KONSELING ANAK MUDA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN *SCREEN TIME* DI GEREJA ALLAH BAIK JEMAAT HAGIOS FAMILY

Beta Loista Christi
Jefry Lakoy
Prodi Sarjana Teologi STT Anugerah Indonesia Surabaya

ABSTRACT

The eyes are one of the organs most affected by prolonged smartphone use. Various symptoms can result from long-term smartphone use, such as eye strain, headaches, blurred vision, dry eyes, and other effects, such as pain in the neck and lower back. These symptoms, which arise from the use of digital screen devices—including computers, laptops, and smartphones—are referred to as digital eye strain. The purpose of counseling in the church given to young people who are already addicted to cigarettes is so that this problem does not get worse. A qualitative research method with an interview approach to analyze young people in local churches, visit them, and interact with youth leaders and pastors to find out what kind of counseling guidance is provided. The results of the study show that providing counseling to young people in the church, especially to young people who have problems with smoking, will provide awareness of the dangers of smoking.

***Keywords**: Youth Counseling; Screen Time Problems among Young People; Screen Time Problem in the Church*

ABSTRAK

Mata merupakan salah satu organ paling terdampak akibat penggunaan smartphone dalam jangka waktu lama. Berbagai keluhan dapat terjadi akibat penggunaan smartphone dalam jangka panjang, seperti mata tegang, sakit kepala, penglihatan kabur, mata kering, serta efek lain, seperti nyeri di daerah leher dan pinggang. Berbagai gejala tersebut, yang muncul akibat penggunaan perangkat berlayar digital, termasuk komputer, laptop, dan smartphone disebut sebagai digital eye strain. Tujuan konseling di gereja yang diberikan kepada anak-anak muda yang sudah kecanduan dengan rokok adalah supaya masalah ini tidak menjadi semakin parah. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan wawancara untuk menganalisis anak muda di gereja setempat, mengunjungi mereka, dan berinteraksi dengan ketua kaum muda dan gembala untuk mengetahui seperti apa bimbingan konseling yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memberikan konseling kepada anak muda gereja, khususnya kepada anak muda yang bermasalah dengan merokok, akan memberikan kesadaran akan bahayanya merokok.

***Kata kunci**: Konseling Anak Muda; Permasalahan Screen Time di Kalangan Anak Muda; Permasalahan Screen Time di Gereja.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pelayanan konseling pastoral adalah suatu metode yang menggabungkan keyakinan, ilmu psikologi, dan prinsip-prinsip kemanusiaan dalam konteks pelayanan gereja. Metode ini didasarkan pada fondasi teoritis dan praktis yang mendasari pelaksanaan konseling pastoral yang efektif. Mengingat kerumitan masalah yang dihadapi oleh setiap individu, layanan ini memerlukan pemahaman yang menyeluruh dengan memberikan perhatian pada keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis.[1]

Apabila konseling dilihat dari sejarahnya, maka sebenarnya konseling memiliki hubungan yang kuat dengan aktivitas memberikan saran, walaupun dalam praktiknya lebih dari sekadar memberi nasihat, serta layanan konseling juga berbeda dari proses berkhotbah.[2]

Dari segi etimologi, istilah konseling berasal dari bahasa Latin yaitu "*counsiliun*" yang mengartikan "menerima atau memahami". Konseling adalah suatu usaha pendampingan yang dilakukan antara konselor dan klien yang mencakup upaya yang harmonis, berjarak, dan dilakukan dalam suasana profesional dan berlandaskan pada prinsip-prinsip yang berlaku agar klien mendapatkan pemahaman diri dan keyakinan akan diri sendiri dalam memperbaiki perilakunya saat ini dan mungkin di masa mendatang.[3]

Manusia bukan hanya sekadar kumpulan organ yang saling bekerja sama, tetapi juga memiliki berbagai pikiran dan perasaan yang berhubungan erat dengan lingkungan sosialnya. Rangkaian antara biologi, psikologi, dan sosiobudaya tidak akan pernah bisa dipisahkan.

