



MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL DALAM PERNIKAHAN: PERAN KONSELOR PASTORAL DALAM MEMPERKUAT KOMITMEN PASANGAN

Fhilia Alci Angela Asman, fhilia.aangela621@gmail.com

Charga Jofial Rumate, charga.rumate@gmail.com

Geby Ladesya Kalensang, gebykalesang@gmail.com

Feiby Paulin Makakombo, feibymakakombo8@gmail.com

Fony Baraa, fonybaraa@gmail.com

Semuel Selanno, selannosemuel@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kecanduan media sosial terhadap pernikahan serta peran konselor pastoral dalam membantu pasangan mengatasi kecanduan tersebut dan memperkuat komitmen pernikahan mereka. Kecanduan media sosial dapat mengganggu komunikasi langsung, mengurangi kualitas waktu bersama, dan meningkatkan perasaan terlepas. Selain itu, perbandingan sosial yang tidak realistis dan konflik online dapat mengikis kepercayaan dan stabilitas dalam pernikahan, bahkan meningkatkan risiko perceraian. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini akan mengidentifikasi strategi dan metode efektif yang digunakan oleh konselor pastoral untuk mengatasi dampak negatif kecanduan media sosial terhadap dinamika pernikahan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang pentingnya peran konselor pastoral dalam mendukung pasangan untuk mengatasi kecanduan media sosial dan memperkuat komitmen pernikahan mereka.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Pernikahan, Konselor Pastoral, Komitmen Pasangan

ABSTRACT

This study aims to explore the impacts of social media addiction on marriage, as well as the role of pastoral counselors in assisting couples to overcome such addiction and strengthen their marital commitment. Social media addiction can disrupt face-to-face communication, diminish the quality of shared time, and enhance feelings of detachment. Moreover, unrealistic social comparisons and online conflicts can erode trust and stability within marriage, even increasing the risk of divorce. Through a qualitative approach, this research will identify effective strategies and methods employed by pastoral counselors to address the negative impacts of social media addiction on marital dynamics. It is hoped that the findings of this study will provide profound insights into the importance of the pastoral counselor's role in supporting couples to overcome social media addiction and fortify their marital commitment.

Keywords: Social Media Addiction, Marriage, Pastoral Counselor, Marital Commitment

A. Pendahuluan

Penggunaan Media Sosial Di Era Digital Saat Ini, Termasuk Di Indonesia.

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial meningkat pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, karena berbagai faktor seperti kemudahan akses internet, perkembangan teknologi smartphone, dan kebutuhan sosial manusia untuk berinteraksi dan berbagi informasi. Meluasnya penggunaan media sosial telah menjadi fenomena yang menonjol secara global, Indonesia menonjol sebagai negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak (Zuhriyah, Ainu., et al. 2023). Platform media sosial seperti Twitter, Facebook, blog, dan lainnya telah berkembang melampaui alat komunikasi belaka menjadi bagian integral dari gaya hidup manusia, terutama di kalangan anak muda dan siswa, yang mengarah pada pergeseran penggunaan bahasa (Regina., et al. 2023).

Di Indonesia, tingginya angka pengguna internet dan media sosial, mendorong perubahan pola komunikasi dan konsumsi informasi, serta mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari hiburan, pendidikan, hingga politik. Selain itu, media sosial telah merevolusi strategi pemasaran, menawarkan usaha kecil dan menengah di Indonesia cara yang hemat biaya dan efisien untuk mempromosikan produk dan layanan mereka, berkontribusi pada keberlanjutan dan pertumbuhan bisnis (Gani, Rita., et al. 2022). Fenomena ini menciptakan peluang besar bagi inovasi digital dan ekonomi kreatif. Namun, peningkatan penggunaan media sosial juga menimbulkan kekhawatiran tentang privasi data dan keamanan digital, menyoroti perlunya pengguna untuk waspada dan mendapat informasi tentang melindungi informasi pribadi mereka secara online (Ahmed, Khaled. 2023).

Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Terhadap Individu, Termasuk Dalam Konteks Pernikahan.

Kecanduan media sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap individu, termasuk dalam konteks pernikahan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu interaksi langsung dan komunikasi antara pasangan, mengurangi kualitas waktu bersama, dan menumbuhkan perasaan terlepas (Nene, Asmita. 2023) (Qureshi, Jameel., et al. 2023). Ketergantungan berlebihan pada platform media sosial dapat mengganggu interaksi dan komunikasi yang sehat antara pasangan, mengurangi kualitas waktu bersama, dan meningkatkan perasaan keterasingan. Selain itu, platform mendorong perbandingan sosial yang tidak realistis, memicu kecemburuan dan ketidakpuasan dalam pernikahan (Zsila, Ágnes., et al. 2023). Informasi yang dibagikan secara online dapat menyebabkan konflik dan kesalahpahaman, mengikis kepercayaan dan stabilitas dalam rumah tangga (Anwar, Muhammad., et al. 2023). Pada akhirnya, kecanduan media sosial menimbulkan

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Vol 1 No 3 Juli 2024 pp 1-18

ancaman bagi kepuasan pernikahan, berpotensi meningkatkan kemungkinan perceraian (Hammad, Mohammad. 2023). Sangat penting bagi individu untuk mengenali risiko ini dan menetapkan batas-batas yang sehat untuk menjaga kesejahteraan hubungan mereka.

