

Berkontemplasi dalam Era Digital: Peluang Meningkatkan Spiritualitas Generasi Z

Tesha Widyanari Anggraeni Rumpoko

Universitas Kristen Duta Wacana

Email Korespondensi: 50240207@students.ukdw.ac.id

Abstract: *Generation Z is a generation born and raised in the digital era, making technology an inseparable part of their daily lives. While technological advancements provide easier access to information and spiritual resources, they also present challenges such as digital distractions, digital addiction, diminished capacity for reflection, and increasing psychological and spiritual pressures. This article aims to examine contemplative practices as a means of fostering the spirituality of Generation Z amid the dynamics of the digital age. The study employs a literature review method by analyzing various sources on the characteristics of Generation Z, the impact of digital technology on spiritual life, and the concept of contemplation within the Christian tradition. The findings indicate that contemplation can serve as a space for cultivating silence, self-awareness, faith reflection, and a deeper relationship with God. Contemplative practices may be expressed through creative prayer, the Examen of Consciousness, digital detox, reflection through art and physical activity, social service, as well as the use of digital applications and online communities that support spiritual growth. When technology is used wisely, the digital era can also become an opportunity to cultivate a reflective, authentic, and contextually relevant spirituality for Generation Z.*

Keywords: *Christian Education; Generation Z; Spirituality of Generation Z; Active Contemplation; Digital Era.*

Abstrak: Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, sehingga teknologi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka. Kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan sumber daya spiritual, tetapi juga menghadirkan tantangan berupa distraksi, kecanduan digital, menurunnya kemampuan refleksi, serta meningkatnya tekanan psikologis dan spiritual. Artikel ini bertujuan mengkaji praktik kontemplasi sebagai sarana untuk meningkatkan spiritualitas Generasi Z di tengah dinamika dunia digital. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber mengenai karakteristik Generasi Z, dampak teknologi digital terhadap kehidupan spiritual, dan konsep kontemplasi dalam tradisi Kristiani. Hasil kajian menunjukkan bahwa kontemplasi dapat menjadi ruang untuk membangun keheningan, kesadaran diri, refleksi iman, dan relasi yang lebih mendalam dengan Tuhan. Praktik kontemplatif dapat diwujudkan melalui doa kreatif, eksamen kesadaran, digital detox, refleksi berbasis seni dan olahraga, pelayanan sosial, serta pemanfaatan aplikasi dan komunitas digital yang mendukung pertumbuhan spiritual. Dengan penggunaan teknologi secara bijaksana, era digital juga menjadi peluang untuk membangun spiritualitas yang reflektif, autentik, dan relevan bagi Generasi Z.

Kata Kunci: Pendidikan Kristiani; Generasi Z; Spiritualitas Generasi Z; Kontemplasi Aktif; Era Digital.

Article History

Submitted: 28 Juni 2026	Revised: 30 Juli 2026	Accepted: 31 Juli 2026
-------------------------	-----------------------	------------------------

PENDAHULUAN

Generasi Z, yang lahir antara 1995-2010, tumbuh di era digital yang sangat dinamis. Kehidupan mereka tak lepas dari teknologi, mulai dari media sosial hingga perangkat pintar, yang menjadi bagian integral dari cara mereka belajar, berkomunikasi, dan menghibur diri. Namun, di balik kemudahan dan kecepatan akses informasi, generasi ini juga menghadapi tantangan besar, seperti tekanan

sosial dari media digital, kecemasan akibat paparan berlebihan terhadap berita, dan hilangnya momen keheningan dalam rutinitas mereka (Sengupta, 2020). Hal ini tentu juga berpengaruh pada kehidupan dan perkembangan spiritual mereka. Di satu sisi, mereka memiliki akses yang lebih besar terhadap informasi dan sumber daya spiritual melalui media digital, seperti aplikasi Alkitab digital dan *live streaming* ibadah. Namun, mereka juga lebih mudah teralihkan perhatian oleh berbagai konten yang tersedia di internet, sehingga sulit untuk fokus pada satu hal karena begitu cepatnya perjalanan informasi di media sosial (Budijanto, 2025).

Dalam konteks spiritualitas, kehadiran teknologi sering menjadi pedang bermata dua. Keith Anderson dalam bukunya *The Digital Cathedral* berpendapat bahwa meskipun teknologi dapat mendukung kehidupan spiritual melalui aplikasi doa atau komunitas virtual, penggunaan yang tidak bijak justru dapat mengurangi kedalaman spiritualitas dan menggantikan relasi personal dengan Tuhan. Namun, era digital tidak selalu menjadi ancaman. Justru, di tengah hiruk-pikuk dunia digital, praktik kontemplasi menjadi relevan untuk membantu generasi Z menemukan kembali makna spiritual yang mendalam (Anderson, 2015). Kontemplasi, sebagai refleksi mendalam terhadap kehadiran Allah, adalah jalan yang memungkinkan mereka untuk merebut kembali keheningan dan fokus dalam hidup mereka. Pelayanan kontemplatif di era digital menghadapi tantangan yang unik, terutama dalam hal perhatian dan kehadiran. Dalam lingkungan yang semakin berusaha memecah perhatian kita, kehadiran kontemplatif menjadi sebuah rekonstruksi terhadap budaya yang sibuk dan mudah terdistraksi. Pelayanan kaum muda kontemplatif mengajak kita untuk melambat dan benar-benar hadir bersama anak-anak muda, yang sering kali terjebak dalam dunia digital yang penuh distraksi (Yaconelli, 2015). Ketika teknologi dimanfaatkan dengan bijak, praktik kontemplasi dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan digital mereka, menciptakan peluang baru untuk pertumbuhan spiritual yang otentik. Dengan pendekatan yang tepat, Gereja dan komunitas iman memiliki peluang besar untuk mendampingi generasi Z mengembangkan spiritualitas mereka. Makalah ini akan mengkaji bagaimana kontemplasi dalam ranah digital dapat menjadi sarana meningkatkan spiritualitas generasi Z.

Di tengah dinamika dunia digital, kehidupan kontemplatif menawarkan jalan alternatif yang berharga. Kontemplasi, yang berfokus pada keheningan, refleksi mendalam, dan kesadaran penuh, dapat menjadi antidot terhadap distraksi yang terus-menerus. Kehidupan kontemplatif membantu individu untuk terhubung dengan

diri sendiri, orang lain, dan makna yang lebih besar dalam hidup, memberikan keseimbangan yang sangat dibutuhkan oleh generasi yang sering terperangkap dalam dunia digital yang serba cepat (White, 2017). Kehidupan kontemplatif generasi Z dalam gempuran dunia digital menghadapi banyak tantangan. Generasi ini, yang sangat bergantung pada teknologi digital, seringkali kehilangan daya kontemplasi mereka karena informasi yang datang dengan cepat dan berlimpah. Hal ini menyebabkan mereka cenderung mengutamakan hiburan dan kecepatan, yang dapat mengganggu refleksi spiritual mereka. Pendekatan yang menyatukan keduanya, yaitu memanfaatkan teknologi secara bijak sambil menjaga ruang untuk kontemplasi, menjadi kunci penting bagi kesejahteraan generasi ini. Dengan cara ini, generasi Z diharapkan dapat menemukan harmoni antara kemajuan teknologi dan kebutuhan mendalam akan makna dan ketenangan.

