



## **Harmoni Generasi Z: Pemahaman Dimensi Spiritualitas dalam Penentuan Tujuan Hidup**

**Samuel Herman<sup>1</sup>, Sem Yogie Limiyano<sup>2</sup>, Styadi Senjaya<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

samuelderherman.ps@gmail.com\*

### **Abstract**

This journal explores the urgency and complexity of Generation Z's understanding of their life goals through the lens of spiritual dimensions. The main focus is on the phenomenon of high levels of loneliness, social withdrawal, and lack of empathy among Generation Z, and how these factors are related to their beliefs about life goals. Through a profound understanding of spiritual dimensions, this journal outlines their impact on personal development, mental well-being, and Generation Z's ability to form meaningful social relationships. Additionally, the journal discusses the role of spiritual values as a foundation that may fill the void in the search for substantial life goals for Generation Z. By providing a new perspective on the psychosocial challenges faced by Generation Z, this research has the potential to make a significant contribution to the development of intervention strategies and guidance that align with the spiritual context of Generation Z.

**Keywords:** Spiritual Dimensions, Generation Z, Life Goals

### **Abstrak**

Jurnal ini mengeksplorasi urgensi dan kompleksitas pemahaman generasi Z terhadap tujuan hidup generasi Z melalui lensa dimensi spiritualitas. Fokus utama adalah pada fenomena tingkat kesepian yang tinggi, penarikan diri sosial, dan kurangnya empati di kalangan generasi Z, serta bagaimana faktor-faktor ini berkaitan dengan keyakinan akan tujuan hidup. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap dimensi spiritualitas, jurnal ini menguraikan dampaknya terhadap perkembangan pribadi, kesejahteraan mental, dan kemampuan generasi Z untuk membentuk hubungan sosial yang bermakna. Selain itu, jurnal ini membahas peran nilai-nilai spiritualitas sebagai fondasi yang mungkin mengisi kekosongan dalam mencari tujuan hidup yang substansial bagi generasi Z. Dengan memberikan perspektif baru terhadap tantangan psikososial yang dihadapi oleh generasi Z, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi intervensi dan pembimbingan yang sesuai dengan konteks spiritual generasi Z.

**Kata kunci:** Dimensi Spiritualitas, Generasi Z, Tujuan Hidup

### **Pendahuluan**

Keyakinan akan tujuan hidup terhadap dimensi spiritualitas dalam konteks generasi Z memiliki urgensi yang tak terbantahkan di tengah dinamika sosial dan psikologis yang sedang dihadapi oleh generasi ini. Pertama-tama, fenomena tingkat

keseharian yang tinggi, mencapai 69%, di kalangan generasi Z menyoroti ketidakhnyamanan dan isolasi sosial yang generasi Z alami.<sup>1</sup> Keseharian bukan hanya merupakan tanggapan individu, melainkan juga mencerminkan kelemahan jaringan sosial yang mendukung pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, diperlukan korelasi antara keyakinan akan tujuan hidup dan kemampuan generasi Z dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna.

Kedua, penarikan diri dari kehidupan sosial sebesar 69% dan kurangnya pemahaman empati sebesar 68% menunjukkan adanya kesenjangan komunikatif dan kurangnya saling pengertian antarindividu generasi Z.<sup>2</sup> Dalam era digital dan teknologi, di mana konektivitas seringkali diukur melalui media sosial, penting untuk memahami bagaimana keyakinan terhadap tujuan hidup dapat membentuk persepsi dan interaksi interpersonal. Oleh karena itu, diperlukan perspektif baru untuk mengatasi hambatan-hambatan komunikatif yang mungkin muncul dalam lingkungan yang semakin terfragmentasi.

Terakhir, pemahaman mengenai dimensi spiritualitas sebagai elemen penting dalam membentuk keyakinan akan tujuan hidup juga memiliki dampak yang signifikan. Generasi Z, seringkali terpapar oleh budaya konsumerisme dan individualisme, mungkin memerlukan pencerahan mengenai nilai-nilai spiritual yang dapat memberikan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup generasi Z.<sup>3</sup> Oleh karena itu, diperlukan gambaran peran spiritualitas sebagai fondasi yang mungkin mengisi kekosongan dan memberikan arah bagi generasi Z dalam mencari tujuan hidup yang substansial. Dengan mempertimbangkan ketiga alasan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam merinci kompleksitas tantangan psikososial yang dihadapi oleh generasi Z dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran keyakinan akan tujuan hidup serta dimensi spiritualitas dalam mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

Keseharian telah menjadi salah satu tantangan yang semakin meresahkan dalam masyarakat modern. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada kelompok tertentu, tetapi

---

<sup>1</sup> Éva Maria Nicolas, "The Impact of Social Media on Adolescent Attachment Style for Generation Z" (Alliant International University, 2020).

<sup>2</sup> Zhong Xueyun et al., "Modelling the Significance of Organizational Conditions on Quiet Quitting Intention among Gen Z Workforce in an Emerging Economy," *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 15438.

