



Teologi relasional 4.0: Membangun kesehatan mental melalui komunitas digital kristiani di era post-truth

Jonias Pasaribu 

Sekolah Tinggi Teologi Amsal, Medan

Correspondence:

joniasgorat17@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.30995/kur.v11i2.1165>

Article History

Submitted: Feb. 01, 2024

Reviewed: March 25, 2024

Accepted: Aug. 28, 2025

Keywords:

digital community;
mental health;
post-truth;
relational theology;
virtual ecclesiology;
Eklesiologi virtual;
kesehatan mental;
komunitas digital;
post-truth;
teologi relasional

Copyright: ©2025, Authors.

License:



Abstract: This research examines the development of a relational theology model that addresses mental health challenges in the digital and post-truth era. Through a practical theology approach and phenomenological analysis, this article argues that Christian digital communities can serve as effective therapeutic spaces for building mental wholeness. Research findings suggest that Trinity-centered relational theology 4.0 can offer a robust epistemological foundation to counteract mental fragmentation resulting from disinformation and digital isolation. The proposed model integrates principles of digital pastoral care, virtual ecclesiology, and contextual hermeneutics to create communities that support their members' mental health. This research contributes to the development of contemporary practical theology relevant to digital reality, providing constructive alternatives to destructive post-truth narratives.

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi pengembangan model teologi relasional yang responsif terhadap tantangan kesehatan mental di era digital dan post-truth. Melalui pendekatan teologi praktis dan analisis fenomenologis, artikel ini mengargumentasikan bahwa komunitas digital Kristiani dapat menjadi ruang terapeutik yang efektif untuk membangun keutuhan mental. Temuan penelitian menunjukkan bahwa teologi relasional 4.0 yang berpusat pada Trinitas dapat memberikan fondasi epistemologis yang kokoh untuk melawan fragmentasi mental akibat disinformasi dan isolasi digital. Model yang diusulkan mengintegrasikan prinsip-prinsip *pastoral care* digital, eklesiologi virtual, dan hermeneutika kontekstual untuk menciptakan komunitas yang mampu menopang kesehatan mental anggotanya. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teologi praktis kontemporer yang relevan dengan realitas digital dan memberikan alternatif konstruktif terhadap narasi post-truth yang destruktif.

Pendahuluan

Era digital telah menciptakan paradoks eksistensial yang mendalam dalam kehidupan manusia kontemporer. Di satu sisi, teknologi digital menawarkan konektivitas global yang belum pernah ada sebelumnya, namun di sisi lain menciptakan epidemi kesepian yang diinduksi.¹ Fenomena ini diperparah oleh munculnya era post-truth yang ditandai dengan fragmentasi epistemologis, relativisme moral, dan dekonstruksi narasi-narasi besar, termasuk narasi

¹ Vivek H. Murthy, "Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World" (New York: Harper Wave, 2020), 23-45.

keagamaan.² Kombinasi antara isolasi digital dan kekacauan epistemologis telah menciptakan krisis kesehatan mental yang masif, khususnya di kalangan generasi *digital native*.

Problematika ini memerlukan respons teologis yang serius dan kontekstual. Teologi Kristiani tradisional, yang dikembangkan dalam konteks pra-digital, membutuhkan reformulasi untuk dapat berbicara secara relevan kepada generasi yang hidup dalam realitas digital.³ Tantangan utama yang dihadapi adalah bagaimana membangun komunitas iman yang autentik dalam ruang virtual, sekaligus mampu memberikan dukungan terapeutik bagi kesehatan mental anggotanya. Kajian tentang teologi digital telah berkembang signifikan dalam dekade terakhir. Stewart Hoover menekankan pentingnya media digital sebagai ruang konstruksi makna keagamaan yang sah.⁴ Sementara itu, Campbell mengembangkan konsep agama digital yang menunjukkan bagaimana praktik keagamaan bertransformasi dalam ekosistem digital.⁵ Namun, kajian-kajian ini belum secara spesifik mengeksplorasi dimensi kesehatan mental dari komunitas keagamaan digital.

Dalam bidang teologi relasional, Gunton dan Zizioulas telah memberikan kontribusi fundamental dengan tekanan ontologi relasional Trinitas sebagai model bagi relasi manusia.⁶ Volf mengembangkan lebih lanjut teologi relasional dalam konteks eklesiologi dengan konsep "rangkul" sebagai praksis komunal.⁷ Namun, aplikasi teologi relasional dalam konteks digital dan memberlakukannya bagi kesehatan mental belum dieksplorasi secara komprehensif. Studi tentang kesehatan mental dan spiritualitas digital masih dalam tahap muncul ke permukaan. Jean Twenge menunjukkan korelasi yang signifikan antara penggunaan media sosial dan peningkatan kasus depresi serta kecemasan di kalangan remaja.⁸ Sementara itu, penelitian Ammerman tentang komunitas keagamaan *online* menunjukkan potensi positif ruang digital untuk dukungan spiritual.⁹

Penelitian baru ini terletak pada pengintegrasian teologi relasional Trinitarian dengan teori komunitas digital untuk mengembangkan model teologi praktis yang secara spesifik mengatasi krisis kesehatan mental di era post-truth. Penelitian ini mengisi kesenjangan antara akademi teologi dan kebutuhan pastoral kontemporer dengan menawarkan kerangka teologis yang dapat diterapkan untuk pelayanan digital. Tesis utama penelitian ini adalah bahwa teologi relasional yang berpusat pada Trinitas dapat memberikan fondasi teologis yang kokoh untuk membangun komunitas digital Kristiani yang mampu menopang kesehatan mental anggotanya di era post-truth. Argumentasi ini dibangun atas tiga pilar: ontologi relasional Trinitas sebagai paradigma fundamental bagi relasi manusia yang sehat, eklesiologi virtual sebagai manifestasi otentik tubuh Kristus dalam ruang digital, dan hermeneutika kontekstual yang mampu menginterpretasi klaim kebenaran dalam lanskap post-truth.

