

---

## **SEMINAR MANAJEMEN STRESS PADA PENDETA GBKP KLASIS KABANJAHE SUKARAME**

**Karina Meriem Beru Brahmana**

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia  
karinabrahmana@uhn.ac.id

### *Abstract*

The Stress Management Seminar for Pastors at GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame was organized in response to the heavy duties and responsibilities borne by pastors. As leaders, shepherds, and teachers, pastors often face complex and demanding service challenges. They must provide maximum service to the congregation, frequently encountering dilemmas between prioritizing family interests or those of the congregation. This situation potentially leads to significant physical, psychological, and emotional fatigue, ultimately resulting in stress. The seminar aimed to equip pastors with stress management knowledge and skills to better handle the pressures encountered in their daily duties. Through an interactive and practical approach, the seminar covered stress management techniques, including relaxation strategies, time management, and the development of social support systems. The results of the seminar indicated a significant benefit for the pastors in terms of reduced stress levels and improved overall well-being. It is hoped that this seminar can serve as a model for similar future activities, supporting the mental and emotional health of pastors in their service duties.

**Kata Kunci:** stress management, coping strategies, priest

### **Abstrak**

Seminar Manajemen Stres pada Pendeta di GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame ini diselenggarakan sebagai respons terhadap beban tugas dan tanggung jawab yang berat yang diemban oleh para pendeta. Sebagai pemimpin, gembala, dan guru, pendeta sering kali dihadapkan pada tantangan pelayanan yang kompleks dan menuntut. Pendeta harus memberikan pelayanan yang maksimal kepada jemaat, namun kerap kali dihadapkan pada situasi dilematis antara mengutamakan kepentingan keluarga atau jemaat. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kelelahan fisik, psikologis, dan emosional yang signifikan, yang akhirnya mengarah pada stres. Kegiatan seminar ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres kepada para pendeta agar mereka mampu mengelola tekanan yang dihadapi dalam tugas keseharian mereka. Melalui pendekatan yang interaktif dan praktis, seminar ini membahas teknik-teknik pengelolaan stres, manajemen waktu, dan pengembangan dukungan sosial. Hasil dari seminar menunjukkan bahwa para pendeta merasakan manfaat signifikan dalam hal pengurangan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan diri. Seminar ini diharapkan dapat menjadi model bagi kegiatan serupa di masa mendatang, untuk mendukung kesehatan mental dan emosional para pendeta dalam menjalankan tugas pelayanan mereka.

**Kata Kunci:** manajemen stres, strategi coping, pendeta

---

## **PENDAHULUAN (Font; Bell MT, Kapital, 12 Pt + Bold)**

### **Latar Belakang Masalah**

Pendeta di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP) memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan jemaat. Mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk memimpin kebaktian dan memberikan khotbah, tetapi juga berperan sebagai gembala yang membimbing, mendukung, dan memberi nasihat kepada jemaat mereka. Tugas dan pelayanan pendeta mencakup berbagai aspek, mulai dari tugas spiritual hingga administratif, dan sering kali menuntut pengorbanan waktu, tenaga, dan emosi yang signifikan (Brahmana et al, 2018).

Dalam tradisi GBKP, pendeta adalah sosok yang sangat dihormati dan diandalkan oleh jemaat. Mereka diharapkan mampu menjadi teladan dalam iman dan kehidupan sehari-hari. Selain tugas rutin seperti memimpin kebaktian dan memberikan sakramen, pendeta juga sering kali terlibat dalam konseling pastoral, pendampingan keluarga, pemimpin kegiatan komunitas, dan berbagai aktivitas sosial lainnya (PPWG, 2014). Beban kerja yang berat ini sering kali tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai, baik dari segi waktu istirahat maupun kesejahteraan psikologis.

Tekanan yang dihadapi pendeta dapat berasal dari berbagai sumber. Salah satu contohnya adalah Jarrid Wilson, seorang pendeta yang secara terbuka berbicara tentang perjuangannya melawan depresi dan kecemasan. Meskipun Wilson berdedikasi untuk membantu orang lain melalui krisis mereka, tekanan yang ia alami akhirnya menyebabkan tragedi. Kasus ini menggambarkan betapa beratnya beban psikologis yang sering tidak terlihat oleh orang luar (BBC, 2019).

