

Efektivitas Layanan Konseling Pastoral *Online* dalam Menangani Kecemasan dan Depresi pada Pemuda Gereja

Delvie Mangeghong¹, Julio Eleazer Nendissa² 

Sekolah Tinggi Teologi Transformasi Indonesia¹⁻²

delviemangeghong@gmail.com

Histori

Submitted : 23 Desember 2025

Revised : 05 Januari 2026

Accepted : 08 Januari 2026

Published : 31 Januari 2026

DOI

<https://doi.org/10.69668/josaprat.v2i2.174>

Deskripsi

Artikel ini mengkaji efektivitas konseling pastoral online sebagai praksis teologi pastoral kontekstual dalam membantu pemuda gereja mengelola kecemasan dan depresi di tengah dinamika kehidupan digital melalui pendampingan yang empatik, beretika, dan berlandaskan iman Kristen.

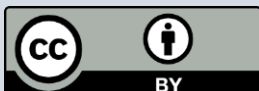
Sitasi

Nendissa, J. E., & Mangeghong, D. (2026). Efektivitas Layanan Konseling Pastoral Online dalam Menangani Kecemasan dan Depresi pada Pemuda Gereja. *Journal Of Spirituality And Practical Theology*, 2(2). <https://doi.org/10.69668/josaprat.v2i2.174>.

Copyright

©2026 by the authors.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license.



Abstract

This study examines the effectiveness of online pastoral counseling in addressing anxiety and depression among church youth within the context of digital life and contemporary psychosocial challenges. Online pastoral counseling is conceptualized as a contextual practice of pastoral theology that integrates Christian faith values with digital communication technologies. Using a qualitative descriptive approach, this study analyzes the experiences of church youth who participated in online pastoral counseling as well as the perspectives of pastoral counselors involved in the mentoring process. The findings indicate that online pastoral counseling contributes significantly to helping youth manage anxiety and depression through empathetic, reflective, and Christ-centered guidance. Key factors supporting its effectiveness include accessibility, a sense of psychological safety, and continuity of pastoral relationships. Furthermore, the study highlights the complementary role of digital pastoral practices and digital faith literacy as meaningful spaces for human–divine encounters. The study underscores the importance of pastoral ethics, counselor competence, and the integration of authentic spirituality to ensure that online pastoral counseling remains theologically sound and pastorally responsible.

Keywords: *Online Pastoral Counseling; Depression; Anxiety; Church Youth.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas konseling pastoral online dalam menangani kecemasan dan depresi pada pemuda gereja di tengah dinamika kehidupan digital dan tantangan psikososial kontemporer. Konseling pastoral online dipahami sebagai praksis teologi pastoral yang kontekstual dengan mengintegrasikan nilai-nilai iman Kristen dan teknologi komunikasi digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan menelaah pengalaman pemuda gereja yang mengikuti konseling pastoral online serta perspektif konselor pastoral dalam proses pendampingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling pastoral online berkontribusi signifikan dalam membantu pemuda mengelola kecemasan dan depresi melalui pendampingan yang empatik, reflektif, dan berlandaskan kasih Kristiani. Fleksibilitas akses, rasa aman, dan kontinuitas relasi pastoral menjadi faktor utama efektivitas layanan ini. Selain itu, pastoral digital dan literasi iman digital dipahami sebagai ruang pertemuan yang bermakna antara manusia dan Allah. Penelitian ini menegaskan pentingnya etika pastoral, kompetensi konselor, serta integrasi spiritualitas yang autentik agar konseling pastoral online tetap bertanggung jawab secara teologis dan pastoral.

Kata kunci: *Konseling Pastoral Online; Depresi; Kecemasan; Pemuda Gereja.*

PENDAHULUAN

Peningkatan prevalensi kecemasan dan depresi di kalangan pemuda, termasuk mereka yang aktif dalam komunitas gereja (Nendissa, 2025). Fenomena ini tidak dapat dipisahkan dari konteks transformasi digital yang mendalam dan masif. Latar belakang ini bersifat multifaset, melibatkan interaksi kompleks antara tekanan sosio-digital, dinamika identitas keagamaan, dan harapan komunitas. Di satu sisi, lingkungan digital menciptakan tekanan yang unik melalui budaya *compare and despair*, dimana pemuda gereja terus-menerus terpapar kurasi kesuksesan, kebahagiaan, serta bahkan kesalehan sesama melalui media sosial (Nendissa, 2022a). Paparan ini dapat memperburuk perasaan tidak cukup (*inadequacy*) dan mempertanyakan makna hidup, yang bertentangan dengan narasi iman tentang pengharapan dan identitas di dalam Tuhan.

Kehidupan digital seringkali memicu disonansi dengan nilai-nilai komunitas gereja. Pemuda gereja hidup dalam "dunia ganda": dunia *online* yang sering mendorong individualisme, konsumerisme, dan kebebasan ekspresif tanpa batas, serta dunia gereja yang menekankan komunitas, kesederhanaan, dan kekudusan (Harasim, 2017). Konflik nilai ini dapat menimbulkan kebingungan identitas, perasaan bersalah, dan isolasi, karena mereka merasa terjepit antara tuntutan yang berbeda. Selain itu, meskipun teknologi menjanjikan keterhubungan, paradoksnya justru dapat memperdalam kesepian (*paradox of online connectivity*) (Mulyadi, 2023). Koneksi virtual yang dangkal seringkali gagal memenuhi kebutuhan mendalam akan relasi autentik dan dukungan sosial yang justru menjadi fondasi komunitas gereja.

Tidak jarang terdapat ekspektasi bahwa pemuda yang beriman harus selalu diliputi sukacita dan damai sejahtera, (Harefa et al., 2023) sehingga menstigmatisasi pergumulan kesehatan mental sebagai kekurangan iman atau spiritual (Fakhriyani, 2019). Hal ini dapat menghambat pemuda untuk secara terbuka mengakui pergumulan mereka dan mencari pertolongan, baik secara profesional maupun pastoral. Akhirnya, percepatan informasi dan krisis yang terus disiarkan secara *real-time* dapat memperbesar perasaan ketidakberdayaan dan *existential anxiety*, tantangan yang membutuhkan perangkat teologis dan dukungan pastoral yang kontekstual (Theresiani Bheka & Intansakti Pius X, 2024). Dengan demikian, peningkatan kecemasan dan depresi pada pemuda gereja merupakan manifestasi dari benturan antara realitas hiper-digital dengan pencarian identitas, komunitas, dan makna dalam kerangka iman Kristen.

Perkembangan teknologi digital dan penetrasi internet yang semakin luas telah mendorong terjadinya pergeseran signifikan dalam berbagai bidang pelayanan, termasuk praksis konseling pastoral (Nendissa, 2025). Konseling pastoral dipahami sebagai relasi pendampingan yang berlangsung secara tatap muka dalam ruang fisik tertentu, seperti gereja, ruang konseling, atau rumah konseli, dengan penekanan kuat pada kehadiran personal, empati langsung, dan interaksi nonverbal (Engel, 2016). Namun, perubahan pola komunikasi masyarakat kontemporer, terutama sejak percepatan digitalisasi dan pengalaman kolektif telah mendorong praktik konseling pastoral beradaptasi ke ruang virtual melalui media daring seperti panggilan video, percakapan instan, dan *platform* digital lainnya (Engel & Loekmono,

2018). Pergeseran ini menghadirkan peluang sekaligus tantangan yang kompleks bagi konseling pastoral sebagai disiplin teologis dan praksis pelayanan gerejawi.