² Lee McIntyre, "Post-Truth" (Cambridge: MIT Press, 2018), 12-28

³ Heidi Campbell, *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media Worlds* (London: Routledge, 2012), 56-78.

⁴ Stewart M. Hoover, "Religion, Media and Identity: Theory and Method in Audience Research on Religion," *Mediating Religion: Studies in Media, Religion, and Culture* (2003).

⁵ Heidi Campbell, *When Religion Meets New Media* (London: Routledge, 2010), 89-112.

⁶ Colin E. Gunton, "The Promise of Trinitarian Theology" (Edinburgh: T&T Clark, 1991), 134-156; John D. Zizioulas, "Being as Communion" (Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 1985), 27-65.

⁷ Miroslav Volf, *Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation* (Nashville: Abingdon Press, 1996), 100-128.

⁸ Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* (New York: Atria Books, 2017), 78-102.

⁹ Nancy T. Ammerman, *Sacred Stories, Spiritual Tribes: Finding Religion in Everyday Life* (Oxford: Oxford University Press, 2013), 245-267.

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan kerangka teologi relasional 4.0 yang komprehensif dan responsif terhadap tantangan era digital dan post-truth melalui identifikasi karakteristik komunitas digital Kristiani yang mendukung kesehatan mental, penyusunan strategi implementasi praktis untuk kementerian digital yang terapeutik, dan kontribusi terhadap pengembangan teologi praktis kontemporer yang relevan dengan realitas digital masa kini. Penelitian ini menggunakan pendekatan teologi praktis dengan metode analisis fenomenologis dan hermeneutika kontekstual. Data primer diperoleh melalui studi literatur teologis klasik dan kontemporer, analisis fenomena budaya digital, dan observasi terhadap praktik komunitas digital Kristiani. Analisis dilakukan dengan menggunakan kerangka teologi relasional Trinitarian sebagai lensa interpretatif utama. Tahapan penelitian meliputi analisis teologis terhadap konsep relasionalitas dalam perspektif Trinitarian, eksplorasi fenomena komunitas digital dan implementasinya bagi eklesiologi kontemporer, investigasi terhadap tantangan epistemologis era post-truth dan respons teologis yang diperlukan, sintesis teologis untuk mengembangkan model teologi relasional 4.0, dan formulasi strategi implementasi praktis.

Teologi Relasional dalam Perspektif Trinitarian di Era Digital

Fondasi teologi relasional yang kokoh hanya dapat dibangun di atas pemahaman yang mendalam tentang hakikat Allah Trinitas sebagai *communio personarum* yang sempurna. Dalam tradisi teologi Kristen Ortodoks, khususnya melalui kontribusi para teolog Kapadokia, relasionalitas bukan sekadar atribut Allah melainkan esensi dari eksistensi Allah itu sendiri.¹⁰ Bapa, Putra, dan Roh Kudus eksis dalam perikoresis yang sempurna, di mana setiap Pribadi ilahi tidak dapat dipahami terlepas dari hubungan dengan yang lain. Konsep ini memberikan paradigma fundamental bahwa eksistensi autentik adalah eksistensi relasional.

Zizioulas lebih lanjut mengembangkan ontologi relasional ini dengan tekanan bahwa pribadi (*prosopon*) tidak dapat dipahami terlepas dari relasi.¹¹ Dalam perspektif ini, identitas manusia sebagai *imago Dei* tidak terletak pada substansi individu melainkan pada kapasitas relasional yang mencerminkan relasionalitas Trinitas. Implikasi teologis yang mendalam dari pemahaman ini adalah bahwa kesehatan mental manusia secara intrinsik terkait dengan kualitas hubungan yang dibangunnya, baik dengan Allah, sesama, maupun ciptaan.

Era digital telah menghadirkan kompleksitas baru dalam dinamika relasional manusia. Konektivitas digital secara paradoks dianggap dapat menciptakan diskoneksi yang mendalam.¹² Castells mengidentifikasi fenomena "ruang arus," di mana interaksi manusia semakin dimediasi oleh teknologi informasi, menciptakan bentuk-bentuk sosialisasi baru yang secara mendasar berbeda dari hubungan tatap muka tradisional.¹³ Dalam konteks ini, teologi relasional Trinitarian menghadapi tantangan untuk menginterpretasikan makna persekutuan dalam realitas digital.

Respons teologis yang konstruktif terhadap tantangan ini dapat ditemukan dalam pemahaman yang lebih mendalam tentang pneumatologi relasional. Roh Kudus sebagai *vinculum amoris* dalam Trinitas memiliki peran khusus dalam menciptakan dan memelihara persekutuan tidak hanya dalam dimensi spiritual melainkan juga dalam segala bentuk komunikasi

¹⁰ John McGuckin, *The Westminster Handbook to Patristic Theology* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2004), 123-145.

¹¹ John D. Zizioulas, *Communion and Otherness: Further Studies in Personhood and the Church* (London: T&T Clark, 2006), 67-89.

¹² Marshall McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man* (Cambridge: MIT Press, 1994), 234-256.

