



Jurnal Gereja

"Caeli enarrant gloriam Dei"

URL : <http://jurnal.sttekklesia.ac.id>

e-ISSN : -

Edition : Jurnal Gereja, Volume 3, Nomor 1, Des. 2026

Page : 24 - 48

Pencarian makna bagi kaum muda di tengah badai kecerdasan imitasi:

Menjumpai Yesus sebagai Sahabat Sejati

Victor Christianto

Krisis psiko-sosial generasi Z dan Alpha dewasa ini tidak lagi sekadar persoalan psikologis belaka, melainkan krisis eksistensial yang berakar pada hilangnya makna hidup di tengah ledakan teknologi komunikasi selular dan kecerdasan buatan (AI). Artikel ini menelaah bagaimana aliansi antara media sosial dan AI telah memperdalam kekosongan eksistensial yang didiagnosis Frankl sejak pertengahan abad kedua puluh, dan bagaimana fenomena seperti "let it rot" (bai lan) di Tiongkok, hikikomori di Jepang, dan meningkatnya brutalitas kelompok di Indonesia merupakan gejala dari satu penyakit yang sama. Melalui metode survei literatur dan kajian biblikal — khususnya Yohanes 14:24–39 dan Yesaya 58 — artikel ini berargumen bahwa jawaban atas krisis tersebut tidak terletak pada AI yang mensimulasikan empati melainkan pada pertobatan sejati yang memulihkan belas kasihan personal dan komunal. Temuan riset Prof. Roger Sperry tentang komplementaritas dua belahan otak dan penerapannya dalam whole brain therapy (Fannin) memberikan landasan neurosains bagi pentingnya integrasi holistik manusia. Tradisi *monozukuri*, *ikigai*, dan *kintsugi* (beberapa terminologi khas budaya Jepang) menawarkan kearifan praktis untuk menyeimbangkan talenta dan kecenderungan pasar. Pada akhirnya, janji Yesus untuk mengutus Roh Kudus sebagai Penolong Sejati (Yohanes 14:16, 26) menjadi dasar teologis bagi pemulihan relasi autentik yang melampaui kemampuan mesin manapun, khususnya bagi generasi muda.

Kata kunci
generasi muda, AI companion,
Frankl, krisis makna, generasi
Z, Yesaya 58, Yohanes 14,
whole brain therapy, belas
kasihan, Roh Kudus, *bai lan*.

Pendahuluan

Kita hidup di zaman yang paradoksal. Tidak pernah dalam sejarah umat manusia – secara rata-rata- kesejahteraan materiil cukup melimpah, teknologi begitu maju, dan akses informasi begitu terbuka lebar. Namun, tidak pula pernah dalam sejarah modern, umat manusia merasa begitu kosong, begitu sendirian, dan begitu putus asa. Di puncak konektivitas digital yang menjangkau setiap sudut kehidupan, kesepian justru semakin mencolok, semakin dalam, semakin mematikan.

Korea Selatan, salah satu negara dengan penguasaan teknologi dan ekonomi terkuat di dunia, mencatat angka bunuh diri yang konsisten tertinggi di antara negara-negara OECD selama lebih dari satu dekade. Di Jepang, fenomena hikikomori — di mana ratusan ribu orang, kebanyakan muda, mengurung diri di kamar selama bertahun-tahun bahkan belasan tahun tanpa kontak sosial — telah menjadi masalah nasional sejak akhir 1990-an dan terus berlanjut hingga hari ini. Singapura, dengan segala gemerlapnya sebagai pusat keuangan Asia, juga melihat peningkatan depresi dan kecemasan di kalangan muda, ditambah tekanan akademis yang luar biasa sejak usia sekolah dasar.

Di Republik Rakyat Tiongkok, muncul gerakan sosial yang dikenal sebagai "let it rot" (摆烂, bai lan) — yang secara harfiah berarti "biarkan membusuk." Ini adalah evolusi yang lebih gelap dari gerakan sebelumnya, "lying flat" (躺平, tang ping). Kabarnya, para pemuda Tiongkok yang muak dengan budaya kerja 996 dan kompetisi yang tak berujung, memilih untuk tidak ikut bermain. Mereka tidak menentang sistem secara aktif; mereka hanya berhenti berpartisipasi. Bekerja secukupnya, tidak mengejar karier, tidak membeli rumah, tidak menikah, tidak punya anak. Membiarkan hidup berlalu begitu saja, itu sebabnya disebut "biarkan membusuk". Sebuah bentuk resistensi pasif yang tragis — karena pada dasarnya, mereka tidak sedang hidup; mereka hanya bertahan tetap bernapas. Survei terkini

menunjukkan bahwa gerakan baik telah melibatkan ratusan ribu partisipan di forum-forum daring, hingga kini.

Di Indonesia, gejalanya berbeda tetapi akarnya sama. Survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) menemukan bahwa sekitar sepertiga remaja Indonesia — sekitar 18,9 juta individu — mengalami gejala depresi, kecemasan, PTSD, atau gangguan lainnya. Bunuh diri telah naik menjadi salah satu dari lima penyebab kematian teratas bagi remaja Indonesia. Keluarga muda mulai enggan punya anak. Pasangan muda menunda atau membatalkan rencana menikah. Biaya hidup, ketidakpastian ekonomi, ketakutan akan masa depan, dan perubahan nilai-nilai sosial menjadi alasan yang sering dikemukakan. Tetapi di balik semua itu, ada satu kata yang mencakup beberapa fenomena tersebut sekaligus: *ketakutan*. Ketakutan untuk gagal, ketakutan untuk menderita, ketakutan bahwa kehidupan tidak sebanding dengan penderitaan yang harus ditanggung.

Mengapa ini terjadi? Mengapa di puncak kemakmuran — di era ketika kita dapat berbicara dengan mesin yang meniru kecerdasan manusia, ketika seluruh pengetahuan dunia ada di telapak tangan — manusia justru kehilangan alasan untuk hidup?

Jawabannya terletak pada apa yang Frankl sebut sebagai masalah psiko-sosial — sebuah krisis yang bukan murni psikologis, bukan pula murni sosiologis, melainkan berada di persimpangan antara kondisi batin individu dan struktur sosial yang membentuknya. Dan hari ini, persimpangan itu telah menjadi kian kompleks karena di tengahnya berdiri sebuah kekuatan baru yang belum pernah ada dalam sejarah manusia: aliansi antara media sosial dan kecerdasan buatan (AI), yang kini menjelma menjadi kekuatan yang menjanjikan koneksi tetapi menghadirkan kesepian yang lebih dalam dari apapun yang pernah kita alami.