Di satu sisi, ruang virtual memungkinkan konseling pastoral menjangkau individu yang sebelumnya terhambat oleh faktor geografis, waktu, stigma sosial, atau keterbatasan fisik (Sopacoly & Lattu, 2020). Aksesibilitas yang lebih luas ini sejalan dengan mandat pastoral untuk menghadirkan pendampingan yang inklusif dan kontekstual. Namun di sisi lain, pergeseran dari ruang fisik ke ruang virtual menimbulkan pertanyaan kritis terkait kualitas relasi pastoral, kedalaman kehadiran (*pastoral presence*), aspek etika, kerahasiaan, serta efektivitas komunikasi empatik dalam medium digital (Kowal et al., 2025). Ketidakhadiran fisik berpotensi mengurangi kepekaan terhadap bahasa tubuh, ekspresi emosional, dan nuansa spiritual yang selama ini menjadi elemen penting dalam konseling pastoral. Selain itu, perubahan ini menuntut konselor pastoral untuk memiliki kompetensi baru, baik dalam literasi digital maupun dalam integrasi teologi pastoral dengan konteks teknologi (Sheilla et al., 2023). Tanpa kerangka teologis dan metodologis yang memadai, praktik konseling pastoral di ruang virtual berisiko menjadi sekadar aktivitas komunikasi psikologis yang kehilangan kekhasan spiritual dan pastoralnya. Oleh karena itu, pergeseran praksis konseling pastoral dari ruang fisik ke ruang virtual menjadi penting untuk merumuskan landasan teologis, etis, dan praktis yang relevan dengan realitas pelayanan gereja di era digital.

Penulis menemukan penelitian terdahulu dari Romelus dkk., yang berfokus pada prinsip-prinsip etika Kristen, seperti kerahasiaan, tanggung jawab pastoral, integritas konselor, dan batasan relasi dalam ruang digital (Blegur et al., 2023). Agung dan Daud yang merumuskan kerangka teologis baru mengenai kehadiran, relasi, dan pelayanan pastoral dalam ruang digital yang bersifat teoretis-reflektif, dan tidak secara khusus menguji dampak pastoral terhadap kondisi psikologis jemaat (Jaya & Patana, 2023). Desita dkk., lebih menyoroti konteks generasional, yakni Generasi Z, serta tantangan-tantangan umum yang mereka hadapi di era digital, seperti krisis identitas, kecanduan media sosial, tekanan akademik, dan relasi interpersonal (Desita Admire Gracella Kambira et al., 2025). Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu, ada perbedaan signifikan dengan penelitian ini. Penelitian ini menghadirkan kontribusi ilmiah baru dengan mengintegrasikan teologi pastoral, konseling pastoral *online*, dan psikologi klinis dalam satu kerangka penelitian empiris. Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang bersifat normatif-etis, teologis-reflektif, atau deskriptif-strategis, penelitian ini secara khusus mengukur efektivitas layanan konseling pastoral *online* terhadap kesehatan mental pemuda gereja, khususnya kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, penelitian ini berangkat dari ketidakjelasan mengenai sejauh mana dan bagaimana mekanisme layanan konseling pastoral *online* mampu memberikan dampak terapeutik yang signifikan bagi pemuda gereja yang mengalami kecemasan dan depresi. Pertanyaan inti yang perlu dijawab adalah: "Bagaimana efektivitas dan dinamika proses konseling pastoral online dalam menangani gejala kecemasan dan depresi pada populasi pemuda gereja, serta faktor-faktor apa saja yang memoderasi keberhasilan atau kegagalan intervensi tersebut?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan efektivitas layanan konseling pastoral *online* dalam menangani kecemasan dan depresi pada pemuda gereja.

Efektivitas diukur secara spesifik melalui aspek-aspek: (1) reduksi gejala kecemasan dan depresi berdasarkan instrumen psikometrik standar, (2) peningkatan kesejahteraan spiritual (*sense of God's presence, forgiveness, hope*), (3) kepuasan konseliterhadap aliansi terapeutik dan proses konseling *online*, serta (4) identifikasi faktor pendukung dan penghambat (seperti teknologi, privasi, dan kualitas relasi) dalam konteks digital.

METODE

Tulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dinilai paling sesuai untuk menggali secara mendalam makna, pengalaman, serta dinamika pastoral yang dialami oleh para partisipan. Pemilihan metode kualitatif didasarkan pada orientasi penelitian yang tidak berfokus pada pengukuran statistik terhadap tingkat kecemasan atau depresi, melainkan pada pemahaman menyeluruh mengenai bagaimana layanan konseling pastoral *online* dipersepsikan, dijalani, dan dimaknai oleh pemuda gereja sebagai penerima pendampingan (Wijayati et al., 2024). Dalam konteks pelayanan pastoral, aspek subjektivitas, relasi interpersonal, spiritualitas, dan pengalaman iman memiliki peran fundamental yang tidak dapat direduksi ke dalam data numerik atau instrumen psikometrik semata.

Pendekatan deskriptif dipilih untuk menyajikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai praktik konseling pastoral daring serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan emosional dan spiritual pemuda gereja. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mendeskripsikan fenomena konseling pastoral daring secara apa adanya berdasarkan hasil temuan literatur ilmiah yang relevan (Yusuf, 2016). Deskripsi yang dihasilkan mencakup konteks sosial dan eklesial pemuda, bentuk-bentuk kecemasan dan depresi yang mereka alami, karakteristik layanan konseling pastoral *online*, serta peranan konselor pastoral dalam membangun hubungan empatik dan pendampingan spiritual di ruang digital. Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan penelitian menghadirkan pemahaman utuh tanpa manipulasi variabel maupun intervensi langsung terhadap subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka (*library research*) dengan sumber utama berupa artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan publikasi teologis yang relevan dengan topik konseling pastoral, kesehatan mental remaja dan pemuda, serta pemanfaatan media digital dalam pelayanan gerejawi. Studi pustaka dilakukan secara sistematis melalui penelusuran berbagai jurnal nasional dan internasional yang mengkaji konseling pastoral *online*, fenomena kecemasan dan depresi pada kaum muda, serta integrasi antara pendekatan psikologis dan teologis dalam praktik pendampingan pastoral. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria kredibilitas akademik, relevansi tematik, dan kontribusi teoretis maupun empiris terhadap fokus penelitian (Mestika Zed, 2008). Dengan cara ini, data yang diperoleh bersifat konseptual dan reflektif, namun tetap berlandaskan argumentasi ilmiah yang kuat. Keterbatasan studi pustaka mencakup potensi bias publikasi dalam seleksi literatur yang mungkin tidak signifikan. Selain itu, kurangnya data empiris langsung dari partisipan menyebabkan analisis bergantung pada interpretasi peneliti sebelumnya,

membatasi pemahaman kontekstual yang mendalam. Pendekatan ini juga rentan terhadap generalisasi tanpa mempertimbangkan variasi kultural, teknologi, dan demografi dalam populasi pemuda gereja. Validitas teman pun terbatas karena tidak melibatkan pengukuran langsung terhadap efektivitas intervensi.

Analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (*content analysis*) terhadap berbagai sumber literatur yang telah dikumpulkan. Tahapan analisis dimulai dengan pembacaan kritis terhadap setiap sumber untuk mengidentifikasi konsep utama, temuan pokok, dan pola pemikiran yang berkaitan dengan efektivitas layanan konseling pastoral daring. Tahap selanjutnya, dilakukan kategorisasi tema, seperti bentuk kecemasan dan depresi pada pemuda gereja, strategi konseling pastoral daring, dinamika hubungan konselor dan konseli, serta pengaruh spiritual dan psikologis dari proses pendampingan tersebut. Analisis ini bersifat interpretatif dengan mengaitkan temuan-temuan literatur pada kerangka teologi pastoral dan teori psikologi yang relevan (Huberman, 2014). Melalui pendekatan analisis deskriptif-kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai kontribusi konseling pastoral daring sebagai sarana pendampingan efektif bagi pemuda gereja dalam menghadapi kecemasan dan depresi di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Pastoral *Online*

Konseling pastoral *online* merupakan bentuk kontemporer dari pelayanan konseling pastoral yang berakar pada tradisi pendampingan rohani gereja, namun kini bertransformasi melalui pemanfaatan teknologi digital (Anindya et al., 2024). Meskipun medium pelaksanaannya berpindah dari tatap muka langsung ke *platform online* seperti video conference, pesan instan, atau surat elektronik, fondasi teologisnya tetap sama (Ardi et al., 2013). Konseling ini tetap berlandaskan pada teologi pastoral yang menempatkan Allah sebagai sumber pemulihan, Firman Tuhan sebagai dasar refleksi, serta relasi empatik antara konselor dan konseli sebagai wujud kehadiran pastoral (Siswanto et al., 2023). Dengan demikian, perubahan utama terletak pada media interaksi, bukan pada esensi pelayanan itu sendiri.

Konseling pastoral *online* dipahami melalui integrasi antara teologi pastoral, psikologi konseling, dan teori komunikasi digital. Dari perspektif teologi pastoral, praktik ini mencerminkan semangat inkarnasional yang kontekstual, yakni kesiapan gereja untuk hadir di tengah realitas kehidupan umat yang semakin terdigitalisasi. Kehadiran pastoral kini tidak hanya dimaknai secara fisik, melainkan juga secara relasional dan spiritual, di mana empati, doa, dan perhatian dapat disalurkan melalui media digital (Jaya & Patana, 2023). Oleh sebab itu, konseling pastoral *online* menjadi bentuk pelayanan yang relevan dan kontekstual tanpa kehilangan dimensi spiritualitas dan kesakralannya. praktik ini mengadopsi prinsip-prinsip hubungan terapeutik yang menekankan kepercayaan, kehangatan, dan komunikasi efektif antara konselor dan konseli. *Platform* digital memberikan keuntungan berupa kemudahan akses, fleksibilitas waktu, serta jangkauan yang lebih luas bagi individu yang mengalami

hambatan fisik, sosial, atau emosional untuk bertemu secara langsung (Wewengkang et al., 2025). Meski demikian, keterbatasan dalam menangkap isyarat nonverbal dan membangun kedalaman relasi menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, konselor pastoral perlu mengembangkan kompetensi komunikasi digital agar proses konseling tetap etis, aman, dan bermakna secara spiritual.

Prinsip-prinsip seperti kerahasiaan, tanggung jawab pelayanan, dan integritas moral menjadi dasar utama dalam mengelola hubungan pastoral di ruang digital yang rawan terhadap pelanggaran privasi. Etika konseling menegaskan pentingnya memperoleh persetujuan yang diinformasikan, menjaga keamanan data konseli, serta menetapkan batasan relasional yang jelas antara konselor dan konseli (Nendissa, 2024). Oleh karena itu, pelayanan ini menuntut kepekaan teologis, kemampuan psikologis, dan kecakapan literasi digital agar keutuhan etika dan spiritualitas tetap terjaga.

Menurut penulis, teori mengenai konseling pastoral online menunjukkan bahwa praktik ini merupakan bentuk sintesis kreatif antara tradisi pelayanan gereja dan tuntutan era digital. Ia bukan sekadar adaptasi teknis terhadap perkembangan teknologi, melainkan refleksi teologis yang mendalam tentang makna kehadiran, pendampingan, dan pelayanan di dunia virtual. Dengan landasan teologis, psikologis, dan etis yang kuat, konseling pastoral *online* dapat berfungsi sebagai sarana efektif untuk mewujudkan pemulihan, memperkuat iman, dan menumbuhkan kehidupan rohani umat secara kontekstual dan bertanggung jawab.

Konseling *Online* dan Literasi Iman Digital

Konseling *online* dan literasi iman digital merupakan dua konsep yang saling melengkapi dalam upaya gereja menanggapi dinamika budaya dan perkembangan teknologi pada era digital. Konseling *online* dipahami sebagai praktik pelayanan pastoral yang menggunakan ruang, media, dan teknologi digital sebagai sarana pendampingan, pembinaan, serta pemeliharaan kehidupan iman umat (Simatupang & Suprabowo, 2025). Sementara itu, literasi Iman digital merujuk pada kapasitas individu maupun komunitas Kristen untuk memahami, menafsirkan, menilai, dan menghidupi iman Kristen secara kritis dan reflektif di tengah dunia digital yang dipenuhi informasi, simbol, serta interaksi virtual (Nygren & Gidlund, 2016). Kedua konsep ini berakar pada kesadaran teologis bahwa dunia digital bukan sekadar alat netral, melainkan sebuah ruang eksistensial baru di mana manusia membentuk identitas, relasi, dan makna spiritual.

Konseling *online* bertumpu pada teologi inkarnasional yang menegaskan bahwa Allah hadir dalam realitas konkret kehidupan manusia. Sebagaimana Kristus hadir di tengah masyarakat pada zamannya, gereja pun dipanggil untuk menghadirkan pelayanan konseling dalam konteks *online*, tempat umat terutama generasi muda banyak berinteraksi dan membangun kehidupannya (Santoso et al., 2021). Konseling *online* bukan sekadar alih media dari pelayanan tradisional ke ruang daring, tetapi menuntut pemahaman baru tentang bentuk relasi, kehadiran, dan empati yang dimediasi teknologi. Dalam ruang digital, kehadiran konseling diwujudkan melalui komunikasi yang dialogis, etis, dan peka terhadap dinamika emosional serta spiritual umat di tengah arus informasi yang deras dan tantangan identitas

yang kompleks (Wiwin & Denny Firmanto, 2021). Sementara itu, literasi Iman digital memperkuat dimensi pastoral digital dengan menyediakan kerangka pedagogis bagi formasi Iman di era digital. Literasi ini tidak terbatas pada penguasaan teknis terhadap media digital, melainkan juga mencakup kemampuan teologis dan kritis dalam merespons berbagai konten keagamaan di dunia maya. Umat Kristen perlu memiliki kemampuan untuk membedakan ajaran yang selaras dengan iman dari misinformasi, ekstremisme digital, dan praktik komersialisasi agama yang marak di media sosial (Prasetiono & Fayola, 2021). Oleh karena itu, literasi iman digital menjadi sarana pembentukan kesadaran iman yang reflektif, kontekstual, dan bertanggung jawab, sehingga umat beriman mampu menjadi pelaku aktif dan kritis dalam kehidupan rohani digitalnya.

