



Menggali Spiritualitas untuk Pemulihan Mental di Era Kecemasan Digital

Ayang Emiyati

Sekolah Tinggi Teologi Simpson Ungaran

ayangemiyati987@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama munculnya fenomena kecemasan digital yang dipicu oleh tekanan sosial, banjir informasi, dan intensitas penggunaan media sosial. Kondisi ini memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan meningkatkan risiko stres serta depresi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran spiritualitas sebagai strategi pemulihan mental di era kecemasan digital. Dengan menggunakan metode kepustakaan, penelitian menganalisis berbagai literatur terkait hubungan spiritualitas dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik spiritual, seperti doa, saat teduh, refleksi diri, serta keterlibatan dalam komunitas rohani, mampu memberikan ketenangan batin, membangun makna hidup, meningkatkan regulasi emosi, memperkuat konektivitas sosial, dan menumbuhkan resiliensi mental. Integrasi aspek spiritual dalam pendekatan kesehatan mental terbukti relevan untuk membantu individu mengatasi tekanan digital serta mendorong terciptanya keseimbangan hidup yang lebih holistik.

Kata Kunci: Spiritualitas, Kesehatan Mental, Kecemasan Digital, Regulasi Emosi

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dekade terakhir membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi sosial, gaya hidup, dan kesehatan mental manusia. Informasi yang berlimpah, intensitas penggunaan media sosial, serta tekanan untuk selalu terkoneksi menimbulkan fenomena baru yang dikenal sebagai *digital anxiety* atau kecemasan digital (Przybylski et al., 2021). Kondisi ini memengaruhi kesejahteraan psikologis, menurunkan kualitas tidur, memicu stres kronis, bahkan berkontribusi pada meningkatnya depresi pada berbagai kelompok usia (Twenge, 2023). Mengingat dampak yang kompleks tersebut, sangat penting mencari pendekatan alternatif yang mampu menghadirkan keseimbangan dan ketenangan batin. Salah satu dimensi yang relevan adalah spiritualitas, yang diyakini dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.

Kesehatan mental menjadi fokus pembahasan yang menjadi pusat perhatian banyak orang, terutama secara khusus di generasi sekarang ini. Kesehatan mental ialah salah satu kondisi seseorang yang terbebas dari gejala-gejala yang dapat mengganggu mental (Harefa & Harefa, 2025). Kemudian menurut Panggalo et al., (2024) pada waktu pertama kalinya konsep kesehatan mental ini hanya dikhususkan pada manusia yang sedang mengalami gangguan jiwa saja namun dalam perkembangannya kesehatan mental mengalami perubahan sehingga kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan orang yang sedang mengalami gangguan jiwa saja tetapi juga berlaku bagi semua orang. Penelitian tentang spiritualitas untuk pemulihan mental di era kecemasan digital menjadi penting karena meningkatnya stres akibat dominasi

teknologi dan tekanan sosial. Aplikasi kesehatan mental seperti JoyPop menunjukkan potensi membantu generasi muda melalui integrasi unsur spiritual dan budaya. Praktik seperti saat teduh berbasis nilai komunitas terbukti memperkuat ketahanan mental dan memberi ruang refleksi diri. Integrasi aspek spiritual juga menciptakan keseimbangan emosional yang lebih stabil. Oleh karena itu, dimensi spiritual perlu dipertimbangkan dalam strategi pemulihan mental. Urgensi ini semakin tinggi seiring meningkatnya intensitas penggunaan teknologi (Au-Yeung et al., 2023).

