

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah.

Melakukan pelayanan firman dan “penggembalaan” dalam lingkungan gereja GKI merupakan tugas seorang pendeta GKI. Pendeta yang dimaksud adalah seseorang yang telah memperoleh gelar sarjana teologi, melayani jemaat setempat selama masa tertentu dan telah ditahbiskan oleh pendeta senior yang merupakan wakil dari sinode di hadapan jemaat di mana calon pendeta akan melayani (Pdt. Jotje S.Th).

Pelayanan firman adalah penyampaian isi “Firman Tuhan” yang merupakan sabda Tuhan kepada jemaat (**Warren W Wiersbe**, 1982). “Penggembalaan” merupakan kegiatan memelihara sekelompok orang kristiani secara rohani (**Seth Ms Weli dan Donald Crider**, 1974). “Firman Tuhan” yang dikotbahkan kepada jemaat diambil dari satu atau lebih ayat Alkitab yang dijabarkan sedemikian rupa sehingga jemaat dapat mengimplementasikan dalam kehidupannya sehari-hari (**Warren W. Wiersbe**, 1982). “Penggembalaan” merupakan istilah yang diambil dari kata gembala, yang menggambarkan pendeta memiliki tugas menjaga kehidupan rohani umatnya, mengenal umatnya dan melindungi umatnya dari keadaan-keadaan yang mengancam. Keadaan yang dikatakan mengancam misalnya, ketika jemaat ada yang mengalami masalah, pendeta bisa menguatkan dan menghibur mereka. Menyediakan “makanan” rohani, melakukan bimbingan yang bersifat rohani sehingga jemaat melakukan perintah-perintah agama (**Howard F. Sugden**, 1982).

Dalam lingkungan gereja GKI yang menganut asas “Presbiterian Sinodal”, setiap orang yang termasuk dalam Majelis Jemaat baik para pendeta maupun yang bukan pendeta berada pada posisi yang sama dan biasa disebut penatua. Memiliki posisi yang sama memiliki arti bahwa, anggota majelis jemaat yang bukan pendeta boleh melayani jemaat dalam kegiatan-kegiatan gereja seperti pelawatan, pengaturan pelayanan jemaat, pengaturan kebaktian dan masih banyak lagi, tetapi penatua yang bukan seorang pendeta tidak boleh memimpin perjamuan kudus, berkotbah di depan mimbar, dan melakukan pemberkatan pernikahan. Memimpin perjamuan kudus, berkotbah di depan mimbar, melakukan pemberkatan pernikahan haruslah dilakukan oleh seorang pendeta, demikian penuturan Pdt. Jotje S.Th, ketua majelis GKI Kebonjati. Majelis jemaat atau penatua beranggotakan para pendeta, para pendiri gereja, dan jemaat senior yang ikut melakukan tugas pelayanan yang terdapat di gereja setempat. Tugas utama penatua adalah menentukan kebijakan-kebijakan yang mengatur dan mempersiapkan seluruh kegiatan yang terdapat dalam gereja. Kebijakan-kebijakan tersebut selanjutnya dijalankan oleh badan-badan pekerja yang bertugas untuk menjalankannya guna mengembangkan kerohanian dan kepribadian umat.

Dilihat dari uraian di atas tugas pelayanan pendeta dalam gereja lebih kompleks dan mengemban suatu tanggung jawab yang berat. Seorang penulis dan juga seorang pendeta yang bernama **Dr.J.W.Herfst** menyatakan bahwa tugas pendeta adalah ”Menolong setiap orang untuk menyadari hubungannya dengan Allahnya, dan mengajarkan orang untuk mengakui ketaatan kepada Allah dan sesamanya, dalam situasinya sendiri”. Disamping tugas-tugas yang tertulis di atas pendeta juga mendapat tuntutan dari jemaat. Survei terhadap 18 orang jemaat GKI