Dari sudut pandang konseling, literasi Iman digital juga berfungsi sebagai instrumen pemberdayaan umat. Melalui pendidikan iman yang diintegrasikan dengan pemahaman atas budaya digital, gereja membantu umat mengembangkan etika digital yang berlandaskan nilai-nilai Kristen, seperti penggunaan media yang mendukung kebaikan bersama, penghormatan terhadap martabat manusia, serta kesaksian iman yang autentik dalam ruang publik digital. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan pastoral yang holistik, yakni memelihara hubungan yang selaras antara manusia dengan Allah, sesama, dan diri sendiri, termasuk dalam interaksi yang berlangsung di dunia maya (Windarto, 2023). Dengan demikian, literasi Iman digital memungkinkan umat untuk melihat media digital bukan sebagai ancaman terhadap iman, melainkan sebagai sarana baru bagi kesaksian dan persekutuan gerejawi.

Dengan demikian, gagasan tentang konseling *online* dan literasi Iman digital menegaskan bahwa transformasi digital menuntut perubahan paradigma dalam pendekatan pastoral dan pendidikan iman. Gereja diharapkan menjadi komunitas yang terbuka terhadap pembelajaran, adaptif terhadap konteks, dan mampu bertransformasi tanpa meninggalkan landasan teologisnya. Konseling *online* berfungsi menyediakan ruang pendampingan yang relevan dan kontekstual, sedangkan literasi iman digital membekali umat dengan kemampuan reflektif dan spiritual yang diperlukan untuk menjalani kehidupan beriman secara utuh di tengah perubahan dunia digital yang terus berlangsung

Kecemasan dan Depresi pada Pemuda dalam Konteks Religius

Kecemasan dan depresi pada kalangan pemuda dalam konteks religius memandang pengalaman psikologis individu muda sebagai hasil interaksi yang kompleks antara aspek keyakinan, praktik keagamaan, dan dinamika komunitas iman (Haidt, 2025). Masa pemuda merupakan periode perkembangan yang diwarnai oleh pencarian jati diri, perubahan peran sosial, serta tekanan akademik dan ekonomi yang signifikan, disertai kebutuhan untuk menemukan makna hidup (Nendissa, 2022b). Dalam fase ini, kerentanan terhadap gangguan internalisasi seperti kecemasan dan depresi meningkat secara substansial (Ngatini, 2025). Kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan ketegangan yang berlebihan, sedangkan depresi mengacu pada keadaan afektif yang ditandai oleh perasaan sedih mendalam, hilangnya minat, rasa tidak berharga, dan gangguan fungsi sosial maupun kognitif (Daryaswanti et al., 2024). Dalam kerangka religius, kedua fenomena ini

tidak hanya ditafsirkan secara psikologis, tetapi juga dimaknai dalam perspektif spiritual dan teologis.

Dalam teori psikologi perkembangan, Erikson menempatkan pemuda pada tahap krisis identitas versus kebingungan peran (Simanjuntak & Nendissa, 2025). Pada tahap ini, individu berusaha mengintegrasikan nilai-nilai pribadi, sosial, dan keagamaan ke dalam konsep diri yang stabil dan koheren. Hambatan dalam proses integrasi ini, misalnya akibat konflik antara ajaran agama dan realitas kehidupan, dapat menimbulkan kecemasan eksistensial dan rasa bersalah berlebihan (Krismawati, 2018). Dalam banyak tradisi keagamaan, pemuda diajarkan untuk menjunjung tinggi standar moral dan spiritual tertentu; walaupun hal ini dapat memperkuat karakter positif, penerapannya secara kaku atau perfeksionistik dapat meningkatkan tekanan psikologis (Nendissa, 2025). Sementara itu, teori kognitif Beck menegaskan bahwa depresi muncul dari pola pikir negatif tentang diri, dunia, dan masa depan (Egi prawita, S.Psi, 2024). Pola pikir ini dapat diperkuat oleh tafsir teologis yang berlebihan terhadap konsep dosa dan hukuman, sehingga kegagalan hidup dapat dipersepsikan sebagai bentuk penolakan dari Tuhan.

Religiositas memiliki pengaruh ambivalen terhadap kesejahteraan mental. Pargament, melalui teori *coping religius*, membedakan antara *coping religius* positif dan negatif. *Coping religius* positif seperti doa yang penuh kepercayaan, penyerahan diri kepada Tuhan, serta dukungan dari komunitas iman berkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, karena memberikan makna terhadap penderitaan, menumbuhkan harapan, dan menghadirkan rasa keterhubungan spiritual yang menenangkan (Rotua et al., 2025). Sebaliknya, *coping religius* negatif seperti merasa dihukum Tuhan, konflik spiritual, atau kemarahan terhadap Tuhan terkait dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi (Suhantoro et al., 2025). Pemuda yang menafsirkan kesulitan hidup sebagai tanda lemahnya iman cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih berat.

Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual (Hikmandayani, 2025). Dalam kerangka ini, iman bukan dipandang sebagai pengganti intervensi psikologis, melainkan sebagai sumber makna dan kekuatan yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan ilmiah (Daryaswanti et al., 2024). Perspektif ini sejalan dengan teologi pastoral yang memandang manusia sebagai makhluk yang utuh biologis, psikologis, sosial, dan spiritual sehingga pendampingan holistik akan meningkatkan kemampuan pemuda dalam menghadapi kecemasan dan depresi secara adaptif.

Menurut penulis, hubungan antara religiositas, kecemasan, dan depresi pada pemuda bersifat kontekstual serta dipengaruhi oleh kualitas internalisasi iman. Religiusitas yang matang, reflektif, dan berlandaskan kasih cenderung menjadi faktor pelindung terhadap gangguan psikologis, sedangkan religiusitas yang kaku, legalistik, dan didorong rasa takut dapat berfungsi sebaliknya. Oleh karena itu, literatur teoretis menekankan pentingnya pendidikan agama yang mendukung kesehatan mental, pengembangan makna iman yang inklusif, serta kolaborasi antara pemuka agama dan profesional kesehatan mental. Dengan pendekatan demikian, konteks religius dapat menjadi ruang yang aman dan konstruktif bagi pemuda dalam

mengelola kecemasan dan depresi, bukan sumber tekanan tambahan yang memperburuk kesejahteraan psikologis mereka.

Efektivitas Konseling Pastoral *Online* Sebagai Praksis Penyembuhan Holistik

Efektivitas konseling pastoral berbasis *online* menjadi tema yang semakin penting dalam konteks perubahan sosial dan perkembangan teknologi digital yang cepat. Pergeseran pola interaksi manusia, terutama sejak pandemi dan meningkatnya ketergantungan pada media *online*, menuntut gereja serta pelayan pastoral untuk meninjau ulang model pendampingan yang relevan secara kontekstual tanpa mengabaikan esensi teologisnya. Konseling pastoral *online* hadir sebagai respons praksis terhadap kebutuhan jemaat yang menghadapi keterbatasan waktu, ruang, dan mobilitas, sekaligus membuka peluang baru bagi pelayanan penyembuhan yang bersifat holistik, mencakup aspek spiritual, psikologis, sosial, dan fisik manusia.