<sup>3</sup> Joni Manumpak Parulian Gultom, "Strategi Gembala Jemaat Dalam Pembangunan Motivasi Dan Konsistensi Spiritual Generasi 'Z,'" *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 5, no. 1 (2023).

semakin umum terjadi secara global. Tren kesepian menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang sebagian besar dipicu oleh faktor-faktor seperti urbanisasi yang cepat, perubahan gaya hidup yang lebih individualistik, dan perkembangan teknologi yang menyebabkan pengurangan interaksi sosial langsung. Dampak kesepian tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak serius pada kesehatan fisik, meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, depresi, dan kecemasan, serta berkontribusi pada penurunan kualitas hidup individu.<sup>4</sup>

Salah satu akar penyebab utama kesepian adalah budaya individualisme yang semakin merajalela dalam masyarakat modern. Perkembangan nilai-nilai individualistik menyebabkan kurangnya ketergantungan pada hubungan sosial tradisional, yang pada gilirannya meningkatkan risiko kesepian karena kurangnya koneksi interpersonal yang bermakna. Selain itu, perubahan signifikan dalam struktur keluarga dan gaya hidup, seperti peningkatan mobilitas dan kerja jarak jauh, juga berkontribusi pada isolasi sosial dan kesepian. Perkembangan teknologi, meskipun memberikan kemudahan dalam komunikasi, seringkali mengurangi interaksi sosial langsung, menciptakan perasaan kesepian dan isolasi yang lebih besar. Terakhir, perubahan budaya yang mencakup penurunan keterlibatan dalam agama dan komunitas keagamaan juga merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan risiko kesepian dengan mengurangi sumber dukungan sosial tradisional.<sup>5</sup>

Berdasarkan penjabaran di atas maka penelitian ini mendalami investigasi dampak tingkat kesepian yang mencapai 69% di kalangan generasi Z, khususnya dalam rentang usia 18 hingga 22 tahun. Tingginya tingkat kesepian menandakan bukan hanya isu individual, tetapi juga mencerminkan kelemahan dalam jaringan sosial yang menjadi bagian penting dalam perkembangan pribadi. Kesepian dapat mempengaruhi kesejahteraan mental, perkembangan interpersonal, dan juga kemampuan generasi Z untuk mengenali tujuan hidup generasi Z.<sup>6</sup> Oleh karena itu, penelitian ini akan membongkar kompleksitas dan dampak dari tingkat kesepian ini, mengeksplorasi hubungannya dengan keyakinan akan tujuan hidup, dan merinci strategi potensial untuk

---

<sup>4</sup> Philip Sheldrake, "What Is Spirituality?," in *Spirituality: A Brief History* (John Wiley & Sons, 2013), 1–20.

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Husnul Qhosiah et al., "Peran Media Sosial Instagram @Rahasiagadis Pada Pengendalian Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Tangerang," *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora* 2, no. 1 (2024): 12–20.

mengatasi tantangan tersebut. Selanjutnya, penelitian ini juga merinci masalah penarikan diri sosial sebesar 69% dan kurangnya pemahaman empati sebesar 68% di kalangan generasi Z. Penarikan diri ini mungkin menciptakan lingkungan yang kurang mendukung dan memunculkan kesenjangan komunikatif antarindividu. Ini menciptakan tantangan dalam membentuk hubungan yang bermakna, mengakibatkan kesulitan untuk merasakan dukungan sosial yang diperlukan dalam proses pencarian tujuan hidup.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Lombok dan kedua rekannya, fokus pada pengembangan strategi pastoral dan praktik penggembalaan untuk Generasi Z dalam konteks gereja, mengeksplorasi peran pujian, media sosial, dan tantangan yang dihadapi, serta membahas dampak teknologi dan transformasi digital pada kepemimpinan gereja, dengan tujuan memberikan wawasan dan strategi efektif dalam mengembangkan iman Generasi Z di dalam gereja.<sup>7</sup> Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan Sarubang, menitikberatkan pada penyelidikan interaksi antara teologi biblika dan praktis dengan fokus menggali implikasi praktis ajaran-ajaran biblika serta menyajikan perspektif teologis untuk mengatasi tantangan gereja kontemporer, dengan penekanan pada integrasi prinsip-prinsip biblikal dalam pelayanan praktis dan keterlibatan generasi Z dalam konteks gereja.<sup>8</sup> Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk secara menyeluruh mengeksplorasi akar penyebab dan konsekuensi dari fenomena penarikan diri sosial dan kurangnya empati yang tampak prevalen di kalangan generasi Z. Penulis akan menyelidiki faktor-faktor yang mendasari perilaku ini, termasuk kemungkinan pengaruh lingkungan sosial, penggunaan teknologi yang berlebihan, dan tekanan psikososial yang mungkin generasi Z hadapi. Selain itu, penulis juga akan mengidentifikasi dampak dari penarikan diri sosial dan kurangnya empati ini terhadap individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Secara khusus, penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan antara keyakinan akan tujuan hidup dan dimensi spiritualitas dalam konteks generasi Z. Penulis akan meneliti sejauh mana keyakinan akan tujuan hidup, termasuk nilai-nilai, aspirasi, dan harapan generasi Z, berinteraksi dengan dimensi spiritualitas, seperti koneksi dengan nilai-nilai moral, perasaan keterhubungan dengan sesama, dan pencarian makna dalam

---

<sup>7</sup> Jan Lukas Lombok, Rosnita Temba Kagu, and Joni Manumpak Parulian Gultom, "Strategi Penggembalaan Dalam Mengembangkan Dimensi Pengalaman Generasi Z Menurut Mazmur 103: 1-18," *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2023): 181–198.

<sup>8</sup> Marchelin Sarubang, "Menjadi Gereja Yang Ramah: Telaah Kritis Keterlibatan Generasi Z Dalam Pelayanan Di Gereja," *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 4, no. 2 (2023): 357–374.

kehidupan. Dengan demikian, penulis akan menyelidiki bagaimana dimensi spiritualitas dapat berperan dalam membentuk pandangan hidup dan respons terhadap tantangan yang dihadapi oleh generasi Z dalam menghadapi penarikan diri sosial dan kurangnya empati.