¹³ Manuel Castells, *The Rise of the Network Society* (Oxford: Blackwell, 2010), 407-459.

dan interaksi manusia.¹⁴ Dalam era digital, Roh Kudus tetap beroperasi sebagai agen relasional yang memungkinkan perjumpaan autentik terjadi bahkan dalam medium virtual. Pemahaman ini membuka kemungkinan teologis bagi validitas persekutuan spiritual dalam ruang digital.

Namun, penting untuk membedakan antara konektivitas dan persekutuan dalam perspektif teologis. "Konektivitas" merujuk pada kemampuan teknis untuk berkomunikasi dan berinteraksi melalui *platform* digital, sementara *communion* mengacu pada kualitas relasional yang lebih dalam dan transformatif.¹⁵ *Communion* dalam perspektif Trinitarian melibatkan saling memberi diri, kerentanan, dan komitmen yang mencerminkan *kenosis* Kristus. Tantangan utama dalam membangun komunitas digital Kristiani adalah bagaimana memfasilitasi perpindahan dari sekadar konektivitas menuju persekutuan sejati.

Teknologi digital, dalam dirinya sendiri, bersifat netral dan dapat digunakan baik untuk membangun maupun merusak hubungan. Namun, karakteristik yang melekat dari medium digital — seperti asinkronisitas, anonimitas, dan amplifikasi — menciptakan kondisi yang dapat menghambat pembentukan ikatan relasional yang mendalam.¹⁶ Dalam konteks ini, diperlukan kerangka teologis yang dapat mengarahkan penggunaan teknologi digital untuk tujuan yang selaras dengan visi relasional Trinitarian. Kerangka ini harus mampu mengintegrasikan kebijaksanaan tradisi spiritual Kristen dengan pemahaman tentang budaya digital.

Salah satu kontribusi penting teologi relasional Trinitarian dalam era digital adalah kemampuannya untuk menyediakan titik referensi yang stabil di tengah sifat cair dan terfragmentasi dari keberadaan digital. Ketika identitas dan hubungan menjadi semakin mudah dibentuk di dunia maya, referensi ke relasionalitas Trinitas yang abadi dan tidak berubah memberikan jangkar yang diperlukan untuk stabilitas psikologis dan spiritual. Hal ini terutama relevan dalam konteks kesehatan mental, di mana rasa keterikatan aman dan identitas stabil merupakan prasyarat mendasar bagi kesejahteraan psikologis.

Komunitas Digital sebagai Eklesiologi Kontemporer

Transformasi digital telah menghadirkan pertanyaan mendasar tentang hakikat dan batas-batas gereja sebagai komunitas iman. Eklesiologi tradisional yang menekankan pentingnya pertemuan fisik dan kehadiran sakramental menghadapi tantangan serius dalam era di mana pertemuan virtual menjadi norma bagi banyak orang. Pertanyaan yang muncul bukan hanya tentang efektivitas pelayanan digital, melainkan juga tentang legitimasi teologis komunitas virtual sebagai manifestasi autentik dari tubuh Kristus. Moltmann memberikan perspektif teologis yang bernilai dengan konsep "Trinitas terbuka" yang menunjukkan bahwa Allah Trinitas tidak terkurung dalam eksistensi imanen melainkan terbuka dan dapat diakses dalam sejarah dan ciptaan.¹⁷ Dalam perspektif ini, kehadiran Allah tidak dibatasi oleh ruang fisik melainkan dapat ditemukan di mana pun dua atau tiga orang berkumpul dalam nama Kristus, termasuk dalam pertemuan virtual. Hal ini memberikan fondasi teologis bagi validitas persekutuan spiritual dalam konteks digital.

¹⁴ Gary D. Badcock, *Light of Truth and Fire of Love: A Theology of the Holy Spirit* (Grand Rapids: Eerdmans, 1997), 178-201.

¹⁵ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011), 145-167.

¹⁶ Cathy N. Davidson, *Now You See It: How Technology and Brain Science Will Transform Schools and Business* (New York: Penguin Books, 2011), 189-212.

¹⁷ Jürgen Moltmann, *The Trinity and the Kingdom: The Doctrine of God* (Minneapolis: Fortress Press, 1993), 178-201.

Konsep "eklesiologi virtual" yang dikembangkan oleh Hoover menawarkan kerangka kerja untuk memahami bagaimana fungsi gerejawi tradisional dapat ditransformasikan dalam medium digital tanpa kehilangan karakter esensialnya.¹⁸ Eklesiologi virtual tidak sekadar mentransfer praktik gereja fisik ke platform digital, melainkan melibatkan adaptasi kreatif yang mempertimbangkan karakteristik unik dari medium digital. Hal ini mencakup penataan ulang ibadah, pelayanan pastoral, pemuridan, dan pembangunan komunitas dalam konteks yang secara fundamental berbeda dari pengaturan tradisional.

Salah satu aspek unik dari komunitas digital adalah kemampuannya untuk menciptakan "ikatan lemah" yang secara paradoks dapat memberikan dukungan kuat dalam krisis momen-momen. Granovetter dalam teorinya tentang "kekuatan ikatan lemah" menunjukkan bahwa koneksi-koneksi yang tampaknya perifer sering kali dapat memberikan sumber daya dan dukungan yang tidak tersedia dalam ikatan kuat.¹⁹ Dalam konteks komunitas digital Kristiani, hal ini berarti bahwa seseorang yang mengalami krisis kesehatan mental dapat menerima dukungan dari anggota komunitas yang mungkin tidak mereka kenal secara pribadi dalam setting fisik. Namun, pembentukan komunitas digital yang benar-benar mendukung memerlukan perancangan yang disengaja yang mempertimbangkan kebutuhan psikologis dan spiritual dari anggota komunitas. Beberapa karakteristik penting dari komunitas digital yang sehat: batasan yang jelas, nilai-nilai bersama, ritual yang bermakna, dan mekanisme penyelesaian konflik yang efektif. Dalam konteks Kristiani, karakteristik-karakteristik ini harus diintegrasikan dengan prinsip-prinsip teologis seperti akuntabilitas timbal balik, pengampunan, dan kepedulian pastoral.