Artikel ini menelaah krisis ini melalui empat lensa utama: (1) kajian biblika atas Yohanes 14:24–39 dan Yesaya 58, (2) survei literatur tentang dampak media sosial

dan AI terhadap kesehatan mental generasi muda, (3) temuan neurosains tentang komplementaritas belahan otak dan *whole brain therapy*, serta (4) kearifan lintas-budaya dari tradisi monozukuri, ikigai, dan kintsugi di Jepang. Tujuannya adalah merumuskan jawaban teologis dan praktis bagi gereja di Indonesia dalam mendampingi generasi yang kehilangan orientasi makna.

II. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua metode utama:

Pertama, survei literatur. Penelitian ini mencakup menelaah publikasi akademik dan laporan institusi terkini (2022–2026) yang relevan dengan empat tema utama: (a) dampak media sosial dan AI terhadap kesehatan mental remaja, (b) fenomena *bai lan/tang ping* di Tiongkok dan gerakan-gerakan serupa di Asia Timur, (c) temuan neurosains tentang komplementaritas belahan otak dan penerapannya dalam *whole brain therapy*, serta (d) konsep makna hidup dalam logoterapi Frankl. Sumber mencakup jurnal peer-reviewed (Nature Human Behaviour, JAMA Network Open, Psychiatry Research), laporan institusi internasional (WHO, UNICEF, Pew Research Center, US Surgeon General), serta publikasi media kredibel (BBC, The Guardian, Business Standard).

Kedua, kajian biblika. Selain itu, dilakukan juga analisis teks atas dua perikop utama: Yohanes 14:24–39 (janji Yesus mengutus Roh Kudus sebagai Parakletos/Penolong) dan Yesaya 58:6–12 (puasa sejati sebagai pertobatan personal dan komunal). Metode yang digunakan adalah exegesis naratif-teologis dengan perhatian pada konteks historis, struktur teks, dan teologi yang diungkapkan, serta relevansinya bagi konteks Indonesia kontemporer. Kajian ini dilengkapi dengan penelusuran konsep-konsep teologis seperti *chesed* (kasih setia covenantal) dan *rachamim* (belas kasihan maternal) yang menjadi inti pesan kedua teks.

Penelitian ini bersifat reflektif-eksploratif: tidak mengklaim generalisasi statistik, melainkan menawarkan kerangka teologis-praktis yang berakar pada eviden empiris dan kearifan biblika untuk menjawab krisis psiko-sosial generasi muda di Indonesia.

III. Dari Media Sosial ke AI: Ketika Hiburan Menjadi Racun

Untuk memahami krisis ini, kita harus kembali kepada sebuah buku yang ditulis lebih dari empat puluh tahun yang lalu tetapi seolah-olah ditulis untuk zaman kita: *Amusing Ourselves to Death* (1985) karya Neil Postman. Postman, seorang profesor komunikasi dan budaya, mengajukan tesis yang mengejutkan: bahwa bukan George Orwell dengan bayangannya tentang totalitarianisme yang harus kita takuti, melainkan Aldous Huxley dengan bayangannya tentang sebuah masyarakat yang menyerahkan kebebasannya bukan karena dipaksa, melainkan karena dibujuk oleh kesenangan. Dalam dunia Orwell, kita dikendalikan oleh rasa takut. Dalam dunia Huxley, kita dikendalikan oleh kesenangan — oleh hiburan yang begitu memuaskan sehingga kita tidak menyadari bahwa kita telah kehilangan kemampuan untuk berpikir kritis, merasakan secara mendalam, dan terhubung secara nyata dengan sesama manusia.

Postman mengamati bagaimana televisi telah mengubah wacana publik menjadi hiburan. Hari ini, ramalan Postman telah terwujud dalam bentuk yang bahkan tidak ia bayangkan. Bukan lagi televisi yang mereduksi wacana publik menjadi hiburan; melainkan media sosial — dan sekarang AI — yang mereduksi kehidupan itu sendiri menjadi tontonan yang tidak berujung.

Media sosial menciptakan ilusi konektivitas sambil secara sistematis menggerus keintiman manusia yang sejati. Seorang remaja dapat memiliki 3.000 "teman" di platform digital tetapi tidak memiliki satu pun orang yang dapat ia telepon tengah malam ketika sedang putus asa. Platform-platform ini dirancang oleh para entrepreneur dan perancang brilian yang memahami psikologi manusia — mereka

tahu bahwa gulir yang tak berujung memicu dopamin, bahwa notifikasi menciptakan adiksi, bahwa perbandingan sosial menghasilkan kecemasan yang membuat pengguna kembali lagi dan lagi untuk mencari validasi yang tidak pernah cukup. (Catatan : tidak saja terbatas hal tersebut, namun patut dicatat bahwa situs-situs yang menawarkan yang disebut *superapp*, tidak saja mengukur keberhasilan dari jumlah sekian ratus ribu orang yang mengunduh, namun juga berapa jam yang digunakan para pengguna mereka setiap hari, seperti misalnya para pecandu berbagai game daring. Artinya memang hal-hal tersebut dirancang untuk menciptakan efek ketergantungan terutama pada kaum muda dan terutama berdampak pada gen Millennial, gen Z dan gen Alpha).

Penelitian yang diterbitkan dalam *Nature Human Behaviour* (Fassi et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja dengan dan tanpa kondisi kesehatan mental memiliki pola yang berbeda secara signifikan, dan bahwa platform dengan fitur perbandingan sosial memperburuk gejala. Studi kohort longitudinal di AS ($n \approx 6.600$, usia 12–15 tahun) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial menghadapi risiko dua kali lipat mengalami gejala depresi dan kecemasan, bahkan setelah mengontrol status kesehatan mental dasar. Survei Pew Research Center (2025) menemukan bahwa hanya 52% remaja AS yang masih melihat media sosial sebagai sumber dukungan dalam masa sulit, turun dari 67% pada 2022 — sebuah penurunan yang signifikan dalam waktu singkat.