Sesuai siklus kehidupan, beberapa jenis resiko memiliki proporsi lebih besar seiring berubahnya usia. Misalnya, di usia bayi dan balita, proporsi terbesar ada pada pola asuh, kondisi keluarga, dan nutrisi. Memasuki masa kanak-kanak, pendidikan dan sekolah mulai menempati porsi lebih besar. Pada usia remaja, alur informasi dan hubungan sosial menjadi krusial. Kemudian saat dewasa, proporsi terbesar berada di tempat kerja. Masing-masing faktor di atas bisa kita telaah satu per satu bergantung kasusnya, dan tidak selalu adanya gangguan jiwa, juga bisa saja tidak disadari. Yang jelas, kita tidak bisa menghakimi orang dengan gangguan jiwa hanya dengan melihat sekilas kisah hidup mereka dan membuat kesimpulan sendiri.

Ada banyak hal yang menjadi faktor permasalahan anak muda. Bahkan anak-anak muda dalam gereja (*youth*) juga tidak ada yang terlepas dari masalah-masalah. Ada yang berhadapan dengan masalah di sekolah, ada yang mengalami masalah dengan *'circle'* pertemanannya, ada yang sukar melepaskan diri dari masalah rokok, kecanduan pornografi, narkoba, dan tak sedikit juga yang tidak bisa terlepas dari kecanduan *game online*.

[1] Ajan Tuai, *Pastoral Konseling Masa Kini* (Jakarta: PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa, 2026).
[2] Ibid, Hal. 102.
[3] Deby Kurnia Dewi, *Bimbingan & Konseling* (Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS, 2025), hal. 4.

Kajian Teori:

Pengertian Konseling, Konselor, dan Konseli

Konseling

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris "*to counsel*" yang berarti "*to give advice*", yaitu memberikan saran atau nasihat. Seperti halnya istilah bimbingan, kata konseling memiliki berbagai definisi tergantung pada sudut pandang yang digunakan.[4]

Istilah atau frasa "konseling pastoral" yang kini mulai dikenal dalam berbagai gereja di Indonesia, terutama diaplikasikan di gereja-gereja di Amerika Serikat. Sebagai suatu metode atau pendekatan, "konseling pastoral" berasal dari praktik konseling umum, yang pada gilirannya muncul dari bidang pekerjaan sosial yang berkembang di sana (khususnya setelah Perang Dunia Kedua).[5]

Konseling Kristen sangat diperlukan karena dunia ini dipenuhi berbagai rintangan yang tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan emosional individu, tetapi juga menyentuh aspek spiritual mereka. Banyak individu yang menghadapi beragam krisis, seperti depresi, kecemasan, masalah hubungan, atau perasaan kehilangan arti hidup. Semua masalah ini memerlukan solusi yang tidak hanya bersifat psikologis, melainkan juga spiritual.[6]

Konselor

Konselor berperan sebagai individu yang mendukung klien dalam tahapan konseling. Sebagai yang memiliki pemahaman mendalam tentang prinsip dan metode konseling, konselor melaksanakan perannya sebagai penghubung bagi klien. Lebih dari itu, konselor juga berfungsi sebagai pembimbing, pendidik, dan konsultan yang membantu klien hingga mereka bisa menemukan solusi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, adalah wajar jika disebutkan bahwa konselor merupakan tenaga profesional yang memiliki peran penting bagi klien.[7]

Konseli

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, konseli adalah individu yang memerlukan saran atau bimbingan.

Konseli memiliki peran yang signifikan dalam proses konseling, karena konselor harus menyampaikan bahwa keberhasilan layanan konseling tidak hanya ditentukan oleh kemampuan dan keahlian mereka, melainkan juga oleh partisipasi aktif konseli. Sebaiknya, konseli datang dengan keinginan sendiri, bukan karena paksaan atau intervensi dari orang lain.[8]

[4] Ade Hidayat, *Bimbingan Konseling: Sebuah Pengantar* (Jakarta: Teknologi Edukasi Nusantara, 2025).

[5] Johannes Ludwig Chrysostomus Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2006).

[6] Sherly Mudak, *Konseling Kristen: Pendekatan Integratif* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2024).

[7] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011).

[8] Rahmi, *Komunikasi Interpersonal Dan Hubungannya Dalam Konseling*.