Konseling pastoral berpijak pada keyakinan bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang utuh dan memiliki relasi mendalam (Wiryasaputra & Handayani Rini, 2013). Penyembuhan holistik tidak hanya berkaitan dengan pemulihan dari gangguan emosional atau psikologis, melainkan juga mencakup pemulihan hubungan manusia dengan Allah, dengan sesama, serta dengan dirinya sendiri. Pelaksanaan konseling pastoral secara *online* tetap berlandaskan pada prinsip tersebut. Media digital bukanlah pengubah tujuan utama pelayanan pastoral, melainkan alat baru untuk menghadirkan pastoral *presence* dalam konteks virtual. Kehadiran ini, meskipun tidak fisik, tetap memiliki makna teologis sebagai wujud kasih, empati, dan kepedulian yang merefleksikan pelayanan Kristus sebagai Gembala yang sejati.

Keberhasilan konseling pastoral *online* dapat diukur dari kemampuannya memenuhi kebutuhan emosional dan mental konseli dengan cara yang adaptif dan fleksibel. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling daring dapat menciptakan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan pergumulan batin mereka, terutama bagi mereka yang enggan atau merasa terstigma dalam pertemuan langsung. Dalam pelayanan pastoral, kondisi ini menjadi penting karena banyak jemaat yang mengalami tekanan spiritual, konflik iman, atau kelelahan emosional yang tersembunyi. Jika dikelola secara profesional dan etis, media digital justru dapat mengurangi hambatan komunikasi dan meningkatkan keterbukaan konseli dalam proses refleksi serta pemulihan diri. Namun demikian, efektivitas konseling pastoral *online* bergantung pada kompetensi konselor pastoral itu sendiri. Konselor dituntut memiliki sensitivitas teologis, kemampuan komunikasi empatik, serta kecakapan dalam literasi digital (Ifdil & Ardi, 2013). Dalam ruang virtual, unsur nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara, dan jeda komunikasi tetap berpengaruh meskipun terbatas oleh media layar. Dengan demikian, konselor perlu mengembangkan metode komunikasi yang dapat mengimbangi keterbatasan tersebut, misalnya melalui refleksi verbal yang eksplisit, klarifikasi perasaan, atau doa yang kontekstual. Doa dalam sesi *online* tetap dapat menjadi sarana penyembuhan spiritual yang kuat apabila diungkapkan dengan ketulusan dan kepekaan pastoral.

Banyak konseli yang mengalami isolasi sosial, konflik keluarga, atau tekanan komunitas dapat terjangkau melalui media digital (Ursula, 2021). Pendekatan ini memungkinkan gereja

memperluas jangkauan pelayanannya, khususnya kepada mereka yang berada di daerah terpencil, memiliki keterbatasan fisik, atau jadwal kerja yang padat. Dengan demikian, konseling pastoral *online* berpotensi meningkatkan inklusivitas pelayanan gereja serta memperkuat peran gereja sebagai *healing community*, meskipun dalam bentuk non-fisik. Kendati demikian, praktik konseling pastoral daring menghadirkan berbagai tantangan etis dan pastoral yang perlu dikaji secara kritis. Isu terkait kerahasiaan, keamanan data pribadi, batas relasi antara konselor dan konseli, serta risiko kelelahan digital menjadi perhatian penting. Dalam pelayanan pastoral, tantangan ini semakin kompleks karena menyangkut tanggung jawab spiritual dan moral. Oleh sebab itu, efektivitas konseling pastoral *online* sangat dipengaruhi oleh adanya pedoman etika yang jelas, supervisi yang konsisten, dan integrasi antara teologi pastoral dengan ilmu psikologi modern. Tanpa fondasi etis dan teologis yang kuat, konseling daring berpotensi kehilangan nilai transformatifnya dan menjadi interaksi virtual semata.

Dengan demikian, konseling pastoral *online* dapat dinilai efektif sebagai bentuk praksis penyembuhan holistik apabila dilihat sebagai bagian integral dari misi pastoral gereja, bukan sekadar solusi teknologis. Media digital tidak menggantikan keintiman perjumpaan manusiawi yang menjadi inti pelayanan pastoral, melainkan memperluas cara gereja hadir bagi umat di tengah perubahan zaman. Dengan pendekatan reflektif, beretika, dan berakar pada teologi penyembuhan yang menyeluruh, konseling pastoral *online* dapat menjadi ruang nyata perjumpaan antara kasih Allah dan pergumulan manusia modern, serta memperkaya ekspresi pelayanan pastoral di era digital.

Relasi Pastoral Digital: Antara Keterbatasan Teknologi dan Kedalaman Empati

Relasi pastoral digital menempatkan pelayanan pastoral dalam konteks perubahan budaya yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi komunikasi (Simatupang & Suprabowo, 2025). Transformasi ini tidak hanya mengubah sarana interaksi antara pelayan pastoral dan jemaat, tetapi juga menggugat pemahaman tradisional mengenai kehadiran, empati, dan hubungan interpersonal dalam pendampingan rohani. Jika dahulu relasi pastoral bergantung pada pertemuan langsung, kini semakin sering diwujudkan melalui media digital seperti pesan instan, panggilan video, media sosial, serta berbagai platform daring. Situasi ini melahirkan dialektika antara keterbatasan teknologi dan tuntutan akan kedalaman empati yang menjadi inti pelayanan pastoral.

Dalam perspektif teologis dan pastoral, relasi merupakan fondasi utama dalam proses pendampingan. Relasi pastoral tidak sekadar komunikasi informatif, melainkan perjumpaan eksistensial yang membuka ruang bagi pemahaman, penerimaan, dan penyertaan dalam terang iman (Nendissa et al., 2024). Dalam konteks ini, empati dipahami sebagai kemampuan untuk memasuki pengalaman batin orang lain dengan refleksi dan kepedulian. Tantangan muncul ketika interaksi tersebut dimediasi oleh teknologi digital yang membatasi ekspresi bahasa tubuh, nuansa emosi, dan kehadiran fisik unsur yang lazim menjadi sarana komunikasi empatik yang mendalam.

Keterbatasan teknologi digital tampak nyata dalam penyempitan pengalaman relasional. Komunikasi berbasis teks, misalnya, sering kali menghilangkan intonasi suara dan ekspresi wajah sehingga makna emosional dapat terdistorsi. Bahkan komunikasi video pun tidak sepenuhnya memadai, karena keterbatasan sudut pandang kamera, kualitas jaringan, serta distraksi lingkungan dapat menghambat kedalaman percakapan (Irpan, 2022). Relasi pastoral yang bersifat sakramental yakni menghadirkan penyembuhan dan peneguhan tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh media digital. Kehadiran fisik masih memungkinkan terciptanya momen hening bersama, sentuhan simbolik, dan gestur nonverbal yang sarat makna spiritual dan psikologis.

Kendati demikian, teknologi digital tidak perlu dilihat semata-mata sebagai ancaman terhadap kedalaman empati dalam pelayanan pastoral. Sebaliknya, teknologi dapat menjadi ruang baru bagi praksis pastoral yang lebih kontekstual. Dalam masyarakat yang semakin terdigitalisasi, kehadiran pastoral di ruang virtual justru memperluas jangkauan pelayanan, terutama bagi mereka yang mengalami keterasingan secara geografis, sosial, atau emosional. Dalam kerangka ini, relasi pastoral digital dapat dipahami sebagai bentuk baru dari inkarnasi, di mana pelayanan hadir dalam ruang hidup umat masa kini.

