



Konstruksi Model Bimbingan Konseling bagi Remaja dalam Menghadapi Narkolema

Yeremia Supriadi¹, Iwan Setiawan²

Sekolah Tinggi Agama Kristen Sabda Holistik, Indonesia^{1,2}

Email Korespondensi: yeremia.maukary@gmail.com

Abstract

Adolescents are a national asset that must be nurtured, guided, and provided with a broad and appropriate educational space. This requires the role of all individuals, parents, teachers, religious leaders, and youth observers. However, in reality, the nation's next generation is currently facing various major challenges, and one of the major problems being faced is narcolepsy. In the brains of adolescents addicted to pornography, it turns out that the impact experienced on the brain, specifically the prefrontal cortex (PFC), is the same as the impact caused by drug addiction. Adolescents who experience pornography addiction are referred to as "Narkolema" (Narcotics Through the Eyes). The purpose of this study is to formulate a counseling guidance model relevant to the needs of adolescents regarding the dangers of narcolepsy. The method used by the author is a systematic literature review, which is used to identify, examine, evaluate, and interpret all available research on the topic of the phenomenon of interest. The results of the study found that counseling guidance can be provided to adolescents who have and have not been affected by narcolepsy, so that they can be instilled with spiritual values and God's truth to survive the challenges of narcolema. Counseling guidance models that can be applied to adolescents include Biblical Counseling Guidance, Heart to Heart Therapy, and Guided to be Guide Theory.

Keywords: *counseling guidance, teenagers, challenges of narcolema*

Abstrak

Remaja merupakan salah satu aset negara yang harus dibina, dibimbing serta diberikan ruang pendidikan yang luas dan benar, hal ini diperlukan peranan seluruh individu, orang tua, guru, pemuka agama, dan pemerhati remaja. Namun pada kenyataannya saat ini generasi penerus bangsa sedang menghadapi berbagai macam tantangan besar, dan salah satu masalah besar yang sedang dihadapi adalah *narkolema*. Pada bagian otak remaja yang mengalami kecanduan pornografi, ternyata dampak yang dialami pada otak secara khusus pada bagian *prefrontal cortex* atau PFC sama dengan dampak yang disebabkan oleh kecanduan narkoba. Remaja yang mengalami kecanduan pornografi disebut dengan istilah "*Narkolema*" (Narkotika Lewat mata). Tujuan penelitian ini adalah untuk merumuskan model bimbingan konseling yang relevan bagi kebutuhan remaja terhadap bahaya *narkolema*. Metode yang penulis gunakan adalah *systematic literature review* yaitu digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan bidang topik fenomena yang menarik. Hasil penelitian yang ditemukan adalah bahwa bimbingan konseling dapat diberikan kepada remaja yang telah dan yang belum terdampak *narkolema*, supaya dapat ditanamkan nilai-nilai rohani dan kebenaran Allah untuk bertahan dalam menghadapi tantangan Narkolema. Model Bimbingan Konseling yang dapat diterapkan kepada remaja, antara lain; *Biblical Counseling Guidance, Heart to Heart Therapy, dan Guided to be Guide Theory*.

Kata Kunci: bimbingan konseling, remaja, tantangan narkolema



Copyright © Authors. 2026.

This is an open access article distributed under the CC Attribution-ShareAlike 4.0. License.

Pendahuluan

Remaja adalah penerus masa depan bangsa dan Gereja. Remaja merupakan salah satu aset negara. yang harus dijaga dan dilindungi dan diberikan ruang Pendidikan yang luas dan benar, hal ini diperlukan peranan seluruh individu, orang tua, guru, pemuka agama, pemerhati remaja, dan lain lain. Kondisi remaja di era digital saat ini dicirikan oleh identitas sebagai *digital natives* (generasi yang lahir dan tumbuh bersama teknologi). Teknologi digital menjadi bagian integral dari kehidupan mereka, memberikan peluang sekaligus tantangan yang signifikan terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan perilaku belajar.¹ Remaja di era digital sangat rentan dan membuat mereka terjatuh terutama dalam *narkolema* yaitu narkoba lewat mata.

Pada tahun 2025-2030 Indonesia akan mengalami bonus demografi; yaitu keadaan dimana angka usia produktif (15-65th) lebih besar dari usia non produktif (0-14th dan > 65th),² dan hal ini disampaikan juga oleh Gunaryo sudarmanto berkenaan kondisi bonus demografi Indonesia yang akan berhasil jika dikelola dengan baik, namun menjadi ancaman ketika tidak dikelola dengan baik.³ Namun, generasi saat ini sedang menghadapi berbagai macam tantangan besar, dan salah satu masalah besar yang sedang dihadapi adalah *Narkolema*. Kastleman, seorang penulis buku “The Drug of The New Milenium”, menjelaskan bahwa keluarga-keluarga saat ini sedang “diserang” Narkolema yang ia sebut juga sebagai “The Drug of the new Milenium”, suatu keadaan darurat dan perlu tindakan cepat.⁴ Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hasilnya sangat memprihatinkan yaitu: *pertama*, seks merupakan topik nomer 1 di internet; *Kedua*, ada lebih dari 4,2 Juta situs porno di internet, dengan 2.500 situs baru muncul secara online setiap minggunya *Ketiga*, kelompok usia 12-17 tahun adalah konsumen terbesar pornografi di internet, sementara 62% orangtua dari remaja tidak mengetahui bahwa anak mereka mengakses situs porno. *Keempat*, 315 Dari siswa 1 SMP – 3 SMA memalsukan usianya agar bisa masuk ke sebuah situs. ⁵ *Kelima*, sepertiga dari remaja yang menggunakan internet chat atau pesan teks telah menerima perkataan yang tidak diinginkan tau “jahat”, namun hanya 20% orangtua yang memahami hal ini.⁶ Masih ada banyak lagi hasil penelitian yang dapat membuka mata yang menunjukkan bahwa hal ini bukanlah perkara yang biasa, yang merupakan keadaan “darurat” bagi remaja.

Pada bagian otak remaja yang mengalami kecanduan pornografi, ternyata dampak yang dialami pada otak (secara khusus pada bagian *prefrontal cortex* atau PFC) sama dengan dampak yang disebabkan oleh kecanduan Narkoba, bahkan bisa lebih parah. Itu sebabnya, remaja yang mengalami kecanduan pornografi disebut dengan istilah “*Narkolema*” (Narkoba Lewat mata).⁷ Dampak *narkolema* sangatlah luas, mulai dari kerusakan biologis pada otak hingga penurunan kualitas hidup sosial, yang sering kali tidak terlihat secara fisik namun memiliki daya rusak yang setara atau bahkan

¹ Laurensius Laka et al., *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

² Vitalii N Barsukov, “From the Demographic Dividend to Population Ageing: World Trends in the System-Wide Transition,” *Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast* 12, no. 4 (2019): 167–82.

³ Gunaryo Sudarmanto et al., “The Demographic Bonus Era in Indonesia: Church’s Leaders Response According to Jesus’s Leadership,” in *The 1st Virtual Conference on Social Science in Law, Political Issue and Economic Development (VCOSPILED)*, 2021, 355.

⁴ Kastleman Mark B., *The Drug of The New Milenium* (Jakarta: Yayasan Kita dan Buah Hati, 2015), 4.

⁵ Kastleman Mark B., 4–5.

⁶ Kastleman Mark B., 6.