Potensi Keretakan Rumah Tangga Akibat Kecanduan Media Sosial

Potensi keretakan rumah tangga akibat kecanduan media sosial sangat nyata, karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kualitas komunikasi dan keintiman antara pasangan. Ketika salah satu atau kedua pasangan terlalu asyik dengan dunia maya, waktu dan perhatian yang seharusnya dihabiskan bersama menjadi berkurang, mengakibatkan perasaan diabaikan dan keterasingan emosional. Kecanduan media sosial dalam rumah tangga dapat menyebabkan perpecahan dan gangguan yang signifikan dalam dinamika keluarga, berdampak pada ikatan keluarga dan pengeluaran rumah tangga (Candra, Hari., et al. 2022). Pengaruh Internet dan jejaring sosial dapat memicu konflik dalam keluarga, terutama mengenai pembatasan orang tua dan ketidaksepakatan atas aktivitas online (Álvarez-de-Sotomayor, Isabel., et al. 2021).

Di UEA, penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan kurangnya komunikasi di antara anggota keluarga selama pertemuan, menyoroti meningkatnya keterputusan dalam rumah tangga (Gjylbegaj, Hussein., et al. 2019). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet suami dapat berkontribusi pada keterasingan pernikahan di antara istri, mempengaruhi nilai-nilai keluarga dan kepuasan dengan kehidupan keluarga (Bla, Wafaa. 2021). Keterlibatan media sosial telah ditemukan cukup mempengaruhi aktivitas konsumsi rumah tangga, menunjukkan integrasi media sosial yang berkembang dalam berbagai aspek kehidupan keluarga (Herispon, Herispon. 2022). Akibatnya, jika tidak dikelola dengan baik, kecanduan media sosial dapat menyebabkan meningkatnya ketegangan, perasaan tidak dihargai, dan bahkan dapat berujung pada perpisahan atau perceraian.

Peran Penting Konselor Pastoral Dalam Pernikahan dan Keluarga Kristen

Konselor pastoral memainkan peran penting dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada pasangan yang menghadapi krisis dalam pernikahan mereka dan dalam struktur keluarga Kristen. Mereka bertindak sebagai agen penyembuhan dan transformasi, mengambil dari fondasi alkitabiah untuk membantu individu dalam menavigasi melalui masa-masa yang menantang (Layantara, Nicko. 2022). Dalam konteks Alkitab, peran ini mencerminkan panggilan untuk mengasihi, mendampingi, dan membangun satu sama lain seperti yang diajarkan dalam Efesus 4:2-3, yang menyebutkan pentingnya rendah hati, lemah lembut, dan sabar dalam mempertahankan kesatuan roh dan ikatan damai. Konselor pastoral membantu

pasangan memahami dan menerapkan nilai-nilai kristiani seperti kasih, pengampunan, dan komitmen dalam hubungan mereka.

Proses konseling pastoral menekankan pendekatan holistik, mempertimbangkan kesejahteraan integral individu dan keluarga, tidak hanya berfokus pada isu-isu spesifik (Suryoadi, Imanuel. 2022). Selain itu, konselor pastoral berperan penting dalam membantu remaja menyesuaikan diri dengan perubahan dalam keluarga Kristen, membimbing mereka melalui kompleksitas pengalaman hidup dan memastikan mereka menerima dukungan yang diperlukan untuk mengatasi rintangan dan tumbuh secara positif (Potgieter, Stella. 2015). Mereka juga berperan dalam menangani konflik dan krisis keluarga melalui pendekatan yang berpusat pada Kristus, membantu pasangan untuk saling mendukung dalam pertumbuhan rohani dan memperkuat fondasi pernikahan mereka sesuai dengan firman Tuhan. Dukungan konselor pastoral sering kali menjadi penopang yang signifikan dalam menjaga keharmonisan dan ketahanan keluarga Kristen di tengah berbagai tantangan hidup. Dengan mengintegrasikan wawasan psikologis dengan bimbingan spiritual, konselor pastoral dapat menawarkan pendekatan komprehensif untuk mengatasi masalah pernikahan dan dinamika keluarga, yang pada akhirnya mendorong pertumbuhan, pembebasan, dan kesejahteraan spiritual dalam komunitas Kristen.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2014), penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai dari variabel mandiri, baik itu satu variabel atau lebih, tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel mandiri dalam hal ini berarti variabel yang berdiri sendiri dan bukan variabel independen, karena variabel independen selalu dihubungkan dengan variabel dependen. Sugiyono menjelaskan bahwa penelitian deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai dari variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih, tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkan antara variabel yang satu dengan yang lain (Sugiyono. 2014).

Penelitian kualitatif menurut Moleong (Umrati & Wijaya, 2020) bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara menyeluruh. Pemahaman ini diperoleh melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks alami tertentu, dengan memanfaatkan berbagai metode alami. Penelitian kualitatif menekankan pada kualitas data yang dikumpulkan, yang tidak berdasarkan kuesioner melainkan melalui wawancara, observasi langsung, dan dokumen resmi terkait lainnya. Selain itu, penelitian kualitatif lebih mementingkan proses daripada hasil, karena hubungan antar bagian yang diteliti akan lebih jelas jika diamati selama proses berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis peran konselor pastoral dalam membantu pasangan yang mengalami kecanduan media sosial, dengan fokus pada bagaimana konselor dapat memperkuat komitmen dan hubungan pernikahan. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini akan mengidentifikasi strategi dan metode yang efektif digunakan oleh konselor pastoral untuk mengatasi dampak negatif kecanduan media sosial terhadap dinamika pasangan, serta mengevaluasi perubahan yang terjadi dalam kualitas hubungan pernikahan setelah intervensi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya peran konselor pastoral dalam mendukung pasangan untuk mengatasi kecanduan media sosial dan memperkuat komitmen pernikahan mereka.

