

PEMBIASAAN MEMBACA AYAT ALKITAB SETIAP HARI BAGI MAHASISWA STT MAWAR SARON LAMPUNG DALAM MENGATASI DAMPAK NEGATIF ERA MEDIA SOSIAL

Isa Umbu Riani Telaumbanua¹, Yonatan Natanael², Yafarman Zai³

^{1,2,3}, Program Studi Pendidikan Agama Kristen, STT Mawar Saron Lampung

Korespondensi : isaurt21@gmail.com

Abstract

The social media era poses serious challenges for theological students, including emotional instability, declining self-control, and value disorientation. This study aims to describe and analyze the role of daily Bible reading habits in addressing the negative impacts of social media among students of STT Mawar Saron Lampung. This research employs a descriptive qualitative method with in-depth interviews involving ten selected students who actively engage in daily Bible reading. Data were analyzed using thematic analysis to identify recurring patterns and meanings. The findings reveal that daily Bible reading functions as an emotional stabilizer, a medium for self-reflection and self-regulation, and a foundation for strengthening identity and life values in the digital era. This study fills a research gap by providing empirical qualitative evidence on spiritual habituation as a practical response to digital challenges within theological education. The results offer practical implications for spiritual formation programs in theological institutions.

Keywords: Bible reading habit; social media; theology students; spiritual formation; digital era

Abstrak

Era media sosial menghadirkan tantangan serius bagi mahasiswa teologi, terutama terkait ketidakstabilan emosi, lemahnya pengendalian diri, dan krisis nilai hidup. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis peran pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari dalam mengatasi dampak negatif media sosial pada mahasiswa STT Mawar Saron Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap sepuluh mahasiswa yang secara konsisten membaca Alkitab setiap hari. Data dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis* untuk mengidentifikasi pola makna dan pengalaman responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan membaca ayat Alkitab berperan sebagai penyeimbang emosi, sarana refleksi dan pengendalian diri, serta penguat identitas dan nilai hidup mahasiswa di era digital. Penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian dengan menghadirkan pendekatan spiritual berbasis praktik pembiasaan yang dikaji secara empiris dalam konteks pendidikan teologi

Kata Kunci: pembiasaan membaca Alkitab; media sosial; mahasiswa teologi; spiritualitas; era digital.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat secara khususnya dalam era digital yang membawa perkembangan dalam dunia media sosial tidak bisa dipungkiri mengubah segala aspek dalam kehidupan seorang manusia termasuk

kehidupan seorang mahasiswa. Banyak hal yang perlu diarahkan dan diajarkan secara khusus tentang keteguhan dalam kebenaran Firman Tuhan dan pembiasaan untuk membaca kebenaran Firman Tuhan itu dalam Alkitab.

Penting untuk pendampingan orang tua dalam penggunaan teknologi, pembiasaan doa dan pembacaan Alkitab, serta sinergi antara keluarga, gereja, dan sekolah menjadi strategi penting dalam menolong anak menghadapi tantangan moral di era digital. Sehingga dengan demikian, penguatan peran Pendidikan Agama Kristen sangat diperlukan guna membentuk generasi Kristen yang berkarakter, beriman, dan bijak dalam memanfaatkan teknologi¹.

Pembiasaan membaca Alkitab adalah kegiatan yang menarik sebuah peristiwa yang terbaik bagi kehidupan anak. Akan tetapi, kemajuan dari digitalisasi menjadi penghalang, anak-anak lebih memilih gadget di banding Alkitab. Penting untuk membantu membangun kembali fondasi kebiasaan membaca Alkitab. Penting membangun kebiasaan membaca Alkitab untuk meningkatkan kecerdasan spiritual anak Kristen dimana dalam hal ini kebiasaan membaca Alkitab tidak hanya memperkuat dasar iman anak tetapi juga mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang penting. Pendidikan spiritual yang baik membantu anak mengembangkan keterampilan berpikir kritis, rasa empati, dan ketahanan mental, serta memberikan panduan dalam pengambilan keputusan hidup².

Sejalan dengan hal itu, Theresia Hutaeruk dan kawan-kawan dalam tulisannya menyatakan bahwa digitalisasi telah mengubah pola kebiasaan manusia, termasuk di kalangan mahasiswa. Teknologi memengaruhi cara

mahasiswa seminari belajar, berinteraksi, dan merespon lingkungan mereka. Dengan kemajuan teknologi yang pesat, akses ke informasi semakin luas, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti gangguan mental, penyalahgunaan waktu, dan ketergantungan pada media sosial. Serperti dikatakan oleh Sioratna Sari bahwa Era digital memberikan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa teologi. Sebagai calon pemimpin rohani masa depan, mereka menghadapi tantangan yang lebih kompleks akibat kemajuan teknologi dan perubahan sosial. Keterhubungan digital yang semakin canggih telah mengubah cara mereka belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka³.

Perkembangan teknologi dan internet telah membawa munculnya berbagai situs media sosial. Secara umum, mahasiswa adalah salah satu kelompok yang aktif menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa di era digital. Mahasiswa sering menggunakan platform media sosial untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan menghabiskan waktu luang. Semakin baik mahasiswa memanfaatkan media social untuk pendukung perkuliahan maka semakin tinggi pula prestasi akademik mereka⁴. Perkembangan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola hidup mahasiswa, termasuk mahasiswa teologi. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi

¹ Hadasa Ananda Devi Sunita, Elsa Sipayung, "PERAN PAK KELUARGA DALAM MEMBANGUN KARAKTER PADA ANAK DI ERA DIGITAL Devi" 5, no. 1 (2026): 1196–1202.

² Lindin Anderson, Lobby Loekmono, and Adi Setiawan, "PENGARUH QUALITY OF LIFE DAN RELIGIUSITAS SECARA SIMULTAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA

TEOLOGI" 4 (2020): 14–27.

³ Theresia Hutaeruk et al., "KONTEMPLASI SPIRITUAL BAGI MAHASISWA SEMINARY" 4, no. 2 (2024): 1–15.

⁴ Akbar Taufik, "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA" 4, no. September (2023): 159–166.

sering kali berdampak pada gangguan konsentrasi akademik, kelelahan mental, serta ketidakstabilan emosional⁵. Di sisi lain, mahasiswa teologi dituntut untuk memiliki kedewasaan spiritual, integritas karakter, dan keteguhan nilai hidup sebagai bekal pelayanan di masa depan.

