

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG MASALAH**

Stres merupakan masalah yang sangat umum dan dapat terjadi pada semua orang, terutama pada zaman sekarang ini. Tidak terhitung banyaknya peristiwa akhir-akhir ini yang dapat menyebabkan stres, mulai dari bencana alam seperti tsunami, gempa bumi, banjir, tanah longsor sampai masalah ekonomi seperti krisis ekonomi yang berdampak pada semua bidang kehidupan manusia, belum lagi masalah-masalah pribadi seperti penyakit, kehilangan anggota keluarga, tekanan dalam pekerjaan, masalah pergaulan di lingkungan sosial. Tidak ada seorang pun yang dapat menghindar dari stres. Stres dapat terjadi pada semua orang, baik laki-laki maupun perempuan, anak-anak maupun orang dewasa.

Stres yang dialami individu dapat merugikan baik dirinya maupun hubungannya dengan masyarakat. Bila stres tidak bisa diatasi oleh individu, maka individu tersebut menjadi tidak produktif karena mengalami berbagai gangguan secara fisik maupun secara psikis. Gangguan fisik yang dialami antara lain, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin, pusing, susah tidur, gangguan lambung, sulit berkonsentrasi, dan bila stres sudah berat dapat menghilangkan kemampuan seseorang dalam menilai realitas (**dr.Ayub Sani Ibrahim**, 2005, Kepala Bagian Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Jakarta).

Stres akan muncul bila seseorang dihadapkan pada berbagai tuntutan lingkungan yang mengganggu dan membebani serta melebihi batas kemampuan penyesuaian dirinya (**Lazarus**, 1984). Stres ada yang bersifat positif (*eustress*) dan negatif (*distress*) (**Selye**, 1974).

Menurut **Lazarus** (1984), stres diawali dari penilaian seseorang mengenai suatu situasi di lingkungan yang menyebabkan stres (*stressor*). Penilaian yang diberikan setiap orang berbeda sehingga respon yang dihasilkan pun juga berbeda. Sebagian orang yang menghadapi *stressor* mengalami masalah psikologis atau fisik yang serius, sedangkan sebagian orang lainnya yang menghadapi *stressor* yang sama merasa peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang menantang dan menarik. Ada empat sumber stres yang umumnya dialami oleh semua orang yaitu frustrasi, konflik, ancaman dan tekanan (**Lazarus**, 1984).

Saat ini warga Jakarta yang mengalami stres dan mendapatkan perawatan di puskesmas mencapai 1,4 juta jiwa pada tahun 2007. Begitu pula yang dikatakan oleh **M. Aminullah** (Direktur Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan, Jakarta) bahwa satu dari empat pasien puskesmas di Jakarta mengalami stres. Ia juga mengatakan banyak pasien puskesmas yang mengeluh sakit pusing dan sejumlah gejala lain yang sebetulnya adalah stres ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)).

Menurut **dr.Dadang Hawari (2003)**, dalam kehidupan sehari-hari manusia "berteman" dengan stres. Sesungguhnya stres bisa menjadi tantangan yang mendorong manusia untuk terus berkarya. Tetapi kalau tubuh dan jiwa tidak mampu

menahan beban stres, maka stres dapat berubah menjadi ancaman yang mengganggu kehidupan manusia. Dalam hal ini termasuk pada aktivis gereja.

Menurut **Ev. Kaston Sinaga M.Div** (Gembala Sidang di Gereja “X” Jakarta), aktivis gereja adalah jemaat aktif dan memiliki kehidupan kristiani yang baik, siap dan mau ambil bagian dalam pelayanan baik di gereja maupun di masyarakat secara bertanggung jawab. Aktivis di gereja “X” Jakarta terdiri dari 70 orang dan mayoritas berusia antara 20-55 tahun. Menurut **Santrock** (2002), usia 20-40 tahun termasuk dalam masa dewasa awal, sedangkan usia 41-55 tahun termasuk dalam masa dewasa madya. Yang termasuk aktivis di gereja “X” Jakarta adalah anggota majelis jemaat, pengurus komisi, guru sekolah minggu, anggota paduan suara, dan para pelayan di kebaktian. Aktivis gereja dapat mengalami stres yang disebabkan oleh tugas-tugas pelayanan dan masalah yang dialami dalam pelayanan di gereja.

Tugas dari aktivis di gereja “X” Jakarta antara lain: melayani dengan penuh tanggung jawab; menghadiri semua pertemuan dan pembinaan yang diadakan oleh gereja dan melaksanakan semua peraturan dan tanggung jawab yang diberikan, dengan menyadari bahwa pelayanan adalah bagian dari anugerah Allah sehingga adalah suatu kehormatan dan juga suatu tanggung jawab; mengusahakan kehidupan yang dapat menjadi teladan yang baik dihadapan Allah dan manusia; memelihara kehidupan doa yang aktif dan kebiasaan membaca kitab suci.