⁷ Diana Imawati and Meyritha Trifina Sari, “Studi Kasus Kecanduan Pornografi Pada Remaja,” *Motiva: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2019): 56–62.

lebih berat dibandingkan kecanduan zat kimia.⁸ Secara psikologis memiliki dampak mental maupun emosional, mulai dari kerusakan fungsi Otak bagian depan (Prefrontal Cortex/PFC), bagian ini adalah bagian mengambil keputusan, mengendalikan diri, dan merencanakan masa depan. Selain itu, terjadi gangguan emosi dan Stres dengan kecemasan tinggi, emosi yang meledak-ledak, dan depresi, puncaknya terjadi adiksi dan perubahan mood.⁹ Secara sosial seorang pecandu cenderung menutup diri dan bisa terjadi perilaku menyimpang dalam hal seksual (pergaulan bebas dan seks di luar nikah), yang dampaknya bisa terkena risiko penyakit seksual. Secara spiritual tentunya terjadi degradasi moral dan hilangnya nilai-nilai moral, seperti rasa malu, rusaknya moral, dan ketidakmampuan membedakan hal yang pantas dan tidak. Yang pasti secara spiritual terjadi kekosongan jiwa.¹⁰

Hal ini menjadi masalah serius yang dihadapi oleh generasi penerus bangsa, itu sebabnya perlu menjadi perhatian khusus, baik pemerintah, pemerhati remaja, individu dan terutama para orang tua. Saat ini anak-anak diberikan fasilitas baik di rumah maupun disekolah untuk dapat menggunakan *gadget, tab, iphone, computer* dan lainnya. Jika bagian otak remaja, terutama pada bagian PFC (pre frontal cortex) dipenuhi dengan hal-hal buruk atau pengaruh buruk seperti pornografi, maka pikiran remaja dikuasai dengan pikiran yang buruk, dan terus akan melekat di hati mereka, hingga akan mempengaruhi remaja serta mendorong mereka memiliki perilaku yang buruk; dalam hal ini akan mempengaruhi perilaku seks pada remaja serta mendorong mereka melakukan premarital seks. Hal ini tentunya harus menjadi perhatian khusus, baik bagi gereja pada umumnya, maupun secara khusus bagi pusat pemerhati remaja Di Indonesia.

Dalam penelitian terhadulu, penulis mendapati beberapa artikel yang berkenaan dengan *Narkolema*. Intan Prawitasari menulis mengenai faktor-faktor *Narkolema* dan implikasinya bagi remaja, hasilnya menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dominan yaitu faktor internal berupa situasional dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal berupa interaksi dan lingkungan.¹¹ Famahato Lase menulis mengenai edukasi layanan bimbingan dan konseling klasikal sebagai upaya untuk mengentaskan bahaya *Narkolema*, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan penyuluhan layanan bimbingan konseling klasikal telah berhasil membimbing setiap peserta layanan.¹² Aditya Hafids menekankan hubungan kecanduan *narkolema* dengan fungsi kognitif murid siswa menengah pertama, dengan hasil penelitian bahwa mayoritas responden (75,6%) berada dalam kategori normal dalam hal kecanduan pornografi, dan mayoritas memiliki nilai fungsi kognitif sebesar 50. Uji korelasi Spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan pornografi dan fungsi

⁸ Gusti Ayu Rai Saputri et al., "Penyuluhan Bahaya Narkolema Pada Remaja Sma Negeri 1 Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus Lampung," *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)* 8, no. 1 (2025).

⁹ Wahyu Purwaningsih, "Faktor-Faktor Determinasi Narkolema Pada Remaja," *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 8, no. 1 (2020): 36–47.

¹⁰ Famahato Lase, "Edukasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Klasikal Untuk Mencegah Bahaya Narkolema Era Revolusi Industri 4.0 Society 5.0 Abad 21: Penelitian," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 3, no. 4 (2025): 860–74.

¹¹ Intan Prawitasari, "Faktor-Faktor Narkolema (Kecanduan Pornografi) Dan Implikasinya Pada Remaja," *Jurnal Guru Indonesia* 2, no. 1 (2022): 1–10.

¹² F LASE, "Edukasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Klasikal Untuk Mengentaskan Bahaya Narkolema Di Era Revolusi Industri 4.0 Society 5.0 Abad 21," *CONSEILS: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Ypedumenu: Institut Pesantren Sunan Drajat* 4, no. 2 (2024): 41–64.

kognitif. Dan dua artikel lainnya yang berkenaan dengan *Narkolema* ditulis oleh Faridah, dkk,¹³ serta Gusti Ayu Ray Saputri,¹⁴ yang sama-sama menekankan penyuluhan bahaya narkolema pada remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu lebih memfokuskan pada faktor-faktor *narkolema*, mengkaitkan *narkolema* dengan kognitif siswa dan penekanan pada penyuluhan mengenai bahaya *narkolema*, artikel yang memiliki kemiripan mengenai bimbingan konseling namun khusus bimbingan konseling klasikal. Sehingga, hal ini sangat berbeda dengan apa yang penulis tekankan yaitu lebih memfokuskan kepada suatu konstruksi model bimbingan konseling yang dapat digunakan bagi remaja dalam menghadapi tantangan *narkolema*, model inilah yang akan menjadi acuan para konselor untuk menangani orang yang kecanduan *narkolema*. Tujuan penelitian ini adalah untuk merumuskan model bimbingan konseling yang relevan bagi kebutuhan remaja terhadap bahaya *narkolema*.

Metode Penelitian

Penulis menggunakan metode deskriptif yaitu suatu metode dalam meneliti status tertentu yang bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat yang berhubungan dengan fenomena yang diselidiki.¹⁵ Menurut Koentjaraningrat, penelitian deskriptif memberikan gambaran yang secermat mungkin mengenai suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mempertegas hipotesa-hipotesa sehingga membantu dalam pembentukan teori baru atau memperkuat teori lama.¹⁶ Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini yaitu, menguraikan masalah yang menjadi pokok bahasan, dan menindaklanjuti hal tersebut dengan mengadakan penelitian secara literatur dan memberi definisi yang jelas berhubungan topik yang penulis bahas, mengumpulkan dan mengevaluasi artikel penelitian berkualitas yang berkenaan dengan *narkolema*, remaja dan juga bimbingan konseling, khususnya dalam penanganan *narkolema* untuk menemukan model konseling yang paling tepat. Secara praktis penulis memulai dengan menganalisis karakteristik *narkolema* yang merusak sistem *dopain*, kemudian penulis mengevaluasi bimbingan konseling yang direkomendasikan oleh para ahli dan diakhiri dengan menyusun model bimbingan konseling yang digunakan bagi remaja yang kecanduan *narkolema*.

Hasil dan Pembahasan

Problematika Remaja Dalam Menghadapi Tantangan Narkolema

Karakteristik Remaja

Karakteristik dari akar kata "*karakter*", yaitu sifat dasar atau sifat khas yang melekat di dalam diri seseorang. Karakter, dalam kamus teologi (inggris-Indonesia), diterjemahkan; watak, budi pekerti, tabiat, perangai, sifat khas.¹⁷ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, karakter adalah sifat-

¹³ Faridah Faridah et al., "Penyuluhan Bahaya Narkolema Pada Remaja MAS Muhammadiyah Songing," *INKAMKU: Journal of Community Service* 2, no. 1 (2023): 24–29.

¹⁴ Saputri et al., "Penyuluhan Bahaya Narkolema Pada Remaja Sma Negeri 1 Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus Lampung."

¹⁵ Moh Nazir, "Metode Penelitian," *Jakarta: Ghalia Indonesia* 622 (1988): 11–12.

¹⁶ Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), 63.