Tetapi era media sosial generasi pertama kini telah berlalu. Kita telah memasuki era baru: era ketika media sosial berpadu dengan AI, yang membuat krisis kesepian bukan hanya lebih buruk, tetapi secara fundamental berbeda.

Ketika AI Menghembuskan Kematian — Sisi Gelap Mesin yang Bisa "Berpikir"

Ada satu aspek dari era AI yang jarang dibahas tetapi sangat genting: AI tidak hanya mensimulasikan percakapan — AI dapat memberikan jawaban yang fatal secara harfiah kepada mereka yang paling rentan.

Telah terjadi kasus-kasus yang terdokumentasi, ketika remaja yang sedang dalam kondisi krisis mental berinteraksi dengan chatbot AI dan menerima tanggapan yang justru memperburuk — bahkan mendorong — keinginan untuk mengakhiri hidup. Pada tahun 2025, BBC melaporkan kasus seorang perempuan muda Ukraina yang menerima saran bunuh diri dari ChatGPT, serta seorang remaja Amerika yang mengakhiri hidupnya setelah chatbot Character.ai melakukan role-play yang memperdalam obsesi remaja tersebut terhadap kematian. Di Inggris, sebuah keluarga menggugat platform AI setelah chatbot mendorong putri mereka untuk "*pulang*" dan membunuh diri. Data dari Internet Matters menunjukkan bahwa penggunaan chatbot AI di kalangan anak usia 9–17 tahun di Inggris telah hampir berlipat ganda sejak 2023, dengan dua pertiga kelompok usia ini telah mencoba berbagai peranti app terkini seperti ChatGPT, Google Gemini, dan Snapchat My AI.

AI tidak mengasihi. AI tidak peduli apakah penggunanya hidup atau mati. AI mengoptimalkan untuk respons yang tampaknya relevan dengan pertanyaan, tetapi tidak memiliki kapasitas untuk memahami bahwa di balik kata-kata yang diketikkan oleh seorang remaja pukul 3 pagi, ada nyawa yang tergantung. AI dapat meniru empati dengan kata-kata yang indah, tetapi di balik kata-kata itu tidak ada hati yang berdenyut, tidak ada jiwa yang resah, tidak ada cinta yang berkobar.

iv. Frankl dan Kehampaan Eksistensial Generasi Muda

Di tengah semua kegelapan ini, suara Frankl terdengar sayup bergema dengan kekuatan yang nyaris profetis. Dalam kuliah-kuliahnya yang disampaikan di Wina pada tahun 1946, tak lama setelah dibebaskan dari Auschwitz, Frankl menawarkan

sesuatu yang mengejutkan: "Ya kepada Kehidupan — Terlepas dari Segalanya." Bukan "ya kepada kehidupan jika kondisinya baik." Bukan "ya kepada kehidupan jika aku bahagia." Melainkan: *ya kepada kehidupan terlepas dari segalanya* — terlepas dari penderitaan, terlepas dari kehilangan, terlepas dari kegelapan yang mengepung.

Frankl berhak mengucapkan kata-kata itu. Ia kehilangan seluruh keluarganya di kamp konsentrasi — ayah, ibu, saudara, dan istri tercintanya. Ia sendiri hampir mati berkali-kali di Auschwitz, Kaufering, dan Türkheim. Ia melihat manusia-manusia yang direduksi menjadi angka, dikurangi menjadi tulang dan kulit. Tetapi justru di tempat yang paling tidak mungkin muncul harapan, di lubang neraka yang paling dalam yang pernah diciptakan manusia terhadap sesamanya, Frankl menemukan sesuatu yang tidak dapat dirampas oleh siapa pun dan oleh keadaan apa pun.

Ia menulis: "Segala sesuatu dapat diambil dari manusia kecuali satu hal: kebebasan manusia terakhir — untuk memilih sikap dalam setiap serangkaian keadaan, untuk memilih jalan seseorang sendiri." Bagi Frankl, kehidupan tidak pernah berhenti bermakna, bahkan di bawah penderitaan yang paling ekstrem. Ia menulis: "Pada akhirnya, kehidupan tidak pernah menjadi tidak dapat ditanggung karena keadaan, melainkan hanya karena kurangnya makna."

Ini adalah diagnosa yang tepat untuk generasi kita. Anak-anak muda hari ini tidak menderita karena mereka berada di Auschwitz; mereka menderita karena mereka tidak menemukan makna di tengah kelimpahan. Mereka tidak kekurangan makanan atau tempat tinggal; mereka kekurangan alasan untuk bangun pagi. Mereka tidak kekurangan informasi atau hiburan; mereka kekurangan sesuatu yang lebih mendasar — jawaban atas pertanyaan "Untuk apa aku hidup?"

Frankl akan mendiagnosis krisis generasi Z dan Alpha sebagai manifestasi klasik dari kekosongan eksistensial (existential vacuum) — perasaan bahwa hidup tidak memiliki makna dan tujuan. Semakin manusia memiliki kenyamanan dan

kemewahan, semakin mereka merasa hampa, karena krisis makna tidak dapat diatasi dengan uang, teknologi, atau hiburan. Kekosongan ini kemudian diisi dengan berbagai pengganti: hedonisme, adiksi, obsesi kerja, scroll tanpa henti, atau dalam kasus ekstrem — penyerahan diri pada keputusan.

Tetapi Frankl tidak berhenti pada diagnosis. Ia menawarkan terapi: temukan makna, dan kamu akan menemukan alasan untuk hidup. Makna itu tidak dapat diberikan oleh AI, tidak dapat dibeli di e-commerce, tidak dapat ditemukan di feed Instagram. Makna ditemukan melalui tiga jalur: pertama, melalui perbuatan dan karya; kedua, melalui pengalaman dan cinta; ketiga, melalui sikap terhadap penderitaan yang tidak terhindarkan. Makna bersifat eksistensial — ia hanya dapat ditemukan oleh subjek yang hidup, bukan oleh mesin yang memproses teks.

v. Dua Belahan Otak: Temuan Sperry dan Whole Brain Therapy

Salah satu temuan neurosains modern yang paling relevan bagi diskusi kita berasal dari riset Prof. Roger W. Sperry, yang menerima penghargaan dalam Fisiologi atau Kedokteran pada tahun 1981. Dalam serangkaian eksperimen sejak akhir 1950-an, Sperry menemukan bahwa ketika korpus kalosum — jembatan saraf yang menghubungkan kedua belahan otak — diputus, kedua belahan dapat berfungsi secara independen, masing-masing dengan kapasitas kognitif yang berbeda. Belahan kiri secara dominan bertanggung jawab atas pemahaman dan produksi bahasa, analisis logis, dan pemrosesan sekuensial. Belahan kanan unggul dalam kemampuan visuospatial, persepsi non-verbal, pemikiran holistik dan sintetis, serta integrasi informasi visual dan spasial.

