

Iman di Era Digital: Pengaruh Media Sosial terhadap Formasi Rohani Orang Muda Katolik Generasi Z di Malang

Kurniawan Dwi Madyo Utomo

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana
Email: fxiwancm@gmail.com

Recieved:09 Agustus 2025 ; Revised:13 Oktober 2025 ; Published:22 Oktober 2025

Abstract

This study examines the influence of social media on the formation and development of faith among Catholic Generation Z youth. The research is grounded in the reality that social media has become an inseparable part of young people's lives, shaping how they relate to others, search for meaning, and express their faith. The purpose of this study is to understand how social media shapes the spiritual life of young Catholics and to identify the factors that strengthen or weaken faith growth within the digital culture. The study employed a qualitative phenomenological approach through in-depth interviews with sixteen Catholic university students who are active social media users. Thematic analysis was conducted to uncover patterns of experience, perception, and spiritual reflection regarding the role of social media in everyday life. The findings reveal that social media exerts a dual influence on faith life. On one hand, it may weaken faith through social comparison, digital addiction, and the decline of face-to-face interaction. On the other hand, it can enrich faith by providing easy access to Scripture, homilies, spiritual reflections, and online faith communities. The resilience of young people's faith depends on supportive environments, digital literacy, and consistent personal spiritual discipline.

Keywords: social media; Generation Z; Catholic youth; faith; spiritual formation

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh media sosial terhadap pembentukan dan perkembangan iman orang muda Katolik Generasi Z. Latar belakang penelitian ini berangkat dari realitas bahwa media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan generasi muda, memengaruhi cara mereka berelasi, mencari makna, dan mengekspresikan iman. Tujuan penelitian ini adalah memahami bagaimana media sosial membentuk kehidupan rohani orang muda serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau justru melemahkan pertumbuhan iman di tengah budaya digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, melalui wawancara mendalam terhadap enam belas mahasiswa Katolik yang aktif menggunakan media sosial. Analisis tematik dilakukan untuk menemukan pola pengalaman, persepsi, dan refleksi spiritual partisipan terhadap penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh ganda terhadap kehidupan iman. Di satu sisi, ia dapat melemahkan iman melalui perbandingan sosial, kecanduan digital, dan berkurangnya relasi tatap muka. Namun di sisi lain, media sosial juga memperkaya iman dengan menyediakan akses mudah terhadap Kitab Suci, homili, renungan rohani, dan komunitas iman daring. Ketahanan iman orang muda bergantung pada dukungan lingkungan, literasi digital, dan disiplin rohani pribadi.

Kata kunci: media sosial; Generasi Z; orang muda Katolik; iman; formasi rohani

1. Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi digital di era modern telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia hidup, berkomunikasi, dan memaknai kehidupan. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah hadirnya media sosial. Jika pada awal 2000-an media sosial hanya dipandang sebagai tren baru, kini ia telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Kehadiran platform seperti Facebook dan Twitter sejak pertengahan dekade 2000-an memicu revolusi digital yang secara fundamental mengubah cara manusia membangun relasi sosial. Dalam waktu singkat, media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, melainkan telah berkembang menjadi “jendela utama” bagi banyak orang untuk memahami diri, menjalin relasi dengan sesama, dan melihat dunia. Saat ini, orang hampir secara refleks mengambil ponselnya untuk menelusuri (scrolling) konten - sebuah kebiasaan

yang perlahan dapat berubah menjadi kecanduan. Konektivitas tanpa henti ini tidak hanya memengaruhi perilaku sehari-hari, tetapi juga berdampak pada aspek-aspek yang lebih mendalam, seperti pembentukan identitas, kehidupan bersama, dan kehidupan rohani.

Pengaruh media sosial menjangkau semua generasi, namun dampaknya paling kuat dirasakan oleh mereka yang masa perkembangannya beriringan dengan hadirnya era digital. Generasi yang lebih tua - yang dibesarkan melalui interaksi langsung, komunitas nyata, dan praktik-praktik tradisional - masih memiliki acuan dari dunia sebelum digital. Sebaliknya, Generasi Z, yakni mereka yang lahir antara tahun 1995 hingga 2015, tumbuh dalam lingkungan yang sepenuhnya digital. Bagi generasi ini, HP (*smartphone*), media sosial, dan konektivitas daring bukanlah sesuatu yang asing, melainkan bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Gen Z menghabiskan hampir lima jam setiap hari dengan HP mereka, bahkan sering memulai dan mengakhiri hari dengan menatap layar perangkat tersebut.¹ Ketergantungan seperti ini pada akhirnya membentuk cara mereka berkomunikasi, membangun identitas, sekaligus memahami dunia di sekitar mereka.²

Meski kerap muncul pandangan bahwa anak muda semakin sekuler, kenyataannya banyak dari mereka tetap menempatkan religiusitas dan spiritualitas sebagai bagian penting dalam hidup.³ Sebuah studi menunjukkan bahwa sekitar 83 % Gen Z Muslim di Indonesia memiliki tingkat religiositas yang tinggi.⁴ Survei nasional lain mengungkapkan bahwa 79,3 % kaum muda sering mempertimbangkan nilai-nilai agama ketika membuat keputusan

¹ Sally Andrews, David A. Ellis, Heather Shaw, and Lukasz Piwek, "Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use," *PLoS ONE* 10, no. 10 (2015), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>.

² Tracy Francis and Fernanda Hoefel, "True Gen: Generation Z and its Implications for Companies," *McKinsey & Company*, November 12, 2018, <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies#/>.

³ Holly K. Oxhandler, Sarah C. Narendorf, and Kelsey M. Moffatt, "Religion and Spirituality among Young Adults with Severe Mental Illness," *Spirituality in Clinical Practice* 5, no. 3 (2018): 188–200, <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000164>.

⁴ Devi Pramitha Jamilah, Asep Ubaidillah, and Md. Mahmud Bin Sayeed, "Gen Z's Religiosity Level: A Comparative Study between Indonesia and the United Kingdom," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 21, no. 2 (2024): 307–318, <https://doi.org/10.14421/jpai.v21i2.8400>.

penting dalam hidup.⁵ Bahkan dalam survei global, 93 % anak muda Indonesia menyebut bahwa keyakinan agama memiliki peran signifikan dalam kebahagiaan mereka.⁶ Beberapa penelitian juga menegaskan bahwa keterlibatan dalam kehidupan beragama dapat menumbuhkan perilaku prososial, membentuk karakter moral, serta memperkuat daya tahan dalam menghadapi tekanan hidup. Spiritualitas bahkan dapat berfungsi sebagai pelindung kesehatan mental, karena memberikan makna, strategi menghadapi persoalan, serta rasa memiliki dalam komunitas.⁷ Namun, meskipun media sosial mendominasi kehidupan Gen Z, penelitian mengenai hubungan antara budaya digital, spiritualitas, dan praktik keagamaan masih relatif jarang dilakukan.⁸ Kekosongan ini menegaskan pentingnya kajian yang lebih mendalam mengenai bagaimana media sosial memengaruhi formasi rohani generasi muda sekaligus menata ulang cara mereka bertumbuh dalam iman.

Fenomena ini terkait erat dengan konsep formasi rohani - proses menjadi serupa dengan Kristus melalui karya Roh Kudus yang mengubah kehidupan manusia.⁹ Proses ini mencakup disiplin pribadi, seperti doa, pembacaan Kitab Suci, dan ibadah, sekaligus praktik komunal, seperti persekutuan, pelayanan, dan pendampingan iman. Bagi Generasi Z, pencarian formasi rohani tidak dapat dipisahkan dari konteks digital yang membentuk keseharian mereka. Media sosial memang menghadirkan tantangan, seperti berkurangnya interaksi tatap muka dan meningkatnya distraksi. Namun, pada saat yang

⁵ "Indonesian Youth Consider Religion When Making Decisions," *Databoks Katadata*, accessed September 15, 2025, <https://databoks.katadata.co.id/en/demographics/statistics/250dd72c0f66878/indonesian-youth-consider-religion-when-making-decisions>.

⁶ "The Indonesian Youths Say Religion Key to Happiness, Bucking Global Trend," *The Jakarta Post*, June 1, 2018, <https://www.thejakartapost.com/news/2018/06/01/indonesian-youths-say-religion-key-to-happiness-bucking-global-trend.html>

⁷ Sonica Rautela and Adya Sharma, "Spirituality and Social Media: Connecting the Dots," *International Journal of Interactive Mobile Technologies* 13, no. 9 (2019): 81–98, <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.8863>.

⁸ Maida Haroon, Muzammil Saeed, Farahat Ali, and Muhammad Awais, "Social Media Intrusion and Psychological Adjustment among University Students: The Mediating Role of Religious Commitment and Spirituality," *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict* 24, no. 1 (2020): 1–14.

⁹ Dallas Willard, "Spiritual Formation: What It Is, and How It Is Done," accessed September 15, 2025, <https://dwillard.org/resources/articles/spiritual-formation-what-it-is-and-how-it-is-done>.

⁹ Maya Dollarhide, "Social Media Definition," accessed September 15, 2025, <https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp>.

sama, media sosial juga membuka peluang baru untuk membangun keterhubungan, memberikan dukungan rohani, serta menyampaikan kesaksian iman. Sifat ganda ini - yang dapat menjadi hambatan sekaligus sarana - menuntut kebijaksanaan dalam menimbang dampaknya terhadap pertumbuhan iman generasi muda.

Dengan demikian, memahami pertemuan antara media sosial, formasio rohani, dan Generasi Z bukanlah sekadar isu akademis, melainkan juga kebutuhan mendesak bagi pelayanan pastoral dan pendidikan iman. Orang tua, pendidik, pendamping kaum muda, dan pemimpin gereja perlu menyadari bahwa budaya generasi masa kini dibentuk secara kuat oleh platform digital. Memahami budaya digital mereka berarti juga memahami arah perkembangan budaya masyarakat secara lebih luas. Karena itu, kajian tentang bagaimana praktik digital membentuk kehidupan rohani akan menolong kita mendampingi generasi ini dengan cara yang lebih tepat, relevan, dan bermakna. Lebih jauh, Gereja dipanggil untuk hadir secara kreatif dan kritis di dunia digital - yang oleh para Paus disebut sebagai *areopagus baru* - agar kabar gembira Kristus dapat diwartakan, dihidupi, dan disaksikan dalam ruang di mana generasi muda membentuk identitas serta mengarahkan masa depannya.¹⁰

Generasi Z: Hidup, dan Beriman di Dunia Digital

Generasi Z merujuk pada mereka yang lahir antara tahun 1995 hingga 2015, sebuah kelompok usia yang kini mencakup anak-anak hingga dewasa muda berusia pertengahan dua puluhan.¹¹ Di Indonesia, generasi ini merupakan kelompok terbesar dalam populasi, mencapai 27,94% atau sekitar 74,93 juta jiwa.¹² Mereka sering disebut dengan berbagai nama lain, seperti *post-millennials*, *iGen*, atau *homelanders*.¹³ Generasi ini dikenal sebagai

¹⁰ Yohanes Paulus II, *Redemptoris Missio* (1990), no. 37; Benedict XVI, "Message for the 44th World Communications Day" (2010); and Francis, *Christus Vivit* (2019), nos. 86–90.

¹¹ Alexandra Vițelar, "Like Me: Generation Z and the Use of Social Media for Personal Branding," *Management Dynamics in the Knowledge Economy* 7, no. 2 (2019): 257–268.