Di era digital yang semakin berkembang saat ini disiplin rohani membaca Alkitab sudah semakin ditinggalkan, lebih-lebih pada generasi Z dimana mereka lebih menikmati perkembangan teknologi yang sangat pesat, khususnya media sosial, dibandingkan dengan memiliki kebiasaan untuk disiplin rohani membaca Alkitab. Dari Livescience.com salah satu lembaga survei di USA pernah melakukan penelitian pada tahun 2012 terhadap 9 juta anak di USA dan hasil analisis mereka menyatakan bahwa generasi Z terkesan memiliki kepribadian yang individual dengan hanya menikmati informasi-informasi di media sosial, tidak mementingkan masalah kerohanian, terlalu fokus pada nilai-nilai material, dan kurang peduli dalam membantu sesamanya. Hal ini disetujui oleh Youarti dan Hidayah yang berpendapat bahwa generasi Z adalah generasi yang paling rentan mengalami gejala gila internet dikarenakan penggunaan gawai yang berlebihan dan juga sikap apatis terhadap lingkungan sekitar dan juga teman dalam dunia nyata⁶.

Beberapa faktor yang melatarbelakangi bagaimana proses terjadinya kecanduan internet maupun media sosial menurut Young dalam

(Christianto, 2014) mengatakan faktor-faktor tersebut diantaranya sebagai berikut⁷:

a) Gender adalah salah satu variabel yang mempengaruhi terjadinya kecanduan media sosial, terutama pada jenis aplikasi yang akan digunakan. Jenis aplikasi juga dapat memberikan informasi tentang penyebab seseorang menjadi kecanduan media sosial. Misalnya, laki-laki cenderung kecanduan aplikasi berbasis game atau judi online, sedangkan perempuan lebih cenderung kecanduan aplikasi chatting, berbagi video, atau e-commerce seperti Instagram, TikTok, Shopee atau sejenisnya.

b) Kondisi Psikologis Kecanduan internet dan media sosial seringkali disebabkan oleh ledakan emosi yang berlebihan seperti frustrasi, depresi, dan kecemasan. Orang sering kali terlalu banyak berada di dunia maya, melupakan realitas sebenarnya. Media sosial sering digunakan sebagai pelarian dari masalah, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan menciptakan perasaan tidak nyaman dan meningkatkan tingkat stres.

c) Kondisi Sosial Ekonomi Orang yang sudah punya pekerjaan mapan atau penghasilan tinggi lebih rentan terhadap kecanduan internet dan media sosial dibandingkan dengan mereka yang masih mengalami kesulitan pekerjaan dan keuangan. Ini menunjukkan bahwa orang yang lebih mapan secara finansial memiliki lebih banyak akses ke internet, mungkin terpaksa menggunakan media sosial di tempat kerja, dan lebih mampu membeli perangkat internet

⁵ Tanjung Lasmana and Ayunda Khoiriyati, "Analisis Dampak Pengguna Sosial Media Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa," no. 1 (2025).

⁶ Vrijilio Aditia Apaut, "Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab" (2021).

⁷ : Septiyana Hotmoia B Sitohang, "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN STAMBUK 2023 UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN" (2024).

tambahan di rumah, seperti WiFi dan perangkat keras lainnya.

d) Pemanfaatan waktu dan tujuan menggunakan internet bagaimana cara seseorang menggunakan internet dan media sosial bisa memberikan gambaran tentang kecanduan internet, terutama dalam hal penggunaan yang berlebihan di depan komputer atau smartphone. Orang yang menggunakan internet untuk mendukung konten media sosial, seperti pembuat konten, cenderung lebih rentan terhadap gejala kecanduan media sosial. Mereka juga sering menghabiskan banyak waktu untuk merespons permintaan dari pengguna internet.

Penggunaan media sosial di kalangan remaja memberikan dampak langsung, baik yang bersifat positif maupun negatif. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi mengganggu proses belajar remaja. Sebagai contoh, notifikasi pesan yang masuk saat kegiatan belajar berlangsung dapat mengalihkan konsentrasi mereka. Selain itu, remaja kerap menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan keluhan, seperti kesulitan dalam mengerjakan tugas atau memahami materi pelajaran.⁸

Remaja merupakan kelompok pengguna media sosial terbesar yang mengakses platform tersebut hampir setiap hari, sehingga informasi atau pesan yang beredar di media sosial dapat tersebar dengan sangat cepat di kalangan mereka. Namun, tingkat kematangan berpikir remaja yang belum sepenuhnya berkembang dapat menyebabkan mereka lebih rentan

terhadap pengaruh negatif dari konten yang tidak sesuai. Media sosial juga menjadi ruang bagi remaja untuk menyalurkan kebebasan berekspresi, baik melalui unggahan gambar maupun pesan tertulis, yang dalam beberapa kasus dapat mengandung informasi yang keliru atau menyesatkan.⁹

Kajian-kajian terdahulu umumnya menyoroti dampak media sosial dari perspektif psikologi dan pendidikan umum. Namun, masih terdapat *gap penelitian* terkait bagaimana praktik spiritual yang bersifat sederhana dan personal seperti pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari berfungsi sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tantangan era digital, khususnya dalam konteks mahasiswa teologi. Sebagian besar penelitian teologi praktis masih bersifat normatif dan belum banyak menyentuh pendekatan empiris kualitatif berbasis pengalaman subjek. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam peran pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari bagi mahasiswa STT Mawar Saron Lampung dalam mengatasi dampak negatif media sosial yang membantu siswa hidup dengan integritas, mengembangkan keterampilan berpikir kritis, dan membuat keputusan etis di dunia digital¹⁰.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, karena bertujuan memahami pengalaman, makna, dan persepsi subjek penelitian secara mendalam tanpa melakukan manipulasi variabel. Yulianty dan Jufri (2020) dalam penelitian kualitatif, analisis data wajib

⁸ Erga Yuhandra et al., "Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial" 04 (2021): 78–84.

⁹ Yuhandra et al., "Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan

Media Sosial."

¹⁰ Yuhandra et al., "Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial."

dilakukan dengan cermat supaya data- data yang telah didapat dapat dinarasikan dengan baik, hingga dapat menciptakan hasil riset yang layak.¹¹

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 10 mahasiswa STT Mawar Saron Lampung yang dipilih secara purposive dengan kriteria:

1. Aktif menggunakan media sosial
2. Memiliki kebiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari
3. Bersedia mengikuti wawancara mendalam

Penelitian kualitatif ini menunjukkan bahwa Peneliti bisa mengidentifikasi subjek dan merasakan apa yang dirasakan subjek dalam kehidupan sehari-hari. Pada penelitian kualitatif peneliti akan mengerti latar belakang suasana serta kejadian natural sesuai dengan yang sedang diteliti. Dari setiap kejadian tersebut merupakan objek yang konteksnya. unik, karena berlainan Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk menguasai situasi dengan memusatkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret suatu kondisi yang natural (natural setting), mengenai apa yang sesungguhnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan studi¹².

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman responden secara fleksibel namun tetap terarah pada fokus

penelitian.

