PROPHETEIA
Jurnal Teologi Sistematika

ISSN XXXX-XXXX

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado - Provinsi Sulawesi Utara - Indonesia
Web: https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia
e-mail: propheteiajurnal@gmail.com
Telp/WA : 081295123667

# PASTORAL KONSELING TERHADAP DAMPAK MEDIA SOSIAL PADA IBU RUMAH TANGGA

Agnisye Tingginehe, agnisyet@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Fernanda Palit, fernandafrisky20@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Lira Makanoneng, lirainmakanoneng@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Merike Hontong, merikehontong@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Rhea Susmantoyo, Rhea181224@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

**Correspondence:**
agnisyet@gmail.com

**Vol 1 No 3 September, 2025**

**Article History:**
Submitted: 3, September, 2025

Reviewed: 10, September, 2025

Accepted: 30, September, 2025

Pages: 1-12

**Keywords:**
*Pastoral counseling; Social media; Housewives; Impact; Strategies.* Pastoral Konseling; Media Sosial; Ibu rumah tangga; Dampak; Strategi

**Copyright**:
©2025, Authors.

**License:**

**Abstract**

*In an era of advancing digital technology, social media has become an integral part of everyday life, including for housewives. The extensive engagement with social media platforms can have a significant impact on the mental and emotional well-being of housewives. In this context, pastoral counseling emerges as an approach that can offer the necessary assistance and support. Pastoral counseling is a form of spiritual guidance that takes into account the religious and belief aspects of individuals. In this respect, pastoral counselors can assist housewives in recognizing and managing the negative effects that may result from the use of social media. By comprehending the spiritual values and beliefs embraced by housewives, pastoral counselors can provide guidance that resonates with their values and beliefs. This article aims to underscore the importance of pastoral counseling in addressing the influence of social media on housewives. Through this approach, housewives can acquire skills to effectively manage their time, foster healthy relationships with technology, and strike a harmonious balance between their online and offline lives. Furthermore, the article will delineate specific strategies that housewives can employ to tackle challenges stemming from social media use. By enhancing the understanding of the significance of pastoral counseling and pertinent strategies, it is anticipated that housewives will feel more empowered to navigate the impact of social media with greater wisdom and equilibrium, thereby enhancing their overall well-being and quality of life.*

**Abstrak**

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi ibu rumah tangga. Interaksi yang intensif dengan platform media sosial dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan emosional para ibu rumah tangga. Dalam konteks ini, pastoral konseling muncul sebagai pendekatan yang dapat memberikan bantuan dan dukungan yang diperlukan. Pastoral konseling adalah suatu bentuk konseling spiritual yang memperhatikan aspek agama dan keyakinan individu. Dalam hal ini, pastoral konselor dapat membantu ibu rumah tangga untuk mengidentifikasi dan mengelola dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan media sosial. Dengan memahami nilai-nilai spiritual dan kepercayaan yang dimiliki oleh ibu rumah tangga, pastoral konselor dapat memberikan panduan yang sesuai dengan kerangka nilai dan keyakinan mereka. Artikel ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya peran pastoral konseling dalam mengatasi dampak media sosial pada ibu rumah tangga. Melalui pendekatan ini, ibu rumah tangga dapat belajar untuk mengelola waktu mereka secara efektif, membangun hubungan yang sehat dengan teknologi, dan mengembangkan keseimbangan yang baik antara kehidupan online dan offline. Selain itu, artikel ini juga akan menguraikan strategi konkret yang dapat digunakan oleh ibu rumah tangga dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat penggunaan media sosial. Dengan memperkuat pemahaman tentang pentingnya pastoral konseling dan strategi yang relevan, diharapkan ibu rumah tangga dapat merasa lebih mampu untuk menghadapi dampak media sosial dengan lebih bijak dan seimbang, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## A. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami kemajuan pesat dalam bidang teknologi, komunikasi, dan informasi, terutama di kota-kota besar bahkan di daerah pedesaan. Teknologi konmunikasi yang sering disebut sebagai dunia maya atau Internet, telah memberikan akses yang mudah kepada semua orang untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Media sosial, sebagai bagian dari media baru, menjadi salah satu platform yang paling populer digunakan oleh masyarakat. Media sosial memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan individu, dengan penggunaan harian yang telah menjadi kebiasaan. Pengaruh media sosial juga dirasakan dalam kehidupan perempuan, termasuk ibu rumah tangga, yang aktif menggunakan platform tersebut. Wanita, khususnya ibu rumah tangga, merasakan manfaat dari media sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan mereka. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari banyak individu, termasuk ibu rumah tangga. Menurut Dr. Brene Brown, seorang peneliti yang mengkaji hubungan manusia, media sosial dapat berperan sebagai sarana penting untuk membangun komunitas dan mendapatkan dukungan sosial. Bagi ibu rumah tangga yang mungkin merasa terisolasi, media sosial dapat menjadi tempat untuk merasakan rasa kebersamaan dan solidaritas melalui grup parenting, forum diskusi, dan komunitas hobi. Ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan saran, dan merasa didukung oleh individu dengan pengalaman serupa.[1]