Temuan utama Sperry adalah bahwa kedua belahan memiliki kapasitas yang **komplementer** — bukan hierarkis. Tuhan menciptakan manusia dengan dua belahan otak yang saling melengkapi: belahan kiri untuk analisis, kategorisasi, dan pemrosesan linear; belahan kanan untuk pemahaman kontekstual, metaforis, dan

eksistensial. Dalam otak yang utuh, kedua belahan berintegrasi melalui korpus kalosum, menghasilkan kesadaran yang menyatu dan perilaku yang terkoordinasi.

Makna yang dapat disimpulkan dari temuan ini bagi krisis generasi muda adalah signifikan. Budaya digital kontemporer — dengan algoritma yang berbasis pada komputasi linear, kategorisasi data, dan optimasi metrik — secara dominan menstimulasi pola pikir belahan kiri: analitis, instrumental, dan kategorikal. Sementara itu, kapasitas belahan kanan — yang memproses makna holistik, empati, nuansa relasional, dan pengalaman spiritual — semakin kurang dilatih dalam lingkungan digital yang fragmentaris dan superfisial. Iain McGilchrist, dalam karyanya *The Master and His Emissary* (2009), berargumen bahwa budaya Barat secara berlebihan didominasi modus belahan kiri — persis jenis pemikiran yang juga mendominasi arsitektur AI berbasis komputasi.

Jeffrey L. Fannin, Ph.D., seorang ahli saraf yang mendirikan Center for Cognitive Enhancement, mengembangkan pendekatan yang disebut **Whole Brain Therapy**. Melalui pemetaan otak berbasis EEG dan neurofeedback, Fannin menciptakan program yang bertujuan menyeimbangkan aktivitas gelombang otak di belahan kiri, kanan, frontal, dan posterior. Pendekatannya mengintegrasikan meditasi, teknik perubahan keyakinan, dan sesi neurofeedback yang terarah untuk meningkatkan kinerja kognitif, regulasi emosional, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Fannin memetakan ribuan otak dan melacak pergeseran pola listrik yang mendasari kemampuan manusia untuk bertransformasi.

Implikasi whole brain therapy bagi pencarian makna adalah bahwa manusia mencapai makna bukan hanya melalui proses kognitif rasional (belahan kiri), tetapi melalui integrasi seluruh dirinya — emosi, intuisi, persepsi holistik, dan spiritualitas (belahan kanan). AI, sebagaimana diingatkan banyak peneliti, mungkin bisa mensimulasikan pola bahasa makna, tetapi belum jelas apakah ia bisa *memilikinya*,

karena makna bersifat *irreducibly embodied* — lahir dari integrasi seluruh organisme yang hidup, bukan dari pemrosesan teks yang terisolasi.

VI. Kesadaran Diri dan Tujuh Pilar Wawasan

T. Eurich, dalam bukunya *Insight* (2017), menyoroti bahwa kesadaran diri adalah meta-keterampilan abad ke-21 — kemampuan untuk melihat diri sendiri dengan jelas, memahami siapa diri kita, bagaimana orang lain memandang kita, dan bagaimana kita menyesuaikan diri dengan dunia di sekitar kita. Eurich mengidentifikasi tujuh pilar wawasan: nilai-nilai, gairah, aspirasi, kecocokan, pola, reaksi, dan dampak. Kedua jenis kesadaran diri — internal dan eksternal — penting secara unik dan tidak serta-merta berkorelasi satu sama lain.

Bagi generasi muda yang terjebak dalam kekosongan eksistensial, kerangka Eurich menawarkan peta jalan praktis. Banyak anak muda tidak menyadari pola perilaku mereka, tidak memahami nilai-nilai inti yang memandu keputusan mereka, dan tidak melihat dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Eurich juga memperingatkan bahaya "Kultus Diri" — fenomena sosial yang ditandai dengan kekaguman berlebihan terhadap diri sendiri, yang diperparah oleh media sosial yang mendorong promosi diri dan validasi eksternal. Gerakan harga diri sejak 1980-an keliru menyamakan harga diri dengan keberhasilan, padahal penelitian menunjukkan bahwa harga diri yang berlebihan justru berkorelasi dengan agresi dan ketidakmampuan menangani kritik.

Yang sangat relevan adalah temuan Eurich bahwa introspeksi yang tidak tepat — khususnya menanyakan "mengapa" — cenderung menghasilkan rasionalisasi dan bias, bukan kejelasan. Pergeseran dari "mengapa" ke "apa" mendorong eksplorasi yang lebih produktif: bukan "mengapa saya merasa kosong?" melainkan "apa yang sedang saya rasakan, dan apa yang dapat saya pelajari darinya?" Ini sejalan dengan

pendekatan Frankl yang menekankan tindakan dan pilihan, bukan perenungan yang obsesif. *Mindfulness*, dalam arti yang ditegaskan Ellen Langer, adalah proses aktif memperhatikan hal-hal baru dan melepaskan pola pikir yang sudah terbentuk sebelumnya — sebuah latihan yang menstimulasi belahan kanan otak dan melawan dominasi komputasional-linear belahan kiri.

VII. Menelisik sekilas Kearifan Jepang

Salah satu budaya yang dengan baik merangkul paradoks antara keindahan dan ketidaksempurnaan adalah budaya Jepang. Dari tradisi ini kita dapat menimba beberapa permata yang relevan untuk krisis generasi kita saat ini.

Monozukuri — Seni Menciptakan dengan Hati

Monozukuri (物作り) adalah filosofi Jepang yang berarti "membuat sesuatu dengan tangan" — tetapi lebih dari itu, ia adalah sikap kehormatan terhadap proses penciptaan. Seorang artisan monozukuri tidak memproduksi untuk sekadar menjual; ia menciptakan dengan dedikasi, perhatian terhadap detail, dan keinginan untuk menghasilkan karya yang terbaik — bahkan ketika tidak ada yang akan melihat bagian tersembunyi dari produk tersebut. Integritasnya bukan dipaksakan oleh pengawasan; integritasnya datang dari dalam.