Penelitian tentang spiritualitas dalam pemulihan mental penting karena meningkatnya gangguan kesehatan mental karena pandemi. Sebanyak 41,2% populasi mengalami penurunan kesejahteraan mental pada masa tersebut. Praktik spiritual banyak dipilih sebagai strategi coping untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Namun, penggunaan media digital memunculkan tantangan baru yang memperburuk kondisi mental. Eksplorasi integrasi spiritualitas dinilai relevan dalam mendukung pemulihan mental. Hasil penelitian diharapkan memberi wawasan baru bagi intervensi kesehatan mental yang holistic (Khan et al., 2021). Penelitian tentang spiritualitas dalam pemulihan mental di era kecemasan digital penting karena 80,77% orang tua mengalami kecemasan tinggi, menandakan kerentanan mental yang signifikan. Tingkat transendensi spiritual yang mencapai 91,77% menunjukkan peran spiritualitas sebagai sumber kekuatan. Praktik spiritual terbukti membantu individu meredakan kecemasan sekaligus memperkuat daya tahan mental (Han et al., 2023; Suparyadi et al., 2024). Hal ini juga mendorong terciptanya keseimbangan antara kehidupan digital dan spiritual. Dengan demikian, spiritualitas relevan sebagai strategi kesehatan mental masa kini (Khomaeny et al., 2023).

Penelitian Assi et al., (2020) mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan mengenai peran spiritualitas dalam pemulihan mental di tengah kecemasan digital, menunjukkan bahwa religiositas dapat menjadi faktor perlindungan terhadap distress psikologis dan mengurangi risiko perilaku menyakiti diri. Penelitian Lalani et al., (2021) mengisi kesenjangan pengetahuan dengan meneliti peran spiritualitas dalam pemulihan mental di era kecemasan digital, mengingat bahwa meskipun spiritualitas diakui sebagai faktor pelindung dalam penyembuhan pasca-bencana, fokus pada konteks digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental masih minim. Penelitian Bravata et al., (2024) mengisi kesenjangan pengetahuan dengan menunjukkan bagaimana dukungan sebaya digital dapat meningkatkan pemulihan mental pada individu yang rentan dalam konteks kecemasan digital. Penelitian Sawab et al (2024) menunjukkan bahwa meskipun telah ada pemahaman tentang hubungan antara spiritualitas dan pemulihan dari gangguan mental berat, masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai bagaimana spiritualitas dapat diintegrasikan dalam praktik pemulihan mental di era kecemasan digital.

Teori Boska et al., (2023) menekankan spiritualitas sebagai faktor perlindungan dalam kesehatan mental. Konsep ini dipadukan dengan teori integrasi spiritual dalam praktik kesehatan mental. Keduanya terhubung dalam kerangka konseptual yang menyoroti peran spiritualitas dalam pemulihan. Spiritualitas dipahami sebagai penghubung antara kesehatan

mental dan strategi coping adaptif. Pendekatan ini dijelaskan melalui kerangka biopsikososial yang mencakup faktor spiritual, psikologis, dan social. Hal ini menggambarkan kompleksitas pemulihan mental di era kecemasan digital. Selain itu, teori spiritualitas juga menyoroti peran dukungan komunitas keagamaan. Pemaknaan spiritual yang positif berfungsi sebagai penyangga terhadap gangguan mental. Namun, terdapat tantangan berupa stigma dan spiritualisasi negatif. Kondisi ini dapat menghambat akses individu terhadap layanan terapeutik yang lebih luas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran spiritualitas dalam pemulihan mental di era kecemasan digital. Rumusan masalah bagaimana peran spritualitas dalam pemulihan mental di era kecemasan digital?

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dengan tujuan untuk mengkaji dan menganalisis data yang diperoleh dari berbagai literatur. Fokus penelitian ini adalah pada keterampilan berpikir tingkat tinggi melalui praktik pengajaran inovatif. Metode ini dipilih karena memungkinkan dilakukan analisis mendalam terhadap teori, konsep, dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sari & Asmendri (2020) ada empat langkah utama. Pertama, mencatat seluruh informasi yang relevan. Semua data diambil dari berbagai sumber rujukan yang mendukung penelitian. Kedua, mencocokkan temuan dari teori maupun informasi baru. Langkah ini bertujuan menciptakan pemahaman yang lebih menyeluruh. Ketiga, menganalisis temuan yang diperoleh dari sumber-sumber terkait. Analisis meliputi kelebihan, kekurangan, dan keterkaitan bahasan penelitian. Keempat, memberikan kritik serta gagasan baru secara kritis. Peneliti menawarkan ide-ide inovatif untuk memperkaya diskusi penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Peran spiritualitas sebagai strategi pemulihan mental di tengah kecemasan akibat perkembangan teknologi digital dapat dipahami dari beberapa aspek berikut:

Sumber Ketenangan Batin

Praktik spiritual seperti doa, saat teduh, dan refleksi diri memberi ruang hening dari hiruk pikuk digital. Aktivitas ini membantu menurunkan stres dan menenangkan pikiran. Selain itu, praktik tersebut efektif mengurangi gejala kecemasan digital. Contohnya adalah rasa takut ketinggalan informasi (*fear of missing out*) (Hendrawan et al., 2023). Juga tekanan dari notifikasi dan banjir informasi berlebihan (Sriyati & Nakamnanu, 2021). Penelitian Ruru & Bilo (2023) ketenangan batin sangat terkait dengan hubungan pribadi individu dengan Tuhan, yang dapat diperkuat melalui praktik doa dan saat teduh. Sebagaimana dinyatakan dalam beberapa sumber, pendidikan agama Kristen bertujuan untuk memperdalam pemahaman akan iman dan spiritualitas, sehingga menciptakan ruang untuk refleksi diri dan koneksi dengan Tuhan. Proses ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan mental, tetapi juga membantu individu dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Masyarakat saat ini sering terperangkap

dalam dinamika sosial yang cepat berubah, yang dapat menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan. Oleh karena itu, praktik spiritual yang diajarkan dalam agama Kristen menjadi semakin relevan dan penting. Agama Kristen menekankan nilai-nilai seperti kasih, pengampunan, dan keadilan yang dapat menjadi landasan dalam menjalani hidup di tengah tekanan eksternal. Ritual-ritual spiritual ini berfungsi untuk mengingatkan individu akan pentingnya kembali kepada diri sendiri dan kepada Tuhan (Legi & Sibarani, 2023). Selain itu, pendidikan agama Kristen di sekolah-sekolah berperan penting dalam membentuk karakter dan nilai moral siswa yang pada gilirannya menciptakan generasi yang lebih mampu menghadapi tantangan dunia digital. Para guru berfungsi sebagai pendidik spiritual yang tidak hanya mengajarkan doktrin, tetapi juga membimbing siswa dalam menginternalisasi nilai-nilai Kristen dalam kehidupan sehari-hari (Sriyati & Nakamnanu, 2021). Melalui pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam pendidikan agama Kristen, siswa dilatih untuk mengenali pentingnya ketenangan batin sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka (Rondo & Moku, 2022).

Jadi dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berkontribusi besar terhadap pencarian ketenangan batin, terutama dalam konteks praktik spiritual yang relevan dan pendidikan yang ditujukan untuk membentuk karakter dan kesejahteraan mental individu. Dalam menghadapi isu-isu modern seperti tekanan sosial dan kecemasan digital, mengintegrasikan ajaran-ajaran Kristen dalam kehidupan sehari-hari menjadi semakin krusial untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan pribadi dan sosial.

Membangun Makna dan Tujuan Hidup

Di era digital saat ini, individu sering kali terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan, yang dapat mengarah pada kehilangan arah dan tujuan hidup. Fenomena ini semakin diperparah oleh dominasi media sosial, di mana individu mudah terjebak dalam standar yang ditetapkan oleh orang lain. Dalam konteks ini, spiritualitas memainkan peranan penting dalam membantu individu menemukan makna hidup yang lebih dalam, serta menghindarkan mereka dari tekanan eksternal dan pengaruh negatif dari lingkungan digital (Junaidin et al., 2022). Spiritualitas memiliki kemampuan untuk memperkuat rasa identitas dan memberi arah dalam hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencari pemaknaan yang lebih dalam serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Rosyad et al., 2023). Konsep ini menunjukkan bahwa individu yang terhubung dengan aspek spiritual cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan ketahanan yang lebih baik terhadap stres yang ditimbulkan oleh lingkungan sekitar (Safarabadi et al., 2024). Selain itu, spiritualitas dapat memperkuat komponen psikologis yang dapat membantu seseorang memahami dan menghadapi tantangan hidup (Rosyad et al., 2023).

