

Scrolling, skipping, seeking: Dampak atensi terfragmentasi terhadap reseptivitas spiritual remaja dan tantangan neurokognitif pendidikan agama Kristen

Djidon Lamba¹ , Mery Toban²

^{1,2}Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Correspondence:

djidonisaken@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.30995/kur.v11i3.1384>

Article History

Submitted: April 13, 2025

Reviewed: May 29, 2025

Accepted: Dec. 30, 2025

Keywords:

Christian Religious Education;
cognitive neuroscience;
contemplative pedagogy;
fragmented attention;
gen Z;
spiritual receptivity;
atensi terfragmentasi;
neurosains kognitif;
pedagogi kontemplatif;
pendidikan agama Kristen;
reseptivitas spiritual

Copyright: ©2025, Authors.

License:



Abstract: Gen Z has grown up in a digital ecosystem that has fundamentally altered their cognitive architecture. Neuroscience research shows that constant exposure to digital stimuli produces fragmented attention, a cognitive pattern characterized by rapid, shallow, and reactive shifts in focus. This article analyzes the impact of attention fragmentation on adolescents' spiritual receptivity and the challenges it poses for Christian Religious Education (CRE). Through an interdisciplinary approach that brings together cognitive neuroscience, spiritual theology, and critical pedagogy, this article argues that spiritual receptivity requires attentional capacity, which digital habitus degrades. The discussion covers three dimensions: first, the neurocognitive mechanisms of attention fragmentation in digital adolescents; second, the theological relationship between attention and spiritual receptivity; third, the reconstruction of CRE through contemplative pedagogy as a response to these neurocognitive challenges. This article concludes that CRE needs to transform from a transmission-cognitive model toward a formative-contemplative model that restores attentional capacity as the foundation of spiritual growth.

Abstrak: Gen Z tumbuh dalam ekosistem digital yang secara fundamental mengubah arsitektur kognitif mereka. Riset neurosains menunjukkan bahwa paparan konstan terhadap stimulus digital menghasilkan atensi terfragmentasi, yakni pola kognitif yang ditandai oleh perpindahan fokus yang cepat, dangkal, dan reaktif. Artikel ini menganalisis dampak fragmentasi atensi terhadap reseptivitas spiritual remaja serta tantangan yang ditimbulkannya bagi Pendidikan Agama Kristen (PAK). Melalui pendekatan interdisipliner yang mempertemukan neurosains kognitif, teologi spiritual, dan pedagogi kritis, artikel ini berargumen bahwa reseptivitas spiritual mensyaratkan kapasitas atentif yang justru terdegradasi oleh *habitus* digital. Pembahasan mencakup tiga dimensi: pertama, mekanisme neurokognitif fragmentasi atensi pada remaja digital; kedua, relasi teologis antara atensi dan reseptivitas spiritual; ketiga, rekonstruksi PAK melalui pedagogi kontemplatif sebagai respons terhadap tantangan neurokognitif tersebut. Artikel ini menyimpulkan bahwa PAK perlu bertransformasi dari model transmisi-kognitif menuju model formatif-kontemplatif yang memulihkan kapasitas atensi sebagai fondasi pertumbuhan spiritual.

Pendahuluan

Gen Z, mereka yang lahir antara pertengahan 1990-an dan awal 2010-an, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam ekosistem digital. Berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya yang mengalami transisi dari dunia analog ke digital, Gen Z tidak mengenal dunia tanpa internet, *smartphone*, dan media sosial.¹ Realitas ini bukan sekadar perubahan teknologis, melainkan perubahan antropologis yang menyentuh dimensi paling fundamental dalam cara mereka memproses informasi, membangun relasi, dan mengonstruksi makna. Konsekuensinya bersifat kognitif dan eksistensial sekaligus: cara mereka memperhatikan dunia telah berubah secara struktural, dan perubahan ini memiliki implikasi langsung terhadap bagaimana mereka menerima, mengolah, dan menghayati realitas spiritual.

Riset neurosains dalam dua dekade terakhir menunjukkan bahwa penggunaan intensif teknologi digital berdampak signifikan pada arsitektur kognitif manusia. Nicholas Carr telah mendemonstrasikan bahwa internet, sebagai medium yang menuntut perpindahan perhatian terus-menerus antara berbagai stimulus, melatih otak untuk memproses informasi dengan cepat namun dangkal.² Adam Gazzaley dan Larry Rosen mengidentifikasi fenomena yang mereka sebut "interference," yakni ketidakmampuan otak untuk menyaring distraksi dalam lingkungan yang dipenuhi stimulus digital.³ Gloria Mark, melalui riset empirisnya, menemukan bahwa rata-rata durasi atensi terhadap satu layar telah menurun drastis dari 150 detik pada tahun 2004 menjadi sekitar 47 detik pada dekade 2020-an.⁴ Data-data ini mengarah pada satu kesimpulan: atensi manusia, khususnya remaja, telah mengalami fragmentasi yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Fragmentasi atensi ini memiliki implikasi serius bagi kehidupan spiritual remaja Kristen. Kenda Creasy Dean, dalam studinya yang berpengaruh, telah mengidentifikasi bahwa mayoritas remaja Kristen di Amerika menghayati apa yang ia sebut sebagai *Moralistic Therapeutic Deism*; sebuah religiusitas dangkal yang lebih menyerupai terapi moral ketimbang iman yang transformatif.⁵ Meskipun Dean tidak secara eksplisit menghubungkan fenomena ini dengan persoalan neurokognitif, tesis artikel ini adalah bahwa pendangkalan spiritual tersebut tidak dapat dilepaskan dari pendangkalan kognitif yang dihasilkan oleh habitus digital. Perlu diakui bahwa data National Study of Youth and Religion yang mendasari temuan Dean dikumpulkan pada 2002-2005, yang mendahului era saturasi *smartphone* dan media sosial yang menjadi fokus artikel ini. Hubungan yang diajukan di sini, dengan demikian, bukan klaim kausal-longitudinal bahwa atensi terfragmentasi menyebabkan *Moralistic Therapeutic Deism*, melainkan argumen analogis-struktural: pola religiusitas dangkal yang telah didokumentasikan Dean sebelum era digital kontemporer kini dipertajam oleh mekanisme kognitif yang secara struktural sejalan dengannya, sehingga fragmentasi atensi patut dipahami sebagai akselerator dan penguat, bukan penyebab tunggal, dari kecenderungan yang sudah ada. James K. A. Smith telah berargumen bahwa formasi spiritual beroperasi melalui *liturgical habits*, yakni