Aktivis gereja harus memiliki karakter tertentu agar dapat menjalankan tugas-tugasnya dengan baik dan efektif, seperti yang diungkapkan oleh **Charles R. Swindoll** (2004) tentang delapan karakter yang harus dimiliki oleh aktivis gereja,

yaitu rendah hati; penuh belas kasihan; lemah lembut; setia membaca kitab suci dan berdoa; suka memberi; memiliki motivasi yang tulus dan jujur dalam melayani; tidak cepat marah; dan sabar. Berdasarkan hasil survei awal dengan menggunakan kuesioner kepada 15 aktivis di gereja “X” Jakarta mengenai karakter seorang aktivis gereja yang baik, 66,7% (10 orang) aktivis gereja mengatakan karakter seorang aktivis gereja yang baik adalah memiliki kerendahan hati. Sedangkan 33,3% (5 orang) aktivis gereja mengatakan karakter seorang aktivis yang baik adalah setia, penuh kasih, bertanggung jawab, taat perintah Tuhan, dan rela berkorban. Para aktivis gereja juga menyadari pentingnya karakter tersebut untuk mendukung tugas pelayanan di gereja.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 15 aktivis di gereja “X” Jakarta, 80% (12 orang) dari aktivis gereja mengatakan bahwa tugas sebagai aktivis gereja dirasakan cukup berat dan menuntut tanggung jawab yang besar. Beberapa tugas aktivis gereja yang dirasakan cukup berat dan menuntut tanggung jawab yang besar oleh aktivis di gereja “X” Jakarta adalah menyusun program pelayanan yang akan dilakukan satu tahun ke depan, mempersiapkan pelayanan untuk acara natal, paskah, dan ulang tahun gereja, serta melakukan rapat evaluasi setiap bulan. Aktivis gereja yang terlibat dalam pelayanan paduan suara, pelayan di kebaktian dan guru sekolah minggu juga harus melakukan rutinitas setiap minggu yaitu latihan dan persiapan untuk ibadah.

Menurut para aktivis gereja, tugas pelayanan yang mereka lakukan di gereja cukup menyita waktu, sehingga mereka harus bisa membagi waktu dengan baik

antara waktu untuk mereka bekerja, kuliah, sekolah, berkumpul bersama keluarga dan teman dengan waktu untuk melakukan tugas pelayanan. Namun seringkali mereka sulit sekali untuk membagi waktu, seperti yang dialami oleh I yang sering mendapatkan kritikan dari anggota keluarganya karena I sering melakukan tugas pelayanan pada waktu dimana seharusnya I berkumpul bersama keluarganya.

Berdasarkan hasil kuesioner kepada 15 aktivis di gereja “X” Jakarta mengenai dampak stres, diperoleh data bahwa 60% (9 orang) aktivis gereja merasakan dampak stres, seperti sakit kepala, mudah marah, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi ketika melakukan tugas-tugas pelayanan. Aktivis gereja yang mengalami stres tidak dapat meninggalkan tugas-tugas pelayanannya di gereja, karena ketika diangkat menjadi aktivis gereja, mereka harus berkomitmen untuk bertanggung jawab terhadap tugas-tugas pelayanan selama masa jabatan menjadi aktivis gereja. Kehidupan aktivis gereja juga terkadang dijadikan panutan bagi jemaat-jemaat di gereja, oleh karena itu walaupun sedang mengalami stres, aktivis gereja harus bisa menutupi keadaan yang dialami sehingga diperlukan cara untuk mengatasi stres agar pelayanan di gereja menjadi efektif.

Menurut **Lazarus & Folkman** (1984), cara aktivis gereja dalam mengatasi stres yang dialami disebut dengan strategi penanggulangan stres. Strategi penanggulangan stres perlu untuk membuat aktivis gereja menyesuaikan diri terhadap *stressor* yang dihadapi, agar *stressor* tersebut tidak menjadi beban ketika melakukan tugas pelayanan di gereja. Ada dua strategi penanggulangan stres yang biasanya digunakan oleh aktivis gereja, yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada

masalah (*problem focused form of coping*) dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*emotion focused form of coping*).

