



IMPLEMENTASI PASTORAL KONSELING TERHADAP GENERASI Z DALAM MENGHADAPI TANTANGAN DI ERA

Desita Admire Gracella Kambira¹

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email desitakambira@gmail.com

Novriyanti Alya Makananging²

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email makanangingnovriyanti@gmail.com

Gita Maria Oktasari³

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email mgita794@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi informasi, mengalami transformasi yang signifikan dalam cara mereka berinteraksi, memperoleh informasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka dikenal karena kemampuannya yang canggih dalam memanfaatkan teknologi digital. Namun, perkembangan ini juga membawa dampak negatif yang tidak bisa diabaikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional mereka. Berbagai tantangan, seperti kecemasan, stres akibat perbandingan sosial melalui media sosial, ketergantungan pada gadget, dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang otentik dan sehat, menjadi isu mendasar yang harus dihadapi oleh generasi ini. Di tengah tantangan tersebut, konseling pastoral muncul sebagai pendekatan yang relevan untuk memberikan bimbingan yang berbasis prinsip-prinsip Alkitabiah. Konseling pastoral tidak hanya menawarkan dukungan spiritual yang mendalam, tetapi juga membantu individu memahami dan mengatasi masalah mereka dari perspektif iman Kristen. Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana gereja dan pemimpin spiritual dapat menerapkan teknik konseling pastoral yang tepat untuk membantu Generasi Z mengatasi tantangan di era digital.

Kata kunci: Pastoral konseling, Generasi Z, Era digital.

ABSTRACT

Generation Z, who grew up amidst advances in information technology, has experienced a significant transformation in the way they interact, obtain information, and live their daily lives. They are known for their advanced ability to utilize digital technology. However, this development also has a negative impact that cannot be ignored on their mental and emotional well-being. Various challenges, such as anxiety, stress due to social comparison through social media, dependence on gadgets, and difficulties in establishing authentic and healthy relationships, are fundamental issues that this generation must face. Amid these challenges, pastoral counseling has emerged as a relevant approach to provide guidance based on biblical principles. Pastoral counseling not only offers in-depth spiritual support but also helps individuals understand and overcome their problems from a Christian faith perspective. This article aims to explore how churches and spiritual leaders can apply appropriate pastoral counseling techniques to help Generation Z overcome challenges in the digital era.

Keywords: Pastoral counseling, Generation Z, Digital era

A. Pendahuluan

Generasi Z, juga dikenal sebagai iGen, adalah kelompok demografis yang lahir antara pertengahan 1990-an dan awal 2010-an, dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital, dengan smartphone, internet, dan media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan setiap orang. Generasi Z adalah generasi tengah yang sedang mengambil pendidikan formal, dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Generasi ini adalah kelompok yang tumbuh bersama perangkat teknologi dan internet yang cepat serta terhubung. Karena mereka sudah terbiasa dengan media sosial dan platform online, Generasi Z sering disebut sebagai digital native. Generasi ini berkembang di era di mana teknologi dan informasi berkembang dengan cepat. Mereka menjadi kelompok yang mampu beradaptasi dengan dunia digital sebagai alat untuk belajar.¹ Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z memiliki kemampuan yang lebih baik dalam teknologi digital saat ini. Salah satu karakteristik generasi ini adalah bahwa internet telah berkembang pesat seiring dengan perkembangan media elektronik dan digital. Informasi mudah diakses oleh anak-anak.

Anak-anak menjadi tidak sabar menunggu proses karena hal ini. Anak-anak selalu mengandalkan internet sebagai sumber jawaban untuk setiap pertanyaan dan kesulitan hidup. Mereka tidak menyadari bahwa teknologi tidak dapat menyelesaikan semua masalah hidup. Beberapa masalah hidup harus diselesaikan secara mandiri melalui perenungan, usaha fisik dan psikis, dan juga memerlukan bantuan orang lain secara langsung, bukan secara virtual. Anak-anak generasi Z sudah terbiasa menggunakan internet, BB, Facebook, dan Twitter untuk berkomunikasi. Mereka adalah anak-anak dari budaya yang serba cepat yang tidak tahan dengan hal-hal yang lambat. Mereka ingin berhasil dalam waktu singkat tanpa usaha keras. Era kemajuan teknologi saat ini tidak dapat dibendung lagi. Karena kemajuan dalam teknologi internet dan media, anak-anak sekarang dipenuhi dengan berbagai informasi dari seluruh dunia. Mereka penuh dengan berbagai informasi, beberapa di antaranya dapat melanggar etika kita atau tidak. Sangat jelas bahwa mereka harus memiliki kemampuan untuk menganalisis secara kritis, membuat pilihan yang bijak, dan membuat keputusan untuk hidup mereka di tengah kekacauan data dan prinsip ini.²