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari banyak orang, termasuk ibu rumah tangga. Dampak media sosial pada ibu rumah tangga dapat sangat signifikan dan kompleks, memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Koneksi dan Interaksi Sosial: Media sosial memungkinkan ibu rumah tangga untuk terhubung dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, dan komunitas. Ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mendukung, tetapi juga dapat menyebabkan perasaan kesepian atau tekanan sosial. Informasi dan Pengetahuan: Media sosial menyediakan akses mudah ke berbagai informasi, berita, dan pengetahuan. Bagi ibu rumah tangga, ini dapat menjadi sumber informasi yang berharga, tetapi juga dapat membingungkan dengan informasi yang bertentangan atau tidak akurat.

[1] Sauyai, N. E., Londa, N., & Kalesaran, E. R. (2017). Manfaat Jejaring Sosial Facebook

Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial menjadi hal yang di salahgunakan sehingga timbulnya dampak negatif dan ini berpengaruh terhadap peran dan identitas dimana media sosial dapat memengaruhi persepsi ibu rumah tangga tentang peran mereka dalam keluarga dan masyarakat. Terkadang, tekanan untuk menampilkan kehidupan yang sempurna atau ideal di media sosial dapat memengaruhi harga diri dan identitas ibu rumah tangga. Kesehatan mental dan emosional, dimana penggunaan media sosial yang berlebihan atau interaksi yang negatif di platform tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional ibu rumah tangga. Hal ini dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Tindakan – tindakan ini tentunya akan ada pengaruh terhadap anak dan keluarga, dimana media sosial juga dapat memengaruhi cara ibu rumah tangga mengelola waktu dan perhatian mereka terhadap keluarga dan anak-anak. Penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu interaksi langsung dalam keluarga dan memengaruhi hubungan antar anggota keluarga.[2]

Meskipun media sosial memiliki manfaatnya, namun juga membawa berbagai tantangan. Gereja, sebagai pilar utama dalam masyarakat, memiliki potensi besar untuk mendukung ibu rumah tangga di era digital. Dengan keterlibatan yang aktif, gereja dapat membantu ibu rumah tangga memperkuat komunitas mereka, meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh, dan beradaptasi dengan kebutuhan zaman dengan memanfaatkan teknologi untuk mencapai lebih banyak orang.

Penting untuk melihat bahwa perkembangan teknologi dan media sosial telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi ibu rumah tangga. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memberikan risiko terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan nilai-nilai keagamaan. Oleh karena itu, peran Gereja dalam membimbing ibu rumah tangga untuk menggunakan media sosial secara positif dan bertanggung jawab menjadi semakin penting. Dengan pendekatan pastoral yang tepat, ibu rumah tangga dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memperkuat nilai-nilai keagamaan, membangun komunitas yang sehat, dan memberikan dampak positif dalam lingkungan online dan offline.[3]

[2] Ramadhani, Emilia "Pola perilaku ibu rumah tangga terhadap media sosial". Vol.06 no 1 1 Juni 2022.