Pendeta sering kali dihadapkan pada tuntutan yang tinggi baik dari jemaat maupun keluarga. Jemaat mengharapkan pendeta untuk selalu tersedia dan siap membantu kapan saja, sementara keluarga pendeta juga membutuhkan perhatian dan waktu yang cukup. Dilema ini menempatkan pendeta dalam posisi yang sangat sulit, di mana mereka harus menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban pribadi. Kondisi ini sering kali menyebabkan kelelahan emosional dan fisik yang parah (Brahmana et al, 2019).

Di lapangan, pendeta menghadapi berbagai kendala yang dapat memperparah stres. Beberapa di antaranya termasuk keterbatasan sumber daya. Banyak gereja yang

---

memiliki sumber daya terbatas, baik dari segi finansial maupun tenaga kerja. Hal ini membuat pendeta harus menangani berbagai tugas sendirian tanpa bantuan yang memadai. Jemaat sering kali memiliki harapan yang sangat tinggi terhadap pendeta mereka, mengharapkan mereka untuk selalu siap siaga dan memberikan solusi untuk setiap masalah. Ketika harapan ini tidak terpenuhi, pendeta sering kali merasa bersalah dan tidak kompeten.

Pendeta sering kali harus menangani situasi krisis, seperti kematian, perceraian, atau konflik internal jemaat. Situasi-situasi ini tidak hanya menuntut keterampilan pastoral yang tinggi tetapi juga ketahanan emosional yang besar. Banyak pendeta merasa kurang mendapat dukungan, baik dari rekan sepelayanan maupun dari institusi gereja itu sendiri. Kurangnya dukungan ini membuat mereka merasa terisolasi dan meningkatkan risiko stress.

Stres yang dialami oleh pendeta dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis. Stres akut terjadi sebagai respon langsung terhadap situasi tertentu, seperti menangani jemaat yang sedang dalam krisis atau mempersiapkan khotbah untuk acara penting. Meskipun sering kali intens, stres akut biasanya bersifat sementara dan dapat dikelola dengan baik jika ada dukungan yang memadai. Berbeda dengan stres akut, stres kronis terjadi ketika pendeta menghadapi tekanan yang terus-menerus dan berkepanjangan. Ini bisa berasal dari beban kerja yang tidak pernah berkurang, konflik yang tidak terselesaikan, atau harapan yang tidak realistis dari jemaat. Stres kronis dapat memiliki dampak yang sangat merugikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Burnout adalah kondisi di mana pendeta merasa sangat lelah secara emosional, sinis, dan merasa tidak lagi efektif dalam pelayanan mereka. Ini sering kali merupakan hasil dari stres kronis yang tidak ditangani dengan baik. Gejala burnout meliputi kelelahan yang mendalam, kehilangan motivasi, dan perasaan putus asa.

Pendeta sering kali mengalami stres peran ketika mereka merasa terjebak antara berbagai tuntutan yang saling bertentangan. Misalnya, mereka mungkin merasa kesulitan menyeimbangkan antara tuntutan jemaat yang membutuhkan dukungan terus-menerus dan kebutuhan keluarga mereka sendiri. Stres peran ini dapat mengarah pada konflik internal yang mendalam dan rasa tidak puas dalam pelayanan. Interaksi dengan jemaat, rekan kerja, dan pimpinan gereja dapat menjadi sumber stres tersendiri.

---

Ketidaksetujuan, kritik, atau konflik interpersonal dapat menciptakan tekanan tambahan yang memperburuk kondisi stres yang sudah ada (Brahmana et al, 2019).

Dalam menghadapi berbagai jenis stres ini, penting bagi pendeta untuk memiliki strategi manajemen stres yang efektif. Pelatihan dan seminar tentang manajemen stres dapat memberikan pendeta alat dan teknik untuk mengelola tekanan yang mereka hadapi. Ini bisa mencakup teknik relaksasi, meditasi, dan manajemen waktu. Membangun jaringan dukungan sosial dengan sesama pendeta atau profesional lain dapat membantu mengurangi rasa isolasi dan memberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan solusi.

Mendorong pendeta untuk menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka juga penting. Ini bisa melibatkan menetapkan batasan waktu untuk bekerja dan beristirahat, serta memastikan mereka memiliki waktu untuk kegiatan yang menyenangkan dan *me-recharge* diri mereka. Mengakses layanan konseling atau terapi dapat memberikan pendeta dukungan profesional dalam mengatasi stres mereka. Ini dapat membantu mereka memahami sumber stres mereka dan menemukan cara-cara baru untuk mengatasinya.

