

KONSELING PASTORAL UNTUK GENERASI DIGITAL BERDASARKAN EFESUS 5:15-16

Anastasya Lilianti

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

anastasyalilianti@gmail.com

Yusrianto Parapasan

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

yusriantoparapasan@gmail.com

Grefi Penang

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

penanggrefi@gmail.com

Lenianti Rissing

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

leniantirissing@gmail.com

Nuryana Tanan

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

nuryanatanan100@gmail.com

Abstract

The digital generation today faces significant challenges, such as technology addiction, social isolation, and the search for meaning in life, which is often distorted by the virtual world. This study aims to explore the role of pastoral counseling in helping the digital generation overcome these challenges, based on the principles found in Ephesians 5:15-16. This verse teaches the importance of living wisely and making good use of time, which is relevant in a digital context full of distractions. Using the literature review method, this study analyzes works that discuss pastoral counseling, the challenges of the digital generation, and biblical applications in daily life. The findings suggest that pastoral counseling based on Ephesians 5:15-16 can provide practical guidance for individuals to manage time, relationships, and technology wisely, as well as discover true meaning in life. This study emphasizes the importance of a pastoral approach in helping the digital generation live more balanced and responsible lives, integrating Christian faith values into their lives.

Keywords: Digital Generation, Pastoral Counseling.

Abstrak

Generasi digital saat ini menghadapi tantangan signifikan, seperti kecanduan teknologi, isolasi sosial, dan pencarian makna hidup yang sering kali terdistorsi oleh dunia maya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling pastoral dalam membantu generasi digital mengatasi tantangan-tantangan tersebut, dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip yang terkandung dalam Efesus 5:15-16. Ayat ini mengajarkan pentingnya hidup dengan bijaksana dan memanfaatkan waktu dengan baik, yang relevan dalam konteks digital yang penuh distraksi. Melalui metode studi pustaka, penelitian ini menganalisis literatur yang membahas konseling pastoral, tantangan generasi digital, serta aplikasi Alkitabiah dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

konseling pastoral berbasis Efesus 5:15-16 dapat memberikan panduan praktis bagi individu untuk mengelola waktu, hubungan, dan teknologi dengan bijaksana, serta menemukan makna hidup yang sejati. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan pastoral dalam membantu generasi digital untuk hidup lebih seimbang dan bertanggung jawab, mengintegrasikan nilai-nilai iman Kristen dalam kehidupan mereka.

Kata Kunci: Generasi Digital, Pastoral Konseling.

PENDAHULUAN

Generasi digital saat ini menghadapi tantangan besar dalam mengelola hubungan mereka dengan teknologi. Kecanduan teknologi menjadi masalah utama, dengan banyak individu yang terperangkap dalam siklus penggunaan berlebihan media sosial, permainan daring, atau konsumsi informasi tanpa henti (Aji, 2020). Teknologi, meskipun menawarkan kenyamanan dan kemudahan, seringkali mengarah pada pola hidup yang kurang produktif dan tidak seimbang. Akibatnya, individu—terutama di kalangan anak muda—mengalami kesulitan dalam membangun interaksi yang mendalam dengan sesama, yang pada gilirannya menumbuhkan perasaan kesepian dan isolasi sosial (Wahid, 2007). Fenomena ini semakin diperburuk oleh kecenderungan untuk membangun identitas dan kehidupan sosial di dunia maya, yang seringkali menciptakan ketidakpuasan dan kebingungan akan makna hidup yang sesungguhnya.

Selain itu, dunia digital yang terus berkembang menuntut seseorang untuk selalu terhubung dan terinformasi, yang dapat menciptakan tekanan emosional dan psikologis. Ketergantungan pada teknologi digital seringkali menenggelamkan individu dalam kecemasan yang berasal dari perbandingan sosial, *cyberbullying*, atau kecemasan akan ketinggalan informasi (Ronda, 2019). Di samping itu, banyak orang muda yang merasa terasing dari nilai-nilai dasar kehidupan yang lebih dalam, seperti hubungan spiritual dan tujuan hidup yang jelas. Dalam situasi seperti ini, konseling pastoral berperan penting untuk memberikan bimbingan yang bersumber pada iman Kristen, yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup yang dipengaruhi oleh era digital.

Konseling pastoral memiliki relevansi yang mendalam dalam konteks generasi digital karena berfokus pada pemulihan relasi dengan Tuhan dan sesama serta pengelolaan hidup yang lebih bijaksana. Efesus 5:15-16 mengingatkan umat untuk hidup dengan bijaksana dan memanfaatkan waktu dengan baik, yang sejalan dengan upaya untuk memulihkan keseimbangan antara dunia nyata dan dunia digital (Telaumbanua, 2020). Konseling pastoral dapat memberikan perspektif yang lebih jelas mengenai bagaimana teknologi seharusnya digunakan dalam terang ajaran Kristen, yaitu sebagai alat yang mendukung kehidupan yang berfokus pada Tuhan dan pelayanan kepada sesama. Dengan demikian, konseling pastoral bukan hanya memberikan solusi terhadap masalah teknis atau emosional, tetapi juga membantu generasi digital untuk mengintegrasikan iman mereka dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan distraksi digital.