C. Hasil Dan Pembahasan

Media Sosial

1. Defisini Media Sosial

Sesuai dengan nama, pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi-teknologi perkebangan web baru berbasis internet, yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara online, sehingga dapat menyebar luaskan konten mereka sendiri. Sesuai dengan pendapat Zarella (dalam Aditya, R. 2015: 51) media sosial adalah situs yang menjadi tempat orang-orang berkomunikasi dengan teman-teman mereka, yang mereka kenal di dunia nyata dan dunia maya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan dari adanya internet. Melalui media sosial, individu dapat terhubung dengan orang lain yang menggunakan platform yang sama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial memiliki sifat yang lebih interaktif dibandingkan dengan media tradisional seperti radio dan televisi. Melalui media sosial, kita dapat berinteraksi langsung dengan orang lain.

2. Penggunaan Media Sosial

Salah satu bentuk komunikasi baru yang ditawarkan oleh dunia internet adalah media sosial. Melalui media sosial, pengguna dapat memperluas penyampaian informasi dan pengalaman mereka. Kaplan dan Haenlein dalam jurnal internasional (Curran & Lennon, 2011) mendefinisikan media sosial sebagai "sekumpulan jaringan berbasis aplikasi di internet yang dibangun berdasarkan teknologi dan konsep web 2.0, yang memungkinkan pengguna menciptakan dan mengubah konten yang disebar." Istilah "web 2.0" khususnya digunakan

untuk menggambarkan teknologi seperti wiki, weblog, dan media internet lainnya. Web 2.0 penting bagi media sosial karena mampu mempercepat pertumbuhannya.

Dalam era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi semakin pesat, membuat banyak hal menjadi lebih mudah, termasuk dalam hal komunikasi. Dulu, orang harus berkomunikasi dengan bertatap muka langsung untuk memastikan pesan diterima dengan baik. Namun, kini dengan adanya teknologi, komunikasi dapat berlangsung lebih mudah tanpa harus bertatap muka langsung.

Para ilmuwan telah mengembangkan berbagai teknologi untuk memudahkan manusia berkomunikasi, mulai dari radio, telepon, televisi, hingga internet. Dengan kemajuan teknologi saat ini, orang dapat berkomunikasi dengan orang lain setiap detik, baik dengan kenalan maupun orang yang tidak dikenal. Komunikasi tersebut dapat berlangsung secara dua arah maupun satu arah. Salah satu temuan yang paling fenomenal adalah media internet.

3. Dampak Negatif dan Dampak Positif Media Sosial

Di era globalisasi saat ini, kehadiran media sosial semakin menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial menghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi, karena tidak terikat oleh ruang, waktu, atau dengan siapa kita berkomunikasi. Melalui media sosial, orang dapat berkomunikasi kapan saja, di mana saja, dan dengan siapa saja. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh besar dan berdampak signifikan dalam kehidupan seseorang.

Adapun dampak positif media sosial menurut Zukria (dalam Kairuni, N. 2016) adalah:

- a. Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi).
- b. Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain.
- c. Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya, mengomentari situs orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial adalah:

- a. Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan media sosial.
- b. Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah.
- c. Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah.
- d. Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet.

- e. Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Media sosial dapat diakses kapan saja dan tidak memiliki batasan dalam bersosialisasi. Seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa saja, baik dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenal.

Pastoral Konseling

1. Definisi Pastoral Konseling

Istilah "pastoral" berasal dari bahasa Latin "pastor" dan bahasa Yunani "poimen", yang berarti gembala. Dalam konteks gereja tradisional, tugas ini biasanya diemban oleh pendeta yang berperan sebagai gembala bagi jemaatnya. Istilah ini terkait dengan Yesus Kristus dan karya-Nya sebagai "Gembala yang Baik", yang melayani dengan tanpa pamrih, memberikan bantuan dan perawatan kepada para pengikut-Nya hingga mengorbankan nyawa-Nya. Pelayanan yang dilakukan Yesus menjadi teladan bagi pengikut-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pastoral bukan hanya tugas resmi para pendeta tetapi juga tanggung jawab setiap pengikut Kristus (Yohanes 10) (Aart Van Beek, 2007:10). Sebagai kata sifat dari "pastor" atau "gembala", pastoral mengacu pada tindakan penggembalaan yang juga dikenal sebagai "poimenika" atau "pastoralia". Pastoral merupakan aktivitas pelayanan gereja yang direncanakan untuk membantu umat atau anggota jemaat, baik secara pribadi maupun kelompok, dalam menghadapi berbagai persoalan atau bahkan ketika mereka tidak memiliki masalah (Yohan Brek, 2023:2).

Pastoral dan konseling saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan. Di mana ada kegiatan pastoral, di situ pula ada konseling, dan sebaliknya, setiap kegiatan konseling Kristen mencakup pelayanan pastoral. Konseling pastoral adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor dan jemaat sebagai konseli. Konselor membimbing konseli dalam suasana percakapan konseling yang ideal, memungkinkan konseli memahami apa yang terjadi dalam dirinya sehingga ia dapat mencapai tujuan dengan kekuatan dan kemampuan dari Tuhan (Yohan Brek, 2023:5).

2. Tujuan Pastoral Konseling

Dalam praktek pelayanan pastoral yang dilakukan tentu memiliki tujuan yang jelas, diantaranya :

- a. Membantu konseli mengalami pengalamannya dan menerima kenyataan yang ada.
- b. Membantu konseli mengungkapkan diri secara penuh dan utuh.
- c. Membantu konseli berubah, bertumbuh dan berfungsi maksimal.
- d. Membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat.

