilakukan dengan mengubah pola pikir, tetapi perlu disertai pemulihan makna diri, penguatan spiritualitas, dan lingkungan relasional yang mendukung. Namun, rancangan empat sesi ini masih merupakan usulan intervensi yang efektivitasnya perlu diuji melalui penerapan empiris.

Setelah melakukan analisis terhadap *gap* teori dari penelitian sebelulmnya, dan juga berdasarkan analisis data empiris. Maka novelty penelitian ini terletak pada kerangka integratif yang menghubungkan media sosial, FoMO, dan overthinking dengan kecemasan akademik, sosial, dan spiritual melalui konseling pastoral berbasis CBT.

Penelitian ini menjawab bagaimana ketiga dimensi kecemasan tersebut dialami Generasi Z dan bagaimana integrasi CBT dan konseling pastoral dapat dirumuskan sebagai strategi pendampingan. Tujuannya ialah menganalisis dimensi kecemasan, mengidentifikasi keterkaitannya dengan pengalaman digital, serta menyusun rancangan pendampingan integratif.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian konseling pastoral yang responsif terhadap perubahan psikososial Generasi Z. Secara praktis, hasilnya menjadi acuan awal bagi konselor, pendamping pemuda, dan gereja untuk menangani kecemasan sebagai persoalan psikologis sekaligus spiritual.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini perlu dibaca dengan mempertimbangkan konteks dan keterbatasan data yang digunakan. *Pertama*, penelitian melibatkan 15 responden yang seluruhnya merupakan siswa asrama PBS PESAT Tomohon. Karena itu, temuan penelitian lebih tepat dipahami sebagai gambaran pengalaman kecemasan dalam konteks tersebut, bukan sebagai representasi Generasi Z secara umum. Pengalaman remaja yang tinggal bersama keluarga atau berada dalam lingkungan pendidikan dan sosial yang berbeda mungkin menunjukkan pola kecemasan yang tidak sama. *Kedua*, seluruh responden menggunakan media sosial selama sekitar 5-10 jam per hari, sehingga penelitian ini belum dapat membandingkan pengalaman kecemasan berdasarkan variasi durasi penggunaan media sosial.

Dengan demikian, di sini dapat diakui bahwa temuan yang diperoleh belumlah cukup untuk memastikan pengukuran dari hubungan sebab-akibat antara penggunaan media sosial dan kecemasan. Namun justru dengan keterbatasan inilah menjadi pintu pembuka lahirnya peluang bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan responden yang lebih beragam, membandingkan kelompok dengan durasi penggunaan media sosial berbeda, serta mencakup siswa asrama dan non-asrama dari berbagai konteks sosial dan keagamaan.

Selain itu, rancangan integrasi CBT dan konseling pastoral yang ditawarkan dalam penelitian ini masih perlu diuji secara lebih lanjut melalui penerapan dan evaluasi empiris untuk mengetahui kesesuaian, manfaat, serta efektivitasnya dalam mendampingi kecemasan anak dan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan Generasi Z di PBS PESAT Tomohon merupakan pengalaman multidimensional yang mencakup aspek spiritual, akademik, dan

sosial, dengan indeks kecemasan masing-masing sebesar 86%, 67%, dan 52%. Temuan wawancara mengindikasikan bahwa perbandingan sosial di media digital, FoMO, dan *overthinking* berkaitan dengan pikiran negatif berulang, ketakutan terhadap penilaian orang lain, tekanan pencapaian, serta perasaan tidak layak dalam kehidupan spiritual. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menawarkan integrasi CBT dan konseling pastoral melalui rancangan pendampingan empat sesi yang meliputi identifikasi masalah dan psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, eksplorasi makna dan pemulihan spiritual, serta pembentukan perilaku adaptif dan terminasi.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada rancangan strategi pendampingan biopsikososial-spiritual yang memadukan pengelolaan pikiran dan perilaku dengan penguatan relasi, harapan, pemaknaan hidup, dan spiritualitas Kristen. Rancangan ini dapat menjadi acuan awal bagi praktik konseling pastoral Kristen, khususnya dalam mendampingi anak dan remaja di sekolah, gereja, maupun yayasan pelayanan masyarakat. Namun, mengingat penelitian ini melibatkan 15 responden dalam satu konteks asrama dan menggunakan analisis deskriptif, temuan tidak dapat digeneralisasi secara luas ataupun digunakan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menguji penerapan dan efektivitas rancangan pendampingan ini melalui studi intervensi dengan cakupan partisipan dan konteks yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, Restu Banu, dan Naila Septiani. "DAMPAK PENGASUHAN KEAGAMAAN OTORITER TERHADAP SPIRITUAL ANXIETY REMAJA." *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman UNISA Kuningan* 7, no. 2 (2026): 162–168.