Mengembangkan keterampilan pastoral dan kepemimpinan secara kontinu juga dapat membantu pendeta merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan yang mereka temui. Pelatihan berkelanjutan dan pengembangan diri adalah investasi penting untuk memastikan mereka dapat melayani jemaat dengan efektif dan tetap menjaga kesehatan mental dan emosional mereka.

Pendeta di Gereja Batak Karo Protestan menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat mengarah pada stres fisik, psikologis, dan emosional. Dengan memahami sumber-sumber stres ini dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelolanya, pendeta dapat meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri dan kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada jemaat. Melalui upaya kolektif dan dukungan yang berkelanjutan, gereja dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan emosional para pendeta mereka. Dukungan ini tidak hanya penting untuk keberlanjutan pelayanan gereja tetapi juga untuk menjaga kesejahteraan komunitas secara keseluruhan.

Seminar manajemen stress ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesadaran di kalangan pendeta mengenai berbagai jenis stres yang mereka alami dalam pelayanan sehari-hari.
2. Seminar ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor penyebab stres dan dampaknya terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan emosional. Dengan memahami sumber dan dampak stres, pendeta dapat lebih siap dalam mengidentifikasi tanda-tanda awal stres dan mengambil langkah-langkah preventif. Mendorong remaja untuk melakukan upaya mengenali diri dan menerima diri secara positif.
3. Memberikan gambaran mengenai keterampilan praktis dan teknik-teknik manajemen stres yang efektif. Pendeta diharapkan dapat mempelajari berbagai metode seperti manajemen waktu atau pengembangan dukungan sosial. Dengan demikian, pendeta dapat mengelola stres dengan lebih baik dan mempertahankan kesejahteraan mereka, sehingga dapat melayani jemaat dengan lebih optimal.

Kegiatan seminar ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi pendeta dapat menambah pengetahuan dan keterampilan baru untuk mengelola stres dan strategi yang telah dipelajari. Pendeta dapat memiliki kemampuan untuk mengenali tanda-tanda awal stres dan menerapkan teknik relaksasi serta manajemen waktu yang dapat membantu mengurangi beban emosional dan fisik.
2. Gereja akan merasakan manfaat yang signifikan dari pendeta yang lebih sehat dan seimbang. Dimana Pendeta yang tidak terlalu dibebani oleh stres cenderung lebih fokus, bersemangat, dan inovatif dalam memimpin kebaktian serta kegiatan gereja lainnya. Hal ini akan menciptakan lingkungan gereja yang lebih positif dan harmonis, di mana jemaat merasa lebih didukung dan terinspirasi.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Stress**

Stres adalah sesuatu yang pasti dialami oleh semua orang. Dalam psikologi, stres diartikan sebagai perasaan tertekan dan tegang secara mental. Tingkat stres yang rendah bisa diinginkan, berguna, dan bahkan menyehatkan. Stres juga bisa berdampak positif dengan meningkatkan kinerja seseorang. Stres yang positif dianggap penting untuk motivasi, adaptasi, dan reaksi terhadap lingkungan. Namun, jika tingkat stres

---

terlalu tinggi, hal ini bisa menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, serta bahaya serius bagi individu. Stres dapat muncul dari faktor eksternal di lingkungan atau dari persepsi internal seseorang.

Selye (1975) menekankan bahwa tidak semua stres bersifat buruk. Eustress memainkan peran penting dalam mendorong individu untuk berkembang dan mencapai tujuan, sementara distress dapat menurunkan kesejahteraan dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan jika tidak dikelola dengan baik.

Dalam teorinya, Selye juga menjelaskan bagaimana tubuh merespons stres melalui model General Adaptation Syndrome (GAS), yang terdiri dari tiga tahap: alarm, resistance, dan exhaustion. Eustress biasanya terlibat dalam tahap awal di mana tubuh mampu menyesuaikan diri dan menghadapi tantangan. Namun, jika stres berlanjut menjadi distress, tubuh bisa mencapai tahap exhaustion, di mana risiko kesehatan meningkat.