¹² IDN Research Institute, *Indonesia Gen Z Report 2024*, accessed September 15, 2025, <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>.

¹³ Michael Dimock, "Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins," *Pew Research Center*, January 17, 2019, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.

generasi paling beragam secara budaya sekaligus paling berpendidikan dalam sejarah.¹⁴

Dalam buku *Generation Z Goes to College*, studi *Innovation Imperative* Northeastern University, serta survei besar yang dilakukan *Higher Education Research Institute* terhadap lebih dari 150.000 mahasiswa, Seemiller dan Grace menemukan sejumlah ciri khas generasi ini.¹⁵ Gen Z cenderung berpikiran matang, peduli pada isu-isu sosial, dan menunjukkan kepekaan terhadap persoalan yang memengaruhi orang lain. Mereka terbuka terhadap perspektif baru, bersedia menerima ide-ide berbeda, dan memiliki rasa tanggung jawab yang kuat - sebuah karakter yang sering dikaitkan dengan pola pengasuhan orang tua yang menekankan disiplin, kebiasaan baik, dan tanggung jawab di rumah. Mereka dikenal sebagai pemecah masalah yang gigih dan pekerja keras. Namun, ada paradoks menarik: meskipun mahasiswa Gen Z menilai diri mereka sebagai pribadi yang bertanggung jawab dan tekun, mereka sering menganggap teman sebayanya egois dan tidak peduli. Perbedaan antara persepsi diri dan penilaian terhadap orang lain ini menunjukkan bahwa realitas Gen Z mungkin berada di tengah-tengah.¹⁶

Dalam hal religiusitas, Generasi Z menandai perubahan besar dari generasi sebelumnya. Barna Group menyebut mereka sebagai generasi pertama yang tidak lagi dibentuk oleh budaya Kristen. Hanya 4 persen yang memiliki *biblical worldview* (pandangan hidup berdasarkan Alkitab), sementara 14 persen menyatakan diri ateis - dua kali lipat dari persentase orang dewasa di Amerika Serikat secara umum.¹⁷ Twenge menambahkan bahwa banyak Gen Z dibesarkan oleh orang tua tanpa afiliasi agama, yang sangat memengaruhi cara pandang spiritual mereka.¹⁸ Tanpa warisan iman yang kuat, banyak dari mereka mengalami apa yang disebut White sebagai “buta huruf spiritual” - minim pengetahuan tentang Kitab Suci, Injil, atau

¹⁴ Richard Fry and Kim Parker, “Early Benchmarks Show ‘Post-Millennials’ on Track to Be Most Diverse, Best-Educated Generation Yet: A Demographic Portrait of Today’s 6-to 21-Year-Olds,” *Pew Research Center*, November 15, 2018, <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/11/15/early-benchmarks-show-post-millennials-on-track-to-be-most-diverse-best-educated-generation-yet/>.

¹⁵ Corey Seemiller and Meghan Grace, *Generation Z Goes to College* (New York: Jossey-Bass, 2016).

¹⁶ Seemiller and Grace, *Generation Z Goes to College*.

¹⁷ Barna Group, *Gen Z: The Culture, Beliefs, and Motivations Shaping the Next Generation* (Carol Stream, IL: Tyndale House, 2018).

¹⁸ Jean M. Twenge, “Have Smartphones Destroyed a Generation?” *The Atlantic*, September 2017, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>.

teologi Kristen, serta kurang memahami makna salib dan hakikat ibadah sejati.¹⁹

Pada saat yang sama, Generasi Z tumbuh bersama dengan ekspansi besar dunia digital. Antara tahun 1995 hingga 2017, jumlah situs web melonjak drastis dari 23.000 menjadi lebih dari 1,7 miliar.²⁰ Lonjakan ini melahirkan cara baru dalam berhubungan sosial dan membangun identitas. Hampir semua anggota Gen Z memiliki lebih dari satu akun media sosial di berbagai platform, sehingga interaksi daring menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka.²¹

Memahami Jangkauan dan Pengaruh Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk saling terhubung, bertukar gagasan, serta membangun komunitas virtual tanpa dibatasi oleh jarak geografis. Berbeda dengan komunikasi tradisional yang mengandalkan tatap muka atau media massa seperti surat kabar dan televisi, media sosial menawarkan pertukaran informasi yang cepat, langsung, serta bersifat dua arah bahkan multidirectional. Kehadiran komputer, perangkat elektronik, dan terutama aplikasi seluler menjadi infrastruktur utama yang menopang konektivitas ini.²² Kini, platform seperti Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, Twitter, dan TikTok telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak lagi sekadar dipandang sebagai hiburan baru, melainkan sebagai sarana penting untuk berinteraksi, memperoleh informasi, mengekspresikan diri, dan memelihara relasi sosial.

Pertumbuhan media sosial yang begitu pesat mencerminkan kekuatan popularitas sekaligus transformasi budaya digital. Media tradisional pada zamannya memerlukan waktu bertahun-tahun untuk menjangkau khalayak luas - televisi, misalnya, butuh lebih dari satu dekade untuk mencapai 50 juta pengguna.²³ Sebaliknya, platform digital sekarang menjangkau skala global

¹⁹ James Emery White, *Meet Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World* (Grand Rapids: Baker Books, 2017).

²⁰ Seemiller and Grace, *Generation Z Goes to College*.

²¹ Damian Radcliffe, "The Media Habits of Millennials, Generation Z, and the Rest of Us: In Five Key Charts," *The Huffington Post*, November 27, 2017, https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/the-media-habits-of-millennials-generation-z-and-the-rest-of-us-in-five-key-charts_uk_5a149436e4b0815d3ce65ac5.

²² Maya Dollarhide, "Social Media Definition," accessed September 15, 2025, <https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp>.

²³ Laleh Patel, "The Rise of Social Media," *TD Magazine*, July 15, 2010, <https://www.td.org/magazines/tdmagazine/the-rise-of-social-media>.

dalam hitungan bulan, bahkan minggu. Misalnya, TikTok sudah memiliki lebih dari 1,58 miliar pengguna aktif bulanan pada 2024 - 2025. Dalam rentang 2018 - 2024, pengguna TikTok bertumbuh lebih dari 1,7 miliar dengan laju rata-rata sekitar 37,2 % per tahun.²⁴ Kecepatan luar biasa ini menegaskan bahwa akses ke platform digital tidak hanya mudah, tetapi juga bahwa masyarakat - terutama generasi muda - telah sangat siap menjadikannya bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Menurut teori *uses and gratifications*, pengguna media bukanlah penerima pasif, melainkan agen aktif yang secara selektif memilih media untuk memenuhi kebutuhan tertentu.²⁵ Popularitas media sosial tidak hanya ditopang oleh ketersediaannya, tetapi terutama oleh kemampuannya menjawab kebutuhan psikologis dan sosial manusia. Bagi remaja dan orang dewasa muda, media sosial berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh informasi, memelihara relasi, mencari hiburan, mengatur suasana hati, sekaligus mengisi waktu luang.²⁶ Berbeda dengan televisi atau radio yang cenderung bersifat satu arah, media sosial menyediakan ruang interaktif yang memungkinkan pengguna tidak hanya mengonsumsi, tetapi juga memproduksi konten. Dengan demikian, mereka dapat sekaligus memenuhi dua kebutuhan mendasar: ekspresi diri dan keterhubungan sosial.

Lebih dari itu, media sosial menjawab kebutuhan mendasar manusia akan penerimaan dan rasa memiliki. Pada masa remaja, ketika persetujuan dari teman sebaya menjadi faktor yang sangat menentukan, platform digital berfungsi sebagai ruang untuk memperoleh pengakuan dan dukungan.²⁷ Remaja yang mengalami kesepian atau depresi kerap menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengatur emosi atau menutupi rasa rendah diri. Interaksi daring dapat menghadirkan rasa kebersamaan yang mungkin tidak

²⁴ Dayna Winter, "15 Essential TikTok Statistics for Marketers in 2025," *Shopify Blog*, July 29, 2024, <https://www.shopify.com/blog/tiktok-statistics>.

²⁵ Abdullah J. Sultan, "Usage Behaviors on Snapchat, Instagram, and WhatsApp: Between Group Analyses," *International Journal of E-Services and Mobile Applications* 13, no. 1 (2021): 45–60, <https://orcid.org/0000-0002-8853-3826>.

²⁶ Joanna E. Bettmann Schaefer, Gretchen Anstadt, Bryan Casselman, and Kamala Ganesh, "Young Adult Depression and Anxiety Linked to Social Media Use: Assessment and Treatment," *Clinical Social Work Journal* 49, no. 1 (2021): 368–379, <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00752-1>.

²⁷ Claudia Marino, Gianluca Gini, Alessio Vieno, and Marcantonio Spada, "The Associations between Problematic Facebook Use, Psychological Distress, and Well-Being among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Affective Disorders* 226 (2018): 274–281, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>.

mereka temukan dalam kehidupan nyata. Demikian pula, individu dengan kecenderungan cemas sering mencari kepastian melalui komunikasi digital, karena merasa lebih leluasa mengekspresikan diri dan lebih mudah dipahami.²⁸ Dengan demikian, media sosial berfungsi ganda: sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan psikologis sekaligus sebagai sarana membangun ikatan sosial.

Media sosial juga berfungsi sebagai arena eksplorasi identitas. Kaum muda tidak hanya memanfaatkannya untuk menjalin relasi dengan orang lain, tetapi juga untuk mencoba berbagai peran baru dan menampilkan sisi tertentu dari diri mereka.²⁹ Unggahan dan interaksi sering kali diatur dengan cermat guna membentuk citra diri, yang kemudian dinilai berdasarkan tanggapan orang lain. Proses ini mencerminkan tugas perkembangan khas masa remaja dan dewasa awal: mencari tahu siapa diri mereka serta bagaimana ingin dipersepsikan oleh dunia. Media sosial mempercepat dinamika tersebut melalui umpan balik instan berupa *likes*, komentar, dan *shares* - yang dapat menguatkan, tetapi sekaligus juga mengguncang konsep diri yang sedang berkembang.

Faktor gender turut memengaruhi pola penggunaan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak memanfaatkan media sosial untuk merawat relasi, mendukung pencapaian akademis maupun pribadi, serta menyelesaikan berbagai tugas. Sebaliknya, laki-laki cenderung menggunakannya untuk memperluas jaringan dan menjalin relasi dengan orang baru.³⁰ Meskipun keduanya sama-sama mencari hiburan dan berkomunikasi, perbedaan prioritas ini mencerminkan pola sosialisasi gender yang lebih luas dalam masyarakat.

Motivasi penggunaan media sosial juga berubah seiring pertambahan usia. Sebuah studi longitudinal terhadap remaja berusia 17 - 19 tahun menunjukkan bahwa motivasi mereka berkembang sejalan dengan transisi dari

²⁸ Anna Vannucci, Kaitlin M. Flannery, and Christine M. Ohannessian, "Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults," *Journal of Affective Disorders* 207 (2017): 163–166, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>.

²⁹ Jerome V. Cleofas, Blulean T. Albao, and Julianne C. S. Dayrit, "Emerging Adulthood Uses and Gratifications of Social Media during the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study among Filipino College Students," *Emerging Adulthood* 10, no. 6 (2022): 1602–1616, <https://doi.org/10.1177/21676968221128621>.