¹⁷ Henk Ten Napel, *Kamus Teologi Inggris-Indonesia* (BPK Gunung Mulia, 1996), 173.

sifat kejiwaan, ahklak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain. Sedangkan karakteristik adalah sifat khas yang dimiliki seseorang dengan perwatakan tertentu.¹⁸ Jadi karakteristik merupakan sifat dasar yang melekat dalam diri seseorang. Berkenaan dengan fokus penelitian penulis, maka dalam pembahasan ini penulis juga akan fokus pada dua karakteristik remaja saat ini, yaitu Generasi Y dan Generasi Z;

Generasi Milenial atau Generasi Y

Milenial juga dikenal sebagai Generasi Y atau Gen Y atau Generasi Langgas adalah kelompok demografi setelah Generasi X (Gen X). Para ahli dan peneliti biasa menggunakan awal 1980-an sebagai awal kelahiran kelompok ini dan pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2000-an sebagai akhir kelahiran. Karakteristik milenial berbeda-beda berdasarkan wilayah dan kondisi sosial-ekonomi. Namun, generasi ini umumnya ditandai oleh peningkatan penggunaan dan keakraban dengan komunikasi, media, dan teknologi digital. Peran generasi milenial sangat besar di era digital, dengan kecanggihan smartphone mereka sudah bisa membuat berbagai konten dan bisa mengakses apa saja dengan mudah. Dengan ide-ide kreatif, mereka bisa memulai karirnya menjadi *Content Creator*, *Youtuber*, dan juga membuka *onlineshop*. Banyak dari mereka sukses berkat kemajuan teknologi.¹⁹

Masa resesi besar memiliki dampak yang besar pada generasi ini yang mengakibatkan tingkat pengangguran yang tinggi di kalangan anak muda, dan menimbulkan spekulasi tentang kemungkinan krisis sosial-ekonomi jangka panjang yang merusak generasi ini.²⁰ Ada sebuah studi menunjukkan bahwa generasi milenial terkesan individual, generasi ini merupakan generasi pemalas, narsis, dan suka sekali melompat dari satu pekerjaan ke pekerjaan yang lain. Hal ini juga dapat mempengaruhi dan mendorong perilaku sosial yang negatif pada remaja generasi ini.

Generasi Z

Generasi Z merupakan generasi setelah Generasi Y, yang didefinisikan sebagai orang-orang yang lahir dalam rentang tahun kelahiran 2000 sampai 2010.²¹ Adapun karakteristik dan ciri-ciri umum Generasi Z merupakan Generasi Digital dan benar-benar generasi pertama di dunia digital, suka berkomunikasi dengan media sosial, generasi Z mampu menyaring dan memilih platform yang lebih bersifat privasi dan tidak permanen pada media sosial, generasi Z dikenal lebih mandiri daripada generasi sebelumnya, cenderung toleran dengan perbedaan kultur dan sangat peduli dengan lingkungan sekitar, terbiasa dengan berbagai aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan, generasi Z menempatkan uang dan pekerjaan dalam daftar prioritas, cenderung kurang dalam komunikasi secara verbal, cenderung egosentris dan individualis, cenderung ingin serba instan, tidak sabaran, dan tidak menghargai proses.²² Gen Z adalah generasi masa depan. Lahir pada era digital, Gen Z memiliki kebiasaan yang sangat berbeda dengan generasi sebelumnya, dan bahkan pada usia yang sangat muda

¹⁸ Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," 2018.

¹⁹ Amar Ahmad and Nurhidaya Nurhidaya, "Media Sosial Dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial," *Avant Garde* 8, no. 2 (2020): 134–48.

²⁰ Ahmad and Nurhidaya.

²¹ M Subandowo, "Peradaban Dan Produktivitas Dalam Perspektif Bonus Demografi Serta Generasi Y Dan Z," *Sosiohumanika* 10, no. 2 (2017): 191–208.

²² Tiffany Shahnaz Rusli, Rosmalina Kemala, and Ranti Nazmi, *Pendidikan Karakter Gen-Z: Tips Dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z Bagi Pendidik* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

mereka memiliki pengaruh yang cukup besar dalam pengambilan keputusan dalam keluarga. Generasi Z lebih bersifat skeptis dan sinis, menjunjung tinggi privasi, memiliki kemampuan multi-tasking yang hebat, ketergantungan terhadap teknologi, pola pikir yang sangat luas dan penuh kewaspadaan. Generasi yang lebih cerdas dari generasi sebelumnya. Namun perlu diwaspadai karena baik Generasi Z maupun Generasi X adalah generasi yang berada di era digital, cenderung adiksi pada gadget dan internet hingga sulit terkontrol. Sangat berbahaya jika mereka menjadi penikmat konten porno dan adiksi akibat pornografi tersebut sama seperti adiksi narkotika, atau yang biasa disebut “*Narkolema*” (Narkotika lewat mata). Pada akhirnya hal tersebut yang dapat mendorong seseorang dapat menjadi pelaku pornoaksi.

Perkembangan Remaja

Karakteristik remaja lebih lanjut dapat kita lihat melalui masa perkembangan remaja itu sendiri. Gunarsa mengungkapkan bahwa, perkembangan remaja terbagi dalam tiga masa; masa pubertas atau masa remaja awal (13-15th), masa remaja (15-18th), dan masa remaja akhir atau masa remaja lanjut (18-21th). Dimana setiap masa dan perkembangannya masing-masing memiliki ciri dan perkembangannya sendiri.²³

Masa Pubertas (13-15th). Istilah yang dipakai untuk masa pubertas adalah *pubescence*, yang berasal dari kata *pubis*; istilah ini lebih mengarah pada hubungan antara masa dan perubahan yang terjadi bersamaan dengan tumbuhnya “pubic hair”. Penggunaan istilah ini lebih terbatas pada tercapainya kematangan seksual, ditinjau dari aspek biologisnya.²⁴ Searah dengan hal itu, Kuhl menjelaskan bahwa, pada masa puber dorongan seksual mulai berkembang, akibat pertumbuhan fisik dan pengaruh hormon. Pada masa ini remaja memiliki dorongan rasa keingintahuan yang tinggi dari dalam dirinya, dan mulai ada rasa ketertarikan dengan lawan jenis.²⁵ Kuhl menambahkan bahwa, remaja dalam memasuki fase puber sangat membutuhkan pertolongan atau pendampingan. mereka membutuhkan pembimbingan atau pembinaan yang jelas dan benar, supaya mereka memperoleh pengetahuan dan pengertian yang benar.²⁶ Pada masa ini, peranan dan perhatian orang tua sangat diperlukan. Masa pubertas, masa perubahan fisik dan psikis, pada masa ini merupakan masa pelepasan diri dari ikatan emosional dengan orang tua dan mulai membentuk rencana hidup serta sistem nilai sendiri. Pada masa ini remaja membutuhkan perhatian khusus dari lingkungan terdekat, yakni lingkungan keluarga.

Masa Remaja (15-18th). Masa remaja adalah masa persiapan menuju kedewasaan. Menurut Dr. Renate Kuhl, masa ini merupakan proses menjadi “Matang”. Perkembangan serta perubahan bentuk tubuhnya, diikuti juga dengan perubahan serta perkembangan psikologis remaja. Rasa ingin tahu, serta dorongan seksual dan nafsu birahi semakin tinggi.²⁷ Pada masa ini juga merupakan masa di mana remaja, baik laki-laki maupun wanita mulai belajar untuk berani mengambil keputusan.²⁸ Dengan demikian, pada masa ini juga remaja membutuhkan perhatian dan pembimbingan, agar dapat mengambil keputusan dengan benar.

²³ D Gunarsa Singgih and Yulia Singgih D Gunarsa, “Psikologi Remaja,” *Yogyakarta: Kreasi Wacana*, 2015.

²⁴ Singgih and Gunarsa.