¹ Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (New York: Atria Books, 2017), 51-53.

² Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W.W. Norton, 2010), 115-117.

³ Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Cambridge: MIT Press, 2016), 8-10.

⁴ Gloria Mark, *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity* (Toronto: Hanover Square Press, 2023), 24-26.

⁵ Kenda Creasy Dean, *Almost Christian: What the Faith of Our Teenagers Is Telling the American Church* (New York: Oxford University Press, 2010), 3-5.

praktik-praktik berulang yang membentuk orientasi afektif dan atentif seseorang.⁶ Ketika kapasitas untuk memberikan perhatian yang mendalam, berkelanjutan, dan reflektif terdegradasi, fondasi bagi formasi spiritual turut terganggu.

Dalam diskursus akademis tentang PAK, perhatian terhadap dampak teknologi digital umumnya terbatas pada pemanfaatan media digital sebagai instrumen pedagogis atau pada analisis kritis terhadap konten digital yang berpotensi merusak moral remaja. Pendekatan semacam ini, meskipun tidak salah, mengabaikan dimensi yang lebih fundamental: dampak neurokognitif habitus digital itu sendiri terhadap kapasitas reseptif yang menjadi prasyarat bagi pertumbuhan spiritual. Richard Osmer telah menekankan pentingnya tugas deskriptif empiris dalam teologi praktis, yakni tugas untuk memahami apa yang sesungguhnya terjadi sebelum merumuskan respons normatif.⁷ Terdapat *research gap* yang signifikan: belum ada kajian yang secara sistematis mempertemukan temuan neurosains tentang fragmentasi atensi dengan refleksi teologis tentang reseptivitas spiritual dalam konteks PAK pada remaja.

Berdasarkan identifikasi kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara interdisipliner dampak fragmentasi atensi akibat ekosistem digital terhadap reseptivitas spiritual remaja serta merumuskan kerangka pedagogis kontemplatif sebagai reorientasi. PAK yang responsif terhadap tantangan neurokognitif kontemporer. Tujuan ini dioperasionalkan melalui pembacaan kritis terhadap literatur neurosains kognitif, teologi spiritual, dan pedagogi kritis yang relevan, untuk kemudian disintesis ke dalam sebuah kerangka teoretis yang dapat menjadi landasan bagi pembaruan praksis PAK.

Artikel ini diorganisasikan menjadi tiga bagian pembahasan utama. Bagian pertama menganalisis temuan neurosains dan psikologi kognitif tentang bagaimana ekosistem digital secara struktural mengubah pola atensi remaja, sehingga meletakkan fondasi empiris bagi keseluruhan argumen dalam artikel. Bagian kedua membangun jembatan konseptual antara atensi sebagai kategori neurokognitif dan reseptivitas sebagai kategori teologis, dengan menunjukkan bahwa tradisi spiritual Kristen sejak lama memahami perhatian sebagai komponen esensial dalam kehidupan rohani.

Bagian ketiga merumuskan kerangka pedagogis yang merespons tantangan neurokognitif yang telah diidentifikasi, dengan berargumen bahwa PAK perlu bergerak dari paradigma transmisi-kognitif, yang menekankan transfer informasi doktrinal, menuju paradigma formatif-kontemplatif yang secara sengaja memulihkan dan melatih kapasitas atensi sebagai bagian integral dari formasi spiritual. Artikel ini ditutup dengan simpulan yang merangkum temuan-temuan utama dan implikasi praktisnya.

Neuroplastisitas dan Fragmentasi Atensi: Arsitektur Kognitif Remaja di Era Digital

Konsep neuroplastisitas, yakni kemampuan otak untuk mengorganisasi ulang jaringan sinaptiknya sebagai respons terhadap pengalaman dan stimulus lingkungan, menjadi titik tolak yang krusial dalam memahami dampak ekosistem digital terhadap kognisi remaja. Nicholas Carr menegaskan bahwa otak manusia bukan entitas statis yang sekadar menerima input dari lingkungan, melainkan organ yang secara aktif dibentuk oleh alat-alat yang digunakan.⁸ Internet, sebagai medium yang paling dominan dalam kehidupan Gen Z, membentuk otak mereka secara spesifik: ia melatih sirkuit neural yang mengoptimalkan pemindaian cepat, pemrosesan

⁶ James K. A. Smith, *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* (Grand Rapids: Brazos Press, 2016), 27-29.