Penelitian sebelumnya yang berjudul *Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z* meneliti tentang bagaimana gereja dapat mempertimbangkan spiritualitas digital sebagai model spiritualitas yang relevan bagi generasi Z. Subowo menjelaskan bahwa ruang digital juga merupakan ruang spiritual. Interaksi dan percakapan-percakapan yang terjalin di dalamnya merupakan cerminan spiritualitas generasi Z. Ruang digital menjadi ruang bagi generasi tersebut untuk mengekspresikan imannya (Subowo, 2021). Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penulisan artikel ini adalah mengidentifikasi dan menguraikan model-model kontemplasi yang relevan bagi generasi Z di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (Zaluchu, 2020) Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konseptual mengenai praktik kontemplasi sebagai peluang pengembangan spiritualitas Generasi Z di tengah perkembangan era digital. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi terhadap berbagai sumber literatur yang relevan. Kajian dilakukan dengan memetakan karakteristik kehidupan digital Generasi Z, kemudian mengidentifikasi dampaknya terhadap kehidupan spiritual, lalu menghubungkannya dengan konsep kontemplasi dalam perspektif pendidikan dan spiritualitas kristiani. Dari proses tersebut dirumuskan refleksi mengenai peluang integrasi praktik kontemplatif dalam kehidupan iman Generasi Z di era digital. Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang konstruktif mengenai

bagaimana praktik kontemplasi dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam mendukung pertumbuhan spiritual generasi Z di tengah gejolak-dinamika perkembangan teknologi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Generasi Z dan Dunia Digital

Generasi Z adalah kelompok demografis yang lahir setelah Generasi Y (Millennials), kira-kira antara tahun 1995 hingga 2010. Generasi ini dikenal sebagai generasi pertama yang tumbuh dalam konteks pasca-Kristen di Barat, terutama di Amerika Serikat. Mereka dibesarkan dalam dunia yang mengalami perubahan teknologi yang radikal dan pemahaman baru tentang keluarga, seksualitas, dan gender. Ketika kita membahas Generasi Z yang lahir di tahun dimana terdapat begitu pesatnya kemajuan teknologi sehingga generasi Z hidup sebagai generasi yang sangat terhubung dengan teknologi dan dunia digital. Mereka sering disebut sebagai generasi "Wi-Fi enabled" karena tumbuh dengan akses internet yang hampir selalu ada. Sehingga rata-rata Generasi Z menghabiskan hampir sembilan jam sehari untuk menyerap media, dan banyak dari mereka yang mengakses internet secara hampir konstan (White, 2017).

Generasi Z adalah generasi pertama yang merupakan produk dari revolusi komunikasi keempat, yaitu pengkodean elektronik informasi. Mereka tidak tahu dunia tanpa akses internet yang konstan, langsung, dan nyaman. Sebagai contoh, 92% dari mereka online setiap hari, dan seperempat dari mereka mengatakan mereka online "hampir terus-menerus". Selain itu, Generasi Z dikenal lebih mandiri dan terarah sendiri dalam mencari informasi tanpa bantuan perantara seperti perpustakaan atau guru. Mereka juga sangat dipengaruhi oleh opini orang lain dan dari mulut ke mulut, dengan 52% dari mereka menggunakan media sosial untuk tugas penelitian di sekolah. Namun, meskipun mereka sangat terhubung secara digital, Generasi Z tetap menghargai interaksi tatap muka. Hanya 15% yang lebih suka berinteraksi dengan teman-teman mereka melalui media sosial daripada secara langsung (White, 2017).

Dengan pesatnya teknologi dan kehidupan digital dari generasi Z, membuat generasi Z sangat cepat dalam konsumsi informasi dan media. Generasi ini sangat terhubung secara global dan sering menggunakan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan mencari informasi (Tolstikova et al., 2021). Hal ini membuat mereka cenderung mampu ber-*multitasking* dan mempunyai spektrum perhatian

yang lebih pendek, sejalan dengan kecepatan dan volume informasi yang mereka terima. Hal ini menjadi sebuah tantangan bagi generasi Z dimana banjir informasi yang dapat mengganggu fokus mereka. Mereka terbiasa ber-*multitasking* dan sering berpindah antara berbagai aplikasi, yang membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi pada satu hal. Pada akhirnya mereka menghabiskan banyak waktu untuk berselancar di dalam internet. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk belajar mengelola waktu dan informasi yang mereka terima agar dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak (KWI, 2019).

Selain itu, Sengupta membahas masalah kecanduan teknologi di kalangan Generasi Z, yang dapat memiliki implikasi sosial, emosional, psikologis, dan fisik (Sengupta, 2020). Penggunaan berlebihan perangkat digital dapat menyebabkan fenomena yang dikenal sebagai "nomophobia," di mana individu merasa cemas tanpa gawai mereka. Kecanduan ini dapat menyebabkan putus sosial, karena Zeners mungkin lebih memilih interaksi virtual daripada hubungan kehidupan nyata, mempengaruhi kuantitas emosional mereka dan menyebabkan masalah seperti kecemasan dan depresi. Ketidaknyamanan tanpa gawai seringkali mereka merasa "mati gaya" ketika sedang tidak membawa gawainya. Hal ini menjadi sebuah tantangan dalam hubungan interpersonal. Mereka sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan nyata karena lebih terbiasa dengan interaksi virtual melalui media sosial (Hale, 2023). Hal ini dapat menyebabkan kesepian dan kurangnya pengalaman hubungan yang nyata, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, dalam konteks keluarga, media digital dapat mempererat hubungan antar anggota keluarga yang terpisah jarak, tetapi juga bisa menjauhkan mereka yang hidup berdekatan jika tidak digunakan dengan bijak. Oleh karena itu, penting untuk menyadari dampak-dampak ini dan menggunakan teknologi dengan cara yang mendukung kehidupan yang lebih bermakna.

Budaya digital juga membentuk cara Generasi Z mengalami dirinya sendiri. Media sosial mendorong individu untuk terus menampilkan diri, membangun citra, dan memperoleh pengakuan dari lingkungan digital. Akibatnya, identitas sering kali dibangun berdasarkan respons orang lain melalui jumlah tanda suka, komentar, maupun pengikut. Ketika identitas semakin bergantung pada validasi eksternal, ruang untuk mengenali diri secara jujur dan menerima diri sebagai pribadi yang bernilai di hadapan Allah menjadi semakin terbatas. Kehidupan yang didominasi oleh performa digital dapat menggeser perhatian dari pembentukan karakter menuju

pencitraan diri, sehingga refleksi mengenai makna hidup, panggilan, dan tujuan keberadaan tidak lagi memperoleh tempat yang memadai.