Pedoman Wawancara Semi-Terstruktur

Tujuan Instrumen

Pedoman wawancara ini digunakan untuk menggali pengalaman, makna, dan persepsi mahasiswa secara mendalam terkait pembiasaan membaca ayat Alkitab dan pengaruhnya terhadap cara mereka menyikapi media sosial.

Karakteristik Wawancara

Wawancara bersifat **semi-terstruktur**, sehingga peneliti memiliki fleksibilitas untuk mengeksplorasi jawaban responden secara mendalam tanpa kehilangan fokus penelitian.

Tema dan Pertanyaan Wawancara

Tema 1: Pengalaman Menggunakan Media Sosial

1. Bagaimana pola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari Anda?
2. Dampak apa yang paling sering Anda rasakan setelah menggunakan media sosial?

Tema 2: Pembiasaan Membaca Ayat Alkitab

3. Sejak kapan Anda mulai membiasakan membaca ayat Alkitab setiap hari?
4. Bagaimana cara dan waktu yang biasanya Anda gunakan untuk membaca Alkitab?

Tema 3: Pengaruh terhadap Diri dan Kehidupan Akademik

5. Apakah membaca ayat Alkitab memengaruhi cara Anda mengelola emosi?

¹¹ Shaleh5 Anelda Ultavia B1, Putri Jannati2, Fildza Malahati3, Qathrunnada4, "KUALITATIF : MEMAHAMI KARAKTERISTIK PENELITIAN SEBAGAI METODOLOGI" 11, no. 2 (2023): 341–348.

¹² Anelda Ultavia B1, Putri Jannati2, Fildza Malahati3, Qathrunnada4, "KUALITATIF : MEMAHAMI KARAKTERISTIK PENELITIAN SEBAGAI METODOLOGI."

6. Apakah kebiasaan tersebut membantu Anda menyikapi media sosial secara lebih bijak?

Tema 4: Makna dan Refleksi Spiritual

7. Apa makna membaca ayat Alkitab bagi kehidupan Anda di era media sosial?
8. Perubahan apa yang paling Anda rasakan setelah membiasakan diri membaca Alkitab?

Validitas dan Etika Penelitian

Seluruh instrumen disusun melalui kajian teoritis dan diskusi ahli (*expert judgment*) untuk menjamin validitas isi. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan responden (*informed consent*), kerahasiaan data, dan anonimitas partisipan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *thematic analysis*, melalui tahapan¹³:

1. Transkripsi dan pembacaan berulang

Tahap pertama dimulai dengan mentranskripsikan seluruh data hasil wawancara peserta didik secara verbatim. Transkrip tersebut kemudian dibaca secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap isi jawaban responden. Pada tahap ini, peneliti berfokus pada makna umum pengalaman peserta didik terkait penggunaan media sosial dan kebiasaan membaca ayat Alkitab. Pembacaan berulang membantu peneliti memahami konteks emosional, sikap, serta

pengalaman spiritual yang diungkapkan oleh peserta didik secara mendalam.

2. Pemberian kode awal

Tahap kedua dilakukan dengan memberikan kode awal (*initial coding*) pada bagian-bagian transkrip yang relevan dengan fokus penelitian. Kode diberikan pada kata, frasa, atau kalimat yang mengandung makna penting, seperti “ketergantungan media sosial”, “emosi tidak stabil”, “merasa lebih tenang”, “disiplin diri”, dan “lebih selektif menggunakan media sosial”. Proses pengodean dilakukan secara terbuka dan fleksibel untuk menangkap variasi pengalaman peserta didik tanpa membatasi makna sejak awal.

3. Identifikasi tema utama

Setelah kode awal terkumpul, peneliti mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam kategori yang lebih luas. Dari proses ini, muncul beberapa pola makna yang konsisten dan signifikan. Selanjutnya, kategori-kategori tersebut disintesis menjadi tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman kolektif peserta didik.

4. Penafsiran tema secara konseptual dan teologis

Tahap terakhir adalah penafsiran tema secara konseptual dan teologis. Pada tahap ini, tema-tema

¹³ Dina Hidayatussyarifah1, “PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI

MAHASISWA” (2024).

yang telah diidentifikasi dianalisis dengan mengaitkannya pada konsep pendidikan karakter Kristen serta nilai-nilai firman Tuhan. Penafsiran konseptual dilakukan untuk memahami bagaimana pembiasaan membaca ayat Alkitab berkontribusi terhadap regulasi emosi, pengendalian diri, dan pembentukan identitas mahasiswa.

Selanjutnya, penafsiran teologis dilakukan dengan mengaitkan temuan penelitian dengan ayat-ayat Alkitab yang relevan, sehingga diperoleh pemahaman bahwa firman Tuhan berfungsi sebagai dasar pembentukan karakter dan pedoman hidup di tengah tantangan era digital. Dengan demikian, thematic analysis tidak hanya menghasilkan temuan empiris, tetapi juga memberikan makna teologis yang kontekstual dan aplikatif.

Metode ini dipilih karena efektif untuk mengungkap pola makna dalam pengalaman spiritual mahasiswa. Memahami dan mengembangkan spiritualitas dapat menjadi strategi penting untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Fokus ini tidak hanya untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga untuk membangun dasar yang kokoh bagi kesehatan emosional dan mental yang berkelanjutan¹⁴.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi Pembiasaan Membaca Alkitab bagi Mahasiswa Teologi

Pembiasaan membaca Alkitab pada mahasiswa teologi bukan sekadar membaca teks

skriptural, tetapi *suatu disiplin rohani* yang terstruktur dan konsisten dalam kehidupan pribadi dan akademik. Hal ini mencakup:

1. Disiplin rohani pribadi
Membaca Alkitab secara teratur sebagai bagian dari rutinitas spiritual yang membantu mahasiswa:
 - mengembangkan hubungan pribadi dengan Tuhan,
 - memperdalam pemahaman teologis,
 - membentuk karakter Kristiani, serta
 - mengintegrasikan iman dalam layanan, studi, dan kehidupan¹⁵.
2. Keteraturan dan konsistensi
Kebiasaan ini melibatkan waktu yang ditetapkan setiap hari atau mingguan untuk membaca bagian-bagian Alkitab yang dipilih, bukan membaca sporadis atau hanya saat tugas akademik¹⁶.
3. Integrasi akademik dan spiritual
Bagi mahasiswa teologi, membaca Alkitab juga menjadi sarana **latihan metodis** untuk eksposisi, tafsir, homiletika, dan aplikasi teologis lain dalam studi lanjutan. Ini berbeda dari sekadar membaca sebagai orang beriman umum: di teologia, mahasiswa dituntut untuk membaca *dengan kesadaran historis, linguistik, dan metodologis*. (Tidak semua sumber jurnal yang merinci mahasiswa teologi spesifik — tetapi ini merupakan tujuan umum pendidikan teologi yang banyak diacu dalam kurikulum teologi)¹⁷.