### **Jenis-Jenis Stress**

Hans Selye, seorang ahli endokrinologi memperkenalkan konsep penting dalam memahami stress (Selye, 1974). Menurut Selye, stres dapat dibedakan menjadi dua jenis utama: eustress dan distress. Berikut adalah penjelasan mengenai kedua jenis stres ini:

1. Eustress adalah bentuk stres yang positif, yang memicu semangat dan motivasi dalam menghadapi tantangan. Berbeda dengan stres yang merugikan, eustress memberikan dorongan energi yang dapat meningkatkan kinerja dan memperkaya kehidupan seseorang. Eustress muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang menantang namun dianggap dapat dikelola, seperti memulai pekerjaan baru, menghadapi kompetisi, atau merencanakan acara penting. Dalam konteks ini, individu merasa terdorong untuk beraksi dan mencapai hasil yang lebih baik. Karakteristik utama dari eustress meliputi:
  - a. Motivasi dan Tantangan: Eustress muncul ketika seseorang merasa tertantang namun yakin mampu menghadapi situasi tersebut. Tantangan ini memotivasi individu untuk berusaha lebih keras dan mencapai tujuan.
  - b. Perasaan Positif: Eustress disertai dengan emosi yang menyenangkan seperti antusiasme, kegembiraan, dan kepuasan. Ini meningkatkan fokus dan energi dalam menghadapi tugas.

- c. Peningkatan Kinerja dan Pertumbuhan Pribadi: Eustress mendorong seseorang untuk berkembang, baik dalam keterampilan maupun pengetahuan. Situasi yang penuh eustress sering kali menghasilkan pencapaian yang signifikan dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.
- d. Efek Positif pada Kesehatan Mental dan Fisik: Berbeda dengan stres yang merusak, eustress dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Ini membantu seseorang untuk merasa lebih percaya diri dan optimis, yang berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, eustress adalah jenis stres yang membangun, membantu individu untuk berkembang dan mencapai keberhasilan, serta menambah kualitas hidup dengan menumbuhkan rasa pencapaian dan kepuasan (Selye, 1974).

2. Distress adalah bentuk stres yang negatif dan merugikan, yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada tekanan yang berlebihan atau situasi yang dianggap di luar kemampuan mereka untuk diatasi. Berbeda dengan eustress yang memotivasi dan memperkaya kehidupan, distress cenderung membawa dampak buruk pada kesehatan mental dan fisik seseorang, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Karakteristik distress meliputi:

- a. Perasaan Tertekan dan Cemas:

Distress sering kali disertai dengan perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan keputusasaan. Individu yang mengalami distress merasa terbebani oleh situasi yang sulit dan cenderung melihatnya sebagai ancaman daripada tantangan. Contoh umum dari distress termasuk menghadapi masalah keuangan yang berat, mengalami tekanan di tempat kerja yang terus menerus, atau menghadapi konflik dalam hubungan yang berkepanjangan.

- b. Kehilangan Kontrol:

Salah satu karakteristik utama dari distress adalah perasaan kehilangan kendali atas situasi. Seseorang yang mengalami distress merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan atau sumber daya yang cukup untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Perasaan ini dapat memperparah

---

dampak stres, membuat individu merasa lebih terisolasi dan tidak berdaya.

c. Dampak Negatif pada Kesehatan:

Distress dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, distress dapat menyebabkan masalah seperti gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Secara mental, distress dapat menyebabkan depresi, kecemasan berlebihan, gangguan tidur, dan penurunan kemampuan kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan.

d. Pengaruh pada Kinerja dan Hubungan Sosial:

Distress sering kali mengganggu kinerja seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Di tempat kerja, distress dapat menurunkan produktivitas, menyebabkan kesalahan, dan meningkatkan absensi. Dalam hubungan sosial, distress dapat menyebabkan konflik, ketegangan, dan penarikan diri dari interaksi sosial. Misalnya, seseorang yang mengalami distress mungkin kesulitan fokus pada tugas, menjadi lebih mudah marah, atau cenderung menarik diri dari teman dan keluarga.

e. Durasi yang Berkepanjangan:

Distress bisa bersifat jangka panjang, terutama jika sumber stres tidak segera diatasi atau dihilangkan. Ketika distress berlangsung lama, dampaknya bisa semakin parah, mengakibatkan masalah kesehatan kronis dan penurunan kesejahteraan yang signifikan. Contoh situasi yang dapat menyebabkan distress berkepanjangan termasuk kehilangan pekerjaan, perceraian, atau penyakit kronis.

#### Dampak Jangka Panjang Distress

Distress yang tidak diatasi dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius. Secara fisik, individu mungkin mengalami penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan autoimun. Secara mental, distress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi klinis, gangguan kecemasan, atau PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder).

---

Selain itu, distress juga dapat merusak hubungan sosial dan kehidupan profesional seseorang. Konflik yang sering terjadi dengan orang lain, penurunan kinerja di tempat kerja, dan isolasi sosial adalah beberapa konsekuensi dari distress yang berkepanjangan (Selye, 1974).