dengan menggunakan metode kuisioner yang dilakukan Yuni Setianingrum, mahasiswi Psikologi salah satu Universitas di kota Bandung menunjukkan bahwa, seorang pendeta haruslah: 72,22% mau melayani orang lain, memperhatikan kehidupan dan kebutuhan jemaat, 38,89% mengajar jemaat, 33,33% bertanggung jawab terhadap pertumbuhan iman jemaat, 16,67% memimpin kegiatan rohani, dan 11,11% memberikan penghiburan kepada jemaat yang berduka cita. Selain itu seorang pendeta diharapkan memiliki sifat: 50% penyabar, 33,33% bertanggung jawab, 27,78% tegas, 22,22% rendah hati, 16,67% jujur, bijaksana, murah hati, 11,11% berdedikasi pada pekerjaan dan posisinya sebagai pendeta, dan 5,56% cerdas. Survei di atas menunjukkan bahwa tugas dan peran pendeta terkait dengan kepentingan-kepentingan orang lain, dalam hal ini jemaat.

Selain terkait dengan kepentingan para jemaat, kehidupan pelayanan pendeta juga tidak lepas dari kehidupannya bersama keluarga. Isteri dan anak-anak membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari pendeta yang menjadi kepala rumah tangga dalam keluarga. Seorang pendeta GKI Kebonjati mengatakan bahwa sering kali anaknya yang masih kanak-kanak menegur ayahnya yang kadang-kadang tidak dapat mengantarkan atau menjemput anak tersebut dari sekolah karena urusan pelayanan. Dalam kehidupan seorang pendeta tidak dikenal batas waktu untuk melayani. Setiap saat pendeta harus siap untuk berangkat melayani jemaat kapan pun pelayanannya dibutuhkan. Seorang pendeta GKI mengatakan kadang-kadang dalam keadaan sakit pun apabila sangat mendesak dan masih sanggup untuk pergi melayani, pelayanan tersebut tetap dilaksanakan. Tugas-tugas yang tidak ringan dan tanggung jawab yang besar, serta tuntutan

sebagai pendeta tersebut disadari pendeta dan memberikan tekanan berat dan dapat menimbulkan stres.

Hasil survei dan wawancara terhadap 5 orang pendeta di 3 gereja di kota Bandung, menunjukkan adanya tanda-tanda stres yang menyangkut fisik yang muncul dalam kehidupan pelayanan sebagai pendeta: 20% pendeta kadang-kadang mengalami gangguan pencernaan/ diare dan sakit kepala apabila mendapat tuntutan dan tekanan dari pendeta senior dan majelis jemaat dalam masalah pengembangan jemaat. Sebanyak 20% kadang-kadang mengalami sakit kepala ketika pendeta setiap waktu harus terus melayani jemaat yang mengalami berbagai macam masalah. Ketika dalam pelayanan tidak dapat merealisasikan apa yang sudah direncanakan, 40% kadang-kadang mengalami jantung yang berdebar-debar/ berpacu. Pada saat pendeta harus mempersiapkan kotbah 20% kadang-kadang mengalami gangguan pernapasan seperti flu dan 20% seringkali mengalami telapak tangan menjadi berkeriat.

Situasi stres yang dialami pendeta dalam kehidupan pelayanan sebagai pendeta juga disertai adanya keluhan secara psikologis yang muncul seperti: 40% pendeta seringkali merasa tidak dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi ketika mendapat tuntutan dan tekanan yang lebih dari pendeta senior dan majelis jemaat mengenai pengembangan jemaat. Disamping itu 60% pendeta seringkali mengalami frustrasi saat menghadapi masalah jemaat yang tidak kunjung selesai. Terdapat 80% pendeta seringkali mengalami frustrasi karena dalam pelayanan tidak dapat merealisasikan apa yang sudah direncanakan. Pada saat mempersiapkan kotbah 40% seringkali mengalami kesulitan berkonsentrasi karena menghayati apa yang dikotbahkan harus dapat membangun jemaat dan