Aspek pelayanan pastoral dalam komunitas digital memerlukan pendekatan yang berbeda dari konseling tatap muka tradisional. Media digital menciptakan peluang unik untuk pengungkapan anonim dan dukungan sejawat yang dapat sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami stigmatisasi kondisi kesehatan mental. Pada saat yang sama, tidak adanya isyarat non-verbal dan kehadiran fisik menciptakan tantangan dalam memberikan dukungan emosional yang memadai dan dalam menilai tingkat keparahan krisis kesehatan mental. Pembentukan kelompok kecil virtual atau kelompok sel dapat menjadi strategi efektif untuk menciptakan ruang intim dalam komunitas digital yang lebih besar. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan 6-12 anggota optimal untuk membangun kepercayaan dan hubungan yang bermakna dalam lingkungan digital. Kelompok kecil virtual dapat menggunakan berbagai alat digital untuk memfasilitasi berbagi, berdoa, belajar Alkitab, dan saling mendukung. Namun keberhasilan kelompok kecil virtual sangat bergantung pada kualitas kepemimpinan dan kejelasan tujuan.

Ritual dan liturgi memainkan peran penting dalam pembentukan identitas komunitas dan dalam memberikan kenyamanan di saat-saat krisis. Dalam konteks digital, ritual tradisional perlu diadaptasi menjadi medium virtual tanpa kehilangan kekuatan simboliknya. Hal ini dapat mencakup layanan komuni virtual, acara doa *online*, atau layanan peringatan digital. Inovasi dalam liturgi digital harus diimbangi dengan penghormatan terhadap tradisi dan integritas teologis.

Post-Truth, Epistemologi Kristiani, dan Kesehatan Mental

Era post-truth ditandai dengan menurunnya kepercayaan terhadap otoritas tradisional dan meningkatnya ketergantungan pada pengalaman subjektif sebagai dasar klaim kebenaran.

¹⁸ Stewart M. Hoover, *Religion in the Media Age* (London: Routledge, 2006), 203-225.

¹⁹ Mark S. Granovetter, "The Strength of Weak Ties," *American Journal of Sociology* 78, no. 6 (1973): 1360-1380.

Kakutani mendefinisikan post-truth sebagai kondisi di mana fakta objektif kurang berpengaruh dalam membentuk opini publik dibandingkan seruan emosi dan keyakinan pribadi. Fenomena ini memiliki kekuatan yang mendalam bagi kesehatan mental, khususnya dalam hal kepercayaan diri epistemik dan proses pembuatan makna yang penting bagi kesejahteraan psikologis.

Dalam perspektif Kristiani, kebenaran bukan sekadar informasi proposisional melainkan realitas personal dan relasional yang diwujudkan dalam pribadi Yesus Kristus. Pernyataan Yesus “Akulah jalan, kebenaran, dan hidup” (Yoh. 14:6) menunjukkan bahwa kebenaran dalam pemahaman Kristiani adalah realitas hidup yang dapat ditemui dan dialami.²⁰ Pemahaman ini memberikan kerangka alternatif terhadap objektivisme naif dan relativisme destruktif yang merupakan ciri khas era post-truth. Epistemologi Kristiani menawarkan pendekatan seimbang antara wahyu ilahi dan akal manusia sebagai sumber ilmu pengetahuan. Teologi tradisi Kristen telah lama mengakui bahwa pengetahuan tentang realitas tertinggi tidak dapat diperoleh melalui penyelidikan empiris semata, melainkan memerlukan wahyu dan iman. Pada saat yang sama, akal dan pengalaman tetap valid sebagai sarana untuk memahami dan mengartikulasikan iman. Kerangka epistemologis ini dapat memberikan landasan kokoh bagi individu yang berjuang dengan kebingungan epistemologis di era post-truth.

Fragmentasi epistemologis dalam era digital telah menciptakan apa yang disebut oleh Baudrillard sebagai “hiperrealitas,” di mana simulasi dan representasi menjadi lebih nyata daripada kenyataan itu sendiri.²¹ Dalam konteks media sosial, gambar dan narasi yang dikurasi sering kali menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan pemikiran berbasis perbandingan yang merugikan kesehatan mental. Epistemologi Kristiani, dengan penekanan pada pemuridan autentik dan pencarian kebenaran, dapat mengoreksi kedangkalan dan penipuan yang lazim dalam budaya digital.

Salah satu manifestasi paling destruktif dari budaya post-truth adalah menjamurnya teori konspirasi dan misinformasi yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Studi menunjukkan korelasi yang kuat antara kepercayaan pada teori konspirasi dan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial.²² Dalam menanggapi fenomena ini, komunitas Kristiani perlu mengembangkan literasi digital yang kuat yang terintegrasi dengan refleksi teologis. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengevaluasi sumber informasi secara kritis, mengenali teknik manipulasi, dan mempertahankan komitmen terhadap pengungkapan kebenaran sebagai kebajikan Kristen.

