

PERAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL POSITIF GENERASI MILENIAL

Mega Simanjuntak, Dorlan Naibaho

Prodi Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

dorlannaibaho4@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam interaksi sosial maupun dalam mengelola emosi dan kognisi. Faktor lingkungan dan sosial sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dalam perspektif Kristen, kesehatan dipandang sebagai keseimbangan antara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Iman Kristen dapat membawa kedamaian dan kekuatan, namun tidak menjamin kekebalan terhadap gangguan mental. Maka, orang Kristen diajarkan untuk mencari dukungan dan kekuatan melalui iman dan doa. Penelitian ini dilakukan dengan metode studi kepustakaan, menganalisis berbagai sumber untuk memahami kesehatan mental dalam konteks Kristen, melalui pada literatur artikel publikasi, website, serta buku-buku elektronik maupun fisik. Hasilnya menunjukkan bahwa keseimbangan psikis dan emosi, serta hubungan dengan Tuhan, penting untuk kesehatan mental. Tokoh-tokoh Alkitab seperti Elia, Yeremia, dan Daud menunjukkan bahwa orang beriman juga dapat menghadapi pergumulan mental. Dengan demikian, Pendidikan Agama Kristen berperan penting dalam membentuk kesehatan mental positif dengan menanamkan nilai-nilai iman dan memberikan dukungan spiritual bagi generasi milenial.

Katakunci: Pendidikan Agama Kristen, Kesehatan Mental

Abstract

Good mental health allows a person to function effectively in everyday life, both in social interactions and in managing emotions and cognition. Environmental and social factors greatly influence a person's mental health. From a Christian perspective, health is seen as a balance between physical, mental, spiritual, and social. Christian faith can bring peace and strength, but does not guarantee immunity from mental disorders. Therefore, Christians are taught to seek support and strength through faith and prayer. This study was conducted using a literature study method, analyzing various sources to understand mental health in a Christian context, through published article literature, websites, and electronic and physical books. The results show that psychological and emotional balance, as well as a relationship with God, are important for mental health. Biblical figures such as Elijah, Jeremiah, and David show that believers can also face mental struggles. Thus, Christian Religious Education plays an important role in shaping positive mental health by instilling values of faith and providing spiritual support for the millennial generation.

Keywords: Christian Religious Education, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam menopang kehidupan manusia. Ketika mental sehat, pikiran menjadi positif, yang berdampak pada kinerja tubuh yang optimal secara emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental memengaruhi cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku seseorang. Konsep ini berakar dari "mental hygiene" dan berasal dari kata "psyche" dalam bahasa Yunani dan Latin yang berarti jiwa atau kejiwaan. Dengan demikian, kesehatan mental berarti menjaga kesehatan jiwa. Beberapa para ahli mencoba mendefinisikannya. Menurut Michael dan Kirk Patrick, seseorang yang sehat mentalnya jika terbebas dari gejala psikiatrik dan seseorang itu berfungsi

secara optimal dalam lingkungan sosialnya.¹ Frank, L.K. dalam Notosoedirdjo & Latipun, 2005, berpendapat bahwa kesehatan mental berkaitan dengan seseorang yang terus bertumbuh, berkembang serta matang dalam hidupnya, menjalankan tanggung jawab serta berupaya untuk menyesuaikan diri untuk turut serta memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.² Menurut Suhaimi, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biological), intelektual (cognitive), emosional (affective) dan spiritual (agama) yang optimal seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.³ Setuju dengan pendapat Suhaimi bahwa kesehatan mental suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual yang optimal juga selaras dengan keadaan orang lain. Pandangan ini menekankan pentingnya keseimbangan dan harmoni dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Pendapat Suhaimi juga sejalan dengan pandangan ahli lain seperti Michael dan Kirk Patrick yang menekankan pentingnya fungsi optimal dalam lingkungan sosial, serta Frank yang berpendapat bahwa kemampuan untuk bertumbuh dan berkembang dalam hidup. Dengan demikian, kesehatan mental bukan hanya tentang tidak adanya gejala psikiatri, tetapi juga tentang kemampuan untuk berkembang, berfungsi secara optimal, dan hidup selaras dengan

¹ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, Edisi Keempat: *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2005), 30.