³⁰ Cleofas, Albao, and Dayrit, "Emerging Adulthood Uses and Gratifications," 1602–1616.

masa remaja menuju dewasa muda.³¹ Pada tahap awal, hiburan dan kebutuhan akan pengakuan dari teman sebaya menjadi faktor dominan. Namun, seiring waktu, fokus motivasi bergeser ke arah pencarian informasi dan eksplorasi peran. Meskipun kebosanan tetap tercatat sebagai alasan utama, penelitian menegaskan bahwa penggunaan media sosial semata-mata untuk mengatasi rasa bosan berkorelasi dengan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, motivasi yang berorientasi pada pencarian informasi atau pembangunan relasi lebih banyak dikaitkan dengan dampak positif.

Perbedaan motivasi juga tercermin dalam pilihan platform. WhatsApp, misalnya, lebih banyak digunakan untuk komunikasi pribadi dengan keluarga dan teman dekat. Data terbaru menunjukkan bahwa aplikasi ini dipakai oleh sekitar 90,9% masyarakat Indonesia dan rata-rata dibuka 1.347 kali per bulan, menjadikannya platform komunikasi paling dominan.³² Instagram lebih identik dengan hiburan, ekspresi diri, serta pencarian pengakuan. Di Indonesia, jumlah pengguna Instagram mencapai 89,9 juta orang (sekitar 31,6% populasi), dengan mayoritas pengguna adalah perempuan (54,9%).³³ Platform ini sering dimanfaatkan untuk membangun citra diri dan memperoleh validasi, meskipun di sisi lain kerap menimbulkan tekanan akibat perbandingan sosial. Sementara itu, TikTok memperlihatkan pertumbuhan paling menonjol: Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah pengguna terbesar di dunia pada 2024, yakni sekitar 157,6 juta orang.³⁴ Dari sisi durasi, pengguna Indonesia rata-rata menghabiskan lebih dari 38 jam per bulan di TikTok, dibandingkan sekitar 26 jam di WhatsApp dan 16 jam di Instagram.³⁵ Data ini memperlihatkan bahwa dampak media sosial tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu penggunaan, tetapi juga oleh tujuan penggunaan dan karakteristik unik dari masing-masing platform yang dipilih.

³¹ Laura A. Stockdale and Sarah M. Coyne, "Bored and Online: Reasons for Using Social Media, Problematic Social Networking Site Use, and Behavioral Outcomes across the Transition from Adolescence to Emerging Adulthood," *Journal of Adolescence* 79, no. 1 (2020): 173–183, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>.

³² Meltwater, "Social Media Statistics Indonesia," *Meltwater Blog*, 2024, <https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia>.

³³ NapoleonCat, "Instagram Users in Indonesia — January 2024," *NapoleonCat*, 2024, <https://napoleontcat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/01/>.

³⁴ Campaign Indonesia, "Di Balik Paradoks TikTok: Indonesia Jumlah Pengguna Terbesar," *Campaign Indonesia*, July 31, 2024, <https://www.campaignindonesia.id/en/article/di-balik-paradoks-tiktok-indonesia-jumlah-pengguna-terbesar-penetrasi-global-terbatas/1903192>.

³⁵ Meltwater, "Social Media Statistics Indonesia."

Keterlibatan penuh dalam dunia digital juga berdampak pada aspek kognitif, salah satunya terlihat pada berkurangnya rentang perhatian (*attention span*). Generasi Z kerap disebut sebagai generasi “visual,” yang lebih menyukai belajar dan mengekspresikan diri melalui gambar dan tampilan visual.³⁶ Sebuah studi dari Microsoft menunjukkan bahwa rata-rata rentang perhatian di Amerika menurun dari 12 detik pada tahun 2000 menjadi hanya 8 detik pada 2013.³⁷ Penurunan ini merupakan konsekuensi dari gaya hidup yang sarat dengan perangkat digital, notifikasi, serta rangsangan yang datang tanpa henti. Dampaknya signifikan bagi pendidikan tinggi: metode ceramah tradisional yang berpusat pada dosen sering kali gagal mempertahankan fokus mahasiswa. Karena itu, para pakar pendidikan mendorong penerapan pendekatan pembelajaran yang lebih berpusat pada mahasiswa, bersifat interaktif, multisensorik, dan partisipatif. Dengan cara ini, daya serap pengetahuan lebih terjaga dan koneksi saraf otak dapat berkembang lebih kuat.³⁸

Ketergantungan Gen Z pada ponsel pintar juga membawa implikasi sosial dan ekonomi yang luas. Penelitian Ozkan dan Solmaz menemukan bahwa lebih dari 70 persen anggota Gen Z memeriksa ponsel mereka pada awal dan akhir hari, menandakan betapa melekatnya perangkat ini dalam rutinitas sehari-hari.³⁹ Kebiasaan tersebut berpengaruh pada perilaku konsumen dan mendorong perusahaan untuk menyesuaikan diri dengan ekosistem digital yang berbasis algoritma, ulasan pengguna, serta meningkatnya perhatian terhadap keamanan data. Sejumlah perusahaan bahkan mengubah strategi bisnis mereka secara drastis. Misalnya, Unilever mengalihkan sebagian besar anggaran pemasarannya ke kampanye *influencer* dan strategi *social media-first*. CEO baru Unilever menyatakan bahwa perusahaan akan menaikkan porsi belanja iklan melalui media sosial dari 30% menjadi 50% dari total

³⁶ Elizabeth Beltramini and James Buckley, “Gen Z: Unlike the Generation Before,” *Association of College Unions International Bulletin* 82, no. 5 (2014), www.acui.org/Publications/TheBulletin/2014/2014-10/26390/.

³⁷ Kay Ryssdal, “Goldfish Have Longer Attention Spans than Americans, and the Publishing Industry Knows It,” *Marketplace Business*, February 11, 2014, https://internet.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/532-Master/532-UnitPages/Unit-09/Attention_Goldfish_Abbreviated.pdf.

³⁸ Persis C. Rickes, “Generations in Flux: How Gen Z Will Continue to Transform Higher Education Space,” *Planning for Higher Education* 44, no. 4 (2016): 21–45.

³⁹ Mustafa Ozkan and Betül Solmaz, “Mobile Addiction of Generation Z and Its Effects on Their Social Life: An Application among University Students in the 18–23 Age Group,” *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 205 (2015): 92–98, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.027>.

anggaran pemasaran, sebagai respons terhadap meningkatnya ketergantungan konsumen pada rekomendasi dari “orang lain” di media sosial.⁴⁰

Formasi Rohani: Perjalanan Transformasi Sepanjang Hidup

Formasi rohani adalah proses ketika seseorang memperdalam relasi dengan Allah dan secara bertahap mengarahkan hidup batinnya agar semakin serupa dengan Yesus Kristus. Dallas Willard mendefinisikannya sebagai “proses yang digerakkan oleh Roh untuk membentuk dunia batin manusia sehingga menyerupai kehidupan batin Kristus sendiri.”⁴¹ Proses ini tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan teologis, tetapi juga melibatkan pembaruan menyeluruh atas pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga nilai-nilai Kristus tercermin dalam seluruh dimensi kehidupan.⁴² Tujuannya bukan sekadar menghasilkan pribadi yang secara lahiriah tampak benar, melainkan manusia yang secara natural memilih yang baik karena hidupnya telah diperbarui oleh Roh Kudus. Willard menegaskan bahwa segala kebaikan pada akhirnya bersumber dari kasih Allah - “Setiap pemberian yang baik dan setiap anugerah yang sempurna, datangnya dari atas, diturunkan dari Bapa segala terang” (Yakobus 1:17).

Formasi rohani tidak berhenti pada pengetahuan Kitab Suci; ia menuntut pengalaman nyata dalam berjumpa dengan Allah yang menyatukan pemahaman iman dengan praktik hidup sehari-hari.⁴³ Doa, bacaan Kitab Suci, renungan, ibadah, keterlibatan dalam komunitas umat beriman, serta refleksi pribadi merupakan sarana untuk menumbuhkan kehidupan yang berpusat pada Kristus. Walaupun keheningan memiliki peran penting, pertumbuhan rohani pada umumnya lebih bertumbuh dalam konteks komunitas, terutama melalui kehadiran pembimbing yang mendampingi serta menguatkan perjalanan iman. Henri Nouwen menekankan bahwa komunitas Kristen sejati bukan sekadar tempat bernaung, melainkan ruang di mana orang saling menanggung kelemahan, berbagi sukacita, dan menemukan Kristus yang hadir di tengah-

⁴⁰ Jonathan Eley, “Unilever to Increase Digital Marketing Spend to 50% under New CEO,” *Financial Times*, August 28, 2024, <https://www.ft.com/content/0f1e12d8-62c7-4f76-898d-61aa431e0b2e>.

⁴¹ Dallas Willard, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ* (Dallas: Tyndale House, 2014), 22.

⁴² Dallas Willard, “Spiritual Formation and the Warfare between the Flesh and the Human Spirit,” *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 6, no. 2 (2013): 152–159, <https://doi.org/10.1177/193979090800100106>.

⁴³ Kelly Kopic, “Systematic Theology and Spiritual Formation: Encouraging Faithful Participation among God’s People,” *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 7, no. 2 (2014): 191–202, <https://doi.org/10.1177/193979091400700203>.

tengah mereka. Dalam pandangannya, komunitas adalah “tempat anugerah” (*place of grace*) di mana kasih Allah dialami secara konkret melalui relasi dengan sesama.⁴⁴ Dallas Willard menegaskan lebih jauh bahwa formasi rohani adalah proses berkelanjutan, di mana “kepribadian dan perbuatan Kristus mengalir secara alami dari diri seseorang di mana pun ia berada.”⁴⁵

Banyak pemikir lain juga menegaskan bahwa formasi rohani bersifat relasional dan berlangsung seumur hidup. Rhea memahaminya sebagai usaha sadar untuk semakin menyerupai Kristus melalui penyangkalan diri.⁴⁶ Moore melihatnya sebagai perjalanan bertahap menuju kedewasaan iman: “sebuah proses langkah demi langkah, di mana seseorang dituntun, dikuatkan, dididik, ditegur, dan dibimbing untuk menerima Kristus serta dimuridkan melalui karya Roh Kudus” (hlm. 258).⁴⁷ Horan menyebut formasi rohani sebagai “proses transformasi relasional yang panjang, di mana seseorang menjadi semakin serupa dengan Kristus melalui Roh Kudus dan Kitab Suci, sehingga menghasilkan relasi yang semakin mendalam dengan Allah” (hlm. 56).⁴⁸ Ia menekankan bahwa perubahan sering kali muncul melalui pergumulan hidup yang menimbulkan kecemasan, yang kemudian mendorong individu mencari pertolongan Roh Kudus.⁴⁹ Menurutnya, transformasi ini bukan hanya untuk pribadi, tetapi juga untuk kebaikan komunitas. Sejalan dengan itu, Bugenhagen menekankan bahwa hidup rohani berarti menegakkan kehidupan pada nilai, keyakinan, dan moral, serta menyadari bagaimana tindakan pribadi memengaruhi orang lain.⁵⁰

Dalam konteks pendidikan di perguruan tinggi, formasi rohani memiliki peran yang sangat penting. Masa remaja akhir dan dewasa awal merupakan

⁴⁴ Henri J. M. Nouwen, *Making All Things New: An Invitation to the Spiritual Life* (New York: HarperOne, 1981), 45–61.

⁴⁵ Willard, “Spiritual Formation.”

⁴⁶ Rob Rhea, “Exploring Spiritual Formation in the Christian Academy: The Dialects of Church, Culture, and the Larger Integrative Task,” *Journal of Psychology and Theology* 39, no. 1 (2011): 3–15.