Hermeneutika kontekstual berperan penting dalam membantu umat Kristiani menavigasi informasi yang berlebihan dan narasi yang saling bertentangan dalam ruang digital. Prinsip-prinsip hermeneutika tradisional—seperti perhatian pada konteks sejarah, genre sastra, dan penafsiran kanonik—dapat diadaptasi untuk mengevaluasi sumber informasi kontemporer. Mengembangkan keterampilan hermeneutis dapat memberdayakan individu untuk membuat keputusan berdasarkan informasi tentang apa yang mereka konsumsi dan bagikan dalam lingkungan digital.

Praktik spiritual tradisional seperti kebijaksanaan dan kontemplasi dapat disesuaikan dengan konteks digital untuk membantu individu mengembangkan kesadaran yang lebih besar tentang bagaimana media digital memengaruhi kondisi mental mereka. Puasa digital,

²⁰ N.T. Wright, *The Last Word: Beyond the Bible Wars to a New Understanding of the Authority of Scripture* (New York: HarperOne, 2005), 89-112.

²¹ Jean Baudrillard, *Simulacra and Simulation* (Ann Arbor: University of Michigan Press, 1994), 1-42.

²² Karen M. Douglas, Joseph E. Uscinski, Robbie M. Sutton, Aleksandra Cichocka, Turkay Nefes, Chee Siang Ang, and Farzin Deravi, “Understanding conspiracy theories,” *Political psychology* 40 (2019): 3-35.

penggunaan media sosial yang penuh kewaspadaan, dan refleksi rutin tentang pengalaman online dapat menjadi praktik berharga untuk menjaga kesehatan mental di era kelebihan informasi.²³ Komunitas digital Kristiani dapat memfasilitasi berbagi tentang praktik terbaik dan akuntabilitas timbal balik dalam hal konsumsi digital yang sehat. Pembentukan kontra-narasi yang berakar pada harapan dan kebenaran Kristiani dapat menjadi penangkal ampuh terhadap narasi destruktif yang berkembang biak dalam budaya post-truth. Kontra-narasi ini bukan sekadar respons reaktif melainkan artikulasi proaktif dari visi Kristiani yang mampu menginspirasi dan mentransformasikan. Menciptakan dan berbagi kisah penebusan, penyembuhan, dan komunitas dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan ketahanan kolektif dalam komunitas digital.

Model Teologi Relasional 4.0 untuk Keutuhan Mental

Pengembangan model Teologi Relasional 4.0 memerlukan sintesis yang tajam antara prinsip-prinsip teologis klasik dan pemahaman kontemporer tentang budaya digital dan kesehatan mental. Model ini harus mampu mengatasi tantangan unik dari keberadaan digital sambil menjaga integritas teologis dan efektivitas pastoral. Landasan dari model ini adalah pemahaman bahwa keutuhan relasional merupakan prasyarat mendasar bagi kesehatan mental, dan bahwa teknologi digital dapat memfasilitasi atau menghambat pencapaian keutuhan relasional. Struktur dasar Teologi Relasional 4.0 dibangun di atas empat dimensi utama: hubungan vertikal dengan Allah, hubungan horizontal dengan komunitas, hubungan internal dengan diri sendiri, dan hubungan ekologis dengan ciptaan yang lebih luas. Setiap dimensi memiliki implikasi spesifik dalam konteks digital dan memerlukan intervensi yang ditargetkan untuk mendukung kesehatan mental. Integrasi dari keempat dimensi ini menciptakan kerangka holistik yang membahas spektrum penuh kebutuhan relasional manusia.

Dimensi vertikal melibatkan pembinaan hubungan autentik dengan Allah yang tidak berkurang oleh mediasi digital. *Platform* digital dapat memfasilitasi doa, ibadah, dan arahan spiritual dengan cara yang sebelumnya tidak mungkin dilakukan, memungkinkan akses terhadap sumber daya spiritual melintasi batas geografis.²⁴ Namun, spiritualitas digital juga menghadapi risiko seperti konsumerisme spiritual dan keterlibatan dangkal dengan misteri ilahi. Model Teologi Relasional 4.0 menekankan pentingnya mengembangkan praktik spiritual digital yang mengedepankan kedalaman daripada keluasan, kontemplasi daripada konsumsi.

Dimensi horizontal berfokus pada membangun hubungan yang bermakna dengan orang-orang percaya lainnya dalam komunitas digital. Hal ini melibatkan hubungan satu lawan satu dan partisipasi dalam jaringan komunitas yang lebih besar. Alat digital dapat memungkinkan bentuk-bentuk baru pelayanan pastoral, dukungan sejawat, dan pelayanan kolaboratif yang secara signifikan bermanfaat bagi kesehatan mental.²⁵ Namun, kualitas hubungan digital sangat bergantung pada praktik yang disengaja. Model ini memberikan kerangka kerja untuk mengembangkan praktik-praktik ini secara berkelanjutan.

Dimensi internal berkaitan dengan menjaga hubungan yang sehat dengan diri sendiri dalam lingkungan digital sering kali mendorong perbandingan, perfeksionisme, dan presen-

²³ Andy Crouch, *The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place* (MI: Baker Books, 2017), 67-89

²⁴ Tim Hutchings, *Creating Church Online: Ritual, Community and New Media* (New York: Routledge, 2017), 78-102

²⁵ Nona Jones, *From Social Media to Social Ministry: A Guide to Digital Discipleship* (Grand Rapids: Zondervan, 2020), 145-167.

tasi diri yang tidak autentik. Budaya digital dapat memperburuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan dismorfia tubuh melalui paparan terus-menerus terhadap representasi terkurasi dari kehidupan orang lain. Teologi Relasional 4.0 menekankan pentingnya mengembangkan rasa identitas yang kuat yang berakar pada pemahaman tentang menjadi anak-anak Tuhan yang dikasihi daripada dalam validasi atau pencapaian eksternal.