### **Dampak Stress**

Stres memiliki dampak yang luas dan beragam pada kesehatan fisik, mental, perilaku, hubungan sosial, dan fungsi kognitif individu. Para ahli psikologi telah mengidentifikasi berbagai cara di mana stres dapat memengaruhi kehidupan seseorang, mulai dari masalah kesehatan fisik yang serius hingga gangguan mental, perilaku maladaptif, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal. Memahami dampak stres dan bagaimana cara mengelolanya adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Teori "General Adaptation Syndrome" (GAS) yang dikemukakan oleh Hans Selye adalah salah satu model yang paling berpengaruh dalam memahami bagaimana tubuh merespons stres. Teori ini menjelaskan bahwa tubuh manusia bereaksi terhadap stres melalui tiga tahapan yang berbeda: alarm, resistance (resistensi), dan exhaustion (kelelahan). Masing-masing tahapan ini memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik. Berikut ini dampak stress yang dikemukakan oleh Selye (1974) dalam setiap tahapannya:

#### 1. Tahap Alarm (Alarm Reaction Stage)

Merupakan respons awal tubuh terhadap stresor. Ketika seseorang pertama kali dihadapkan pada stres, tubuh bereaksi dengan mengaktifkan sistem saraf simpatik dan melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Reaksi ini dikenal sebagai respons "fight or flight," di mana tubuh dipersiapkan untuk melawan atau melarikan diri dari ancaman.

Dampak Fisik yang dialami individu antara lain:

- **Peningkatan Detak Jantung:** Tubuh memompa lebih banyak darah untuk memastikan bahwa otot-otot mendapatkan oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk merespons ancaman.
- **Tekanan Darah Meningkat:** Tekanan darah naik sebagai bagian dari persiapan tubuh untuk aksi.

- Peningkatan Respirasi: Laju pernapasan meningkat untuk menyediakan lebih banyak oksigen ke seluruh tubuh.
- Pelepasan Glukosa: Glukosa dilepaskan dari cadangan tubuh untuk memberikan energi cepat yang diperlukan selama respons stres.
- Penurunan Fungsi Sistem Pencernaan dan Imun: Fungsi-fungsi tubuh yang tidak esensial, seperti pencernaan dan kekebalan, sementara waktu dihentikan atau dikurangi untuk mengalihkan energi ke sistem yang diperlukan untuk bertahan hidup.

Meskipun respons alarm ini penting untuk bertahan hidup dalam situasi darurat, jika diaktifkan terlalu sering atau terlalu lama, bisa menyebabkan tekanan pada sistem kardiovaskular dan organ lain. Akibatnya, seseorang mungkin mengalami peningkatan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik.

## 2. Tahap Resistance (Stage of Resistance)

Jika stres berlanjut dan tubuh tidak mampu menghilangkan stresor, maka tubuh memasuki tahap resistensi. Pada tahap ini, tubuh berusaha untuk menyesuaikan diri dan mempertahankan fungsi normal, meskipun masih berada dalam kondisi stres. Produksi hormon stres seperti kortisol tetap tinggi, namun tubuh mulai mencoba menormalkan fungsi-fungsi yang terganggu.

Dampak fisik pada tahap ini antara lain:

- Peningkatan Kortisol: Hormon kortisol tetap tinggi, yang dapat mempengaruhi berbagai fungsi tubuh seperti metabolisme, tekanan darah, dan respon imun.
- Adaptasi Sistem Tubuh: Tubuh mencoba untuk menyesuaikan diri dengan stresor, misalnya dengan meningkatkan efisiensi dalam penggunaan energi.
- Tekanan Berlanjut pada Organ dan Sistem: Sistem kardiovaskular, otot, dan sistem pencernaan terus-menerus berada di bawah tekanan, yang dapat menyebabkan kerusakan jika tidak diatasi.

Tahap resistensi dapat menyebabkan kelelahan kronis, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolik seperti diabetes. Selain itu, kortisol yang terus-menerus tinggi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko infeksi dan penyakit autoimun.

---

### **3. Tahap Exhaustion (Stage of Exhaustion)**

Jika stres berlanjut tanpa adanya resolusi, tubuh akhirnya mencapai tahap kelelahan. Pada tahap ini, sumber daya tubuh telah habis, dan kemampuan untuk melawan stres semakin menurun. Tubuh tidak lagi mampu mempertahankan respons yang diperlukan, yang mengarah pada penurunan fungsi tubuh dan keseimbangan hormon.