Dari penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan landasan pengetahuan yang kuat dan dapat diandalkan tentang faktor-faktor yang memengaruhi keyakinan generasi Z terhadap tujuan hidup dan bagaimana hal ini memengaruhi aspek kedewasaan dan kesehatan rohani generasi Z. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi dan intervensi yang lebih efektif dalam membimbing generasi Z menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang tujuan hidup dan pertumbuhan rohani yang positif.

## **Method**

Metode penelitian yang diterapkan dalam kajian ini melibatkan tahapan awal berupa penelitian pustaka, di mana penulis mengumpulkan berbagai referensi jurnal dan buku yang terkait dengan rumusan masalah. Melalui analisis pustaka tersebut, penulis mengeksplorasi konsep-konsep kunci yang dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan penelitian yang diajukan. Metode deskriptif digunakan untuk menguraikan hasil dan pembahasan secara sistematis, memberikan paparan yang jelas dan lugas terkait temuan yang ditemukan. Terakhir, metode ini mengarah pada penyimpulan yang bersifat sintesis, menyajikan jawaban konkret terhadap rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini.

## **Pembahasan**

Menetapkan dengan pasti peranan dimensi spiritual dalam memperkuat keyakinan terhadap tujuan hidup telah diakui sebagai suatu pendekatan yang efektif. Meskipun setiap individu memiliki pandangan yang unik dalam menentukan dimensi spiritual generasi Z, ada kesepakatan umum mengenai aspek-aspek tertentu yang dapat membentuk landasan spiritualitas. Pembahasan ini akan terfokus pada analisis perspektif generasi Z terhadap dimensi spiritual dan bagaimana pandangan ini memengaruhi keyakinan generasi Z terhadap tujuan hidup. Pembatasan ini memberikan arah yang lebih spesifik dan relevan, memungkinkan penelitian untuk lebih mendalam

ke dalam cara generasi Z memahami dan mengartikan dimensi spiritualitas dalam konteks pencarian makna hidup generasi Z.

### **1. Tujuan Hidup dan Keyakinan**

Angelina R. Sutin, Martina Luchetti, Yannick Stephan, Amanda A. Sesker, dan Antonio Terracciano dalam penelitiannya menyatakan bahwa konsep tujuan hidup memiliki peran penting sebagai sumber daya psikologis yang dapat membantu individu dalam mengatur stres. Hubungan antara tujuan hidup, spiritualitas, dan tingkat stres subjektif menunjukkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung mengalami tingkat stres subjektif yang lebih rendah. Pentingnya tujuan hidup dalam mengatasi stres juga terbukti konsisten, tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, ras, etnisitas, dan pendidikan. Temuan ini menyiratkan bahwa tujuan hidup tidak hanya memiliki implikasi psikologis, tetapi juga berpotensi berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik individu dengan mengurangi stres subjektif. Pengertian tujuan hidup bukan hanya menjadi aspek penting dalam konteks psikologis, tetapi juga memiliki keterkaitan yang erat dengan spiritualitas dan dorongan sosial, yang mungkin menjadi faktor penentu dalam menjaga kesejahteraan individu.<sup>9</sup>

Tujuan hidup sangat erat kaitannya dengan spiritualitas dan dorongan sosial. Spiritualitas, seringkali dianggap sebagai pencarian akan makna dan hubungan dengan yang transenden, memberikan individu sebuah kerangka kerja untuk memahami eksistensinya dan menghadapi tantangan kehidupan. Hal ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang mengapa seseorang ada di dunia ini dan bagaimana seseorang bisa merasa puas dan damai dalam hidupnya. Selain itu, spiritualitas mendorong rasa keterhubungan dengan sesama dan dunia di sekitarnya. Hal ini menekankan nilai-nilai seperti belas kasihan, empati, dan altruisme, yang mendorong interaksi sosial dan mempromosikan kesejahteraan kolektif. Melalui praktik-praktik spiritual dan keyakinan, individu seringkali mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi akan tanggung jawab mereka terhadap orang lain, memotivasi mereka untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan bekerja untuk kebaikan bersama.

---

<sup>9</sup> Angelina R Sutin et al., "Purpose in Life and Stress: An Individual-Participant Meta-Analysis of 16 Samples," *Journal of Affective Disorders* 345 (2024): 378–385.

Seseorang yang telah menetapkan tujuan hidupnya dengan jelas memiliki pemahaman yang mendalam tentang arah dan orientasi hidupnya.<sup>10</sup> Keyakinan kuat dalam mencapai tujuan hidup, serta kemampuan untuk mengambil pembelajaran berharga dari pengalaman masa lalu dan situasi saat ini, menjadi modal utama bagi individu dalam merintis perjalanan hidupnya sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.<sup>11</sup> Puncak keberhasilan seseorang tercapai ketika seorang individu mampu merasakan makna dalam setiap fase hidup, baik itu dalam retrospeksi terhadap masa lalu maupun melalui penghayatan penuh keyakinan terhadap tujuan hidup yang diamanahkan.<sup>12</sup>

Setiap individu menginginkan hidup yang memiliki tujuan, dan reaksi terhadap konsep ini bervariasi. Sebagian melihat tujuan sebagai esensi kehidupan, sementara lainnya memandangnya sebagai hal yang terkait dengan dunia material. Tidak jarang, ada yang merespon dengan rasa marah karena perasaan ketidakmampuan memiliki tujuan sebagaimana yang dimiliki oleh orang lain. Bahkan, ada yang, meskipun memiliki tujuan, merasa disalahkan atau dihakimi oleh lingkungan sekitarnya. Penting untuk menghindari perbandingan terhadap tujuan hidup orang lain dan mengurangi sikap menghakimi terhadap pilihan hidup generasi Z. Sebaliknya, fokus haruslah pada introspeksi diri untuk menilai sejauh mana perjalanan proses yang sudah dilalui dapat mewujudkan tujuan yang sudah ditetapkan dan apakah tindakan yang seharusnya dilakukan telah terlaksana.