⁷ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Grand Rapids: Eerdmans, 2008), 4-6.

⁸ Carr, *The Shallows*, 31-33.

simultan atas berbagai stimulus, dan pengambilan keputusan instan, sementara secara bersamaan melemahkan sirkuit yang menopang konsentrasi mendalam, refleksi berkelanjutan, dan kontemplasi.

Gazzaley dan Rosen menjelaskan mekanisme neurokognitif di balik fenomena ini melalui konsep *goal interference*. Otak manusia pada dasarnya memiliki keterbatasan inheren dalam hal kontrol kognitif, yakni kemampuan untuk mempertahankan tujuan di tengah distraksi.⁹ Teknologi digital, dengan desainnya yang sengaja memanfaatkan sistem *reward* dopaminergik otak melalui notifikasi, *likes*, dan konten yang dipersonalisasi oleh algoritma, menciptakan lingkungan di mana *goal interference* terjadi secara konstan dan intens. Remaja, yang korteks prefrontalnya masih dalam tahap perkembangan, sangat rentan terhadap pola ini karena kapasitas kontrol kognitif mereka belum sepenuhnya matang.

Temuan empiris Gloria Mark memperkuat argumen ini dengan data kuantitatif yang mengkhawatirkan. Risetnya, yang berlangsung lebih dari dua dekade, menggunakan sensor komputer dan observasi langsung, menunjukkan penurunan drastis dalam durasi atensi pada satu layar. Lebih penting daripada sekadar durasi, Mark menemukan bahwa setiap kali atensi terpecah, dibutuhkan rata-rata 25 menit untuk kembali sepenuhnya ke tugas semula.¹⁰ Ini berarti bahwa fragmentasi atensi bukan sekadar gangguan sesaat, melainkan restrukturisasi fundamental dalam cara otak mengalokasikan sumber daya kognitif. Pola *scrolling* yang menjadi kebiasaan remaja di media sosial adalah manifestasi motorik dari pola neural ini: perpindahan cepat dari satu konten ke konten lain tanpa keterlibatan yang mendalam.

Maryanne Wolf, seorang neurosaintis yang mengkhususkan diri pada otak pembaca, menambahkan dimensi penting dengan membedakan antara otak *skimming* dan otak *deep reading*. Menurut Wolf, membaca mendalam yang melibatkan analisis kritis, empati, refleksi, dan penciptaan makna, memerlukan sirkuit neural khusus yang terbentuk melalui latihan bertahun-tahun.¹¹ Ekosistem digital, dengan dominasinya atas waktu dan perhatian remaja, mengancam pembentukan sirkuit ini. Yang terjadi adalah semacam *atrofi kognitif*: kapasitas untuk membaca dan berpikir secara mendalam melemah karena jarang digunakan, sementara kapasitas untuk memindai dan berpindah antarinformasi menguat karena terus-menerus dilatih. *Skipping*, yakni kebiasaan melompati paragraf, adegan video, atau iklan yang tidak segera memuaskan rasa ingin tahu, merupakan wujud perilaku dari atrofi ini, sebagaimana *scrolling* adalah wujud motoriknya: keduanya merupakan penolakan terhadap tempo lambat yang justru dituntut oleh *deep reading brain*.

Fenomena ini diperkuat oleh apa yang Carr identifikasi sebagai *outsourcing* memori dan proses kognitif kepada perangkat digital. Ketika informasi dapat diakses kapan saja melalui mesin pencari, otak tidak lagi terdorong untuk menyimpan dan mengintegrasikan pengetahuan secara mendalam.¹² Yang terbentuk bukanlah *deep knowledge* yang terinternalisasi, melainkan *navigational knowledge*, yakni kemampuan untuk mengetahui di mana menemukan informasi, tanpa benar-benar memahaminya secara substansial. Dalam konteks spiritualitas, distingsi ini sangat krusial: iman Kristen bukan sekadar pengetahuan tentang di mana menemukan informasi tentang Tuhan, melainkan pengenalan personal yang terinternalisasi.

Gazzaley dan Rosen juga mengidentifikasi paradoks yang mereka sebut sebagai *the foraging brain*, yakni kecenderungan evolusioner manusia untuk terus-menerus mencari infor-

⁹ Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 98-100.

¹⁰ Mark, *Attention Span*, 37-39.

¹¹ Maryanne Wolf, Reader, *Come Home: The Reading Brain in a Digital World* (New York: Harper, 2018), 42-44.

¹² Carr, *The Shallows*, 34-36.

masi baru yang kini dieksploitasi oleh desain teknologi digital.¹³ Media sosial, aplikasi berita, dan platform hiburan digital dirancang secara sengaja untuk mengaktifkan *information foraging instinct* ini melalui mekanisme seperti *infinite scroll*, *autoplay*, dan rekomendasi algoritmik. Bagi remaja yang sistem *reward*-nya sedang berada pada puncak sensitivitas, kombinasi antara kecenderungan evolusioner dan desain teknologi ini menciptakan sebuah ekosistem yang secara sistematis mengarahkan atensi mereka pada stimulus yang cepat, baru, dan menstimulasi, dan menjauhkan mereka dari pengalaman yang lambat, repetitif, dan kontemplatif, seperti yang justru dituntut oleh kehidupan spiritual.