Sehingga dalam penelitian ini merumuskan masalah bagaimana peran gereja dan komunitas dalam mendukung spiritualitas Gen Z melalui media digital dan bagaimana peran Pastoral dalam mengatasi tantangan digital. Meskipun Generasi Z menghadapi beberapa tantangan dalam era digital, penting untuk diingat bahwa mereka juga memiliki

¹ Manjillatul Urba, A. R., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa gaya belajar yang mideal di era serba digital?. DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 3(1), 50-56)

² Caraka Putra Bhakti, Nindiya Eka Safitri (2017), PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGHADAPI GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

banyak potensi sebagai konsumen dan pengguna media. Dalam era digital yang terus berubah, memahami Generasi Z dan masalah yang muncul sangat penting untuk menjalin hubungan yang efektif dengan generasi ini. Untuk itu artikel ini ditulis agar supaya dapat membantu mengatasi tantangan-tantangan yang ada dengan peran konseling pastoral dengan tujuan penelitian Menganalisis strategi Pastoral digital yang efektif bagi Gen Z dan peran komunitas gereja dalam membangun iman mereka di era digital dan Menganalisis peran Pastoral dalam mengatasi tantangan digital.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan.³ Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai implementasi konseling pastoral bagi anak muda, khususnya Generasi Z, dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber sekunder yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen yang membahas aspek konseling pastoral, karakteristik psikologis Generasi Z, serta dampak perkembangan teknologi digital terhadap kehidupan sosial dan psikologis anak muda. Selain itu, sumber-sumber teologis juga diintegrasikan untuk memahami konsep konseling pastoral secara mendalam. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memilih literatur berdasarkan kriteria relevansi dan kredibilitas, sehingga informasi yang diperoleh dapat menunjang tujuan penelitian dengan baik. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang ditinjau, seperti strategi konseling pastoral yang efektif, tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z, serta peran teknologi dalam proses konseling.⁴ Pendekatan studi kepustakaan ini memberikan gambaran yang sistematis dan terintegrasi mengenai praktik konseling pastoral yang relevan dan aplikatif bagi Generasi Z, serta menggabungkan perspektif teologis dan psikologis untuk menghasilkan solusi yang holistik dan kontekstual dalam menghadapi tantangan zaman ini.

C. Hasil Dan Pembahasan

Pendampingan Penggunaan teknologi dalam pendidikan memiliki banyak efek positif, tetapi juga efek negatif, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital. Ketergantungan pada perangkat digital dan media sosial adalah salah satu efek negatif utama. Salah satu konsekuensi negatif lainnya adalah gangguan proses belajar yang disebabkan oleh distraksi teknologi. Generasi Z sering terganggu oleh berbagai aplikasi dan platform media sosial yang tersedia saat mereka berpartisipasi dalam

³ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling*, (Bandung: Alfa Beta, 2017), h.1

⁴ Novance Silitonga Harsen Roy Tampomuri, (2024), Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern, *Jurnal Communitarian*, 6(1) hlm 950-959

pembelajaran berbasis teknologi. Dengan banyaknya notifikasi atau interaksi yang menarik perhatian mereka, hal ini dapat menyebabkan mereka kehilangan fokus saat belajar. Melimpahnya data yang mudah diakses melalui internet membawa pengaruhnya yang signifikan terhadap pendidikan Generasi Z. Meskipun akses ke informasi ini memungkinkan mereka untuk memperoleh pengetahuan dengan cepat, hal ini juga dapat menimbulkan masalah terkait kualitas dan keakuratan informasi yang mereka peroleh. Terlalu banyak informasi seringkali membuat sulit untuk memilih mana yang relevan dan bermanfaat, serta dapat menyebabkan overload informasi. Hal ini dapat mengurangi efektivitas proses pembelajaran karena perhatian mereka terpecah antara berbagai sumber informasi yang tidak selalu terorganisir dengan baik.⁵

Generasi Z adalah generasi yang hidup bersebelahan bersama dengan internet, di mana perangkat teknis dan internet terhubung dengan kecepatan tinggi. Mereka sering disebut sebagai penduduk asli digital. Kenali akrab dengan media sosial dan platform online dan habiskan lebih banyak waktu informasi dan teknologi secara dramatis. Mereka menjadi kelompok yang dapat beradaptasi dengan dunia digital sebagai perangkat pembelajaran. Gaya belajar yang ideal adalah berbasis media digital, yaitu gaya belajar audiovisual yang menggabungkan visualisasi suara dan gambar, serta video yang membuat materi pembelajaran lebih mudah dipahami. Teknologi ini memungkinkan sistem komputer untuk meniru berbagai kemampuan intelektual manusia, seperti belajar, memahami, berpikir, dan membuat keputusan. Namun, sayangnya, banyak mahasiswa yang memilih jalan pintas dengan mengandalkan sepenuhnya pada teknologi ini untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah mereka. Praktik plagiarisme muncul ketika mahasiswa melakukan tiga tindakan utama: memblok, menyalin, dan menempel.