¹⁴ Hidayatussyarifah1, “PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA.”

¹⁵ Apaut, “Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab.”

¹⁶ Apaut, “Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab.”

¹⁷ Admin STT Hasta Marturia Manado, “PojoK-Curhat-Dinamika-Kehidupan-Asrama-Mahasiswa-Teologi-Hari-Ini,” accessed January 16, 2026, <https://stthmm.ac.id/pojok-curhat-dinamika-kehidupan->

B. Tujuan dan Manfaat Pembiasaan Membaca Alkitab

a. Mengembangkan *Disiplin Rohani*

Pembiasaan membaca Alkitab dipandang sebagai bagian dari *disiplin rohani* atau praktik yang membantu mahasiswa terus bertumbuh secara spiritual, bukan semata akademik. Disiplin ini membantu memperkuat karakter, mengasah sensitivitas rohani, dan menjaga kehidupan iman yang aktif¹⁸.

b. Memperkuat Hubungan dengan Tuhan

Melalui pembiasaan membaca Firman, mahasiswa dapat menjalin hubungan yang lebih erat dengan Tuhan, memungkinkan refleksi diri, dan penerapan nilai-nilai Alkitabiah dalam konteks kehidupan Kristen pribadi maupun pelayanan¹⁹.

c. Mengatasi Tantangan Kontemporer

Studi tentang kebiasaan membaca Alkitab di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya hambatan modern seperti beban akademik, manajemen waktu yang buruk, dan kompleksitas bahasa Alkitab, meskipun mahasiswa tetap mengakui relevansi dan manfaat spiritualnya²⁰.

d. Meningkatkan Keterlibatan dan Konsistensi

Penelitian empiris pada mahasiswa perguruan tinggi umum (walau bukan imam teologi secara khusus)

menunjukkan bahwa sikap positif terhadap membaca Alkitab berkorelasi dengan pengakuan nilai spiritual, emosional, dan relasi pribadi yang lebih kuat menandakan pentingnya strategi terstruktur dalam membiasakan membaca Alkitab²¹.

C. Metode Pembiasaan Membaca Alkitab

Dalam hal ini ada beberapa pendekatan yang ditemukan dalam literatur (walaupun beberapa bersifat umum, juga relevan bagi mahasiswa teologi) yakni:

1. Jurnal atau rencana baca
Membuat *bible reading journal* atau rencana membaca yang terjadwal membantu mahasiswa memetakan bagian-bagian kitab untuk dibaca dan direnungkan setiap hari²².
2. Strategi struktur waktu
Menetapkan waktu tertentu dalam rutinitas harian/mingguan, misalnya pagi atau malam hari, untuk membaca Alkitab secara konsisten.
3. Refleksi dan pencatatan
Mahasiswa teologi sering menggunakan catatan eksegesis, tafsir, dan aplikasi praktis atas bagian yang dibaca, bukan membaca permukaan saja.
4. Kontekstualisasi akademik
Integrasi dalam tugas-tugas kursus seperti eksposisi teks, studi bahasa asli (Ibrani, Yunani/Aram), homiletika, dan diskusi

asrama-mahasiswa-teologi-hari-ini.

¹⁸ Apaut, "Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab."

¹⁹ Apaut, "Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab."

²⁰ Jonald C De Leon et al., "Unveiling the Relevance of Reading the Bible among Generation Z

College Students" 2, no. 2 (2025): 13–26.

²¹ Christy Y Lumista et al., "An Investigation of College Students' Attitudes and Perceptions Regarding Bible Reading Habits: A Descriptive Study" 4, no. 1 (2025): 31–46.

²² Apaut, "Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab."

kelompok studi teologi guna memperdalam pemahaman²³.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *thematic analysis*, yaitu teknik analisis kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menafsirkan pola makna yang muncul dari data wawancara. Teknik ini dipilih karena mampu menggali secara mendalam pengalaman spiritual mahasiswa teologi terkait pembiasaan membaca ayat Alkitab dan penggunaan media sosial.

Analisis data dilakukan melalui empat tahapan, yaitu:

1. Transkripsi dan pembacaan berulang, Seluruh hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim dan dibaca berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman, emosi, dan refleksi spiritual responden.
2. Pemberian kode awal, Peneliti memberikan kode pada bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian, seperti pengalaman penggunaan media sosial, dampak emosional, ketenangan batin, disiplin diri, dan pengendalian diri.
3. Identifikasi tema utama, Kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan dan disintesis menjadi tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman kolektif responden.
4. Penafsiran tema secara konseptual danteologis, Tema-tema yang diperoleh ditafsirkan dengan mengaitkannya pada konsep pendidikan karakter Kristen serta

nilai-nilai firman Tuhan, sehingga menghasilkan pemahaman yang kontekstual dan teologis.

Potongan Data Wawancara	Kode Awal	Kategori	Tema Utama
“Saya menggunakan media sosial hampir setiap hari dan kadang lupa waktu.”	Penggunaan media sosial intens	Pola penggunaan media sosial	Alkitab sebagai penyeimbang emosi
“Setelah main media sosial saya merasa capek dan emosi tidak stabil.”	Emosi tidak stabil	Dampak emosional media sosial	Alkitab sebagai penyeimbang emosi
“Saat membaca Alkitab saya merasa lebih tenang dan damai.”	Merasa tenang	Regulasi emosi	Alkitab sebagai penyeimbang emosi
“Ayat Alkitab mengingatkan saya untuk mengontrol	Refleksi diri	Kesadaran diri	Sarana refleksi dan pengendalian diri

²³ Admin STT Hasta Marturia Manado, “Pojok Curhat: Dinamika Kehidupan Asrama Mahasiswa Teologi Hari Ini,” accessed January 16, 2026,

https://stthmm.ac.id/author/admin_0xna6lc5.

Potongan Data Wawancara	Kode Awal	Kategori	Tema Utama
diri.”			
“Saya mulai membatasi waktu bermain media sosial.”	Membatasi pengguna an	Kontrol diri digital	Sarana refleksi dan pengendalian diri
“Membaca Alkitab membantu saya mengenal diri dan iman saya.”	Penguatan iman	Kesadaran spiritual	Penguatan identitas dan nilai hidup
“Saya jadi lebih disiplin dan punya nilai hidup yang jelas.”	Disiplin dan nilai hidup	Pembentukan karakter	Penguatan identitas dan nilai hidup

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *thematic analysis* untuk mengidentifikasi pola makna yang muncul dari pengalaman mahasiswa teologi terkait pembiasaan membaca ayat Alkitab dan penggunaan media sosial. Proses analisis meliputi transkripsi wawancara, pembacaan berulang, pemberian kode awal, pengelompokan kode, serta penafsiran tema secara konseptual dan teologis.