Dari perspektif perkembangan kognitif, situasi ini semakin diperumit oleh fakta bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan kognitif. Mark menekankan bahwa pola atensi yang terbentuk selama masa remaja cenderung menjadi *default mode* yang bertahan hingga dewasa.¹⁴ Dengan kata lain, fragmentasi atensi yang dialami remaja Gen Z bukan sekadar fase perkembangan yang akan berlalu, melainkan sedang membentuk arsitektur kognitif permanen mereka. Daniel Goleman mengidentifikasi kondisi ini sebagai erosi terhadap kapasitas perhatian yang menjadi fondasi bagi *emotional intelligence* dan empati.¹⁵ Ketika kemampuan untuk memberikan perhatian penuh terdegradasi, kemampuan untuk mendengarkan, berempati, dan hadir secara autentik juga terdegradasi, sehingga kapasitas-kapasitas yang esensial bagi kehidupan rohani ikut terdegradasi.

Wolf mengingatkan bahwa yang dipertaruhkan bukan sekadar efisiensi kognitif, melainkan kapasitas manusia untuk berpikir kritis dan reflektif yang ia sebut sebagai *deep reading processes*, yakni proses yang mencakup penalaran analogis, inferensi, analisis kritis, dan yang terpenting, refleksi atas pemikiran sendiri.¹⁶ Proses-proses ini identik dengan apa yang dalam tradisi spiritual Kristen dikenal sebagai *meditatio* dan *contemplatio*. Degradasi kemampuan membaca mendalam, dengan demikian, bukan hanya ancaman bagi literasi akademis, tetapi juga secara langsung menjadi ancaman bagi kemampuan remaja untuk menghayati teks-teks spiritual, berdoa secara reflektif, dan merenungkan kebenaran teologis dengan kedalaman yang memadai. Implikasi ini akan dieksplorasi lebih lanjut dalam bagian berikutnya.

Reseptivitas Spiritual sebagai Disposisi Atentif: Sebuah Pembacaan Teologis-Kognitif

Setelah menganalisis mekanisme neurokognitif fragmentasi atensi, bagian ini beralih ke pertanyaan teologis yang lebih fundamental: apakah ada hubungan intrinsik antara atensi dan spiritualitas? Tesis yang diajukan di sini adalah bahwa tradisi spiritual Kristen, jauh sebelum neurosains modern mengonfirmasinya, telah memahami *perhatian (attentio)* sebagai disposisi fundamental bagi penerimaan rahmat ilahi. Sebagai istilah kerja, reseptivitas spiritual dalam artikel ini dipahami sebagai kapasitas atentif seseorang untuk membuka diri secara reseptif terhadap kehadiran dan panggilan Yang Ilahi, yakni kemampuan memperhatikan secara mendalam, berkelanjutan, dan reflektif sehingga kebenaran dan rahmat Tuhan dapat diterima serta dihayati secara eksistensial, bukan sekadar diketahui secara proposisional. Twenge mencatat bahwa remaja Gen Z menghabiskan rata-rata lebih dari tujuh jam per hari di depan layar di luar keperluan akademis.¹⁷ Pertanyaan teologisnya bukan sekadar apa yang mereka lihat

¹³ Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 103-105.

¹⁴ Mark, *Attention Span*, 53-55.

¹⁵ Daniel Goleman, *Focus: The Hidden Driver of Excellence* (New York: Harper, 2013), 15-17.

¹⁶ Wolf, *Reader, Come Home*, 67-69.

¹⁷ Twenge, *iGen*, 77-79.

di layar, melainkan bagaimana kebiasaan melihat itu membentuk ulang kapasitas mereka untuk melihat dalam pengertian spiritual.

Simone Weil, filsuf dan mistikus Prancis abad ke-20, barangkali merupakan pemikir yang paling tajam dalam mengartikulasikan hubungan antara atensi dan spiritualitas. Bagi Weil, atensi bukanlah upaya muskular untuk memfokuskan pikiran, melainkan sebuah *attente*, yakni penantian yang terbuka, reseptif, dan pasif-aktif terhadap kebenaran. Weil menulis bahwa doa, dalam esensinya, adalah perhatian. Atensi yang murni dan tanpa pamrih, menurutnya, adalah bentuk doa yang paling otentik.¹⁸ Dalam kerangka Weilian, fragmentasi atensi bukan sekadar masalah kognitif atau produktivitas; ia merupakan masalah spiritual yang menyentuh kemampuan fundamental manusia untuk berdoa dan membuka diri terhadap Yang Transenden.

James K. A. Smith mengembangkan wawasan serupa melalui kerangka antropologi filosofis yang ia bangun berdasarkan Agustinus dan Maurice Merleau-Ponty. Bagi Smith, manusia pada dasarnya bukan *homo cogitans* atau makhluk yang terutama bepucker, melainkan *homo liturgicus*, yakni makhluk yang dibentuk oleh praktik-praktik habitual yang mengarahkan *love* atau hasrat terdalam mereka.¹⁹ Dalam perspektif ini, atensi bukan sekadar fungsi kognitif, melainkan ekspresi orientasi fundamental seseorang. Ke mana seseorang memberikan perhatiannya, ke sanalah hatinya terarah. Fragmentasi atensi, dengan demikian, mengimplikasikan fragmentasi Hasrat; sebuah kondisi di mana hati remaja tidak lagi terarah secara koheren, melainkan tercerai-berai mengikuti stimulus-stimulus yang bersaing.