Praktik spiritual yang teratur, seperti saat teduh, doa, atau refleksi diri, dapat menjadi alat untuk mencapai ketenangan batin dan fokus ulang pada tujuan hidup. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurasih et al., ditemukan bahwa transformasi spiritual di tengah lingkungan digital dapat meningkatkan kesadaran akan kebermaknaan hidup, membantu

individu menemukan diri di tengah arus informasi yang kerap kali membingungkan (Nurasih et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan dari Dogohar et al., yang menunjukkan bahwa peningkatan level spiritual dapat berdampak positif pada kepercayaan diri dan emosi positif, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Dogohar et al., 2020). Lebih lanjut, dalam kajian mengenai generasi muda, spiritualitas terbukti memberikan kerangka kerja untuk menetapkan nilai-nilai pribadi yang tidak hanya bertahan di lingkungan yang semakin materialistik, tetapi juga berfungsi sebagai penyeimbang terhadap pengaruh negatif dari perbandingan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki pemahaman spiritual yang kuat mampu menjelajahi makna hidup dan menemukan kedamaian dalam diri mereka, sehingga membantu mereka tidak terombang-ambing oleh opini publik atau tren yang tidak substansial (Biskas et al., 2022). Ini terlihat dari tindakan individu untuk mengambil langkah mundur dan merefleksikan diri atas apa yang benar-benar mereka inginkan dalam hidup, jauh dari pengaruh luar yang sering kali menyesatkan.

Meningkatkan Regulasi Emosi

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual, seperti saat teduh, doa, atau refleksi diri, dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka. Dalam studi yang dilakukan oleh Rech et al. (2023), ditemukan bahwa individu dengan regulasi emosi yang lebih baik cenderung mengalami tingkat stres psikologis yang lebih rendah dan berfungsi lebih positif, khususnya di kalangan mahasiswa selama pandemi COVID-19. Ini menunjukkan bahwa komponen spiritualitas, seperti harapan dan kepasrahan, dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi dan membantu mengurangi dampak negatif dari lingkungan digital (Hutahaean et al., 2020; Napitupulu, 2021; Rech et al., 2023; Supriadi et al., 2021). Menurut Gur dan Reich melaporkan bahwa orang-orang yang mengikuti program intervensi berbasis spiritual melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan emosi positif, serta penurunan kecemasan dan depresi. Hasil ini mengindikasikan bahwa praktik spiritual dapat mengubah respons emosional seseorang dan memfasilitasi pengelolaan emosi yang lebih baik dalam konteks yang kompleks (Gur & Reich, 2025). Membangun ikatan yang lebih kuat dengan diri sendiri adalah kunci dalam memfasilitasi regulasi emosional yang sehat. Pendekatan yang menekankan pada pengendalian emosional membantu individu untuk tidak hanya mengenali emosi mereka tetapi juga memadukan pemahaman spiritual dalam proses pengambilan keputusan mereka (Yilmaztürk, 2023).

Peningkatan regulasi emosi melalui aktivitas spiritual dapat membantu individu menghadapi tekanan digital dengan lebih sehat. Dengan mengembangkan kesadaran diri dan kontrol emosi, seseorang tidak hanya mampu mengelola stres dengan lebih baik, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka di tengah berbagai tuntutan yang ada.

