



## **KONSELOR PASTORAL SEBAGAI SAHABAT PEMUDA DI ERA DIGITAL**

**Chichi Pakpahan<sup>1</sup>**

Sekolah Tinggi Diakones HKBP, Email [chichipakpahan32@gmail.com](mailto:chichipakpahan32@gmail.com)

**Christin Sitorus<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Diakones HKBP, Email [sitoruschristin76@gmail.com](mailto:sitoruschristin76@gmail.com)

**Pebi Siburian<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Diakones HKBP, Email [pebisusanti729@gmail.com](mailto:pebisusanti729@gmail.com)

**Derselli P. Silitonga<sup>4</sup>**

Sekolah Tinggi Diakones HKBP, Email [pranithaderselli@gmail.com](mailto:pranithaderselli@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan individu, di mana remaja mengalami perubahan signifikan pada aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah pengelolaan emosi yang kuat, yang seringkali dipengaruhi oleh interaksi mereka di media sosial. Di dunia digital, banyak remaja yang memilih untuk mengungkapkan perasaan mereka melalui platform online, yang seringkali hanya menghasilkan interaksi dangkal dan tidak menyelesaikan masalah emosional mereka secara mendalam. Penggunaan media sosial yang berlebihan justru dapat memperburuk perasaan kesepian dan kecemasan, serta memperparah isolasi sosial. Oleh karena itu, peran konselor pastoral sebagai sahabat yang hadir secara langsung menjadi sangat penting. Dengan pendekatan berbasis kasih dan empati, konselor pastoral tidak hanya mendengarkan curhatan, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang lebih mendalam dan bimbingan spiritual yang membantu remaja menemukan keseimbangan dalam hidup mereka. Konselor pastoral dapat menjadi ruang aman bagi remaja untuk berbicara tentang perasaan mereka, mengatasi kecemasan, dan memahami tantangan hidup dari perspektif yang lebih luas, jauh dari dampak negatif media sosial. Pendekatan ini membantu remaja membangun hubungan yang lebih sehat, baik secara emosional maupun spiritual, serta mengarahkan mereka untuk menghadapi kehidupan dengan lebih siap tanpa tergantung pada media sosial.

**Kata kunci:** Konseling pastoral, remaja, media sosial, sahabat, empati, kesejahteraan emosional, isolasi sosial, bimbingan spiritual.

### **ABSTRACT**

Adolescence is a pivotal period in individual development, where adolescents experience significant changes in physical, mental, social and emotional aspects. One of the main challenges faced is the management of strong emotions, which is often influenced by their interactions on social media. In the digital world, many teens choose to express their feelings through online platforms, which often only results in superficial interactions and does not solve their emotional problems in depth. Excessive use of

social media can actually exacerbate feelings of loneliness and anxiety, and worsen social isolation. Therefore, the role of the pastoral counselor as a friend who is present in person becomes very important. With a love and empathy-based approach, pastoral counselors not only listen to the confessions, but also provide deeper emotional support and spiritual guidance that help teens find balance in their lives. Pastoral counselors can be a safe space for teens to talk about their feelings, address anxieties, and understand life challenges from a broader perspective, away from the negative impact of social media. This approach helps teens build healthier relationships, both emotionally and spiritually, and leads them to face life more readily without depending on social media.

**Keywords:** Pastoral counseling, adolescents, social media, best friends, empathy, emotional well-being, social isolation, spiritual guidance.

## A. Pendahuluan

Di era digital yang serba cepat seperti sekarang, pemuda-pemudi menjadi kelompok yang melek teknologi dan mudah dipengaruhi isu-isu sosial yang dimuat dalam media sosial. Hal ini terlihat dari gaya hidup mereka yang tidak terlepas dari dunia maya. Media sosial memudahkan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya, serta memungkinkan akses mudah ke informasi global dalam waktu singkat. Informasi yang mereka terima pun sangat beragam, mulai dari yang bermanfaat hingga yang bisa merugikan mereka. Media sosial memiliki dampak ganda pada pemuda, yaitu dapat memperkuat hubungan sosial yang positif, namun juga berpotensi meningkatkan rasa kesepian dan kecemasan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa meskipun pemuda aktif berinteraksi secara online, mereka seringkali merasa terisolasi dalam kehidupan nyata, yang berhubungan dengan peningkatan gejala depresi dan perasaan tidak puas dengan kehidupan mereka<sup>1</sup>. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tidak realistis, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental mereka.

Saat ini, banyak pemuda-pemudi lebih memilih untuk berbagi keluh kesahnya di media sosial dibandingkan kepada teman-teman dalam kehidupan nyata<sup>2</sup>. Hal ini disebabkan oleh ruang media sosial yang menawarkan kebebasan dalam berekspresi, serta memberikan anonimitas yang memungkinkan mereka untuk mengungkapkan perasaan tanpa takut dihakimi. Berbagai aplikasi atau *platform* seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menjadi wadah untuk menemukan komunitas yang sejalan dengan pengalaman mereka, seringkali melalui kutipan-kutipan galau atau video yang menggambarkan perasaan serupa. Meskipun pemuda-pemudi dapat berbagi pengalaman dalam akun media sosial mereka masing-masing, sering sekali tidak memberikan solusi yang mendalam atas apa yang mereka keluhkan dan bagikan dalam akunnya. Proposisi penulis situasi tersebut malah

---

<sup>1</sup> E. A. Karimah, N., & Setiowati, "Intensi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Ditinjau Dari Kesepian Dan Kebutuhan Afiliasi," *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2019, 691–99.