Dampak tersebut tidak berhenti pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual. Tradisi spiritual Kristiani memandang keheningan sebagai ruang penting untuk mendengarkan suara Allah, mengenali karya-Nya dalam kehidupan, serta membangun relasi yang semakin mendalam dengan-Nya. Sebaliknya, budaya digital yang menekankan kecepatan, produktivitas, dan konektivitas terus-menerus dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk hadir secara utuh di hadapan Tuhan. Praktik-praktik rohani seperti doa, pembacaan Kitab Suci, maupun perenungan iman berisiko berubah menjadi rutinitas yang dilakukan secara tergesa-gesa, tanpa penghayatan yang mendalam. Akibatnya, pengalaman iman lebih mudah dipengaruhi oleh ritme media digital daripada oleh disiplin spiritual yang membentuk kehidupan batin.

Matt Haig menunjukkan bahwa paparan informasi yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan stres, kecemasan, serta kelelahan mental (Haig, 2019). Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis, tetapi juga mengurangi kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian, beristirahat, dan hadir sepenuhnya dalam relasi. Dalam perspektif spiritualitas Kristiani, perhatian (*attention*) merupakan unsur penting dalam kehidupan doa karena memungkinkan seseorang membuka diri terhadap kehadiran Allah. Ketika perhatian terus-menerus terpecah oleh notifikasi, hiburan, dan tuntutan untuk selalu merespons, kapasitas untuk mengalami keheningan batin semakin melemah. Akibatnya, pengalaman spiritual tidak berkembang melalui perjumpaan yang mendalam, melainkan mudah terfragmentasi oleh berbagai distraksi digital.

Situasi tersebut menunjukkan bahwa tantangan utama generasi Z bukanlah keberadaan teknologi itu sendiri, melainkan cara teknologi membentuk pola hidup, cara berpikir, dan cara memaknai realitas. Teknologi pada dasarnya merupakan sarana yang dapat digunakan untuk mendukung pertumbuhan iman apabila ditempatkan secara proporsional. Oleh karena itu, yang dibutuhkan bukan sekadar pembatasan penggunaan perangkat digital, melainkan pembentukan disiplin hidup yang mampu menghadirkan keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan batin. Dalam konteks inilah praktik kontemplasi memperoleh relevansinya. Kontemplasi menghadirkan ruang bagi Generasi Z untuk memperlambat ritme kehidupan, mengolah pengalaman secara reflektif, mengenali kembali identitasnya di

hadapan Allah, serta membangun spiritualitas yang lebih mendalam di tengah budaya digital yang serba cepat.

Berkontemplasi di Tengah Hiruk Pikuk Dunia Digital

Di era digital yang serba cepat, manusia dihadapkan pada tantangan untuk terus terhubung, merespons, dan beradaptasi dengan arus informasi yang tak pernah berhenti. Media sosial, aplikasi pesan instan, dan berbagai platform digital seolah menuntut kita untuk selalu aktif, memberikan respons cepat, dan mengikuti perkembangan terkini. Namun, di balik semua itu, ada harga yang harus dibayar: kelelahan mental, hilangnya fokus, dan keterputusan dari momen-momen kehidupan yang bermakna. Salah satu cara untuk kabur dari hiruk pikuk kehidupan dunia digital yang juga semakin rumit adalah dengan melakukan kontemplasi. Berkontemplasi hadir sebagai sebuah respons yang menyeimbangkan kebutuhan akan produktivitas dengan kebutuhan mendasar manusia untuk berhenti sejenak, menyelami kedalaman batin, dan menemukan makna dalam setiap langkah kehidupan (KWI, 2019). Berkontemplasi bukan sekadar tindakan berhenti dari rutinitas atau menepi dari layar perangkat digital. Ia adalah perjalanan ke dalam diri, sebuah usaha untuk menghubungkan kembali pikiran, hati, dan jiwa yang sering kali tercerai-berai oleh distraksi digital. Dalam keheningan, seseorang bisa merenungkan pertanyaan-pertanyaan mendasar: Apa yang benar-benar penting? Apa tujuan dari segala kesibukan ini? Bagaimana saya dapat hidup dengan lebih bermakna?

Kontemplasi memberikan ruang untuk menyaring apa yang esensial dari apa yang hanya sekadar mendesak, membangun kesadaran penuh terhadap kehadiran saat ini, dan menemukan kedamaian di tengah kebisingan. Di tengah kecepatan dunia digital, berkontemplasi juga membantu manusia untuk merefleksikan hubungan mereka dengan teknologi itu sendiri. Dalam diam, ada kesempatan untuk mengevaluasi apakah teknologi digunakan sebagai alat yang mendukung kehidupan atau justru menjadi penguasa yang membelenggu. Dengan merenung, seseorang dapat merumuskan strategi untuk menggunakan teknologi secara bijaksana, menjadikannya alat yang melayani tujuan hidup, bukan tujuan itu sendiri. Selain itu, berkontemplasi mengajarkan seni untuk hadir sepenuhnya baik dalam hubungan dengan sesama, dengan alam, maupun dengan Sang Pencipta (Yaconelli, 2015).

Dalam konteks spiritualitas, berkontemplasi memiliki dimensi yang lebih mendalam. Ia menjadi momen untuk mendengarkan suara Tuhan di tengah hiruk-pikuk dunia digital, memohon hikmat untuk menjalani kehidupan yang penuh

tantangan, dan memperbarui iman serta harapan (Roberto, 2018). Ketika dunia digital seringkali memicu perasaan kosong atau gelisah, kontemplasi justru membawa ketenangan dan rasa syukur. Manusia juga dimampukan untuk melihat kehidupan dari sudut pandang yang lebih luas dan mendalam, mengingatkan bahwa ada hal-hal yang melampaui batasan waktu dan teknologi (Yaconelli, 2015). Di tengah derasnya arus informasi dan tuntutan interaksi di dunia digital, anak muda dapat menemukan kedamaian melalui kontemplasi yang mendalam. Dengan memanfaatkan momen keheningan untuk menjauh sejenak dari gawai, mereka dapat meresapi keberadaan diri di hadapan Allah. Kontemplasi bukan hanya soal meluangkan waktu, tetapi juga menata pikiran untuk fokus pada hal-hal yang hakiki, seperti hubungan spiritual, pemahaman tujuan hidup, atau refleksi atas tindakan sehari-hari. Dalam keheningan, pikiran menjadi jernih dan hati dapat lebih terbuka untuk menerima hikmat Ilahi, memberikan ruang bagi kebijaksanaan untuk tumbuh di tengah gemuruh digital yang kerap memecah perhatian. Maka, teknologi, alih-alih menguasai, dapat menjadi alat yang membantu anak muda menata hidup secara lebih seimbang dan bermakna.

Anak muda memiliki banyak cara untuk mengeksplorasi kontemplasi dalam kehidupan rohani mereka, salah satunya adalah melalui doa kreatif (Yaconelli, 2015). Dengan menggunakan tanah liat, krayon, cat, atau kertas, mereka dapat mengekspresikan pengalaman akan Allah secara visual dan konkret. Bentuk doa ini sangat bermanfaat bagi mereka yang merasa kesulitan dengan doa hening, memberikan cara yang menyenangkan untuk merenungkan kehadiran Tuhan. Selain itu, doa berjalan menjadi pilihan yang efektif, di mana mereka diajak berjalan di lingkungan sekitar sambil berdoa dan memperhatikan tanda-tanda kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Praktik ini, yang sering dilakukan setelah pelajaran Alkitab, memberikan kesempatan untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari secara langsung dalam konteks kehidupan mereka.