²⁵ Renate Kuhl, “Etika Seksual,” *Malang: Departemen Literatur Yayasan Persekutuan Pekabaran Ijili Indonesia, Nd*, 1999, 17.

²⁶ Kuhl, “Etika Seksual.”

²⁷ Kuhl, 19.

²⁸ Kuhl, “Etika Seksual.”

Narkolema

Pengertian Narkolema

Narkolema merupakan singkatan dari Narkotika Lewat Mata. Sesuai dengan kepanjangannya, narkolema bisa dikatakan sebagai kecanduan pornografi dengan dampak dan daya rusak yang diakibatkannya sama dengan pengguna narkotika.²⁹ Indonesia merupakan salah satu negara pengakses konten pornografi terbesar via internet dunia, bahkan hasil analisis Google mengatakan jumlah pengakses konten pornografi di Indonesia tidak jauh dengan Amerika Serikat yang merupakan negara dengan peringkat pertama pengakses konten pornografi.³⁰

Kata pornografi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah penggambaran tingkah laku secara erotis dengan lukisan atau tulisan untuk membangkitkan berahi.³¹ Pada era digital saat ini, penggambaran tersebut dapat juga melalui media sosial atau media internet yang dapat diakses dengan mudah oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun.³² Maka dari pengertian di atas, dapat kita simpulkan bahwa generasi muda penerus bangsa dan gereja di era digital ini telah diserap oleh media yang dapat menguasai otak serta mempengaruhi pikiran dan hati mereka, dimana tidak menutup kemungkinan hal ini akan mendorong mereka suatu saat melakukan apa yang telah diserap oleh otak mereka.

Karakteristik Narkolema

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa Narkolema merupakan kecanduan pornografi akut. Apa yang dipandang sebagai porno bagi bangsa Indonesia sendiri sudah tegaskan secara yuridis normative dalam pasal 282 KUHP, pasal 27 ayat (1) undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik dan Pasal 1 angka 1 Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi sebagai pelanggaran terhadap norma kesusilaan.³³ Sebenarnya apapun bentuknya pornografi merupakan bentuk penggambaran manusia dengan menonjolkan sisi seksualitas dengan maksud untuk meningkatkan nafsu birahi atau seksual, hal ini merupakan kejahatan dalam aspek budaya.³⁴ Searah dengan hal tersebut, Jacobs Elfinus Sahetapy mengungkapkan bahwa pornografi merupakan kejahatan seksual terutama kejahatan kesusilaan pada anak usia remaja (12-18 tahun) berdasarkan nilai sosial masyarakat, aspek budaya bangsa dan faktor struktural.³⁵ Dengan demikian Narkolema masuk dalam kejahatan seksual atau kejahatan kesusilaan dalam masyarakat, terutama pada usia remaja.

Dampak dan Bahaya Narkolema Bagi Remaja

Hwain Christian seorang penulis buku mengenai Pornografi, mengatakan bahwa ada dua hal besar yang dapat menjadi bahaya Pornografi; pertama, pornografi merupakan bentuk perendahan diri manusia sebagai obyek seksual; kedua, pornografi meninggalkan korbannya pada kondisi nafsu

²⁹ Faiz Mudhokhi, "Optimalisasi Layanan Bk Di Sekolah Dalam Pelaksanaan Cybercounseling Sebagai Upaya Mereduksi Narkolema Pada Pelajar," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 2, no. 1 (2022): 31–44.

³⁰ Dhea Ayunanda Astrieta Pradja et al., "Pengaruh Paparan Pornografi Terhadap Perilaku Seksual Berisiko Remaja Di Indonesia Kajian: Literature Review," *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 15, no. 2 (2025): 117–28.

³¹ Indonesia, "Kamus Besar Bahasa Indonesia."

³² Ainiyah Hidayanti Yusup et al., "Literature Review: Peran Media Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Dalam Media Sosial," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 3, no. 5 (2023).

³³ Hwain Christiano, "PORNOGRAFI: Larangan, Batasan Dan Perkembangannya" (Ruas Media, 2017), 68.

³⁴ Christiano, 68.

³⁵ J E Sahetapy, "Pisau Analisis Kriminologi" (Citra Aditya Bakti, 2005), 3.

seksual yang memuncak bahkan mengikat korban untuk mengkonsumsi Kembali pornografi.³⁶ “status Darurat” pada remaja, mungkin ini kata yang sangat tepat diberikan, dibanding sekedar kata “waspada” terhadap bahaya Narkolema. Perlu diketahui bahwa Narkolema memiliki dampak yang sangat berbahaya bagi otak dan pikiran. Pada bagian otak manusia, tepatnya dibagian dahi depan, ada yang disebut dengan PFC (Pre Frontal Cortex). Fungsi PFC adalah untuk berkonsentrasi, pengambilan keputusan, memahami benar dan salah, mengendalikan diri, berpikir kritis, dan juga untuk merencanakan masa depan. PFC adalah pusat pertimbangan dan pengambilan keputusan, dan PFC juga membentuk kepribadian seseorang. Namun, PFC adalah bagian pada otak yang paling mudah mengalami kerusakan, dan jika PFC rusak maka akan mempengaruhi kepribadian seseorang dan bahkan bisa merubah kepribadian orang tersebut. Rusaknya PFC bisa diakibatkan kecelakaan fisik, bisa juga diakibatkan zat kimia, seperti narkotika, psikotropika, dan zat aditif (NAPZA). Namun hal yang paling merusak PFC pada otak adalah pornografi.

Ahli Psikologi, dra Inge Hutagalung mengatakan bahwa jika NAPZA dapat merusak tiga bagian dari otak kita, Narkolema dapat merusak lima bagian otak kita, dan bagian yang terparah adalah bagian PFC (Pre Frontal Cortex).³⁷ Kerusakan bagian otak akibat pornografi mengakibatkan seseorang mudah kebosanan, merasa sendiri, marah, tertekan, dan Lelah. Dampak yang paling mengkhawatirkan bagi generasi penerus adalah penurunan prestasi akademik dan kemampuan belajar. Ditambahkan lagi, bahaya pornografi berimbas pada mendekatnya remaja pada kehidupan permisif atau merasa “*serba boleh dalam urusan seks.*” Sehingga, meningkatnya kecanduan pornografi atau narkolema di Indonesia, meningkat pula perilaku seks bebas dikalangan remaja, meningkat pula kasus kehamilan dan kasus aborsi di Indonesia.³⁸ Ini merupakan tantangan serius yang dihadapi generasi penerus dan hal ini perlu menjadi perhatian penuh dari semua pihak. Atau seperti yang telah penulis paparkan di atas, bahwa situasi ini merupakan “Status Darurat” pada remaja.

Bimbingan Konseling

Kata *bimbingan* merupakan kata keterangan dari akar kata *bimbing* (*pimpin, asuh, tuntun*) dengan kata kerja *membimbing* (*memimpin, mengasuh, menuntun*), memiliki arti orang yang membimbing, atau pemimpin, atau pengasuh, atau penuntun.³⁹ Jadi bimbingan merupakan sebuah proses, cara, memberikan sebuah tuntunan kepada seseorang. Kata yang searah dengan kata bimbingan salah satunya adalah *Tutorial*. Pengertian Tutorial adalah bimbingan kelas oleh seorang pengajar (tutor) untuk seorang atau sekelompok kecil siswa, melalui beberapa metode pengajaran. Tutorial biasa dilakukan oleh seorang tutor atau mentor.⁴⁰ Jadi tugas seorang tutor bukan hanya sekedar memberi sebuah materi pembelajaran, melainkan juga sebuah bimbingan kepada siswa. Sementara itu, Konseling adalah percakapan terapeutik antara konselor dengan konsel/kliennya, di mana konselor mencoba membimbing konselnya ke dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal (*condusive atmosphere*) hingga membawa konsel dapat mengenal dan mengerti apa yang terjadi dalam dirinya sendiri (*self-awareness*).⁴¹ Menurut Stuart dan Sundeen, komunikasi terapeutik

³⁶ Christianto, “PORNOGRAFI: Larangan, Batasan Dan Perkembangannya,” 70.