Pendekatan pastoral dalam konseling juga mencakup peran gereja dan komunitas Kristen dalam mendukung individu agar tidak terjebak dalam keterasingan yang disebabkan oleh kesibukan digital. Gereja dapat menjadi tempat yang menyediakan ruang untuk refleksi, pertumbuhan spiritual, dan komunitas yang saling mendukung. Konseling pastoral dapat mengingatkan individu akan pentingnya prioritas hidup yang sesuai dengan panggilan Tuhan, termasuk bagaimana menggunakan waktu dan sumber daya secara efektif dalam dunia yang penuh dengan godaan teknologi.

Kajian ini bertujuan untuk menggali bagaimana prinsip-prinsip yang terkandung dalam Efesus 5:15-16 dapat diterapkan dalam konseling pastoral bagi generasi digital. Efesus 5:15-16 mengajarkan kita untuk hidup dengan bijaksana, memperhatikan setiap langkah kita, dan memanfaatkan waktu yang ada, terutama dalam dunia yang penuh distraksi seperti sekarang ini. Ayat ini mengajak kita untuk tidak terbawa arus budaya yang hanya mengejar kenikmatan sesaat atau ketergantungan pada teknologi, melainkan untuk hidup dengan tujuan yang lebih dalam dan bermakna (Ambarita, 2021). Dalam konteks generasi digital, prinsip-prinsip ini dapat menjadi

panduan untuk membantu individu menjalani hidup yang lebih seimbang, menyadari potensi dan panggilan mereka di dunia ini.

Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan-pendekatan konkret dalam konseling pastoral yang mengarahkan generasi digital untuk kembali kepada nilai-nilai iman Kristen yang mendalam. Efesus 5:15-16 dapat menjadi dasar bagi konselor pastoral untuk membantu individu memahami pentingnya memanfaatkan waktu dengan bijaksana, mengelola kecanduan teknologi, dan menemukan makna hidup yang sejati dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama. Tujuan utama dari kajian ini adalah untuk menunjukkan bagaimana konseling pastoral, yang berakar pada ajaran alkitabiah, dapat membantu generasi digital menghadapi tantangan zaman ini dengan iman yang teguh dan hidup yang penuh makna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yang bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji berbagai literatur yang relevan terkait dengan konseling pastoral, generasi digital, serta aplikasi prinsip-prinsip dari Efesus 5:15-16 dalam konteks tersebut. Metode studi pustaka memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi sumber-sumber yang sudah ada, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan tulisan-tulisan teologis, yang memberikan wawasan dan teori yang mendalam mengenai topik yang dibahas. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak melakukan eksperimen atau pengumpulan data lapangan langsung, melainkan fokus pada analisis kritis terhadap karya-karya akademik yang berkaitan dengan isu-isu teknologi, psikologi, dan konseling pastoral dalam kehidupan generasi digital.

Peneliti akan mengidentifikasi berbagai perspektif dari sumber-sumber yang telah dipublikasikan, menganalisis keterkaitan antara tantangan yang dihadapi oleh generasi digital dengan prinsip-prinsip Alkitabiah yang terkandung dalam Efesus 5:15-16, serta mengevaluasi pendekatan konseling pastoral yang relevan untuk mengatasi masalah tersebut. Metode ini mengandalkan analisis deskriptif dan interpretatif terhadap literatur yang ada, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana teks Alkitab tersebut dapat diterapkan dalam konteks kehidupan digital masa kini. Selain itu, metode studi pustaka juga memfasilitasi pengembangan teori dan konsep baru yang dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut atau untuk praktik konseling pastoral yang lebih efektif di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman Teologis Efesus 5:15-16

Dalam Efesus 5:15-16, Rasul Paulus memberikan nasihat penting kepada jemaat di Efesus untuk "hidup dengan bijaksana" dan "mempergunakan waktu yang ada, karena hari-hari ini jahat" (*Lembaga Alkitab Indonesia*, 2015). Ayat ini mengandung pesan mendalam tentang bagaimana umat percaya seharusnya menjalani hidup dengan kesadaran penuh akan panggilan mereka sebagai anak-anak Allah di tengah dunia yang penuh tantangan. Kata "bijaksana" dalam teks ini berasal dari istilah Yunani *sophos*, yang menunjukkan kemampuan untuk memahami dan bertindak berdasarkan hikmat ilahi. Ini bukan sekadar kecerdasan intelektual, tetapi hikmat yang mengarahkan seseorang untuk hidup sesuai dengan kehendak Allah (Ronda, 2011). Dalam konteks Efesus, hidup bijaksana berarti hidup yang mencerminkan terang Kristus, dengan fokus pada nilai-nilai kekekalan dan penghindaran dari dosa.