⁴⁷ Deborah Moore, “Most Common Teacher Characteristics Related to Intentionality in Student Spiritual Formation,” *Journal of Research on Christian Education* 23, no. 3 (2014): 255–270.

⁴⁸ Anne Puidk Horan, “Fostering Spiritual Formation of Millennials in Christian Schools,” *Journal of Research on Christian Education* 26, no. 1 (2017): 56–77, <https://doi.org/10.1080/10656219.2017.1282901>.

⁴⁹ Horan, “Fostering Spiritual Formation,” 56–77.

⁵⁰ Marilyn J. Bugenhagen, “Spirituality and Leadership: Engaging Both in Higher Education,” *Journal of Leadership Studies* 3, no. 3 (2009): 69–74, <https://doi.org/10.1002/jls.20125>.

periode kritis ketika seseorang mulai mempertanyakan iman yang diwarisi sekaligus mengambil alih tanggung jawab atas iman personalnya.⁵¹ Sebagian mahasiswa justru semakin mendalami imannya, sementara sebagian lain menjauh karena merasa iman kurang relevan dengan kehidupan sehari-hari.⁵² Pada tahap ini, kaum muda kerap bergumul dengan pertanyaan-pertanyaan fundamental tentang makna hidup, panggilan, seksualitas, kematian, dan otoritas, sambil membangun perspektif religius maupun filosofis mereka sendiri. Otto dan Harrington menekankan bahwa perguruan tinggi Kristiani perlu secara sadar mengintegrasikan formasi rohani ke dalam seluruh pengalaman pendidikan, dengan menciptakan lingkungan yang memungkinkan dosen dan staf berperan aktif dalam menumbuhkan kedalaman iman mahasiswa. Chesbrough menambahkan bahwa spiritualitas sejati merupakan komitmen pribadi untuk terus bertumbuh, sehingga masa studi seyogianya menjadi lahan subur bagi perkembangan rohani tersebut.⁵³

Formasi rohani kerap kali dimengerti sebagai bentuk katekese atau pengajaran iman yang mempersiapkan seseorang untuk menerima sakramen baptis dan krisma.⁵⁴ Namun, Otto dan Harrington menggambarkannya lebih luas sebagai proses yang diilhami oleh Allah dan menuntut tanggapan pribadi dari setiap individu.⁵⁵ Meehan menegaskan bahwa agar formasi rohani sungguh berakar dalam budaya di perguruan tinggi, ia harus mencakup dua dimensi: tujuan pendidikan - yang relevan bagi semua mahasiswa, dan tujuan katekese - yang mendorong keterlibatan lebih mendalam bagi mereka yang menanggapi panggilan Allah.⁵⁶

Pemikiran Willard tetap relevan di era digital. Jika formasi rohani benar-benar bersifat menyeluruh, ia tidak dapat dibatasi hanya pada ibadah atau pertemuan di gereja, tetapi juga harus menjangkau ruang digital tempat kaum muda menghabiskan sebagian besar waktunya. Bagi para pemimpin gereja dan

⁵¹ Patrick Otto and Michael Harrington, "Spiritual Formation within Christian Higher Education," *Christian Higher Education* 15, no. 5 (2016): 252–262.

⁵² Horan, "Fostering Spiritual Formation," 56–77.

⁵³ Randy Chesbrough, "A Review of: *Encouraging Authenticity & Spirituality in Higher Education* by Arthur W. Chickering, Jon C. Dalton, and Liesa Stamm," *Christian Higher Education* 7, no. 2 (2006): 164–166.

⁵⁴ Catholic Church, *Catechism of the Catholic Church*, 2nd ed. (Vatican City: Libreria Editrice Vaticana, 2000), nos. 4–5.

⁵⁵ Patrick Otto and Michael Harrington, "Spiritual Formation Within Christian Higher Education," *Christian Higher Education* 15, no. 5 (2016): 252–262.

⁵⁶ Christopher Meehan, "Resolving the Confusion in the Spiritual Development Debate," *International Journal of Children's Spirituality* 7, no. 3 (2002): 291–308.

pendidik, memahami kebiasaan, nilai, dan lingkungan teknologi masa kini menjadi hal yang mendesak. Tanpa pemahaman tersebut, pendampingan iman akan terasa jauh dari realitas hidup anak muda. Pada akhirnya, formasi rohani merupakan perjalanan transformasi sepanjang hidup - yang memadukan pengetahuan dan praktik, kesendirian dan kebersamaan, pembaruan pribadi dan kepekaan sosial - di mana Roh Kudus membentuk manusia untuk mencerminkan kehidupan dan karakter Kristus dalam setiap aspek kehidupan.

Tantangan dan Peluang Media Sosial bagi Formasi Rohani

Ponsel pintar dan media sosial kini begitu lekat dalam kehidupan sehari-hari sehingga hampir mustahil dipisahkan dari pengalaman Generasi Z. Bagi generasi ini, rutinitas, relasi sosial, bahkan praktik rohani banyak dijalani melalui perantara teknologi digital. Namun, sifat media sosial yang dirancang untuk memicu kecanduan membuat nasihat sederhana seperti “jangan terlalu banyak menggunakan media sosial” sulit untuk dipatuhi. Freud bahkan mengingatkan bahwa upaya menekan suatu pikiran justru membuatnya semakin kuat.⁵⁷ Karena itu, larangan saja tidak memadai; yang lebih dibutuhkan adalah alternatif yang sehat - pola penggunaan yang membantu kaum muda menguasai perangkat mereka, sekaligus menempatkannya dalam kerangka prioritas hidup yang lebih luas.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah konsep *digital minimalism* yang diperkenalkan oleh Cal Newport. Pandangan ini tidak menganjurkan penolakan total terhadap teknologi, melainkan menata ulang perannya dalam kehidupan. Intinya adalah memilih aktivitas digital secara selektif - yakni yang selaras dengan nilai dan tujuan hidup - sambil menghindari penggunaan yang sia-sia.⁵⁸ Dalam konteks iman, gagasan ini memiliki makna yang mendalam. Formasi rohani menuntut doa, keheningan, refleksi, dan kebersamaan. Relasi vertikal dengan Allah maupun relasi horizontal dengan sesama akan semakin kokoh apabila distraksi diminimalisasi, misalnya dengan mematikan notifikasi saat doa, menjalani “puasa digital” secara berkala, atau membatasi gawai dalam persekutuan komunitas. Dengan cara ini, kehadiran penuh perhatian dapat dipelihara, sehingga teknologi justru mendukung, bukan menghalangi, pertumbuhan rohani.⁵⁹

⁵⁷ Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (New York: Penguin, 2017).

⁵⁸ Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (New York: Penguin, 2019), 28.

⁵⁹ Newport, *Digital Minimalism*, 28.

Sejumlah penelitian juga menegaskan manfaat dari pengurangan keterhubungan digital. Alter melaporkan hasil studi terhadap anak-anak praremaja yang mengikuti perkemahan selama seminggu tanpa perangkat digital. Kemampuan mereka dalam mengenali emosi meningkat hingga 33 persen, dibandingkan hanya 20 persen pada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa berkurangnya waktu layar dan meningkatnya interaksi tatap muka berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kecerdasan sosial. Jika dikaitkan dengan formasi rohani, pesannya jelas: pertumbuhan iman menuntut perhatian penuh dan kesadaran akan kehadiran - baik di hadapan Allah, sesama, maupun diri sendiri. Distraksi yang berkelanjutan akan menghambat proses ini, sedangkan fokus, refleksi, dan keterlibatan dalam komunitas nyata justru memperkuatnya.⁶⁰

Dalam dunia digital, agama dan spiritualitas tetap memegang peranan penting sebagai pelindung. Survei menunjukkan bahwa 65 persen orang muda masih menganggap diri mereka religius dan 90 persen orang dewasa menilai agama penting dalam hidup mereka.⁶¹ Penelitian secara konsisten membuktikan bahwa spiritualitas berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah, strategi *coping* yang lebih sehat, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.⁶² Haroon dan rekan-rekannya bahkan menemukan bahwa mahasiswa dengan komitmen spiritual yang kuat lebih tahan terhadap dampak negatif kecanduan media sosial. Meskipun penggunaan berlebihan dapat memicu depresi dan kecemasan, kelompok ini tetap melaporkan harga diri yang lebih tinggi dan kondisi mental yang lebih stabil. Dengan demikian, spiritualitas dapat berfungsi sebagai penyangga yang efektif di tengah tekanan hidup dalam budaya digital.⁶³

Peran spiritualitas menjadi sangat penting, khususnya pada masa dewasa awal - sebuah fase ketika individu tengah mencari jati diri sekaligus kemandirian. Penelitian menunjukkan bahwa banyak anak muda kini membedakan antara agama institusional dan spiritualitas pribadi. Bagi mereka, spiritualitas sering dipandang sebagai inti dari identitas, meskipun keterlibatan dalam praktik keagamaan formal cenderung menurun.⁶⁴ Dalam

⁶⁰ Alter, *Irresistible*.

⁶¹ Holly K. Oxhandler, Sarah C. Narendorf, and Kelsey M. Moffatt, "Religion and Spirituality among Young Adults with Severe Mental Illness," *Spirituality in Clinical Practice* 5, no. 3 (2018): 188–200.

⁶² Rautela and Sharma, "Spirituality and Social Media," 81–98.

⁶³ Haroon et al., "Social Media Intrusion," 1–14.

⁶⁴ Mickey Fenzel and Kathy D. Richardson, "The Stress Process among Emerging Adults: Spirituality, Mindfulness, Resilience, and Self-Compassion as Predictors of

konteks ini, spiritualitas berfungsi sebagai daya tahan sekaligus kompas yang menolong Generasi Z menghadapi tantangan dunia digital, sembari menanamkan iman dalam kehidupan sehari-hari. Komitmen religius dan spiritual bahkan berpotensi mengubah ruang digital dari sekadar sumber distraksi menjadi wadah ekspresi iman yang otentik.

Singkatnya, dampak media sosial terhadap formasi rohani bukan semata ancaman, melainkan juga peluang bagi pembaruan. Memang, sifat adiktif dunia digital dapat melemahkan fokus, doa, dan relasi sejati. Namun, dengan memadukan *digital minimalism*, disiplin rohani yang konsisten, dan kekuatan spiritualitas, kaum muda dapat belajar menata penggunaan media sosial agar selaras dengan nilai-nilai iman mereka. Bagi para pendidik, pemimpin rohani, dan orang tua, tugas utama bukan sekadar memperingatkan bahaya, tetapi membimbing generasi muda untuk menumbuhkan kebiasaan yang menopang kesehatan psikologis sekaligus memperdalam pertumbuhan iman. Dengan demikian, media sosial yang sering dianggap penghalang justru dapat diubah menjadi ruang pembentukan - tempat di mana iman diperdalam, relasi diperkokoh, dan identitas rohani bertumbuh secara otentik.

Dalam kerangka ini, penelitian ini berupaya mengevaluasi dampak media sosial terhadap formasi rohani Generasi Z - kelompok yang sedang berada dalam masa transisi penting terkait identitas, kemandirian, dan kehidupan komunitas. Pertanyaan utama yang diajukan adalah: Bagaimana media sosial memengaruhi iman kaum muda? Pertanyaan ini dijabarkan ke dalam empat subpertanyaan: (1) Apa dampak negatif media sosial terhadap iman? (2) Apa dampak positif media sosial terhadap iman? (3) Apa peran media sosial dalam membentuk dan mengembangkan iman? (4) Apa peran lingkungan dan praktik pribadi yang dapat menguatkan iman di tengah pengaruh media sosial?