³⁷ Fresthy Astrika Yunita and Agus Eka Nurma Yuneta, “The Health Education of Narkolema for Adolescents In Wonorejo Karanganyar,” *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 9, no. 2 (n.d.): 47–54.

³⁸ Yunita and Yuneta.

³⁹ Indonesia, “Kamus Besar Bahasa Indonesia.”

⁴⁰ Peter Salim and Yenny Salim, “Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer,” (*No Title*), 1991.

⁴¹ Y Susabda, “Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi,” *BPK Gunung Mulia*, 2016.

adalah cara untuk membina hubungan yang terapeutik dimana terjadi penyampaian informasi dan penukaran perasaan dan pikiran dengan maksud untuk mempengaruhi klien.⁴² Fungsi komunikasi terapeutik adalah; meningkatkan kemandirian klien; penerimaan diri dan rasa hormat terhadap diri sendiri, mengembalikan identitas diri yang jelas dan rasa integritas yang tinggi, membangun hubungan interpersonal, meningkatkan kesejahteraan klien serta mencapai tujuan personal yang realistic. Searah dengan fungsinya, maka Tujuan komunikasi terapeutik adalah meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, kehormatan diri, identitas pribadi yang jelas, dan meningkatkan integritas pribadi dan hubungan interpersonal dengan klien.⁴³

Robert L. Gibson dan Mariane H. Mitchell menegaskan bahwa konseling merupakan sebuah respon terhadap kebutuhan seseorang; kebutuhan yang perlu diteliti lebih dekat, lebih dalam, seolah orang tersebut mengalami kritis dan perlu segera ditolong.⁴⁴ Jadi dapat disimpulkan bahwa, bimbingan konseling adalah sebuah proses memimpin, membimbing, menuntun, menolong, serta mendidik seseorang dengan pengajaran yang benar, sesuai dengan kebenaran Allah melalui Firman-Nya. Seperti yang ada tertulis dalam Amsal 22:6 “*Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu.*”

Tujuan Bimbingan Konseling adalah seseorang dapat menjadikan Alkitab sebagai standar kebenaran yang mutlak untuk menilai tingkah laku dan kebutuhannya.⁴⁵ Seseorang mampu melihat dirinya secara utuh dan mencapai kepenuhannya (*wholeness*) sebagai peta dan gambar Allah. Seseorang mampu mencapai tujuan hidup yang dicita-citakan dengan takaran dan kekuatannya sendiri (seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya).⁴⁶ Dengan demikian, melalui bimbingan konseling, seseorang dapat sepenuhnya memahami dirinya dan mampu mencapai tujuan Allah bagi dirinya.

Model Bimbingan Konseling Bagi Remaja

Pada bagian berikut ini, penulis akan membahas tentang model bimbingan konseling bagi remaja, namun sebelumnya penulis akan mengulas sedikit mengenai sejarah bimbingan pada siswa di dunia Pendidikan. Sejarah bimbingan pada siswa di dunia Pendidikan dimulai pada era perintisan tahun 1908-1913, Frank Parsons memiliki sebuah ide untuk bisa memenuhi dan menjawab kebutuhan, tantangan dan peluang di masyarakat dan jamannya.⁴⁷ Pada perkembangannya, bimbingan yang dilakukan kepada siswa, bukan hanya berpusat pada Pendidikan siswa tersebut, tetapi juga berusaha memenuhi dan menjawab kebutuhan psikologi mereka agar dapat memperbaiki prilaku dan memperbaiki kelemahan.⁴⁸ Hal itu dilakukan secara *person to person* atau secara pribadi, dan di lingkungan sekolah biasa dikenal dengan istilah bimbingan konseling.⁴⁹

⁴² Gail W Stuart, “Buku Saku Keperawatan Jiwa” (Egc, 2019).

⁴³ Stuart.

⁴⁴ Marianne H Mitchell and Robert L Gibson, “Bimbingan Dan Konseling,” *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2011, 1.

⁴⁵ Susabda, “Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi,” 54.

⁴⁶ Susabda, 58.

⁴⁷ Mitchell and Gibson, “Bimbingan Dan Konseling,” 8.

⁴⁸ Mitchell and Gibson, 13.

⁴⁹ Mitchell and Gibson, 14.

Bimbingan Konseling Remaja Menurut Para Ahli

Dengan mempelajari karakteristik remaja pada generasi Y dan z seperti yang telah diulas sebelumnya, maka penulis mengarah pada salah satu model konseling menurut para ahli yang dapat diterapkan bagi remaja kaum milenial ini, yaitu “Terapi Realitas dan Brief Therapy.”

Terapi Realitas Menurut William Glasser. Terapi Realitas dikembangkan oleh William Glasser. Pendekatan Glasser cukup lugas langsung. Menitik beratkan pada kepercayaan diri klien menghadapi kebutuhannya lewat proses realistik atau rasional.⁵⁰ Glasser menyatakan bahwa terapi realitas bisa diaplikasikan kepada individu dengan berbagai jenis problem psikologis, dari kegelisahan emosi ringan sampai penarikan diri psikotik. Sangat tepat untuk klien dengan problem yang terkait dengan penyalahgunaan obat, alkohol maupun keterikatan sesuatu yang mempengaruhi pikiran. Glasser mengkonsepkan terapi realitas menjadi delapan Langkah, sebagai berikut: berteman, melibatkan diri, mendampingi; menciptakan sebuah relasi untuk memperoleh kondisi hubungan baik. Tidak menekankan sejarah hidup klien, namun fokus pada apa yang dikerjakan saat ini. Membantu klien mengevaluasi diri dan menemukan bahwa dirinya bermanfaat. Menolong klien mengeksplor kemampuanya.⁵¹ Berkomitmen pada rencana perubahan. Mengajarkan klien bertanggungjawab menuntaskan masalahnya. Tegas namun bukan menghukum; mengajarkan klien mengakui kesalahan, menciptakan sebuah motivasi yang lebih positif. Menolak untuk menyerah. Sekali lagi Teguh pada komitmen.

Teori ini sangat tepat dilakukan kepada siswa atau remaja, karena program ini berusaha menciptakan sebuah lingkungan yang dapat memotivasi dan melibatkan siswa atau remaja di dalam pengembangan prilaku yang bertanggungjawab. Akibatnya, Terapi realitas dapat diimplementasikan di sekolah dan sistem Pendidikan. Teori ini juga melibatkan peranan orang tua untuk susatu keberhasilan yang dapat dicapai anaknya. Teori ini dapat diimplementasikan dalam proses bimbingan konseling kepada remaja dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapi mereka saat ini.