Mendorong Konektivitas Positif

Spiritualitas berperan penting dalam membangun konektivitas positif. Konektivitas ini mencakup hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, sesama, dan alam. Di era digital, banyak

individu merasa terasing meskipun terhubung secara virtual. Praktik spiritual menjadi alternatif mendalam untuk mengatasi rasa kesepian. Interaksi digital yang dangkal sering memunculkan perasaan terisolasi. Aktivitas spiritual dapat menggantikan kesepian dengan hubungan bermakna. Penelitian Lourebam dan Ete mendukung pentingnya pengembangan spiritualitas. Generasi muda yang mengembangkan spiritualitas memperoleh dukungan sosial kuat. Spiritualitas membantu mereka menjalin hubungan positif dan mengurangi stres. Pada akhirnya, hal ini meningkatkan kesehatan mental secara signifikan (Lourebam & Ete, 2021). Lebih jauh lagi, penelitian oleh Perez et al. (2025) menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual berkaitan erat dengan dukungan sosial yang lebih besar dan tujuan hidup, yang masing-masing berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif stress. Hubungan ini menunjukkan bahwa praktik spiritual yang teratur, seperti berdoa atau berkumpul dalam aktivitas komunitas, dapat meningkatkan kualitas interaksi interpersonal, menciptakan ikatan emosional yang lebih mendalam, dan mendukung penciptaan ruang sosial yang lebih positif. Pengalaman proposisi komunitas spiritual juga dapat dilihat dalam penelitian oleh Zhang et al. (2021), yang mengidentifikasi pentingnya ketahanan spiritual dalam membangun koneksi yang sehat dan mendukung kesehatan mental di tengah tantangan. Melalui jaringan dukungan sosial yang dibentuk oleh spiritualitas, individu merasa lebih terhubung satu sama lain dan menemukan makna yang lebih besar dalam hidup mereka serta merasakan keberadaan komunitas. Praktik spiritual seperti keterlibatan dalam kegiatan sukarela atau pelayanan komunitas juga memberikan kesempatan bagi individu untuk saling mendukung dan membangun relasi yang saling menguntungkan. Penelitian oleh Pomerleau et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan spiritual dapat berperan sebagai mediator dalam menanggapi stres hidup dengan cara yang lebih positif, memperkuat ketahanan mental individu.

Jadi, aktivitas spiritual berkontribusi pada peningkatan konektivitas positif, menggantikan interaksi digital yang dangkal dengan hubungan yang lebih bermakna dan mendalam. Dengan memberikan ruang bagi individu untuk terhubung dengan diri mereka sendiri, satu sama lain, dan lingkungan sekitar, spiritualitas membantu mengatasi perasaan kesepian dan mendukung penciptaan jaringan sosial yang produktif dan penuh makna.

Kesimpulan

Spiritualitas memiliki peran penting sebagai penyeimbang dalam menjaga kesehatan mental. Ia memberikan ketenangan batin yang membantu individu menghadapi tekanan hidup. Selain itu, spiritualitas menghadirkan makna hidup yang lebih mendalam. Makna ini membuat seseorang mampu melihat tujuan di balik setiap pengalaman. Praktik spiritual juga menumbuhkan kemampuan dalam mengendalikan emosi. Dengan demikian, individu dapat merespons masalah secara lebih bijaksana. Spiritualitas pun membangun koneksi sejati dengan diri sendiri dan orang lain. Koneksi ini melahirkan rasa kebersamaan yang menguatkan.

Rujukan

Assi, M., Maatouk, I., & Jaspal, R. (2020). Psychological distress and self-harm in a religiously