Dean memperkuat argumen ini dari perspektif *youth ministry*. Temuannya adalah bahwa remaja Kristen cenderung menghayati iman secara dangkal, bukan disebabkan oleh kurangnya informasi doktrinal, melainkan oleh absennya apa yang ia sebut sebagai *consequential faith*, yakni iman yang memiliki konsekuensi nyata dalam kehidupan sehari-hari.²⁰ *Consequential faith* menuntut sebuah disposisi atentif: kemampuan untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam momen-momen biasa, untuk mendengarkan dengan cermat, dan untuk merespons dengan kedalaman reflektif. Ketika disposisi ini tergerus oleh habitus digital yang mengarahkan atensi pada stimulus instan dan dangkal, yang tersisa adalah religiusitas yang tereduksi menjadi serangkaian informasi tanpa kedalaman eksistensial.

Smith dalam karyanya tentang liturgi dan formasi spiritual berargumen bahwa formasi Kristen beroperasi terutama melalui *imagination*, bukan imajinasi dalam pengertian fantasi, melainkan kapasitas untuk mempersepsi realitas melalui narasi-narasi yang membentuk orientasi fundamental seseorang.²¹ Imajinasi semacam ini membutuhkan apa yang oleh tradisi monastik disebut *lectio divina*, yakni pembacaan yang lambat, repetitif, dan kontemplatif. Ekosistem digital, dengan temponya yang cepat dan kontennya yang terus berubah, melatih pola reseptif yang berlawanan: konsumsi yang cepat, baru, dan segera dilupakan. Sherry Turkle mengidentifikasi konsekuensi sosial dari pola ini sebagai hilangnya kapasitas untuk percakapan mendalam yang ia anggap sebagai fondasi bagi empati dan refleksi diri.²² Dalam konteks spiritual, hilangnya kapasitas untuk percakapan mendalam ini juga berarti hilangnya kapasitas untuk berdialog mendalam dengan Tuhan.

¹⁸ Simone Weil, *Waiting for God*, trans. Emma Craufurd (New York: Harper Perennial, 2001), 57-59.

¹⁹ Smith, *You Are What You Love*, 33-35.

²⁰ Dean, *Almost Christian*, 37-39.

²¹ James K. A. Smith, *Imagining the Kingdom: How Worship Works* (Grand Rapids: Baker Academic, 2013), 14-16.

²² Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (New York: Penguin Press, 2015), 21-23.

Paul Tillich, dalam kerangka teologi sistematisnya, memahami wahyu bukan sebagai transmisi informasi proposisional dari Tuhan kepada manusia, melainkan sebagai peristiwa korelasi di mana pertanyaan eksistensial manusia bertemu dengan jawaban dari Yang Ilahi.²³ Peristiwa wahyu, dalam pengertian Tillichian, mensyaratkan keberanian eksistensial untuk mengajukan pertanyaan radikal serta keterbukaan untuk menerima jawaban yang melampaui kalkulasi rasional. Keberanian bertanya dan keterbukaan menerima, membutuhkan kapasitas atentif yang mendalam. Fragmentasi atensi mengancam keduanya: ia menumpulkan kemampuan untuk bertanya secara radikal dengan mengubah setiap pertanyaan menjadi *search query* yang mengharapkan jawaban instan, dan ia merusak keterbukaan reseptif dengan membiasakan subjek pada kontrol atas aliran informasi yang diterimanya.

Andrew Root mengidentifikasi krisis yang lebih mendalam di balik fenomena ini. Menurut Root, pelayanan remaja kontemporer terjebak dalam logika *authenticity* yang secara paradoks justru menghalangi perjumpaan autentik dengan Yang Transenden.²⁴ Remaja diajari untuk mengekspresikan diri secara autentik, tetapi jarang dilatih untuk mendengarkan secara autentik, seperti diam, menunggu, dan membuka diri terhadap realitas yang melampaui pengalaman subjektif mereka. Matthew Crawford memperkuat wawasan ini dari perspektif filosofis dengan berargumen bahwa budaya digital telah menciptakan krisis atensi yang pada dasarnya merupakan krisis agensi, yakni kemampuan untuk bertindak berdasarkan perhatian yang telah dipertimbangkan, bukan sekadar bereaksi terhadap stimulus.²⁵ Dalam terminologi teologis, ini adalah krisis *respondeo*, yaitu kemampuan untuk merespons panggilan ilahi secara sadar, bebas, dan mendalam.

Sintesis dari perspektif-perspektif di atas menghasilkan tesis teologis-kognitif yang kuat: reseptivitas spiritual bukan sekadar sikap rohani yang abstrak, melainkan disposisi psikofisik yang berlandaskan neurokognitif. Smith menegaskan bahwa liturgi Kristen bekerja melalui tubuh: melalui postur, ritme, repetisi, dan perhatian yang terkondisi secara habitual.²⁶ Weil memperdalam wawasan ini dengan menegaskan bahwa perhatian yang murni adalah sesuatu yang harus dilatih, dan bahwa setiap bentuk pendidikan yang sungguh-sungguh pada dasarnya adalah pelatihan atensi.²⁷ Ketika neurosains menunjukkan bahwa habitus digital secara sistematis mendegradasi kapasitas atentif remaja, implikasinya bagi PAK menjadi jelas: PAK tidak dapat mengabaikan dimensi neurokognitif ini dan terus beroperasi seolah-olah kapasitas atentif peserta didiknya tidak bermasalah.