Brief Therapy Menurut Milton Erickson. Brief terapi merupakan terapi singkat yang dinilai sangat penting di era tuntutan serba cepat dengan efektivitas yang tinggi. Karena terapi ini lebih menekankan solusi. Secara eksplisit, konseling ini dirancang menjadi singkat dalam kaitannya dengan perawatan. Konseling ini lebih berfokus pada solusi dan terapi naratif.⁵²

Terapi ini dikembangkan pada tahun 1980an oleh Steve deShazer dan Bill O’hanlon yang dipengaruhi oleh Milton Erickson (pencipta terapi singkat di 1940an). Erikson melihat bahwa solusi yang diperoleh dari terapi ini adalah berasal dari kekuatan dan Kesehatan konseli. Menurut Erickson, manusia mempunyai sumber daya dan kemampuan di dalam dirinya untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Keunikan Brief Therapy adalah sebagai berikut: menekankan pada singkatnya waktu konseling dan pemberdayaan keluarga konseli. Bersifat fleksibel dan mempunyai banyak hasil riset yang membuktikan keefektifannya. Positif sifatnya untuk digunakan dengan konseli yang berbeda-beda. Difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku konseli. Dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya.⁵³

⁵⁰ Mitchell and Gibson, 222.

⁵¹ Mitchell and Gibson, 222–24.

⁵² Samuel T Gladding et al., *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh* (Indeks, 2012), 283.

⁵³ Gladding et al., 284–85.

Bimbingan Konseling Terhadap Tantangan Narkolema Bagi Remaja

Dalam sebuah proses pembimbingan, penulis melihat bahwa ada satu hal yang perlu diperhatikan dan penting untuk diterapkan, yaitu sikap yang ideal seorang pembimbing atau seorang konselor. Dalam kaitan ini seorang pembimbing atau konselor harus memperhatikan unsur-unsur di bawah ini:

Understanding (Sikap Pengertian). Mengutip Heidegger, *Understanding* adalah pemahaman akan dunia klien dalam segala keberadaannya sebagaimana klien melihat dirinya sendiri.⁵⁴ Yakub Susabda menambahkan bahwa sikap ini merupakan sikap positif yang memberikan ruang bagi klien atau konseli untuk mengekspresikan diri seluas-luasnya, dan berusaha memahami dan menerima ekspresi klien. Sikap ini meneladani sikap Tuhan Yesus yang sangat memahami keberadaan kita dan mau menerima dan memahami ekspresi kita sebagai orang berdosa. Itu sebabnya, sikap ini harus didasarkan pada compassion atau belas kasih Tuhan.⁵⁵

Sikap *understanding* ini menjadi dasar dari unsur-unsur lainnya yang akan dipaparkan berikut ini.⁵⁶

Empathy. *Empathy* adalah sikap positif pembimbing pada klien yang diekspresikan melalui kesediaan dan kemampuannya untuk menempatkan diri pada tempat klien, merasakan apa yang dirasakan klien, dan mengerti dengan pengertian klien. Sikap *empathy* ini hanya dapat dilakukan oleh pembimbing yang matang, yaitu kepribadian yang lahir dari pengalaman hidup dalam interaksi personal yang positif dengan sesamanya. Sekali lagi seorang pembimbing harus memiliki belas kasih Tuhan dalam mengerjakan sikap ini. Maka untuk memiliki sikap hati seperti ini, menurut penulis, seorang konselor harus memiliki "Hati Tuhan".

Acceptance (Sikap Menerima Klien Apa Adanya). Sikap *Acceptance* adalah kesediaan pembimbing menerima klien apa adanya. Tidak menghakimi klien, namun melihat klien secara utuh dan unik; persoalannya pantas digumuli, pikirannya pantas dipahami, dan kata-katanya pantas dipertimbangkan. Sikap ini pada akhirnya menolong klien memiliki self-awareness dan self-discovery (kesadaran diri dan kesadaran atas potensi dirinya). Sikap hati seperti ini tentunya dapat menolong bahkan dapat membalut luka hati setiap klien yang pada masa lalunya sering mengalami penolakan.

Listening (Kemampuan Dan Kesediaan Mendengar). *Listening* adalah salah satu syarat seorang pembimbing; belajar mendengarkan dan menjadi pendengar yang baik. Berangkat dari sikap kepedulian yang mendalam terhadap klien. Remaja masa kini adalah remaja yang ingin didengar dan dipahami, maka seorang pembimbing harus mampu menjadi pendengar yang baik.

Reflective Listening (Merefleksikan Apa Yang Sudah Didengar). Seorang pembimbing tidak hanya memiliki sikap mendengar, namun juga harus mampu merefleksikan apa yang di dengar. Dengan merefleksikan apa yang didengarkan, seorang pembimbing menguji apakah dugaan dari hasil mendengarkan benar-benar tepat atau sebaliknya. Dengan demikian hasil dan keputusan yang diperoleh bukan berdasarkan asumsi semata namun juga bukti yang nyata.

Responding. *Understanding*, *empathy*, *acceptance*, *listening*, *reflective listening* merupakan satu kesatuan yang seharusnya utuh, yang disebut dengan *Responding efektif*. Seorang pembimbing harus mempertahankan kesatuan dalam pelayanan atau saat melayani klien. Hal ini harus diikuti dengan beberapa sikap yang timbul dari jiwa seorang pembimbing, yaitu; kehangatan dalam membimbing,

⁵⁴ Martin Heidegger, "Poetry, Language, Thought," 1971, 60.

⁵⁵ Susabda, "Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi," 30.

⁵⁶ Susabda, 39–51.

memberi dukungan, kemurnian sikap, serta menstimulasi dorongan. Sikap ini juga ditunjukkan Tuhan Yesus saat bercakap-cakap dengan wanita samaria di sumur (Yohanes 4).

Dengan memperhatikan, memahami dan berikutnya menerapkan sikap ideal seorang pembimbing seperti yang telah diuraikan di atas, besar harapan dapat sungguh-sungguh menolong klien untuk keluar dari masalah yang dihadapinya. Klien juga dapat melihat dirinya secara utuh sebagai pribadi yang berharga di mata Tuhan; memiliki kesadaran diri (self-awareness) serta kesadaran atas potensi yang dimilikinya (self-discovery) untuk mencapai tujuan hidupnya atau tujuan Allah bagi hidupnya.

Tegas Terhadap Dosa (Matius 5:27). Remaja memahami dan mengenal bahwa Allah adalah Kasih. Allah begitu mengasihi manusia ciptaan-Nya (kej 1:31; Yes 43:4; Yoh 3:16). Rasul Paulus secara jelas menggambarkan sifat kasih Allah di dalam 1 Korintus 13:4-7, di mana salah satu sifat Kasih Allah yang ia kenal adalah “Kasih tidak menutupi segala sesuatu” hal itu juga berarti Kasih tidak menutupi dosa, namun Kasih menyingkapkan dosa. Dalam matius 5:7 kristus dengan tegas menyatakan bahwa berzinah atau cabul adalah dosa.

Matius 5 merupakan bagian rangkaian khotbah Tuhan Yesus di atas Bukit. Salah satu prinsip kebenaran Allah yang disampaikan dalam Khotbah Tuhan Yesus adalah mengenai “hukum taurat”, Tuhan Yesus mengingatkan perintah ke tujuh dari sepuluh perintah Allah dalam Hukum Taurat yang secara tegas mengatakan; “Jangan Berzinah” (Matius 5:27; Keluaran 20:14; Ulangan 5:18). Dari kata *moichalis*, diartikan *adulterous*; berzinah: *adulteress*; penjinahan *moixa/omai moichaomai be led into adultery*; dibawa pada perzinahan be an adulterer (adulteress); menjadi penzinah. Seorang laki-laki secara aktif atau sengaja memandang serta melecehkan seorang wanita, maka ia telah berzinah.⁵⁷ Dalam kitab keluaran dan kitab ulangan, kata “Jangan Berzinah” jelas merupakan perintah Allah yang harus dikerjakan oleh umat-Nya. Dengan demikian hal ini merupakan ketegasan yang disampaikan Allah kepada umat-Nya, bahwa orang yang berzinah adalah orang yang berdosa atau murtad di hadapan Allah.