- diverse sample of Lebanese students. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(7), 591–605. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1788524>
- Au-Yeung, A., Marfatia, D., Beers, K., General, D. A., McQueen, K. C. D., Martin-Hill, D., Wekerle, C., & Green, T. J. (2023). Exploring the feasibility of a mental health application (JoyPop™) for Indigenous youth. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1269347>
- Biskas, M., Juhl, J., Wildschut, T., Sedikides, C., & Saroglou, V. (2022). Nostalgia and Spirituality. *Social Psychology*, 53(3), 152–162. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000487>
- Boska, R. L., Dunlap, S., Bishop, T. M., Goldstrom, D., Tomberlin, D., Baxter, S., Kopacz, M., Quigley, K. S., & Harris, J. I. (2023). Chaplains' perspectives on standardizing spiritual assessments. *Psychological Services*, 20(1), 30–39. <https://doi.org/10.1037/ser0000726>
- Bravata, D., Russell, D., Fellows, A., Goldman, R., & Pace, E. (2024). Digitally Enabled Peer Support and Social Health Platform for Vulnerable Adults With Loneliness and Symptomatic Mental Illness: Cohort Analysis. *JMIR Formative Research*, 8, e58263. <https://doi.org/10.2196/58263>
- Dogohar, M., Salehi, S., & Sadeghi, N. (2020). An Investigation on the Relationship Between Self-efficacy With Spiritual Adjustment and Life Expectancy in Adult Earthquake Residents in Sarpol-e Zahab City, Iran in 2019. *Health in Emergencies & Disasters Quarterly*, 5(4), 215–226. <https://doi.org/10.32598/hdq.5.4.337.1>
- Gur, A., & Reich, A. (2025). Spirituality-based interventions for parents of children with disabilities: A systematic review. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(3), 319–335. <https://doi.org/10.1037/scp0000352>
- Han, C., Mamahit, H., & Pangara, R. (2023). Christlikeness: An Attempt to Build Christian Spirituality for Indonesian Millennial Generation. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 7(1), 23–34. <https://doi.org/10.46445/ejti.v7i1.559>
- Harefa, H. A., & Harefa, Y. (2025). Kedamaian dalam Kegalauan : Ajaran Injil Yohanes tentang Kesehatan Mental di Era Digital dalam Yohanes 14 : 27 ; 13 : 34-35 ; 16 : 33. *Jurnal Gereja*, 1, 220–243.
- Hendrawan, A. Y., Wenas, M. L., & Gunawan, G. (2023). Integration of Christ's Love in Family Discipleship to Overcome Fear of Missing Out (FOMO) in Generation Z. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 7(2), 101–110. <https://doi.org/10.46445/ejti.v7i2.443>
- Hutahaean, H., Silalahi, B. S., & Simanjuntak, L. Z. (2020). Spiritualitas Pandemi: Tinjauan Fenomenologi Ibadah Di Rumah. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(2), 234. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i2.270>
- Junaidin, J., Latief, N. S. A., & Kahar, A. S. J. (2022). Dimensions Of Spirituality And Meaning Of Life In Muslim Women Wearing Hijab In Indonesia. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 151–159. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.9781>
- Khan, A. A., Lodhi, F. S., Rabbani, U., Ahmed, Z., Abrar, S., Arshad, S., Irum, S., & Khan, M. I. (2021). Impact of Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic on Psychological Well-Being of the

- Pakistani General Population. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.564364>
- Khomaeny, F. F. E., Lubis, M., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2023). Tingkat Kecemasan dan Transendensi Orang Tua di Era Digital Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 11(2), 173–182. <https://doi.org/10.23887/paud.v11i2.59426>
- Lalani, N., Drolet, J. L., McDonald-Harker, C., Brown, M. R. G., Brett-MacLean, P., Agyapong, V. I. O., Greenshaw, A. J., & Silverstone, P. H. (2021). Nurturing Spiritual Resilience to Promote Post-disaster Community Recovery: The 2016 Alberta Wildfire in Canada. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.682558>
- Legi, H., & Sibarani, H. (2023). Problematika Pendidikan Kristen Di Indonesia Di Tengah Kemerosotan Moral. *TEVUNAH: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(2), 166–181. <https://doi.org/10.59361/tevunah.v1i2.13>
- Lourembam, D., & Ete, L. (2021). Spiritual Well Being A Protective Resource Among Youth of Arunachal Pradesh. *Defence Life Science Journal*, 6(1), 30–36. <https://doi.org/10.14429/dlsj.6.16658>
- Napitupulu, L. (2021). God's Consistency Which Is Promised Through a New-Normal-Era Health Protocol in Order to Preserve The Essence Of Humanity. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 5(2), 224–233. <https://doi.org/10.46445/EJTI.V5I2.370>
- Nurasih, W., Latifah, A., & Mohamed, A. H. I. (2023). Spirituality transformation from metaphysical to metaverse. *IAS Journal of Localities*, 1(2), 114–123. <https://doi.org/10.62033/iasjol.v1i2.17>
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijant, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Perez, C. C., Javier-Aliaga, D., Calizaya-Milla, Y. E., & Saintila, J. (2025). Is Spiritual Well-Being a Protective Factor Against Stress? An Analysis in a Sample of Peruvian Christians. *Psychiatry Investigation*, 22(5), 504–512. <https://doi.org/10.30773/pi.2024.0146>
- Pomerleau, J. M., Pargament, K. I., Krause, N., Ironson, G., & Hill, P. (2020). Religious and spiritual struggles as a mediator of the link between stressful life events and psychological adjustment in a nationwide sample. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 451–459. <https://doi.org/10.1037/rel0000268>
- Przybylski, A. K., Nguyen, T. T., Law, W., & Weinstein, N. (2021). Does Taking a Short Break from Social Media Have a Positive Effect on Well-being? Evidence from Three Preregistered Field Experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(3), 507–514. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00189-w>
- Rech, M., Diaz, G. B., Schaab, B. L., Rech, C. G. S. L., Calvetti, P. Ü., & Reppold, C. T. (2023). Association of Emotional Self-Regulation with Psychological Distress and Positive Functioning Dimensions in Brazilian University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6428. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146428>
- Rondo, P., & Moku, V. R. (2022). Implementasi Psikologi Pendidikan Agama Kristen Dalam