<sup>2</sup> Peter Farrand and Wilson Jeremiah, "Tantangan Media Bagi Kaum Muda Dan Tanggapan Gereja Di Dalam Pelayanan Pastoral," *Consilium* 11 11, no. 1 (2014): 55–64.

merupakan interkasi yang terbatas dan dapat memperburuk perasaan seperti kesepian dan terasing dengan interaksi nyata<sup>3</sup>.

Hal tersebut sejirama dengan penelitian yang dilakukan oleh Evi Tobeli yang menunjukkan bahwa pemuda-pemudi zaman sekarang seringkali merasa terjebak dalam ketidakpastian identitas, tekanan sosial dan konflik internal yang berkaitan dengan ekspektasi yang ditanamkan oleh lingkungan, keluarga dan teman-teman mereka. Mereka merasa perlu untuk tampil sempurna didunia maya, sementara disisi lain mereka berjuang dengan realitas kehidupan yang tidak selalu sesuai dengan harapan tersebut<sup>4</sup>. Tantangan-tantangan ini, ditambah dengan masalah emosional seperti kecemasan, depresi dan isolasi sosial, membuat banyak pemuda merasa terasing meskipun terhubung secara digital. Meskipun media sosial menjadi ruang bagi pemuda untuk mencari dukungan, mereka tetap merasa lebih terisolasi dan kesepian karena kualitas interaksi yang rendah dan tidak mendalam. Mereka mencari pengakuan sosial lewat *like*, komentar dan pengikut, namun hal tersebut tidak memberikan kepuasan emosional yang bermakna. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Peter bahwasanya pemuda generasi digital cenderung lebih tertekan dan lebih mudah merasa kesepian dibandingkan dengan generasi sebelumnya, meskipun mereka memiliki akses yang lebih mudah terhadap informasi dan interaksi sosial.

Selanjutnya, kehidupan kaum muda dizaman sekarang juga dipenuhi dengan tantangan baru, yang muncul akibat perubahan teknologi yang begitu cepat. Dalam dunia yang serba terhubung ini, mereka menghadapi tekanan untuk selalu berada digaris depan perkembangan informasi dan teknologi, dengan harapan dapat mengikuti perubahan sosial yang terus berkembang<sup>5</sup>. Banyak dari mereka merasa kebingungan dalam mencari jati diri, terjebak dalam dunia yang seolah-olah menyediakan banyak pilihan, tetapi juga menawarkan banyak distraksi<sup>6</sup>. Dibalik berbagai tantangan ini, banyak pemuda yang mencoba mencari cara untuk tetap bertahan dan berkembang. Mereka mencoba mengatasi masalah emosional dan sosial mereka dengan berbagai cara, mulai dari berbagi pengalaman dimedia sosial, mengikuti berbagai tren untuk merasa diterima, hingga mencari tempat untuk mendapatkan perhatian lebih melalui komunitas-komunitas online. Namun, meskipun solusi-solusi ini terlihat mudah dan cepat, mereka seringkali tidak memberikan hasil yang mendalam dan malah menambah tekanan. Oleh karena itu, sangat penting bagi gereja atau komunitas spiritual memberikan pendampingan yang lebih bermakna, yang mampu menanggapi tantangan zaman ini dengan cara yang relevan dan

---

<sup>3</sup> Pamela Felita et al., "Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 2016.

<sup>4</sup> Citraningsih Basongan, "Penggunaan Teknologi Menurut Iman Kristen Di Era Digital," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 3 (2022): 4279–87, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2883>.

<sup>5</sup> Inge Kurnia Mardia Lestyningrum et al., *Pendidikan Global Berbasis Teknologi Digital Di Era Milenial*, 2022, [https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan\\_Global\\_Berbasis\\_Teknologi\\_Dig/xeqbEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Global_Berbasis_Teknologi_Dig/xeqbEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1).

<sup>6</sup> Aurelia Omersi et al., "Strategi Dalam Konseling Pastoral Di Era Digital: Studi Kasus Gereja-Gereja Kontemporer," *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 1, no. 4 (2023): 53–59, <https://doi.org/10.55606/jutipa.v1i4.192>.

mendalam. Pendampingan yang dimaksud adalah konseling pastoral yang dilakukan oleh seorang konselor.