Hasil analisis menunjukkan tiga tema utama, yaitu: (1) Alkitab sebagai penyeimbang emosi, (2) sarana refleksi dan pengendalian diri, dan (3) penguatan identitas dan nilai hidup di era digital.

Tema-tema ini merepresentasikan peran pembiasaan membaca ayat Alkitab sebagai strategi adaptif mahasiswa dalam menghadapi dampak negatif media sosial.

Analisis Data dengan Thematic Analysis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *thematic analysis*, yaitu metode analisis kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan pola makna atau tema yang muncul dari data wawancara. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa teologi terkait penggunaan media sosial dan pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari. Proses analisis dilakukan secara sistematis melalui empat tahapan utama, dengan mengacu langsung pada dokumen hasil wawancara yang terlampir.

1. Transkripsi dan Pembacaan Berulang

Tahap pertama dilakukan dengan mentranskripsikan seluruh data hasil wawancara secara verbatim dari dokumen wawancara mahasiswa STT Mawar Saron Lampung. Transkrip mencakup pengalaman responden terkait pola penggunaan media sosial, dampak yang dirasakan, kebiasaan membaca Alkitab, serta perubahan emosional dan spiritual yang dialami.

Seluruh transkrip kemudian dibaca secara berulang oleh peneliti untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan mendalam. Pada tahap ini, peneliti berfokus pada konteks pengalaman hidup mahasiswa, ekspresi emosional, serta makna spiritual yang muncul dari narasi responden. Pembacaan berulang memungkinkan peneliti menangkap nuansa pengalaman, seperti perasaan ketergantungan pada media sosial, kelelahan emosional, ketenangan batin setelah membaca Alkitab, serta proses refleksi diri yang dialami responden.

2. Pemberian Kode Awal

Tahap kedua adalah pemberian kode awal (*initial coding*) terhadap bagian-bagian transkrip yang relevan dengan fokus penelitian. Kode diberikan pada kata, frasa, atau pernyataan yang mengandung makna penting dan berulang dalam jawaban responden.

Berdasarkan dokumen wawancara, beberapa kode awal yang muncul antara lain: *penggunaan media sosial setiap hari, ketergantungan pada gawai, lupa waktu, emosi tidak stabil, kelelahan mental, merasa tenang, damai dalam hati, disiplin diri, pengendalian emosi, lebih selektif menggunakan media sosial, menjaga keseimbangan hidup, dan penguatan iman*. Proses pengodean dilakukan secara terbuka dan fleksibel agar makna yang muncul benar-benar berasal dari pengalaman autentik responden, bukan dari asumsi peneliti.

3. Identifikasi Tema Utama

Setelah seluruh kode awal terkumpul, peneliti mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam kategori yang lebih luas. Proses ini menghasilkan pola-pola pengalaman yang konsisten di antara responden, meskipun mereka memiliki latar belakang dan intensitas penggunaan media sosial yang berbeda.

Dari proses pengelompokan tersebut, peneliti mengidentifikasi tiga tema utama yang merepresentasikan pengalaman kolektif mahasiswa, yaitu:

1. **Alkitab sebagai penyeimbang emosi,**
2. **Sarana refleksi dan pengendalian diri, dan**
3. **Penguatan identitas dan nilai hidup di era digital.**

Tema-tema ini muncul secara berulang dalam narasi responden dan menunjukkan keterkaitan

yang kuat antara pembiasaan membaca ayat Alkitab dengan cara mahasiswa menyikapi dampak negatif media sosial.

4. Penafsiran Tema secara Konseptual dan Teologis

Tahap terakhir adalah penafsiran tema secara konseptual dan teologis. Secara konseptual, tema-tema yang ditemukan dianalisis dengan mengaitkannya pada konsep regulasi emosi, refleksi diri, pengendalian diri, dan pembentukan identitas dalam konteks pendidikan karakter. Penafsiran ini membantu menjelaskan bagaimana praktik membaca Alkitab secara harian berfungsi sebagai strategi adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan distraksi era digital.

Selanjutnya, penafsiran teologis dilakukan dengan mengaitkan tema-tema tersebut dengan nilai-nilai firman Tuhan dan konsep spiritualitas Kristen. Ayat-ayat Alkitab digunakan sebagai kerangka makna untuk memahami pengalaman responden, sehingga pembiasaan membaca Alkitab dipahami bukan hanya sebagai aktivitas religius, tetapi sebagai proses internalisasi iman yang membentuk karakter, emosi, dan identitas mahasiswa teologi. Dengan demikian, *thematic analysis* dalam penelitian ini tidak hanya menghasilkan temuan empiris, tetapi juga memberikan pemaknaan teologis yang kontekstual dan aplikatif sesuai dengan realitas kehidupan mahasiswa di era media sosial.

Selanjutnya, penafsiran teologis dilakukan dengan mengaitkan temuan penelitian dengan ayat-ayat Alkitab yang relevan, sehingga diperoleh pemahaman bahwa firman Tuhan berfungsi sebagai dasar pembentukan karakter dan pedoman hidup di tengah tantangan era digital. Dengan demikian, *thematic analysis* tidak hanya menghasilkan temuan empiris, tetapi juga memberikan makna teologis yang kontekstual dan

aplikatif.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan membaca ayat Alkitab harian berfungsi sebagai media internalisasi nilai iman yang efektif dalam menghadapi tantangan digital, sejalan dengan konsep pendidikan karakter Kristen berbasis firman Tuhan.

Analisis wawancara menghasilkan tiga tema utama:

1. Alkitab sebagai Penyeimbang Emosi

Era media sosial ditandai oleh percepatan informasi, banjir stimulasi visual, dan tekanan sosial yang tinggi, yang secara signifikan memengaruhi stabilitas emosi mahasiswa. Paparan konten negatif, perbandingan sosial, serta tuntutan eksistensi digital sering kali memicu kecemasan, stres, dan kelelahan emosional. Dalam konteks ini, mahasiswa membutuhkan mekanisme regulasi emosi yang bersifat internal, berkelanjutan, dan bermakna. Pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari berfungsi sebagai **penyeimbang emosi** karena menyediakan ruang reflektif yang membantu individu menata kembali respons emosionalnya. Secara psikologis, aktivitas ini mendorong proses *emotional regulation* melalui ketenangan kognitif dan afektif. Secara spiritual, Alkitab menghadirkan nilai pengharapan, kepercayaan, dan penyerahan diri yang berkontribusi pada kestabilan emosi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa membaca ayat Alkitab membantu mahasiswa menenangkan emosi setelah terpapar konten media sosial yang memicu kecemasan dan perbandingan sosial. Praktik ini memberikan

ruang keheningan batin dan memperkuat regulasi emosi. Temuan ini menegaskan bahwa praktik spiritual berkontribusi pada ketahanan emosional mahasiswa teologi di mana mahasiswa yang memiliki rutinitas spiritual cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dan tekanan digital²⁴. Selain itu, membaca kitab suci adalah pedoman hidup yang didalamnya terkandung kebenaran yang mengatur kehidupan manusia. Setiap hari mahasiswa menyempatkan waktu untuk membaca Alkitab menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari penting sekali membaca kitab suci karena membuat jiwa menjadi nyaman²⁵.