Dimensi ekologis mengakui bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan ciptaan yang lebih luas dan komunitas global. Teknologi digital memiliki dampak lingkungan yang signifikan dan sering kali digunakan dalam cara mengeksploitasi sumber daya alam dan tenaga manusia. Model Teologi Relasional 4.0 mempromosikan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab yang konsisten dengan nilai-nilai Kristiani, yaitu penatalayanan dan keadilan. Hal ini mencakup kesadaran tentang jejak digital, dukungan terhadap perusahaan teknologi yang beretika, dan advokasi terhadap hak-hak digital.

Implementasi dari model ini memerlukan pengembangan praktik dan ritual khusus yang disesuaikan dengan konteks digital. Praktik Sabat digital dapat membantu individu menjaga batasan yang sehat dengan teknologi dan melestarikan ruang untuk istirahat dan refleksi. Kelompok akuntabilitas virtual dapat menyediakan struktur untuk pemeriksaan rutin tentang kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual. Arahan spiritual *online* dapat menawarkan panduan yang dipersonalisasi untuk menghadapi tantangan dari keberadaan digital.²⁶

Program pelatihan untuk pemimpin kementerian digital merupakan komponen penting dari strategi implementasi. Para pemimpin kementerian perlu dibekali dengan keterampilan teknologi dan pemahaman tentang dinamika psikologis dan spiritual yang unik dari komunitas digital. Pelatihan harus mencakup topik-topik seperti intervensi krisis *online*, pelayanan pastoral digital, dan pembangunan komunitas dalam lingkungan virtual. Pengawasan berkelanjutan dan dukungan sejawat sangat penting untuk mencegah kelelahan dan menjaga efektivitas peran pelayanan digital.²⁷ Alat penilaian perlu dikembangkan untuk mengukur efektivitas intervensi Teologi Relasional 4.0. Hal ini mencakup survei tentang kesejahteraan digital, kepuasan relasional, dan pertumbuhan spiritual. Penilaian rutin memungkinkan penyempurnaan model dan adaptasi terhadap perubahan kebutuhan komunitas digital. Komponen penelitian penting untuk pengembangan dan perbaikan berkelanjutan dari model ini.

Komunitas Digital Kristiani yang Sehat: Sebuah Implikasi

Transformasi digital telah menghadirkan paradigma baru dalam kehidupan bergereja, di mana komunitas digital Kristiani kini menjadi realitas yang tidak dapat diabaikan dalam konteks teologi praktis kontemporer. Penelitian Lontoh dan Wibowo menunjukkan bahwa gereja-gereja Pentakostal di Indonesia telah berhasil mengkapitalisasi perubahan dalam ibadah, komunitas virtual, dan media baru selama periode 2020-2024, menciptakan model hibridisasi yang memadukan teknologi digital dengan mempertahankan aspek-aspek tradisional Pentakostal seperti nubuatan, berbahasa lidah, dan pelayanan kesembuhan.²⁸ Fenomena ini mengindikasikan bahwa komunitas digital Kristiani yang sehat bukanlah pengganti dari komunitas fisik, melainkan ekstensi organik yang memperkaya dimensi spiritual dan relasional umat beriman. Keberhasilan transformasi ini terletak pada kemampuan gereja untuk tidak

²⁶ Margaret Guenther, *Holy Listening: The Art of Spiritual Direction* (Lanham: Cowley Publications, 1992), 134-156.

²⁷ Charles M. Sell, *Family Ministry: The Enrichment of Family Life Through the Church* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), 234-267.

²⁸ Frederich O. L. Lontoh and Daniel A. Wibowo, "Digital Pentecostalism in Indonesia: Transformation of worship and virtual community," *HTS Theological Studies* 81, no. 1 (2025): 1-10.

memandang realitas dunia dan masyarakat digital dengan perspektif oposisi biner, tetapi mengaktualisasikan misi inkarnasional dalam ruang digital.²⁹

Karakteristik fundamental dari komunitas digital Kristiani yang sehat terletak pada kemampuannya menciptakan ruang untuk ketiga dimensi pelayanan gereja: *marturia* (kesaksian), *koinonia* (persekutuan), dan *diakonia* (pelayanan). Dyikuk menekankan bahwa *platform* media baru merupakan aset yang sangat berharga dalam membuka jalan baru untuk evangelisasi, di mana gereja harus menciptakan dan mempertahankan kehadiran *online* yang berkelanjutan untuk menjangkau jutaan orang Kristen yang mungkin terhambat secara fisik. Penelitian ini sejalan dengan temuan Cooper et al. yang menunjukkan bahwa rekonfigurasi kehadiran sosial, digital, dan fisik telah mengubah konsep "gereja online" menjadi "gereja yang benar-benar hadir secara digital."³⁰ Selain itu, komunitas digital Kristiani yang sehat memerlukan integrasi nilai-nilai Kristen yang holistik dalam era teknologi digital 5.0.³¹

Aspek kesehatan mental dalam komunitas digital Kristiani menjadi perhatian khusus dalam diskursus teologi praktis kontemporer. Amenyedzi menunjukkan bahwa meskipun ruang virtual memberikan keuntungan dengan membawa gereja ke rumah-rumah jemaat ketika mereka tidak dapat keluar untuk berinteraksi dengan sesama, hal ini tidak lepas dari beberapa kelemahan.³² Jemaat memiliki kebebasan untuk memilih khotbah yang ingin mereka dengar dalam sekejap, tidak selalu apa yang mereka butuhkan. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas religius *online* dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, menyediakan rasa koneksi dan dukungan bagi individu yang mungkin terisolasi atau terpinggirkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunitas digital Kristiani yang sehat harus dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip *pastoral care* yang memfasilitasi dukungan sosial, panduan rohani, dan pembentukan identitas yang sehat dalam konteks digital.