[3] Susanti, Novella" Analisis Dampak Penggunaan Facebook pada terhadap ibu rumah tangga". Vol. 04 nomor 5 November 2005

## B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah strategi penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena. Menurut Denzin & Lincoln penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar ilmiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan ddengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Erickson menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowbal. Penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudia di interpretasikan. Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holistis, kompleks, dan rinci. Penelitian yang menggunakan pendekatan induksi yang mempunyai tujuan penyusunan konstruksi teori atau hipotesis melalui pengungkapan fakta merupakan penelitian yang menggunakan paradigma kualitatif.[4]

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Definisi Pastoral konseling

Istilah "pastoral" berasal dari dua bahasa, yakni bahasa Latin "pastor" dan bahasa Yunani "poimen." Kedua kata tersebut merujuk pada konsep pelayanan penggembalaan. Pelayanan pastoral merupakan kegiatan pelayanan yang dilaksanakan oleh Gereja secara terorganisir dan terstruktur dengan tujuan memberikan pertolongan kepada jemaat, baik secara individu maupun kelompok. Dengan kata lain, pelayanan pastoral dapat disamakan dengan pelayanan penggembalaan, di mana Gereja berperan sebagai gembala yang memelihara dan

[4] Sumadi Suryabrada, "Metodologi penelitian" (jakarta : Rajawali Press,1992), hal.91

membimbing kawanan domba-dombanya (jemaat). Ungkapan tersebut menekankan kewajiban setiap pelayan/gembala gereja untuk selalu bersedia menolong anggota jemaat dengan tulus, mengikuti teladan Yesus yang rela berkorban dan menolong umat-Nya tanpa pamrih.[5]

Pendefinisian mengenai konseling, konseling dapat dilihat sebagai proses pendampingan, pembimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang dilakukan oleh konselor untuk membantu individu atau jemaat melalui percakapan atau komunikasi mendalam antara konselor dan konseli. Tujuannya adalah untuk mengarahkan konseli dalam menemukan solusi melalui perubahan perilaku. Konseling Pastoral merupakan upaya bantuan dalam perspektif Kristen yang dilakukan melalui dialog dan hubungan terbuka, sehingga individu yang dibantu dapat memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang diri sendiri, lingkungannya, dan tanggung jawabnya kepada Tuhan. Intinya, Konseling Pastoral mengintegrasikan prinsip-prinsip iman Kristen dalam proses konseling untuk membantu konseli mencapai pemahaman dan perubahan yang lebih baik.[6]

**2. Tujuan pastoral konseling**

Tujuan dari Pastoral Konseling Dalam Konseling Pastoral, terdapat beberapa tujuan utama, antara lain:

a. Memfasilitasi konseli untuk memahami dan menerima realitas pengalaman mereka sendiri, sehingga konseli menyadari bahwa penyelesaian krisis bergantung pada diri sendiri, memungkinkan proses pemulihan secara mandiri.
b. Membantu konseli mengalami perubahan, pertumbuhan, dan fungsi yang optimal, dengan mendorong transformasi positif serta perkembangan maksimal dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungan.
c. Menciptakan lingkungan komunikasi yang sehat dalam proses konseling, untuk menghindari pembicaraan yang menyimpang dari sasaran utama Konseling Pastoral.
d. Membimbing konseli dalam mengatasi gejala disfungsional, agar konseling dapat berjalan normal dan efektif sesuai harapan, serta membantu konseli menghilangkan gejala yang mengganggu tersebut.

[5] Harianto GP, Teologi Pastoral, Yogyakarta: PBMR ANDI, 2021

[6] Marthen Nainupu, Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral, Malang: Media Nusa Creative, 2016

e. Mencari yang bergumul Tidak ada yang mengharapkan pengalaman buruk dalam hidup. Namun, realitanya tantangan dan kesulitan kerap datang tanpa diundang. Gereja memiliki tanggung jawab untuk mengunjungi jemaat yang sedang bergumul menghadapi masalah. Mereka rentan terhadap godaan dan pengaruh jahat. Ada risiko kehilangan iman atau menjalani hidup yang tidak sesuai ajaran Injil. Gereja perlu memastikan jemaat hidup selaras dengan ajaran Kristus.[7]

**3. Fungsi pastoral konseling**

Konseling pastoral menekankan pentingnya hubungan positif individu dengan Tuhan sebagai hal krusial dalam memberikan layanan konseling. Oleh karena itu, memahami peran dan fungsi konseling pastoral menjadi sangat penting dalam mengembangkan layanan tersebut.