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami pengalaman orang muda Katolik Generasi Z dalam melihat bagaimana media sosial memengaruhi pembentukan dan perkembangan iman mereka. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna mendalam dari pengalaman dan refleksi spiritual partisipan dalam konteks budaya digital yang mereka hidupi sehari-hari.

Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap 16 mahasiswa Katolik dari tiga perguruan tinggi di Malang, yaitu Politeknik

Life Satisfaction and Depressive Symptoms,” *Journal of Adult Development* 29, no. 5 (2022): 1–15, <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09384-2>.

Kurniawan Dwi Madyo Utomo, Iman di Era Digital: Pengaruh Media Sosial terhadap Formasi Rohani Orang Muda Katolik Generasi Z di Malang

Negeri Malang, Universitas Negeri Malang, dan STFT Widya Sasana. Seluruh partisipan merupakan pengguna aktif media sosial, terutama platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Wawancara dilakukan pada bulan September 2025 dan berfokus pada cara partisipan menggunakan media sosial, dampaknya terhadap kehidupan iman pribadi dan komunitas, serta strategi mereka dalam menjaga kedalaman spiritualitas di tengah arus digital.

Proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan sukarela, kerahasiaan identitas, dan kebebasan partisipan untuk mengundurkan diri. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola utama mengenai pengaruh media sosial terhadap pembentukan iman, baik yang memperkaya maupun yang melemahkan kehidupan rohani orang muda Katolik di era digital.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1. Dampak Negatif Media Sosial terhadap Iman

Media sosial berpotensi membawa dampak yang merugikan bagi kehidupan iman kaum muda. Para partisipan mengungkapkan bahwa keterlibatan mereka yang intens di berbagai platform, meskipun umum terjadi di kalangan Gen Z, sering kali menghasilkan dampak yang tidak sehat. Dari pengalaman tersebut, tampak empat pola utama yang memengaruhi iman secara negatif: (1) kecenderungan terus-menerus membandingkan diri dan bersaing dengan orang lain; (2) waktu yang tersita untuk aktivitas di media sosial; (3) maraknya penyebaran konten negatif, misinformasi, serta gaya hidup yang dianggap ideal; dan (4) menurunnya kualitas interaksi langsung dalam kehidupan sehari-hari.

3.1.1. Terjebak dalam Perbandingan dan Persaingan Tanpa Akhir

Di Indonesia, media sosial kerap memperkuat kecenderungan membandingkan diri dan berkompetisi, sehingga perlahan menjauhkan kaum muda dari relasi pribadi dengan Kristus. Pesan-pesan budaya yang terus berulang - tentang keharusan untuk “lebih baik” atau “membuktikan diri,” baik dalam prestasi akademis, penampilan fisik, maupun status sosial - dapat memicu krisis spiritual. Dalam situasi ini, pencarian pengakuan dari teman sebaya kerap mengaburkan keyakinan akan penerimaan Kristus yang tanpa syarat.

Seorang partisipan menuturkan, *“Di media sosial mudah sekali terbawa untuk membandingkan diri dengan orang lain. Akhirnya saya merasa tidak cukup. Sekarang banyak influencer, bahkan itu sudah jadi profesi mereka.”* Komentar ini menyoroti kuatnya pengaruh *selebgram* dan kreator konten di

Indonesia, yang menampilkan gaya hidup glamor sekaligus menciptakan standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis.

Partisipan lain berbagi pengalaman, *“Banyak orang upload foto yang sebenarnya nggak sesuai kenyataan. Pakai aplikasi edit atau filter, jadi yang kelihatan bukan aslinya. Kadang saya bandingin hidup saya sama mereka, sampai mikir ulang soal iman, penampilan, bahkan cara Tuhan menciptakan saya. Akhirnya saya pilih unfollow akun-akun itu karena malah bikin down.”* Pengalaman ini mencerminkan pergumulan banyak kaum muda Katolik Indonesia yang setiap hari dihadapkan pada citra kekayaan dan kesempurnaan yang dikurasi, yang perlahan mengikis rasa berharga diri. Bahkan ketika sadar akan manipulasi digital, tekanan tetap terasa: muncul keraguan terhadap nilai diri, penampilan, bahkan iman mereka sendiri.

Fenomena ini menunjukkan bahwa gambaran ideal di media sosial, yang diperkuat oleh budaya influencer, dapat menumbuhkan rasa tidak aman dan mengalihkan perhatian dari Kristus. Perbandingan sosial memang merupakan bagian alami dari perkembangan identitas remaja dan dewasa muda; namun, ketika diperbesar oleh media sosial, hal itu sering kali berujung pada meningkatnya rasa tidak puas dan ketidakamanan.⁶⁵ Dengan demikian, meskipun media sosial menyediakan lahan subur bagi terjadinya perbandingan sosial, dampaknya - apakah melemahkan atau justru menguatkan - sangat ditentukan oleh ketahanan batin (*inner resilience*) serta dasar hidup rohani individu. Bagi para pendidik dan orang tua, tantangan mendesak ini menuntut pendampingan yang menolong kaum muda untuk meneguhkan kembali identitas sejati mereka dalam Allah, berakar pada kasih Kristus yang tanpa syarat, dan bukan pada persetujuan rapuh dari audiens digital

3.1.2. Penggunaan Media Sosial yang Menyita Terlalu Banyak Waktu

Para partisipan secara konsisten menggambarkan penggunaan media sosial yang berlebihan sebagai salah satu hambatan utama bagi pertumbuhan rohani. Mereka menyadari bahwa platform ini memang dirancang untuk membuat penggunaanya terus terikat. Notifikasi yang tiada henti dan arus konten tanpa batas sering kali menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk berdoa, membaca Kitab Suci, maupun terlibat dalam kegiatan iman Katolik. Banyak yang mengakui bahwa media sosial kerap menjadi pelarian mudah dari kebosanan atau perasaan yang tidak nyaman.

⁶⁵ Chia-Chen Yang, Sarah M. Holden, Michael D. K. Carter, and Jessica J. Webb, “Social Media Social Comparison and Identity Distress at the College Transition: A Dual-Path Model,” *Journal of Adolescence* 69 (2018): 92–102.

Seorang partisipan mengaku, *“Media sosial itu benar-benar makan waktu banget. Kalau lagi bosan atau pusing, saya biasanya langsung buka HP. Rasanya itu jadi pelarian paling gampang.”* Pengalamannya menunjukkan bagaimana media sosial bisa jadi jalan pintas untuk lari dari perasaan negatif, tapi akhirnya justru mengorbankan waktu yang seharusnya dipakai untuk praktik rohani.

Partisipan lain berkata, *“Saya merasa Tuhan kayak ngingetin supaya nggak kebanyakan main medsos, karena seringnya dipakai buat hal-hal nggak penting. Kadang baru bangun tidur langsung scroll, terus nggak sadar udah satu sampai dua jam lewat. Memang aplikasinya dibuat biar kita betah dan ketagihan.”* Ucapannya menyoroti bagaimana desain media sosial sengaja dibuat untuk menumbuhkan ketergantungan dan mengalihkan perhatian dari hal-hal yang lebih bermakna - baik relasi dengan Allah maupun dengan sesama.

Pengalaman serupa juga diungkapkan oleh partisipan lain: *“Saya sering bilang ke diri sendiri, nonton satu video lagi deh, eh tahu-tahu udah jam 1 pagi.”* Yang lain menambahkan, *“Menurut saya, medsos itu lebih sering cuma buang-buang waktu. Nggak terasa, tiba-tiba waktu habis begitu saja.”* Kesaksian ini mencerminkan pengalaman banyak kaum muda Katolik Indonesia, di mana *late-night scrolling* dan daya tarik platform populer seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sering kali menyita berjam-jam waktu yang seharusnya dipakai untuk doa, refleksi, atau keterlibatan aktif dalam kehidupan Gereja.

Temuan ini menegaskan bahwa distraksi digital bukan sekadar persoalan manajemen waktu, melainkan juga isu spiritual. Formasi rohani menuntut disiplin untuk menyediakan ruang hening bagi doa, sabda, dan persekutuan. Tanpa pengendalian diri, waktu yang tersita di media sosial dapat menggerus kesempatan untuk membangun kedekatan dengan Allah.

3.1.3. Konten Negatif, Berita Palsu, dan Gaya Hidup Semu di Media Sosial

Para partisipan menekankan bahwa media sosial sering menjadi ruang beredarnya ujaran kebencian, misinformasi, dan gambaran hidup yang diidealkan. Situasi ini dipandang dapat merusak iman sekaligus menghambat pertumbuhan rohani. Ujaran kebencian dan komentar agresif menciptakan iklim yang tidak kondusif bagi mereka yang berusaha hidup berpusat pada Kristus. Demikian pula, teori konspirasi dan informasi keagamaan yang menyesatkan kerap membingungkan keyakinan, sementara citra gaya hidup

“sempurna” mendorong rasa tidak puas dan menjauhkan kaum muda dari iman.

Seorang partisipan mengungkapkan, *“Media sosial itu penuh kepalsuan. Saat sedang susah, justru makin bikin insecure—lihat orang jalan-jalan, atau upload video yang kelihatan sempurna. Kita jadi bandingin diri sendiri dan merasa nggak sebanding. Padahal foto-foto itu sering butuh puluhan kali jepret biar kelihatan bagus.”* Kesaksiannya menunjukkan bagaimana konten yang dikurasi dengan hati-hati dapat memperdalam keraguan diri dan bersaing dengan pandangan iman tentang harga diri. Partisipan lain menambahkan, *“Isinya banyak yang negatif. Bahkan soal iman, sering ada orang yang saling menjatuhkan - ‘kamu salah, imanmu keliru.’”*

Pengalaman ini sejalan dengan realitas banyak kaum muda Indonesia, yang setiap hari berhadapan dengan linimasa penuh ujaran kebencian politik, hoaks, serta tampilan kemewahan yang jauh dari kehidupan nyata. Derasnya arus negativitas dan kesempurnaan buatan ini membuat banyak orang kewalahan, kesulitan menyaring informasi, dan kehilangan pijakan rohani. Tidak sedikit yang akhirnya memilih untuk mengurangi atau bahkan meninggalkan platform tertentu demi menjaga iman dan kesehatan emosional. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa media sosial kerap menjadi sumber berita palsu, rumor, opini menyesatkan, maupun konten pemasaran terselubung. Beban informasi yang berlebihan juga diidentifikasi sebagai salah satu dampak negatif signifikan dari penggunaan media sosial.⁶⁶

3.1.4. Menurunnya Interaksi Tatap Muka

Para partisipan mengamati bahwa ketergantungan berlebihan pada media sosial cenderung melemahkan relasi langsung yang bersifat personal, sekaligus menciptakan rasa kebersamaan yang semu dalam konteks iman. Interaksi digital memang dapat memberi kesan keterlibatan nyata dalam kehidupan religius, namun sering kali hanya menjadi pengganti dari pertumbuhan mendalam yang lahir melalui relasi tatap muka.

Seorang partisipan mengakui, *“Kalau ada situasi sosial yang bikin saya nggak nyaman, saya biasanya langsung buka medsos. Jadinya saya nggak belajar menghadapi orang lain, karena sudah terbiasa kabur ke dunia online.”* Komentar ini menunjukkan bagaimana akses mudah ke ruang digital

⁶⁶ Michaela Drahošová and Peter Balco, “The Analysis of Advantages and Disadvantages of Use of Social Media in European Union,” *Procedia Computer Science* 109 (2017): 1005–1009, <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.05.446>.

bisa menjadi pelarian dari ketidaknyamanan yang sebenarnya penting untuk melatih kedewasaan sosial dan rohani.