Dampak Fisik pada tahap ini antara lain:

- Kelelahan Fisik dan Mental: Tubuh dan pikiran mulai kelelahan, yang dapat menyebabkan penurunan energi, motivasi, dan fungsi kognitif.
- Kerusakan Organ: Organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak bisa mengalami kerusakan akibat stres yang berkepanjangan.
- Gangguan Imun: Sistem kekebalan tubuh menjadi sangat lemah, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi, penyakit, dan gangguan kesehatan lainnya.
- Peningkatan Risiko Penyakit Kronis: Pada tahap ini, risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan meningkat secara signifikan.

Tahap kelelahan merupakan fase yang paling berbahaya, karena tubuh tidak lagi mampu bertahan melawan stres. Penyakit kronis yang parah, penurunan kesehatan mental, dan bahkan kematian bisa terjadi jika individu tidak mendapatkan intervensi medis atau psikologis yang diperlukan.

### **Strategi Koping Stress**

Strategi koping adalah teknik dan pendekatan yang digunakan untuk mengatasi atau mengurangi stres. Tujuan utama dari strategi koping adalah untuk membantu individu menangani stres dengan cara yang sehat dan efektif, serta mencegah dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.

Lazarus dan Folkman (1984) mengembangkan model stres kognitif yang memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana individu menghadapi dan mengelola stres melalui berbagai strategi koping. Model ini terdiri dari dua kategori utama strategi koping: koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi.

1. *Problem Focused Coping.*

Koping yang berfokus pada masalah adalah pendekatan yang diarahkan untuk mengatasi atau mengubah sumber stres secara langsung. Pendekatan ini melibatkan tindakan aktif untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Contohnya termasuk perencanaan, di mana individu mengembangkan rencana aksi untuk menghadapi situasi stres dan menetapkan langkah-langkah konkret yang perlu diambil untuk menyelesaikan masalah. Pemecahan masalah adalah strategi lain yang melibatkan pencarian solusi untuk masalah spesifik dan membuat keputusan rasional tentang cara terbaik untuk menanganinya. Misalnya, jika seseorang merasa tertekan karena beban kerja yang berat, mereka dapat berbicara dengan atasan untuk membahas cara mengurangi beban kerja atau mencari bantuan tambahan. Pengambilan tindakan secara langsung untuk mengatasi masalah juga merupakan bagian dari koping yang berfokus pada masalah, seperti mengatasi hambatan dalam pekerjaan untuk mengurangi stres. Strategi ini memungkinkan individu merasa lebih mengendalikan situasi dan dapat menghasilkan solusi konkret yang efektif. Namun, jika situasi tidak dapat diubah atau diperbaiki, pendekatan ini mungkin tidak selalu berhasil dan dapat menambah stres jika solusi yang diambil tidak memadai.

2. *Emotional Focused Coping.*

Koping yang berfokus pada emosi melibatkan pengelolaan dan pengurangan reaksi emosional terhadap stres, tanpa mengubah sumber stres itu sendiri. Strategi ini mencakup ekspresi emosional, di mana individu mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang sehat, seperti berbicara dengan seseorang yang dipercayai atau menulis di jurnal. Relaksasi juga merupakan teknik yang umum, yang melibatkan penggunaan metode seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Misalnya, mengikuti sesi meditasi secara rutin dapat membantu mengurangi kecemasan dan memberikan ketenangan. Penerimaan adalah strategi lain yang melibatkan pengakuan bahwa beberapa situasi tidak dapat diubah dan berfokus pada cara menjaga kesejahteraan emosional di tengah situasi tersebut. Ini membantu individu menerima keadaan dan mengelola reaksi mereka secara lebih efektif. Distraksi adalah teknik yang melibatkan mengalihkan perhatian dari stresor dengan

---

terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, seperti menonton film atau berolahraga. Strategi ini dapat memberikan kenyamanan sementara dan mengurangi perasaan tertekan. Meskipun koping yang berfokus pada emosi dapat mengurangi dampak emosional negatif dari stres, strategi ini tidak menyelesaikan masalah yang mendasari dan mungkin hanya memberikan bantuan sementara tanpa mengatasi stres secara jangka panjang.