benar-benar memenuhi kebutuhan rohani jemaat. Saat melaksanakan pelayanan yang banyak menyita waktu, keluarga juga menuntut pendeta agar meluangkan waktu yang lebih banyak untuk memperhatikan keluarga, 60% pendeta seringkali merasa jengkel serta kehilangan rasa humor dan kadang-kadang meluap dalam bentuk amarah terhadap orang yang berhadapan langsung ketika itu. Ketika melihat rekan sepelayanan tidak beriman dan selalu pesimis akan masalah yang dihadapi ketika rapat, 20% pendeta seringkali merasa jengkel dan cenderung untuk segera menegur dengan keras. Keadaan di atas menjadi tidak kondusif dan menghambat produktivitas pelayanan pendeta itu sendiri. Dari situasi atau keadaan yang tidak kondusif ini pendeta melakukan usaha dalam mengatasi stres yang dialaminya.

Beragam usaha yang dilakukan pendeta dalam melakukan penanggulangan situasi stres ini. Masih dari hasil survei dan wawancara terhadap 5 orang pendeta, terungkap bahwa, 100% pendeta mengatasi stres dengan berdoa, mencoba melihat bahwa setiap masalah yang dialami merupakan latihan bagi pembentukan kedewasaan diri. Usaha yang dilakukan untuk mereduksi stres yang dilakukan pendeta ini serupa dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi yang diungkapkan **Lazarus** (1984), dan termasuk ke dalam aspek *distancing*. Selain itu 100% pendeta membaca buku-buku yang signifikan untuk mendukung dan memberi wawasan dalam melayani, merenungkan apa yang menjadi rencana Tuhan pada setiap masalah yang dihadapi sebelum mencari solusi dan menyelesaikannya. Bentuk di atas serupa dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dan termasuk dalam aspek *accepting responsibility*. Kegiatan lain yang termasuk ke dalam aspek *escape*

*avoidance* adalah dengan bersenandung, bernyanyi, mengajak keluarga untuk berekreasi guna menghilangkan ketegangan yang ada. Selain itu 80% pendeta melakukan diskusi dan meminta nasehat mengenai bagaimana penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi kepada pendeta senior atau rekan pendeta lain yang dikenal. Cara ini termasuk pada aspek *seeking social support*. Selain itu, mereka juga mencoba menerima setiap situasi dan keadaan pelayanan sebagai pendeta dengan berserah dan bergantung sepenuhnya pada pertolongan Tuhan. Tindakan tersebut termasuk ke dalam aspek *accepting responsibilit*. Terdapat 60% pendeta melakukan penanggulangan yang sesuai dengan aspek *self control*, yaitu mengatasi stres yang dialami dengan belajar mengenai penguasaan diri, tidak mengambil keputusan apa pun ketika dalam keadaan emosi, berpikir sejenak mengenai keputusan mana yang harus diambil. Hasil survei dan wawancara di atas memperlihatkan sebagian dari bentuk-bentuk strategi yang biasanya dipakai pendeta dalam penanggulangan terhadap stres yang dialami pendeta.

Melihat bahwa profesi sebagai pendeta rentan terhadap stres, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana penanggulangan (*coping*) yang dilakukan oleh para pendeta terhadap masalah yang menimbulkan stres.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini ingin dilihat bagaimana strategi penanggulangan stres yang digunakan pendeta-pendeta GKI di kota Bandung.

### 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Maksud Penelitian

Menjaring gambaran strategi penanggulangan stres pada pendeta-pendeta GKI, di kota Bandung.

#### 1.3.2 Tujuan Penelitian

Mengetahui bentuk strategi penanggulangan stres yang dominan pada pendeta-pendeta GKI, di kota Bandung.

### 1.4 Kegunaan Penelitian

#### 1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Memberikan masukan pengetahuan bagi psikologi klinis terutama mengenai strategi penanggulangan stres pada pendeta.
- Memberi masukan bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres dan strategi penanggulangan stres pada pendeta.

#### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pendeta-pendeta tentang strategi penanggulangan stres, sebagai evaluasi dan pertimbangan pada saat menghadapi stres.
- Memberi informasi kepada sinode gereja-gereja GKI, mengenai strategi penanggulangan stres dalam rangka pendampingan terhadap pendeta-pendeta dalam pelayanan.