Pendekatan doa kreatif menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi emosional dan spiritual Generasi Z di era digital. Sebagai generasi yang tumbuh bersama media sosial, dan komunikasi visual, Generasi Z cenderung memproses pengalaman melalui gambar, simbol, video, dan aktivitas interaktif. Pada saat yang sama, mereka menghadapi tingkat kecemasan, stres, dan kelelahan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, yang sebagian dipengaruhi oleh tekanan media sosial, budaya perbandingan sosial, serta arus informasi yang terus-menerus. Kondisi tersebut seringkali membuat praktik spiritual

yang hanya bersifat verbal atau mengandalkan keheningan menjadi sulit dipertahankan, karena perhatian mereka telah terbiasa dengan stimulasi visual dan aktivitas yang dinamis.

Dalam konteks ini, doa kreatif dapat dipahami sebagai bentuk spiritualitas yang bersifat *embodied* atau melibatkan keseluruhan diri, bukan hanya melibatkan pikiran dan kata-kata. Bentuk-bentuk doa yang melibatkan kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah berkontribusi terhadap pembentukan spiritual, pemeliharaan jiwa (*soul care*), serta peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual. Ketika remaja membentuk tanah liat, menggambar, melukis, atau berjalan sambil berdoa, mereka sedang menghubungkan pengalaman emosional, tubuh, imajinasi, dan refleksi rohani dalam satu proses yang utuh. Praktik ini membantu mereka mengenali perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sekaligus membuka ruang bagi kesadaran akan kehadiran Allah di tengah pergumulan hidup sehari-hari.

Praktik doa kreatif juga dapat menjadi respons pastoral terhadap karakteristik Generasi Z yang lebih menghargai pengalaman autentik daripada sekadar penyampaian doktrin (Hasugian & Simamora, 2024). Bagi mereka, pengalaman iman yang dapat dirasakan, divisualisasikan, dan direfleksikan secara personal seringkali lebih bermakna daripada pembelajaran yang hanya bersifat kognitif. Dengan demikian, aktivitas seperti menggambar sebagai respons terhadap firman Tuhan, membuat jurnal visual doa, atau melakukan doa berjalan setelah pendalaman Alkitab merupakan sarana untuk membangun keterlibatan emosional dan spiritual. Pendekatan ini membantu remaja mengembangkan relasi pribadi dengan Allah sekaligus melatih kemampuan refleksi diri yang sangat dibutuhkan di tengah budaya digital yang serba cepat dan penuh distraksi.

Bentuk lain yang menarik adalah eksamen kesadaran, sebuah praktik yang mengundang anak muda untuk melihat kembali hari mereka dan mengenali momen-momen penuh anugerah. Eksamen ini tidak hanya membantu mereka menyadari kasih Allah yang hadir setiap saat, tetapi juga memperkuat rasa syukur dalam hati mereka. Relevansi eksamen kesadaran semakin terlihat ketika dikaitkan dengan kondisi emosional Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital yang penuh dengan arus informasi, tuntutan sosial, dan berbagai bentuk distraksi. Sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi digital, Generasi Z memiliki akses yang luas terhadap informasi dan komunikasi, tetapi pada saat yang sama menghadapi tantangan berupa kelelahan digital (*digital fatigue*), tekanan untuk selalu terhubung,

serta kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain melalui media sosial. Budaya digital yang bergerak cepat dapat membuat individu mengalami kesulitan untuk berhenti, mengenali emosinya sendiri, dan memberi ruang bagi refleksi mendalam mengenai makna hidup. Dalam konteks kehidupan spiritual dalam era digital, perkembangan teknologi telah mengubah cara generasi muda memahami pengalaman religius, karena praktik iman kini berlangsung dalam ketegangan antara konektivitas digital dan kebutuhan manusia akan keheningan serta kedalaman batin (Bingaman, 2023).

Eksamen kesadaran juga memiliki hubungan erat dengan pembentukan rasa syukur (*gratitude*) yang menjadi salah satu aspek penting bagi kesehatan psikologis dan spiritual. Dalam budaya digital, Generasi Z sering berhadapan dengan pola pikir yang berorientasi pada kekurangan, terutama melalui paparan terhadap pencapaian, gaya hidup, dan citra ideal orang lain di media sosial. Akibatnya, mereka dapat mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri karena lebih mudah melihat apa yang belum dimiliki daripada mengenali berkat yang telah diterima. Eksamen kesadaran memberikan pola alternatif dengan mengarahkan perhatian kepada pengalaman anugerah yang sering kali terabaikan. Penelitian tentang rasa syukur menunjukkan bahwa praktik syukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Dari perspektif pembentukan spiritual, eksamen juga sesuai dengan kebutuhan Generasi Z yang cenderung mencari pengalaman iman yang personal dan autentik. Mereka tidak hanya membutuhkan informasi mengenai iman, tetapi juga kesempatan untuk mengalami bagaimana iman tersebut berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Melalui eksamen, spiritualitas tidak berhenti pada pemahaman kognitif mengenai Allah, tetapi berkembang menjadi kesadaran akan kehadiran Allah dalam pengalaman konkret. Praktik ini dapat membantu anak muda mengintegrasikan kehidupan digital, emosi, relasi sosial, dan iman dalam satu perjalanan spiritual yang utuh.

Lebih jauh, doa kontemplatif seperti *lectio divina* dan kontemplasi Ignatian memberikan ruang bagi anak muda untuk memperdalam hubungan dengan Allah melalui refleksi terhadap teks Kitab Suci maupun melalui imajinasi spiritual. Dalam praktik *lectio divina*, anak muda tidak hanya membaca Alkitab sebagai sumber informasi keagamaan, tetapi diajak untuk mengalami firman Tuhan secara personal melalui proses membaca, merenungkan, merespons, dan berdiam dalam kehadiran Allah. Sementara itu, kontemplasi Ignatian mengajak seseorang menggunakan

imajinasi rohani untuk memasuki kisah Kitab Suci, melihat pengalaman para tokoh di dalamnya, serta menemukan bagaimana Allah hadir dalam realitas kehidupan manusia.

Generasi Z mengalami perubahan besar dalam cara memperoleh informasi, membangun relasi, dan memahami dirinya sendiri karena kehidupan mereka sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Ruang digital memberikan banyak kesempatan bagi perkembangan spiritual, tetapi juga menghadirkan tantangan seperti budaya instan, keterbukaan terhadap berbagai nilai, serta berkurangnya ruang untuk keheningan dan refleksi mendalam. Dalam konteks tersebut, *lectio divina* dapat menjadi praktik spiritual yang membantu Generasi Z membangun kembali kemampuan untuk berhenti dan memberikan perhatian terhadap pengalaman hidup mereka. Budaya digital sering kali mendorong pola konsumsi informasi yang cepat dan berpindah-pindah, sehingga anak muda berpotensi mengalami kesulitan dalam mengembangkan kedalaman refleksi. *Lectio divina* memberikan ruang bagi mereka untuk mengolah berbagai pengalaman emosional, seperti kecemasan, pencarian identitas, tekanan sosial, dan pergumulan mengenai masa depan dalam terang kasih Allah. Hal yang sama berlaku dalam kontemplasi Ignatian yang memiliki pendekatan yang dekat dengan karakter Generasi Z yang terbiasa dengan budaya visual dan pengalaman konkret.