Kedua kategori strategi koping ini saling melengkapi dan bergantung pada situasi spesifik serta sumber daya individu. Lazarus dan Folkman (1984) juga mengemukakan bahwa penilaian stres melibatkan dua langkah penting: penilaian primer, di mana individu menilai apakah situasi merupakan ancaman atau tantangan, dan penilaian sekunder, di mana mereka menilai apakah mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi stresor tersebut. Dengan memahami kedua strategi koping ini, individu dapat lebih efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Model ini memberikan kerangka kerja yang berguna untuk mengidentifikasi dan menerapkan teknik yang sesuai, tergantung pada sifat stresor dan kapasitas individu untuk menghadapinya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diwujudkan dalam bentuk seminar yang dikemas dengan beberapa variasi kegiatan seperti metode ceramah, diskusi, studi kasus dan penilaian diri terkait dengan topik. Materi yang dibahas meliputi pemahaman tentang stress, factor penyebab stress dikalangan Pendeta, *stress management plan* dan *coping stress*. Seminar ini berlangsung secara interaktif, dengan narasumber melibatkan peserta secara aktif melalui sesi tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Juni 2024 di Pematang Siantar, dari pukul 20.00 hingga 23.00 WIB.

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini memakan waktu sekitar 1 bulan, dimulai dengan penerimaan permintaan sebagai narasumber dalam kegiatan seminar untuk Pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame. Selanjutnya, surat permohonan diteruskan oleh Dekan ke Ketua Lembaga Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat untuk penerbitan surat penugasan pengabdian masyarakat.

---

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Seminar mengenai *Manajemen Stres pada Pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame* yang telah dilaksanakan merupakan bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan para pendeta. Para pendeta memainkan peran penting dalam membimbing jemaat mereka, sering kali menghadapi tantangan emosional dan spiritual yang signifikan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang stres, dampaknya, dan strategi penanganannya menjadi sangat penting untuk mendukung keberlanjutan pelayanan mereka.

### **Kondisi Tantangan yang Dialami Pendeta dalam Pelayanan kepada Jemaat**

Dalam seminar ini, diuraikan berbagai tantangan yang dihadapi oleh pendeta GBKP dalam menjalankan tugas pelayanan mereka. Pendeta sering kali menjadi pusat perhatian dalam komunitas, bertindak sebagai pemimpin spiritual dan emosional bagi jemaat. Tantangan yang mereka hadapi mencakup tekanan untuk memberikan bimbingan spiritual yang konsisten, menanggapi kebutuhan emosional jemaat, serta menghadapi konflik internal gereja atau masalah personal jemaat.

Tantangan tersebut dapat memicu stres yang cukup tinggi jika tidak dikelola dengan baik. Pendeta sering kali merasa bertanggung jawab untuk memenuhi harapan yang tinggi dari jemaat mereka, yang dapat menyebabkan beban kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu untuk merawat diri sendiri. Ditambah lagi, pendeta juga menghadapi masalah pribadi, seperti kebutuhan keluarga dan tantangan hidup sehari-hari, yang semakin memperparah stres yang mereka alami.

### **Definisi Stres**

Stres, dalam konteks psikologis, adalah respons tubuh terhadap tekanan eksternal yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisik dan mental seseorang. Menurut Hans Selye, stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang dikenakan padanya. Selye memperkenalkan konsep "*General Adaptation Syndrome*" (GAS), yang menggambarkan tahapan tubuh dalam merespons stres: alarm, resistance, dan exhaustion. Pada tahap alarm, tubuh memberikan reaksi awal terhadap stresor; tahap resistance adalah upaya tubuh untuk beradaptasi dengan stres yang berkelanjutan; dan tahap exhaustion terjadi ketika tubuh tidak lagi mampu mengatasi stres dan mulai mengalami kelelahan.

---

Dalam konteks pelayanan pendeta, stres dapat muncul dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal. Stres ini bisa bersifat akut, seperti ketika menghadapi krisis jemaat secara tiba-tiba, atau kronis, seperti tekanan terus-menerus untuk memenuhi harapan jemaat yang tinggi. Penting untuk diingat bahwa stres tidak selalu berdampak negatif. Dalam dosis yang tepat, stres dapat berfungsi sebagai motivator dan memacu produktivitas. Namun, ketika stres melebihi kapasitas seseorang untuk mengatasinya, maka akan menimbulkan dampak yang merugikan.