Konseling dapat diartikan sebagai proses yang melibatkan pembimbingan, pendampingan, dan pengarahan<sup>7</sup>. Proses ini mencakup hubungan profesional antara konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan tersebut umumnya bersifat interaksi pribadi, meskipun dalam beberapa kasus dapat melibatkan lebih dari dua individu. Tujuan dari konseling adalah untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangannya tentang kehidupan, serta belajar mencapai tujuan yang telah ditetapkan sendiri. Proses ini dilakukan dengan memanfaatkan informasi yang relevan dan bermanfaat serta melalui pemecahan masalah emosional atau masalah interpersonal. Dalam konteks ini, konseling pastoral menawarkan pendekatan yang lebih manusiawi dan penuh empati bagi pemuda-pemudi yang sedang berjuang dengan tantangan hidup mereka<sup>8</sup>. Konseling pastoral menciptakan ruang aman dan pribadi, dimana mereka dapat berbicara langsung dengan seseorang yang peduli tanpa takut dihakimi. Dalam konseling pastoral, pemuda-pemudi tidak hanya mendapatkan telinga yang mendengarkan, tetapi juga perspektif yang lebih positif yang didasarkan pada nilai-nilai spiritual<sup>9</sup>. Konselor berfungsi sebagai sahabat yang memberikan bimbingan yang lebih mendalam, mengajarkan pemuda-pemudi untuk melihat hidup mereka dari sudut pandang yang lebih luas, dan membantu mereka menemukan jalan keluar yang konstruktif dari berbagai pergumulan mereka<sup>10</sup>. Melalui pendekatan berbasis kasih dan nilai-nilai agama, konseling pastoral membantu mereka mengatasi tantangan hidup dengan cara yang sehat, menghindari perilaku merugikan dan menemukan jalan keluar yang lebih positif. Hal ini sangat relevan dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi oleh pemuda-pemudi zaman ini, termasuk tekanan sosial, identitas diri dan pergumulan iman yang sering kali terabaikan di tengah hiruk-pikuk dunia digital.

Kehadiran media sosial yang begitu cepat dalam kehidupan sehari-hari, gereja diharapkan bergerak cepat dalam mengambil langkah untuk mengadaptasi pelayanan pastoral yang lebih relevan dengan kebutuhan pemuda masa kini. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan teknologi digital untuk memperkuat hubungan dengan pemuda-pemudi melalui platform-platform seperti media sosial, aplikasi mobile, atau situs web yang menyediakan materi keagamaan, dukungan emosional, dan ruang komunitas yang positif. Selain itu, mengingat tantangan zaman yang dihadapi generasi muda saat ini, sudah saatnya gereja membuka pelayanan konseling pastoral berbasis digital yang menawarkan pendekatan yang lebih bermakna dan relevan. Tidak hanya tentang memberikan pendampingan, tetapi juga tentang membangun hubungan

---

<sup>7</sup> Arif Ainur Rofiq, *Teori Dan Praktik Konseling*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2018.

<sup>8</sup> Suryaningsi Dorthea Lalompoh, "Konseling Pastoral Sebagai Pendampingan Bagi Pemuda Yang Sulit Keluar Dari Toxic Relationship Dalam Pacaran" 1, no. 1 (2024): 55–67.

<sup>9</sup> Rofiq, *Teori Dan Praktik Konseling*.

<sup>10</sup> Banda Aceh and A Pendahuluan, "Manajemen Empati Konselor" 6, no. 1 (n.d.): 40–55.

yang kokoh dan penuh pengertian untuk membantu mereka berkembang dalam kehidupan spiritual mereka, menemukan jati diri mereka yang lebih kokoh, dan mengatasi tantangan zaman dengan lebih bijaksana<sup>11</sup>. Pendampingan yang dimaksud adalah konseling pastoral, yang dilakukan oleh seorang konselor pastoral, seorang yang tidak hanya terlatih dalam aspek psikologis, tetapi juga memiliki pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual dan etika dalam agama.

Pendekatan yang dilakukan oleh konselor pastoral dalam mengatasi isu-isu yang dihadapi pemuda ini bisa bersifat holistik, mencakup aspek emosional, sosial dan spiritual. Salah satu pendekatan yang umum digunakan adalah pendekatan kognitif-behavioral (CBT), yang membantu pemuda untuk memahami dan mengubah pola pikir negatif yang mungkin mereka miliki tentang diri mereka sendiri atau dunia sekitar mereka<sup>12</sup>. CBT, atau *Cognitive Behavioral Therapy*, adalah suatu bentuk terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks konseling pastoral, CBT memungkinkan konselor untuk bekerja dengan individu dalam mengidentifikasi pola pikir yang tidak realistis atau destruktif, yang sering kali memperburuk perasaan atau perilaku mereka. Melalui CBT, pemuda diajarkan untuk mengenali pola-pola pikir otomatis yang merugikan, seperti perasaan tidak cukup baik, kecemasan berlebihan, atau pandangan dunia yang pesimis. Setelah pola-pola ini dikenali, konselor akan membantu mereka untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual mereka. Dengan begitu, CBT tidak hanya membantu pemuda dalam mengatasi masalah psikologis atau emosional, tetapi juga memberikan dampak positif pada kehidupan spiritual mereka, yang sangat penting dalam konteks konseling pastoral. Melalui perubahan pola pikir, pemuda tidak hanya merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, tetapi juga dapat merasakan kedamaian dan harapan dalam hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama.