Penggunaan imajinasi dalam doa memungkinkan anak muda untuk menghubungkan kisah iman dengan pengalaman pribadi mereka. Misalnya, ketika seorang remaja membayangkan dirinya berada dalam sebuah peristiwa Injil dan merenungkan respons Yesus terhadap manusia, ia tidak hanya memahami cerita tersebut secara intelektual, tetapi juga mengalami proses refleksi emosional dan spiritual. Pendekatan ini sejalan dengan kebutuhan Generasi Z yang cenderung mencari pengalaman iman yang autentik dan memiliki hubungan langsung dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Praktik doa kontemplatif juga dapat menjadi bentuk pendampingan spiritual dalam menghadapi persoalan kesehatan mental dan pencarian makna yang dialami oleh Generasi Z. Praktik kontemplasi yang berpusat pada hubungan dengan Allah dapat menjadi sarana untuk membangun kedalaman spiritual sekaligus memberikan ruang pemulihan di tengah tekanan kehidupan digital. Aprilia, Sirait, dan Meriyana menjelaskan bahwa meditasi Kristen memiliki tujuan utama membangun komunikasi dengan Allah melalui perenungan firman Tuhan, sehingga dapat menjadi salah satu pendekatan spiritual bagi Generasi Z dalam menghadapi tantangan kehidupan

modern (Aprilia et al., 2025). Selain itu, pembentukan spiritual Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan akan identitas dan makna. Generasi Z mengalami proses pencarian identitas diri di tengah budaya instan yang dipengaruhi oleh media digital. Mereka tidak hanya membutuhkan informasi mengenai agama, tetapi juga membutuhkan ruang untuk mengalami dan menghayati iman secara personal (Aulia et al., 2026). Karena itu, praktik seperti *lectio divina* dan kontemplasi Ignatian dapat menjadi sarana yang membantu mereka menemukan hubungan antara iman, pengalaman hidup, dan identitas diri.

Akhirnya, menggunakan seni dan simbol menjadi cara lain untuk memperkuat relasi spiritual. Anak muda dapat mencari objek-objek di alam yang mencerminkan hubungan mereka dengan Allah, seperti daun, batu, atau bunga, yang dapat menjadi pengingat akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan mereka. Dengan bentuk kontemplasi ini, anak muda diajak untuk lebih sadar, bersyukur, dan terhubung dengan Allah dalam cara yang relevan dan bermakna bagi mereka (Yaconelli, 2015). Melalui proses memperhatikan, menyentuh, dan memberikan makna terhadap seni maupun simbol tertentu, anak muda diajak untuk melihat bahwa Allah dapat menyatakan diri-Nya melalui berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Pendekatan kontemplatif melalui seni dan simbol memiliki kesesuaian dengan karakter Generasi Z yang cenderung menghargai pengalaman yang personal, kreatif, dan bermakna. Generasi Z tidak hanya mencari pemahaman iman melalui penyampaian informasi, tetapi juga melalui pengalaman yang memungkinkan mereka terlibat secara emosional dan menemukan hubungan antara iman dengan kehidupan pribadi. Dalam konteks ini, seni dan simbol dapat menjadi media yang membantu mereka mengekspresikan pergumulan, harapan, rasa syukur, maupun pengalaman akan Allah yang sulit diungkapkan hanya melalui kata-kata. Generasi Z membutuhkan pendekatan spiritual yang mampu memperhatikan karakter dan pengalaman hidup mereka sehingga iman tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan diri.

Di tengah hiruk-pikuk dunia modern, anak muda dapat menemukan momen kontemplasi yang mendalam meskipun tidak berada dalam keheningan mutlak (Wulung et al., 2023). Salah satunya adalah dengan menghabiskan waktu di alam, seperti saat mereka mendaki gunung, berjalan-jalan di taman, atau bercocok tanam. Dalam setiap langkah di sepanjang perjalanan, mereka merasakan keajaiban ciptaan Tuhan dari hembusan angin, kicauan burung, hingga panorama indah yang

terhampar di depan mata. Alam menjadi pengingat akan kuasa dan kasih Sang Pencipta, memupuk rasa syukur atas anugerah kehidupan. Gerak tubuh yang sederhana, seperti menanam bibit atau menyiram tanaman, membawa mereka pada kesadaran bahwa setiap tindakan kecil dapat menjadi bagian dari karya Tuhan yang lebih besar. Dalam momen-momen ini, ada ruang untuk refleksi mengenali berkat yang sudah ada, merenungkan kehidupan, dan menemukan ketenangan dalam hubungan yang harmonis antara manusia dan alam (Yaconelli, 2015). Melalui interaksi dengan alam, anak muda tidak hanya menyegarkan tubuh mereka, tetapi juga menyegarkan jiwa. Mereka belajar bahwa Tuhan hadir di mana saja, termasuk dalam desiran angin atau gemerisik daun. Alam menjadi tempat dimana mereka dapat berhenti sejenak, mendengarkan suara hati, dan merasakan kehadiran Tuhan yang selalu menyertai.

Bagi Generasi Z, pengalaman kontemplasi melalui alam memiliki nilai penting karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengalami iman melalui keterlibatan langsung dengan dunia sekitar. Berbeda dengan pendekatan yang hanya menekankan aspek kognitif, pengalaman alam melibatkan tubuh, indera, emosi, dan pemaknaan pribadi. Hal ini sejalan dengan kecenderungan generasi muda yang lebih mudah memahami nilai melalui pengalaman konkret dibandingkan hanya melalui konsep abstrak. Oleh karena itu, kegiatan seperti *retreat* di alam, doa sambil berjalan (*prayer walk*), kegiatan berkebun, atau refleksi menggunakan simbol-simbol alam dapat menjadi bentuk pendampingan spiritual yang relevan bagi anak muda masa kini.

Kontemplasi Aktif Anak Muda Masa Kini

Selain melalui keheningan, anak muda dapat melakukan kontemplasi di tengah hiruk-pikuk dunia digital dengan memanfaatkan momen keheningan yang disengaja, seperti mempraktikkan *digital detox* atau menetapkan waktu tertentu untuk menjauh dari perangkat digital. Dengan melakukan *digital detox*, Generasi Z di ajak untuk hadir sepenuhnya di dunia nyata dan melakukan rutinitas sehari-hari mereka (Mirbabaie et al., 2022). Dalam rutinitas sehari-hari, mereka dapat meniatkan setiap tugas sebagai bentuk persembahan kepada Tuhan. Dengan pendekatan ini, rutinitas tidak lagi terasa sekadar mekanis, tetapi menjadi sarana untuk menyadari keberadaan Tuhan dalam setiap langkah kecil kehidupan. Keterlibatan aktif dalam komunitas secara langsung juga menjadi bentuk kontemplasi yang kaya makna (KWI, 2019). Melalui diskusi dalam kelompok pelayanan, berbagi pengalaman iman,

atau sekadar mendengarkan cerita orang lain, anak muda belajar menemukan kehadiran Tuhan dalam relasi yang dijalin. Dalam interaksi ini, mereka berlatih untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, merenungkan pelajaran yang didapat, dan memperdalam empati.