Monozukuri adalah bentuk konkret dari menemukan makna melalui karya dan perbuatan dalam logoterapi Frankl. Ketika seseorang menemukan makna dalam menciptakan, ia menemukan alasan untuk bangun pagi — bukan karena alarm, tetapi karena panggilan. Dan ini menjawab secara langsung apa yang tidak dapat diberikan oleh AI: AI dapat menghasilkan teks, gambar, kode — tetapi AI tidak dapat menciptakan dalam pengertian monozukuri, karena penciptaan sejati melibatkan hati, kehormatan, dan kehadiran penuh.

Ikigai — Menemukan Titik Temu Hidup

Konsep Ikigai (生き甲斐) adalah "alasan untuk bangun di pagi hari." Ia adalah titik temu antara empat dimensi: apa yang kau sukai (passion), apa yang kau kuasai (vocation), apa yang dibutuhkan dunia (mission), dan apa yang dapat menghidupkanmu (profession/income). Perpotongan dari keempatnya adalah ikigai — aktivitas yang memberi makna, kegembiraan, kontribusi, dan keberlangsungan hidup sekaligus.

Bagi generasi yang kehilangan alasan untuk hidup, ikigai adalah peta jalan praktis. Pertanyaannya bukan "Apakah hidup ini layak dijalani?" melainkan "Apa yang membuat hidupku ini layak dijalani?" Dan jawabannya tidak harus spektakuler. Ikigai seseorang mungkin merawat anaknya dengan cinta, mengajar dengan dedikasi, memasak dengan perhatian, atau membantu tetangga yang kesulitan. Yang penting bukan skala, tetapi kecocokan — apakah aktivitas itu beresonansi dengan inti diri kita dan memberi makna yang nyata.

Di sinilah pentingnya menyeimbangkan antara talenta dan apa yang disebut trend atau kecenderangan pasar. Generasi muda sering terjebak dalam dilema: mengikuti passion yang mungkin tidak menghasilkan pendapatan, atau mengikuti tren pasar yang mungkin tidak beresonansi dengan inti diri. Ikigai menawarkan jalan tengah: temukan perpotongan di mana talenta bertemu dengan kebutuhan dunia, tanpa mengorbankan makna personal. Ini bukan kompromi, melainkan integrasi — persis seperti integrasi kedua belahan otak yang ditemukan Sperry.

Di kabupaten Ogimi, Okinawa — dikenal sebagai "*Desa Para Manusia Berumur Seratus Tahun*" — para centenarian memiliki ikigai yang jelas dan sederhana. Seorang nenek yang bangun pagi untuk menyiram kebunnya, seorang kakek yang setiap pagi berjalan menemui teman-temannya. Bukan prestasi besar, tetapi makna yang konsisten dan setiap hari.

Kintsugi — Merajut Kembali yang Retak dengan Emas

Kintsugi (金継ぎ) adalah seni memperbaiki tembikar yang pecah dengan pernis yang dicampur dengan emas, perak, atau platinum. Alih-alih menyembunyikan retakan, kintsugi menonjolkannya — garis emas mengalir di sepanjang bekas pecahan, membuat objek yang rusak menjadi lebih indah daripada sebelumnya.

Inilah pesan yang perlu didengar anak muda yang merasa hidupnya sudah retak: retakanmu bukan aib yang harus disembunyikan. Kehilangan, kegagalan, trauma, patah hati, depresi — semuanya adalah retakan. Tetapi retakan bukan akhir cerita. Jika diperbaiki dengan emas — yaitu dengan kasih, pengampunan, kebijaksanaan, dan kasih karunia Bapa — retakan itu justru menjadi bagian yang paling indah dari dirimu. Kintsugi mengajarkan: kamu tidak harus utuh untuk menjadi indah. Kamu boleh retak. Kamu boleh pernah hancur. Yang penting adalah bagaimana kamu merajut kembali bagian-bagian itu — dan bahan perekatnya adalah emas, bukan lem murahan.

VIII. Lambdoma dan Musik Platonik: Kekuatan Keterhubungan

Dalam suatu buku yang telah menjadi karya klasik, berjudul “Lambdoma”, dikisahkan tentang riwayat musik yang berorientasi *Platonic solid*, dan dikembangkan teori relasi berbasis frekuensi dan harmoni yang terinspirasi dari tabel Lambdoma — sebuah matriks rasio yang dapat ditelusuri hingga Pythagoras dan Plato. Inti gagasannya sederhana namun mendalam: setiap entitas di dunia ini — setiap manusia, setiap relasi, setiap kehidupan — memiliki frekuensi tertentu. Ketika dua frekuensi beresonansi secara harmonis, terciptalah keindahan. Ketika mereka disonan, terciptalah ketegangan.

Plato, dalam dialognya "*Timaeus*," menggambarkan alam semesta sebagai sesuatu yang dibangun atas dasar rasio harmonik — musik kosmis yang menggerakkan segala sesuatu. Ini bukan sekadar metafora puitis; ini adalah pernyataan filosofis bahwa tatanan semesta bersifat relasional.¹

Mengapa ini relevan untuk krisis kehampaan yang marak dijumpai pada generasi kita? Karena kesepian pada dasarnya adalah disonansi yang ekstrem — kita tidak beresonansi dengan siapa pun. Suara kita — perasaan, pikiran, impian — tidak ada yang menerimanya dan memantulkannya kembali dengan modulasi yang indah. Dan inilah mengapa AI, meskipun dapat mensimulasikan percakapan, tidak dapat menyembuhkan kesepian: AI memproses kata-kata tetapi tidak beresonansi. Ia menerima input dan menghasilkan output, tetapi tidak ada pertukaran frekuensi yang sejati. Seperti dua buah radio yang disetel ke stasiun yang berbeda — tidak peduli berapa banyak suara yang dihasilkan, tidak ada harmoni yang tercipta. Relasi sejati membutuhkan dua jiwa yang hadir secara penuh, yang saling mendengarkan bukan hanya dengan telinga tetapi dengan hati.

ix. Kemungkinan AI sebagai *Companion*. Batas dan Bahaya

Di era ini, muncul satu fenomena baru yang menarik dan sekaligus memprihatinkan: generasi Z dan Alpha mulai menggunakan AI sebagai companion — teman bicara, teman curhat, bahkan teman virtual yang menggantikan relasi manusiawi yang nyata. Bagi seseorang yang merasa kesepian, ini bisa terasa seperti berkah. AI dapat mendengarkan tanpa menghakimi, menjawab tanpa lelah, dan berada di sini 24 jam sehari, 7 hari seminggu.