Selain itu, pendekatan relasional juga penting, dimana konselor pastoral mendengarkan dengan penuh empati dan membangun hubungan yang saling percaya dengan pemuda, membantu mereka merasa diterima dan dihargai. Hal ini sangat penting mengingat banyak pemuda merasa terasing atau tidak terhubung dengan dunia di sekitarnya. Dengan memberikan dukungan yang bersifat personal dan spiritual, konselor pastoral dapat membantu pemuda untuk menemukan makna lebih dalam dalam hidup mereka, serta memberikan perspektif yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan zaman ini. Pendampingan seperti ini tidak hanya memberikan solusi sementara, tetapi juga membekali pemuda dengan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan peran mereka dalam masyarakat.

---

<sup>11</sup> Ari Susandi, "Peran Penguatan Konselor Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Di Era Globalisasi," *Hasil-Hasil Penelitian UNPGRI Kediri 4*, no. 2 (2017): 69–76.

<sup>12</sup> Dewi Khurun Aini, "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan," *Jurnal Ilmu Dakwah 39*, no. 1 (2019): 70, <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi memahami pengalaman pemuda-pemudi dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial di era digital serta peran konseling pastoral. Data dikumpulkan melalui studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel, jurnal dan penelitian yang relevan, serta mengamati fenomena yang terjadi dimasyarakat saat ini, khususnya terkait penggunaan media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental pemuda.

## C. Hasil Dan Pembahasan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika, dimana terjadi berbagai perubahan dan tantangan dalam kehidupan. Perubahan ini meliputi aspek fisik, mental, sosial dan emosional<sup>13</sup>. Pada masa ini juga terjadi puncak emosionalitas, yakni perkembangan emosi yang sangat tinggi, sehingga remaja memerlukan perhatian dari orangtua, bimbingan dari guru dan lingkungan yang mendukung agar emosi mereka dapat terkontrol dengan baik. Emosi menggambarkan perasaan dan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang dialami. Pada remaja, emosi adalah respons terhadap individu atau situasi yang diinginkan atau tidak diinginkan dan seringkali berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi. Setiap individu mengekspresikan emosinya dengan cara yang berbeda, yang biasanya berupa ledakan perasaan yang intens atau ringan dalam waktu singkat .

Namun, ditengah perkembangan emosional yang kompleks ini, dunia digital menghadirkan tantangan tersendiri bagi pemuda. Media sosial sering kali memperburuk kecemasan dan rasa isolasi yang mereka rasakan, karena berinteraksi di dunia maya tidak selalu mencerminkan kenyataan yang utuh. Hal ini mempengaruhi cara remaja mengelola perasaan mereka, menciptakan jurang antara ekspektasi dan kenyataan. Dalam konteks ini, peran seorang konselor pastoral menjadi sangat penting. Konselor pastoral dapat berfungsi sebagai sahabat yang mendampingi pemuda di era digital, memberikan bimbingan yang tidak hanya berdasarkan teori, tetapi juga dengan pendekatan yang penuh kasih empati dan pemahaman<sup>14</sup>. Melalui pendampingan ini, konselor pastoral dapat membantu remaja mengatasi kecemasan, meredakan rasa terisolasi, serta mengarahkan mereka untuk menemukan keseimbangan emosional dalam kehidupan digital yang semakin kompleks.

---

<sup>13</sup> Fitri Febbiyani and Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah," *Penelitian Guru Indonesia* 02, no. 02 (2017): 30–31.

<sup>14</sup> Alivia Eka Arianti et al., "Peran Konselor Dalam Meningkatkan Adaptabilitas Karier Remaja Untuk Menghadapi Peluang Dan Tantangan Era Society 5.0," *Sehati Abdimas* 6, no. 1 (2023): 120–29.

## Dampak media sosial dalam kehidupan pemuda

Di era digital yang serba cepat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari pemuda. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai tempat untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman dan membangun hubungan sosial dengan orang lain. *Platform-platform* seperti *Instagram*, *TikTok* dan *Twitter* memberikan kesempatan bagi pemuda untuk terhubung dengan teman-teman mereka serta menemukan komunitas yang sejalan dengan minat dan pengalaman mereka. Namun, seiring dengan semakin dominannya peran media sosial, muncul berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional pemuda, seperti perasaan kesepian dan kecemasan.