Menuju Pedagogi Kontemplatif: Rekonstruksi Pendidikan Agama Kristen di Era Atensi Terfragmentasi

Bagian-bagian sebelumnya telah membangun argumen bahwa fragmentasi atensi akibat ekosistem digital berdampak langsung terhadap reseptivitas spiritual remaja, dan bahwa tradisi Kristen memahami atensi sebagai komponen esensial kehidupan rohani. Pertanyaan yang kini mendesak adalah: bagaimana PAK seharusnya merespons tantangan ini? Dean telah menunjukkan bahwa remaja Kristen cenderung mereproduksi religiusitas yang diajarkan kepada mereka: Jika gereja dan PAK menawarkan iman yang dangkal, remaja akan menghayati iman

²³ Paul Tillich, *Systematic Theology*, vol. 1 (Chicago: University of Chicago Press, 1951), 110-112.

²⁴ Andrew Root, *The End of Youth Ministry? Why Parents Don't Really Care about Youth Groups and What Youth Workers Should Do about It* (Grand Rapids: Baker Academic, 2020), 45-47.

²⁵ Matthew B. Crawford, *The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in an Age of Distraction* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015), 11-13.

²⁶ Smith, *Imagining the Kingdom*, 101-103.

²⁷ Weil, *Waiting for God*, 64-66.

yang dangkal pula.²⁸ Implikasinya, transformasi harus dimulai dari reorientasi pedagogis yang mendasar.

Reorientasi yang diusulkan di sini adalah pergeseran dari paradigma transmisi-kognitif menuju paradigma formatif-kontemplatif. Paradigma transmisi kognitif memahami PAK terutama sebagai proses transfer pengetahuan doktrinal dari guru kepada murid; sebuah model yang mengasumsikan bahwa jika remaja mengetahui ajaran yang benar, mereka akan hidup dengan benar. Model ini, meskipun tidak sepenuhnya keliru, mengandung kelemahan fundamental: ia mengabaikan dimensi afektif, habitual, dan atentif dalam formasi iman. Turkle mengingatkan bahwa dalam budaya digital, kemampuan untuk bercakap-cakap secara mendalam, yang menjadi medium utama transmisi nilai dan makna, telah terdegradasi secara signifikan.²⁹ Jika media utama PAK adalah percakapan dan pengajaran verbal, maka degradasi kapasitas percakapan mendalam merupakan ancaman eksistensial bagi efektivitas paradigma transmisi.

Sebaliknya, paradigma formatif-kontemplatif memahami PAK sebagai proses pembentukan disposisi, termasuk disposisi atentif, yang memungkinkan seseorang menerima dan merespons kehadiran Tuhan. Parker Palmer menyediakan kerangka pedagogis yang relevan melalui konsepnya tentang *spaces for knowing*, yakni ruang-ruang pedagogis yang dirancang bukan untuk mentransmisikan informasi, melainkan untuk memungkinkan pertemuan autentik antara subjek yang belajar dan realitas yang dipelajari.³⁰ Dalam konteks PAK, ini berarti menciptakan ruang di mana remaja dapat berlatih memberikan perhatian yang mendalam, seperti kepada teks Alkitab, kepada sesama, kepada ciptaan, dan kepada gerak Roh Kudus dalam kehidupan mereka. Ruang semacam ini, menurut Palmer, mensyaratkan keberanian dari pihak pendidik untuk menolak tekanan produktivitas dan efisiensi yang mendominasi budaya kontemporer, termasuk budaya digital.

Thomas Groome, dengan pendekatannya yang ia sebut *shared Christian praxis*, menawarkan kerangka metodologis yang dapat diadaptasi untuk pedagogi kontemplatif. Groome menekankan bahwa pendidikan iman yang autentik selalu melibatkan gerakan dialektis antara refleksi atas pengalaman hidup dan pertemuan dengan tradisi Kristen.³¹ Perlu ditambahkan ke dalam kerangka Groome dimensi kontemplatif yang secara eksplisit melatih kapasitas atentif. Sebelum remaja dapat merefleksikan pengalaman hidup mereka secara bermakna, mereka perlu dilatih untuk memperhatikan pengalaman itu terlebih dahulu; sebuah kemampuan yang tidak lagi dapat diasumsikan begitu saja di era atensi terfragmentasi.

Robert Pazmino menegaskan bahwa fondasi pendidikan Kristen terletak pada pemahaman yang utuh tentang manusia sebagai ciptaan Tuhan yang berdimensi kognitif, afektif, dan volitif.³² Pedagogi kontemplatif mengambil pemahaman ini dengan serius dengan menolak reduksi pendidikan iman pada dimensi kognitif semata. Dalam praktiknya, ini dapat dioperasionisasikan melalui integrasi praktik-praktik kontemplatif ke dalam kurikulum PAK: *lectio divina* sebagai metode pembacaan Alkitab yang melatih atensi mendalam; *examen* harian sebagai latihan kesadaran terhadap kehadiran Tuhan dalam momen-momen biasa; doa hening

²⁸ Dean, *Almost Christian*, 70-72.

²⁹ Turkle, *Reclaiming Conversation*, 89-91.

³⁰ Parker J. Palmer, *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*, 20th anniversary ed. (San Francisco: Jossey-Bass, 2017), 10-12.