Ketiga tindakan ini sering dilakukan tanpa menyebutkan sumber asli, yang berpotensi merugikan integritas akademik. Seiring dengan perkembangan teknologi digital, termasuk kecerdasan buatan (AI), plagiarisme semakin merajalela. Generasi Z, misalnya, telah beralih dari menggunakan mesin pencarian atau Google, dan kini sudah terbiasa dengan kemudahan yang ditawarkan oleh AI. Penggunaan teknologi AI yang tidak bertanggung jawab ini membawa Generasi Z pada dilema etika digital. Salah satu tantangan terbesar dalam hal ini adalah plagiarisme, yang dianggap sebagai perilaku tidak etis karena melanggar prinsip-prinsip keadilan. Cara terbaik untuk menjaga etika dalam menulis adalah dengan memberikan sitasi yang tepat. Era digital menghadirkan tantangan baru bagi setiap generasi, di mana etika seharusnya tetap menjadi pengukur moral, terutama dalam dunia pendidikan yang menjunjung tinggi nilai-nilai kejujuran dan keterbukaan. Praktik plagiarisme yang memanfaatkan teknologi AI sangat berkaitan dengan etika

5 Nisrina Jinan Tuada, Najwa Putri Raihani, (2025), Generasi Z, Tantangan dan Peluang Bagi Pendidikan, Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan, 5(1) hlm 230.

digital, dan salah satu prinsip penting dalam etika digital adalah larangan menggunakan atau mengklaim karya orang lain sebagai karya pribadi.⁶

Era digital membawa berbagai fasilitas dan manfaat, tetapi menghadirkan lebih banyak tantangan sosial untuk Gen Z. Beberapa tantangan sosial yang paling penting yang dihadapi Gen Z di era digital meliputi:

1. Mental Health

Penggunaan media digital, terutama di media sosial, dikaitkan dengan peningkatan masalah kesehatan psikologis seperti kecemasan, depresi dan kelonggaran tidur. Tekanan sosial, perbandingan sosial, dan pertempuran Gen Z jika terjadi cyberbullying melalui platform digital dapat berdampak pada kesehatan mental.

2. Ketergantungan pada Teknologi

Generasi Z biasanya bergantung pada teknologi digital seperti smartphone dan media sosial. Penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari teknologi ini, dapat mengganggu kemampuan untuk berinteraksi secara langsung, berkembang secara sosial, dan mengatur emosi.

3. Disinformasi dan Polaritas

Generasi Z sering terpapar pada disinformasi politik dan polarisasi di internet dan media sosial. Ketergantungan pada sumber berita digital yang tidak diverifikasi dapat mengarah pada pemahaman palsu tentang masalah sosial dan politik dan memperkuat pemisahan dan konflik sosial.

4. Tekanan Fitting

Media Sosial sering menciptakan tekanan untuk memenuhi standar budaya online dan standar sosial online. Generasi Z harus memenuhi citra ideal yang disajikan di media sosial, yang dapat menyebabkan emosi yang tidak memadai, inferioritas, dan ketakutan.

5. Aktivisme Online vs Offline - Actim

Media Sosial memungkinkan generasi untuk terlibat dengan aktivisme online dan menyebarkan kesadaran akan masalah sosial, tetapi ada juga risiko bahwa aktivisme online dapat menggantikan tindakan konkret di dunia nyata. Ini mengurangi efektivitas perubahan sosial yang sebenarnya dan mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial di luar ruang digital.