Tantangan autentisitas spiritual dalam komunitas digital Kristiani menjadi isu krusial yang memerlukan pendekatan teologis yang matang. Lontoh dan Wibowo mengidentifikasi bahwa *platform* digital menawarkan cara baru untuk terlibat dalam transformasi digital ini, namun juga menimbulkan pertanyaan tentang otentisitas, intimitas, dan implikasi spiritual dari ibadah virtual Pentakostal.³³ Permasalahan ini tidak terbatas pada tradisi Pentakostal, tetapi merupakan tantangan universal bagi semua denominasi Kristiani. Dalam konteks teologi digital. Amenyedzi menekankan bahwa gereja digital bukan hanya transmisi layanan dan program gereja di tempat ke ruang virtual, tetapi tempat di mana gereja yang sebenarnya eksis dalam dimensi digital.³⁴ Komunitas digital Kristiani yang sehat harus mampu menciptakan authentic spiritual experiences yang tidak hanya meniru format fisik, tetapi mengeksplorasi potensi unik dari medium digital untuk deepening faith dan spiritual formation.

Dimensi inklusivitas dan aksesibilitas menjadi karakteristik penting lainnya dari komunitas digital Kristiani yang sehat. Penelitian Amenyedzi tentang disabilitas dan eklesiologi

²⁹ Justine John Dyikuk, "Christianity and the Digital Age: Sustaining the Online Church," *International Journal of Journalism and Mass Communication* 3, no. 1 (2017): 43-49.

³⁰ Anthony-Paul Cooper, Samuli Laato, Suvi Nenonen, Nicolas Pope, David Tjiharuka, and Erkki Sutinen, "The reconfiguration of social, digital and physical presence: From online church to church online," *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 77, no. 3 (2021).

³¹ Elfin Warnius Waruwu and Mozes Lawalata, "Membangun masyarakat digital yang beretika: Mengintegrasikan nilai-nilai Kristen di era teknologi digital 5.0," *Didache: Journal of Christian Education* 5, no. 1 (2024): 22-46.

³² Daniel Amenyedzi, "Disability and Digital Ecclesiology: Towards an Accessible Online Church," *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 80, no. 1 (2024)

³³ Lontoh and Wibowo, "Digital Pentecostalism in Indonesia."

³⁴ Amenyedzi, "Disability and Digital Ecclesiology."

digital menunjukkan bahwa komunitas digital dapat memberikan akses yang lebih besar bagi penyandang disabilitas untuk berpartisipasi dalam kehidupan gereja, meskipun masih terdapat tantangan dalam hal aksesibilitas digital yang perlu diperhatikan.³⁵ Hal ini sejalan dengan prinsip teologis bahwa gereja dipanggil untuk menjadi komunitas yang inklusif dan menyambut semua orang. Dalam konteks Indonesia, di mana keragaman geografis dan sosio-ekonomi menjadi tantangan tersendiri, komunitas digital Kristiani yang sehat dapat menjadi jembatan untuk mengatasi kesenjangan akses terhadap pelayanan pastoral dan formasi spiritual. Platform digital memungkinkan terciptanya *small group ministries*, *peer support networks*, dan *mentoring relationships* yang dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritual anggota komunitas.

Ke depan, keberlanjutan komunitas digital Kristiani yang sehat memerlukan kerangka teologis yang robust dan strategi implementasi yang holistik. Dyikuk menegaskan bahwa gereja harus fleksibel dan "siap untuk bergerak dan berubah" sebagai salah satu karakteristik penting, mengembangkan komunitas, ibadah, misi, dan organisasi yang lebih fleksibel dan responsif terhadap perubahan.³⁶ Ini tidak berarti mengabaikan tradisi dan nilai-nilai inti kekristenan, tetapi mengadaptasi metode dan medium penyampaian untuk menjangkau generasi *digital natives*. Penelitian kolaboratif yang melibatkan pemimpin gereja, ahli teknologi, dan anggota komunitas Kristiani menjadi esensial untuk menciptakan model komunitas digital yang tidak hanya berkelanjutan tetapi juga transformatif. Komunitas digital Kristiani yang sehat pada akhirnya harus mampu mendemonstrasikan bagaimana teknologi dapat menjadi sarana kasih karunia Allah dalam menciptakan relasi yang autentik, pertumbuhan spiritual, dan misi kolektif dalam konteks digital yang terus berkembang.

Integrasi antara dimensi *online* dan *offline* dalam komunitas digital Kristiani yang sehat memerlukan pendekatan *hybrid* yang bijaksana dan terencana. Sebagaimana ditekankan dalam berbagai studi teologi digital, masa depan gereja bukan terletak pada pilihan antara digital atau fisik, tetapi pada bagaimana kedua dimensi ini dapat saling memperkuat dalam menciptakan ekosistem spiritual yang komprehensif. Komunitas digital Kristiani yang sehat harus mampu memfasilitasi pembentukan spiritual yang berkelanjutan, hubungan bermakna yang autentik, dan keterlibatan misi yang efektif, sehingga teknologi tidak menjadi tujuan tetapi media untuk merealisasikan panggilan gereja sebagai tubuh Kristus dalam era digital. Dengan demikian, karakteristik komunitas digital Kristiani yang sehat tidak hanya terbatas pada aspek teknis dan fungsional, tetapi lebih fundamental pada bagaimana komunitas tersebut dapat menjadi ruang di mana transformasi spiritual, pemulihan, dan pertumbuhan dapat terjadi secara autentik dalam konteks digital yang terus berevolusi.