Aktivis gereja yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah akan secara aktif mencari penyelesaian masalah yang menjadi penyebab stres (**Lazarus & Folkman, 1984:152**). Berdasarkan hasil survey awal dengan menggunakan kuesioner, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah yang dilakukan oleh aktivis gereja antara lain: 6,67% aktivis gereja menganalisis masalah yang dialami dalam pelayanan dan mencari solusi yang terbaik untuk mengatasi masalah tersebut, hal ini sesuai dengan bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah yang dinamakan *planfull problem solving*.

Sedangkan aktivis gereja yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi akan melakukan usaha untuk mengatur respon emosional terhadap masalah dan ditujukan untuk mengurangi tekanan emosional yang timbul akibat masalah yang dihadapi tanpa menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres secara tuntas (**Lazarus & Folkman, 1984:151**). Adapun strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi yang dilakukan aktivis gereja antara lain: 100% aktivis gereja berdoa saat mengalami masalah dalam pelayanan, hal ini sesuai dengan bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi yang dinamakan *positive reappraisal*; 26,7% aktivis gereja berkonsultasi kepada rohaniwan saat mengalami masalah dalam pelayanan, hal ini sesuai dengan bentuk

strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi yang dinamakan *seeking social support*.

Aktivis gereja memiliki jenis strategi penanggulangan stres yang berbeda-beda, ada yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah, ada yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi, adapula aktivis gereja yang menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stres secara seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai strategi penanggulangan stres pada aktivis di gereja "X" Jakarta.

## **1.2 IDENTIFIKASI MASALAH**

Pada penelitian ini, ingin diketahui bagaimanakah strategi penanggulangan stres yang digunakan pada aktivis di gereja "X" Jakarta.

## **1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai strategi penanggulangan stres pada aktivis di gereja "X" Jakarta.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh lebih lanjut pemahaman yang komprehensif mengenai strategi penanggulangan stres pada aktivis di gereja "X" Jakarta.

## **1.4 KEGUNAAN PENELITIAN**

### **1.4.1 Kegunaan Ilmiah**

- Memberikan informasi dalam bidang Psikologi Klinis khususnya yang berkaitan dengan strategi penanggulangan stres pada aktivis gereja.
- Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengadakan penelitian dalam topik yang sama.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi kepada aktivis di gereja "X" Jakarta mengenai strategi penanggulangan stres, sebagai evaluasi dan pertimbangan pada saat menghadapi stres.
- Memberikan informasi bagi gembala sidang di gereja "X" Jakarta mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan aktivis gereja
- Memberikan informasi kepada Sinode Gereja "X" Jakarta mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh aktivisnya, agar dapat digunakan sebagai masukan untuk dilakukan pembinaan pada aktivis dalam pelayanan.

## **1.5 KERANGKA PEMIKIRAN.**

Menurut **Lazarus & Folkman** (1984), stres adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan yang melebihi



sumber daya dan membahayakan keberadaan atau kesejahteraannya. Sedangkan segala hal yang bisa mengakibatkan stres disebut *stressor* (Selye, 1980).

Aktivis gereja pun dapat mengalami stres. Aktivis gereja “X” Jakarta sebagian besar berusia antara 20-55 tahun. Menurut Santrock (2002), usia 20-40 tahun termasuk masa dewasa awal dan usia 41-55 tahun termasuk masa dewasa madya. Para aktivis gereja telah memasuki tahap perkembangan kognitif formal operasional yang berarti aktivis gereja sudah mampu untuk berpikir abstrak, logis, dan sistematis dalam memecahkan masalah (*stressor*) yang dialami dalam pelayanan. Pada aktivis gereja *stressor* yang mereka hadapi berupa tugas-tugas pelayanan dan masalah yang dialami dalam melakukan tugas-tugas pelayanan. Tugas dari aktivis antara lain: melayani dengan penuh tanggung jawab; menghadiri semua pertemuan dan pembinaan yang diadakan oleh gereja dan melaksanakan semua peraturan dan tanggung jawab yang diberikan; mengusahakan kehidupan yang dapat menjadi teladan yang baik dihadapan Allah dan manusia; memelihara kehidupan doa yang aktif dan kebiasaan membaca kitab suci. Adapun masalah yang dialami oleh aktivis gereja antara lain: sulit membagi waktu antara waktu untuk melakukan tugas pelayanan dengan waktu untuk keluarga, teman, kuliah melakukan tugas pekerjaan dan kegiatan lainnya; tugas-tugas pelayanan yang berat; mengalami perselisihan dengan aktivis lainnya; mendapatkan tuduhan yang tidak benar yang mencemarkan nama baik; dan mengalami kejenuhan dalam pelayanan.