² Moeljono dan Latipun, *Edisi Keempat*, 30

³ Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja" *Manthiq* 5, No. 1 (2020): 25, Diakses pada tanggal 11 May 2025. <http://ejournal.iainbengkulu.ac.id/>

lingkungan sekitar.

Istilah milenial kalimat tidak asing bagi setiap kalangan, istilah ini berasal dari kata “milenials” yang dipopulerkan Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk berkembang secara fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, lalu berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial dan menjalankan tanggung jawab dan menyesuaikan diri dengan aturan sosial dan budaya, juga mempertahankan keseimbangan dan harmoni dalam hidup. Dengan memahami kesehatan mental sebagai suatu kondisi yang kompleks dan multi-faset, kita dapat lebih baik dalam menjaga dan mempromosikan kesehatan mental kita sendiri dan orang lain. Selain peran pendidikan agama Krsiten, orangtua juga memiliki hak dan kewajiban untuk mengarahkan anak secara etis yang dapat dipertanggungjawabkan dalam arti *power with* artinya, secara terbuka juga melibatkan anak secara utuh supaya tidak terjadi intervensi yang berakibatkan pada tindakan yang memaksa terhadap anak.

Penelitian-penelitian terdahulu sebagian besar membahas yang berkaitan dengan dampak dukungan pendidikan agama Kristen terhadap kesehatan mental dan proses penyembuhan atau meningkatkan kestabilan mental dan lainnya. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh research gap pada penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan Crystal

Amiel M, Marian Fe Theresa C. Lomboy, Ernesto R. Gregorio Jr., Emmy Amalia, Cynthia R. Leynes, Romeo R. Quizon dan Jun Kobayashi dengan judul “Religious Education Can Contribute to Adolescent Mental Health in School Settings.”⁴ Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa di sekolah dapat menjadi tempat untuk mengedukasi seseorang terkait dengan kesehatan mental dan memaksimalkan manfaat pendidikan agama melalui praktik keagamaan yang berkontribusi pada kesehatan mental yang positif pada anak remaja. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rose C. Thomas dengan judul “Religious Education, A Factor In Mental Health”.⁵

Dengan demikian, penulis memberikan hasil dari pengaruh pendidikan agama Kristen terhadap kesehatan mental yang positif, juga dapat dilakukan dengan

⁴ Estrada, Crystal Amiel M., Marian Fe Theresa C. Lomboy, Ernesto R. Gregorio, Emmy Amalia, Cynthia R. Leynes, Romeo R. Quizon, dan Jun Kobayashi. "Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings." *International journal of mental health systems* 13, no. 1 (2019): 4, Diakses pada tanggal 11 May 2025. <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-019-0286-7>.

⁵ Thomas, Rose C. "Religious Education, A Factor In Mental Health." *Religious Education* 53, no. 3 (1958): 309, Diakses pada tanggal 11 May 2025.

bermanfaat dan bertumbuh dalam iman.

METODE PENELITIAN

Metode kualitatif merupakan salah satu jenis metode untuk mendeskripsikan, mengeksplorasi, dan memahami pada makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Metode kualitatif menggunakan data berupa teks dan gambar, memiliki langkah-langkah dalam analisis datanya, dan bersumber dari strategi penelitian yang berbeda-beda.⁶ Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penulis mengumpulkan data dari sumber literature, lalu dianalisis secara objektif dan disimpulkan dengan bentuk deskriptif. Adapun sumber data penelitian ini yaitu buku, jurnal, dan lain nya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pendidikan Agama Kristen dalam Memiliki Karakter