Pengertian Anak Muda

Dalam bahasa Latin, definisi remaja berasal dari kata adolescere, yang berarti berkembang ke arah sebuah kedewasaan. Dalam konteks ini, kedewasaan tidak hanya dilihat dari segi fisik, namun juga dari aspek psikologis dan sosial. Remaja juga diartikan sebagai masa transisi, dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa. Periode ini juga merupakan waktu bagi individu untuk mengalami berbagai perubahan dalam berbagai bidang, seperti aspek kognitif, pengetahuan emosional, perasaan, interaksi sosial, serta moral dan etika.[9]

Pengertian Permasalahan

Kata "permasalahan" dari akar kata "masalah", berarti hal yang menjadikan masalah; hal yang dimasalahkan; persoalan. Sedangkan arti kata "masalah" itu sendiri adalah sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), masalah artinya sesuatu yang harus diselesaikan atau dipecahkan.[10]

Permasalahan Penelitian:

Apakah *screen time* berpengaruh pada anak-anak muda di gereja?

Hipotesis:

Terlalu banyak *screen time* pada anak-anak muda yang memainkan *game online*.

Tujuan:

1. Pentingnya bimbingan konseling pada anak-anak muda yang terlalu banyak memiliki *screen time* dalam bermain *game online* di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family.
2. Metode-metode konseling yang dipakai di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family dalam memberikan konseling kepada anak-anak muda dengan masalah tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN:

Adapun penelitian dalam skripsi ini menggunakan metode kualitatif, yakni menggunakan pengumpulan data bukan dengan angka, melainkan dengan kata-kata atau kalimat.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yakni untuk menganalisis kasus-kasus konseling anak muda untuk memahami proses dan hasil konseling.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian untuk penulisan karya ilmiah ini dilaksanakan di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family yang beralamat di Dukuh Kangsi, Desa/Kelurahan Karangsari, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah pada hari Minggu, 26 Januari 2025 pukul 09.45 WIB.

Subyek Penelitian

[9] Puspita Sukmawaty Rasyid, Rabia Zakaria, and Ade Zakiys Tasman Munaf, *Remaja Dan Stunting* (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2022).

[10] Efraim Mangaluk dkk., *Dasar-Dasar Ilmu Sosial* (Jambi: Penerbit Buku Sonpedia, 2025).

Sembilan dari sepuluh anak muda (*youth*) di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family, diambil sebagai sample dalam penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif berfokus pada mendapatkan informasi mendalam mengenai subjek penelitian melalui pendekatan non-numerik. Teknik pengumpulan data yang digunakan bertujuan untuk menangkap nuansa makna dan konteks dari pengalaman individu atau kelompok.[11]

Metode pengumpulan data sangat terkait dengan isu penelitian yang ingin diatasi. Isu tersebut memberikan petunjuk dan berpengaruh pada pemilihan metode pengumpulan data. Banyak isu yang telah dirumuskan tidak dapat diselesaikan dengan baik, sebab teknik untuk mendapatkan informasi yang diperlukan tidak dapat menghasilkan data seperti yang diharapkan.[12]

Beberapa metode pengumpulan data meliputi:

Studi Dokumen

Studi dokumen merupakan cara pengumpulan informasi yang tidak langsung dan berorientasi pada tema penelitian. Tinjauan dokumen mencakup berbagai macam bahan yang berkaitan untuk analisis dokumen.

Wawancara atau Interview

Wawancara pada dasarnya adalah proses pengumpulan data dengan caea memberikan pertanyaan pada informan kunci mengenai permasalahan atau subjek yang sedang diteliti. Wawancara dalam penelitian kualitatif sangat berbeda dengan wawancara lainnya misalnya seperti wawancara *host* di acara tv, wawancara perusahaan untuk calon pegawai baru, atau wawancara penelitian kuantitatif. Terdapat pedoman khusus yang harus dijalani peneliti, yang akan dibahas lebih terperinci dalam bab ini.[13]

Kuesioner atau Survei

Survei adalah cara untuk mengumpulkan data langsung yang berfokus pada interaksi dengan setiap anggota dari kelompok sampel.[14]

Pengamatan atau observasi

Pengamatan juga termasuk salah satu cara untuk mengumpulkan informasi yang sangat umum digunakan dalam pendekatan penelitian kualitatif. Observasi pada hakikatnya adalah proses pengamatan terhadap aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu yang melibatkan seluruh pancaindra.[15]

[11] Dudi Badruzaman et al., *Metode Penelitian Kuantitatif* (Agam: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah, 2024).
[12] Ibid.
[13] Rifka Agustianti et al., *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Makassar: CV Tohar Media, 2022).
[14] Ibid, Hal. 113.
[15] Agustianti et al., *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*.