Selain dalam kehidupan sehari-hari, Generasi Z seringkali juga memiliki hobi yang dapat dilakukan dalam proses berkontemplasi. Anak muda dapat menemukan kedamaian dan makna melalui seni dan olahraga sebagai bentuk kontemplasi aktif. Seni, dengan segala ekspresi kreatifnya, menjadi medium bagi mereka untuk merenungkan makna hidup dan menghadirkan Tuhan dalam prosesnya (Yaconelli, 2015). Saat melukis, misalnya, setiap goresan kuas di atas kanvas menjadi simbol perjalanan batin mereka mewarnai setiap tantangan dan anugerah yang mereka alami. Begitu pula dalam menulis puisi atau bermain musik, mereka mengekspresikan jiwa mereka, merenungkan keindahan ciptaan Tuhan, atau menuangkan doa-doa yang semula tersembunyi dalam hati. Seni bukan sekadar karya; ia menjadi dialog batin antara manusia dan Sang Pencipta. Olahraga juga dapat menjadi ruang kontemplasi yang dinamis. Saat berlari, anak muda bisa merenungkan irama langkah mereka sebagai bentuk syukur atas tubuh yang sehat. Dalam olahraga beregu, kerja sama dan semangat tim menjadi pengingat akan pentingnya komunitas dan saling mendukung, sebagaimana Tuhan memanggil manusia untuk hidup berdampingan. Dalam olahraga yang lebih individual seperti yoga atau bersepeda, pun ada ruang untuk introspeksi melatih fokus, kesabaran, dan kehadiran penuh dalam momen saat itu. Kegiatan seni dan olahraga mengajarkan anak muda untuk menghadirkan kesadaran penuh dalam setiap tindakan. Melalui keduanya, mereka dapat mengalihkan perhatian dari distraksi dunia digital, menyelaraskan diri dengan ritme alam, dan menyadari kehadiran Tuhan dalam tubuh, pikiran, dan jiwa mereka (KWI, 2019). Dalam seni, mereka berbicara kepada Tuhan melalui karya; dalam olahraga, mereka mendengarkan Tuhan melalui gerak dan ritme kehidupan.

Tindakan melayani sesama membuka pintu bagi anak muda untuk masuk ke dalam pengalaman kontemplasi yang aktif. Ketika mereka melibatkan diri untuk menolong sesama yang membutuhkan, dan mendengarkan cerita dari mereka yang sedang berjuang, mereka tidak hanya memberikan bantuan tetapi juga menerima pelajaran hidup yang bermakna. Dalam tatapan mata yang penuh harap atau senyum yang sederhana, anak muda dapat melihat wajah Tuhan yang hadir dalam diri sesama yang menderita. Ketika mereka menyeka air mata, memberikan pelukan,

atau sekadar hadir untuk mendukung seseorang, mereka belajar bahwa Tuhan-lah yang menggerakkan hati mereka. Dengan melayani, mereka menyadari bahwa mereka adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar, dipanggil untuk menghadirkan kasih dan pengharapan bagi sesama (Wagner & Bloomberg, 2016). Dalam setiap langkah yang mereka ambil untuk menolong, rasa tanggung jawab sosial mereka diperkuat dan hati mereka dipenuhi dengan rasa damai karena telah mengambil bagian dalam meringankan beban orang lain. Dalam perjalanan ini, mereka tidak hanya membawa terang bagi orang lain tetapi juga menemukan kehangatan dan kedamaian Ilahi yang terus menyertai setiap langkah mereka (Yaconelli, 2015). Salah satu contoh yang patut diteladani adalah Pandawara Group ("Pandawara Group: Pemuda Inspiratif Penggiat Bebersih Sungai," 2023), 5 orang anak muda kelahiran 2003 (yang masuk ke dalam generasi Z) yang secara langsung terjun untuk membersihkan sampah-sampah yang menumpuk di pantai, sungai maupun tempat lain yang sudah mengalami darurat sampah. Aksi nyata seperti ini menjadi salah satu jalan bagi anak muda Generasi Z menemukan makna kehidupan dan Tuhan melalui kontemplasi aktif dan hal ini membawa dampak positif kepada masyarakat luas.

Dalam semua aktivitas ini, kontemplasi menjadi jembatan antara kehidupan sehari-hari dan hubungan pribadi dengan Tuhan. Dengan kesadaran ini, anak muda dapat menghadirkan dimensi spiritual yang bermakna dalam setiap hal yang mereka lakukan. Pendekatan praktis lainnya melibatkan pembuatan ruang refleksi fisik atau virtual yang mendorong perhatian penuh pada pengalaman rohani. Tentu kehadiran otentik orang dewasa yang mendampingi generasi muda menjadi penting dalam perjalanan spiritual mereka. Pendampingan ini meliputi latihan hadir sepenuhnya bersama anak muda, mengundang mereka untuk terhubung dengan Allah tanpa gangguan digital, dan mendorong refleksi tentang kehidupan sehari-hari dalam terang iman.

Peluang Berkontemplasi di Era Digital

Di era digital saat ini, teknologi tidak hanya menghadirkan tantangan saja, tetapi jika digunakan dengan bijak dan baik, juga dapat menjadi peluang besar bagi praktik kontemplasi. Meskipun kebisingan dan distraksi dari media sosial dan teknologi seringkali mengurangi ruang refleksi, peluang untuk menemukan keheningan dan kedalaman justru dapat dimanfaatkan dengan bijak (Anderson, 2015). Dunia digital menyediakan berbagai alat dan *platform* yang dapat mendukung

perjalanan spiritual individu, memperluas akses ke sumber-sumber refleksi dan komunitas spiritual. Teknologi yang mereka gunakan sehari-hari juga menjadi ruang refleksi. Anak muda dapat mempertimbangkan bagaimana alat-alat digital yang mereka gunakan mencerminkan kasih dan hikmat Tuhan.

Berbagai aplikasi telah dirancang untuk membantu anak muda menjalani kehidupan yang lebih kontemplatif. Aplikasi-aplikasi ini menawarkan fitur untuk bermeditasi, merefleksi diri, serta menjalin koneksi spiritual. Beberapa contoh aplikasi yang bisa di akses oleh generasi Z adalah *Calm*, yang menyediakan meditasi terpandu, latihan pernapasan, dan cerita pengantar tidur yang dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus. Dengan berbagai tema kontemplasi, aplikasi ini memudahkan anak muda untuk meluangkan waktu hening kapan saja. Aplikasi lain yang cukup populer adalah *Headspace*, yang menawarkan meditasi harian dengan berbagai durasi dan tujuan, seperti meningkatkan produktivitas atau menenangkan pikiran sebelum tidur. Dengan pendekatan yang ringan, aplikasi ini sangat menarik bagi generasi muda yang baru memulai perjalanan spiritual mereka.