6. Keamanan dan Privasi Online

6 Novance Silitonga Harsen Roy Tampomuri, (2024), Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern, Jurnal Communitarian, 6(1) hlm 950-959

Generasi Z menghadapi risiko keamanan dan privasi online, termasuk penipuan, pelanggaran perlindungan data, pelecehan seksual, dan risiko lain yang terkait dengan penggunaan internet dan media sosial. Kurangnya pemahaman tentang risiko online dan perilaku yang tidak pasti rentan terhadap risiko ini.⁷

A. Peran Konseling Patoral dalam Menjawab Tantangan

Di era komputer dan internet saat ini, konselor memiliki berbagai kewajiban untuk mengatasi gangguan mental, terutama bagi Gen Z. Perkembangan teknologi digital memiliki efek negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. seperti banyaknya postingan di media sosial yang dapat diakses yang menyebabkan cyberbullying Hal ini berdampak pada kesehatan mental seseorang selain pada isi postingan. Jadi, konselor harus memberi tahu Gen Z bagaimana memanfaatkan teknologi saat ini untuk menjaga kesehatan mental. Ternyata media sosial memiliki efek negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, kesepian, depresi, memenuhi kebutuhan tidur, citra diri yang buruk, dan ketakutan ketinggalan informasi. Karena dampak media sosial di era digital saat ini, peran konselor dalam meningkatkan kesehatan mental sangatlah penting. Jika seseorang mampu mengendalikan dan memanfaatkan media sosial dengan benar, hasilnya juga akan positif. Ini dapat menjaga kesehatan mental Gen Z. Salah satu tujuan konseling adalah untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Generasi Z harus dididik tentang cara menggunakan teknologi dengan hati-hati agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Dengan menggunakan literasi digital, Generasi Z dapat belajar tentang bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana membangun batasan yang sehat antara kehidupan online dan offline. Dengan pelatihan ini, mereka dapat belajar bagaimana mengekspresikan waktu mereka di media sosial dan teknologi digital secara lebih bijaksana. Ini akan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.⁸

Di era komputer dan internet saat ini, konselor memiliki berbagai kewajiban untuk mengatasi gangguan mental, terutama bagi Gen Z. Perkembangan teknologi digital memiliki efek negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. seperti banyaknya postingan di media sosial yang dapat diakses yang menyebabkan cyberbullying Hal ini berdampak pada kesehatan mental seseorang selain pada isi postingan. Jadi, konselor harus memberi tahu Gen Z bagaimana memanfaatkan teknologi saat ini untuk menjaga kesehatan mental. Ternyata media sosial memiliki efek negatif pada kesehatan

7 Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro Jovanes Agus Fernanda, Muh. Bintang Widya Pratama (2024), Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital, Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora, 2(2) hlm 172

8 Idlal Naufal Habibir, Muhammad Usamah Asyadullah, Rendi Putra Fauzy (2024), Literature Review: Upaya Konselor dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital, International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES) hlm 195-196

mental, seperti kecemasan, kesepian, depresi, memenuhi kebutuhan tidur, citra diri yang buruk, dan ketakutan ketinggalan informasi. Karena dampak media sosial di era digital saat ini, peran konselor dalam meningkatkan kesehatan mental sangatlah penting. Jika seseorang mampu mengendalikan dan memanfaatkan media sosial dengan benar, hasilnya juga akan positif. Ini dapat menjaga kesehatan mental Gen Z. Salah satu tujuan konseling adalah untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Generasi Z harus dididik tentang cara menggunakan teknologi dengan hati-hati agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Dengan menggunakan literasi digital, Generasi Z dapat belajar tentang bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana membangun batasan yang sehat antara kehidupan online dan offline. Dengan pelatihan ini, mereka dapat belajar bagaimana mengekspresikan waktu mereka di media sosial dan teknologi digital secara lebih bijaksana. Ini akan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.⁹

B. Konseling Pastoral Berdasarkan Efesus 5:15-16

Oleh karena itu, perhatikanlah dengan cermat cara kamu menjalani hidup. Janganlah bersikap bodoh, melainkan bijaksana, dan gunakanlah waktu sebaik mungkin, sebab hari-hari ini penuh tantangan. Demikianlah Efesus 5:15-16 mengingatkan kita. Ayat-ayat ini memberi landasan teologis yang kuat untuk konseling pastoral, terutama bagi generasi digital yang menghadapi berbagai tantangan di era modern ini. Hidup dengan bijaksana adalah hal pertama yang perlu kita ingat. Dalam konteks pastoral, ini berarti membantu orang-orang untuk menyadari bahwa hidup adalah anugerah dari Tuhan yang harus dijalani dengan tujuan dan arah yang jelas. Selanjutnya, penting bagi mereka untuk merenungkan apakah pola hidup mereka mencerminkan nilai-nilai yang memuliakan Tuhan atau justru menjauhkan mereka dari-Nya. Konselor dapat mendorong refleksi tentang pola hidup mereka, khususnya terkait dengan penggunaan waktu di dunia digital. Kesadaran akan pentingnya waktu juga menjadi aspek kedua yang tak kalah penting. Generasi digital sering kali terjebak dalam aktivitas yang tidak bermanfaat, seperti kecanduan media sosial. Ayat ini mengingatkan kita bahwa waktu adalah milik Tuhan dan harus dihabiskan untuk tujuan yang baik. Melalui konseling pastoral, konselor dapat membantu generasi ini untuk mengelola waktu mereka dengan bijak, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta memberikan prioritas pada aktivitas yang dapat menumbuhkan iman dan mempererat hubungan sosial.

Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka mengelola waktu dengan lebih efektif, tetapi juga mendorong mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih dekat dengan kehendak Allah. Konseling pastoral berdasarkan pada Efesus 5:15-16 dapat menjadi jawaban atas tantangan yang dihadapi oleh generasi digital, dengan menerapkan prinsip-

⁹ Ibid., hlm. 197-200

prinsip tersebut. Selain membantu mereka menghadapi tantangan era digital, konseling ini juga mengarahkan mereka untuk hidup dengan cara yang bijaksana, produktif, dan sejalan dengan kehendak Tuhan. Salah satu tantangan terbesar bagi generasi digital adalah menetapkan prioritas di tengah berbagai distraksi yang ada. Membantu mereka menyadari apa yang benar-benar penting merupakan langkah awal dalam menata prioritas tersebut. Banyak orang di era digital kehilangan fokus karena terperangkap dalam budaya yang mengutamakan hiburan dan kepuasan instan. Konseling pastoral dapat menjadi sarana bagi mereka untuk mempertimbangkan tujuan hidup dan mengevaluasi aktivitas sehari-hari melalui lensa prinsip iman Kristen. Konselor pastoral dapat mendorong mereka untuk menetapkan tujuan hidup yang sejalan dengan kehendak Allah, seperti mempererat hubungan dengan Tuhan, keluarga, dan masyarakat, sembari mengingatkan bahwa waktu adalah pemberian Tuhan yang harus digunakan dengan penuh tanggung jawab. Dalam hal ini, konseling pastoral dapat memberikan panduan praktis dalam mengelola waktu, seperti membantu mereka mengidentifikasi kebiasaan yang tidak produktif dan menggantinya dengan kegiatan positif seperti belajar, pelayanan, atau memperdalam iman melalui doa dan pembacaan Alkitab. Oleh karena itu, penting bagi konseling pastoral untuk menanamkan pemahaman bahwa hidup yang bijaksana berarti hidup dengan tujuan yang abadi.

C. Strategi Implementasi Konseling Pastoral

Dalam kehidupan bergereja, pelayanan konseling pastoral memiliki peranan yang sangat penting sebagai wujud perhatian gereja terhadap kesejahteraan rohani dan emosional jemaat. Konseling pastoral tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk membina iman dan memberikan pendampingan spiritual secara menyeluruh. Agar pelayanan ini dapat berjalan dengan efektif dan memberikan dampak yang positif, diperlukan strategi implementasi yang direncanakan dan terstruktur. Melalui penerapan strategi yang tepat, gereja dapat memastikan bahwa setiap jemaat yang memerlukan pendampingan mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, baik dari segi spiritual, psikologis, maupun sosial. Generasi Z, yang lahir dan dibesarkan dalam era kemajuan teknologi digital, memiliki karakteristik yang sangat berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya.¹⁰ Mereka sangat tersemangat dengan internet, media sosial, dan perangkat digital, serta sudah terbiasa mendapatkan informasi secara instan dan interaktif. Dalam konteks ini, pelaksanaan konseling pastoral bagi Gen Z memerlukan pendekatan yang inovatif, adaptif, dan relevan dengan dunia yang mereka jalani. Gereja tidak bisa hanya mengandalkan metode pelayanan tradisional, tetapi harus mampu merangkul dan

10 Dachi, Yolinus Fajar dkk. (2023). "Pelayanan Pastoral dalam Pembinaan Generasi Z di Era Digital." *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, h. 17-19

melayani Gen Z dengan cara-cara baru yang sesuai dengan gaya hidup dan kebutuhan mereka.

Salah satu strategi utama adalah memanfaatkan teknologi digital sebagai alat komunikasi dan pelayanan utama. Konseling pastoral dapat dilakukan melalui berbagai platform media sosial, aplikasi pesan instan, hingga video call, sehingga Gen Z dapat dengan mudah mengakses bimbingan rohani tanpa merasa canggung atau terikat pada waktu dan tempat tertentu. Konten-konten rohani yang disajikan dengan cara yang kreatif, seperti video pendek, podcast, infografis, atau bahkan meme rohani, terbukti lebih efektif dalam menarik perhatian dan membangun keterlibatan Gen Z. Gereja juga dapat menyelenggarakan kelas pembinaan iman secara daring, webinar, atau diskusi kelompok kecil yang interaktif agar Gen Z merasa lebih nyaman dan terhubung dengan komunitas rohani.¹¹ Selain aspek teknis, strategi konseling pastoral untuk Gen Z juga harus mempertimbangkan kebutuhan psikologis dan sosial mereka. Gen Z sering kali menghadapi tekanan besar terkait dengan identitas diri, pencarian makna hidup, serta tantangan moral di tengah arus individualisme dan budaya instan.