Media sosial menawarkan kemudahan dalam berinteraksi, namun kenyataannya, meskipun pemuda tampak aktif berinteraksi secara online, banyak dari mereka yang merasa terisolasi dalam kehidupan nyata. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat memperburuk perasaan kesepian, meskipun penggunaannya dirancang untuk menyatukan orang<sup>15</sup>. Dalam dunia maya, hubungan seringkali terjaga secara dangkal dan tidak mendalam, sehingga pemuda yang bergantung pada platform ini untuk mendapatkan dukungan emosional seringkali merasa lebih kesepian daripada sebelumnya<sup>16</sup>. Media sosial memang menyediakan ruang untuk berbagi dan mencari dukungan, tetapi interaksi yang terbatas pada teks, gambar dan video seringkali tidak memberikan kedalaman emosional yang dibutuhkan oleh pemuda. Meskipun media sosial dapat memperkuat hubungan sosial yang positif, ia juga dapat menyebabkan pemuda merasa lebih terasing dalam kehidupan nyata<sup>17</sup>. Banyak pemuda merasa seperti mereka hanya terhubung secara digital tanpa adanya kedekatan emosional yang nyata. Ini terjadi karena interaksi di media sosial lebih banyak berkisar pada aspek-aspek eksternal seperti penampilan atau status sosial dan kurang fokus pada aspek-aspek emosional yang mendalam yang sering dibutuhkan oleh pemuda. Tekanan untuk tampil sempurna di media sosial juga semakin mempengaruhi pemuda, terutama dalam kalangan mereka yang belum sepenuhnya dapat mengelola ekspektasi sosial. Berbagai platform media sosial menawarkan standar kecantikan, kesuksesan dan kebahagiaan yang seringkali tidak realistis. Pemuda yang merasa tidak memenuhi standar tersebut cenderung merasa kurang percaya diri dan mengalami kecemasan. Penggunaan media sosial yang berlebihan, tanpa adanya pengelolaan yang sehat, dapat memengaruhi kesehatan mental pemuda dan memperburuk perasaan terisolasi.

---

<sup>15</sup> Karimah, N., & Setiowati, "Intensi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Ditinjau Dari Kesepian Dan Kebutuhan Afiliasi."

<sup>16</sup> Aprillia De Laurita and Devi Rusli, "Pengaruh Dukungan Sosial Online Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja," *Jurnal Riset Psikologi* 2021, no. 3 (2021): 1–12.

<sup>17</sup> Anang Sugeng Cahyono, "Anang Sugeng Cahyono, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia," n.d., 140–57.

Selain itu, media sosial seringkali berperan sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan pribadi. Banyak pemuda yang lebih memilih untuk berbagi keluh kesahnya secara online daripada mengungkapkannya kepada teman atau keluarga di dunia nyata<sup>18</sup>. Hal ini terjadi karena media sosial menyediakan kebebasan berekspresi, yang memungkinkan mereka untuk berbicara tanpa takut dihakimi. Namun, meskipun *platform* ini menawarkan kenyamanan dalam berbagi, seringkali tidak ada solusi yang mendalam atau dukungan emosional yang sebenarnya. Pemuda hanya menerima reaksi sesaat, seperti komentar atau "*likes*," yang tidak memberikan rasa kepuasan emosional yang mendalam. Media sosial memberikan akses mudah bagi pemuda terhadap informasi yang beragam, baik yang bermanfaat maupun yang dapat memperburuk perasaan mereka. Isu-isu sosial yang viral, berita yang mengandung provokasi atau bahkan standar kecantikan yang tidak realistis memengaruhi cara pemuda memandang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Ketika pemuda terlalu banyak terpapar informasi yang dapat memicu kecemasan, mereka dapat mengalami peningkatan perasaan tidak puas dan tertekan.

Penting untuk disadari bahwa media sosial memiliki dampak ganda pada kehidupan pemuda. Di satu sisi, ia menawarkan peluang besar untuk berinteraksi dan mengakses informasi. Namun, di sisi lain jika tidak digunakan dengan bijak, media sosial dapat memperburuk masalah emosional yang sudah ada dan menciptakan rasa kesepian yang lebih dalam. Oleh karena itu, untuk menghadapi tantangan ini, dalam konseling pastoral seorang konselor dapat memainkan peran penting untuk membantu pemuda mengelola perasaan mereka dan membangun hubungan yang lebih sehat, baik di dunia maya maupun dalam kehidupan nyata. Dalam situasi ini, seorang Konselor dapat memberikan ruang yang lebih bermakna bagi pemuda untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mengatasi kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial.

### **Solusi konseling pastoral dalam mengatasi isolasi sosial**

Mengacu pada tantangan sosial yang semakin kompleks, konseling pastoral menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi isolasi sosial yang sering dialami oleh pemuda di era digital<sup>19</sup>. Konseling pastoral hadir dengan pendekatan yang lebih personal dan penuh perhatian, memberikan ruang aman bagi pemuda untuk berbicara, berbagi perasaan dan mencari solusi dari perspektif yang lebih holistik, termasuk aspek emosional, sosial dan spiritual. Konseling pastoral mengutamakan hubungan yang lebih mendalam dan bermakna antara konselor dan klien. Dalam dunia maya, interaksi pemuda seringkali terbatas pada pesan teks atau gambar yang tidak bisa menyampaikan perasaan secara utuh. Konseling pastoral menawarkan ruang tatap muka atau komunikasi yang lebih langsung, dimana pemuda dapat merasa dihargai dan diterima. Dalam hal ini yang menjadi aktor dalam proses konseling pastoral adalah konselor pastoral yang berfungsi

---

<sup>18</sup> Zainuddin Muda Monggilo, "Kajian Literatur Tentang Tipologi Perilaku Berinternet Generasi Muda Indonesia," *Jurnal ILMU KOMUNIKASI* 13, no. 1 (2016): 31–48, <https://doi.org/10.24002/jik.v13i1.599>.