Kesimpulan

Penelitian ini telah mendemonstrasikan bahwa Teologi Relasional 4.0 menawarkan kerangka kerja yang kuat dan aplikatif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital dan post-truth melalui pembentukan komunitas digital Kristiani yang transformatif. Integrasi antara ontologi relasional Trinitarian, eklesiologi virtual yang inovatif, dan epistemologi Kristiani yang kontekstual menciptakan model yang mampu memberikan kedalaman teologis dan kegunaan praktis dalam konteks pelayanan digital. Model ini tidak hanya responsif terhadap tantangan kontemporer melainkan juga profetik dalam visinya untuk kemajuan umat manu-

³⁵ Amenyedzi.

³⁶ Dyikuk, "Christianity and the Digital Age."

sia di era digital, menawarkan alternatif yang menarik terhadap pola destruktif dari budaya digital yang lazim saat ini.

Referensi

- Amenyedzi, Daniel. "Disability and Digital Ecclesiology: Towards an Accessible Online Church." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 80, no. 1 (2024).
- Ammerman, Nancy T. *Sacred Stories, Spiritual Tribes: Finding Religion in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Badcock, Gary D. *Light of Truth and Fire of Love: A Theology of the Holy Spirit*. Grand Rapids: Eerdmans, 1997.
- Baudrillard, Jean. *Simulacra and Simulation*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 1994.
- Campbell, Heidi. *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media Worlds*. London: Routledge, 2012.
- Campbell, Heidi. *When Religion Meets New Media*. London: Routledge, 2010.
- Castells, Manuel. *The Rise of the Network Society*. Oxford: Blackwell, 2010.
- Cooper, Anthony-Paul, Samuli Laato, Suvi Nenonen, Nicolas Pope, David Tjiharuka, and Erkki Sutinen. "The Reconfiguration of Social, Digital and Physical Presence: From Online Church to Church Online." *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 77, no. 3 (2021).
- Crouch, Andy. *The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place*. Grand Rapids: Baker Books, 2017.
- Davidson, Cathy N. *Now You See It: How Technology and Brain Science Will Transform Schools and Business*. New York: Penguin Books, 2011.
- Douglas, Karen M., Joseph E. Uscinski, Robbie M. Sutton, Aleksandra Cichocka, Turkey Nefes, Chee Siang Ang, and Farzin Deravi. "Understanding Conspiracy Theories." *Political Psychology* 40 (2019): 3-35.
- Dyikuk, Justine John. "Christianity and the Digital Age: Sustaining the Online Church." *International Journal of Journalism and Mass Communication* 3, no. 1 (2017): 43-49.
- Granovetter, Mark S. "The Strength of Weak Ties." *American Journal of Sociology* 78, no. 6 (1973): 1360-1380.
- Guenther, Margaret. *Holy Listening: The Art of Spiritual Direction*. Lanham: Cowley Publications, 1992.
- Gunton, Colin E. *The Promise of Trinitarian Theology*. Edinburgh: T&T Clark, 1991.
- Hoover, Stewart M. "Religion, Media and Identity: Theory and Method in Audience Research on Religion." *Mediating Religion: Studies in Media, Religion, and Culture* (2003).
- Hoover, Stewart M. *Religion in the Media Age*. London: Routledge, 2006.
- Hutchings, Tim. *Creating Church Online: Ritual, Community and New Media*. New York: Routledge, 2017.
- Jones, Nona. *From Social Media to Social Ministry: A Guide to Digital Discipleship*. Grand Rapids: Zondervan, 2020.
- Lontoh, Frederick O. L., and Daniel A. Wibowo. "Digital Pentecostalism in Indonesia: Transformation of Worship and Virtual Community." *HTS Theological Studies* 81, no. 1 (2025): 1-10.
- McGuckin, John. *The Westminster Handbook to Patristic Theology*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2004.
- McIntyre, Lee. *Post-Truth*. Cambridge: MIT Press, 2018.
- McLuhan, Marshall. *Understanding Media: The Extensions of Man*. Cambridge: MIT Press, 1994.

- Moltmann, Jürgen. *The Trinity and the Kingdom: The Doctrine of God*. Minneapolis: Fortress Press, 1993.
- Murthy, Vivek H. *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World*. New York: Harper Wave, 2020.
- Sell, Charles M. *Family Ministry: The Enrichment of Family Life Through the Church*. Grand Rapids: Zondervan, 1995.
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- Twenge, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. New York: Atria Books, 2017.
- Volf, Miroslav. *Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation*. Nashville: Abingdon Press, 1996.
- Waruwu, Elfin Warnius, and Mozes Lawalata. "Membangun Masyarakat Digital yang Beretika: Mengintegrasikan Nilai-nilai Kristen di Era Teknologi Digital 5.0." *Didache: Journal of Christian Education* 5, no. 1 (2024): 22-46.
- Wright, N.T. *The Last Word: Beyond the Bible Wars to a New Understanding of the Authority of Scripture*. New York: HarperOne, 2005.
- Zizioulas, John D. *Being as Communion*. Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 1985.
- Zizioulas, John D. *Communion and Otherness: Further Studies in Personhood and the Church*. London: T&T Clark, 2006.