Konselor pastoral perlu menjadi pendengar yang baik, memberikan ruang bagi Gen Z untuk mengekspresikan perasaan dan pergumulan mereka tanpa merasa dihakimi. Pendekatan yang digunakan sebaiknya tidak bersifat menggurui atau memaksa, melainkan lebih menekankan pada dialog terbuka, pemberdayaan, dan pendampingan yang membangun kepercayaan diri serta kemandirian spiritual. Konseling pastoral juga dapat membantu Gen Z menemukan tujuan hidup yang sebenarnya, membangun kebiasaan spiritual yang otentik, dan memperkuat nilai-nilai iman dalam keseharian mereka. Juga penting bagi gereja untuk menciptakan komunitas yang inklusif, di mana Gen Z merasa diterima, dihargai, dan didukung dalam setiap proses pertumbuhan rohaninya. Komunitas ini dapat dibentuk melalui kelompok diskusi online, mentoring, atau kegiatan pelayanan sosial yang melibatkan Gen Z secara aktif. Dengan cara ini, mereka bukan hanya menjadi objek pelayanan, tetapi juga subjek yang berkontribusi dan tumbuh bersama. Akhirnya, strategi implementasi konseling pastoral untuk Gen Z harus senantiasa dievaluasi dan dikembangkan sejalan dengan dinamika zaman. Gereja perlu terbuka terhadap perubahan, mendengarkan aspirasi Gen Z, serta terus belajar dan berinovasi dalam pelayanan. Dengan pendekatan yang relevan, adaptif, dan penuh kasih, konseling pastoral dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu Gen Z menghadapi tantangan hidup, memperkuat iman, dan menjadikan mereka generasi yang berdampak positif bagi gereja dan masyarakat.

D. Pemanfaatan Teknologi dalam Konseling Pastoral

11 Pranasoma, Rakai Ranu dkk. (2023). "Konseling Pastoral sebagai Upaya Pembinaan Warga Gereja dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Generasi Z." Jurnal Konseling dan Pendidikan Kristen, H. 23-25

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, Generasi Z muncul sebagai generasi yang sangat familiar dengan dunia maya dan berbagai platform komunikasi modern. Situasi ini mendorong gereja untuk beradaptasi dalam memberikan pelayanan, terutama dalam hal konseling pastoral. Pemanfaatan teknologi menjadi kunci utama untuk memungkinkan pelayanan konseling menjangkau, membimbing, dan mendampingi Gen Z dengan cara yang efektif dan relevan. Dengan menggabungkan nilai-nilai iman dan inovasi digital, gereja diharapkan dapat menghadirkan konseling pastoral yang tidak hanya informatif, tetapi juga inspiratif dan sesuai dengan kebutuhan generasi masa kini.

Pemanfaatan teknologi dalam konseling pastoral untuk Generasi Z merupakan langkah strategis yang sangat penting di era digital saat ini. Generasi Z adalah generasi yang lahir dan tumbuh seiring dengan perkembangan pesat teknologi informasi. Mereka sangat akrab dengan penggunaan smartphone, media sosial, aplikasi pesan instan, serta berbagai platform digital lainnya. Hal ini menjadikan mereka sebagai generasi yang sangat visual, cepat dalam menangkap informasi, serta mengedepankan komunikasi yang instan dan interaktif. Oleh karena itu, gereja dan para pelayan pastoral perlu menyesuaikan pendekatan konseling agar tetap relevan dan efektif dalam menjangkau serta membimbing generasi ini. Salah satu contoh konkret pemanfaatan teknologi adalah penggunaan media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter sebagai alat komunikasi dan edukasi rohani.¹² Melalui platform-platform ini, gereja dapat membagikan konten-konten inspiratif, renungan singkat, video motivasi, dan ajakan untuk berpartisipasi dalam komunitas gereja. Konten-konten ini perlu dikemas secara kreatif, menarik, dan mudah dipahami, seperti melalui video berdurasi pendek, ilustrasi visual, atau meme rohani yang sesuai dengan selera Gen Z. Dengan demikian, pesan-pesan rohani akan lebih mudah diterima dan dihayati oleh mereka.