- e. Membantu konseli bertingkah laku baru
- f. Membantu konseli bertahan dalam situasi baru.
- g. Membantu konseli menghilangkan gejala disfungsional
- h. Menolong konseli untuk memulai kehidupan baru dan melakukan upaya preventif terhadap munculnya gejala-gejala krisis baru dalam kehidupan.
- i. Menolong konseli mengalami pemulihan secara total dalam semua aspek kehidupan (*holistic health*).
- j. Menolong konseli untuk menjadi pribadi yang siap diutus, berdampak positif bagi setiap orang.

3. Fungsi Pastoral Konseling

Dalam bukunya "Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya" Yohan Brek menegaskan dalam bukunya ada 10 fungsi, diantaranya :

- a. Fungsi menyembuhkan. Fungsi ini dipakai oleh konselor ketika melihat adanya keadaan yang dapat dan perlu dikembalikan ke keadaan semula atau pun mendekati keadaan semula.
- b. Fungsi menopang. Fungsi ini dilakukan ketika konseli tidak mungkin kembali ke keadaan semula. Fungsi ini dipakai untuk membantu konseli menerima keadaan barunya, kemudia berdiri di atas kaki sendiri, bertumbuh secara penuh dan utuh dan berfungsi secara maksimal.
- c. Fungsi membimbing. Fungsi membimbing ini dilakukan ketika konseli mengambil keputusan tertentu tentang masa depannya.
- d. Fungsi memperbaiki hubungan. Fungsi ini dipakai oleh konselor untuk membantu konseli ketika mengalami konflik batin dengan pihak lain yang mengakibatkan putusnya atau rusaknya hubungan. Dalam hal ini konselor sebagai mediator atau penengah.
- e. Fungsi memberdayakan. Fungsi ini membantu konseli menjadi penolong bagi dirinya sendiri di masa yang akan datang pada waktu menghadapi kesulitan.
- f. Fungsi mentransformasi. Ketika konseli secara individual telah sembuh, persoalannya telah selesai, berdaya, berguna secara maksimal bagi sesame dan lingkungannya, memang micro-purpose- short term purpose- tujuan jangka pendek konseling pastoral juga memiliki macro purpose- ultimate purpose- tujuan ukhorwi. Tujuan ini berkaitan dengan nilai, makna hidup, tujuan hidup baik secara perorangan, pasangan, keluarga, kelompok, komunitas dan system kemasyarakatan yang luas (Totok Wiryasaputra, 2019:189).
- g. Fungsi mengasuh. Perkembangan itu meliputi aspek emosional, cara berpikir, motivasi dan kemauan, tingkah laku, kehidupan rohani, dalam interaksi dan sebagainya. Demikianlah dalam hal menolong mereka yang memerlukan pertolongan, kita perlu melihat kira-kira potensi apa yang dapat menumbuhkembangkan kehidupan orang kita layani sebagai kekuatan yang dapat

diandalkannya untuk tetap melanjutkan kehidupan. Dengan kata lain bahwa fungsi ini memampukan konseli untuk mengembangkan potensi-potensi yang diberikan Allah kepadanya (Clinebel 2002:54). Dengan adanya kesadaran akan potensi-potensi diri dari konseli, maka akan menjadi sarana bagi konseli untuk menata kehidupan yang lebih baik dan akan mengarahkan konseli untuk menjadi berkat bagi orang lain yang mengalami krisis yang sama. Sehingga konseli bisa menjadikan pengalaman hidupnya sebagai buah kesaksian untuk saling menguatkan. Fungsi ini merupakan suatu proses pendidikan agar konseli memiliki kemampuan yang dianugerahkan Tuhan, yang dapat dikembangkan untuk kebaikannya di masa depan (J.D Engel, 2016:9).

- h. Fungsi mengutuhkan. Fungsi ini adalah fungsi pusat, karena sekaligus merupakan tujuan utama, yaitu pengutuhan kehidupan manusia dalam segala aspek kehidupannya, yakni fisik, sosial, mental, dan spiritual. Karena bila seseorang mengalami masalah/ penderitaan maka aspek-aspek itu tercabik-cabik. Karena itu fungsi mengutuhkan sangat dibutuhkan dalam kerangka untuk menghasilkan proses pemulihan yang holistik. Dalam konteks fungsi pastoral ini maka kita bisa mengatakan bahwa sebenarnya pelayanan pastoral itu holistik.
- i. Fungsi preventif (pencegahan). Fungsi preventive sangat diperlukan untuk upaya-upaya pencegahan, agar proses pemulihan yang terjadi benar-benar tuntas. Seseorang yang telah keluar dari krisis yang dialami, tentu akan lebih dikuatkan untuk mampu dan bersedia kembali menjalani hidup dalam pengharapan dan menerima kenyataan yang sesungguhnya. Fungsi preventive diperlukan untuk menghindari mereka dari gejala-gejala kembalinya krisis yang pernah terjadi bagi sskonseli. Konselor pastoral mempunyai kompetensi untuk melakukan fungsi preventive kepada setiap konseli yang telah melewati masa krisisnya.
- j. Fungsi misional (pengutusan). Fungsi misional atau fungsi pengutusan menjadi fungsi kesaksian bagi layanan konseling pastoral. Seseorang yang telah mengalami transformasi kehidupan, yang telah siap untuk menata kehidupan baru dan siap menerima kenyataan hidup dan menjalani kehidupan yang lebih baik membutuhkan fungsi pengutusan. Fungsi misional ini berarti kesediaan seseorang untuk menjadi berkat bagi orang lain. Dengan kata lain bahwa dia siap untuk diutus dan menjadikan pengalaman hidupnya sebagai cara terbaik yang berdampak bagi dia untuk menolong orang lain. Pengalaman hidup masa lalu yang telah diubah akan menjadi buah kesaksian bagi seorang konseli yang telah mengalami transformasi untuk diutus menjadi teman seperjalanan bagi orang lain yang membutuhkan pertolongan. Kehadirannya tentunya akan diharapkan untuk melakukan

peranan- peranan konseling pastoral kepada orang lain juga. Artinya bahwa dia siap diutus untuk menjadi berkat bagi banyak orang yang membutuhkan (Yohan Brek, 2023:128).