Fokuslah pada pemahaman terhadap kehendak Tuhan, karena setiap makhluk ciptaan-Nya dipanggil melalui tujuan hidup. Dalam teologi Kristen, tujuan hidup manusia bersumber dari narasi penciptaan yang tercantum dalam kitab Kejadian 1, di mana kesejahteraan dan kehidupan yang berkembang menjadi elemen yang melekat pada esensinya.<sup>13</sup> Menurut Aulia, tujuan hidup merupakan prediktor yang signifikan

---

<sup>10</sup> Merry Lapasau, Sulis Setiawati, and Apriani Riyanti, "Metafora Konseptual Hidup Adalah Perjalanan Dalam Tetralogi Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata," *Jurnal Sasindo Unpam* 9, no. 1 (2021): 60–71.

<sup>11</sup> Sholiha Sholiha and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, "Hubungan Self Concept Dan Self Confidence," *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 7, no. 1 (2020): 41–55.

<sup>12</sup> Amit Joshi et al., "Scientific Philosophy: Exploring Existential, Metaphysical, and Ethical Research Philosophy Behind the Question 'WHO AM I?'," *Journal of Pharmaceutical Negative Results* (2023): 1648–1671.

<sup>13</sup> Sartika Lestari, "Memekarkan Hidup Dalam Bermedia Sosial: Sebuah Kajian Teologis-Psikologis Di Tengah Konteks Revolusi Komunikasi Digital," *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 1 (2023): 31–48.

terhadap kesejahteraan mental generasi Z.<sup>14</sup> Setiap manusia termasuk generasi Z memiliki tanggung jawab pribadi terhadap kehidupannya, dan diharapkan untuk bertanggung jawab dengan penuh kesadaran.<sup>15</sup> Penting untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik dan memberikan yang terbaik, bukan semata-mata untuk mencari pengakuan atau popularitas, melainkan sebagai langkah dalam memenuhi tujuan hidup yang akan dinilai oleh Tuhan. Tindakan terbaik harus dilakukan sebagai respons terhadap pengorbanan Tuhan yang begitu mulia, terutama manifestasi puncaknya dalam pengorbanan di kayu salib.

Kesejahteraan mental generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan psikologis, tetapi juga dapat dipahami melalui perspektif yang mempertimbangkan pandangan generasi Z terhadap hakikat kehidupan, tujuan hidup, dan hubungan dengan realitas yang lebih besar dari diri sendiri.<sup>16</sup> Keyakinan akan tujuan hidup dan aspek spiritual menjadi elemen penting yang memengaruhi respons generasi Z terhadap tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Generasi Z yang memiliki fondasi spiritual yang kuat cenderung menemukan makna dalam pengalaman-pengalaman yang sulit dan merasakan kedamaian dalam keadaan yang menantang.<sup>17</sup> Namun, terdapat kompleksitas dalam hubungan antara pandangan dunia spiritual dan kesejahteraan mental generasi Z. Beberapa individu mungkin mengalami ketegangan antara keyakinan spiritual generasi Z dan tuntutan dari lingkungan sekitar, seperti dorongan untuk mencapai kesuksesan material atau norma-norma budaya populer. Konflik internal semacam itu dapat memicu ketidakstabilan emosional dan perasaan ketidakpuasan.<sup>18</sup>

Oleh karena itu, hidup tidak seharusnya terbatas pada eksistensi sederhana atau kehidupan yang biasa-biasa saja. Pengorbanan Tuhan yang begitu berharga menuntut agar manusia menjalani hidup yang lebih bermakna. Pemahaman akan tujuan hidup bukan hanya membuat seseorang rendah hati, tetapi juga mendorong untuk terus

---

<sup>14</sup> Mariesta Firdha Aulia et al., "Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi Pada Generasi Z," in *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, vol. 1, 2021, 413–423.

<sup>15</sup> Rosdiana Purba, "Konseling Pastoral Bagi Pelayanan Kesehatan Rohani Orang Sakit," *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2023): 34–48.

<sup>16</sup> Syahrial Shaddiq et al., "Community Service Of Religiosity, Spirituality, And Individual Character In Work In The Age Of Society 5.0," *Journal of Humanity Dedication* 1, no. 2 (2024): 37–55.

<sup>17</sup> Christopher J Gawel, "Survey of Christianity-Survey of Faith: Creating an Environment for Evangelization in a Core Theology Course at a Catholic University to Reach Emerging Adults Among Gen Z" (The Catholic University of America, 2024).

<sup>18</sup> Ajla Hodžić, "Impact of Generation Z Values and Attitudes on Their Consumer Behavior" (University of Sarajevo School of Economics and Business, 2024).

berkembang. Kehidupan bukan hanya tentang mencari tujuan hidup semata, melainkan juga tentang dedikasi untuk melakukan yang terbaik dan membuat hidup ini berbuah, sebagai bentuk penghargaan terhadap anugerah yang luar biasa dari Tuhan. Penting untuk mempertimbangkan peran pandangan dunia spiritual sebagai faktor yang memengaruhi cara generasi Z mengatasi tantangan hidup dan menemukan makna. Dukungan dari komunitas keagamaan atau spiritual dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan bagi generasi Z yang sedang menghadapi tekanan. Selain itu, pendekatan yang menyeluruh dalam membantu generasi Z mengatasi stres, termasuk penerimaan terhadap dimensi spiritualitas, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental generasi Z secara keseluruhan.