Partisipan lain menuturkan, *“Saya sadar waktu yang saya habiskan di media sosial itu banyak banget. Sebenarnya saya bisa ketemu orang dan ngobrol langsung, tapi saya lebih milih scroll terus. Rasanya kayak kecanduan, sampai-sampai saya malas berinteraksi dengan orang di sekitar saya.”* Bagi dirinya, media sosial justru menjadi penghalang untuk menjalin relasi nyata, meskipun kesempatan berinteraksi sebenarnya tersedia.

Pengalaman ini mencerminkan kenyataan yang dialami banyak kaum muda Indonesia: keterlibatan intens di platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp dapat memberi ilusi persahabatan, tetapi pada saat yang sama mengurangi peluang untuk membangun pertemuan langsung - padahal relasi tatap muka inilah yang menopang pertumbuhan manusiawi sekaligus rohani secara mendalam.

3.2. Dampak Positif Media Sosial terhadap Iman

Penelitian ini juga menemukan sejumlah pengaruh positif media sosial terhadap kehidupan iman kaum muda. Tiga tema utama yang menonjol adalah: (1) semakin mudahnya akses terhadap beragam sumber daya rohani, (2) tersedianya ruang untuk menjalin relasi dengan orang-orang yang memiliki keyakinan sama, serta (3) meningkatnya kesadaran dan pemahaman mengenai ajaran iman. Para partisipan menegaskan bahwa media sosial, di balik berbagai risikonya, dapat menjadi sarana yang memperkaya perjalanan iman generasi muda dengan memberikan kesempatan luas untuk memperdalam dan mengembangkan kehidupan iman mereka.

3.2.1. Media Sosial sebagai Sumber Inspirasi Rohani

Para partisipan mengakui bahwa media sosial dapat mendukung pertumbuhan rohani dengan menyediakan akses yang lebih mudah terhadap berbagai bahan rohani. Di Indonesia, banyak paroki, kelompok kategorial, serta kaum religius maupun awam kini menggunakan platform seperti YouTube, Instagram, TikTok, dan WhatsApp untuk membagikan homili Minggu, renungan harian, serta pengajaran iman Katolik yang membangun dan menguatkan kehidupan rohani umat.

Seorang partisipan menjelaskan, *“Kalau saya mau mendengarkan renungan rohani atau pengajaran iman, atau ikut doa online, saya bisa dengan mudah menemukannya di YouTube atau Instagram. Konten rohani yang mudah diakses seperti ini benar-benar menjadi berkat bagi iman saya.”* Partisipan lain mengungkapkan pengalaman serupa: *“Saya mengikuti beberapa influencer dan komunitas orang muda Katolik yang rutin*

memposting renungan harian dan ayat Kitab Suci. Itu membuat Kitab Suci lebih menarik dan mudah dipahami.”

Kesaksian-kesaksian ini mencerminkan realitas yang semakin nyata di kalangan kaum muda Katolik Indonesia, bahwa media sosial menyediakan beragam konten rohani - mulai dari renungan, pengajaran iman, hingga doa online - yang menumbuhkan dan menguatkan iman serta kehidupan rohani. Kemudahan ini memungkinkan orang muda untuk terus berinteraksi dengan Kitab Suci, homili, dan materi devosi lainnya kapan saja dan di mana saja, sehingga menjadikannya sarana penting dalam memperkokoh iman sekaligus mendukung pertumbuhan rohani yang berkelanjutan.

3.2.2. Menemukan Komunitas Rohani melalui Media Sosial

Para partisipan menekankan bahwa media sosial membantu mereka membangun relasi dengan orang-orang yang memiliki iman dan nilai yang sama, bahkan melampaui batas jarak. Bagi kaum muda Indonesia - khususnya mereka yang tinggal jauh dari paroki asal atau sedang menempuh studi di luar daerah - koneksi daring ini memberikan rasa memiliki, dukungan, serta kesempatan untuk mengenal beragam perspektif rohani.

Seorang partisipan mengatakan, *“Media sosial sangat membantu saya tetap dekat dengan kelompok doa dan teman-teman paroki di kampung. Walaupun sekarang kuliah di kota lain, saya tetap merasa bagian dari komunitas itu.”* Bagi dia, hubungan yang terus terjaga ini membuat imannya semakin kuat.

Partisipan lain berbagi pengalaman, *“Saya sering lihat kesaksian atau renungan yang dibagikan influencer Katolik atau komunitas OMK. Cerita-cerita mereka nyambung banget dengan pergumulan saya, jadi iman terasa lebih nyata.”* Hal senada juga diungkapkan partisipan lain yang merasa bahwa mendengarkan homili dan sharing dari imam maupun pemimpin awam di berbagai daerah menolongnya menyadari bahwa banyak orang mengalami tantangan yang sama, sehingga ia merasa dikuatkan.

Kesaksian-kesaksian ini menunjukkan bahwa media sosial menciptakan ruang untuk saling menguatkan dan bersekutu, menawarkan kaum muda Katolik Indonesia - serta para pendamping mereka - hubungan yang bermakna yang menumbuhkan iman dan memberikan dukungan rohani yang berkelanjutan.

3.2.3. Bertambahnya Kesadaran dan Pemahaman tentang Iman

Para partisipan mengamati bahwa media sosial memperluas pengetahuan iman sekaligus mendorong dialog antariman dengan menyediakan ruang bagi

orang untuk saling berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain. Media sosial juga menjadi sarana yang efektif untuk mewartakan pesan Allah kepada audiens yang mungkin sulit dijangkau dengan cara-cara tradisional.

Seorang partisipan menjelaskan, *“Saya kadang-kadang posting hal-hal rohani, misalnya tentang ziarah ke gua Maria, kegiatan di Gereja Katolik, atau acara rohani supaya orang lain tahu tentang iman dan tradisi Gereja Katolik. Bagi saya, media sosial itu cara untuk berbagi hidup sekaligus mengenalkan iman Katolik ke orang lain.”* Komentar ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat menjadi sarana pribadi untuk bersaksi dan menyebarkan iman Kristiani. Partisipan lain menambahkan, *“Romo Patris Allegro sering bikin pengajaran iman dan jawab pertanyaan lewat medsos. Kadang ada pertanyaan yang sulit banget soal iman, tapi jawabannya sangat mencerahkan.”*

Pengalaman-pengalaman ini menyoroti realitas yang semakin nyata di Indonesia, di mana para religius, komunitas orang muda Katolik, dan influencer Kristiani secara aktif menggunakan platform seperti Instagram, YouTube, TikTok, dan WhatsApp untuk mengadakan sesi tanya-jawab, membagikan refleksi, dan memposting kesaksian iman. Komunitas iman daring ini menciptakan ruang untuk pengajaran, pertukaran pengalaman, dan saling menguatkan, sehingga membantu kaum muda memperdalam pemahaman iman Kristiani sekaligus mendorong mereka untuk lebih aktif mewartakan iman kepada orang lain.

3.3. Peran Media Sosial terhadap Pembentukan dan Perkembangan Iman

Para partisipan menggambarkan bahwa media sosial memiliki dampak yang mendalam terhadap kehidupan iman sehari-hari mereka. Di satu sisi, platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sering kali mengalihkan perhatian dari praktik-praktik rohani yang menumbuhkan iman; di sisi lain, media ini juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat relasi dengan Tuhan bila digunakan secara bijak.⁶⁷

Banyak partisipan mengakui bahwa waktu mereka sering tersita untuk *scrolling* tanpa tujuan yang jelas, sehingga mengurangi kesempatan untuk berdoa, membaca Kitab Suci, atau berinteraksi dalam komunitas iman. Seorang partisipan menuturkan, *“Ada kalanya media sosial justru bikin saya*

⁶⁷ Jordan Morehouse and Adam J. Saffer, “Promoting the Faith: Examining Megachurches’ Audience-Centric Advertising Strategies on Social Media,” *Journal of Advertising* 50, no. 4 (2021): 408–422, <https://doi.org/10.1080/00913367.2021.1939202>.

tidak sempat meluangkan waktu bersama Tuhan. Saya terlalu asyik dengan HP sampai akhirnya menunda berdoa atau ikut kegiatan rohani dengan teman. Akhirnya itu malah bikin hidup rohani saya jadi tidak berkembang, bahkan terasa kering.” Ucapannya menegaskan betapa mudahnya media sosial menggantikan waktu doa maupun relasi yang bermakna.

Partisipan lain menambahkan, *“Media sosial sering mengurangi waktu saya bersama keluarga, bersama Tuhan, atau untuk hal-hal yang produktif. Saya tahu kalau scrolling itu cuma buang waktu karena isinya hanya lihat-lihat apa yang orang lain lakukan.”* Kesaksian ini mencerminkan pengalaman umum kaum muda Katolik di Indonesia, yang mendapati bahwa penggunaan media sosial berlebihan kerap bersaing dengan waktu dan perhatian yang seharusnya dipakai untuk pertumbuhan rohani dan keterlibatan dalam pelayanan di paroki maupun kampus.

Namun, di balik dampak negatif tersebut, beberapa partisipan juga menyoroti sisi positif media sosial terhadap perkembangan iman. Seorang partisipan berkata, *“Kadang kalau saya tidak bisa ikut Misa Minggu di gereja, saya mengikutinya lewat YouTube. Itu membantu saya tetap dekat dengan Tuhan meskipun saya tidak hadir secara fisik di gereja.”* Pengalaman ini menunjukkan bahwa Misa daring dan konten rohani digital dapat memperluas akses terhadap Sabda Tuhan dan kehidupan liturgis melampaui batas ruang dan waktu.

Hal serupa diungkapkan oleh partisipan lain: *“Saya merasa terhibur ketika sedang scrolling Instagram lalu membaca ayat Kitab Suci atau renungan yang dibagikan komunitas OMK. Mendengar khotbah dari imam maupun awam juga memberi saya kekuatan, sesuai dengan situasi hidup yang sedang saya jalani.”* Kesaksiannya memperlihatkan bagaimana media sosial dapat menjadi sumber inspirasi rohani, motivasi, dan penguatan iman, terutama bagi mereka yang sedang menghadapi tantangan pribadi.

Meski demikian, para partisipan juga mengungkapkan sisi gelap dari pengalaman digital ini. Seorang mahasiswi muda mengakui, *“Mudah banget rasanya membandingkan diri dengan cewek lain - kenapa saya nggak bisa kelihatan seperti mereka atau punya hidup seperti itu? Akhirnya saya merasa jauh dari Tuhan dan kurang bersyukur atas diri saya yang diciptakan-Nya.”* Ucapan ini menggarisbawahi bagaimana perbandingan sosial di media sosial

dapat menggerus rasa syukur, menimbulkan ketidakpuasan, bahkan melemahkan identitas iman seseorang.⁶⁸

Keseluruhan temuan ini memperlihatkan bahwa media sosial merupakan ruang ambivalen bagi pembentukan dan perkembangan iman kaum muda Katolik di Indonesia. Di satu sisi, ia memberi akses luas terhadap homili, *podcast*, doa, dan komunitas digital yang memperkaya kehidupan rohani; namun di sisi lain, ia juga menghadirkan distraksi, tekanan perbandingan sosial, dan kecenderungan konsumtif yang dapat melemahkan kedalaman iman. Dengan demikian, tantangan utama bukanlah sekadar menjauhi media sosial, melainkan belajar menggunakannya secara sadar dan terarah - menjadikannya sarana yang memperdalam iman, bukan menggantikannya.