Ayat Firman Tuhan yang Mendukung

- *“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah... Maka damai sejahtera Allah... akan memelihara hati dan pikiranmu.”* (Filipi 4:6–7)
- *“TUHAN itu dekat kepada orang-orang yang patah hati.”* (Mazmur 34:19)

Ayat-ayat ini menegaskan bahwa Firman Tuhan berfungsi sebagai sumber ketenangan batin dan pemelihara stabilitas emosi, relevan dengan kebutuhan mahasiswa di tengah tekanan era media sosial.

Dalam banyak tradisi teistik (Kristen maupun Islam), Firman Tuhan (Kitab Suci: Alkitab) dipahami bukan sekadar teks etis atau historis, tetapi sebagai *sabda ilahi* yang mengandung makna kosmis dan eksistensial. Dalam tradisi Kristen, istilah *shalom* (damai) dalam Perjanjian Lama/Baru mengacu pada keseluruhan

²⁴ GILANG MAULANA AMRI, *PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto) SKRIPSI*, 2025.

²⁵ Anderson, Loekmono, and Setiawan, “PENGARUH QUALITY OF LIFE DAN RELIGIUSITAS SECARA SIMULTAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA TEOLOGI.”

kesejahteraan dan kedamaian yang berasal dari hubungan yang benar dengan Tuhan, bukan sekadar tidak adanya konflik. Mahasiswa berada dalam fase perkembangan identitas yang sensitif terhadap dinamika sosial dan kepercayaan diri sehingga hal-hal yang memengaruhi persepsi diri (seperti “likes”, komentar, dan feed media sosial) secara nyata dapat berdampak pada keseimbangan emosi mereka. Dalam konteks ini, *ketenangan batin* dan *stabilitas emosional* menjadi kebutuhan penting untuk menunjang fungsi kognitif, integritas pribadi, dan kualitas hidup mahasiswa. Secara teologis, berfungsi sebagai:

- Penguat identitas spiritual: teks suci memberi narasi makna hidup yang melampaui kondisi ego dan keterbatasan manusiawi.
- Kerangka penafsiran realitas: Firman Tuhan membantu orang untuk menafsirkan pengalaman termasuk tekanan, perbandingan sosial, dan penderitaan dalam konteks hubungan dengan Allah, sehingga memberi perspektif transenden terhadap penderitaan duniawi²⁶.

Berkenaan dengan hal ini, secara psikologis dan teologis, membaca dan merenungkan Firman Tuhan dapat dipahami sebagai *bentuk religious/spiritual coping* upaya menghadapi stres dengan menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan. Penelitian modern tentang *religious coping* menunjukkan:

- Coping religius (termasuk membaca kitab suci, doa, meditasi religius) berkorelasi dengan *penurunan distress*, peningkatan harapan, dan peningkatan regulasi emosi.
- Studi empiris menemukan bahwa praktisi yang membaca kitab suci secara teratur melaporkan tingkat stres, kecemasan, dan kesepian yang lebih rendah, serta *perasaan diayomi secara ilahi* ketika menghadapi situasi sulit dibandingkan dengan mereka yang tidak²⁷.

Alivia Alviasari dan kawan-kawan menemukan bahwa media sosial sebagai Pemicu Instabilitas Emosi. Media sosial memfasilitasi perbandingan sosial, kecanduan validasi, dan fluktuasi identitas berbasis “likes” atau reaksi publik. Hal ini sering memicu *affective imbalance* di kalangan mahasiswa perasaan tidak cukup dan kecemasan sosial meningkat setiap harinya di platform seperti Instagram, TikTok, atau YouTube. Selain itu, Firman Tuhan untuk menyeimbangkan Fokus Identitas. Firman Tuhan berfungsi secara teologis untuk mengembalikan fokus individu dari identitas yang dibentuk oleh media sosial menuju identitas yang berakar pada Tuhan. Dari evaluasi diri berdasarkan “berapa banyak likes” menjadi evaluasi berdasar nilai intrinsik sebagai ciptaan Tuhan. Pendekatan spiritual seperti membaca Alkitab, doa, dan refleksi teksto-teologis membantu mahasiswa mengembangkan ketenangan batin yang tidak rapuh terhadap fluktuasi eksternal sehingga memelihara stabilitas emosi dalam menghadapi tekanan sosial media²⁸.

²⁶ Lidia Yati Sofiana, “Penjelasan Dakwah Ustadzah Oki ‘ Remaja Membangun Peradaban Islam ’ Sebagai Dasar Strategi Psikologi Emosional Dakwah Bagi Generasi Z” 4, no. September (2025): 97–104.

²⁷ GILANG MAULANA AMRI, *PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS*

CINTA (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto) SKRIPSI.

²⁸ Alivia Alviasari et al., “Peran Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Stres Karena Tekanan Akademik Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia” 3, no. April (2025): 271–278.

Mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, seperti kebiasaan berdoa, membaca firman Tuhan, dan mengungkapkan rasa syukur, cenderung lebih mampu menghindari stres. Hal ini membantu mahasiswa memandang kehidupan secara positif sehingga hidup terasa lebih bermakna. Praktik doa juga mendorong remaja untuk memahami ajaran firman Tuhan secara lebih mendalam. Kesadaran akan jati diri di hadapan Allah menuntut remaja untuk menghayati dan meresapi kehadiran Tuhan dengan menggunakan akal budinya, sehingga mereka mampu mengamati, merefleksikan diri, serta membangun dialog pribadi dengan Tuhan.