Akbar, Muchammad Suryo Maulana, dan Moh Abdul Hakim. "Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial." *Jurnal Psikologi Sosial* 22, no. 1 (2024): 31–40.

Akbar, Zarina, dan Robby Faryansyah. "Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja." *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 2 (2018): 94–99.

Aprilia, Try Heni, Amila Widiyanti, Farid Ma'ruf, Kholilul Anwar, dan Muhammad Ahsanur Rizqi. *Metode Penelitian Kontemporer: Konsep, Desain, dan Aplikasi*. Perkumpulan Akademi Pesantren Nusantara, 2025.

Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, dan Nickyta Arcindy Duha. "Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030." *Accounting student research journal* 2, no. 1 (2023): 59–72.

Asri Wulandari, W U L. "Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial." UIN Raden Intan Lampung, 2020.

Azaria, Ayatusy Syifa, Desy Ratnasari, dan Annisa Ramadhina Sumawati. "Instagram dan kesehatan mental generasi z di yogyakarta." *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik* 4, no. 1 (2024).

Azhari, Devi Syukri, Zihnil Afif, Martin Kustati, dan Nana Sepriyanti. "Penelitian mixed method research untuk disertasi." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 8010–8025.

Chaniago, Salsabila Najma. “Kesehatan mental Generasi Z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial.” *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin* 1, no. 1 (2025): 14–27.

Creswell, John W, dan J David Creswell. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications, 2017.

Darmawan, Ari Wawan, Randy Fadillah Gustaman, Agus Gandi, Anti Wijayanti, Nurlaela Nurlaela, Asep Idin, dan Wahidin Wahidin. *Metode penelitian campuran (mix method)*. Bayfa Cendekia Indonesia, 2024.

Easteria, Harnum, dan Verry Willyam. “DARI LAYAR KE ALTAR.” *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan* 11, no. 1 (2025): 147–160.

Farrasia, Fazila, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, dan Zakiyya Asroh Yulandari. “Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender.” *Educate: Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2023): 49–57.

Fathoni, Fathoni, Raihana Nabilatulrahmah, Adeliani Adeliani, Suci Fitriani, dan Amelia Amelia. “Pengaruh Medsos terhadap Tingkat Kecemasan dan Risiko Overthinking dengan Pendekatan K-Means: Studi Kasus Mahasiswa UNSRI.” *Jurnal Sains Dan Informatika* 11, no. 2 (2025): 90–99.

Fauzia, Detha, dan Lucia Voni Pebriani. “Peran perceived social support terhadap academic anxiety: Studi pada mahasiswa tahun pertama.” *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 8, no. 2 (2024): 83–95.

Firmantyo, Tyas, dan Asmadi Alsa. “Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa.” *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* (2016): 1–11.

Fuadiyah, Jamilatul, Rahmat Alifin Valentino, dan Fransiska Timoria Samosir. “Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas.” *JIPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)* 8, no. 2 (2023): 385–395.

Gultom, Joni Manumpak Parulian, Fransiskus Irwan Widjaja, Martina Novalina, Ester Lina Situmorang, dan Yohana Natassha. “Pastoral strategy in developing the dimension of understanding Generation Z.” *Evangelical* 6 (2022): 47–58.