## **2. Spiritualitas Kristen**

Menurut Philip Sheldrake, evaluasi terhadap spiritualitas Kristen dapat dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kunci yang menggambarkan aspek holistik dan seimbang dari pandangan terhadap tubuh manusia, seksualitas, dan kemanusiaan, atau apakah cenderung menampilkan dualisme dengan penekanan yang rendah terhadap penjelmaan manusia. Selain itu, perlu dipertimbangkan apakah pemahaman mengenai spiritualitas Kristen mencakup keseimbangan antara kontemplasi dan aksi, ataukah lebih menitikberatkan pada kelompok atau gaya hidup tertentu. Dalam konteks ini, peran Kitab Suci dan tradisi Kristen lebih luas juga menjadi penting untuk diperhatikan dalam pembentukan spiritualitas Kristen. Tak hanya itu, pentingnya pemahaman yang jelas tentang tujuan dan nasib akhir manusia (eskatologi) serta keseimbangan antara dimensi "saat ini" dan "yang belum terjadi" juga tidak bisa diabaikan. Sheldrake menekankan bahwa spiritualitas Kristen harus menghindari sikap eksklusif atau elitisme, dan sebaliknya harus mempromosikan visi kemanusiaan bersama yang berakar pada pengalaman baptisan. Selain itu, dalam mengembangkan spiritualitas Kristen, pertimbangan terhadap perkembangan pengetahuan manusia modern dan peristiwa sejarah abad ke-20 juga merupakan hal yang penting untuk dipertimbangkan.<sup>19</sup>

Dalam penilaian spiritualitas Kristen, penting untuk meneliti karakteristik khasnya dalam menghadapi perasaan kesepian. Kekhasan ini tercermin dalam

---

<sup>19</sup> Sheldrake, "What Is Spirituality?"

pendekatan paradigmatik dan praktik-praktik yang ditawarkan, yang dapat memberikan pemahaman mendalam, dukungan emosional, dan pengalaman transformatif bagi individu yang mengalami kesepian. Dalam kerangka ini, spiritualitas Kristen memperkenalkan konsep hubungan yang intim dengan Tuhan sebagai solusi bagi kesepian manusia. Pemahaman ini menawarkan kesadaran akan kehadiran ilahi yang konstan dan luas, yang mampu memberikan kepastian dan kenyamanan dalam pengalaman kesepian. Selain itu, komunitas gereja dan praktik-praktik keagamaan Kristen juga berfungsi sebagai sarana untuk mengatasi kesepian dengan menyediakan lingkungan yang mendukung, penuh pengertian, dan mempromosikan hubungan interpersonal yang bermakna. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Kristen tidak hanya menyediakan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan eksistensial, tetapi juga menjadi sumber daya berharga dalam menghadapi tantangan psikologis dan emosional, termasuk kesepian.

### **3. Aspek Dimensi Spiritualitas**

Dimensi spiritualitas sering dihubungkan dengan keyakinan atau kepercayaan agama dalam pandangan umum. Banyak yang mempersempit pengertian spiritualitas hanya pada aktivitas keagamaan, seperti bertapa di tempat khusus. Orang yang aktif beribadah sering dianggap sebagai individu yang memiliki spiritualitas. Terdapat juga pandangan bahwa tingkat spiritualitas tinggi terkait dengan kemampuan supranatural, dan pelayan agama seperti pendeta, pastor, alim ulama, dan biksu dianggap sebagai individu spiritual. Menurut Rahmiati Tanudjaja, ada beberapa kriteria untuk mengukur spiritualitas, seperti aktivitas kerohanian, pelayanan sosial, pengalaman supranatural, pola hidup yang menjauh dari urusan dunia, dan pemakaian atribut kristiani.<sup>20</sup>

Partisipasi dalam kegiatan rohani membawa individu ke dimensi spiritualitas awal, diikuti oleh keterlibatan dalam pelayanan sosial yang membawa seseorang lebih dalam ke dalam dimensi spiritualitas. Setelah dua langkah tersebut, fenomena supranatural muncul dalam kehidupan, dan pola hidup tidak lagi terpaku pada dunia materi. Meskipun kriteria-kriteria tersebut diakui, setiap individu tidak selalu mencerminkan spiritualitas sejati karena spiritualitas tidak terbatas pada aktivitas keagamaan yang sekadar formalitas. Pemahaman spiritualitas juga tidak semata-mata

---

<sup>20</sup> Rahmiati Tanudjaja, "Anugerah Demi Anugerah Dalam Spiritualitas Kristen Yang Sejati," *Veritas : Jurnal Teologi dan Pelayanan* 3, no. 2 (2002): 171–182.

didasarkan pada nilai moral atau kewajiban. Pemahaman yang sempit ini menyebabkan pergeseran makna spiritualitas, terutama melihat bahwa individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan tidak selalu mencerminkan perilaku sehari-hari yang baik, dan sebaliknya. Contoh konkret mencakup situasi di mana istilah 'jihad' diartikan sebagai bentuk aktivitas spiritualitas, termanifestasi dalam tindakan terorisme.<sup>21</sup> Begitu pula, tindakan korupsi oleh seorang koruptor yang memberikan sebagian hasil korupsinya kepada orang miskin dianggap sebagai tindakan spiritual.<sup>22</sup> Seiring dengan perkembangan waktu, istilah spiritualitas telah menjadi umum dan digunakan sebagai alternatif untuk menggambarkan usaha manusia dalam mencapai tujuan hidup yang bermakna.<sup>23</sup>