Bagi mereka yang mencari pengalaman doa atau refleksi berbasis iman, aplikasi seperti *Abide* menjadi pilihan tepat. Aplikasi ini menyediakan doa audio berbasis Alkitab dan meditasi yang menenangkan, menjadikannya alat yang ideal untuk refleksi spiritual harian. Selain itu, aplikasi seperti *Insight Timer* juga menawarkan berbagai jenis meditasi, dan memungkinkan pengguna bergabung dengan komunitas meditasi global. Fitur seperti grup komunitas dan sesi langsung membantu menciptakan rasa koneksi dan dukungan di antara para pengguna. Untuk mereka yang lebih tertarik menulis refleksi, aplikasi *Day One* memberikan ruang untuk jurnal digital. Fitur seperti pengingat harian dan integrasi media membuat aplikasi ini sangat cocok untuk anak muda yang ingin mendokumentasikan perjalanan spiritual mereka. Aplikasi-aplikasi ini tidak hanya mendukung praktik kontemplasi, tetapi juga membantu anak muda menavigasi dunia digital dengan cara yang lebih sadar dan bermakna. Dengan mengintegrasikan teknologi ke dalam kehidupan spiritual, mereka dapat menemukan keseimbangan antara kedamaian batin dan dinamika kehidupan modern.

Meskipun berbagai aplikasi seperti *Calm*, *Headspace*, dan *Insight Timer* menawarkan sarana yang efektif untuk melatih ketenangan batin dan kesadaran diri, penggunaannya dalam konteks spiritualitas Kristen perlu dipahami secara kritis. Sebagian besar aplikasi tersebut dibangun di atas pendekatan *mindfulness* sekuler

yang berakar pada tradisi meditasi Timur, tetapi telah direkonstruksi menjadi praktik psikologis yang menekankan regulasi emosi, pengurangan stress dan peningkatan kesejahteraan individu. Dalam bentuknya yang populer saat ini, *mindfulness* lebih berorientasi pada kesadaran terhadap momen kini (*present-moment awareness*) tanpa mengandaikan relasi dengan Pribadi ilahi. Tujuan akhirnya adalah tercapainya keseimbangan psikologis melalui pengamatan terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara *non-judgmental*. Kontemplasi Kristiani memiliki orientasi teologis yang berbeda. Praktik-praktik seperti *Lectio Divina* maupun kontemplasi Ignasian memang sama-sama mengembangkan kesadaran melalui keheningan, perhatian, dan refleksi diri, tetapi seluruh proses tersebut diarahkan pada perjumpaan dengan Allah yang menyatakan diri melalui Kitab Suci, karya Roh Kudus, dan kehidupan gereja. Dalam tradisi Kristen, keheningan bukan merupakan tujuan akhir, melainkan ruang yang membuka jalan bagi manusia untuk berjumpa dengan Allah, mengalami transformasi hidup, dan bertumbuh dalam relasi kasih dengan Kristus. Oleh karena itu, fokus utama kontemplasi Kristiani bukanlah sekadar pengelolaan diri, melainkan pembentukan dan pengembangan spiritual yang semakin menyerupai karakter-karakter Kristus (*Christlikeness*).

Perbedaan orientasi tersebut menjadi semakin penting ketika praktik kontemplasi berpindah ke ruang digital. Aplikasi Calm atau Headspace dapat membantu Generasi Z membangun kebiasaan berhenti sejenak, mengatur napas, dan melatih perhatian. Namun, apabila praktik tersebut berhenti pada peningkatan kesejahteraan psikologis semata, maka dimensi relasional dan transformatif iman Kristen berpotensi tereduksi menjadi teknik pengembangan diri. Sebaliknya, aplikasi seperti Abide, YouVersion, Pray As You Go, maupun platform digital yang memfasilitasi *Lectio Divina* dan Eksamen menunjukkan bahwa teknologi juga dapat menjadi medium yang mengarahkan perhatian manusia kepada Allah, bukan hanya kepada dirinya sendiri. Dengan demikian, teknologi digital tidak menentukan kualitas spiritualitas seseorang; yang menentukan adalah orientasi teologis dari praktik yang dilakukan melalui teknologi tersebut.

Dari perspektif ini, penulis berpendapat bahwa gereja tidak perlu menempatkan *mindfulness* sekuler dan kontemplasi Kristiani sebagai dua praktik yang harus dipertentangkan. Penulis mengusulkan supaya kita dapat memahami bahwa keduanya bekerja dalam tahapan yang berbeda. *Mindfulness* dapat diapresiasi sebagai latihan yang membantu seseorang mengembangkan perhatian, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi. Kemampuan tersebut dapat menjadi

disposisi awal yang mempersiapkan seseorang memasuki praktik kontemplasi Kristiani yang lebih mendalam. Akan tetapi, gereja perlu menegaskan bahwa tujuan akhir kontemplasi Kristen bukanlah sekadar mencapai ketenangan batin, melainkan mengalami perjumpaan dengan Allah. Praktik *mindfulness* tidak menggantikan kontemplasi Kristiani, tetapi hanya dapat berfungsi sebagai sarana pendukung yang dapat membantu tercapainya praktik kontemplasi Kristiani. Dalam konteks generasi Z, pendekatan ini membuka peluang baru bagi pelayanan gereja. Generasi yang telah terbiasa menggunakan teknologi digital tidak perlu dipisahkan dari perangkat digital ketika belajar berdoa dan berkontemplasi. Gereja justru dapat memanfaatkan dan mengembangkan praktik yang mengintegrasikan teknologi dengan disiplin rohani Kristen, misalnya *Lectio Divina* berbasis aplikasi, komunitas refleksi daring, atau aplikasi pengingat doa harian dan pembacaan Kitab Suci.

Berdasarkan analisis tersebut, artikel ini mengajukan suatu perspektif bahwa teknologi digital tidak perlu dipahami sebagai lawan dari spiritualitas kontemplatif, melainkan sebagai ruang baru untuk berkontemplasi (*digital contemplative space*) yang dapat digunakan untuk menghidupi disiplin kontemplatif Kristen tanpa kehilangan identitas teologisnya. Kebaruan tulisan ini tidak terletak pada penggunaan aplikasi digital sebagai sarana meditasi, karena hal tersebut telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian. Tulisan ini hendak melakukan rekonstruksi teologis dengan membedakan secara konseptual antara *mindfulness* sekuler dan kontemplasi Kristiani sekaligus menunjukkan kemungkinan dialog di antara keduanya. Dalam perspektif ini, teknologi dipandang bukan sekadar alat untuk mencapai ketenangan psikologis, melainkan medium formasi spiritual yang mengarahkan perhatian manusia kepada Kristus, membentuk kehidupan yang semakin serupa dengan-Nya, dan memperkuat relasi dengan komunitas iman.