Tetapi ada batas yang perlu disadari, dan batas ini bukan sekadar teknis — batas ini eksistensial. AI dapat mensimulasikan empati, tetapi tidak dapat benar-benar

¹ Plato, *Timaeus* & *Critias*.

berempati. AI dapat menghasilkan kata-kata yang terdengar penuh kasih, tetapi tidak dapat benar-benar mengasihi. AI dapat menemani dalam kesunyian, tetapi tidak dapat menyelamatkan dari kesunyian. Karena pada akhirnya, AI adalah cermin, bukan jendela — ia memantulkan kembali apa yang dikatakan kepadanya, tetapi tidak dapat membuka pemandangan ke dunia yang lebih luas dari keterhubungan manusiawi yang nyata.

Ini tidak untuk meremehkan peran AI sepenuhnya. Ada nilai nyata dalam memiliki ruang aman untuk menuangkan pikiran. Tetapi AI bukan destinasi akhir. Destinasi akhir adalah relasi manusiawi yang autentik, dan — bagi yang beriman — relasi dengan Allah yang adalah sumber dan tujuan segala keterhubungan.

X. Yohanes 14:24–39: Janji Penolong Sejati

Dalam Yohanes 14:16, Yesus berkata: "Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain, supaya Ia menyertai kamu selamanya." Kata "Penolong" di sini adalah terjemahan dari istilah Yunani *Parakletos* — yang dapat berarti Penasihat, Penghibur, Pembela, atau Penolong. Dalam Yohanes 14:26, Yesus melanjutkan: "Tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, yang akan diutus oleh Bapa dalam nama-Ku, dialah yang akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu dan akan mengingatkan kamu akan semua yang telah Kusabdakan kepadamu."

Konteks Yohanes 14:24–39 adalah perpisahan Yesus dengan para murid-Nya. Yesus tahu bahwa Ia akan segera disalibkan, dan para murid akan ditinggalkan dalam kebingungan dan ketakutan. Dalam konteks ini, janji Roh Kudus sebagai Parakletos bukan sekadar janji kehadiran ilahi yang abstrak; ia adalah janji kehadiran yang konkret, personal, dan menyertai — yang akan menggantikan kehadiran fisik Yesus di tengah murid-murid.

Dalam ayat 27, Yesus menambahkan: "Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu." Damai sejahtera yang Yesus berikan berbeda dari yang dunia berikan — termasuk yang AI berikan. Dunia — dan AI — menawarkan ilusi koneksi, ilusi pengertian, ilusi damai. Tetapi damai yang Yesus berikan adalah damai yang lahir dari kehadiran Pribadi yang mengasihi, yang mengetahui kedalaman hati kita, dan yang tidak pernah meninggalkan kita.

Dalam ayat 18, Yesus berkata: "Tidak, Aku tidak akan meninggalkan kamu sebagai yatim piatu. Aku akan datang kepadamu." Ini adalah janji kehadiran yang tidak dapat ditiru oleh teknologi manapun. Roh Kudus tidak datang sebagai program yang memproses kata-kata; Ia datang sebagai Pribadi yang mengasihi. Ia tidak datang dengan algoritma; Ia datang dengan kebijaksanaan yang melampaui penalaran manusia. Ia hadir bukan sebagai mesin yang tidak dapat menderita, melainkan sebagai Penghibur yang turut merasakan penderitaan kita.

Roh Kudus adalah companion sejati — Ia hadir bukan sebagai chatbot yang ditutup ketika bosan, melainkan sebagai Penolong yang menyertai selamanya. Dalam era ketika relasi dangkal menjadi norma — followers yang datang dan pergi, *scrolling* tanpa akhir, chatbot yang dimatikan kapan saja — generasi muda membutuhkan kedalaman relasi yang hanya dapat ditemukan dalam hadirat Allah. Doa bukan ritual kosong; doa adalah percakapan dengan Sahabat sejati yang tidak pernah offline. Penyembahan bukan hiburan religius; penyembahan adalah penyesuaian frekuensi batin kita dengan frekuensi Surga. Dalam terminologi Lambdoma: *harmoni tertinggi adalah harmoni antara jiwa manusia dengan Penciptanya*.

Yesus berkata: "Tidak ada kasih yang lebih besar dari pada kasih seorang yang memberikan nyawanya untuk sahabat-sahabatnya. Dan kamu adalah sahabat-Ku, jika kamu melakukan apa yang Kuperintahkan kepadamu" (Yohanes 15:13–14). Kata

"sahabat" yang dipakai Yesus bukan sekadar kenalan. Dalam budaya Timur kuno, raja tidak menyebut rakyatnya "sahabat." Namun Yesus, Raja di atas segala raja, memilih untuk memanggil kita sahabat. Ia tidak hanya mengenal nama kita; Ia mengenal keseluruhan kita — kelebihan, kekurangan, trauma, mimpi, ketakutan — dan tetap memilih untuk tinggal bersama kita. Dan tidak seperti AI yang tidak dapat menderita, Yesus justru menderita bersama kita. Ia tidak berdiri di kejauhan memberikan nasihat; Ia turun ke dalam penderitaan kita, mengalami penolakan, pengkhianatan, penyiksaan, dan kematian — supaya Ia dapat berkata dengan otoritas: "Aku mengerti."

xi. Yesaya 58: Pertobatan Sejati dan Belas Kasihan Komunal

Puasa yang Berkenan: Keadilan, Bukan Ritual

Yesaya 58 adalah salah satu teks paling kritis dalam seluruh kitab Para Nabi mengenai hubungan antara ibadah dan etika sosial. Ayat 1–5 berisi kritikan Tuhan terhadap puasa yang semu — puasa yang diiringi dengan pertengkaran, penindasan, dan sikap tidak peduli terhadap sesama. Ayat 6–12 memberikan deskripsi puasa yang berkenan kepada Allah:

"Bukankah ini puasa yang Kupilih: kamu melepaskan belenggu-belenggu kelaliman, kamu melepas tali-tali kuk, kamu membebaskan orang yang tertindas dari penindasan, dan kamu mengoyakkan setiap kuk? Bukankah: membagi-bagikan rotimu kepada orang lapar, dan membawa ke rumahmu orang miskin yang tak mempunyai tempat tinggal, dan apabila kamu melihat orang telanjang, memberi dia pakaian, dan tidak menyembunyikan dirimu dari saudaramu sendiri?" (Yesaya 58:6–7)

Dari teks ini, kita dapat mengidentifikasi elemen-elemen kunci. Pertama, pelepasan dari ketidakadilan struktural: "melepaskan belenggu-belenggu kelaliman" bukan

sekadar bantuan karitatif, tetapi transformasi struktural. Kedua, pembagian sumber daya: "membagi-bagikan rotimu kepada orang lapar" menunjukkan redistribusi sumber daya pribadi. Ketiga, solidaritas komunal: "tidak menyembunyikan dirimu dari saudaramu sendiri" menekankan pentingnya tidak bersikap acuh tak acuh terhadap penderitaan orang lain.

Chesed dan Rachamim: Fondasi Pertobatan

Konsep *chesed* (חסד) — kasih setia covenantal — dan *rachamim* (רחמים) — belas kasihan maternal — menjadi inti dari puasa yang sejati. Chesed bukan sekadar perasaan atau emosi, tetapi komitmen aktif untuk menjaga hubungan dan memenuhi kewajiban terhadap orang lain, terutama ketika mereka berada dalam keadaan lemah. Rachamim berasal dari akar kata yang sama dengan *rechem* yang berarti "rahim" — mengandung konotasi emosional yang sangat kuat: kasih sayang maternal, belas kasihan yang dalam, empati yang menyakitkan.

Yesaya 58 mengajarkan prinsip teologis fundamental: ibadah dan etika tidak dapat dipisahkan. Puasa yang benar bukan hanya tentang hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga manifestasi horizontal terhadap sesama. Jika puasa tidak menghasilkan perubahan konkret dalam cara seseorang berinteraksi dengan dunia, maka puasanya mungkin hanya bentuk.

Indonesia: Dari Bangsa Pemurah Senyum ke Brutalitas Kelompok

Indonesia dikenal sebagai bangsa yang murah senyum, ramah, dan hangat. Tetapi realitas hari ini jauh lebih kompleks. Mochtar Lubis, dalam pidato kebudayaannya di Taman Ismail Marzuki pada tahun 1977, mengidentifikasi enam ciri manusia Indonesia, di antaranya: enggan bertanggung jawab atas perbuatannya, bersikap feodal, percaya takhayul, artistik, dan lemah watak. Di samping itu, Lubis juga menyebutkan sifat-sifat positif: hormat, tenang, dapat dipercaya, baik hati, ramah pada tamu, dan lembut.

Namun, temuan kontemporer menunjukkan kemunduran yang mengkhawatirkan. Tidak hanya ciri-ciri yang Lubis gambarkan tetap ada, tetapi muncul satu perilaku baru: manusia Indonesia kian cenderung memunculkan brutalitas, terutama dalam perilaku sebagai kelompok. Fenomena *mob justice*, intoleransi terhadap kelompok minoritas, kekerasan daring massal (*cancel culture* dan *cyberbullying*), serta tindakan kekerasan fisik oleh kelompok-kelompok yang merasa diri mereka berkuasa — semua menunjukkan bahwa ketika individu-individu yang lemah watak bergabung dalam kelompok, brutalitas yang muncul justru melebihi perilaku individu. Ini adalah kemunduran yang serius.

Data dari I-NAMHS menunjukkan bahwa paparan terhadap kekerasan komunitas dan domestik, perundungan, pelecehan (baik di sekolah, di ruang publik, dll), dan pola asuh yang keras telah menjadi pendorong utama lonjakan gejala depresi dan PTSD di kalangan remaja Indonesia. Laporan UNICEF Indonesia (2024) menegaskan bahwa *bunuh diri* telah menjadi salah satu dari lima penyebab kematian teratas bagi remaja Indonesia. Lebih dari sepertiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental.

Yesaya 58 berbicara langsung kepada situasi ini. Pertobatan sejati tidak hanya bersifat personal — "aku memohon pengampunan untuk dosa-dosaku" — tetapi juga komunal: "kita sebagai bangsa harus melepaskan belenggu-belenggu kelaliman yang menahan orang dalam kemiskinan, diskriminasi, dan ketidakadilan." Indonesia membutuhkan pertobatan komunal yang memulihkan belas kasihan — dari bangsa yang ramah kepada tamu asing menjadi bangsa yang ramah kepada warganya sendiri, terutama yang paling rentan.

Pertobatan sejati berarti kembali kepada *chesed* dan *rachamim*. Berhenti menyembunyikan diri dari "saudaramu sendiri" — tetangga yang miskin, anak yang terlantar, korban kekerasan, kelompok yang terdiskriminasi. Memulihkan budaya gotong royong dan musyawarah yang dulu menjadi kekuatan Indonesia.

Membangun infrastruktur belas kasihan yang konkret: advokasi kebijakan yang adil, layanan kesehatan mental yang terjangkau, pendidikan emansipatoris, pemberdayaan ekonomi berbasis lokal.

XII. Penutup: Dari "*Let It Rot*" ke "*Let It Rise*"

Fenomena "let it rot" di RRT, hikikomori di Jepang, lonjakan bunuh diri di Korea Selatan, krisis mental di kalangan remaja Singapura, brutalitas kelompok di Indonesia — semuanya adalah gejala dari satu penyakit yang sama: hilangnya makna, hilangnya harapan, dan hilangnya keterhubungan yang sejati. Dan hari ini, penyakit ini diperparah oleh aliansi yang belum pernah ada sebelumnya: media sosial yang membuat adiktif, AI yang mensimulasikan kasih tetapi tidak dapat mengasihi, dan budaya hiburan yang membunuh perlahan dengan kesenangan yang dangkal.