Spiritualisme dalam bahasa Inggris adalah istilah yang digunakan untuk membedakan kehidupan gereja dari cara hidup yang bersifat alami atau materialistik.<sup>24</sup> Pada awalnya, istilah spiritualisme bukanlah istilah umum; pada abad ke-19, istilah spiritualisme merujuk pada roh dan fenomena psikis yang saling terhubung.<sup>25</sup> Dalam penggunaan kontemporer, istilah spiritualisme memiliki beberapa arti umum dan definisi, baik dalam literatur ilmiah maupun dalam bahasa umum.<sup>26</sup> Arti dan definisi yang beragam ini menunjukkan bahwa spiritualitas adalah istilah yang luas dan mencakup berbagai bidang makna yang mungkin berbeda di antara kelompok budaya, nasional, dan agama, serta melintasi generasi.<sup>27</sup>

#### 4. Realitas dan Tantangan Generasi Z

Menurut Mannheim, generasi dapat didefinisikan sebagai suatu kelompok individu yang berbagi kesamaan dalam rentang usia dan mengalami peristiwa sejarah

---

<sup>21</sup> Kasis Darmawan, "Pemaknaan Jihad Secara Kontekstual (Aplikasi Metode Double Movement Fazlur Rahman)" (Institut PTIQ Jakarta, 2022).

<sup>22</sup> Romeo Ronny Panly Sinaga and Alokasih Gulo, "Korupsi Dan Budaya Malu: Kontribusi Budaya Malu Bagi Pengembangan Teologi Malu Dalam Upaya Pemberantasan Korupsi Di Indonesia," *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 2 (2023): 151–166.

<sup>23</sup> Endin Nasrudin and Ujam Jaenudin, "Psikologi Agama Dan Spritualitas: Memahami Perilaku Beragama Dalam Perspektif Psikologi" (CV. Pustaka Setia, 2021).

<sup>24</sup> Melani Hotmaida Napitupulu and Dorlan Naibaho, "Guru PAK Dalam Membangun Spiritualitas Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 12973–12981.

<sup>25</sup> Nasrudin and Jaenudin, "Psikologi Agama Dan Spritualitas: Memahami Perilaku Beragama Dalam Perspektif Psikologi."

<sup>26</sup> Delipiter Lase and Ety Destinawati Hulu, "Dimensi Spritualitas Dalam Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Kristen," *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan* 13, no. 1 (2020): 13–25.

<sup>27</sup> Peter C Hill et al., "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure," *Journal for the theory of social behaviour* 30, no. 1 (2000): 51–77.

yang signifikan pada periode waktu yang serupa. Generasi merujuk kepada sekelompok orang dengan rentang usia yang serupa, memiliki ciri-ciri umum sebagai kelompok usia, atau secara lebih spesifik merupakan agregat dari individu yang lahir dalam periode sekitar 20 tahun.<sup>28</sup> Generasi Z, lahir antara tahun 1998 hingga 2010, telah menjadi kekuatan dominan dalam realitas dunia masa kini. Saat ini, pada tahun 2024, kelompok ini mencakup individu dengan rentang usia antara 14 hingga 26 tahun. Menurut Tapscott dalam karyanya "*Grown Up Digital*", generasi Z muncul seiring dengan revolusi digital, lahir di era digital, tidak dapat mengenyam hidup tanpa teknologi digital, dan tumbuh dalam zaman Internet, sehingga terbiasa dengan berbagai teknologi digital.<sup>29</sup>

Menurut data sensus penduduk tahun 2020, generasi Z, yang sering disebut sebagai kelompok usia dengan jumlah paling besar, menduduki 27,94% dari total populasi Indonesia, mencapai sekitar 74,93 juta jiwa.<sup>30</sup> Kehadiran generasi Z sudah merasuki berbagai lapisan masyarakat, termasuk di lingkungan gereja, sehingga penting untuk gereja memahami generasi Z. Risiko yang mungkin timbul jika tidak segera memahami generasi Z adalah kemungkinan perlakuan yang kurang sesuai, bahkan dampaknya bisa menyerupai kesalahan dalam penanganan generasi sebelumnya.<sup>31</sup>

Generasi Z dikenali memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi dan merasa memiliki pengetahuan yang luas, termasuk dalam konteks pendidikan Kristen, berkat akses yang generasi Z miliki melalui jejaring sosial. Penting bagi gereja untuk memperhatikan perubahan budaya baru yang dibawa oleh generasi Z dan menyesuaikan diri dengan akselerasi budaya tersebut. Kesulitan gereja dalam menerima perubahan yang dihadirkan oleh generasi Z dapat mengurangi peluang untuk melibatkan generasi Z dalam kehidupan gereja.<sup>32</sup> Maka dari itu, gereja perlu memiliki pemahaman mendalam terhadap kebutuhan generasi Z.

---

<sup>28</sup> Nur Zazin and Muhammad Zaim, "Media Pembelajaran Agama Islam Berbasis Media Sosial Pada Generasi-Z," in *Proceeding Antasari International Conference*, vol. 1, 2020.

<sup>29</sup> Don Tapscott, *Grown Up Digital* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013): 24.

<sup>30</sup> David Eko Setiawan, "Kepemimpinan Kristen Di Era Bonus Demografi Pasca Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020," *KINAA: Jurnal Kepemimpinan Kristen dan Pemberdayaan Jemaat* 2, no. 1 (2021).