Kualitas empati dalam relasi pastoral digital tidak terutama ditentukan oleh mediumnya, melainkan oleh mutu kehadiran dari pelayan pastoral itu sendiri. Empati tetap dapat dimediasi secara daring apabila pelayan memiliki kepekaan dalam berkomunikasi, keterampilan mendengarkan secara aktif, serta kesadaran reflektif terhadap keterbatasan teknologi. Penggunaan bahasa, ketepatan waktu dalam merespons, pemilihan kata, dan kemampuan mengenali emosi tersirat menjadi kompetensi esensial dalam membangun relasi yang bermakna (Satyajati, 2019). Dengan demikian, empati tidak hilang di ruang digital, tetapi menuntut bentuk ekspresi dan artikulasi yang berbeda.

Persoalan privasi, kerahasiaan, dan batas profesionalitas menjadi semakin kompleks ketika pendampingan berlangsung melalui media daring. Pelayan pastoral perlu menyadari potensi munculnya ilusi kedekatan yang dapat mengaburkan batas relasional (Nendissa, 2024). Oleh sebab itu, refleksi teologis dan etis diperlukan agar interaksi digital tetap berakar pada nilai tanggung jawab, penghormatan terhadap martabat manusia, serta integritas pelayanan pastoral.

Dengan demikian, relasi pastoral digital dapat dipahami sebagai ruang ketegangan kreatif antara keterbatasan teknologi dan panggilan untuk menghadirkan empati yang otentik. Teknologi memang tidak mampu menggantikan dimensi inkarnasional dari pelayanan pastoral, namun juga tidak dapat diabaikan sebagai bagian integral dari kehidupan umat modern. Tantangan bagi teologi dan praksis pastoral adalah mengembangkan paradigma yang reflektif, kontekstual, dan transformatif, di mana teknologi berfungsi sebagai sarana pelayanan, bukan tujuan, serta empati tetap menjadi pusat dari setiap relasi pastoral. Dengan demikian, ruang digital dapat menjadi tempat perjumpaan rohani yang autentik di tengah keterbatasan teknologi.

Rekonstruksi Konsep Kehadiran Pastoral di Ruang Virtual

Konsep kehadiran pastoral dalam ruang virtual menuntut rekonstruksi seiring terjadinya pergeseran mendasar dalam cara relasi pastoral dibangun, dimediasi, dan dialami. Dalam konteks digital, kehadiran tidak lagi bergantung pada keberadaan fisik semata, tetapi ditentukan oleh intensitas hubungan, kualitas komunikasi, serta makna simbolik yang dihasilkan melalui media teknologi. Oleh karena itu, teori-teori pastoral klasik yang menitikberatkan pada dimensi inkarnasional perlu direinterpretasi agar tetap relevan tanpa kehilangan dasar teologisnya. Kehadiran pastoral dalam ruang virtual harus dipahami sebagai fenomena relasional dan komunikatif, bukan sekadar spasial. Pergeseran ini mengharuskan munculnya pemahaman baru tentang bagaimana empati, kepedulian, dan pendampingan dapat diwujudkan secara autentik di ruang digital. Dengan demikian, ruang virtual berfungsi sebagai lokus baru bagi praksis pastoral yang sah secara teologis dan eksistensial.

Kehadiran pastoral virtual berakar pada pemahaman tentang Allah yang hadir dan berkarya melampaui batas ruang serta waktu. Doktrin inkarnasi tidak meniadakan bentuk-bentuk kehadiran non-fisik, melainkan menegaskan bahwa esensi kehadiran terletak pada relasi. Dalam kerangka ini, kehadiran pastoral di dunia digital dapat dimaknai sebagai partisipasi dalam karya Allah yang komunikatif dan relasional. Media digital berfungsi sebagai sarana yang memungkinkan terjadinya perjumpaan pastoral yang bermakna, bukan sebagai penghalang. Teologi pastoral kontemporer menekankan bahwa kehadiran sejati ditentukan oleh keterlibatan dan kepedulian, bukan kedekatan geografis. Oleh karena itu, ruang virtual dapat dipahami sebagai ruang sakramental dalam arti luas, di mana kehadiran pastoral tetap berorientasi pada penyertaan, penguatan, dan pemulihan relasi manusia.

Rekonstruksi konsep kehadiran menyoroti pentingnya *intentional presence* dalam interaksi digital. Kehadiran pastoral tidak secara otomatis tercipta melalui koneksi daring, melainkan melalui kesadaran, kesiapan, dan etika relasional yang matang. Pendeta atau konselor pastoral dituntut untuk menghadirkan diri secara utuh melalui bahasa, ekspresi, serta respons yang empatik. Kehadiran ini diwujudkan dalam kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, memberi ruang bagi narasi personal, dan merespons kebutuhan dengan kepekaan. Teknologi di sini berperan sebagai medium yang memperluas jangkauan pelayanan pastoral, tetapi kualitas kehadiran tetap ditentukan oleh integritas pribadi pelayan pastoral. Maka, kehadiran pastoral virtual merupakan praktik reflektif dan disengaja yang menuntut kesadaran spiritual dan etis.

Kehadiran pastoral di ruang virtual dapat dianalisis melalui teori kehadiran sosial (*social presence theory*) dan komunikasi bermediasi komputer. Teori-teori ini menegaskan bahwa pengalaman "hadir" terbentuk melalui persepsi kedekatan, kehangatan, serta keterlibatan interpersonal. Elemen seperti bahasa verbal, intonasi suara, simbol visual, dan kecepatan respons menjadi faktor penting dalam menciptakan relasi pastoral yang bermakna. Komunikasi digital yang efektif memungkinkan tumbuhnya keintiman relasional meskipun tanpa kontak fisik langsung. Dalam konteks pelayanan pastoral, hal ini menuntut kompetensi komunikasi digital yang cermat dan empatik. Kehadiran pastoral tidak sekadar ditransmisikan melalui

pesan, melainkan diwujudkan melalui konsistensi, keandalan, dan komitmen dalam membangun relasi.

Kehadiran dalam ruang digital membawa tantangan berupa potensi pelanggaran privasi, kerahasiaan, serta batas relasional. Oleh karena itu, pelaksanaan pelayanan pastoral digital harus berlandaskan prinsip etika pastoral yang ketat dan kontekstual. Prinsip-prinsip seperti transparansi, persetujuan, dan perlindungan data menjadi wujud tanggung jawab moral pelayan pastoral. Kehadiran yang etis merefleksikan penghormatan terhadap martabat manusia sebagai *Imago Dei*. Dalam konteks digital, batas profesional perlu dijaga dengan ketat tanpa menghilangkan kehangatan relasi. Dengan demikian, etika pastoral digital menjadi landasan kepercayaan dan legitimasi moral pelayanan.

Rekonstruksi kehadiran pastoral berkaitan erat dengan pembentukan identitas pelayan pastoral. Dalam ruang virtual, pelayan pastoral tidak lagi hanya berperan sebagai figur otoritatif, melainkan sebagai sesama peziarah yang berjalan bersama umat. Identitas pastoral dibangun melalui keotentikan, kerendahan hati, dan kesediaan untuk terus belajar. Ruang digital menuntut konsistensi antara identitas daring dan luring, sehingga kehadiran pastoral yang otentik mencerminkan integrasi antara spiritualitas pribadi dan praksis pelayanan. Dalam kerangka ini, kehadiran virtual menjadi cermin integritas dan keutuhan diri pelayan pastoral. Rekonstruksi konsep ini mengundang refleksi mendalam tentang hakikat panggilan dan peran pelayanan pastoral dalam konteks digital.