Hidup bijaksana juga berarti memiliki kemampuan untuk membedakan mana yang benar dan salah, serta menjalani hidup yang tidak sembarangan atau ceroboh. Paulus menekankan bahwa hidup bijaksana memerlukan kesadaran penuh akan kehendak Allah dan keberanian untuk menjalaninya meskipun berhadapan dengan tekanan atau pengaruh negatif dunia. Dalam dunia digital saat ini, hidup bijaksana dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memilah informasi yang bermanfaat dan menolak yang tidak membangun, serta menggunakan teknologi untuk mendekatkan diri kepada Allah dan melayani sesama, bukan sekadar untuk kesenangan pribadi.

Selanjutnya, frasa “mempergunakan waktu yang ada” berasal dari kata Yunani *exagorazomenoi ton kairon*, yang secara harfiah berarti “menebus waktu, yang adalah penggambaran aktif tentang bagaimana orang percaya harus memanfaatkan setiap kesempatan yang ada untuk melakukan hal yang bernilai kekal (Setiawan & Indrus, 2000). Paulus mengingatkan bahwa waktu adalah sumber daya yang sangat berharga, yang harus digunakan dengan hati-hati karena hari-hari ini penuh dengan kejahatan. Dalam konteks zaman Paulus, hari-hari itu dipenuhi dengan penganiayaan terhadap orang percaya dan godaan dari budaya kafir. Dalam konteks modern, kejahatan yang dimaksud dapat mencakup distraksi digital, konsumerisme, serta hilangnya makna hidup karena rutinitas yang kosong.

Memanfaatkan waktu dengan baik tidak hanya berarti efisiensi atau produktivitas, tetapi juga memastikan bahwa setiap tindakan, keputusan, dan prioritas mencerminkan nilai-nilai Kerajaan Allah. Ini berarti menempatkan Tuhan sebagai pusat dari segala aktivitas, baik dalam bekerja, beristirahat, maupun berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks dunia digital, menebus waktu juga dapat mencakup bagaimana kita mengelola penggunaan teknologi sehingga tidak terjebak dalam kecanduan atau pemborosan waktu, melainkan memanfaatkannya untuk pertumbuhan rohani, edukasi, dan membangun hubungan yang bermakna.

Kesadaran bahwa “hari-hari ini jahat” juga menjadi pengingat bahwa hidup bijaksana dan pemanfaatan waktu yang baik adalah respons terhadap realitas dunia yang rusak oleh dosa. Orang percaya dipanggil untuk menjadi terang dan garam di tengah dunia yang gelap, sehingga melalui kehidupan mereka, nama Tuhan dipermuliakan. Dengan demikian, Efesus 5:15-16 menjadi panggilan untuk menjalani hidup yang berorientasi pada kehendak Allah, menggunakan waktu dan sumber daya yang dimiliki untuk hal-hal yang membawa dampak kekal dan melayani sesama.

Efesus 5:15-16, yang berbunyi, “Karena itu, perhatikanlah dengan saksama, bagaimana kamu hidup, janganlah seperti orang bebal, tetapi seperti orang arif, dan pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat,” memiliki relevansi yang mendalam dengan pola hidup yang sadar dan bertanggung jawab di dunia digital. Ayat ini menekankan pentingnya hidup dengan bijaksana dan penuh kesadaran, dua hal yang sering terabaikan di tengah era digital yang serba cepat dan penuh distraksi. Dunia digital menyediakan berbagai kemudahan dan kesempatan, namun juga membawa tantangan besar, seperti kecanduan, penyalahgunaan waktu, dan penyebaran informasi yang tidak sehat. Dalam konteks ini, nasihat untuk “memperhatikan dengan saksama” bagaimana kita hidup dapat diterjemahkan sebagai panggilan untuk refleksi mendalam atas cara kita menggunakan teknologi dan berinteraksi di dunia maya.

Hidup dengan bijaksana dalam dunia digital berarti mampu memilih dan memilih informasi serta aktivitas yang benar-benar bermakna dan bermanfaat. Generasi digital sering kali terjebak dalam siklus konten yang tak berujung, seperti *scrolling* media sosial, *binge-watching*, atau bermain game online tanpa batas. Pola hidup ini tidak hanya membuang waktu tetapi juga mengurangi produktivitas dan kualitas hubungan dengan Tuhan serta sesama. Efesus 5:15 mengingatkan kita untuk tidak hidup seperti orang bebal, yang dalam konteks digital dapat diartikan sebagai menggunakan teknologi tanpa arah atau tujuan yang jelas. Sebaliknya, kita diajak menjadi orang arif yang menggunakan waktu dan teknologi dengan penuh kesadaran, memastikan bahwa setiap interaksi digital selaras dengan nilai-nilai iman dan membawa dampak positif.