Eksperimental

Penelitian eksperimental sangat berkaitan dengan pengujian suatu hipotesis untuk mengevaluasi dampak, hubungan, serta perbedaan perubahan pada kelompok yang menerima perlakuan.[16]

TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data kualitatif merupakan tahap penting dalam setiap proses penelitian. Dalam studi kualitatif, analisis informasi tidak hanya dilakukan setelah data dikumpulkan sepenuhnya, melainkan juga terjadi secara berkesinambungan sepanjang pelaksanaan penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa analisis data kualitatif merupakan proses yang dinamis dan interaktif antara peneliti dengan data yang diperoleh di lapangan.[17]

Analisis Isi

Analisis isi merupakan metode penelitian yang dirancang untuk melakukan telaah terhadap teks. Proses analisis ini melibatkan pemecahan teks menjadi bagian-bagian kecil (seperti kalimat, gagasan, gambar, bab, sampul majalah, dan lain-lain) dan selanjutnya menerapkan sistem pengodean pada bagian-bagian ini untuk menarik kesimpulan mengenai komunikasi yang terdapat dalam teks.[18]

Analisis Induktif

Analisis data induktif merupakan ciri khas utama penelitian kualitatif yang membedakannya dari pendekatan deduktif dalam penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif tidak berangkat dari hipotesis yang kaku, melainkan membangun pemahaman dan konsep secara bertahap berdasarkan data yang diperoleh di lapangan.[19]

Deskriptif Analitik

Deskriptif bermakna menggambarkan. Yang dimaksud penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud menggambarkan sesuatu tanpa menghubungkan dengan yang lain, seperti contohnya menggambarkan angka prevalensi dengan yang lain.[20]

Hermeunitika

Pengertian *hermeneutik* berasal dari makna yang terkandung dalam kata "*hermeneutika*" yang diambil dari istilah Yunani "*hermeneuein*", yang berarti "menafsirkan" atau "menerjemahkan". Kata kerja ini terhubung dengan sosok dalam mitologi Yunani bernama Hermes yang memiliki tugas untuk menafsirkan kehendak para dewa, sehingga *hermeneutika* kerap dipahami sebagai "ilmu tafsir".[21]

[16] Ibid.
[17] Sekarmaji Sirulhaq and Irfan Abdurahman, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: STAI Pelabuhan Ratu Sukabumi, 2026).
[18] Maria Natalia Damayanti Maer, *Pengantar Teori Komunikasi* (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2008).
[19] Aris Setiyani et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jambi: Penerbit Buku Sonpedia, 2026).
[20] Burhannudin Ichsan, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2022).
[21] Kresbinol Labohar, *Dasar-Dasar Hermeneutik* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2017).

Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data adalah teknik yang digunakan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian benar dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif. Oleh karena itu dalam pembahasan hasil analisis ini akan dijelaskan dengan terperinci mengenai permasalahan anak muda yang secara khusus terjadi di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family Karanganyar yang berlokasi di Dukuh Kangsi, Kelurahan Karangsari, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah.

Untuk mendapatkan hasil dari penelitian, penulis telah melakukan wawancara bersama dengan sepuluh (10) anak muda di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family pada hari Minggu, 26 Januari 2025 yang lalu, pada sekitar pukul 09.45 WIB.

1. Anak muda yang bermain *game online* terlalu lama, yang sampai menyebabkan kegiatan sehari-hari hingga ibadahnya di gereja menjadi terganggu.
2. Responden menjawab: Bahwa konseling anak muda itu penting. Terlebih lagi apabila permasalahan anak muda ini sudah tidak bisa dihadapi sendiri, dan tetap membutuhkan orang lain (sebagai konselor). Seperti yang disebutkan sebelumnya, salah satu permasalahan anak muda yang dihadapi di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family adalah anak muda dengan permasalahan *screen time* yang terlalu lama dengan bermain *game online* di handphone. Hal ini dikarenakan pertama, paparan radiasi dari layar handphone bisa berdampak buruk pada kesehatan, dan kedua, karena menganggu kegiatan sehari-hari di rumah dan di tengah berlangsungnya ibadah di gereja. Oleh karena itu, memberikan bimbingan konseling kepada anak muda yang memiliki masalah dengan hal ini penting karena supaya anak muda tidak menganggu teman sebangkunya di dalam gereja terganggu selama ibadah, dan supaya kesehatan matanya tidak memburuk di usia muda lalu terbawa sampai dewasa.