Komitmen Keluarga Kristen

Komitmen keluarga Kristen memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan keyakinan individu. Penelitian menunjukkan bahwa komitmen Kristen dalam keluarga dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kepuasan hidup (Hope, Louise., et al. 2001). Keluarga berfungsi sebagai tempat utama untuk pendidikan dalam iman dan nilai-nilai moral, dengan orang tua mewariskan ajaran agama kepada anak-anak mereka (Bernard-Fisher, Judith. 2000). Selain itu, komunitas gereja sering didukung oleh keluarga yang memprioritaskan kehadiran gereja dan keterlibatan dalam kegiatan yang berhubungan dengan gereja, seperti mengirim anak-anak mereka ke sekolah gereja berdasarkan kriteria iman (Hastuti, Ruwi. 2013) (Jarman, Andrea. 2014). Studi menunjukkan bahwa komitmen agama, termasuk praktik-praktik seperti menghadiri gereja secara teratur, berdoa, dan membaca Alkitab, dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat, seperti tingkat penggunaan narkoba yang lebih rendah di kalangan anak muda yang berafiliasi dengan gereja (Matthews, Dale., et al. 1998). Secara keseluruhan, menumbuhkan komitmen Kristen dalam keluarga dapat berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan dan rasa kedekatan dengan Tuhan.

Peran Penting Konselor Pastoral dalam Membantu Pasangan Mengatasi Kecanduan Media Sosial dan Memperkuat Komitmen Pernikahan.

Konselor pastoral dapat memainkan peran penting dalam membantu pasangan mengatasi kecanduan media sosial dan memperkuat komitmen pernikahan.

1. Meningkatkan Kesadaran Pasangan akan Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial

Konselor pastoral memainkan peran penting dalam membantu pasangan meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif kecanduan media sosial pada hubungan mereka. Melalui konseling pastoral, individu dapat menerima bimbingan dan dukungan dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan kecanduan, seperti penggunaan internet yang berlebihan yang menyebabkan gejala penarikan diri dan kurangnya kontrol diri (Suryoadi, Imanuel. 2022). Selain itu, konselor pastoral dapat mendidik pasangan tentang peran mediasi kecanduan media sosial berbasis seluler dalam perilaku berisiko tinggi, menekankan pentingnya teknik manajemen diri dalam memerangi kecanduan (Layantara, Nicko.(2022). Dengan menggabungkan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (CBT), konselor pastoral dapat membantu pasangan dalam mengenali

efek merugikan dari kecanduan media sosial pada dinamika hubungan mereka dan kesejahteraan secara keseluruhan, mempromosikan komunikasi yang lebih sehat dan pola perilaku (Simorangkir, Jungjungan., et al. 2023).

Melalui konseling, konselor membuka ruang diskusi yang aman dan konfidensial bagi pasangan untuk mengeksplorasi pola penggunaan media sosial mereka, mengidentifikasi dampak negatifnya pada komunikasi, interaksi, dan keintiman emosional, serta memahami potensi munculnya kecemburuan, ketidakpercayaan, dan konflik dalam pernikahan.

Dengan menggunakan pendekatan yang empatik dan suportif, konselor pastoral membantu pasangan:

- **Menyadari waktu dan energi yang dihabiskan di media sosial:** Pasangan dapat melacak waktu yang dihabiskan di berbagai platform media sosial dan mendiskusikan bagaimana hal tersebut memengaruhi waktu berkualitas yang diluangkan bersama.
- **Mengidentifikasi dampak negatif pada komunikasi:** Pasangan dapat mengeksplorasi bagaimana ketergantungan pada media sosial memengaruhi kualitas percakapan, frekuensi interaksi tatap muka, dan kemampuan mereka untuk mendengarkan secara aktif.
- **Memahami konsekuensi emosional:** Pasangan dapat mendiskusikan bagaimana media sosial dapat memicu kecemburuan, ketidakpercayaan, dan perasaan terabaikan, serta bagaimana hal tersebut dapat berdampak negatif pada keintiman emosional dan keintiman fisik.

2. Mengembangkan Strategi untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial: Meningkatkan Komunikasi dan Interaksi Tatap Muka

Konselor pastoral membantu pasangan dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan hubungan mereka dengan mengatasi masalah seperti penggunaan media sosial dan meningkatkan komunikasi tatap muka (Brek, Yohan. 2022) (Zalukhu, Limeani. 2022). Dengan mengeksplorasi kebijaksanaan lokal dan nilai-nilai yang relevan dengan kebaktian gereja yang dinamis, konselor dapat membimbing pasangan menuju interaksi yang lebih bermakna berdasarkan cinta dan kepedulian satu sama lain (Layantara, Nicko. 2022). Selain itu, metode konseling pastoral dapat membantu para pendeta menunjukkan kualitas kepemimpinan yang unggul, sikap yang dapat dipercaya, dan berfungsi sebagai panutan bagi anggota gereja, yang pada akhirnya berkontribusi pada pertumbuhan dan kesejahteraan komunitas gereja (Tubagus, Steven. 2021). Lebih jauh lagi, menggabungkan studi teologi dari Alkitab dapat memberikan dasar yang kuat untuk konseling pastoral, menekankan bimbingan rohani, transformasi pribadi, dan pentingnya menyembah Tuhan sambil menjauh dari kejahatan (Gulo, Rezeki. 2023). Dengan mengintegrasikan pendekatan ini, konselor pastoral dapat secara efektif mendukung pasangan dalam mengurangi

gangguan media sosial dan mendorong komunikasi tatap muka dan koneksi yang lebih dalam dalam hubungan mereka.