## 1.5 Kerangka Pikir

Profesi sebagai pendeta merupakan suatu komitmen yang diambil seseorang untuk sepenuh hati mengabdikan diri dalam pelayanan terhadap suatu jemaat. Jemaat adalah sekelompok orang yang membutuhkan pimpinan dan pengembalaan dari seorang pendeta dalam bidang kerohanian. Dalam kenyataannya, seorang pendeta tidak hanya melakukan pembinaan rohani jemaat saja, seperti; pengajaran yang bersifat kerohanian, pembinaan keluarga, pelawatan jemaat, menjenguk jemaat yang sakit (**J.L.Ch.Abineno**, 1994). Seringkali pendeta juga turut membantu menyelesaikan permasalahan suatu keluarga yang menjadi anggota jemaat, menjadi penengah bagi keluarga yang bertengkar, mencegah suami istri yang akan bercerai, ikut menangani anak-anak yang terkena narkoba (Pdt. Janche Hans. S.Th).

Posisi sebagai pendeta amatlah penting dalam suatu jemaat, sebagai imam pendeta haruslah suci, murah hati, jujur, dan tulus. Sebagai pemimpin harus memiliki watak yang baik dan dapat mengayomi umatnya, mengarahkan jemaat untuk memiliki hidup yang sesuai dengan ajaran agama (Kepemimpinan dan Pembinaan Warga Gereja, 1998:156). Menurut **Warren. W. Wiersbe** (1982), seorang pendeta harus tahu membedakan prioritas dalam melayani jemaat. Berkotbah menjadi tugas pelayanan yang nomor satu, pendeta yang baik harus memberi “makanan” rohani bagi jemaatnya. Pendeta bertanggung jawab untuk mengembangkan para anggota jemaat dengan pelatihan dan bimbingan, sehingga setiap anggota dalam jemaat yang dipilih ini dapat diperbantukan dalam pelayanan jemaat (**Paul.R. Van. Gorder**, 1982).

Dalam menghadapi semua hal yang dialaminya setiap pendeta memiliki penghayatan yang berbeda. Penghayatan ini disebut sebagai penilaian kognitif (**Lazarus**, 1966). Penilaian kognitif merupakan pandangan bagaimana individu dalam hal ini pendeta menilai situasi-situasi yang dihadapinya dihayati sebagai suatu ancaman atau bukan. Hal tersebut tergantung dari faktor-faktor psikologis pendeta seperti; kemampuan intelektual pendeta yang diperoleh lewat pendidikan teologi, pengalaman pendeta dalam menghadapi masalah, motivasi pendeta dalam melayani, dan dukungan sosial yang diterima baik dari lingkungan gereja maupun keluarga. Selain itu stimulus dinilai tidak mengancam apabila mampu dikendalikan, diprediksi dan tidak muncul secara tiba-tiba, hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut; suatu stimulus yang muncul seperti fitnah, kritik terhadap pendeta dianggap sebagai suatu peringatan oleh pendeta agar pendeta mawas diri dalam melayani, dan hal tersebut sebelumnya sudah diperkirakan dapat muncul kapan saja, oleh siapa saja terhadap pendeta. Stimulus yang muncul seperti penjelasan di atas tidak muncul secara tiba-tiba, karena jika stimulus muncul dalam situasi pendeta sedang banyak masalah hal tersebut dapat menjadi ancaman bagi pendeta. Dalam hal ini jika faktor-faktor psikologis dinilai tidak mampu untuk mengatasi ancaman, maka akan terjadi ketidakseimbangan antara situasi yang mengancam dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki individu (pendeta) dan individu (pendeta) akan mengalami stres (**Lazarus**, 1966).