Ayat ini juga menyoroti pentingnya tanggung jawab dalam memanfaatkan waktu di era digital. Frasa “pergunakanlah waktu yang ada” menggarisbawahi betapa berharga dan terbatasnya waktu yang kita miliki, terutama di tengah “hari-hari yang jahat,” yang bisa diartikan sebagai tantangan moral dan spiritual dalam dunia modern (Wibawanto & Ragil, 2021). Dunia digital, dengan segala kecanggihannya, sering kali menjadi tempat di mana waktu terbuang sia-sia atau diisi dengan hal-hal yang tidak membangun iman dan karakter. Tanggung jawab yang dimaksud dalam Efesus 5:16 melibatkan kemampuan untuk mengelola waktu secara strategis, mengutamakan hal-hal yang bernilai kekal, seperti memperdalam relasi dengan Tuhan, melayani sesama, dan mengembangkan diri sesuai dengan panggilan hidup kita.

Selain itu, pola hidup yang sadar dan bertanggung jawab dalam dunia digital juga berarti menjaga integritas dan kehormatan sebagai anak-anak terang di tengah dunia yang penuh

gelapnya informasi palsu, ujaran kebencian, dan perilaku tidak etis. Efesus 5:15-16 mengundang kita untuk menggunakan platform digital sebagai sarana untuk memancarkan kasih dan hikmat Allah, bukan menjadi sumber perpecahan atau dosa (Vani, 2009). Ini mencakup tanggung jawab untuk memposting, berkomentar, dan membagikan konten yang membangun, serta menghindari hal-hal yang dapat mencemarkan nama baik kita sebagai orang Kristen. Dengan demikian, ayat ini menjadi dasar bagi kita untuk menjadikan dunia digital sebagai ruang yang mencerminkan kebenaran, kasih, dan hikmat Allah.

Penerapan prinsip Efesus 5:15-16 tidak hanya membantu individu untuk hidup lebih produktif dan bermakna, tetapi juga berkontribusi pada transformasi dunia digital menjadi tempat yang lebih positif. Dengan menghidupi pola hidup yang sadar dan bertanggung jawab, kita tidak hanya mempergunakan waktu dengan bijaksana, tetapi juga menjadi saksi bagi dunia tentang bagaimana teknologi dapat digunakan untuk memuliakan Allah dan memberkati sesama. Ayat ini menjadi panggilan bagi generasi digital untuk tidak sekadar menjadi konsumen teknologi, tetapi juga pengelola yang bijaksana dan bertanggung jawab atas waktu dan sumber daya yang diberikan Allah.

Karakteristik dan Tantangan Generasi Digital

Generasi digital, yang mencakup Gen Z dan generasi yang lahir setelahnya, adalah kelompok yang tumbuh dalam dunia yang sangat terhubung secara teknologi. Teknologi digital, seperti ponsel pintar, media sosial, dan internet, menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu karakteristik utama generasi ini adalah *keterhubungan dengan teknologi*. Mereka tidak hanya menggunakan teknologi untuk berkomunikasi tetapi juga untuk belajar, bekerja, dan mengeksplorasi identitas diri. Dengan akses instan ke informasi dan berbagai bentuk hiburan, generasi ini sering kali mengembangkan pola hidup yang cepat dan serba instan, yang memengaruhi cara mereka memproses informasi dan mengambil keputusan. Namun, ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi ini dapat menyebabkan tantangan, seperti distraksi digital, isolasi sosial, dan pengaruh budaya yang beragam yang kadang bertentangan dengan nilai-nilai spiritual mereka.

Dari segi *gaya komunikasi*, generasi digital menunjukkan preferensi terhadap bentuk komunikasi yang cepat dan singkat, seperti pesan teks, video pendek, dan emoji. Media sosial menjadi platform utama untuk berkomunikasi, berbagi ide, dan membangun masyarakat. Gaya komunikasi ini menekankan visual dan interaksi real-time, tetapi sering kali mengorbankan kedalaman hubungan interpersonal. Mereka cenderung lebih nyaman dengan komunikasi virtual dibandingkan dengan percakapan tatap muka, yang dapat menciptakan tantangan dalam membangun hubungan yang bermakna dan autentik. Selain itu, algoritma di media sosial sering memperkuat bias dan preferensi pribadi, yang dapat membatasi sudut pandang mereka terhadap dunia.

Meskipun tampak sangat modern dan dinamis, generasi digital juga memiliki *kebutuhan spiritual* yang unik. Di tengah kehidupan yang serba cepat dan penuh distraksi, mereka sering kali merasa kosong secara emosional dan mencari makna yang lebih dalam. Kebutuhan spiritual ini mencakup pencarian identitas, tujuan hidup, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Namun, pola hidup yang didorong oleh teknologi sering kali menghambat mereka untuk mengeksplorasi kebutuhan ini secara mendalam (*Literasi Digital: Pengertian, Prinsip Digital, Manfaat Dan Contoh*, n.d.). Mereka cenderung mencari pengalaman spiritual yang relevan, otentik, dan dapat diakses melalui media yang mereka gunakan sehari-hari. Gereja dan masyarakat spiritual perlu memahami cara untuk menjangkau mereka melalui pendekatan yang kontekstual, seperti menggunakan platform digital, menyediakan konten yang relatable, dan menciptakan ruang aman untuk diskusi terbuka tentang iman dan kehidupan.