<sup>19</sup> Omersi et al., "Strategi Dalam Konseling Pastoral Di Era Digital: Studi Kasus Gereja-Gereja Kontemporer."

bukan hanya sebagai pendengar yang baik, tetapi juga sebagai pembimbing untuk mengarahkan pemuda dapat menyesuaikan seluruh dinamika kehidupan di era digital.

Salah satu pendekatan yang dilakukan dalam proses konseling pastoral adalah pendekatan berbasis kasih dan empati. Pendekatan ini menciptakan lingkungan yang penuh perhatian dan pengertian, memungkinkan pemuda merasa dihargai dan diterima tanpa penghakiman<sup>20</sup>. Kasih dalam konseling pastoral berfungsi untuk memberikan perhatian tanpa syarat dan menciptakan ikatan yang mendalam antara konselor dan klien, yang sangat dibutuhkan oleh pemuda yang terisolasi dalam dunia maya yang seringkali dangkal. Sementara itu, empati memungkinkan konselor untuk memahami perasaan dan pengalaman klien, melihat dunia dari perspektif mereka, serta memberikan respons yang penuh pengertian. Dalam konseling, empati adalah kondisi inti untuk memberikan konseling yang efektif. Empati telah digambarkan sebagai kemampuan konselor untuk memasuki dunia klien, merasakan perasaan klien<sup>21</sup>. Dengan pendekatan berbasis kasih dan empati ini, konselor pastoral membantu pemuda mengatasi kesepian atau isolasi sosial yang mereka rasakan dan menemukan solusi yang lebih seimbang dalam aspek emosional, sosial dan spiritual<sup>22</sup>. Pendekatan ini dapat membangun koneksi yang mendalam, menciptakan ruang pemulihan dan mendukung pertumbuhan pribadi serta hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan Tuhan.

### **Konselor pastoral sebagai sahabat pemuda di era digital**

Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, pemuda seringkali merasa terasing meskipun mereka dikelilingi oleh banyak orang di media sosial. Meskipun media sosial memudahkan interaksi, perasaan kesepian dan kebingungan tetap melanda banyak pemuda. Mereka sering mencari pengakuan atau validasi dari orang lain, namun justru semakin merasa terisolasi. Disinilah peran sebagai sahabat pemuda sangat penting<sup>23</sup>. Seorang konselor pastoral berfungsi lebih dari sekadar memberikan bimbingan praktis; ia hadir untuk memberikan ruang aman dimana pemuda bisa berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Dengan pendekatan yang empatik, seorang konselor pastoral bisa membangun hubungan yang lebih dekat dengan pemuda, mendengarkan mereka dengan penuh perhatian, serta memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan.

Peran konselor pastoral sangat berbeda dengan interaksi yang ada di dunia maya. Di media sosial, pemuda bisa berbagi perasaan, namun seringkali komunikasi tersebut

---

<sup>20</sup> Rizki Amalia, "Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 1, no. 1 (2019): 56–58, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i1.350>.

<sup>21</sup> Yunita Yunita, "Pentingnya Teknik Empati Dalam Proses Konseling Individual," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 2, no. 3 (2021): 310–15, <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.128>.

<sup>22</sup> Amalia, "Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor."

<sup>23</sup> Nuriah Halleyda, "KONSELOR SAHABAT SISWA 'KOSASI' OPTIMALKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMPN 2 JATISRONO," *Jurnal Jaringan Penelitian Pengembangan Penerapan Inovasi Pendidikan (Jarlitbang)*, 2021, 87–98, <https://doi.org/10.59344/jarlitbang.v7i1.96>.

terhenti pada tingkat permukaan. Meskipun ada komentar dan tanda suka, hal itu tidak mampu menggantikan dukungan emosional yang sesungguhnya. Konselor hadir untuk memberikan perhatian yang lebih mendalam, menyentuh aspek perasaan yang lebih kompleks. Ia tidak hanya memberikan respon sesaat, tetapi berusaha memahami perasaan pemuda secara keseluruhan. Dengan empati yang mendalam, konselor membantu pemuda untuk melihat dunia dan masalah mereka dari perspektif yang lebih positif. Melalui dialog yang penuh kasih, konselor dapat membantu pemuda untuk merangkai kembali perasaan mereka dan menemukan jalan keluar dari kebingungan yang mereka alami.

Selain aspek emosional, konselor pastoral juga memainkan peran penting dalam memberikan bimbingan spiritual. Dalam dunia yang serba cepat dan terkadang terkesan materialistik, pemuda seringkali mencari makna hidup diluar diri mereka sendiri. Konselor pastoral dapat membantu mereka memahami bahwa setiap pengalaman hidup, termasuk kesulitan dan kegelisahan, memiliki makna yang lebih dalam. Pendekatan berbasis nilai-nilai agama yang diajarkan oleh konselor pastoral membantu pemuda melihat tantangan hidup dalam perspektif yang lebih luas. Dengan ajaran-ajaran spiritual, konselor pastoral memberikan pemahaman bahwa kehidupan ini bukan hanya tentang pencapaian materi, tetapi juga tentang hubungan dengan Tuhan dan sesama<sup>24</sup>.