Sub-bagian dari Hasil dan Pembahasan:

Konseling Anak Muda di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family penting karena:

1. Bukan untuk mengontrol *screen time* pada anak-anak *youth*, tetapi untuk memberikan pemahaman bahwa terlalu banyak menatap layar ponsel terlalu lama dan bermain *game* pada waktu ibadah berlangsung adalah hal yang sangat salah. Dan bukan untuk memojokkan, tetapi mengajari untuk mengurangi dan, jika mungkin, membatasi penggunaan ponsel selama ibadah supaya tidak menganggu temannya atau jemaat lain.
2. Untuk mengedukasi dan menambah sudut pandang. Anak-anak muda bisa menerima sudut pandang baru melalui bimbingan-bimbingan konseling untuk sekaligus menambah wawasan mereka tentang apa yang mereka hadapi atau permasalahan yang mereka alami, khususnya bagi yang mengalami masalah dengan bermain *game online* di ponsel terlalu lama. Sudut pandang dari seorang gembala yang tentunya lebih berpengalaman dan lebih dewasa akan memberikan pengetahuan baru bagi anak-anak muda tersebut.

3. Untuk mendapat pandangan orang lain. Hampir sama seperti yang di poin di atas sebelumnya, sesi bimbingan konseling bisa memberikan anak-anak muda tersebut suatu pandangan baru dari gembala sidang yang akan membuat mereka memahami suatu permasalahan dan mengatasinya dengan melihat pandangan dari sisi yang berbeda.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk membahas pentingnya konseling dalam menghadapi permasalahan anak muda di Gereja Allah Baik Jemaat Hagios Family, penulis dapat menyimpulkan bahwa bimbingan konseling tidak boleh terlepas perannya di dalam gereja. Meskipun pada dasarnya banyak orang yang membutuhkan konseling dari gembala sidang gereja setempat itu sendiri, kenyataannya banyak juga anak muda yang membutuhkan konseling dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi namun tidak bisa mereka hadapi sendiri. Di sinilah peran gembala sidang akan menentukan jalannya konseling serta hasilnya, apakah akan berakhir dengan baik, atau justru kebalikannya.

Saran

Bimbingan konseling harus mau menerima semua orang yang membutuhkannya. Bimbingan konseling yang membawa berkat adalah bimbingan konseling yang menerima semua orang, terlepas apakah mereka anak muda, dewasa muda, para orang dewasa, dan masalah mereka. Dan alangkah baiknya apabila bimbingan konseling juga terbuka kepada orang-orang yang di luar gereja sekalipun.

Gembala sidang harus memiliki waktu khusus dalam pelayanan konseling di gerejanya sehingga bisa mengatur waktu dengan baik dengan pelayanan-pelayanan yang lainya.

Kepekaan gembala sidang, keluarga pastori, dan seluruh anggota gereja yang lain diperlukan untuk mengetahui apakah terdapat anak-anak muda yang membutuhkan bimbingan konseling secara khusus.

DAFTAR PUSTAKA

Abineno JLC. *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*. PT BPK Gunung Mulia; 2006.

Agustianti R, Pandriadi, Nussifera L, et al. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. CV Tohar Media; 2022.

Badruzaman D, Istiarsono Z, Nurlela, et al. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah; 2024.

Dewi DK. *Bimbingan & Konseling*. PUSTAKA BARU PRESS; 2025.

Hidayat A. *Bimbingan Konseling: Sebuah Pengantar*. Teknologi Edukasi Nusantara; 2025.

Lubis NL. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana; 2011.

Mangaluk E, Judijanto L, Bafadal RSU, Fazilah A, Naben KRM, Wayeni ULH. *Dasar-Dasar Ilmu Sosial*. Penerbit Buku Sonpedia; 2025.

Mudak S. *Konseling Kristen: Pendekatan Integratif*. Jejak Pustaka; 2024.

Rahmi S. *Komunikasi Interpersonal Dan Hubungannya Dalam Konseling*. Syiah Kuala University Press; 2021.

Rasyid PS, Zakaria R, Munaf AZT. *Remaja Dan Stunting*. PT Nasya Expanding Management; 2022.

Tuai A. *Pastoral Konseling Masa Kini*. PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa; 2026.