Generasi digital adalah generasi yang unik, penuh potensi, tetapi juga menghadapi tantangan yang kompleks. Pemahaman mendalam tentang keterhubungan mereka dengan teknologi, gaya komunikasi mereka, dan kebutuhan spiritual mereka sangat penting bagi para pemimpin gereja, konselor pastoral, dan masyarakat Kristen dalam membimbing mereka menemukan makna hidup yang sejati di tengah dunia yang terus berubah (Hobbes et al., 2022).

Generasi digital hidup dalam era di mana teknologi dan internet menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Salah satu tantangan utama yang mereka hadapi adalah **distraksi digital**. Kehadiran perangkat seperti smartphone dan akses yang tak terbatas ke media sosial, game, serta aplikasi hiburan menciptakan tantangan besar dalam hal manajemen waktu dan fokus. Generasi ini sering kali terjebak dalam siklus notifikasi yang terus-menerus, sehingga sulit untuk memusatkan perhatian pada tugas yang mendalam atau aktivitas yang bermakna. Distraksi digital tidak hanya mengurangi produktivitas, tetapi juga menghambat perkembangan karakter yang disiplin dan reflektif. Ketidakmampuan untuk berhenti dari perangkat digital sering kali membuat mereka kehilangan kesempatan untuk merenung dan mengembangkan kehidupan spiritual yang kuat.

Tantangan berikutnya adalah **kehilangan hubungan personal**. Meskipun teknologi memungkinkan generasi digital untuk tetap terhubung dengan orang lain secara virtual, hubungan tersebut sering kali dangkal dan kurang bermakna. Interaksi melalui pesan teks atau video call tidak dapat sepenuhnya menggantikan kedalaman komunikasi tatap muka yang melibatkan emosi dan keintiman (Hardiman & Y, 2021). Akibatnya, banyak dari generasi ini yang merasa kesepian meskipun mereka dikelilingi oleh jaringan sosial yang luas secara digital. Kehilangan hubungan personal juga berdampak pada keluarga, di mana waktu bersama sering tergantikan oleh momen masing-masing anggota keluarga yang sibuk dengan perangkat mereka. Fenomena ini menciptakan jarak emosional dan spiritual, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat dan mendalam.

Selain itu, generasi digital menghadapi **pencarian identitas dalam dunia maya**. Dengan adanya media sosial, banyak individu merasa tertekan untuk membangun citra diri yang sempurna sesuai standar yang ditampilkan secara online. Identitas mereka sering kali dibentuk oleh pengaruh eksternal seperti jumlah "likes" atau komentar yang mereka terima. Dalam upaya untuk diterima atau diakui, mereka mungkin kehilangan jati diri yang sejati dan merasa terasing dari siapa mereka sebenarnya di hadapan Tuhan. Dunia maya menawarkan ruang untuk eksplorasi, tetapi juga dapat menjadi tempat di mana mereka kehilangan pegangan pada nilai-nilai inti yang seharusnya mendasari hidup mereka.

Ketiga tantangan ini—distraksi digital, kehilangan hubungan personal, dan pencarian identitas dalam dunia maya—menuntut perhatian khusus dalam konteks konseling pastoral. Pendekatan pastoral yang relevan harus mampu membantu generasi digital menghadapi tantangan ini dengan mengarahkan mereka untuk hidup dengan bijaksana, sebagaimana ditekankan dalam Efesus 5:15-16. Dengan bimbingan yang tepat, mereka dapat menemukan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata, membangun hubungan yang bermakna, serta menemukan identitas sejati yang berakar pada hubungan mereka dengan Tuhan.

Prinsip-Prinsip Konseling Pastoral Berdasarkan Efesus 5:15-16

Efesus 5:15-16 mengajarkan, *"Karena itu, perhatikanlah dengan saksama, bagaimana kamu hidup, janganlah seperti orang bebal, tetapi seperti orang arif, dan pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat."* Ayat ini menjadi landasan teologis yang kuat untuk konseling pastoral bagi generasi digital yang menghadapi tantangan unik di era modern. Prinsip pertama yang dapat diambil adalah pentingnya hidup dengan bijaksana. Dalam konteks pastoral, ini berarti membantu individu mengenali bahwa hidup adalah anugerah dari Tuhan yang perlu dijalani dengan tujuan dan arah yang jelas (Stevanus et al., 2018). Konselor dapat mendorong mereka untuk merefleksikan pola hidup mereka, terutama dalam penggunaan waktu di dunia digital, apakah hal tersebut mencerminkan nilai-nilai yang memuliakan Tuhan atau justru menjauhkan mereka dari-Nya.

Prinsip kedua adalah kesadaran terhadap waktu sebagai aset berharga. Generasi digital sering kali terjebak dalam berbagai aktivitas yang tidak produktif, seperti kecanduan media sosial atau hiburan daring. Ayat ini mengingatkan bahwa waktu adalah pemberian Tuhan yang harus dimanfaatkan untuk hal-hal yang bermakna. Dalam konseling pastoral, konselor dapat membantu generasi digital untuk mengatur waktu mereka dengan bijak, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta memberikan prioritas pada kegiatan yang membangun iman dan relasi dengan

sesama. Pendekatan ini tidak hanya mengarah pada pengelolaan waktu yang efektif, tetapi juga mendorong transformasi hidup yang lebih dekat dengan kehendak Allah.