Pendeta yang menilai tuntutan tugas, peran, dan tanggung jawab sebagai pendeta dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk menyesuaikan diri, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dengan sumber daya atau kemampuan pendeta, maka pendeta mengalami stres. Apabila pendeta menilai

dengan faktor-faktor psikologisnya yaitu; kemampuan intelektualnya, pengalamannya dalam menghadapi masalah, motivasi dalam melayani tinggi, serta dukungan yang kuat dari lingkungannya dan mampu menghadapi ancaman, pendeta tidak akan mengalami stres. Faktor lain yang juga bisa mempengaruhi stres yang dihayati pendeta adalah kemampuan dalam mengontrol stressor yang menyerang, dan apakah stressor tersebut dapat diprediksi kemudian diatasi atau tidak.

Menurut **Silvert & Wortman** (1984) apabila individu menilai suatu pengalaman negatif sebagai suatu hal yang lebih positif, akan mengakibatkan tingkat stres yang lebih rendah. Dengan kata lain, suatu situasi atau pengalaman tertentu akan menimbulkan tekanan emosional atau tidak bagi pendeta, dipengaruhi oleh penilaian pendeta terhadap situasi atau pengalaman tersebut. **Lazarus** (1974) mengemukakan, pada umumnya situasi yang sama akan menghasilkan penghayatan stres yang berbeda pada setiap individu, tergantung dari motivasi dan penghayatan diri individu itu sendiri. Dalam hal ini perbedaan terletak pada intensitas tekanan emosional yang dirasakan pendeta, dan dipengaruhi juga oleh bagaimana pendeta memandang masalahnya. Semakin besar kesenjangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki pendeta, semakin tinggi pula derajat stres yang dihayati oleh pendeta sehingga ia merasa semakin terancam.

Penilaian terhadap kesenjangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki pendeta akan memunculkan reaksi alarm. Reaksi alarm merupakan 'kesadaran' sebagai reaksi pertama individu saat stimulus dievaluasi sebagai ancaman. Penilaian kognitif terhadap situasi stres terbagi menjadi dua

(Lazarus, 1984). Pertama, penilaian bahwa individu mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah. Jika pendeta menilai bahwa masalah yang dialami sebagai sesuatu yang ringan dan kemampuan untuk mengatasi masalah tinggi, dan dianggap sebagai tantangan yang harus dihadapi sehingga pendeta dapat terus melayani dengan tidak adanya beban (tidak stres). Kedua, sebaliknya jika masalah yang dihadapi dinilai sebagai sesuatu yang mengancam keberadaan diri pendeta, maka pendeta akan mencari faktor penyeimbang yang membantu pendeta menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialaminya. Ketika penilaian dilakukan, respon-respon juga ditentukan. Jika sebuah masalah diinterpretasikan sebagai ancaman atau bahaya dan *alarm reaction* berfungsi, respon-respon stres akan menjadi lebih meningkat. Keadaan tersebut mempersiapkan individu untuk mengatasi apa yang akan terjadi. Respon stres tersebut berkaitan dengan seluruh tubuh, dan perubahan fisik adalah bagian dari respon tersebut. Pada saat yang sama emosi, psikologis, dan perubahan perilaku dapat juga muncul sebagai bagian dari respon stres.

Dalam hal ini jelas bahwa penilaian kognitif akan mempengaruhi bentuk penanggulangan yang akan digunakan untuk menghadapi dan mengatasi stres. Cara-cara penanggulangan untuk mengatasi stres disebut sebagai strategi penanggulangan stres. Strategi penanggulangan stres oleh Lazarus (1984), dirumuskan sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus menjadi upaya individu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya dirinya. Pada dasarnya strategi penanggulangan stres dipandang sebagai penyeimbang dan ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh masalah yang ada.

Jadi dapat dikatakan bahwa setiap pendeta yang mengalami stres, akan mengupayakan sesuatu untuk mengatasi stres tersebut. Strategi penanggulangan stres dapat berupa dua macam yaitu, berpusat pada emosi, dan berpusat pada masalah.