³¹ Thomas H. Groome, *Sharing Faith: A Comprehensive Approach to Religious Education and Pastoral Ministry* (Eugene, OR: Wipf and Stock, 1998), 135-137.

³² Robert W. Pazmino, *Foundational Issues in Christian Education: An Introduction in Evangelical Perspective*, 3rd ed. (Grand Rapids: Baker Academic, 2008), 88-90.

sebagai latihan reseptivitas yang berlawanan dengan habitus digital yang menuntut stimulus konstan. B.S. Sidjabat dalam konteks Indonesia telah mengingatkan bahwa profesionalisme guru PAK menuntut kesadaran terhadap konteks aktual peserta didik.³³ Konteks aktual remaja Gen Z adalah ekosistem digital yang mengubah cara mereka memandang dunia, dan guru PAK yang profesional harus merespons konteks ini secara pedagogis.

Selain praktik kontemplatif individual, pedagogi kontemplatif juga mensyaratkan rekonstruksi ruang komunal PAK. Smith menekankan bahwa formasi Kristen adalah proyek komunal, di mana hal tersebut terjadi bukan terutama melalui instruksi individual, melainkan melalui partisipasi dalam praktik-praktik komunal yang membentuk *social imaginary* seseorang.³⁴ Dalam konteks PAK bagi remaja, ini berarti merancang ruang belajar yang sengaja menjadi *counter-liturgy* terhadap liturgi digital yang mendominasi kehidupan mereka. Jika liturgi digital melatih atensi yang terfragmentasi, *scrolling* tanpa henti, dan konsumsi pasif, maka ruang PAK harus melatih atensi yang terfokus, kehadiran yang penuh, dan partisipasi aktif. Goleman menunjukkan bahwa atensi yang terfokus dapat dilatih kembali melalui praktik-praktik yang konsisten dan dilakukan secara berkelompok.³⁵ Komunitas PAK dapat menjadi laboratorium untuk pelatihan atensi semacam ini.

Palmer menambahkan dimensi penting tentang peran pendidik dalam pedagogi kontemplatif. Ia berargumen bahwa kualitas kehadiran pendidik, yaitu kapasitasnya untuk hadir secara penuh dan aktif, merupakan medium pedagogis yang paling kuat.³⁶ Guru PAK yang terfragmentasi atensinya tidak dapat mengajarkan kehadiran yang penuh; guru yang tidak berlatih kontemplasi tidak dapat memfasilitasi kontemplasi. Ini mengimplikasikan bahwa rekonstruksi PAK harus dimulai dengan membentuk kembali para pendidiknya. Crawford mengingatkan bahwa pemulihan atensi pada dasarnya adalah pemulihan hubungan yang bermakna dengan dunia nyata, yakni dengan orang-orang, tempat-tempat, dan praktik-praktik yang menuntut keterlibatan penuh.³⁷ Guru PAK perlu menjadi model keterlibatan semacam ini: menunjukkan melalui kehadirannya sendiri bahwa ada cara lain untuk berada di dunia selain *scrolling*, *skipping*, dan konsumsi tanpa akhir.

Root mengingatkan bahwa transformasi pedagogis semacam ini menuntut keberanian untuk melawan arus. Dalam budaya yang menghargai kecepatan, efisiensi, dan keterlibatan yang terukur secara kuantitatif, pedagogi kontemplatif tampak kontrainuitif: ia lambat, tidak efisien, dan hasilnya sulit diukur.³⁸ Namun, justru di sinilah letak potensi profetisnya. PAK yang berani mempraktikkan kelambatan, keheningan, dan kedalaman di tengah budaya fragmentasi bukan sekadar melakukan inovasi pedagogis, di mana ia sedang bersaksi tentang sara berada yang berbeda, yang berakar dalam keyakinan bahwa Tuhan berbicara bukan dalam badai atau gempa, melainkan dalam suara halus lembut yang hanya dapat didengar oleh telinga yang terlatih mendengarkan. Groome menegaskan bahwa tujuan akhir pendidikan iman adalah *lived Christian faith*, yakni iman yang dihayati secara penuh, menyeluruh dalam dimensi kehidupan.³⁹ Pedagogi kontemplatif, dengan fokusnya pada pemulihan kapasitas atensi-

³³ B. S. Sidjabat, *Mengajar secara Profesional: Mewujudkan Visi Guru Profesional* (Bandung: Kalam Hidup, 2011), 67-69.

³⁴ Smith, *You Are What You Love*, 62-64.

³⁵ Goleman, *Focus*, 194-196.

³⁶ Palmer, *The Courage to Teach*, 33-35.

³⁷ Crawford, *The World Beyond Your Head*, 28-30.

³⁸ Root, *The End of Youth Ministry?*, 127-129.

³⁹ Groome, *Sharing Faith*, 278-280.

tif, menyediakan fondasi bagi penghayatan iman semacam itu di tengah tantangan neurokognitif era digital.

Keterbatasan dan Agenda Penelitian Lanjutan

Sebagai catatan metodologis, artikel ini bersifat konseptual-teoretis, dibangun melalui sintesis kritis atas literatur neurosains kognitif, teologi spiritual, dan pedagogi kontemplatif, bukan melalui pengumpulan data empiris baru. Pilihan ini memungkinkan perumusan kerangka interdisipliner yang koheren, namun juga menyiratkan keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Sebagian besar literatur yang menjadi rujukan, baik data neurosains tentang durasi atensi maupun temuan tentang religiusitas remaja seperti *Moralistic Therapeutic Deism*, berasal dari konteks Amerika Serikat dan Eropa. Belum tentu pola yang sama berlaku identik pada remaja Kristen Indonesia, yang berhadapan dengan konfigurasi budaya gereja, tekanan sosial, dan pola penggunaan gawai yang berbeda; penelitian lapangan yang secara khusus menguji hubungan antara pola atensi digital dan reseptivitas spiritual remaja Kristen di konteks Indonesia menjadi agenda yang mendesak untuk melanjutkan dan menguji argumen artikel ini.