Selain itu, membaca kitab suci merupakan salah satu wujud religiusitas yang diekspresikan secara autentik oleh remaja dalam menjalani kehidupan kekristenan yang seharusnya tercermin dalam perilaku sehari-hari. Melalui kebiasaan ini, remaja menjadi lebih sadar akan tujuan hidupnya serta bagaimana seharusnya mereka menjalani kehidupan. Hal tersebut berkaitan dengan praktik doa yang di dalamnya terdapat permohonan pengampunan dosa dan kesediaan untuk mengampuni orang lain. Keyakinan bahwa Allah mengampuni kesalahan individu yang bersedia memaafkan sesama memberikan dampak positif bagi kondisi psikologisnya.²⁹

2. Sarana Refleksi dan Pengendalian Diri

Salah satu karakteristik utama media sosial adalah kemampuannya mendorong perilaku impulsif, seperti penggunaan berlebihan, reaksi emosional spontan, dan pencarian validasi instan. Kondisi ini menuntut adanya mekanisme refleksi diri yang memungkinkan individu menilai kembali pikiran, perasaan, dan tindakannya secara kritis. Pembiasaan membaca ayat Alkitab

berperan sebagai sarana refleksi dan pengendalian diri, karena mendorong mahasiswa untuk berhenti sejenak dari distraksi digital dan melakukan evaluasi batin. Proses ini memperkuat *self-awareness* dan *self-control*, dua aspek penting dalam menghadapi godaan penggunaan media sosial yang tidak sehat.

Mahasiswa Kristen yang menjalankan refleksi rohani secara rutin memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih baik dalam penggunaan teknologi. Ditemukan hubungan refleksi spiritual dan pengendalian diri. Pembacaan Alkitab secara reflektif membantu individu mengembangkan disiplin diri dan kemampuan menunda kepuasan (*delayed gratification*). Mahasiswa menyatakan bahwa membaca Alkitab mendorong refleksi diri dan membantu mereka mengendalikan penggunaan media sosial. Ayat-ayat Alkitab menjadi cermin evaluatif terhadap perilaku digital. paparan teknologi yang terlalu dini juga berpotensi membawa tantangan seperti berkurangnya interaksi sosial langsung, kesulitan mengatur emosi, serta ketergantungan pada hiburan instan. Dalam konteks PAK, generasi ini membutuhkan pendekatan pendidikan iman yang bersifat kreatif, multisensori, dan terintegrasi dengan media digital yang mereka kenal. Baik Generasi Z maupun Alpha memperlihatkan pola perkembangan psikologis yang dipengaruhi secara kuat oleh teknologi digital dan budaya global. Remaja masa kini mengalami peningkatan penggunaan media digital yang berhubungan dengan naiknya tingkat kecemasan, kesepian, dan sensitivitas emosional. Kegiatan digital yang intens menciptakan kondisi di mana validasi diri sering diukur melalui respons media sosial, sehingga kepercayaan diri dan identitas diri menjadi mudah

²⁹ Anderson, Loekmono, and Setiawan, "PENGARUH QUALITY OF LIFE DAN RELIGIUSITAS SECARA SIMULTAN TERHADAP

terombang-ambing. Selain itu, generasi ini berkembang dalam budaya instan yang menghargai kecepatan lebih daripada kedalaman, sehingga mereka cenderung kesulitan dalam menekuni aktivitas yang memerlukan disiplin rohani jangka panjang, seperti doa atau meditasi firman³⁰.

Pada era digital yang semakin berkembang ini, orang Kristen harus menjadi berkat melalui media sosial dengan menunjukkan perilaku etika yang benar, misalnya: tidak memposting perkataan kotor di akun pribadi, tidak terlibat dalam pemberitaan fitnah atau berita hoaks, tidak ikut menyampaikan ungkapan provokator yang dapat memecah belah bangsa, menghormati orang lain dengan bersifat seperti Kristus merupakan bentuk tanggung jawab dalam menggunakan media sosial. Orang percaya termasuk mahasiswa harus mampu memanfaatkan teknologi, termasuk dalam menggunakan media sosial untuk menjadi berkat bagi banyak orang dan memberikan perubahan di dunia yang semakin menjauh dari Tuhan akibat kemajuan teknologi yang sangat cepat ini. Anak Tuhan semestinya menjadi garam dan terang yang mempengaruhi dan tidak dipengaruhi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang salah³¹.

Dalam konteks PAK, hal ini menjadi kesempatan sekaligus tantangan: gereja dan pendidik Kristen dapat memanfaatkan kepekaan sosial mereka dalam bermedia sosial untuk menanamkan nilai-nilai Kristiani seperti kasih, keadilan, dan pelayanan, sekaligus menolong mereka memahami kebenaran Alkitab sebagai fondasi moral yang teguh. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan iman bagi generasi ini

harus relevan, autentik, dialogis, dan mampu menuntun mereka menemukan identitas mereka dalam Kristus. Generasi perlu diajarkan dan dimotivasi membaca Firman Tuhan setiap hari supaya terhindar dari dampak negatif media sosial serta tetap memegang teguh kebenaran Tuhan.

Ayat Firman Tuhan yang Mendukung

- *“Selidikilah dirimu sendiri, apakah kamu tetap tegak di dalam iman.”* (2 Korintus 13:5)
- *“Orang yang sabar melebihi pahlawan, orang yang menguasai dirinya melebihi orang yang merebut kota.”* (Amsal 16:32)

Ayat-ayat ini memperlihatkan bahwa refleksi diri dan pengendalian diri merupakan nilai alkitabiah yang relevan untuk menghadapi tantangan perilaku digital masa kini.

3. Penguatan Identitas dan Nilai Hidup di Era Digital

Media sosial membentuk identitas individu melalui representasi digital, jumlah pengikut, dan pengakuan sosial. Identitas yang dibangun di atas dasar ini bersifat rapuh dan mudah terdistorsi. Mahasiswa, termasuk mahasiswa teologi, berisiko mengalami krisis identitas ketika nilai diri ditentukan oleh standar digital yang fluktuatif. Pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari berkontribusi pada penguatan identitas dan nilai hidup, karena menyediakan landasan nilai yang stabil dan transenden. Melalui internalisasi Firman Tuhan, mahasiswa membangun identitas diri yang tidak bergantung pada pengakuan digital, tetapi pada pemahaman teologis tentang martabat dan panggilan hidupnya. Internalisasi nilai Alkitab

³⁰ Tiurma Berasa et al., “Strategi Pendidikan Agama Kristen Dewasa Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Kristiani Kepada Generasi Z Dan Alpha” 1, no. 2 (2025).

³¹ Jonathan Leobisa et al., “Tantangan Penggunaan Media Sosial Di Era Disrupsi Dan Peran Pendidikan Etika Kristen” 4, no. 1 (2023): 32–40.

berperan penting dalam pembentukan identitas kristiani mahasiswa di tengah budaya digital. Literasi Alkitab membantu mahasiswa memilah nilai-nilai media sosial secara kritis dan kontekstual.

Ayat Firman Tuhan yang Mendukung

- *“Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu.”* (Roma 12:2)
- *“Sebab kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik.”* (Efesus 2:10)

Ayat-ayat ini menegaskan bahwa identitas dan nilai hidup orang percaya berakar pada kehendak Allah, bukan pada konstruksi sosial digital.