a. Fungsi Menyembuhkan

Tujuan utamanya adalah mendukung proses penyembuhan konseli. Konselor membantu mengatasi perilaku tidak sehat, mengungkap beban emosional tersembunyi, dan menemukan keseimbangan hidup yang lebih baik. Melalui katarsis dan konseling pastoral, konseli diberi kesempatan mengatasi beban spiritual serta memfasilitasi penyembuhan emosional dan psikologis atas luka batin yang dialami.

b. Fungsi Menopang

Fungsi ini berkaitan dengan proses penerimaan, ketahanan, dan pencarian makna baru dalam menghadapi situasi sulit. Misalnya, membantu orang yang berduka menerima kematian pasangan, namun juga mendukung mereka menemukan makna baru dalam kehidupan.

c. Fungsi Membimbing

Konselor membantu konseli yang bingung membuat keputusan penting di antara berbagai pilihan pikiran dan tindakan yang ada, terutama jika keputusan tersebut memengaruhi kondisi jiwa saat ini dan masa depan.

d. Fungsi Memperbaiki Hubungan

Fungsi ini bertujuan memperbaiki hubungan yang rusak, baik antara sesama manusia maupun antara manusia dengan Tuhan. Konselor berperan sebagai perantara untuk mengatasi masalah hubungan tersebut.

[7] Yohan Brek, Budaya Masamper Life syle Masyarakat Nusa Utara, Jawa Tengah: CV Pena Persada, 2022

e. Fungsi Memberdayakan Konseling pastoral memberi kesempatan konseli menjadi mandiri dan sumber dukungan bagi diri sendiri dan orang lain. Konselor membantu konseli membuat rencana tindakan dan berkomitmen melaksanakannya untuk memberdayakan diri.[8]

**4. Dampak media sosial**

Dampak penggunaan media sosial facebook bagi ibu rumah tangga. Hal ini terjadi pada semua kalangan ibu runah tangga dalam artian untuk warga daerah perkotaan maupun pedesaan. Media dapat diartikan secara sederhana sebagai alat komunikasi atau pesan yang dapat merubah pola komunikasi, budaya komuni- kasi hingga bahasa dalam komunikasi antar manusia. Sedangkan media sosial yang saat ini marak di masyarakat sekitar adalah Face- book, Twitter, Instagram, TikTok dan lain sebagainya. Maksud meru- bah pola komunikasi ini adalah menjadikan masyarakat lebih fokus terhadap media sosial yang berisi informasi-informasi yang jarang diketahui realistnya dan pada umumnya masyarakat mudah saja un- tuk percaya terhadap berita-berita yang beredar di akun media sosialnya.

Pada zaman sekarang pun media sosial membantu ibu rumah tangga bekerja dengan cara yang berbeda. Dulu, bekerja HARUS banget ke kantor atau ke suatu tempat yang intinya di luar rumah. Dulu, bekerja identik dengan pergi dari rumah (tapi bukan minggat, ya). Setelah ada media sosial, istilah pekerja remote atau pekerja jarak jauh mulai dikenal. Siapa pun bisa, termasuk ibu rumah tangga. Mengajar bisa lewat WA atau aplikasi mengajar online. Lowongan sebagai penulis konten di berbagai macam website menjamur. Bahkan, akuntan pun (saya jurusan Akuntansi), kini bisa juga via online. media sosial membantu ibu rumah tangga meningkatkan kepercayaan dirinya. Yang dulu malu- malu mauu, sekarang bisa lebih percaya diri atau ekspresif. Ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan media sosial juga membutuhkan pengelolaan waktu dan pemikiran kritis terkait keamanan dan privasi. Menggunakan media sosial secara bijaksana dapat membawa banyak manfaat bagi ibu rumah tangga, tetapi juga penting untuk menjaga keseimbangan dengan kebutuhan lain dalam kehidupan sehari-hari.