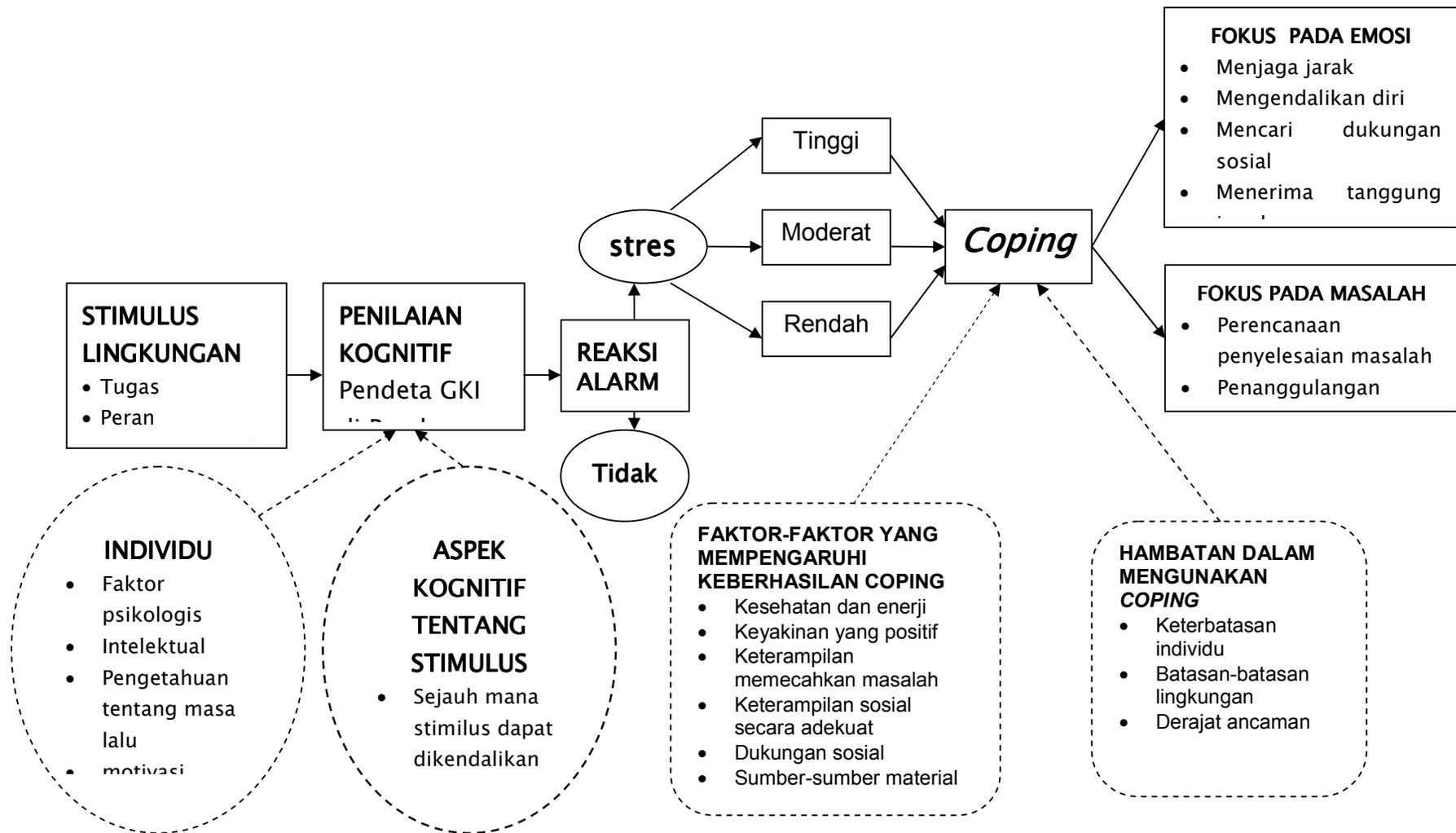
Menurut **Lazarus & Folkman** (1986), strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi diarahkan untuk mengurangi tekanan emosi yang diakibatkan oleh stres, dengan cara menghindar, meminimalkan, membuat jarak, penilaian yang selektif dan penilaian yang positif. Dengan kata lain, bentuk kognitif tertentu dari strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi mengarahkan pada perubahan cara pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi obyektif. Yang merupakan bagian dari strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi terdapat 6 bentuk yaitu: *Distancing* ; menggambarkan reaksi menjaga jarak untuk sementara waktu tidak terlibat dalam permasalahan. *Self Control* ; yang dilakukan adalah, mencoba untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang diambil. *Seeking Social Support* ; menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar berupa informasi, dukungan yang nyata dan dukungan emosional. *Accepting Responsibility* ; menggambarkan adanya kesadaran akan peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagai mana mestinya. *Escape Avoidance* ; menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindari atau melarikan diri dari permasalahan. *Positive Reappraisal* ; menggambarkan usaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah lebih diarahkan pada usaha untuk memecahkan masalah yang ada, mencari dan memilih berbagai alternatif yang dipakai sebagai cara dalam menghadapi stres. Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah ada dua bentuk yaitu: Pertama adalah *Planful problem solving*, menggambarkan usaha untuk mengubah keadaan secara berhati-hati disamping menggunakan pendekatan analitis untuk pemecahan masalah. Kedua adalah *Confrontative coping*, menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan bertujuan untuk mengubah keadaan atau masalah secara frontal, juga menggambarkan tingkat kemarahan.