Prinsip ketiga adalah pengakuan bahwa hari-hari ini jahat, yang mengacu pada realitas dunia yang penuh dengan tantangan dan godaan. Dalam konteks digital, hal ini bisa diterjemahkan sebagai godaan untuk mengejar popularitas semu, konten yang tidak membangun, atau terjebak dalam pola hidup konsumtif. Konselor pastoral dapat menggunakan prinsip ini untuk mengedukasi generasi digital mengenai bahaya yang tersembunyi dalam teknologi, sekaligus mengarahkan mereka untuk menggunakan teknologi sebagai alat untuk melayani Tuhan dan sesama. Dengan menanamkan kesadaran akan bahaya ini, konselor membantu mereka menjaga kehidupan yang kudus di tengah dunia yang semakin terhubung namun sering kali kosong secara spiritual.

Terakhir, prinsip hidup sebagai orang arif melibatkan pengembangan pola pikir yang kritis dan hati yang terbuka terhadap bimbingan Roh Kudus. Konseling pastoral yang berdasarkan Efesus 5:15-16 harus mencakup pendampingan untuk mengenali kehendak Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk di dunia digital. Konselor dapat mendorong generasi digital untuk mengevaluasi dampak teknologi terhadap kehidupan rohani mereka dan menemukan cara untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan pertumbuhan iman. Prinsip ini juga mendorong mereka untuk menjadi berkat di lingkungan digital mereka dengan menyebarkan nilai-nilai kasih, kebenaran, dan keadilan.

Melalui penerapan prinsip-prinsip ini, konseling pastoral berdasarkan Efesus 5:15-16 dapat menjadi jawaban atas kebutuhan mendesak generasi digital. Konseling ini tidak hanya membantu mereka mengatasi tantangan hidup di era digital, tetapi juga mengarahkan mereka untuk hidup dengan bijaksana, produktif, dan sesuai dengan kehendak Tuhan.

Dalam dunia yang dipenuhi distraksi digital, salah satu tantangan terbesar generasi digital adalah menata prioritas mereka. Kemajuan teknologi menawarkan kemudahan luar biasa, tetapi di sisi lain juga menciptakan tekanan untuk selalu "terhubung" dan aktif di dunia maya. Banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas seperti *scrolling* media sosial, menonton video tanpa tujuan jelas, atau bermain game secara berlebihan, sering kali tanpa sadar melalaikan hal-hal yang lebih penting. Dalam konteks ini, prinsip Efesus 5:15-16, yaitu hidup dengan bijaksana dan memanfaatkan waktu dengan baik, sangat relevan. Konseling pastoral dapat membantu generasi digital untuk menyadari betapa berharganya waktu dan bagaimana menggunakannya untuk hal yang bermakna dalam terang kehendak Tuhan (Gunawan, 2018).

Langkah pertama dalam menata prioritas adalah membantu mereka menyadari apa yang benar-benar penting. Banyak individu dalam generasi digital kehilangan fokus karena terjebak dalam budaya instan yang mengedepankan hiburan dan kepuasan sesaat. Konseling pastoral dapat berperan dalam membimbing mereka untuk merefleksikan tujuan hidup mereka dan mengevaluasi aktivitas sehari-hari mereka berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Dengan menanamkan pemahaman bahwa waktu adalah pemberian Tuhan yang harus digunakan dengan bertanggung jawab, konselor pastoral dapat mendorong mereka untuk menetapkan tujuan hidup yang selaras dengan kehendak Allah, seperti mempererat hubungan dengan Tuhan, keluarga, dan masyarakat.

Selanjutnya, konseling pastoral dapat menawarkan panduan praktis dalam mengelola waktu. Pendekatan ini mencakup membantu mereka mengidentifikasi kebiasaan yang tidak produktif dan menggantinya dengan kegiatan yang membangun, seperti pelayanan, belajar, atau memperdalam iman melalui doa dan pembacaan firman Tuhan. Pendampingan dalam menetapkan jadwal yang terstruktur dan realistis juga dapat menjadi alat yang efektif. Misalnya, membagi waktu antara tanggung jawab pekerjaan atau studi, hubungan sosial, dan istirahat yang cukup, sekaligus menyisihkan waktu khusus untuk membangun kehidupan rohani. Dengan demikian, mereka dapat menemukan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual.