Melalui bimbingan dan dukungan, konselor dapat membantu pasangan:

- **Menetapkan Batasan yang Sehat:**

Membuat "zona bebas media sosial": Pasangan dapat mendefinisikan waktu dan tempat tertentu di mana penggunaan media sosial dilarang, seperti saat makan bersama, sebelum tidur, atau selama momen keluarga berkualitas.

Menonaktifkan notifikasi: Menonaktifkan notifikasi dari aplikasi media sosial dapat membantu mengurangi gangguan dan godaan untuk terus-menerus memeriksa ponsel.

- **Meningkatkan Komunikasi dan Interaksi Tatap Muka:**

Menjadwalkan waktu berkualitas: Pasangan dapat menyisihkan waktu secara teratur untuk fokus satu sama lain tanpa gangguan media sosial. Ini dapat dilakukan melalui kegiatan seperti kencan malam, jalan-jalan, atau sekadar bercakap-cakap tanpa terburu-buru.

Bermain game dan aktivitas bersama: Melibatkan diri dalam kegiatan yang menyenangkan dan interaktif bersama dapat membantu pasangan membangun koneksi dan memperkuat keintiman.

Mempraktikkan komunikasi yang penuh perhatian: Pasangan dapat belajar untuk mendengarkan secara aktif satu sama lain, menunjukkan empati, dan menghindari gangguan saat berkomunikasi.

- **Mencari Alternatif Sehat untuk Media Sosial:**

Mendorong minat dan hobi baru: Mendorong pasangan untuk mengeksplorasi minat dan hobi baru bersama dapat membantu mereka menemukan cara yang lebih positif dan produktif untuk menghabiskan waktu mereka.

Berpartisipasi dalam kegiatan komunitas: Berpartisipasi dalam kegiatan komunitas atau kelompok sukarelawan dapat membantu pasangan terhubung dengan orang lain dan terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat.

Meningkatkan aktivitas fisik: Melakukan aktivitas fisik bersama, seperti berolahraga atau berjalan-jalan, dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta memperkuat ikatan emosional.

3. Memberi Dukungan Spiritual dan Emosional

Konselor pastoral memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada individu, termasuk pasangan, yang menghadapi berbagai tantangan, seperti kecanduan media sosial. Penelitian telah menunjukkan bahwa konseling pastoral, yang berakar pada religiusitas dan spiritualitas, dapat sangat bermanfaat di daerah yang sangat kekurangan dan selama situasi stres (Puspitaningrum, Dewi., et al. 2022) (Miller, Bill., et al. 2022). Dengan mengintegrasikan bimbingan emosional dan spiritual, konselor pastoral dapat membantu pasangan dalam menavigasi kompleksitas kecanduan media sosial, memberikan pendekatan

holistik untuk mendukung perjalanan mereka menuju pemulihan dan kesejahteraan.

Dukungan ini sangat penting karena proses pemulihan dari kecanduan bisa jadi sulit dan penuh tantangan. Konselor pastoral dapat membantu pasangan dengan:

- **Memberikan Dukungan Emosional:**

Memvalidasi perasaan: Konselor pastoral membantu pasangan untuk mengenali dan menerima berbagai macam emosi yang muncul selama proses pemulihan, seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan frustrasi.

Mengembangkan mekanisme koping: Konselor pastoral membantu pasangan mengembangkan strategi koping yang sehat untuk mengatasi emosi negatif dan stres yang terkait dengan kecanduan media sosial.

Meningkatkan harga diri: Konselor pastoral membantu pasangan membangun kembali harga diri dan kepercayaan diri mereka, yang mungkin terpengaruh oleh perasaan bersalah, malu, atau tidak mampu mengatasi kecanduan.

- **Memberikan Dukungan Spiritual:**

Menawarkan bimbingan spiritual: Konselor pastoral menawarkan bimbingan spiritual dan dukungan moral kepada pasangan berdasarkan keyakinan dan nilai mereka.

Membantu menemukan makna dan tujuan: Konselor pastoral membantu pasangan menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka di luar media sosial, memperkuat koneksi mereka dengan nilai-nilai dan keyakinan spiritual mereka.

Mendorong refleksi diri: Konselor pastoral mendorong refleksi diri dan introspeksi untuk membantu pasangan memahami akar kecanduan mereka dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan sehat.

Dukungan emosional dan spiritual yang diberikan oleh konselor pastoral dapat membantu pasangan:

- Merasa dipahami dan didukung: Pasangan merasa dipahami, didengarkan, dan didukung dalam perjalanan pemulihan mereka.
- Meningkatkan motivasi: Dukungan konselor dapat meningkatkan motivasi pasangan untuk terus berusaha mengatasi kecanduan dan membangun hubungan yang lebih kuat.
- Mengembangkan ketahanan: Pasangan mengembangkan ketahanan dan kekuatan batin untuk menghadapi tantangan dan rintangan yang muncul selama proses pemulihan.