Peneliti menjabarkan landasan teori yang akan menjelaskan pentingnya setiap komponen yang akan diketahui. Pendidikan agama Kristen salah satu tugas terpenting bagi gereja, juga serangkaian kegiatan yang akan terus berlangsung baik di dalam pertumbuhan dan perkembangan gereja, keluarga, juga mampu melalui penyelenggaraan pendidikan agama Kristen yang dimulai dari tahap sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Menurut Mariska Lauterboom Pendidikan Agama Kristen di Indonesia merupakan hasil perjumpaan yang unik dan dinamis antara penjajah dengan yang dijajah yang saling berdampak bagi satu sama lain termasuk di dalamnya pendidikan yang diselenggarakan oleh gereja.⁷

Menurut kamus Psikologi, karakter dapat dilihat dari sudut pandang etika atau moral, misalnya kejujuran seseorang, dan biasanya berhubungan dengan sifat-sifat yang relatif tetap. Suyanto (2009) berpendapat karakter sebagai cara berpikir dan berperilaku yang memiliki ciri khas dari masing-masing individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan karakter bukan hal yang

⁶ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 245.

⁷ Mariska Lauterboom, Dekolonialisasi Pendidikan Agama Kristen di Indonesia, *Indonesian Journal of Theology* 7, no 1 (Juli 2029), diakses 13 Mei 2025, 94.

baru dalam tradisi di Indonesia. Namun dikenal sebagai pembentuk kepribadian dan identitas bangsa bertujuan untuk membuat masyarakat Indonesia menjadi bangsa karakter.⁸ Psikologi positif menawarkan pendekatan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan berfokus pada pengembangan kebahagiaan, rasa syukur, optimisme, dan hubungan yang bermakna. Dengan mengembangkan aspek-aspek ini, individu dapat mencapai kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna. Ini membantu meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.⁹

Dengan demikian, bahwa pendidikan agama Kristen sangat penting bagi gereja dan masyarakat, serta berperan dalam pembentukan karakter individu. Lalu, karakter dapat dilihat dari sudut pandang etika atau moral, dan pendidikan karakter bertujuan untuk membentuk kepribadian dan identitas bangsa, juga psikologi positif menawarkan pendekatan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan berfokus pada pengembangan kebahagiaan, rasa syukur, optimisme, dan hubungan yang bermakna, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

B. Prinsip Kesehatan Mental yang Positif

Pendidikan Agama Kristen memiliki eksistensi sangat penting secara umum, eksistensi ini berkaitan dengan pemahaman, pengamalan, dan penanaman nilai-nilai serta keyakinan agama Kristen dalam sikap, berkata dan bertindak laku sehari-hari. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Seseorang yang sehat secara fisik juga perlu memiliki kesehatan mental yang baik. Menurut Frank, L.K. (dalam Notoedirdjo & Latipun), kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk terus bertumbuh dan berkembang, matang dalam hidupnya, menjalankan tanggung jawab, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.¹⁰ Dalam ajaran Kristen, mempercayakan hidup kepada Tuhan dan menjalin hubungan yang erat dengan-Nya melalui doa, membaca Alkitab, dan komunitas gereja sangat penting. Ajaran ini juga menekankan nilai-nilai seperti penerimaan diri, kasih sayang, pengampunan, dan pelayanan kepada orang lain. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, seseorang dapat hidup dengan lebih bermakna dan berdampak positif bagi sekitar.¹¹

⁸ Adi Suprayitno, Wahid Wahyudi, Pendidikan Karakter di Era Milenial, (Deepublish: Juli 2020), 35-40.

⁹ Nurlaila Effendy, Talljiq Amir, and Anizar Rahayu, psikologi Positif Teori dan Terapan Untuk Perubahan (Goresan Pena, 2018).

¹⁰ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, Edisi Keempat: Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2005), 30.