### **Jenis-Jenis Stres Menurut Hans Selye**

Hans Selye membagi stres menjadi dua jenis utama, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah bentuk stres yang positif, yang dapat memotivasi individu untuk mencapai tujuan mereka dan memberikan energi positif dalam menghadapi tantangan. Contohnya adalah ketika seorang pendeta merasa termotivasi untuk memberikan khotbah yang inspiratif meskipun di bawah tekanan. *Eustress* mendorong pertumbuhan dan peningkatan performa.

Di sisi lain, *distress* adalah bentuk stres yang negatif, yang terjadi ketika tuntutan melebihi kapasitas seseorang untuk mengatasinya. *Distress* dapat mengakibatkan kelelahan, kecemasan, depresi, dan berbagai masalah kesehatan fisik. Dalam konteks pelayanan pendeta, *distress* dapat muncul dari beban kerja yang berlebihan, konflik internal, atau perasaan tidak cukupnya dukungan sosial.

Memahami perbedaan antara *eustress* dan *distress* penting bagi pendeta untuk mengelola respons mereka terhadap situasi stres. Dengan pengelolaan yang tepat, pendeta dapat mengubah potensi *distress* menjadi *eustress*, atau setidaknya meminimalkan dampak negatif dari *distress*.

### **Dampak Stres pada Pendeta**

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, fisik, dan spiritual seorang pendeta. Dampak psikologisnya termasuk kecemasan, depresi, burnout, dan penurunan motivasi dalam menjalankan tugas pelayanan. Secara fisik, stres kronis dapat menyebabkan gangguan tidur, masalah jantung, hipertensi, dan gangguan pada sistem kekebalan tubuh.

Selain itu, stres juga dapat memengaruhi hubungan pendeta dengan jemaat dan rekan kerja mereka. Pendeta yang mengalami stres berkepanjangan mungkin menjadi lebih mudah tersinggung, kurang sabar, dan mengalami kesulitan dalam memberikan

---

dukungan emosional yang diperlukan oleh jemaat. Pada akhirnya, hal ini dapat menurunkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada jemaat.

### **Strategi Coping Stres Menurut Lazarus dan Folkman**

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan teori coping yang membagi strategi coping menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada upaya untuk mengatasi sumber stres secara langsung. Misalnya, pendeta dapat mengurangi stres dengan memperbaiki manajemen waktu atau mengdelegasikan tugas-tugas tertentu kepada anggota jemaat yang lain.

*Emotion-focused coping*, di sisi lain, berfokus pada upaya untuk mengelola respons emosional terhadap stres. Contohnya termasuk mencari dukungan sosial, meditasi, atau berdoa. Bagi pendeta, *emotion-focused coping* dapat melibatkan praktik-praktik spiritual seperti doa, refleksi, dan konsultasi dengan rekan sejawat untuk meredakan beban emosional yang mereka rasakan.

Strategi coping yang efektif biasanya melibatkan kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pendeta perlu memahami kapan harus menggunakan setiap strategi ini tergantung pada situasi yang dihadapi. Misalnya, ketika menghadapi konflik internal di gereja, *problem-focused coping* mungkin lebih tepat. Namun, ketika menghadapi perasaan cemas atau putus asa, *emotion-focused coping* mungkin lebih bermanfaat.

### **KESIMPULAN**

Melalui seminar ini, para pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame diharapkan dapat memahami pentingnya pengelolaan stres dalam menjalankan tugas pelayanan mereka. Dengan pengetahuan tentang jenis-jenis stres, dampaknya, dan strategi coping yang efektif, para pendeta dapat lebih siap menghadapi tantangan dalam pelayanan mereka, serta menjaga kesejahteraan mental dan fisik mereka sendiri. Pengelolaan stres yang baik tidak hanya berdampak positif pada diri pendeta, tetapi juga meningkatkan kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada jemaat.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Brahmana, K. M. B., Suryanto., & Suyanto, B. (2018). The dynamic of gender role conflict of pastors' husbands at Batak Karo Protestant Church. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. Vol 7, No 1.
- Brahmana, K.M.B., Suryanto., & Bagong, S. (2019). Gender role conflict model of pastors' husbands at Batak Karo Protestant Church. *Interpersona*, Vol. 13(2), 127–143, <https://doi.org/10.5964/ijpr.v13i2.360>
- BBC (2019). *Jarrid Wilson, Pastor and Mental Health Advocate, Kills Himself*. <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-49667775>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- PPWG GBKP (2014). *Bahan kursus calon pertua diaken GBKP periode 2014-2019*. Kabanjahe: Percetakan GBKP Abdi Karya Kabanjahe.
- Selye, H. (1974). "Stress without distress." Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.