Dalam konteks ini, konselor pastoral tidak hanya sekadar mendengarkan keluhan pemuda, tetapi juga membantu mereka untuk menemukan tujuan hidup yang lebih tinggi. Ketika pemuda merasa cemas tentang masa depan atau konflik identitas, konselor pastoral bisa memberikan wawasan dari ajaran agama yang mengarahkan mereka pada ketenangan. Misalnya, konselor dapat mengingatkan pemuda bahwa Tuhan memiliki rencana bagi setiap individu, dan bahwa setiap tantangan dalam hidup adalah bagian dari proses pembentukan karakter. Pendampingan spiritual ini membantu pemuda untuk tidak terjebak dalam kekhawatiran duniawi dan melihat kehidupan dengan penuh harapan, meskipun ada banyak tantangan yang dihadapi.

Peran konselor pastoral sebagai sahabat yang peduli juga penting dalam menciptakan hubungan yang autentik dengan pemuda. Di dunia digital yang terkadang memberikan kesan hubungan yang dangkal, konselor pastoral menawarkan kesempatan bagi pemuda untuk merasakan koneksi yang lebih dalam. Seorang konselor pastoral tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah praktis, tetapi juga memberikan perhatian terhadap kesejahteraan emosional dan spiritual pemuda. Dengan kehadirannya yang penuh perhatian, konselor pastoral bisa menjadi teman sejati bagi pemuda, membantu mereka melalui proses pencarian jati diri dan menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih siap. Ketika hal tersebut dilakukan oleh konselor maka layanan konseling akan

berhasil.  
pelayanan.

---

<sup>24</sup> Fhilia Alci et al., "MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL DALAM PERNIKAHAN : PERAN KONSELOR PASTORAL DALAM MEMPERKUAT KOMITMEN PASANGAN" 1, no. 3 (2024): 1–18.

## D. Kesimpulan

Di era digital yang terus berkembang ini, pemuda mengalami tantangan emosional yang besar, terutama akibat pengaruh media sosial. Meskipun media sosial memfasilitasi interaksi antar individu, kenyataannya banyak pemuda merasa terisolasi dan cemas meskipun terhubung secara digital. Dampak dari ketergantungan terhadap media sosial, yang seringkali hanya menciptakan hubungan yang dangkal, dapat memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan tekanan emosional mereka. Oleh karena itu, penting bagi para pemuda untuk mendapatkan bimbingan yang lebih mendalam dan holistik, yang tidak hanya mengatasi masalah emosional, tetapi juga aspek spiritual mereka. Konseling pastoral hadir sebagai solusi yang relevan dalam menangani tantangan ini. Sebagai sahabat yang penuh empati dan kasih, konselor pastoral berperan dalam memberikan ruang aman bagi pemuda untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Pendekatan berbasis kasih dan nilai-nilai agama memungkinkan konselor untuk membantu pemuda mengatasi masalah emosional mereka dan menemukan kedamaian dalam diri mereka. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya memberikan dukungan praktis dalam menghadapi tekanan hidup, tetapi juga membantu mereka menemukan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka<sup>25</sup>.

Selain itu, pendekatan konseling pastoral yang berbasis pada hubungan yang personal dan mendalam sangat penting dalam dunia yang serba digital ini. Pemuda yang sering merasa terasing atau kesepian membutuhkan bimbingan yang lebih dari sekadar interaksi digital yang terbatas. Konselor pastoral dapat memberikan dukungan yang lebih autentik dan bermakna, yang tidak dapat diperoleh hanya melalui interaksi di media sosial. Dengan komunikasi yang lebih langsung dan penuh perhatian, konselor membantu pemuda untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan, serta meraih keseimbangan emosional yang lebih sehat. Peran konselor pastoral dalam dunia digital yang semakin terhubung ini sangat penting. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai pendengar yang baik, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang mampu membantu pemuda menemukan

---

<sup>25</sup> Jurnal Konseling and Gusjigang Vol, "Kata Kunci:" 1, no. 1 (2015): 0–11.

jalan keluar dari kebingungan dan tantangan hidup yang mereka hadapi<sup>26</sup> . Melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek emosional, sosial dan spiritual, konseling pastoral menjadi alat yang sangat efektif untuk mendukung pemuda dalam menghadapi tantangan zaman ini dengan cara yang sehat dan bermakna.