¹¹ Rosanti Tatubeket et al., "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Membentuk Mental Positif

Dengan memiliki perspektif Kristen, seseorang dapat menemukan kekuatan dan pengharapan untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual. Mereka percaya bahwa Tuhan selalu menyertai, memberikan kasih tak terbatas, dan janji-Nya membawa sukacita dan damai sejahtera di tengah tantangan hidup. Ini membantu mereka menghadapi kesulitan dengan lebih tabah dan percaya diri. Pandangan Kristen tentang kesehatan mental berakar pada prinsip teologis dan ajaran Kristen. Kesehatan mental dianggap sebagai hasil dari keseimbangan antara dimensi rohani, jiwa, dan fisik. Dalam perspektif ini, menjaga kesehatan mental dipandang sebagai tanggung jawab moral dan spiritual individu. Dengan memahami hal ini, individu dapat menemukan cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual mereka.¹²

Maka, prinsip kesehatan mental yang positif dalam perspektif Kristen, yaitu, Pendidikan Agama Kristen memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental yang positif dengan menanamkan nilai-nilai dan keyakinan agama Kristen dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, dan seseorang yang sehat secara fisik juga perlu memiliki kesehatan mental yang baik, kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan menerapkan nilai-nilai Kristen seperti penerimaan diri, kasih sayang, pengampunan, dan pelayanan kepada orang lain, mempercayakan hidup kepada Tuhan dan menjalin hubungan yang erat dengan-Nya melalui doa, membaca Alkitab, dan komunitas gereja dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan spiritual, juga pandangan Kristen tentang kesehatan mental berakar pada prinsip teologis dan ajaran Kristen, dan menjaga kesehatan mental dipandang sebagai tanggung jawab moral dan spiritual individu.

Dengan demikian, perspektif Kristen dapat membantu individu menemukan kekuatan dan pengharapan untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual mereka, serta menghadapi kesulitan hidup dengan lebih tabah dan percaya diri.

C. Tantangan Pendidikan Agama Kristen dalam Menjaga Kesehatan Mental

Perspektif Kristen, kesehatan mental adalah salah satu kunci dalam kehidupan rohani dan kesejahteraan individu. Dalam ajaran Kristen, kesehatan mental tidak

Generasi Milenial,” *Matheteuo: Religious Studies* 3, no. 1 (October 24, 2023): 63–78, <https://doi.org/10.52960/m.v3i1.228>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2025.

¹² Aleta Apriliana Ruimassa, “Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja,” *dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (March 27, 2023): 76–84

mencakup keseimbangan emosional dan psikologis, namun melibatkan hubungan yang kuat dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Didalam Alkitab dijelaskan bahwa pentingnya damai sejahtera yang melampaui segala pengertian (Filipi 4:7), juga bagaimana iman dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.¹³ Kesehatan mental dan spiritual sangat penting untuk kesejahteraan hidup seseorang. Tantangan hidup seperti perubahan, kehilangan, atau ketidakpastian dapat mempengaruhi keduanya. Oleh karena itu, memahami dan menerapkan prinsip-prinsip Kristen sangatlah penting untuk meningkatkan kestabilan mental dan spiritual. Prinsip-prinsip ini memberikan landasan yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan ketenangan. Dalam ajaran Kristen, kita diajarkan untuk mempercayakan hidup kepada Tuhan, menjalin hubungan yang erat dengan-Nya melalui doa, dan menyerahkan beban-beban kepada-Nya. Dengan demikian, kita dapat membangun fondasi yang kokoh untuk menghadapi stres, kecemasan, dan ketidakpastian hidup.¹⁴

D. Peran Pendidikan Agama Kristen pada Generasi Milenial

Salah satu peran pendidikan agama Kristen yaitu membentuk kerohanian manusia. Andar ismail mengungkapkan “bahwa anak-anak yang akan hidup sebagai orang dewasa di abad ke-21 membutuhkan iman dan kepribadian Kristen yang dapat menghadapi dunia globalisasi.”¹⁵ Dengan demikian pendidikan agama Kristen dapat mendidik generasi milenial untuk memiliki iman yang teguh kepada Kristus supaya tidak terpengaruh oleh keburukan zaman saat ini. Lalu membentuk karakter, Handreas Hartono mengatakan bahwa “melihat perkembangan zaman yang ditandai dengan berkembangnya teknologi dan gaya hidup, ternyata turut merubah karakter anak-anak Kristen. Teknologi adalah sesuatu yang positif jika digunakan sesuai dengan fungsinya, tetapi akan menjadi negative jika digunakan tanpa memperhatikan batasan-batasan normative.”¹⁶ Pendidikan Agama Kristen sangat penting dalam membentuk karakter generasi milenial. Guru Pendidikan Agama Kristen memiliki peran kunci dalam proses

¹³ Juwinner Dedy Kasingku, Jones Ted Lauda Woy, Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja, Jurnal Educatio: Vol. 10, No. 3, 2024, pp. 766-774.