Selain itu, konselor pastoral juga dapat menolong mereka memahami makna mendalam dari setiap aktivitas yang dilakukan. Dalam dunia yang cenderung materialistis, banyak orang kehilangan perspektif tentang bagaimana pekerjaan sehari-hari mereka dapat menjadi bagian dari ibadah kepada Tuhan (Gunarsa, 1996). Konseling pastoral dapat mengajarkan generasi digital bahwa pekerjaan, pendidikan, dan bahkan waktu istirahat dapat menjadi ibadah apabila

dilakukan dengan hati yang bersyukur dan niat untuk memuliakan Tuhan. Dengan cara ini, mereka dapat melihat bahwa memanfaatkan waktu untuk hal yang bermakna bukan hanya tentang efisiensi, tetapi juga tentang memenuhi tujuan ilahi dalam hidup mereka.

Terakhir, penting bagi konseling pastoral untuk menanamkan kesadaran bahwa hidup dengan bijaksana berarti hidup dengan tujuan kekal. Generasi digital perlu memahami bahwa waktu mereka di dunia ini terbatas dan harus digunakan untuk mempersiapkan diri menuju kehidupan yang kekal bersama Tuhan. Dengan memberikan perspektif ini, konseling pastoral membantu mereka menata prioritas yang tidak hanya berpusat pada hal-hal duniawi, tetapi juga pada investasi rohani yang memiliki nilai kekal. Arahkan mereka untuk aktif dalam pelayanan, berbagi kasih kepada sesama, dan memperdalam relasi dengan Tuhan. Semua ini akan menolong mereka menjalani hidup yang bermakna, terarah, dan memuliakan Tuhan.

Evaluasi dan Implikasi

Pendekatan pastoral yang didasarkan pada prinsip-prinsip Efesus 5:15-16 memiliki potensi besar untuk membantu generasi digital menjalani kehidupan yang lebih bijaksana dan bermakna di tengah kompleksitas dunia modern. Dalam ayat ini, Rasul Paulus menekankan pentingnya hidup dengan penuh kehati-hatian, memanfaatkan waktu dengan bijaksana, dan memahami kehendak Tuhan. Prinsip-prinsip ini sangat relevan bagi generasi digital yang sering kali terjebak dalam distraksi teknologi dan gaya hidup yang serba cepat. Keberhasilan pendekatan pastoral ini terletak pada kemampuannya untuk memberikan arahan spiritual yang kokoh sekaligus relevan dengan tantangan yang dihadapi oleh generasi ini.

Salah satu indikator keberhasilan pendekatan ini adalah meningkatnya kesadaran diri generasi digital dalam menggunakan waktu secara bijaksana (Endang, 2023). Dengan bimbingan pastoral, individu diajak untuk mengidentifikasi aktivitas yang memberikan nilai rohani dan mengurangi kegiatan yang hanya membuang-buang waktu, seperti scrolling tanpa tujuan di media sosial atau bermain gim secara berlebihan. Melalui pengajaran berbasis Efesus 5:15-16, mereka dapat memahami bahwa setiap momen adalah anugerah dari Tuhan yang seharusnya dimanfaatkan untuk hal-hal yang membangun, baik dalam hubungan dengan Tuhan maupun dengan sesama. Pendekatan ini juga mendorong refleksi mendalam mengenai tujuan hidup, sehingga mereka dapat hidup dengan lebih terarah dan produktif.

Keberhasilan lain terlihat dalam pemulihan relasi, baik dengan Tuhan maupun dengan sesama. Dalam konteks dunia digital, banyak individu merasa terisolasi meskipun mereka memiliki ribuan koneksi di dunia maya. Konseling pastoral berbasis Efesus 5:15-16 mengajarkan pentingnya membangun hubungan yang nyata dan bermakna. Generasi digital diajak untuk melihat nilai dari masyarakat gereja dan pentingnya berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Pendekatan ini dapat menciptakan kesadaran bahwa kehidupan digital seharusnya menjadi alat untuk mendukung hubungan yang lebih baik, bukan menggantikan interaksi manusia yang sejati.

Selain itu, pendekatan pastoral ini berhasil dalam membantu generasi digital menemukan panggilan hidup mereka sesuai dengan kehendak Tuhan. Efesus 5:16 berbicara tentang “memanfaatkan waktu karena hari-hari ini adalah jahat, yang dapat diartikan sebagai panggilan untuk hidup dengan misi dan tujuan yang jelas di tengah berbagai tantangan dunia modern (Suryati & Nanik Salehudin, 2021). Melalui konseling pastoral, individu didorong untuk mengeksplorasi talenta mereka, mengenali kebutuhan di sekitar mereka, dan melayani Tuhan dengan apa yang mereka miliki. Dengan cara ini, generasi digital dapat menemukan makna hidup yang lebih dalam daripada sekadar mengejar kesenangan sementara atau pengakuan sosial di dunia maya.

Keberhasilan pendekatan ini juga dapat dilihat dari meningkatnya kesehatan mental generasi digital. Banyak dari mereka yang bergumul dengan kecemasan, tekanan sosial, dan perasaan tidak berharga akibat membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Pendekatan pastoral berbasis Efesus 5:15-16 menekankan bahwa hidup dengan bijaksana berarti menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan yang unik dan berharga. Dengan pandangan ini, individu dapat melepaskan diri dari tekanan dunia digital dan menemukan kedamaian sejati di dalam Kristus.