- Pendidikan Karakter. *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 26–43. <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i1.878>
- Rosyad, Y. S., Monika, R., Khoeriyah, M. A., Kora, T. F., & Vianitati, P. (2023). The Relationship Between Anxiety, Stress, Purpose in Life, and Spirituality During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i9.13387>
- Ruru, A., & Bilo, D. T. (2023). Filsafat Pendidikan Agama Kristen sebagai Landasan dalam Proses Pembentukan Iman Siswa. *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 172–189. <https://doi.org/10.53674/teleios.v3i2.68>
- Safarabadi, M., Yousofvand, V., Jadidi, A., Dehghani, S. M. T., & Ghaffari, K. (2024). The relationship between spiritual health and quality of life among COVID-19 patients with long-term complications in the post-coronavirus era. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1371110>
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Sawab, S., Yusuf, A., Fitriyari, R., & Arifin, H. (2024). Spirituality and Recovery From Severe Mental Disorders: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 62(8), 11–17. <https://doi.org/10.3928/02793695-20240227-01>
- Sriyati, S., & Nakamnanu, E. H. (2021). Peran Guru Dalam Menerapkan Pendidikan Agama Kristen Untuk Menumbuhkan Iman Kristen Anak Sejak Dini. *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(1), 14–28. <https://doi.org/10.51615/sha.v1i1.2>
- Suparyadi, Z., Hariyanto, H., Siregar, S., & Tumbelaka-Wieland, J. M. (2024). Does One Secure Their Own Salvation? Analysis on Continue to Work Out Your Salvation. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 8(2), 220–235. <https://doi.org/10.46445/ejti.v8i2.724>
- Supriadi, M. N., Gulo, M., & Halawa, I. K. (2021). Theological Basis for Obedience to the Government During the Covid-2019 Pandemic in Indonesia. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 5(2), 213–223. <https://doi.org/10.46445/EJTI.V5I2.372>
- Twenge, J. M. (2023). Generations: The Real Differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America’s Future. *Perspectives on Science and Christian Faith*, 75(3), 212–214. <https://doi.org/10.56315/PSCF12-23Twenge>
- Yilmaztürk, M. (2023). Spiritual Resources for Anger Management: Spirituality Integrated Cognitive Behavioral Group Therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(2), 163–178. <https://doi.org/10.37898/spc.2023.8.2.182>
- Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, E. B., Aten, J. D., McElroy-Heltzel, S., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Hodge, A. S., & Captari, L. E. (2021). Spiritual fortitude: A systematic review of the literature and implications for COVID-19 coping. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 229–244. <https://doi.org/10.1037/scp0000267>