¹⁴ Wilfred J. Samuel, Kristen Kharismatik (BPK Gunung Mulia, 2006).

¹⁵ Andra Ismail, *Ajarlah Mereka Melakukan: Kumpulan Karangan Seputar Pendidikan Agama Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998), 132.

¹⁶ Handreas Hartono, “Membentuk Karakter Kristen Pada Anak Keluarga Kristen,” *Kurios* 2, no. 1 (2014): 62–69. 62-63

ini dan tidak boleh mengabaikan tanggung jawabnya untuk membentuk karakter siswa yang baik. Dengan demikian, mereka dapat membantu generasi milenial mengembangkan karakter yang kuat dan berbasis nilai-nilai agama Kristen. Pendidikan Agama Kristen sangat krusial dalam membentuk karakter generasi milenial dengan landasan iman kepada Yesus Kristus untuk mengatasi krisis moral. Pendidikan agama Kristen tidak hanya tentang memberikan pengetahuan, tapi juga membentuk karakter melalui proses pemuridan.

Generasi milenial perlu diarahkan untuk mengenal Allah lebih dalam dan memahami konsekuensi dosa. Menurut Doug Hartman, ketika seseorang mengandalkan Firman Allah dan tidak terpengaruh oleh hal negatif, sikapnya akan berubah menjadi lebih positif seiring waktu. Ini karena Firman Allah membawa pengaruh positif dalam hidup seseorang.¹⁷ Generasi muda Kristen di era milenial ini perlu memiliki mental positif untuk menentukan masa depan mereka. Mental positif adalah sikap mental yang optimis dan mendorong kesuksesan. Dengan mental positif, mereka dapat mencapai tujuan hidup dan meraih kesuksesan.¹⁸ Menurut Jeane Marie Tulung, generasi milenial memegang peranan penting dalam menentukan nasib bangsa. Jika mereka tidak memiliki moral yang baik dan tidak mau maju, maka bangsa ini akan mengalami kemunduran. Oleh karena itu, generasi muda perlu memiliki mental positif dengan memanfaatkan teknologi untuk kemajuan diri dan bangsa, bukan sebaliknya, terperangkap oleh teknologi.¹⁹

Dengan demikian, Pendidikan agama Kristen memiliki peran penting dalam membentuk kerohanian dan karakter generasi milenial. Melalui pendidikan agama Kristen, generasi milenial dapat memiliki iman yang teguh kepada Kristus, karakter yang kuat, dan mental positif untuk menentukan masa depan mereka. Guru Pendidikan Agama Kristen memiliki peran kunci dalam proses ini dan perlu mendidik generasi milenial untuk mengenal Allah lebih dalam, memahami konsekuensi dosa, dan mengembangkan karakter yang berbasis nilai-nilai agama Kristen. Dengan demikian, generasi milenial dapat mengatasi krisis moral, mencapai tujuan hidup, dan meraih kesuksesan, serta memajukan bangsa dan negara.

¹⁷ Dough Hartman, *Murid Yang Berlipat Ganda* (Malang: Gandum Mas, 1991), 13.

¹⁸ Doni Rahman, "Project Management," Kinibisa. Diakses pada tanggal 14 Mei 2025.