Dua keterbatasan lain juga perlu dicatat. Artikel ini berfokus pada dampak negatif ekosistem digital terhadap atensi dan tidak secara mendalam mengeksplorasi kemungkinan bahwa praktik digital tertentu, misalnya aplikasi devosional, komunitas doa daring, atau *podcast* reflektif, dapat pula menopang, bukan hanya mengancam, kapasitas kontemplatif. Selain itu, klaim tentang pembentukan ulang otak oleh teknologi digital, sebagaimana diajukan Carr dan peneliti-peneliti lain yang dirujuk dalam artikel ini, juga tidak lepas dari perdebatan di kalangan psikolog kognitif; artikel ini mengambil posisi bahwa bukti-bukti tersebut cukup meyakinkan untuk mendasari argumen teologis-pedagogis yang diajukan, tanpa mengklaim kesepakatan ilmiah yang mutlak. Keterbatasan-keterbatasan ini tidak melemahkan argumen inti artikel, tetapi menegaskan bahwa kerangka pedagogi kontemplatif yang diusulkan di sini merupakan titik tolak yang perlu terus diuji dan diperkaya, bukan kesimpulan final.

Kesimpulan

Ekosistem digital yang menjadi habitat alamiah Gen Z menghasilkan fragmentasi atensi yang berdampak langsung terhadap reseptivitas spiritual mereka. Neuroplastisitas otak yang dilatih oleh habitus digital, yakni *scrolling* tanpa henti, perpindahan antarstimulus yang konstan, dan konsumsi informasi yang cepat namun dangkal, secara struktural melemahkan kapasitas untuk perhatian mendalam yang justru menjadi fondasi kehidupan spiritual Kristen. Tradisi teologis, khususnya melalui pemikiran Simone Weil dan James K. A. Smith, menegaskan bahwa atensi bukan sekadar fungsi kognitif, melainkan disposisi spiritual yang menjadi medium perjumpaan dengan Yang Transenden. Berhadapan dengan tantangan ini, PAK tidak cukup hanya memodifikasi metode pengajaran dengan mengadopsi teknologi digital; yang dibutuhkan adalah transformasi paradigmatis menuju pedagogi kontemplatif yang secara sengaja memulihkan dan melatih kapasitas atensi sebagai bagian integral dari formasi iman. Pedagogi semacam ini mengintegrasikan praktik-praktik kontemplatif, yaitu *lectio divina*, doa hening, dan *examen*, ke dalam kurikulum PAK, merekonstruksi ruang komunal sebagai *counter-liturgy* terhadap liturgi digital, dan menuntut formasi ulang para pendidik sebagai model kehadiran yang penuh dan atentif. Dengan demikian, PAK bukan hanya merespons tantangan neurokognitif kontemporer, tetapi juga merevitalisasi dimensi kontemplatif yang pernah menjadi jantung dari tradisi PAK.

Referensi

- Carr, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W.W. Norton, 2010.
- Crawford, Matthew B. *The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in an Age of Distraction*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015.
- Dean, Kenda Creasy. *Almost Christian: What the Faith of Our Teenagers Is Telling the American Church*. New York: Oxford University Press, 2010.
- Gazzaley, Adam, and Larry D. Rosen. *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. Cambridge: MIT Press, 2016.
- Goleman, Daniel. *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. New York: Harper, 2013.
- Groome, Thomas H. *Sharing Faith: A Comprehensive Approach to Religious Education and Pastoral Ministry*. Eugene, OR: Wipf and Stock, 1998.
- Mark, Gloria. *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity*. Toronto: Hanover Square Press, 2023.
- Osmer, Richard R. *Practical Theology: An Introduction*. Grand Rapids: Eerdmans, 2008.
- Palmer, Parker J. *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. 20th anniversary ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2017.
- Pazmino, Robert W. *Foundational Issues in Christian Education: An Introduction in Evangelical Perspective*. 3rd ed. Grand Rapids: Baker Academic, 2008.
- Root, Andrew. *The End of Youth Ministry? Why Parents Don't Really Care about Youth Groups and What Youth Workers Should Do about It*. Grand Rapids: Baker Academic, 2020.
- Sidjabat, B. S. *Mengajar secara Profesional: Mewujudkan Visi Guru Profesional*. Bandung: Kalam Hidup, 2011.
- Smith, James K. A. *Imagining the Kingdom: How Worship Works*. Grand Rapids: Baker Academic, 2013.
- _____. *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit*. Grand Rapids: Brazos Press, 2016.
- Tillich, Paul. *Systematic Theology*. Vol. 1. Chicago: University of Chicago Press, 1951.
- Turkle, Sherry. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press, 2015.
- Twenge, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017.
- Weil, Simone. *Waiting for God*. Diterjemahkan oleh Emma Craufurd. New York: Harper Perennial, 2001.
- Wolf, Maryanne. *Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World*. New York: Harper, 2018.