**5. Dampak positif**

[8] Totok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Milenial, (Yogyakarta: Seven Books, 2019

a. Memudahkan kita untuk berinteraksi dengan orang banyak.
   Dengan media sosial, kita dapat dengan mudah berinteraksi dengan siapa saja termasuk artis favorit kita yang juga menggunakan media sosial terkenal seperti Facebook dan Twitter.
b. Memperluas pergaulan
   Media sosial membuat kita bisa memiliki banyak koneksi dan jaringan yang luas. Tentu saja hal ini berdampak positif bagi orang yang ingin mendapatkan teman atau pasangan hidup dari tempat yang jauh atau negara asing.
c. Jarak dan waktu bukan lagi masalah
   Di era media sosial seperti sekarang ini, hubungan jarak jauh bukan lagi halangan besar karena kita tetap dapat berinteraksi dengan orang lain kapan saja walaupun dipisahkan oleh jarak yang cukup jauh.
d. Lebih mudah mengekspresikan diri dalam
   Media sosial memberikan sarana baru bagi manusia dalam mengekspresikan diri. Orang biasa, orang pemalu, atau orang yang selalu gugup mengungkapkan pendapat di depan umum akhirnya mampu menyuarakan diri mereka secara bebas.
e. Penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat
   Dengan media sosial, siapapun dapat menyebarkan informasi baru kapan saja, sehingga orang lain juga dapat memperoleh informasi yang tersebar di media sosial kapan saja.
f. Biaya lebih murah
   Bila dibandingkan dengan media lainnya, maka media sosial memerlukan biaya yang lebih murah karena kita hanya perlu membayar biaya internet untuk dapat mengakses media sosial. Seperti di kehidupan sehari-hari, jika kita tidak menyeleksi orang- orang yang berada dalam lingkaran sosial kita, maka kita akan lebih rentan terhadap pengaruh buruk.

**6. Dampak negatif**

a. Menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya.
   Orang yang terjebak dalam media sosial memiliki kelemahan besar yaitu berisiko mengabaikan orang-orang di kehidupannya sehari-sehari.
b. Interaksi secara tatap muka cenderung menurun. Karena mudahnya berinteraksi melalui media sosial, maka seseorang akan semakin malas untuk bertemu secara langsung dengan orang lain.
c. Membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet.


**PROPHETEIA** Jurnal Teologi Sistrmatika **| | Copyright**: ©2025, Authors

Dengan kepraktisan dan kemudahan menggunakan media sosial, maka orang-orang akan semakin tergantung pada media sosial, dan pada akhirnya akan menjadi kecanduan terhadap internet.

d. Rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.

Seperti di kehidupan sehari-hari, jika kita tidak menyeleksi orang- orang yang berada dalam lingkaran sosial kita, maka kita akan lebih rentan terhadap pengaruh buruk.

e. Masalah privasi

Dengan media sosial, apapun yang kita unggah bisa dengan mudah dilihat oleh orang lain. Hal ini tentu saja dapat membocorkan masalah-masalah pribadi kita. Oleh karena itu, sebaiknya tidak mengunggah hal-hal yang bersifat privasi ke dalam media sosial.

f. Menimbulkan konflik

Dengan media sosial siapapun bebas mengeluarkan pendapat, opini ide gagasan dan yang lainnya, akan tetapi kebeasan yang berlebihan tanpa ada kontrol sering menimbulkan potensi konflik yang akhirnya berujung pada sebuah perpecahan.[9]

Peran sosial media saat ini sangatlah krusial bagi sebagian banyak orang. Karena beberapa orang kadang kecanduan dengan sosial media seperti facebook ataupun twitter dan lain sebagainya. Tidak jarang pula sebagian orang menjadi gelisah jika seharian tidak membuka jejaring sosial, seolah-olah dia ketinggalan update berita atau yang lainnya. Sosial media memang mempunyai dampak positif dan juga negatif yang didapat. Banyak orang yang mendapatkan keuntungan dari facebook seperti toko-toko online, dan juga pebisnis online. Banyak juga orang yang merugi karena facebook, entah itu ditipu atau hal lainnya.

Di bawah ini ada beberapa keunggulan media sosial dan kekurangan media sosial khususnya bagi ibu rumah tangga:

**Keunggulan Menggunakan Media Sosial**

1. Tentunya dengan sosial media ibu rumah tangga yang selalu sibuk dengan pekerjaan rumah tangga masibg-masing. Pasti disaat mereka ada waktu untuk menggunakan sosial media mereka bisa menambah

[9] Anang Sugeng Cahyonojournal.unita.ac.id, 2016, Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia.

teman baru yang bisa didapatkan dari mana saja. Bisa menemukan teman- teman lama dan juga teman baru yang berada jauh dari tempat.