¹⁹ Achmad Syahid et al., "Generasi Milenial : Diskursus Teologi, Pendidikan, Dinamika Psikologis Dan Kelekatan Pada Agama Di Era Banjir Informasi," 2019.7

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan Agama Kristen memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental yang positif, karakter, dan kerohanian individu, terutama generasi milenial. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip Kristen, individu dapat meningkatkan kestabilan mental dan spiritual, serta menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan ketenangan. Pendidikan Agama Kristen juga dapat membantu generasi milenial mengembangkan karakter yang kuat dan berbasis nilai-nilai agama Kristen, serta memiliki mental positif untuk menentukan masa depan mereka. Pendidikan Agama Kristen memiliki peran kunci dalam proses ini dan perlu mendidik generasi milenial untuk mengenal Allah lebih dalam, memahami konsekuensi dosa, dan mengembangkan karakter yang berbasis nilai-nilai agama Kristen. Dengan demikian, generasi milenial dapat mengatasi krisis moral, mencapai tujuan hidup, dan meraih kesuksesan, serta memajukan bangsa dan negara.

Melalui hasil ini maka disarankan, pendidikan agama Kristen perlu mendidik generasi milenial untuk mengenal Allah lebih dalam dan memahami konsekuensi dosa. Pendidikan Agama Kristen perlu difokuskan pada pembentukan karakter dan kerohanian individu, serta pengembangan mental positif. Generasi milenial perlu diarahkan untuk memanfaatkan teknologi untuk kemajuan diri dan bangsa, bukan sebaliknya, terperangkap oleh teknologi, juga pendidikan agama Kristen perlu menjadi prioritas dalam membentuk karakter dan kesehatan mental generasi milenial.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syahid et al., "Generasi Milenial : Diskursus Teologi, Pendidikan, Dinamika Psikologis Dan Kelekatan Pada Agama Di Era Banjir Informasi," 2019.
- Adi Suprayitno, Wahid Wahyudi, Pendidikan Karakter di Era Milenial, (Deepublish: Juli 2020).
- Aleta Apriliana Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja," *dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (March 27, 2023)
- Andra Ismail, *Ajarlah Mereka Melakukan: Kumpulan Karangan Seputar Pendidikan Agama Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998).
- Doni Rahman, "Project Management," Kinibisa. Diakses pada tanggal 14 Mei 2025.
- Dough Hartman, *Murid Yang Berlipat Ganda* (Malang: Gandum Mas, 1991).
- Estrada, Crystal Amiel M., Marian Fe Theresa C. Lomboy, Ernesto R. Gregorio, Emmy Amalia, Cynthia R. Leynes, Romeo R. Quizon, dan Jun Kobayashi. "Religious education can

- contribute to adolescent mental health in school settings." International journal of mental health systems* 13, no. 1 (2019): 4, Diakses pada tanggal 11 May 2025. <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-019-0286-7>.
- Handreas Hartono, "Membentuk Karakter Kristen Pada Anak Keluarga Kristen," *Kurios* 2, no. 1 (2014).
- John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).
- Juwinner Dedy Kasingku, Jones Ted Lauda Woy, Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja, *Jurnal Educatio*: Vol. 10, No. 3, 2024.
- Mariska Lauterboom, Dekolonialisasi Pendidikan Agama Kristen di Indonesia, *Indonesian Journal of Theology* 7, no 1 (Juli 2029), diakses 13 Mei 2025, 94.
- Moeljono Notoosoerdirjo dan Latipun, Edisi Keempat: Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2005).
- Nurlaila Effendy, Talljiq Amir, and Anizar Rahayu, psikologi Positif Teori dan Terapan Untuk Perubahan (Goresan Pena, 2018).
- Rosanti Tatubeket et al., "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Membentuk Mental Positif Generasi Milenial," *Matheteuo: Religious Studies* 3, no. 1 (October 24, 2023): 63–78, <https://doi.org/10.52960/m.v3i1.228>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2025.
- Thomas, Rose C. "Religious Education, A Factor In Mental Health." *Religious Education* 53, no. 3 (1958): 309, Diakses pada tanggal 11 May 2025.
- Wilfred J. Samuel, Kristen Kharismatik (BPK Gunung Mulia, 2006).
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, danNurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja" *Manthiq* 5, No. 1 (2020): 25, Diakses pada tanggal 11 May 2025. <http://ejournal.iainbengkulu.ac.id/>.
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, danNurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja" *Manthiq* 5, No. 1 (2020): 25, Diakses pada tanggal 11 May 2025. <http://ejournal.iainbengkulu.ac.id/>