3.4. Peran Lingkungan dan Praktik Rohani dalam Memperkuat Iman di Era Media Sosial

Para partisipan menegaskan bahwa baik lingkungan maupun praktik pribadi memiliki peran penting dalam menjaga iman dari pengaruh negatif media sosial. Mereka menyadari bahwa budaya digital yang terbentuk melalui media sosial sering kali menantang iman Katolik, sehingga kaum muda perlu bijak dalam mengelola ruang digital sekaligus membangun komunitas nyata yang sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan keterkaitan erat antara perkembangan iman dan konteks lingkungan tempat seseorang hidup.

Dalam hal lingkungan, beberapa partisipan menyoroti pentingnya peran keluarga, khususnya orang tua, dalam mendampingi anak-anak muda yang masih rentan. Seorang partisipan menuturkan, *“Orang tua perlu paham tingkat kedewasaan anak-anaknya. Nggak ada salahnya kalau orang tua memberi pengawasan ketika anak-anak aktif di media sosial.”* Ucapan ini mencerminkan kekhawatiran bahwa paparan digital sejak dini dapat memengaruhi pembentukan iman, sehingga pendampingan yang bijak sangat dibutuhkan.

Selain itu, ada pula partisipan yang mengingatkan agar tidak menyamakan interaksi digital dengan komunitas nyata. Ia mengatakan, *“Di medsos kelihatannya kita punya komunitas, padahal seringkali cuma scrolling. Memang terasa terhubung dengan orang lain, tapi sebenarnya bisa bikin makin kesepian. Penting banget punya komunitas nyata di luar HP dan terus bangun relasi dengan Kristus.”* Kesaksian ini menunjukkan bahwa rasa

⁶⁸ Walaa Elsayed, “The Negative Effects of Social Media on the Social Identity of Adolescents from the Perspective of Social Work,” *Heliyon* 7, no. 2 (2021): e06327, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06327>.

kebersamaan semu di dunia maya tidak dapat menggantikan komunitas iman yang otentik dan tatap muka.⁶⁹

Selain faktor lingkungan, partisipan juga menekankan pentingnya praktik pribadi yang dijalani dengan kesadaran. Mengambil jeda dari media sosial muncul sebagai salah satu strategi utama. Seorang partisipan berkata, “*Media sosial itu bagus, asal kita tahu kapan harus disconnect... kalau bisa memutuskan diri sebentar, berarti media sosial tidak harus jadi hal yang negatif.*” Menurutny, kebanyakan unggahan hanya menampilkan “momen-momen glamor,” sehingga mengambil jarak membantu menghindari perbandingan yang tidak sehat. Disiplin diri juga dianggap sangat penting. Seorang partisipan menegaskan, “*Saya sering bilang ke teman-teman untuk batasi waktu mereka di media sosial; di HP ada fitur yang bisa bantu ngatur itu.*” Komentar ini menunjukkan bahwa pengaturan waktu yang sadar membuka ruang bagi doa, keterlibatan dalam kegiatan rohani, dan relasi tatap muka.

Keseluruhan kesaksian ini memperlihatkan bahwa ketahanan iman kaum muda tidak hanya bergantung pada lingkungan yang mendukung - seperti pendampingan orang tua dan komunitas iman - tetapi juga pada praktik pribadi yang dijalani dengan kesadaran, seperti mengambil jeda dari media sosial, melatih pengendalian diri, menetapkan prioritas doa, serta menjaga keteguhan iman. Kombinasi antara lingkungan eksternal yang sehat dan disiplin rohani yang konsisten menjadi benteng yang melindungi kaum muda Katolik dari godaan perbandingan sosial, distraksi digital, maupun paparan informasi yang menyesatkan. Dengan cara ini, mereka mampu mempertahankan sekaligus mengembangkan iman di tengah derasny arus budaya digital.⁷⁰

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa iman kaum muda atau Gen Z tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh banyak faktor sejak kecil dan terus dibentuk oleh pengalaman hidup sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial. Peran keluarga menjadi fondasi utama, karena orang tua merupakan pihak pertama yang memperkenalkan iman dan

⁶⁹ Bruno Sauce and Louis D. Matzel, “The Paradox of Intelligence: Heritability and Malleability Coexist in Hidden Gene-Environment Interplay,” *Psychological Bulletin* 144, no. 1 (2019): 26–47, <https://doi.org/10.1037/bul0000131>.

⁷⁰ James Sherer and Petros Levounis, “Technological Addictions,” *Psychiatric Clinics of North America* 45, no. 3 (2022): 577–590, <https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.04.007>.

menanamkan nilai-nilai Kristiani melalui teladan hidup.⁷¹ Gereja kemudian melanjutkan dan memperkuat dasar ini melalui ibadah, perayaan liturgi, dan kegiatan paroki yang membentuk kebiasaan religius serta keterlibatan iman di masa dewasa.⁷² Selain itu, figur teladan seperti kaum religius, katekis, guru agama, dan pendamping OMK memberikan arahan penting pada masa remaja, ketika anak muda sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Teman sebaya juga berperan besar: bagi sebagian orang pertemanan memperkuat iman, sementara bagi yang lain justru menjauhkan mereka dari kehidupan rohani. Semua temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan iman kaum muda selalu terjadi dalam konteks relasi sosial yang dinamis.

Dalam konteks digital, penelitian ini menemukan dua sisi. Sisi negatif terlihat dari pengalaman partisipan yang merasa terjebak dalam perbandingan sosial. Melihat “momen indah” orang lain di media sosial sering membuat mereka merasa kurang percaya diri atau tidak cukup baik dalam hidup beriman. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial dapat menurunkan harga diri dan menimbulkan keraguan rohani.⁷³ Masalah lain adalah kecanduan digital: waktu yang berlebihan untuk scrolling sering menggantikan doa, misa, atau refleksi pribadi, sesuai dengan temuan Alter.⁷⁴ Selain itu, paparan konten negatif dan informasi menyesatkan membuat anak muda semakin bingung dan ragu terhadap keyakinan iman mereka.⁷⁵ Semua ini mengurangi interaksi langsung dengan orang lain dan melemahkan keterlibatan dalam komunitas paroki.

⁷¹ Michael A. Goodman and William J. Dyer, “From Parent to Child: Family Factors That Influence Faith Transmission,” *Psychology of Religion and Spirituality* 12, no. 2 (2019): 178–190, <https://doi.org/10.1037/rel0000283>.

⁷² Adam E. Tratner, Yael Sela, Guilherme S. Lopes, Alyse D. Ehrke, Viviana A. Weekes-Shackelford, and Todd K. Shackelford, “Individual Differences in Childhood Religious Experiences with Peers,” *Personality and Individual Differences* 119 (2017): 73–77, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.045>.

⁷³ Jean M. Twenge, “More Time on Technology, Less Happiness? Associations between Digital-Media Use and Psychological Well-Being,” *Current Directions in Psychological Science* 28, no. 4 (2019): 372–379, <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>.

⁷⁴ Alter, *Irresistible*

⁷⁵ Penny Webber, “Exploring How Gen Z Will Suffer an Identity Crisis: Excessive Social Comparison and Communication on Instagram,” *Debating Communities and Networks* XI (2020), <https://networkconference.netstudies.org/2020Curtin/2020/05/12/exploring-how-gen-z-will-suffer-an-identity-crisis-excessive-social-comparison-and-communication-on-instagram/>.

Namun, sisi positif juga jelas terlihat. Partisipan menyebut media sosial memudahkan mereka untuk mengakses homili, misa daring, renungan, lagu rohani, dan Kitab Suci kapan saja dan di mana saja. Bagi mereka yang tidak bisa hadir langsung di gereja, misa online menjadi sarana berharga. Media sosial juga menolong terbentuknya komunitas iman daring, di mana anak muda bisa saling mendoakan, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan emosional. Akses terhadap bahan rohani digital membuat mereka semakin dalam memahami iman. Temuan ini sejalan dengan penelitian Thompson tentang *networked theology*, di mana praktik iman dapat dipelihara dan dibagikan melalui ruang digital.⁷⁶

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan literatur sebelumnya: keluarga, Gereja, figur teladan, dan komunitas merupakan pilar penting dalam pembentukan iman. Media sosial sendiri bersifat ganda: bisa menjadi penghalang karena distraksi, perbandingan sosial, dan misinformasi; tetapi juga bisa menjadi peluang besar untuk memperdalam iman, menjalin relasi, dan memperluas keterlibatan komunitas.⁷⁷

Temuan ini memberi beberapa implikasi penting. Keluarga perlu terus mendampingi anak-anak muda dengan menanamkan teladan iman dan kebiasaan sehat dalam penggunaan media digital. Gereja perlu kreatif memanfaatkan media sosial untuk pewartaan dan formasi iman, namun tetap menekankan pentingnya komunitas nyata. Pendidikan iman dan pendampingan pastoral juga perlu membekali anak muda dengan literasi digital dan disiplin rohani agar mereka bisa menggunakan media sosial secara bijak tanpa kehilangan arah iman.

4. Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa pembentukan iman kaum muda sangat dipengaruhi oleh kehadiran media sosial yang memiliki dua sisi yang saling bertentangan. Di satu sisi, media sosial dapat melemahkan iman melalui perbandingan sosial, kecanduan digital, paparan konten negatif, serta menurunnya kualitas relasi tatap muka. Namun di sisi lain, media sosial juga membuka peluang besar bagi pertumbuhan iman dengan menyediakan akses

⁷⁶ Douglas A. Thompson, "Networked Theology: Negotiating Faith in Digital Culture by Heidi A. Campbell and Stephen Garner," *Theology Today* 74, no. 2 (2017): 196–197, <https://doi.org/10.1177/0040573617705794a>.

⁷⁷ Jelisaveta Brailovskaia, Federica Cosci, Gianluca Mansueto, and Jürgen Margraf, "The Relationship between Social Media Use, Stress Symptoms and Burden Caused by Coronavirus (COVID-19) in Germany and Italy: A Cross-Sectional and Longitudinal Investigation," *Journal of Affective Disorders Reports* 3 (2021): 100067, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100067>.

mudah terhadap homili, renungan, Kitab Suci, musik rohani, dan komunitas iman daring yang memperkaya pengalaman rohani kaum muda.

Kesimpulan utama penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan iman di tengah arus digital sangat bergantung pada sinergi antara lingkungan yang mendukung—seperti keluarga, Gereja, dan komunitas nyata—dengan praktik pribadi yang konsisten, seperti pengendalian diri, mengambil jeda dari media sosial, serta menjaga intensionalitas dalam doa dan pembacaan Kitab Suci. Kombinasi antara dukungan komunitas dan disiplin pribadi inilah yang memungkinkan kaum muda Katolik Indonesia untuk terus bertumbuh dalam iman, meskipun hidup di tengah budaya digital yang sarat distraksi dan tantangan spiritual.