Selain media sosial, aplikasi pesan instan seperti WhatsApp, Telegram, atau Line juga efektif untuk membangun komunikasi pribadi antara konselor dan konseli. Konseling dapat dilakukan melalui chat, voice note, atau video call, sehingga Generasi Z merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menyampaikan perasaan serta pergumulan mereka. Konselor dapat memberikan bimbingan, dukungan emosional, serta doa secara langsung tanpa perlu bertemu secara fisik. Ini sangat membantu, terutama bagi mereka yang merasa canggung atau enggan berkonsultasi secara langsung. Teknologi juga memungkinkan gereja untuk mengadakan kelas pembinaan iman, seminar, atau diskusi kelompok secara daring melalui platform seperti Zoom, Google Meet, atau Microsoft Teams. Dengan cara ini, Generasi Z dapat mengikuti pembinaan rohani dari mana saja dan kapan saja, tanpa terikat pada waktu dan tempat tertentu. Selain itu, komunitas virtual atau forum diskusi

12 Barna Group. (2021). "The Open Generation: How Teens Around the World View the Bible, Church and Jesus, H. 21

online dapat berfungsi sebagai wadah bagi mereka untuk saling berbagi pengalaman, bertanya, dan membangun relasi dengan sesama anggota gereja.

Lebih jauh lagi, pemanfaatan teknologi dapat mendukung pelayanan konseling pastoral melalui aplikasi khusus yang dirancang untuk pengembangan spiritual, seperti aplikasi pembacaan Alkitab, jurnal rohani, aplikasi doa, atau platform konsultasi rohani online. Aplikasi ini menyediakan berbagai fitur yang memudahkan Generasi Z untuk memperdalam iman, mencatat perjalanan rohani, serta terhubung dengan konselor atau mentor secara privat dan aman. Namun, dalam memanfaatkan teknologi, gereja dan para konselor harus bijak dan bertanggung jawab. Privasi serta kerahasiaan konseli harus dijaga dengan baik, terutama dalam komunikasi digital. Selain itu, konselor perlu memastikan bahwa interaksi yang terjalin tetap membangun kedekatan dan kepercayaan, bukan hanya hubungan formal yang kaku. Meskipun teknologi sangat membantu, interaksi tatap muka dan kehadiran fisik tetap penting untuk memperkuat relasi dan memberikan sentuhan personal yang tak tergantikan. Dengan demikian, pemanfaatan teknologi dalam konseling pastoral bagi Generasi Z bukan hanya sekadar menjawab tantangan zaman, tetapi juga menciptakan peluang besar bagi gereja untuk menjangkau, membimbing, dan mendampingi generasi muda dengan cara yang relevan, kreatif, dan efektif.¹³ Gereja yang mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi akan lebih mudah membangun komunitas rohani yang inklusif, dinamis, dan berdampak bagi kehidupan Gen Z, baik dari segi spiritual, emosional, maupun sosial.

E. Peran Gereja dan Komunitas dalam Mendukung Generasi Z

Di tengah derasnya arus digitalisasi, Generasi Z-yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an-menghadapi tantangan dan peluang yang berbeda dari generasi sebelumnya. Mereka adalah digital native yang sejak lahir telah dikelilingi oleh teknologi, media sosial, dan akses informasi tanpa batas. Situasi ini membawa dampak besar dalam cara mereka membentuk identitas, berinteraksi sosial, serta memaknai nilai dan spiritualitas. Dalam konteks ini, gereja dan komunitas Kristen memegang peranan strategis dan sangat penting dalam mendampingi dan membimbing Gen Z agar tetap berakar pada nilai-nilai iman di tengah dunia digital yang penuh distraksi. Gereja dipanggil untuk tidak hanya menjadi tempat ibadah tradisional, tetapi juga menjadi ruang yang adaptif, relevan, dan inklusif bagi generasi muda. Ini dapat diwujudkan dengan memanfaatkan media digital secara bijak seperti melalui pengajaran virtual, konten rohani di media sosial, podcast, dan video reflektif yang berbicara dalam bahasa dan konteks yang dipahami Gen Z. Gereja perlu mengembangkan pendekatan pelayanan yang partisipatif dan relasional, bukan sekadar otoritatif, agar mampu menjangkau hati dan pikiran anak muda masa kini. Komunitas Kristen memainkan peran yang tak tergantikan

13 Pew Research Center. (2022). "On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far, h. 37-40

dalam membentuk, mendampingi, dan memberdayakan Generasi Z di era digital ini.¹⁴ Di tengah kecenderungan hidup yang semakin individualistis dan dominasi interaksi digital yang seringkali bersifat dangkal, komunitas hadir sebagai ruang yang menghadirkan koneksi nyata, dukungan emosional, dan pertumbuhan spiritual. Bagi Gen Z yang mengalami tekanan dari media sosial, krisis identitas, serta tantangan mental dan spiritual, keberadaan komunitas yang sehat dan suportif bisa menjadi tempat yang memberi rasa aman, dimengerti, dan diterima apa adanya. Mereka membutuhkan ruang di mana mereka tidak sekadar diberi informasi rohani, tetapi juga tempat untuk bertanya, berdiskusi, berefleksi, dan mengalami iman secara nyata melalui interaksi dengan orang lain yang berjalan dalam iman yang sama.