<sup>31</sup> Tri Indah Sari et al., "Tantangan Guru Dalam Meningkatkan Nilai Moral Siswa Generasi Z: Studi Kasus Bullying Di Sekolah Dasar," *Indonesian Journal of Learning and Educational Studies* 1, no. 2 (2023): 121–132.

<sup>32</sup> Sarubang, "Menjadi Gereja Yang Ramah: Telaah Kritis Keterlibatan Generasi Z Dalam Pelayanan Di Gereja."

Karakteristik generasi Z, yang mencakup tujuh aspek utama, menjadi parameter awal yang penting untuk lebih memahami para siswa pada saat ini. Karakteristik-karakteristik ini sejalan dengan pandangan David Stillman dan Jonah Stillman yang menggambarkan ciri utama generasi Z. Terdapat 7 karakteristik utama pada generasi Z: Pertama, generasi Z bersifat "*phygital*," di mana semua aspek fisik memiliki ekivalen digital. Bagi generasi Z, dunia nyata dan dunia virtual saling tumpang tindih. Dunia virtual merupakan bagian integral dari realitas generasi Z. Kedua, generasi Z memiliki ciri "*Hyper-Customization*," di mana generasi ini berusaha mengidentifikasi dan menyesuaikan identitas generasi Z agar menjadi populer. Ketiga, generasi Z cenderung realistis, terbiasa dengan pola pikir pragmatis dalam merencanakan dan mempersiapkan masa depan, berbeda dengan generasi Y yang lebih idealis. Keempat, generasi Z memiliki rasa "*Fear of Missing Out (FOMO)*," yang membuat generasi Z sangat takut melewatkan sesuatu. Selalu khawatir bahwa gerakan generasi Z lambat atau tidak bergerak ke arah yang benar. Kelima, generasi Z dikenal sebagai "*Weconomist*," karena akrab dengan ekonomi berbagi. Generasi Z mencari cara baru yang praktis dan efisien biaya, serta berusaha membangun kemitraan untuk menemukan solusi atas berbagai masalah. Keenam, pandangan "*Do it yourself (DIY)*" tumbuh bersama YouTube, membuat generasi Z mampu belajar apa pun. Generasi Z yakin bahwa generasi Z bisa melakukan segala hal sendiri, bersifat sangat independen, dan cenderung bertentangan dengan nilai-nilai kolektif yang dikembangkan oleh generasi Y. Ketujuh, generasi Z memiliki semangat tinggi dan percaya bahwa hanya ada dua pilihan, menjadi pemenang atau pecundang. Generasi Z lebih kompetitif dibandingkan dengan generasi lainnya.<sup>33</sup>

## **Kesimpulan**

Melalui penelitian ini, secara tegas dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat kesepian, penarikan diri sosial, dan kurangnya empati di kalangan generasi Z memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental generasi Z. Hasil temuan menunjukkan bahwa tantangan ini bukan hanya bersifat individual, tetapi juga mencerminkan kelemahan dalam struktur sosial yang mendukung perkembangan pribadi generasi Z. Lebih lanjut, penelitian ini menggarisbawahi peran potensial

---

<sup>33</sup> Grendi Hendrastomo and Nur Endah Januari, "The Characteristics of Generation Z Students and Implications for Future Learning Methods," *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2023).

dimensi spiritualitas sebagai solusi yang dapat membantu generasi Z mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Dalam konteks hubungan antara keyakinan akan tujuan hidup dan dimensi spiritualitas, penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana keduanya saling terkait. Temuan ini membuka wawasan baru bahwa keyakinan terhadap tujuan hidup tidak hanya memengaruhi kedewasaan dan kesehatan rohani generasi Z, tetapi juga dapat diperkuat atau diperdalam melalui dimensi spiritualitas. Dengan demikian, dimensi spiritualitas bukan hanya menjadi pelindung, tetapi juga pendorong dalam membantu generasi Z menghadapi tantangan kompleks di era digital ini. Sebagai upaya konkrit untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini berpotensi menjadi pijakan yang kuat untuk merancang program-program intervensi yang relevan dan berdaya guna. Dengan fokus pada pengembangan keyakinan akan tujuan hidup dan peningkatan dimensi spiritualitas, intervensi ini diharapkan dapat membantu generasi Z dalam mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Dengan demikian, hasil temuan penelitian ini bukan hanya memberikan gambaran mendalam mengenai tantangan generasi Z, tetapi juga menawarkan solusi yang jelas dan dapat diimplementasikan untuk mendukung perkembangan positif generasi Z di dunia yang terus berubah ini.

## Referensi

- Aulia, Mariesta Firdha, Agung Minto Wahyu, Panji Galih Anugrah, Tutut Chusniyah, and Gamma Rahmita Ureta Hakim. "Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi Pada Generasi Z." In *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1:413–423, 2021.
- Darmawan, Kasis. "Pemaknaan Jihad Secara Kontekstual (Aplikasi Metode Double Movement Fazlur Rahman)." Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Gawel, Christopher J. "Survey of Christianity-Survey of Faith: Creating an Environment for Evangelization in a Core Theology Course at a Catholic University to Reach Emerging Adults Among Gen Z." The Catholic University of America, 2024.
- Gultom, Joni Manumpak Parulian. "Strategi Gembala Jemaat Dalam Pembangunan Motivasi Dan Konsistensi Spiritual Generasi 'Z.'" *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 5, no. 1 (2023).
- Hendrastomo, Grendi, and Nur Endah Januari. "The Characteristics of Generation Z Students and Implications for Future Learning Methods." *Jurnal Kependidikan:*

*Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2023).