Dunia digital memungkinkan terbentuknya komunitas reflektif yang inklusif (Anderson, 2015). Grup diskusi *online* atau forum spiritual menyediakan platform bagi individu untuk berbagi pengalaman, belajar dari orang lain, dan memperkuat koneksi spiritual. Komunitas ini menciptakan ruang untuk mendukung satu sama lain dalam perjalanan kontemplatif. Komunitas iman yang berkontemplasi di dunia digital merupakan fenomena unik yang menggambarkan bagaimana teknologi dapat menjadi ruang untuk mendukung refleksi spiritual (Gultom et al., 2022). Dalam komunitas-komunitas ini, individu dari berbagai latar belakang berkumpul di *platform* digital seperti forum, grup media sosial, atau aplikasi khusus untuk berbagi pengalaman dan menjalani praktik kontemplasi. Mereka menemukan cara baru untuk

terhubung dengan keheningan, mendalami iman, dan saling memperkuat spiritualitas (Anderson, 2015). Komunitas digital ini seringkali menawarkan *retreat* virtual, sesi meditasi daring, atau diskusi reflektif yang dapat diikuti dari mana saja. Doa bersama, meditasi terpandu, dan berbagi renungan harian menjadi bagian penting dari aktivitas yang mereka lakukan bersama. Lebih dari sekadar praktik spiritual, komunitas digital juga menjadi tempat bagi individu untuk merasa diterima dan dipahami (KWI, 2019). Komunitas yang berkontemplasi di dunia digital ini menjadi bukti bahwa meskipun dunia bergerak cepat, keheningan dan refleksi masih dapat ditemukan dan dijalani melalui adaptasi teknologi yang bijak.

Dalam praktik sehari-hari, menciptakan ritual digital dapat menjadi cara yang efektif untuk mengintegrasikan kontemplasi. Mendengarkan musik instrumental atau membaca renungan pagi melalui aplikasi dapat menjadi aktivitas yang memperkaya pengalaman spiritual. Dengan pendekatan yang tepat, era digital dapat menjadi mitra dalam menciptakan kehidupan yang lebih reflektif, mendalam, dan bermakna. Dengan memanfaatkan teknologi secara bijaksana, kita dapat menjadikan era digital sebagai ruang yang mendukung kehidupan kontemplatif. Teknologi tidak lagi menjadi penghalang, tetapi alat untuk menggali kedalaman spiritual, menjalin koneksi yang bermakna, dan menemukan keheningan di tengah dunia yang terus bergerak cepat.

KESIMPULAN

Kehidupan kontemplatif menawarkan jalan alternatif yang berharga untuk membantu generasi ini menemukan makna spiritual yang mendalam di tengah hiruk-pikuk dunia digital. Praktik kontemplatif tetap dapat relevan bagi Generasi Z di era digital apabila dikembangkan secara kontekstual. Berbagai bentuk kontemplasi, seperti *lectio divina*, eksamen kesadaran, doa kreatif, kontemplasi melalui seni dan alam, serta pemanfaatan ruang digital, dapat menjadi sarana pembentukan spiritual yang menolong generasi muda membangun relasi yang lebih mendalam dengan Allah di tengah dinamika kehidupan modern. Namun, pemanfaatan teknologi dalam praktik kontemplatif perlu didasarkan pada pemahaman bahwa tujuan utama kontemplasi Kristiani bukan sekadar mencapai ketenangan batin sebagaimana ditekankan dalam *mindfulness* sekuler, melainkan mengalami perjumpaan yang mentransformasi kehidupan melalui Kristus dan karya Roh Kudus. Dengan demikian, penulis menawarkan gagasan bahwa ruang digital dapat direkonstruksi sebagai ruang kontemplatif digital yang mendukung pengembangan spiritual Generasi Z,

sehingga teknologi dapat menjadi sarana pembentukan iman yang autentik dan reflektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, K. (2015). *The Digital Cathedral: Networked Ministry in a Wireless World*. Church Publishing, Inc.
- Aprilia, D., Sirait, H., & Meriyana. (2025). Meditasi Kristiani: Solusi Pemulihan Mental Health dan Peningkatan Spiritualitas Generasi Z di Era Digital. *Veritas Lux Mea : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 7(2).
- Aulia, N., Fahrida, R. S. A, Rafi Ihsan Al-Baihaqi, Khalilurrahman, M., & Surawan. (2026). Dinamika Religiusitas dan Pencarian Identitas Diri Remaja Generasi Z dalam Era Budaya Instan. *Journal of Psychology Students*, 5(1).
- Bingaman, K. A. (2023). Religion in the Digital Age: An Irreversible Process. *Religions*, 14(1), 108.
- Budijanto, B. (2025). *Gen Z & Gereja di Indonesia: Berdasarkan Temuan Survei NasionalBRC*. Yayasan Bilangan Research Center.
- Haig, M. (2019). *Notes on a Nervous Planet*.
- Hale, M. (2023). *Understanding Generational Characteristics to Develop an Intergenerational Evangelical Christian Church in Timor (Gereja Masehi Injili di Timor)*. 11(1).
- Hasugian, J. W., & Simamora, M. R. (2024). Kedewasaan Digital: Sebuah Konstruksi Formasi Spiritual Dalam Meminimalisir Sikap Adiktif Internet Pada Remaja Kristen. *Jurnal Kurios*, 10(2).
- Gultom., J. M. P., M, Novalina., & A, Yosua. (2022). Gereja sebagai Share-It: Bisakah Berjumpa dengan Kristus Melalui Dunia Digital? Sebuah Upaya Pengembangan Strategi Pendidikan Kristiani untuk Generasi Z. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(2).
- KWI, K. K. (2019). *Hidup di Era Digital: Gagasan Dasar dan Modul Katekese*. PT. Kanisius.
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital Detox. *Business & Information Systems Engineering*, 64(2).
- Pandawara Group: Pemuda Inspiratif Penggiat Bebersih Sungai. (2023). *Waste4change*. <https://waste4change.com/blog/pandawara-group-pemuda-inspiratif-penggiat-bebersih-sungai/> diakses 25 Juli 2026.
- Roberto, J. (2018). *Faith Formation with a New Generation*. Lifelong Faith

Publications.

- Sengupta, D. (2020). *The Life of Z: Understanding the Digital Pre-Teen and Adolescent Generation*. Sage Select.
- Subowo, A. T. (2021). Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z. *DUNAMIS : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 5(2).
- Tolstikova, I., Ignatjeva, O., Kondratenko, K., & Pletnev, A. (2021). Digital Behaviour and Personality Traits of Generation Z in a Global Digitalization Environment. *Springer Nature, Knowledge in the Information Society: Joint Conferences XII Communicative Strategies of the Information Society and XX Professional Culture of the Specialist of the Future*.
- Wagner, E. N., & Bloomberg, C. L. (2016). *Effective Generational Ministry: Biblical and Practical Insights for Transforming Church Communities*. Baker Academic.
- White, J. E. (2017). *Meet Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World*. Baker Books.
- Wulung, FX. H. W. W., Putranto, C., & Asmara, A. H. D. (2023). *Katekese Berlayar di Dunia Digital: Studi Dokumen Petunjuk untuk Katekese 2020 dan Kontekstualisasinya bagi Gereja Indonesia*. PT. Kanisius.
- Yaconelli, M. (2015). *Pelayanan Kaum Muda Kontemplatif: Mempraktekkan Hadirat Yesus*. Visi Anugerah Indonesia.
- Zaluchu, S. E. (2020). Strategi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif di dalam Penelitian Agama. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 28.