Ketika pendeta menilai bahwa strategi yang telah digunakan mampu mengatasi masalahnya, maka dapat dikatakan pendeta telah berhasil dalam mengatasi stres. Selanjutnya pendeta akan berada pada kondisi adaptasi, dimana pendeta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang dialaminya. Namun apabila penggunaan suatu strategi mengalami kegagalan, maka pendeta akan melakukan penilaian kembali terhadap situasi dan mengevaluasi strategi mana yang lebih tepat. Melalui *feedback* dari strategi yang dilakukan, pendeta menilai apakah strategi yang telah digunakan sudah mampu mereduksi stres yang dialami atau belum mampu mencapai kondisi yang diinginkan. Proses penilaian primer dan sekunder yang dilakukan pendeta terus berlanjut untuk menemukan suatu kondisi yang dirasakan cukup mampu mengatasi stresnya.

Pendeta yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi untuk memelihara harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan akibat yang mungkin dihadapi, menolak untuk mengakui hal terburuk dan bereaksi seolah-olah apa yang terjadi tidak menimbulkan masalah dan sebagainya.

Proses ini bisa menimbulkan suatu interpretasi yang menipu diri sendiri dan distorsi terhadap realitas, dengan kata lain pendeta ketika menghadapi suatu masalah, hanya diatasi melalui modifikasi persepsi, sikap dan tujuannya, namun hal yang menjadi masalah masih tetap ada. Hal yang terjadi apabila pendeta merasa telah mengatasi stres, adalah akibat perubahan kondisi perasaan pendeta terhadap masalah yang dihadapi. **Lazarus & Folkman** (1984) mengemukakan bahwa, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah akan lebih memusatkan perhatian untuk menghadapi masalah yang menekannya, dan selanjutnya berusaha untuk memecahkan masalah secara terencana. Dengan demikian stres yang muncul dalam profesi sebagai pendeta yang sedemikian rupa, diselesaikan melalui tindakan nyata yang mengarah pada penyelesaian dari sumber yang menimbulkan masalah. Melalui tindakan nyata ini, memungkinkan pendeta terus berusaha mengatasi masalahnya sehingga cenderung mampu menghindari kondisi stres yang berkelanjutan.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

## 1.6 Asumsi

1. Pendeta pasti akan mengalami stres dari peran, tugas dan tanggung jawabnya sebagai pendeta.
2. Untuk menjaga keadaan keseimbangan/ Kesesuaian antara tugas, peran dan tanggung jawab dengan kemampuan/ sumber daya dirinya. Pendeta yang mengalami stres akan bertindak mengatasi stres guna memelihara keseimbangan/ dalam keadaan adaptasi.
3. Tindakan penyesuaian diri tersebut adalah strategi penanggulangan stres. Strategi penanggulangan stres yang digunakan pendeta bisa berpusat pada emosi dan bisa berpusat pada masalah.