Hill, Peter C, Kenneth I I Pargament, Ralph W Hood, Michael E McCullough Jr, James P Swyers, David B Larson, and Brian J Zinnbauer. "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure." *Journal for the theory of social behaviour* 30, no. 1 (2000): 51–77.

Hodžić, Ajla. "Impact of Generation Z Values and Attitudes on Their Consumer Behavior." University of Sarajevo School of Economics and Business, 2024.

Joshi, Amit, Shubhankar Roy, Rajesh Kumar Manik, and Sushanta Kumar Sahoo. "Scientific Philosophy: Exploring Existential, Metaphysical, and Ethical Research Philosophy Behind the Question 'WHO AM I?'" *Journal of Pharmaceutical Negative Results* (2023): 1648–1671.

Lapasau, Merry, Sulis Setiawati, and Apriani Riyanti. "Metafora Konseptual Hidup Adalah Perjalanan Dalam Tetralogi Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata." *Jurnal Sasindo Unpam* 9, no. 1 (2021): 60–71.

Lase, Delipiter, and Ety Destinawati Hulu. "Dimensi Spritualitas Dalam Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Kristen." *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan* 13, no. 1 (2020): 13–25.

Lestari, Sartika. "Memekarkan Hidup Dalam Bermedia Sosial: Sebuah Kajian Teologis-Psikologis Di Tengah Konteks Revolusi Komunikasi Digital." *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 1 (2023): 31–48.

Lombok, Jan Lukas, Rosnita Temba Kagu, and Joni Manumpak Parulian Gultom. "Strategi Penggembalaan Dalam Mengembangkan Dimensi Pengalaman Generasi Z Menurut Mazmur 103: 1-18." *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2023): 181–198.

Napitupulu, Melani Hotmaida, and Dorlan Naibaho. "Guru PAK Dalam Membangun Spiritualitas Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 12973–12981.

Nasrudin, Endin, and Ujam Jaenudin. "Psikologi Agama Dan Spritualitas: Memahami Perilaku Beragama Dalam Perspektif Psikologi." CV. Pustaka Setia, 2021.

Nicolas, Éva Maria. "The Impact of Social Media on Adolescent Attachment Style for Generation Z." Alliant International University, 2020.

Purba, Rosdiana. "Konseling Pastoral Bagi Pelayanan Kesehatan Rohani Orang Sakit." *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2023): 34–48.

- Qhosiah, Husnul, Frisca Kusumawardani, Anisa Fadiyah, Yolanda Yuliani, and others. "Peran Media Sosial Instagram @Rahasiagadis Pada Pengendalian Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Tangerang." *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora* 2, no. 1 (2024): 12–20.
- Sari, Tri Indah, Reh Bungana Beru, Deny Setiawan, and others. "Tantangan Guru Dalam Meningkatkan Nilai Moral Siswa Generasi Z: Studi Kasus Bullying Di Sekolah Dasar." *Indonesian Journal of Learning and Educational Studies* 1, no. 2 (2023): 121–132.
- Sarubang, Marchelin. "Menjadi Gereja Yang Ramah: Telaah Kritis Keterlibatan Generasi Z Dalam Pelayanan Di Gereja." *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 4, no. 2 (2023): 357–374.
- Setiawan, David Eko. "Kepemimpinan Kristen Di Era Bonus Demografi Pasca Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020." *KINAA: Jurnal Kepemimpinan Kristen dan Pemberdayaan Jemaat* 2, no. 1 (2021).
- Shaddiq, Syahrial, Khuzaini Khuzaini, M Irpan, M Rizeki Yuda Saputra, Agus Firdaus, and Agus Salim. "Community Service Of Religiosity, Spirituality, And Individual Character In Work In The Age Of Society 5.0." *Journal of Humanity Dedication* 1, no. 2 (2024): 37–55.
- Sheldrake, Philip. "What Is Spirituality?" In *Spirituality: A Brief History*, 1–20. John Wiley & Sons, 2013.
- Sholiha, Sholiha, and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia. "Hubungan Self Concept Dan Self Confidence." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 7, no. 1 (2020): 41–55.
- Sinaga, Romeo Ronny Panly, and Alokasih Gulo. "Korupsi Dan Budaya Malu: Kontribusi Budaya Malu Bagi Pengembangan Teologi Malu Dalam Upaya Pemberantasan Korupsi Di Indonesia." *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 2 (2023): 151–166.
- Sutin, Angelina R, Martina Luchetti, Yannick Stephan, Amanda A Sesker, and Antonio Terracciano. "Purpose in Life and Stress: An Individual-Participant Meta-Analysis of 16 Samples." *Journal of Affective Disorders* 345 (2024): 378–385.
- Tanudjaja, Rahmiati. "Anugerah Demi Anugerah Dalam Spiritualitas Kristen Yang Sejati." *Veritas : Jurnal Teologi dan Pelayanan* 3, no. 2 (2002): 171–182.
- Tapscott, Don. *Grown Up Digital*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Xueyun, Zhong, Abdullah Al Mamun, Mohammad Masukujjaman, Muhammad Khalilur Rahman, Jingzu Gao, and Qing Yang. "Modelling the Significance of Organizational Conditions on Quiet Quitting Intention among Gen Z Workforce in an Emerging Economy." *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 15438.

Zazin, Nur, and Muhammad Zaim. "Media Pembelajaran Agama Islam Berbasis Media Sosial Pada Generasi-Z." In *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 1, 2020.