Dari perspektif teologis, Pendidikan Agama Kristen adalah sebuah transformasi keberadaan yang menyentuh dimensi intelektual, emosional, spiritual, dan moral manusia dewasa. Dalam hal ini harus membantu orang dewasa mengembangkan cara pandang Injili dalam menghadapi tantangan pekerjaan, keluarga, budaya digital, dan relasi sosial. Pandangan Paulo Freire menyatakan bahwa pendidikan sejati adalah proses pembebasan dan kemerdekaan manusia yang memungkinkan mereka membaca realitas hidup secara kritis. Sehingga PAK dewasa bukan hanya mentransfer doktrin iman, tetapi membentuk pola pikir yang dewasa dan integral, sehingga orang percaya dapat hidup sesuai kehendak Allah dalam konteksnya masing-masing serta harus dipahami sebagai proses pemuridan yang mengarahkan orang percaya untuk semakin menyerupai Kristus melalui pengenalan firman dan ketaatan iman. Demikian juga, Herman Bavinck menyatakan bahwa Firman

Tuhan adalah sumber objektif yang menerangi seluruh aspek kehidupan manusia dan menolong umat Tuhan membedakan terang dari kegelapan moral³².

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembiasaan membaca ayat Alkitab setiap hari berperan penting dalam membantu mahasiswa STT Mawar Saron Lampung mengatasi dampak negatif media sosial. Praktik ini berfungsi sebagai penyeimbang emosi, sarana refleksi dan pengendalian diri, serta penguat identitas dan nilai hidup di era digital. Temuan ini memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan teologi praktis dan pembinaan mahasiswa teologi.

Dampak Pembiasaan Membaca Ayat Alkitab terhadap Karakter Peserta Didik antara lain:

1. **Peningkatan disiplin dan kesiapan mengikuti perkuliahan**, karena mahasiswa terbiasa memulai hari dengan kegiatan yang terarah dan bermakna.
2. **Kemampuan mengendalikan emosi**, terutama ketika menghadapi tekanan dari media sosial.
3. **Sikap yang lebih reflektif dan selektif** dalam menggunakan media sosial.
4. **Peningkatan kesadaran nilai moral dan spiritual Kristen**, yang tercermin dalam perilaku sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Alviasari, Alivia, Nabilla Hapsari, Putri Fauzi, Muhammad Aldi, Myisha Azlia, Nafhatus Sofa, Najma Silma Nayara, Sofa Nabila, and Edi Suresman. “Peran Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Stres Karena Tekanan Akademik Mahasiswa Di Universitas

³² Berasa et al., “Strategi Pendidikan Agama Kristen Dewasa Dalam Menanamkan Nilai-Nilai

Kristiani Kepada Generasi Z Dan Alpha.”

- Pendidikan Indonesia” 3, no. April (2025): 271–278.
- Anderson, Lindin, Lobby Loekmono, and Adi Setiawan. “PENGARUH QUALITY OF LIFE DAN RELIGIUSITAS SECARA SIMULTAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA TEOLOGI” 4 (2020): 14–27.
- Anelda Ultavia B1, Putri Jannati², Fildza Malahati³, Qathrunnada⁴, Shaleh⁵. “KUALITATIF : MEMAHAMI KARAKTERISTIK PENELITIAN SEBAGAI METODOLOGI” 11, no. 2 (2023): 341–348.
- Apaut, Vrijilio Aditia. “Membangun Disiplin Rohani Siswa Pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab” (2021).
- Berasa, Tiurma, Niko Purba, Dora Panjaitan, Yohana Berutu, Evitha Sinaga, Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Ilmu, and Pendidikan Kristen. “Strategi Pendidikan Agama Kristen Dewasa Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Kristiani Kepada Generasi Z Dan Alpha” 1, no. 2 (2025).
- Devi Sunita, Elsa Sipayung, Hadasa Ananda. “PERAN PAK KELUARGA DALAM MEMBANGUN KARAKTER PADA ANAK DI ERA DIGITAL Devi” 5, no. 1 (2026): 1196–1202.
- GILANG MAULANA AMRI. *PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto) SKRIPSI*, 2025.
- Hidayatussyarifah¹, Dina. “PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA” (2024).
- Hutauruk, Theresia, Baskita Ginting, Suhanri Simanullang, Sekolah Tinggi, and Teologi Baptis. “KONTEMPLASI SPIRITUAL BAGI MAHASISWA SEMINARY” 4, no. 2 (2024): 1–15.
- Lasmana, Tanjung, and Ayunda Khoiriyati. “Analisis Dampak Pengguna Sosial Media Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa,” no. 1 (2025).
- Leobisa, Jonathan, Soleman Baun, Yorhans S Lopis, and Yakobus Adi Saingo. “Tantangan Penggunaan Media Sosial Di Era Disrupsi Dan Peran Pendidikan Etika Kristen” 4, no. 1 (2023): 32–40.
- Leon, Jonald C De, Angelo A Adriano, Dan Christoper R Culala, Monina M Manalang, and Cristina C Samia. “Unveiling the Relevance of Reading the Bible among Generation Z College Students” 2, no. 2 (2025): 13–26.
- Lumista, Christy Y, Jhosua Ray C Ganzon, Manolito Nicolas C Signocan, Nestor D Aznar Jr, and Evan P Taja-on. “An Investigation of College Students ’ Attitudes and Perceptions Regarding Bible Reading Habits : A Descriptive Study” 4, no. 1 (2025): 31–46.
- Sitohang, : Septiyana Hotmoia B. “PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN STAMBUK 2023 UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN” (2024).
- Sofiana, Lidia Yati. “Penjelasan Dakwah Ustadzah Oki ‘ Remaja Membangun Peradaban Islam ’ Sebagai Dasar Strategi Psikologi Emosional Dakwah Bagi Generasi Z” 4, no. September

(2025): 97–104.

STT Hasta Marturia Manado, Admin. “Pojoy-Curhat-Dinamika-Kehidupan-Asrama-Mahasiswa-Teologi-Hari-Ini.” Accessed January 16, 2026. <https://stthmm.ac.id/pojok-curhat-dinamika-kehidupan-asrama-mahasiswa-teologi-hari-ini>.

———. “Pojoy Curhat: Dinamika Kehidupan Asrama Mahasiswa Teologi Hari Ini.” Accessed January 16, 2026. https://stthmm.ac.id/author/admin_0xna6lc 5.

Taufik, Akbar. “PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA” 4, no. September (2023): 159–166.

Yuhandra, Erga, Suwari Akhmaddhian, Anthon Fathanudien, Teten Tendiyanto, Fakultas Hukum, and Universitas Kuningan. “Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial” 04 (2021): 78–84.