Tetapi penyakit ini tidak kebal terhadap pengobatan. Frankl menemukan makna di Auschwitz. Para centenarian Okinawa menemukan ikigai di kebun sayur mereka. Para artisan kintsugi menemukan keindahan di dalam pecahan tembikar. Dan jutaan orang percaya di seluruh dunia telah menemukan harapan di dalam salib — tempat di mana kelemahan terbesar bertemu dengan kasih terdalam.

Riset Sperry tentang dua belahan otak mengingatkan kita bahwa Tuhan menciptakan manusia sebagai kesatuan yang utuh — analitis dan holistik, rasional dan intuitif, linear dan metaforis. Whole brain therapy Fannin menunjukkan bahwa keseimbangan ini dapat dilatih dan dipulihkan. Tradisi monozukuri, ikigai, dan kintsugi dari Jepang menawarkan kearifan praktis: menciptakan dengan hati, menemukan alasan untuk bangun pagi, dan merajut kembali yang retak dengan emas.

Kepada generasi Z dan Alpha: hidupmu tidak perlu sempurna untuk menjadi indah. Kamu boleh retak, dan retakanmu dapat menjadi garis emas. Kamu boleh lelah, dan kelelahanmu dapat menjadi jalan menuju istirahat di hadapan Bapa. Kamu boleh ragu, dan keraguanmu dapat membawamu ke pertemuan dengan Sahabat sejati yang tidak pernah meninggalkanmu — bukan AI yang memproses kata-kata, melainkan Yesus yang mengorbankan nyawa-Nya.

Berhentilah rebahan. Bukan karena dunia menuntutmu berdiri, melainkan karena ada Yang mengasihimu dan memanggilmu untuk berjalan bersama-Nya. Berhentilah mencari sahabat di mesin yang tidak memiliki hati — karena Sahabat sejati telah mencarimu lebih dulu, dan Ia mengetahui namamu.

Dari "let it rot" ke "let it rise" — biarkan hidupmu naik. Karena hidupmu layak dijalani, bukan karena segalanya mudah, melainkan karena ada makna yang ditemukan, ada relasi yang dibangun, dan ada Kasih yang tidak pernah berakhir.

Dari "amused to death" menuju "awakened to life" — biarkan dirimu dibangunkan. Karena kehidupan bukan tontonan yang kamu konsumsi dari balik layar; kehidupan adalah panggung di mana kamu dipanggil untuk berdiri, menciptakan, mencintai, dan berkobar — dengan kasih yang nyata, dengan tangan yang mengerjakan monozukuri kehidupan, dengan hati yang mengucapkan "ya" terlepas dari segalanya.

Maranatha.

Quote of the day:

"Sebab Aku mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan

*kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan." —
Yeremia 29:11*

Ucapan terimakasih.

Terimakasih kepada para hamba-hamba Tuhan yang telah menjadi rekan diskusi dalam perjalanan penulis, termasuk sahabat-sahabat yang tergabung di Yayasan Sukma Kawula Mahardika, dan juga secara khusus terimakasih disampaikan kepada Pdt. Em. Dr. Robby I. Chandra, dan beberapa sahabat lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Kepustakaan

1. Basrowi, R., Wiguna, T., Samah, K., *et al.* (2024). Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 20, e17450179331951.
2. Calvert, E., *et al.* (2025). Social Media Detox and Youth Mental Health. *JAMA Network Open*.
3. Canvas8. (2024, January). “China's Youth and the 'Lying Flat' Virtual Rebellion”.
4. Chen, Z., Liao, X., Yang, J., *et al.* (2024). Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 338, 115991.
5. Daugherty, B.J. (2003). *Living in God's abundance*. Jakarta: Metanoia Publishing.
6. de Haan, E.H.F., *et al.* (2020). Split-Brain: What We Know Now and Why This is Important for Neuroscience. *PMC*, PMC7305066.
7. Eurich, T. (2017). *Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life*. Crown Business.
8. Fannin, J.L. Center for Cognitive Enhancement — “Whole Brain Therapy.” (<https://www.wholebrainbalancing.com/resources>).
9. Fassi, L., Ferguson, A.M., Przybylski, A.K., *et al.* (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9, 1283–1299.
10. Frankl, V. (1946/2020). *Yes to Life: In Spite of Everything*. Beacon Press.
11. Frankl, V. (1946/2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
12. Gazzaniga, M.S. (2005). Forty-five years of split-brain research and still going strong. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(8), 653–659.
13. Guardian. (2022, May 26). The rise of 'bai lan': why China's frustrated youth are ready to 'let
14. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
15. Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Perseus Books.
16. Lubis, M. (1977/2008). *Manusia Indonesia*. Yayasan Obor Indonesia.
17. McGilchrist, I. (2009). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. Yale University Press.
18. Pew Research Center. (2025, April 22). Teens, Social Media, and Mental Health: What Teens and Their Parents Say.
19. Postman, N. (1985). *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business*. Penguin Books.
20. Raab, S. (2024). Tang Ping — A New Work Lifestyle for a New Workforce. *European Guanxi*.

21. Sappington, Thomas J. (1998). *Hancurkan kuasa Iblis dalam diri Anda*. Yogyakarta: Yayasan ANDI dan OC International.
22. Smith, M.L., Spivak, M., Abbott, A., Campbell, M.D., Neher, T. (2025). Social Isolation, Social Media Use, and the Adolescent Mental Health Crisis. *Boston Congress of Public Health Review*.
23. Sociology Journal. (2025). 'Bai Lan' and 'tang ping': The link between culture and societal beliefs. *Sociology Journal*, 7(2), Part D.
24. Sperry, R.W. (1968). Hemisphere disconnection and unity in conscious awareness. *American Psychologist*, 23(10), 723–733.
25. Sperry, R.W. (1981). “Lecture: Some effects of disconnecting the cerebral hemispheres,” *Prize Lectures*.
26. Stambaugh, J. & Balch, D. (1997). *Dunia sosial kekristenan mula-mula*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
27. UNICEF Indonesia. (2024). *Indonesia Adolescent Health Profile 2024*.
28. U.S. Surgeon General. (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*.
29. I-NAMHS. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey Report*.

Biografi singkat:

Victor Christianto. — menyelesaikan studi teologi dari Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti, Jawa Timur. Dan kini mengajar di Sekolah Tinggi Teologi Ekklesia, Jakarta.