2. Tidak menutup kemungkinan bagi setiap ibu rumah tangga yang memiliki kemampuan dibidang iptek mereka juga dapat mengembangkan minat mereka untuk membangun bisnis online dan memiliki penghasilan tambahan. Sebagai ibu rumah tangga tentunya dapat memanfaatkan sosial media (fb, twiter, Wa, dan lain sebagainya) untuk mengembangkan bisnis online mereka sebagai branding.
3. Sosial media dapat menghilangkan stres. Khusunya bagi ibu rumah tangga, Karena bisa menghibur mereka dengan cara memainkan game yang ada di sosial media. Selain itu, bisa curhat di sosial media pada beranda, atau saling mengirimkan pesan dengan teman.

**Kekurangan Menggunakan Media sosial:**

1. Salah satu kerugian terbesar dari sosial media adalah melupakan waktu. Pada saat ini tidak sedikit orang yang melupakan waktu. Orang yang sudah terlalu sibuk dengan sosial media akan memilih untuk berdiam diri dan tidak ingin diganggu sehingga kurangnya waktu untuk keluarga. Begitupun sebagai ibu rumah tangga karena sudah sibuk dengan sosial media, sudah luoa waktu untuk mengurus keluarga karena terlalu kecanduan dengan sosial media.
2. Terlalu lama dengan sosial media, dapat menyebabkan orang menjadi sakit. Apalagi bagi orang-orang yang sudah sangat kecanduan dengan sosial media.[10]

## D. Kesimpulan

Media sosial membawa dampak positif dan negatif bagi ibu rumah tangga. Dampak positifnya meliputi kemudahan komunikasi, akses informasi, peluang usaha, dan rasa belonging. Dampak negatifnya meliputi kecanduan, perbandingan sosial, cyberbullying, dan privasi yang terancam. Pastoral konseling dapat membantu ibu

[10] Dr. Sri Hartono, S.E., M.M. Dr. Rochmat Aldy Purnomo, S.E., M.Si. Titis Purwaningrum, SE., M.MA., KOMUNIKASI BISNIS PADA ERA DIGITAL, Royal Bukit Asri VI No.20 Ronowijayan Siman Ponorogo-6347, April 2024, hal 140-141

rumah tangga untuk mengatasi dampak negatif media sosial dan memanfaatkan dampak positifnya dengan bijak. Konselor pastoral dapat memberikan edukasi, membantu mengembangkan coping skills, memfasilitasi kelompok pendukung, dan memberikan konseling individu.

Saran untuk meminimalisir dampak negatif media sosial pada ibu rumah tangga adalah membatasi waktu penggunaan, menggunakan media sosial dengan mindful, menghindari membandingkan diri dengan orang lain, menjaga privasi, dan melaporkan cyberbullying. Dengan menggunakan media sosial secara bijak, ibu rumah tangga dapat memanfaatkan manfaatnya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Pastoral konseling dapat membantu ibu rumah tangga untuk mencapai hal ini.

## Referensi

Anang Sugeng Cahyonojournal.unita.ac.id, 2016, Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia.

Dr. Sri Hartono, S.E., M.M. Dr. Rochmat Aldy Purnomo, S.E., M.Si. Titis Purwaningrum, SE., M.MA., KOMUNIKASI BISNIS PADA ERA DIGITAL, Royal Bukit Asri VI No.20 Ronowijayan Siman Ponorogo-6347, April 2024

Harianto GP, Teologi Pastoral, Yogyakarta: PBMR ANDI, 2021

Marthen Nainupu, Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral, Malang: Media Nusa Creative, 2016

Ramadhani, Emilia "Pola perilaku ibu rumah tangga terhadap media sosial". Vol.06 no 1 1 Juni 2022

Sauyai, N. E., Londa, N., & Kalesaran, E. R. (2017). Manfaat Jejaring Sosial Facebook

Susanti, Novella" Analisis Dampak Penggunaan Facebook pada terhadap ibu rumah tangga". Vol. 04 nomor 5 November 2005

Totok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral Di Era Milenial, Yogyakarta: Seven Books, 2019

Yohan Brek, Budaya Masamper Life syle Masyarakat Nusa Utara, Jawa Tengah: CV Pena Persada, 2022