Hukum ke tujuh yang melarang perzinahan (bd. Im 20:10; Ul 22:22) meliputi semua tindakan percabulan dan dosa seksual (Mat 5:27-32; 1Kor 6:13-20). Perzinahan (yaitu, ketidaksetiaan kepada pasangan hidup) demikian keji di hadapan Allah sehingga seluruh Alkitab mengutuknya. Mengenai perzinahan Alkitab mengajarkan: Perzinahan melanggar hukum moral Allah sebagaimana terungkap dalam Kesepuluh Hukum. Di dalam hukum PL, perzinahan dapat dihukum mati (Im. 20:10; Ul. 22:22). Perzinahan membawa dampak yang permanen dan serius (2 Sam. 11:1-17; 2 Sam. 12:14; Yer. 23:10-11; 1 Kor. 6:16-18); si pezina akan menanggung malu seumur hidupnya (Ams. 6:32-33). Perzinahan merupakan dosa yang sangat keji apabila dilakukan oleh pemimpin umat Allah. Apabila mereka melakukan dosa ini, maka hal itu sama dengan menghina Tuhan dan Firman-Nya (2 Sam. 12:9-10). Dengan ketidaksetiaannya dalam hubungan pernikahan, orang percaya kehilangan haknya untuk dipilih atau meneruskan kedudukan pemimpin Kristen.⁵⁸

Bukan hanya perzinahan yang dilarang di sini, tetapi juga “percabulan” dan segala jenis kenajisan mental dan sensual. Semua buku, lagu, lukisan, dll yang tidak murni yang cenderung mengobarkan dan merusak pikiran bertentangan dengan hukum ini, serta jenis ketidakmurnian lainnya, hal ini jelas menunjukkan bahwa percabulan dipahami sebagai dipahami di bawah perintah,

⁵⁷ Friedrich Gerhard, Kittei (Hrsg.) (Hrsg.) Geoffrey William, Bromiley, and (Hrsg.) Gerhard, “Theological Dictionary of the New Testament” (MI: Pc Study Bible Formatted Electronic Database, 2023).

⁵⁸ C Stamps Donald, “Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan,” *Gandum Mas*, 2008.

"Jangan berzinah." Adapun kata perzinahan, "*adulterium*", mungkin berasal dari kata "*ad alterius forum, to another bed*"; karena itu pergi ke tempat tidur orang lain yang merupakan tindakan dan kejahatan. Perzinahan sering kali berarti penyembahan berhala dalam penyembahan kepada Tuhan.⁵⁹

Dalam hal ini pula Rasul Paulus menegaskan kepada jemaat di korintus bahwa, orang cabul, orang penzinah, sama berdosa dengan pencuri, orang kikir, pemabuk, pemfitnah, penipu (orang-orang melakukan keberdosaan karena hawa nafsu), memiliki konsekwensi yang sama; yaitu tidak menjadi bagian dalam kerajaan Allah. (1 Korintus 6:9-10) hal ini tentunya disampaikan searah pada khutbah Yesus di atas bukit, dengan tegas Yesus mengatakan "Jangan Berzinah", karena orang yang berzinah atau orang dipenuhi dengan hawa nafsu, tidak akan masuk dalam kerajaan Allah. Maka, jika seseorang telah berbuat dosa dihadapan Allah oleh karena hawa nafsunya, dan ia telah menjadi "najis" atau tidak kudus di hadapan Allah, maka ia harus segera ditolong untuk dapat Kembali pada kebenaran Allah, dimurnikan, agar memiliki kekudusan hidup di hadapan Allah. (Mat. 5: 48; Im. 19:2; Ul. 18:13; 1 Kor. 6:11).

Heart To Heart Teraphy (Mat. 5:28). Pada pembahasan ini, Tuhan Yesus fokus pada satu bagian yang menjadi pusat dari pengambilan keputusan manusia, yaitu "hati" manusia. Yesus berkata bahwa; "setiap orang yang memandang perempuan serta menginginkannya, sudah berzinah dengan dia di dalam hatinya." (Matius 5:28). Kata "Hati" di sini dalam Bahasa Yunani "*καρδία*", definisi katanya; "*pikiran, karakter, pusat, niat, kemauan*", dengan definisi kuat, "*pikiran atau perasaan*".⁶⁰ Dengan demikian melalui bagian Firman Tuhan ini dapat kita pahami bahwa; "hati" yang dimaksud dalam Tuhan Yesus dalam khotbah-Nya adalah, bagian yang menjadi pusat pikiran serta perasaan manusia. William B. Eerdmans dalam ringkasan kamus teologi, menjelaskan bahwa "hati" merupakan; pusat ekspresi manusia, yang juga memiliki kedudukan fungsi rasional, sekaligus merupakan tempat kemauan dan perencanaan, serta merupakan pusat atau sumber perilaku religious dan etis.⁶¹

Ketika seseorang sebagai subyek yang "memandang", serta ada obyek yang "dipandang", secara sadar "menginginkannya" dalam hatinya, maka dengan demikian ia secara sadar pula telah memiliki niat untuk "merasakan, menikmati, atau menguasai" yang dilihat (dalam hal ini yang dimaksud adalah wanita), maka ia telah berzinah dalam "hatinya". Maka dapat disimpulkan bahwa, Yesus melalui khotbah-nya memberi penegasan bahwa, Ketika seseorang bermasalah dengan mata dan bahkan perilakunya, maka yang perlu diselidiki dan ditolong adalah bagian dari "pusat" pribadi tersebut, dalam hal ini yang dimaksud adalah "hati" (*Heart To Heart Teraphy*); Jika hati seseorang diisi dengan kebenaran, maka pikiran dan perasaan mereka juga dipenuhi oleh kebenaran, cara pandang juga benar, maka perilaku mereka melaksanakan yang benar dihadapan Tuhan dan sesama. Salomo juga telah menasihatkan jauh sebelumnya dalam kitab Amsal 4:23 "Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan."

⁵⁹ Adam Clarke, *The Holy Bible, Containing the Old and New Testaments with a Commentary and Critical Notes* (New York: Methodist Episcopal Church, 1810).

⁶⁰ Hasan Susanto, "Perjanjian Baru Interlinear Yunani-Indonesia Dan Konkordansi Perjanjian Baru (PBIK) Jilid I-II," *Malang: Lembaga Alkitab Indonesia*, 2014.

⁶¹ Gerhard, Kitte (Hrsg.) (Hrsg.) Geoffrey William, Bromiley, and (Hrsg.) Gerhard, "Theological Dictionary of the New Testament."

Kesimpulan

Masa remaja adalah masa yang tepat untuk seseorang dibimbing dan dibentuk untuk menjadi pribadi yang berkarakter dan memiliki tujuan hidup, dan mulai menentukan pilihan untuk mencapai tujuan Allah dalam hidupnya. Pada masa remaja seseorang mulai mengalami banyak problematika, mulai dari perubahan fisiknya, perkembangan spiritual, perkembangan karakter, perkembangan kognitif, perkembangan cara berpikir, bahkan tantangan yang dihadapi dalam hidupnya.

Bimbingan Konseling dapat diberikan kepada remaja yang telah maupun yang belum terdampak Narkolema, agar mereka ditanamkan kebenaran, sehingga remaja memahami dan mengalami kebenaran Allah sekalipun menghadapi tantangan sebesar Narkolema. Model Bimbingan Konseling yang dapat diterapkan kepada remaja, antara lain; *Biblical Counseling Guidance*, *Heart to Heart Teraphy*, dan *Guided to be Guide Theory*, yang diharapkan melalui model bimbingan konseling dapat menolong remaja yang terdampak Narkolema, serta memberi dasar kebenaran yang kuat, sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan.