5. Kepustakaan

- Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (New York: Penguin, 2017).
- Alexander W. Astin, Helen S. Astin, and Jennifer A. Lindholm, *Cultivating the Spirit: How College Can Enhance Students' Inner Lives* (San Francisco: Jossey-Bass, 2011).
- Alexandra Vițelar, "Like Me: Generation Z and the Use of Social Media for Personal Branding," *Management Dynamics in the Knowledge Economy* 7, no. 2 (2019): 257–268.
- Anna Vannucci, Kaitlin M. Flannery, and Christine M. Ohannessian, "Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults," *Journal of Affective Disorders* 207 (2017): 163–166.
- Anne Puidk Horan, "Fostering Spiritual Formation of Millennials in Christian Schools," *Journal of Research on Christian Education* 26, no. 1 (2017): 56–77, <https://doi.org/10.1080/10656219.2017.1282901>.
- Barna Group, *Gen Z: The Culture, Beliefs, and Motivations Shaping the Next Generation* (Ventura, CA: Barna Group, 2018).
- Benedict XVI, "Message for the 44th World Communications Day," *Vatican.va*, January 24, 2010, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/messages/communications/documents/hf_ben-xvi_mes_20100124_44th-world-communications-day.html.
- Bruno Sauce and Louis D. Matzel, "The Paradox of Intelligence: Heritability and Malleability Coexist in Hidden Gene–Environment Interplay," *Psychological Bulletin* 144, no. 1 (2018): 26–47.
- Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (New York: Penguin Press, 2019).

- Chia-Chen Yang, Sarah M. Holden, Michael D. K. Carter, and Jessica J. Webb, "Social Media Social Comparison and Identity Distress at the College Transition: A Dual-Path Model," *Journal of Adolescence* 69 (2018): 92–102.
- Christopher Meehan, "Resolving the Confusion in the Spiritual Development Debate," *International Journal of Children's Spirituality* 7, no. 3 (2002): 291–308.
- Claudia Marino, Gianluca Gini, Alessio Vieno, and Marcantonio Spada, "The Associations between Problematic Facebook Use, Psychological Distress, and Well-Being among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Affective Disorders* 226 (2018): 274–281.
- Corey Seemiller and Meghan Grace, *Generation Z Goes to College* (New York: Jossey-Bass, 2016).
- Dallas Willard, "Spiritual Formation: What It Is, and How It Is Done," accessed September 15, 2025, <https://dwillard.org/resources/articles/spiritual-formation-what-it-is-and-how-it-is-done>.
- Dallas Willard, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ* (Colorado Springs: NavPress, 2002).
- Damian Radcliffe, "The Media Habits of Millennials, Generation Z, and the Rest of Us: In Five Key Charts," *The Huffington Post*, November 27, 2017, https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/the-media-habits-of-millennials-generation-z-and-the-rest-of-us-in-five-key-charts_uk_5a149436e4b0815d3ce65ac5.
- Dayna Winter, "15 Essential TikTok Statistics for Marketers in 2025," *Shopify Blog*, July 29, 2024, <https://www.shopify.com/blog/tiktok-statistics>.
- Devi Pramitha Jamilah, Asep Ubaidillah, and Md. Mahmud Bin Sayeed, "Gen Z's Religiosity Level: A Comparative Study between Indonesia and the United Kingdom," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 21, no. 2 (2024): 307–318, <https://doi.org/10.14421/jpai.v21i2.8400>.
- Douglas A. Thompson, "Networked Theology: Negotiating Faith in Digital Culture by Heidi A. Campbell and Stephen Garner," *Theology Today* 74, no. 2 (2017): 196–197.
- Elizabeth Beltramini and James Buckley, "Gen Z: Unlike the Generation Before," *Association of College Unions International Bulletin* 82, no. 5 (2014), www.acui.org/Publications/TheBulletin/2014/2014-10/26390/.
- Francis, Pope. *Christus Vivit* (Vatican City: Libreria Editrice Vaticana, 2019).
- Fry, Richard, and Kim Parker, "Early Benchmarks Show 'Post-Millennials' on Track to Be Most Diverse, Best-Educated Generation Yet: A Demographic Portrait of Today's 6- to 21-Year-Olds," *Pew Research*

- Center, November 15, 2018, <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/11/15/early-benchmarks-show-post-millennials-on-track-to-be-most-diverse-best-educated-generation-yet/>.
- Holly K. Oxhandler, Sarah C. Narendorf, and Kelsey M. Moffatt, "Religion and Spirituality among Young Adults with Severe Mental Illness," *Spirituality in Clinical Practice* 5, no. 3 (2018): 188–200.
- IDN Research Institute, *Indonesia Gen Z Report 2024*, accessed September 15, 2025, <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>.
- James Emery White, *Meet Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World* (Grand Rapids, MI: Baker Books, 2017).
- Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, September 2017, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>.
- Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (New York: Atria Books, 2017).
- Jerome V. Cleofas, Blulean T. Albao, and Julianne C. S. Dayrit, "Emerging Adulthood Uses and Gratifications of Social Media during the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study among Filipino College Students," *Emerging Adulthood* 10, no. 6 (2022): 1602–1616, <https://doi.org/10.1177/21676968221128621>.
- Jerry Falwell Jr., "Faith and Technology: Digital Outreach in the Modern Church," *Liberty University Journal of Communication* 12, no. 3 (2019): 45–58.
- Jelisaveta Brailovskaia, Federica Cosci, Gianluca Mansueto, and Jürgen Margraf, "The Relationship between Social Media Use, Stress Symptoms, and Burden Caused by Coronavirus (COVID-19) in Germany and Italy: A Cross-Sectional and Longitudinal Investigation," *Journal of Affective Disorders Reports* 3 (2021): 100067.
- Joanna E. Bettmann Schaefer, Gretchen Anstadt, Bryan Casselman, and Kamala Ganesh, "Young Adult Depression and Anxiety Linked to Social Media Use: Assessment and Treatment," *Clinical Social Work Journal* 49, no. 1 (2021): 368–379.
- John Paul II, *Redemptoris Missio* (Vatican City: Libreria Editrice Vaticana, 1990).
- Jordan Morehouse and Adam J. Saffer, "Promoting the Faith: Examining Megachurches' Audience-Centric Advertising Strategies on Social Media," *Journal of Advertising* 50, no. 4 (2021): 408–422.

- Joseph P. Kahne and Benjamin Bowyer, "The Political Significance of Social Media Activity and Social Networks," *Political Communication* 35, no. 3 (2018): 470–493.
- Kelly Kopic, "Systematic Theology and Spiritual Formation: Encouraging Faithful Participation among God's People," *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 7, no. 2 (2014): 191–202.
- Laleh Patel, "The Rise of Social Media," *TD Magazine*, July 15, 2010, <https://www.td.org/magazines/tdmagazine/the-rise-of-social-media>.
- Laura A. Stockdale and Sarah M. Coyne, "Bored and Online: Reasons for Using Social Media, Problematic Social Networking Site Use, and Behavioral Outcomes across the Transition from Adolescence to Emerging Adulthood," *Journal of Adolescence* 79 (2020): 173–183, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>.
- Maida Haroon, Muzammil Saeed, Farahat Ali, and Muhammad Awais, "Social Media Intrusion and Psychological Adjustment among University Students: The Mediating Role of Religious Commitment and Spirituality," *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict* 24, no. 1 (2020): 1–14.
- Marilyn J. Bugenhagen, "Spirituality and Leadership: Engaging Both in Higher Education," *Journal of Leadership Studies* 3, no. 3 (2009): 69–74.
- Maya Dollarhide, "Social Media Definition," *Investopedia*, accessed September 15, 2025, <https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp>.
- Meltwater, "Social Media Statistics Indonesia," *Meltwater Blog*, 2024, <https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia>.
- Michael Dimock, "Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins," *Pew Research Center*, January 17, 2019, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.
- Mickey Fenzel and Kathy D. Richardson, "The Stress Process among Emerging Adults: Spirituality, Mindfulness, Resilience, and Self-Compassion as Predictors of Life Satisfaction and Depressive Symptoms," *Journal of Adult Development* 29, no. 5 (2022): 1–15, <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09384-2>.
- Mustafa Ozkan and Betul Solmaz, "Mobile Addiction of Generation Z and Its Effects on Their Social Life: An Application among University Students in the 18–23 Age Group," *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 205 (2015): 92–98, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.027>.

- NapoleonCat, "Instagram Users in Indonesia — January 2024," *NapoleonCat*, 2024, <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/01/>.
- Patrick Otto and Michael Harrington, "Spiritual Formation within Christian Higher Education," *Christian Higher Education* 15, no. 5 (2016): 252–262.
- Penny Webber, "Exploring How Gen Z Will Suffer an Identity Crisis: Excessive Social Comparison and Communication on Instagram," *Debating Communities and Networks XI*, May 12, 2020, <https://networkconference.netstudies.org/2020Curtin/2020/05/12/exploring-how-gen-z-will-suffer-an-identity-crisis-excessive-social-comparison-and-communication-on-instagram/>.
- Persis C. Rickes, "Generations in Flux: How Gen Z Will Continue to Transform Higher Education Space," *Planning for Higher Education* 44, no. 4 (2016): 21–45.
- Pope Benedict XVI, "Message for the 44th World Communications Day," *Vatican.va*, January 24, 2010, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/messages/communications/documents/hf_ben-xvi_mes_20100124_44th-world-communications-day.html.
- Pope Francis, *Christus Vivit* (Vatican City: Libreria Editrice Vaticana, 2019).
- Randy Chesbrough, "A Review of: *Encouraging Authenticity & Spirituality in Higher Education* by Arthur W. Chickering, Jon C. Dalton, and Liesa Stamm," *Christian Higher Education* 7, no. 2 (2006): 164–166.
- Richard Fry and Kim Parker, "Early Benchmarks Show 'Post-Millennials' on Track to Be Most Diverse, Best-Educated Generation Yet," *Pew Research Center*, November 15, 2018, <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/11/15/early-benchmarks-show-post-millennials-on-track-to-be-most-diverse-best-educated-generation-yet/>.
- Rob Rhea, "Exploring Spiritual Formation in the Christian Academy: The Dialects of Church, Culture, and the Larger Integrative Task," *Journal of Psychology and Theology* 39, no. 1 (2011): 3–15.
- Sally Andrews, David A. Ellis, Heather Shaw, and Lukasz Piwek, "Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use," *PLoS ONE* 10, no. 10 (2015): e0139004, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>.
- Sonica Rautela and Adya Sharma, "Spirituality and Social Media: Connecting the Dots," *International Journal of Interactive Mobile Technologies* 13, no. 9 (2019): 81–98, <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.8863>.
- Tracy Francis and Fernanda Hoefel, "True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies," *McKinsey & Company*, November 12,

- 2018, <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies#/>.
- Walaa Elsayed, "The Negative Effects of Social Media on the Social Identity of Adolescents from the Perspective of Social Work," *Heliyon* 7, no. 2 (2021): e06327, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06327>.
- Young, Kevin. "Family, Faith, and Formation: The Role of Parents in Developing Religious Identity," *Journal of Family Ministry* 34, no. 2 (2017): 112–128.
- "The Indonesian Youths Say Religion Key to Happiness, Bucking Global Trend," *The Jakarta Post*, June 1, 2018, <https://www.thejakartapost.com/news/2018/06/01/indonesian-youths-say-religion-key-to-happiness-bucking-global-trend.html>.
- "Indonesian Youth Consider Religion When Making Decisions," *Databoks Katadata*, accessed September 15, 2025, <https://databoks.katadata.co.id/en/demographics/statistics/250dd72c0f66878/indonesian-youth-consider-religion-when-making-decisions>.
- "Di Balik Paradoks TikTok: Indonesia Jumlah Pengguna Terbesar, Penetrasi Global Terbatas," *Campaign Indonesia*, July 31, 2024, <https://www.campaignindonesia.id/en/article/di-balik-paradoks-tiktok-indonesia-jumlah-pengguna-terbesar-penetrasi-global-terbatas/1903192>.