Dengan demikian, keberhasilan pendekatan pastoral berbasis Efesus 5:15-16 terhadap generasi digital terlihat dari perubahan nyata dalam cara mereka memandang waktu, relasi, panggilan hidup, dan kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya memberikan arahan praktis tetapi juga membawa transformasi spiritual yang mendalam, menjadikan generasi digital sebagai individu yang hidup bijaksana, berorientasi pada Tuhan, dan mampu menghadapi tantangan dunia modern dengan iman yang teguh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa generasi digital menghadapi tantangan besar terkait kecanduan teknologi, isolasi sosial, dan krisis makna hidup. Dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, konseling pastoral memiliki peran penting dalam membantu individu menemukan keseimbangan antara kehidupan digital dan spiritual mereka. Prinsip-prinsip yang diajarkan dalam Efesus 5:15-16, yang menekankan pentingnya hidup dengan bijaksana dan memanfaatkan waktu dengan baik, sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks generasi digital. Konseling pastoral, yang berakar pada nilai-nilai Kristen, dapat menjadi jalan untuk membimbing generasi muda agar tidak terjebak dalam budaya digital yang dapat mengalihkan mereka dari tujuan hidup yang lebih mendalam dan bermakna.

Melalui pendekatan konseling pastoral yang berbasis pada ajaran Alkitabiah, individu dapat dibantu untuk mengelola hubungan mereka dengan teknologi, mengenali pentingnya waktu yang diberikan Tuhan, dan menemukan tujuan hidup yang lebih besar dalam relasi dengan Tuhan dan sesama. Dengan demikian, Efesus 5:15-16 tidak hanya memberikan petunjuk hidup yang bijaksana, tetapi juga menawarkan solusi praktis bagi generasi digital yang sering kali terjebak dalam kecanduan teknologi dan krisis identitas. Melalui bimbingan pastoral yang tepat, generasi digital dapat didorong untuk hidup secara lebih sadar dan bertanggung jawab, serta menemukan makna sejati dalam hidup mereka.

REFERENSI

- Aji, R. (2020). Digitalisasi, Era Tantangan Digital. *Islamic Communication Journal (Analisis Kritis Kesiapan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Menyongsong Era Digital)*, 3(2), 1.
- Ambarita, J. (2021). *Pendidikan Karakter Kolaboratif Sinergis Perang Orang Tua, Guru Pendidikan Agama Kristen Dan Teknologi*. CV. Intelligi.
- Endang, A. S. (2023). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling*. GRASINDO.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Konseling dan Psikoterapi*. BPK Gunung Mulia.
- Gunawan, W. (2018). Pastoral Konseling: Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik. *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, Dan Musik Gereja*, 2(1), 85–104. <https://doi.org/10.37368/ja.v2i1.63>
- Hardiman, F. B., & Ý. (2021). *Manusia dalam Prahara Digital*. 2(3), 177–192.
- Hobbes, T., Maesurah, S., Cangara, H., & Hasrullah. (2022). HOMO DIGITAL: FENOMENA ANOMALI KOMUNIKASI DI ERA REVOLUASI INFORMASI. *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 19(3), 688–700.
- Lembaga Alkitab Indonesia. (2015).
- Literasi Digital: Pengertian, Prinsip Digital, Manfaat dan Contoh. (n.d.). Retrieved August 30, 2021, from <http://www.kompas.com/skola/read/2021/06/15/143539669/literasi-digital-pengertian-prinsip-digital-manfaat-tantangan-dan-contoh>

- Ronda, D. (2011). *Leadership Wisdom: Antologi Hikmat Kepemimpinan*. Kalam Hidup.
- Ronda, D. (2019). KEPEMIMPINAN KRISTEN DI ERA DISRUPSI TEKNOLOGI. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(1), 1–8.
- Setiawan, E., & Indrus, F. (2000). Kamus Besar Bahasa Indonesia. In *KBBI*. Greisinda Press Surabaya.
- Stevanus, K., Wicaksono, A., Darmawan, I. P. A., Ronda, D., Sanderan, R., Senduk, B. S., & Prapunoto, S. (2018). *Literasi Digital dalam Perspektif Kristen*. Pusat Studi Seni dan Budaya STT Tawangmangu.
- Suryati, & Nanik Salehudin. (2021). Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Dan Emosional Siswa. *UINSI Samarinda*, 4(2), 1–8.
- Telaumbanua, A. (2020). Implementasi Pendidikan Agama Kristen di Era Teknologi. *SANCTUM DOMINE: Jurnal Teologi*, 1, 191–199.
- Vani. (2009). *Catatan Kasih “Visi dan Misi Gereja*. Sinode Gereja Kristen.
- Wahid, F. (2007). *Teknologi Informasi dan Pendidikan*. Ardana Media.
- Wibawanto, & Ragil, G. (2021). *In Perspektif Ilmu-Ilmu Sosial Di Era Digital: Disrupsi, Emansipasi, Dan Rekognisi*. UGM Press.