Ruang virtual merupakan arena sosial baru yang membentuk pola relasi, makna, serta komunitas iman. Kehadiran pastoral di dalamnya berfungsi sebagai agen pembentuk solidaritas dan dukungan sosial. Komunitas iman digital menjadi wadah bagi praktik pastoral yang partisipatif, dialogis, dan inklusif. Relasi pastoral tidak lagi bersifat hierarkis, melainkan berjejaring dan kolaboratif. Oleh karena itu, pendekatan pastoral perlu bersifat adaptif terhadap dinamika budaya digital yang terus berubah. Kehadiran pastoral virtual dengan demikian berkontribusi pada transformasi dan reimajinasi komunitas iman dalam masyarakat digital.

Dengan demikian, rekonstruksi konsep kehadiran pastoral dalam ruang virtual menegaskan bahwa kehadiran merupakan realitas dinamis yang terus dibentuk oleh konteks sosial dan teknologi. Kehadiran pastoral tetap berakar pada relasi kasih dan kepedulian, meskipun dimediasi oleh teknologi digital. Ruang virtual tidak meniadakan esensi pelayanan pastoral, tetapi menantang untuk diwujudkan secara kreatif dan bertanggung jawab. Teori-teori pastoral klasik diperkaya melalui dialog dengan kajian komunikasi dan digitalisasi. Dengan demikian, kehadiran pastoral virtual dapat dipahami sebagai ekspresi baru dari panggilan Injili yang setia pada esensinya. Rekonstruksi ini membuka peluang bagi praksis pastoral yang relevan, inklusif, dan transformatif di era digital. Dari perspektif teologis, efektivitas konseling pastoral *online* menimbulkan pertanyaan mendasar tentang inkarnasi dan sakralitas kehadiran fisik (*physis*) dalam pelayanan. Meskipun komunikasi digital dapat menjembatani jarak, tradisi Kristen sering menekankan kesakralan perjumpaan tatap muka sebagai medium kasih karunia dan *koinonia* (persekutuan). Konseling *online* dapat menjadi sarana pelengkap (*compliment*)

yang berharga dalam konteks digitalisasi, namun tidak sepenuhnya menggantikan dimensi inkarnasional dan sakramental dari kehadiran fisik dalam praktik pastoral tatap muka.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral *online* merupakan bentuk konkret dari penerapan teologi pastoral yang kontekstual, yang secara reflektif dan bertanggung jawab menanggapi dinamika kehidupan pemuda gereja di era digital. Keberadaannya tidak sekadar dipahami sebagai solusi teknis terhadap keterbatasan ruang dan waktu, melainkan sebagai perluasan ruang pelayanan pastoral yang berakar pada prinsip-prinsip teologis, relasi empatik, serta pendampingan yang berfokus pada proses pemulihan dan pertumbuhan holistik. Dalam perspektif ini, media digital berperan sebagai sarana inkarnasional yang memungkinkan kehadiran pastoral tetap dapat dialami secara nyata, personal, dan bermakna bagi penerimanya.

Efektivitas konseling pastoral *online* tercermin melalui kontribusinya dalam menjaga kesehatan mental dan memperkuat iman pemuda gereja, terutama ketika menghadapi tekanan psikososial serta krisis eksistensial yang muncul dalam konteks kehidupan modern. Pendekatan ini menghadirkan proses konseling yang lebih mudah diakses, aman, dan relevan dengan pola komunikasi generasi muda, tanpa mengabaikan dimensi spiritual maupun etis yang mendasarinya. Dengan demikian, konseling pastoral *online* dapat dipahami sebagai bentuk pelayanan gerejawi yang bersifat transformatif, yang mengintegrasikan aspek iman, psikologi pastoral, dan budaya digital secara konstruktif demi mendukung keberlanjutan kehidupan rohani pemuda gereja.

Implikasi bagi gereja, perlunya membangun platform digital yang terintegrasi dan aman serta kebijakan resmi untuk mendukung layanan ini. Bagi konselor pastoral, penting untuk mengembangkan kompetensi teknis dan adaptasi metodologi konseling ke dalam medium digital. Bagi pemuda, implikasi terletak pada peningkatan literasi digital untuk mengakses layanan secara proaktif dan membangun ekspektasi yang realistis terhadap proses konseling *online*. Rekomendasi penelitian selanjutnya adalah mengembangkan desain eksperimen kuasi dengan kelompok kontrol untuk memvalidasi temuan secara lebih robust. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk menguji keberlanjutan efek intervensi konseling pastoral *online*. Selain itu, perlu eksplorasi mendalam mengenai aspek teologis-spiritual mana yang paling berkontributif dalam mengurangi gejala, serta studi komparatif efektivitasnya dengan layanan konseling konvensional. Penelitian pada konteks denominasi gereja yang berbeda juga direkomendasikan untuk memperkaya generalisasi temuan.

REFERENSI

- Anindya, J., Budiman, N., & Nadhiroh, N. A. (2024). Etika Profesi Bimbingan dan Konseling: Menghadapi Tantangan Kerahasiaan dalam Layanan Konseling Online. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 25–35. <https://doi.org/10.30653/001.202481.329>
- Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ifdil, I. (2013). Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam

- Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/1100>
- Blegur, R., Gading, N. P., Karo, D. B., & Rini, N. P. (2023). Layanan Konseling Online dan Sikap Etis Kristen. *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja*, 7(1), 37–53. <https://doi.org/10.37368/ja.v7i1.455>
- Daryaswanti, P. I., Pendet, N. M. D. P., & Muryani, N. M. S. (2024). *Kesehatan Mental Pada Remaja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Desita Admire Gracella Kambira, Novriyanti Alya Makananging, & Gita Maria Oktasari. (2025). Implementasi Pastoral Konseling Terhadap Generasi Z Dalam Menghadapi Tantangan Di Era Digital. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 2(3), 62–75. <https://doi.org/10.70420/atohema.v2i3.138>
- Egi prawita, S. Psi, M. A. H. (2024). *Teori-teori psikologi pengantar Keilmuan Psikologi*. Feniks Muda Sejahtera. https://books.google.co.id/books?id=sa_-EAAAQBAJ%0A
- Engel, J. D. (2016). *Konseling Pastoral dan isu-isu Kontemporer*. BPK Gunung Mulia.
- Engel, J. D., & Loekmono, L. (2018). Logo Counseling for Low Spiritual Self-Esteem Among College Students. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 7(3), 236–243. <https://doi.org/10.11591/ijere.v7.i3.pp236-243>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental dan Spiritualitas dalam Pelayanan Kristen*. Duta Media Publishing.
- Haidt, J. (2025). *Generasi Cemas*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Harasim, L. (2017). *Learning Theory and Online Technologies*. Taylor & Francis.
- Harefa, N., Waruwu, S. A., & Gea, L. D. (2023). Gereja Tanpa Pemuda, Dapatkah bertumbuh? *HINENI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2). <https://doi.org/10.36588/hjim.v2i2.268>
- Hikmandayani. (2025). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Huberman, M. B. M. A. M. (2014). *Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru*. UI-Press.
- Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.29210/1400>
- Irpan, I. (2022). Pastoral Pada Gereja Virtual Reality. *Areopagus: Jurnal Pendidikan Dan Teologi Kristen*, 20(2), 129–141. <https://doi.org/10.46965/ja.v20i2.1510>
- Jaya, A., & Patana, D. (2023). Teologi Pastoral Virtual. *Teologi Pastoral Virtual, Vol. 4, No(2)*, 1–23. [file:///C:/Users/ITEL/Downloads/1659-Article Text-4427-1-10-20240111 \(1\).pdf](file:///C:/Users/ITEL/Downloads/1659-Article%20Text-4427-1-10-20240111%20(1).pdf)
- Kowal, J. R., Manusiwa, C. M., Sureni, S., & Dendeng, L. C. (2025). Cyber Counseling: Pastoral Support through WhatsApp Group to Fellow Congregants. *Proskuneo: Journal of Theology*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.53674/pjt.v1i2.223>
- Krismawati, Y. (2018). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *Kurios*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.30995/kur.v2i1.20>
- Mestika Zed. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.