4. Memperkuat Komitmen Pernikahan

Konselor pastoral memainkan peran penting dalam membantu pasangan memperkuat komitmen pernikahan mereka dengan menekankan nilai-nilai inti seperti cinta, komunikasi, dan saling menghormati. Layanan konseling pastoral

yang efektif, seperti yang dibahas dalam Injil Yohanes, menekankan pembaruan rohani, integritas, pemahaman yang benar tentang keselamatan, dan harga diri sebagai komponen penting bagi umat Allah (Gulo, Rezeki. 2023). Komunikasi berkualitas dan keintiman emosional telah ditemukan secara signifikan mempengaruhi komitmen pernikahan pada pasangan karir ganda, menunjukkan pentingnya faktor-faktor ini dalam dinamika hubungan (Santri, Vania., et al. 2022). Selain itu, kepemimpinan dan bimbingan para pendeta sangat penting dalam mendorong pertumbuhan gereja, dengan metode konseling pastoral membantu dalam menampilkan karakter superior dan mempromosikan kepercayaan di dalam jemaat (Zalukhu, Limeani. 2022).

Kecanduan media sosial dapat merusak fondasi pernikahan dengan menghambat komunikasi, memicu kecemburuan, dan mengalihkan fokus dari hubungan. Konselor pastoral dapat membantu pasangan kembali fokus pada nilai-nilai inti pernikahan, seperti cinta, komunikasi, dan saling menghormati, dengan cara:

- **Memperkuat Fondasi Pernikahan:**

Membantu pasangan memahami arti komitmen pernikahan: Konselor pastoral membantu pasangan memahami makna komitmen pernikahan dan pentingnya saling mendukung, mengasihi, dan menghormati dalam hubungan yang langgeng.

Memperkuat komunikasi: Konselor pastoral membantu pasangan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, seperti mendengarkan secara aktif, mengungkapkan perasaan dengan jelas, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Meningkatkan keintiman: Konselor pastoral membantu pasangan menemukan cara untuk membangun keintiman emosional dan fisik, seperti menghabiskan waktu berkualitas bersama, berbagi pengalaman dan perasaan, dan menunjukkan kasih sayang secara fisik.

- **Memfokuskan pada Nilai-Nilai Inti Pernikahan:**

Cinta: Konselor pastoral membantu pasangan mengekspresikan cinta dan kasih sayang mereka satu sama lain dengan cara yang tulus dan bermakna, melampaui interaksi di media sosial.

Komunikasi: Konselor pastoral mendorong komunikasi yang terbuka dan jujur tentang perasaan, kebutuhan, dan harapan terkait dengan pernikahan dan kecanduan media sosial.

Saling Menghormati: Konselor pastoral membantu pasangan membangun rasa saling menghormati dan pengertian, bahkan di tengah perbedaan pendapat atau tantangan yang dihadapi.

- **Meningkatkan Kepercayaan dan Kesetiaan:**

Membangun kepercayaan: Konselor pastoral membantu pasangan membangun kembali kepercayaan yang mungkin terkikis akibat kecanduan media sosial, melalui transparansi, keterbukaan, dan komitmen bersama.

Memperkuat kesetiaan: Konselor pastoral membantu pasangan memperkuat komitmen mereka terhadap pernikahan dan satu sama lain, mendorong mereka untuk fokus pada kekuatan hubungan mereka dan mengatasi tantangan bersama.

- **Menemukan Makna dan Tujuan Bersama:**

Membantu pasangan menemukan tujuan bersama: Konselor pastoral membantu pasangan menemukan tujuan dan nilai-nilai bersama yang dapat memperkuat hubungan mereka dan memberikan arah yang jelas untuk masa depan mereka.

Meningkatkan dukungan emosional: Konselor pastoral membantu pasangan mengembangkan sistem dukungan emosional yang kuat, di mana mereka dapat saling mendukung dan mendorong satu sama lain dalam mencapai tujuan bersama.

Meningkatkan rasa kebersamaan: Konselor pastoral membantu pasangan membangun rasa kebersamaan yang kuat, di mana mereka merasa terhubung dan saling bergantung satu sama lain.

D. Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi dampak negatif kecanduan media sosial terhadap hubungan pernikahan dan keluarga Kristen, menyoroti penurunan kualitas interaksi dan komunikasi antar pasangan serta potensi keretakan rumah tangga. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu bersama dan meningkatkan perasaan keterasingan, serta memicu konflik dan ketidakpuasan dalam pernikahan. Dalam konteks ini, konselor pastoral memainkan peran penting dalam membantu pasangan mengatasi kecanduan media sosial dan memperkuat komitmen pernikahan. Dengan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif kecanduan media sosial, mengembangkan strategi untuk meningkatkan komunikasi dan interaksi tatap muka, memberikan dukungan spiritual dan emosional, serta memperkuat komitmen pernikahan, konselor pastoral dapat menjadi agen penyembuhan dan transformasi dalam memperkuat hubungan pernikahan dan keluarga Kristen.

Referensi

Aditya, R. (2015). Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi pekanbaru. *Jurnal Fisip*, 2, 1-14.

Ahmed, Khaled. (2023). Social Media as the Most Effective Means of Business Promotion Today with Using Social Media Advertising Technology. doi: 10.1007/978-981-99-1624-5_47

Álvarez-de-Sotomayor, Isabel., et al. (2021). Internet y redes sociales: un desafío a la convivencia familiar. doi: 10.6018/EDUCATIO.463221

Anwar, Muhammad., et al. (2023). Social Media Impact on Human Behaviour. Global sociological review, doi: 10.31703/gsr.2023(viii-ii).03

Bernard-Fisher, Judith. (2000). "Religious Commitment as a Correlate of Mental Health and Life Satisfaction Among Black American Families". Dissertations. 224.