Herlina, Vivi. *Panduan praktis mengolah data kuesioner menggunakan SPSS*. Elex Media Komputindo, 2019.

HIDAYAT, MUHAMMAD. “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram dan Dukungan Sosial Virtual terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Hasanuddin= The Influence of Instagram Social Media Use and Virtual Social Support on Social Anxiety among Sociology Stud.” UNIVERSITAS HASSANUDDIN, 2025.

Hulu, Frisca Sri Wulan, Jungjungan Simorangkir, dan May Rauli Simamora. “Pendampingan Pastoral dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada Kelompok Remaja yang Kecanduan Internet.” *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 152–164.

Juniarni, Lia, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R Nurrandi, dan Tri Desi Anggita. “PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) PADA PENINGKATAN HARGA DIRI REMAJA: LITERATURE REVIEW.” *Jurnal Keperawatan Komprehensif*

(Comprehensive Nursing Journal) 7, no. 1 (2021): 32–38.

Keriapy, Frets, Yoel Giban, dan Tinus Giban. "Spiritualitas dalam ruang cyber (cyberspace): makhluk digitalis sekaligus spiritualis." *Tumou Tou* 9, no. 2 (2022): 122–130.

Mashlahah, Isti'anatul, dan Syamsul Arifin. "Dampak perkembangan teknologi terhadap perilaku dan kehidupan pemuda pemudi di era milenial." *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan* 4, no. 2 (2023): 9–13.

Nasarudin, Nasarudin, Mitra Rahayu, Dian Paramitha Asyari, Abdul Sofyan, Muhamad Fadli, Kurnia Krisna Hari, Berita Mambarasi Nehe, La Ode Muhammad Rauda Agus Udaya, Yelfiza Yelfiza, dan Ely Mulyati. *Metode penelitian kombinasi (mixed method)*. CV. Gita Lentera, 2024.

Pangayow, Laura Meirien Olivia, dan Juliana Hindrajat. "The Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Pastoral Mengatasi Kecemasan." *Vox Dei: Jurnal Teologi dan Pastoral* 7, no. 1 (2026): 136–150.

Putri, Yola Eka, Ifdil Ifdil, Berru Amalianita, dan Linda Fitria. "Trend of phubbing behavior researches in Indonesian journals: a content-analysis." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 12, no. 1 (2024): 109–120.

Rahardjo, Wahyu. "Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out." *Psikohumaniora* (2020).

Raprap, Wensly Peniel, Wisnu Sapto Nugroho, Erfina Rianty, Sony Kristiantoro, dan Giarti Nugraeni. *Perilaku Belajar Generasi Z*. Star Digital Publishing, 2026.

Setiono, Aulia Putri, Naufal Said, dan Murti Nurlaeli. "PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI VIDEO PENDEK TIKTOK TERHADAP EMOTIONAL EXHAUSTION PADA REMAJA." *Jurnal Exact: Interdisciplinary Studies* 4, no. 1 (2026): 80–97.

Sitasari, Novendawati Wahyu. "Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif." In *Forum Ilmiah*, 19:77–84, 2022.

Situmorang, Dominikus David Biondi, Mulawarman Mulawarman, dan Mungin Eddy Wibowo. "Integrasi Konseling Kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk Mereduksi academic anxiety, Efektifkah?" *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (2024): 12.

Subowo, Adhika Tri. "Membangun spiritualitas digital bagi generasi Z." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–395.

Tetelepta, Hendrik Bernardus, dan Joni Manumpak Parulian Gultom. "Kontekstual Sinergisitas Gereja Dan Influencer Rohani Dalam Pembangunan Spiritual Generasi 'Z.'" *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 4, no. 2 (2022): 308–328.

Zola, Nilma, Ifdil Ifdil, Puji Gusri Handayani, Rahmi Dwi Febriani, Soeci Izzati Adlya, Intan Zulian Apri, dan Lailatul Afifah Ardi. "Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa: analisis berdasarkan gender, kondisi keluarga, dan teknologi." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 12, no. 3 (2024): 166–174.