## Referensi

- Aceh, Banda, and A Pendahuluan. "Manajemen Empati Konselor" 6, no. 1 (n.d.): 40–55.
- Aini, Dewi Khurun. "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan." *Jurnal Ilmu Dakwah* 39, no. 1 (2019): 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.
- Alci, Philia, Angela Asman, Charga Jofial Rumat, Geby Ladesya Kalensang, Feiby Paulin Makakombo, Fony Baraa, and Semuel Selanno. "MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL DALAM PERNIKAHAN : PERAN KONSELOR PASTORAL DALAM MEMPERKUAT KOMITMEN PASANGAN" 1, no. 3 (2024): 1–18.
- Amalia, Rizki. "Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 1, no. 1 (2019): 56–58. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i1.350>.
- Arianti, Alivia Eka, Iqbal Khoirul Burhani, Usrotun Diniyah, Universitas Negeri Malang, Universitas Negeri Malang, Universitas Negeri Malang, Universitas Negeri Malang, and Peran Konselor. "Peran Konselor Dalam Meningkatkan Adaptabilitas Karier Remaja Untuk Menghadapi Peluang Dan Tantangan Era Society 5.0." *Sehati Abdimas* 6, no. 1 (2023): 120–29.
- Basongan, Citraningsih. "Penggunaan Teknologi Menurut Iman Kristen Di Era Digital." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 3 (2022): 4279–87. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2883>.
- Cahyono, Anang Sugeng. "Anang Sugeng Cahyono, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia," n.d., 140–57.
- Farrand, Peter, and Wilson Jeremiah. "Tantangan Media Bagi Kaum Muda Dan Tanggapan Gereja Di Dalam Pelayanan Pastoral." *Consilium* 11 11, no. 1 (2014): 55–64.
- Febbiyani, Fitri, and Bunga Adelya. "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah." *Penelitian Guru Indonesia* 02, no. 02 (2017): 30–31.

---

<sup>26</sup> Arianti et al., "Peran Konselor Dalam Meningkatkan Adaptabilitas Karier Remaja Untuk Menghadapi Peluang Dan Tantangan Era Society 5.0."

- Felita, Pamela, Christine Siahaja, Vania Wijaya, Gracia Melisa, Marcella Chandra, and Rayini Dahesihsari. "Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 2016.
- Halleyda, Nuriah. "KONSELOR SAHABAT SISWA 'KOSASI' OPTIMALKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMPN 2 JATISRONO." *Jurnal Jaringan Penelitian Pengembangan Penerapan Inovasi Pendidikan (Jarlitbang)*, 2021, 87–98. <https://doi.org/10.59344/jarlitbang.v7i1.96>.
- Hasna, Alifia, Putri Nasrudin, Nandang Budiman, and Nadia Aulia Nadhirah. "Multiple Relationship : Mengelola Batasan Hubungan Antara Konselor Dan Konseli Dalam Keberhasilan Konseling," 2023, 133–44.
- Karimah, N., & Setiowati, E. A. "Intensi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Ditinjau Dari Kesepian Dan Kebutuhan Afiliasi." *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2019, 691–99.
- Konseling, Jurnal, and Gusjigang Vol. "Kata Kunci:" 1, no. 1 (2015): 0–11.
- Lalompoh, Suryaningsi Dorthea. "Konseling Pastoral Sebagai Pendampingan Bagi Pemuda Yang Sulit Keluar Dari Toxic Relationship Dalam Pacaran" 1, no. 1 (2024): 55–67.
- Laurita, Aprillia De, and Devi Rusli. "Pengaruh Dukungan Sosial Online Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja." *Jurnal Riset Psikologi* 2021, no. 3 (2021): 1–12.
- Lestyaningrum, Inge Kurnia Mardia, Anita Trisiana, Destyn Ayu Safitri, Supriyanti, Alfian Yuda Pratama, and Ta'at Putra Wahana. *Pendidikan Global Berbasis Teknologi Digital Di Era Milenial*, 2022.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan\\_Global\\_Berbasis\\_Teknologi\\_Dig/xeqbEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Global_Berbasis_Teknologi_Dig/xeqbEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1).
- Monggilo, Zainuddin Muda. "Kajian Literatur Tentang Tipologi Perilaku Berinternet Generasi Muda Indonesia." *Jurnal ILMU KOMUNIKASI* 13, no. 1 (2016): 31–48.  
<https://doi.org/10.24002/jik.v13i1.599>.
- Omersi, Aurelia, Erni Pamula Ranteallo, Rahel Lisa Sambara, Rosalinda Pamilangan, and Patriani Lunga. "Strategi Dalam Konseling Pastoral Di Era Digital: Studi Kasus Gereja-Gereja Kontemporer." *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 1, no. 4 (2023): 53–59. <https://doi.org/10.55606/jutipa.v1i4.192>.
- Petrus, Jerizal. "Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling." *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)* 1, no. 2 (2016): 1–10. <http://www.irpp.com/index.php/jipk/article/viewFile/712/705>.

Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2018.

Susandi, Ari. "Peran Penguatan Konselor Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Di Era Globalisasi." *Hasil-Hasil Penelitian UNPGRI Kediri* 4, no. 2 (2017): 69–76.

Yunita, Yunita. "Pentingnya Teknik Empati Dalam Proses Konseling Individual." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 2, no. 3 (2021): 310–15.  
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.128>.