Komunitas Kristen seperti kelompok pemuda, persekutuan kampus, atau sel kelompok di gereja lokal, dapat menjadi sarana transformasi yang efektif karena bersifat relasional dan partisipatif. Dalam komunitas ini, anggota tidak hanya menjadi objek pelayanan, tetapi juga subjek yang aktif terlibat dan memberi dampak. Mereka dapat belajar melayani, membangun kepemimpinan, dan mempraktikkan nilai-nilai Kekristenan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

D. Kesimpulan

Dalam menghadapi tantangan era digital, peran gereja dan komunitas sangat krusial dalam mendukung spiritualitas Generasi Z. Dengan memanfaatkan media digital, gereja memiliki kesempatan untuk menjangkau generasi muda dengan cara yang lebih relevan, menyebarkan pesan iman, serta memperkuat hubungan spiritual mereka. Peran pastoral juga sangat penting dalam membantu Generasi Z menghadapi berbagai tantangan yang muncul di dunia digital, seperti kecanduan gadget dan tekanan sosial dari dunia maya. Dalam konteks ini, pastoral konseling memberikan bimbingan mendalam serta menawarkan sudut pandang Kristen sebagai solusi atas masalah tersebut. Pendekatan pastoral yang penuh empati dan kontekstual memudahkan mereka untuk mengatasi kecemasan, perasaan terasing, dan isu identitas yang sering dihadapi Generasi Z di era digital saat ini. Melalui pendampingan ini, para pemimpin pastoral dapat membantu anak muda menemukan keseimbangan antara kehidupan digital dan spiritualitas mereka, sehingga mereka mampu tumbuh menjadi individu yang bijaksana dan tangguh dalam menghadapi dinamika dunia yang semakin kompleks.

14 Santoso, Andreas. Menjangkau Generasi Digital: Tantangan dan Strategi Pelayanan Gereja di Era Milenial. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021, hlm. 45-47

15 Ibid, Hlm.50-52

Referensi

- Anastasya Lilianti, Yusrianto Parapasan, Grefi Penang, Lenianti Rissing, Nuryan Tanan, *KONSELING PASTORAL UNTUK GENERASI DIGITAL BERDASARKAN EFESUS 5:15-16*, Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan, Vol. 3.No.1 (2025).
- Barna Group. *"The Open Generation: How Teens Around the World View the Bible, Church and Jesus*, (2021).
- Caraka Putra Bhakti, Nindiya Eka Safitri. *PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGHADAPI GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN*, Jurnal Konseling GUSJIGANG, Vol. 3.No 1 (2017).
- Dachi, Yolinus Fajar dkk. *"Pelayanan Pastoral dalam Pembinaan Generasi Z di Era Digital."* Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen, (2023).
- Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro Jovanes Agus Fernanda, Muh. Bintang Widya Pratama. *Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital*, Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora, Vol. 2. No. 2 (2024).
- Idlal Naufal Habibir, Muhammad Usamah Asyadullah, Rendi Putra Fauzy *Literature Review: Upaya Konselor dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital*, International Seminar of Islamic Counseling and Education Series, (2024).
- Manjillatul Urba, A. R., Afriani, A. P., & Suryanda, A. *Generasi Z: Apa gaya belajar yang ideal di era serba digital?. DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol. 3. No. 1 (2024).
- Nisrina Jinan Tuada, Najwa Putri Raihani. *Generasi Z, Tantangan dan Peluang Bagi Pendidikan*, Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan, Vol 5. No.1 (2025).
- Novance Silitonga Harsen Roy Tampomuri, *Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern*, Jurnal Communitarian, Vol 6. No. 1 (2024).
- Pew Research Center. *"On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far*, (2022).
- Pranasoma, Rakai Ranu dkk. *"Konseling Pastoral sebagai Upaya Pembinaan Warga Gereja dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Generasi Z."* Jurnal Konseling dan Pendidikan Kristen, (2023).

Santoso, Andreas. *Menjangkau Generasi Digital: Tantangan dan Strategi Pelayanan Gereja di Era Milenial*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021).

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2017).