Implikasinya bagi gereja, para mentor dan juga orang tua. Gereja memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan remaja dan harus peka terhadap perkembangan serta tantangan generasi, sehingga gereja dapat memberi jawaban tantangan yang dihadapi remaja. Para mentor harus memahami keadaan serta perkembangan remaja yang dilayani dan memberikan perhatian khusus serta memberikan waktu untuk dapat menerapkan bimbingan konseling kepada remaja, agar remaja dapat ditolong menemukan jalan keluar dari tantangan Narkolema. Selain itu, orangtua merupakan lini terdepan dalam memberikan bimbingan, tuntunan dan arahan bagi remaja. Melalui orangtua dan keluarga, seorang remaja pertama kali mengalami pengembangan spiritual, kognitif, sosio-emosional, serta perkembangan fisik. Orang tua harus memberikan waktu serta perhatian khusus kepada remaja. Bahkan orangtua harus mampu membimbing anak remaja memahami kebenaran Allah dalam hidupnya.

Referensi

- Adam Clarke. *The Holy Bible, Containing the Old and New Testaments with a Commentary and Critical Notes*. New York: Methodist Episcopal Church, 1810.
- Ahmad, Amar, and Nurhidaya Nurhidaya. "Media Sosial Dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial." *Avant Garde* 8, no. 2 (2020): 134–48.
- Barsukov, Vitalii N. "From the Demographic Dividend to Population Ageing: World Trends in the System-Wide Transition." *Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast* 12, no. 4 (2019): 167–82.
- Christianto, Hwian. "PORNOGRAFI: Larangan, Batasan Dan Perkembangannya." Ruas Media, 2017.
- Faridah, Faridah, R Firdaus Wahyudi, Asriadi Asriadi, and Rahma Melati Amir. "Penyuluhan Bahaya Narkolema Pada Remaja MAS Muhammadiyah Songing." *INKAMKU: Journal of Community Service* 2, no. 1 (2023): 24–29.
- Gerhard, Kittei (Hrsg.) (Hrsg.) Geoffrey William, Bromiley, and (Hrsg.) Gerhard, Friedrich. "Theological Dictionary of the New Testament." MI: Pc Study Bible Formatted Electronic

Database, 2023.

- Gladding, Samuel T, Lilian Yuwono, Winarno, and Yuliana Susanti. *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Indeks, 2012.
- Heidegger, Martin. "Poetry, Language, Thought," 1971.
- Imawati, Diana, and Meyritha Trifina Sari. "Studi Kasus Kecanduan Pornografi Pada Remaja." *Motiva: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2019): 56–62.
- Indonesia, Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa. "Kamus Besar Bahasa Indonesia," 2018.
- Kastleman Mark B. *The Drud of The New Milenium*. Jakarta: Yayasan Kita dan Buah Hati, 2015.
- Koentjaraningrat. *Metode-Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.
- Kuhl, Renate. "Etika Seksual." *Malang: Departemen Literatur Yayasan Persekutuan Pekabaran Ijili Indonesia, Nd*, 1999.
- Laka, Laurensius, Rafik Darmansyah, Loso Judijanto, Justin Foera-era Lase, Farid Haluti, Febti Kuswanti, and Kalip Kalip. *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- LASE, F. "EDUKASI LAYANAN Bimbingan Dan Konseling Klasikal Untuk Mengentaskan Bahaya Narkolema Di Era Revolusi Industri 4.0 Society 5.0 Abad 21." *CONSEILS: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Ycpedumenu: Institut Pesantren Sunan Drajat* 4, no. 2 (2024): 41–64.
- Lase, Famahato. "Edukasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Klasikal Untuk Mencegah Bahaya Narkolema Era Revolusi Industri 4.0 Society 5.0 Abad 21: Penelitian." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 3, no. 4 (2025): 860–74.
- Mitchell, Marianne H, and Robert L Gibson. "Bimbingan Dan Konseling." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2011.
- Mudhokhi, Faiz. "Optimalisasi Layanan Bk Di Sekolah Dalam Pelaksanaan Cybercounseling Sebagai Upaya Mereduksi Narkolema Pada Pelajar." *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 2, no. 1 (2022): 31–44.
- Napel, Henk Ten. *Kamus Teologi Inggris-Indonesia*. BPK Gunung Mulia, 1996.
- Nazir, Moh. "Metode Penelitian." *Jakarta: Ghalia Indonesia* 622 (1988).
- Pradja, Dhea Ayunanda Astrieta, Febi Ratnasari, Hasta Sulistyaningrum, and Dewi Nawang Sari. "Pengaruh Paparan Pornografi Terhadap Perilaku Seksual Berisiko Remaja Di Indonesia Kajian: Literature Review." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 15, no. 2 (2025): 117–28.
- Prawitasari, Intan. "Faktor-Faktor Narkolema (Kecanduan Pornografi) Dan Implikasinya Pada Remaja." *Jurnal Guru Indonesia* 2, no. 1 (2022): 1–10.
- Purwaningsih, Wahyu. "Faktor-Faktor Determinasi Narkolema Pada Remaja." *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 8, no. 1 (2020): 36–47.
- Rusli, Tiffany Shahnaz, Rosmalina Kemala, and Ranti Nazmi. *Pendidikan Karakter Gen-Z: Tips Dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z Bagi Pendidik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Sahetapy, J E. "Pisau Analisis Kriminologi." Citra Aditya Bakti, 2005.
- Salim, Peter, and Yenny Salim. "Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer." (*No Title*), 1991.

- Saputri, Gusti Ayu Rai, Rivaldo Hadovan Putra, Vera Desita Amelia, Yesi Afrida Aini, and Yoga Fajar Darmawan. "Penyuluhan Bahaya Narkolema Pada Remaja Sma Negeri 1 Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus Lampung." *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)* 8, no. 1 (2025).
- Singgih, D Gunarsa, and Yulia Singgih D Gunarsa. "Psikologi Remaja." *Yogyakarta: Kreasi Wacana*, 2015.
- Stamps Donald, C. "Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan." *Gandum Mas*, 2008.
- Stuart, Gail W. "Buku Saku Keperawatan Jiwa." Egc, 2019.
- Subandowo, M. "Peradaban Dan Produktivitas Dalam Perspektif Bonus Demografi Serta Generasi Y Dan Z." *Sosiohumanika* 10, no. 2 (2017): 191–208.
- Sudarmanto, Gunaryo, Dina Elisabeth Latumahina, Fredi Purwanto, Iwan Setiawan, and Chresty Thessy Tupamahu. "The Demographic Bonus Era in Indonesia: Church's Leaders Response According to Jesus' Leadership." In *The 1st Virtual Conference on Social Science in Law, Political Issue and Economic Development (VCOSPILED)*, 355, 2021.
- Susabda, Y. "Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi." *BPK Gunung Mulia*, 2016.
- Susanto, Hasan. "Perjanjian Baru Interlinear Yunani-Indonesia Dan Konkordansi Perjanjian Baru (PBIK) Jilid I-II." *Malang: Lembaga Alkitab Indonesia*, 2014.
- Yunita, Fresthy Astrika, and Agus Eka Nurma Yuneta. "The Health Education of Narkolema for Adolescents In Wonorejo Karanganyar." *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 9, no. 2 (n.d.): 47–54.
- Yusup, Ainiyah Hidayanti, Asma Azizah, Endang Sri Rejeki, Meliza Silviani, Ending Mujahidin, and Rudi Hartono. "Literature Review: Peran Media Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Dalam Media Sosial." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 3, no. 5 (2023).