Bla, Wafaa. (2021). Husband's addiction to the Internet and its relationship to marital alienation among a sample of wives. doi: 10.21608/IDJ.2021.191694

Brek, Yohan. (2023). Konseling Pastoral, Teori dan Penerapannya. Purwokerto Selatan: penapersada.

Brek, Yohan. (2022). Menemukan muatan pastoral care dalam kearifan lokal mēdēdaljnggēho. POIMEN Jurnal Pastoral Konseling, doi: 10.51667/pjpk.v3i2.1226

Candra, Hari., et al. (2022). Household Spending, Social Media Addiction, and Its Impact on Muslim Family Ties. Share: Jurnal Ekonomi dan Keuangan Islam, doi: 10.22373/share.v11i2.15119

Curran, J & Lennon, R. (2011). Social Networks and Old User: An Examination Attitudes and Usage Intention. Diakses 14 Februari 2017. (http://www.businessjournalz.org/articlepdf/CMR_2103apr.pdf).

Gani, Rita., et al. (2022). Nyaman dan Aman ketika Bermain di Ruang Digital. Jurnal Riset Jurnalistik dan Media Digital, doi: 10.29313/jrjmd.v2i2.1365

Gjylbegaj, Hussein., et al. (2019). The Effects of Social Media on Family Communication in the UAE. Media Watch, doi: 10.15655/MW/2019/V10I2/49632

Gulo, Rezeki. (2023). Pelayanan Pastoral Konseling Efektif Menurut Injil Yohanes 3:1-21. Sepakat, doi: 10.58374/sepakat.v9i1.131

Hastuti, Ruwi. (2013). Pendidikan agama kristen dalam keluarga sebagai pusat bermisi.

Hammad, Mohammad. (2023). Social Media Addiction and Its Relationship to Symptoms of Depression and Generalized Anxiety in Deaf and Hard-Of-Hearing Students. International journal of membrane science and technology, doi: 10.15379/ijmst.v10i2.1245

Herispon, Herispon. (2022). Pengaruh keterlibatan media sosial, platform media sosial terhadap kegiatan konsumsi rumah tangga di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, doi: 10.31849/jieb.v19i2.9400

Hope, Louise., et al. (2001). The role of Christian commitment in predicting drug use amongst church affiliated young people. *Mental Health, Religion & Culture*, doi: 10.1080/13674670110048336

Jarman, Andrea. (2014). Disability and Demonstrating Christian Commitment. *Ecclesiastical Law Journal*, doi: 10.1017/S0956618X13000823

Kairuni, N. (2016). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*, 2.

Layantara, Nicko. (2022). Analisa Kritis Penggunaan Hipnoterapi dalam Konseling Pastoral. doi: 10.58456/jmc.v4i1.12

Matthews, Dale., et al. (1998). Religious commitment and health status : a review of the research and implications for family medicine. *Archives of Family Medicine*, doi: 10.1001/ARCHFAMI.7.2.118

Miller, Bill., et al. (2022). Evaluating the role of social media in providing support for family caregivers of individuals with spinal cord injury. doi: 10.21203/rs.3.rs-2143293/v1

Nene, Asmita. (2023). The negative impact of social media on self-esteem and body image – A narrative review. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, doi: 10.18231/j.ijcap.2023.017

Potgieter, Stella. (2015). Communities: Development of church-based counselling teams. *Hts Teologiese Studies-theological Studies*, doi: 10.4102/HTS.V71I2.2050

Puspitaningrum, Dewi., et al. (2022). The role of health workers and support system counselors for women with primary infertility. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, doi: 10.20473/jaki.v10i2.2022.241-250

Qureshi, Jameel., et al. (2023). Effects of social media on psychological wellbeing and academic performance among university students in Sindh. *Pakistan Journal of Educational Research*, doi: 10.52337/pjer.v6i2.789

Regina., et al. (2023). Use of Social Media as an Online Learning Media. *GANDRUNG*, doi: 10.36526/gandrung.v4i2.2903

Santri, Vania., et al. (2022). The Role of Communication Quality and Intimacy on Marriage Commitment in Dual Career Couples in Serang Regency Regional Apparatus Organizations. doi: 10.28932/humanitas.v6i3.5539

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Vol 1 No 3 Juli 2024 pp 1-18

Simorangkir, Jungjungan., et al. (2023). Pendampingan Pastoral dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada Kelompok Remaja yang Kecanduan Internet. *Immanuel*, doi: 10.46305/im.v4i1.152

Sugiyono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*.

Suryoadi, Imanuel. (2022). Relevansi konseling pastoral bagi remaja terhadap perubahan fungsi keluarga kristen. doi: 10.37196/tp.v18i2.96

Tubagus, Steven. (2021). - *Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling dalam Alkitab: Kajian Teologis, Pastoral Konseling, Alkitab*.

Umrati, & Wijaya, H. (2020). Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan.

Zalukhu, Limeani. (2022). Peran gembala sidang terhadap kepemimpinan dan pertumbuhan gereja dalam perspektif konseling pastoral. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, doi: 10.51667/pjpk.v3i2.1232

Zsila, Ágnes., et al. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, doi: 10.1186/s40359-023-01243-x

Zuhriyah, Ainu., et al. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Pergeseran Bahasa Indonesia pada Mahasiswa Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Journal on Education*, doi: 10.31004/joe.v5i4.2001