- Mulyadi. (2023). *Antara Teknologi Dan Teologi Theopanoptik Dalam Pendisiplinan Aktor Di Perpustakaan*. Rajagrafindo Persada.
- Nendissa, J. E. (2022a). Pemuda Gereja Di Tengah Pandemi Covid-19 Suatu Analisis Dasar Terhadap Pelayanan Pemuda Gereja Di Tengah Pandemi Covid-19. *Mello: Jurnal Mahasiswa Kristen*, 3(2), 1–10. <https://www.ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/mello/article/view/1278>
- Nendissa, J. E. (2022b). Pentingnya Partisipasi Pemuda dalam Pembangunan Jemaat: Studi Kasus Pada Gereja Masehi Injili Minahasa Syaloom, Karombasan. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 5(1), 66–80. <https://doi.org/10.47167/kharis.v5i1.108>
- Nendissa, J. E. (2024). Etika Pelayanan Konseling Pastoral Pendeta Bagi Jemaat. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 1(2), 37–47. <https://doi.org/10.70420/bstt7696>
- Nendissa, J. E. (2025). Dinamika Agama dalam Era Digital: Pengaruh Media Sosial terhadap Praktik Keagamaan di Kalangan Generasi Muda. *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Gereja*, 8(2), 1–20.
- Nendissa, J. E., Engel, J. D., & Suprabowo, G. Y. A. (2024). Online Social Support Terhadap Penyintas Covid-19 dari Perspektif Pendampingan Masyarakat di Karombasan Selatan, Manado-Sulawesi Utara. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 17(2), 131–143.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumulannya di era digital*. Penerbit P4I.
- Nygren, K. G., & Gidlund, K. L. (2016). The Pastoral Power of Technology. Rethinking Alienation in Digital Culture. In *Marx in the Age of Digital Capitalism* (pp. 396–412). BRILL. https://doi.org/10.1163/9789004291393_013
- Prasetiono, S. J., & Fayola, R. R. (2021). Literasi Digital untuk Membekali Generasi Muda dalam Upaya Menangkal Konten Negatif Internet. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.21.521>
- Rotua, D. M., Ranting, H., Pangkey, L. N., Wohon, F., & Nendissa, J. E. (2025). Integrasi Teologi dan Psikologi Terhadap Pemulihan Penyakit Mental Pada Anak Dari Keluarga Broken Home. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika*, 8(2), 238–256. <https://doi.org/10.34081/fidei.v8i2.635>
- Santoso, J., Damarwanti, S., Priana, I. M., Sembodo, T. B., & PA, A. T. (2021). Transformasi Fondasi Iman Kristen dalam Pelayanan Pastoral di Era Society 5.0. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(1), 19–35. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v4i1.181>
- Satyajati, M. W. (2019). Menerjemahkan Empati dan Penerimaan dalam Sesi Konseling. *PRAXIS*, 2(1), 80. <https://doi.org/10.24167/praxis.v2i1.2281>
- Sheilla, A., Budiman, N., & Nadhirah, N. A. (2023). Etika Komunikasi Konselor Dalam Konseling Online Berbasis Teks. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.29408/jkp.v7i1.17812>
- Simanjuntak, B. D., & Nendissa, J. E. (2025). Peran Storytelling Digital Berbasis Alkitab Dalam Meningkatkan Pemahaman Iman Anak Usia 6-11 Tahun. *Inculco Journal of Christian Education*, 5(2), 184–208. <https://doi.org/10.59404/ijce.v5i2.247>
- Simatupang, A. F., & Suprabowo, G. Y. A. (2025). Iman di Era Digital: Praktik Konseling Pastoral

- Berbasis Teknologi Digital. *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian*, 10(1), 91–106. <https://doi.org/10.21460/gema.2025.101.1276>
- Siswanto, A., Han, Chandra, & Rope, Denny. (2023). *Teologi Pastoral Dalam Beragam Sudut Pandang*. Feniks Muda Sejahtera.
- Sopacoly, M. M., & Lattu, I. Y. M. (2020). Kekristenan dan Spiritualitas Online: Cybertheology sebagai Sumbangsih Berteologi di Indonesia. *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian*, 5(2), 137. <https://doi.org/10.21460/gema.2020.52.604>
- Suhantoro, Agustian, F. J., Widodo, B. W., Sa'adah, I., & Zahroh, F. (2025). *Metode Psikologi Agama pada Usia Dewasa*. Kramantara JS.
- Theresiani Bheka, & Intansakti Pius X. (2024). Problematika Pastoral Kaum Muda: Starategi Pastoral Berbasis Digital dalam Pastoral Kaum Muda. *Tri Tunggai: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik*, 2(2), 322–332. <https://doi.org/10.61132/tritunggal.v2i2.398>
- Ursula, P. A. (2021). Mengenal Layanan Konseling Online. *Daiwi Widya*, 8(3), 62–73. <https://doi.org/10.37637/dw.v8i3.824>
- Wewengkang, E. J. N., Kuwissy, G. J., Wohon, F., Tolego, Y. B., & Palembang, F. F. (2025). Fenomena Pengemis Virtual Di Tiktok Dikaji Dari Teori Etika Kekristenan, Pendidikan Karakter Dan Literasi Digital. *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 6(1), 104–123. <https://doi.org/10.46974/ms.v6i1.138>
- Wijayati, H., Widhiyoga, G., & Rachmawati, I. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif Bagaimana Mengidentifikasi Masalah, Merumuskan Hipotesis, Dan Memulai Tahapan Riset*. Anak Hebat Indonesia.
- Windarto, W. (2023). Literasi Digital Dalam Etika Bermedia Sosial Yang Berbudi Luhur Bagi Warga Krendang, Tambora, Jakarta Barat. *Sebatik*, 27(1), 201–207. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2266>
- Wiryasaputra, T. S., & Handayani Rini. (2013). *Pengantar Konseling Pastoral*. AKPI.
- Wiwin, W., & Denny Firmanto, A. (2021). Konstruksi Model Spiritualitas Pastoral bagi Katekis di Era Digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 1(2), 125–137. <https://doi.org/10.52110/jppak.v1i2.31>
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. KENCANA.