Dalam menghadapi *stressor*, tidak semua aktivis gereja mengalami pengalaman stres dengan tingkat dan kualitas yang sama dikarenakan penghayatan

stres yang berbeda-beda antara aktivis gereja yang satu dengan aktivis gereja yang lainnya. Penghayatan yang berbeda ini tergantung dari cara aktivis gereja yang berlainan dalam menilai situasi dan peristiwa yang dihadapinya, yang dinamakan dengan penilaian kognitif (*cognitive appraisals*).

**Lazarus & Folkman (1984)** mengajukan dua alasan mengapa penilaian kognitif merupakan faktor penting. Pertama proses kognitif adalah proses yang mengantari terjadinya interaksi antara aktivis gereja dengan lingkungan terhadap munculnya reaksi. Kedua untuk mempertahankan diri dan berkembang, aktivis gereja harus membedakan antara situasi mana yang menyenangkan dan membahayakan bagi mereka. Penilaian kognitif merupakan suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa dan pada tingkat bagaimana suatu hubungan antara manusia dan lingkungannya dikatakan *stressful*. Penilaian kognitif akan memberikan bobot terhadap stres yang dialami, apakah akan dinilai sebagai sesuatu yang mengancam atau tidak. Dalam hal ini perbedaan terletak pada intensitas tekanan emosional yang dirasakan dan dipengaruhi juga oleh bagaimana aktivis gereja memandang masalahnya. Proses penilaian kognitif pada aktivis gereja diuraikan dalam tiga tahap yaitu penilaian primer (*primary appraisal*), penilaian sekunder (*secondary appraisal*), dan penilaian kembali (*reappraisal*).

Proses penilaian primer (*primary appraisal*) merupakan proses mental yang dilakukan oleh aktivis gereja berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap *stressor* yang dihadapinya. Dalam hal ini semua *stressor* berhubungan dengan tugas-tugas pelayanan, aktivis gereja lalu melakukan evaluasi apakah *stressor* yang ada

mempengaruhi dirinya secara berlebihan atau tidak sama sekali. Menurut **Folkman** (1984) individu akan mengalami tekanan emosi apabila situasi yang dihadapi dirasakan mengancam dirinya atau apabila tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Dalam hal ini perbedaan terletak pada intensitas tekanan emosional yang dirasakan dan dipengaruhi juga oleh bagaimana individu memandang masalahnya. Berdasarkan penilaian ini, maka dihasilkan salah satu dari tiga buah bentuk penilaian yaitu *irrelevant*, *benign positive*, dan *stressfull*. *Stressor* dikategorikan *irrelevant* apabila tidak berdampak apapun pada aktivis gereja. *Benign positive* apabila *stressor* dinilai memberikan keuntungan atau hal positif pada aktivis gereja. Penilaian ini dicirikan oleh emosi-emosi yang menyenangkan seperti sukacita, cinta, kebahagiaan, kegembiraan, dan kedamaian. Pada penilaian *irrelevant* dan *benign positive*, aktivis gereja tidak mengalami stres karena tuntutan yang ada tidak begitu mengancam kesejahteraannya. Pada tahap *stressfull*, hal pertama yang dilakukan oleh aktivis gereja adalah memandang *stressor* yang mengganggu dirinya, lalu timbul perasaan ingin terbebas dari situasi yang tidak menyenangkan tersebut (*harm/loss*), kemudian menimbulkan suatu pemikiran untuk mengantisipasi *stressor* tersebut (*threat*), pemikiran tersebut memacu aktivis berpikir optimis untuk mengatasi *stressor* yang menimpa dirinya (*challenge*). Setelah aktivis gereja merasakan bahwa situasi yang tidak menyenangkan tersebut mengganggu dirinya sehingga menyebabkan stres, maka aktivis gereja termotivasi untuk mengatasi *stressor* yang ditimbulkan, kemudian akan beralih pada tahapan selanjutnya yaitu proses penilaian sekunder (*secondary appraisal*).

Pada penilaian sekunder, aktivis gereja mengevaluasi hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres. Proses evaluasi ini meliputi pemilihan cara yang mungkin dilakukan berupa strategi penanggulangan stres mana yang dianggap sesuai dengan *stressor* yang dialami dalam pelayanan dan akibat-akibat apa yang ditimbulkan oleh strategi yang digunakan. Pada tahap ini aktivis gereja mencoba lebih memahami potensi-potensi yang ada dalam dirinya yang terdiri dari kesehatan dan energi; keterampilan pemecahan masalah; keyakinan positif; keterampilan sosial; dukungan sosial; dan sumber material, misalnya aktivis gereja memiliki kemampuan lebih dalam bersosialisasi maka aktivis gereja berusaha mencari informasi mengenai *stressor* yang sedang dialaminya. Aktivis gereja akan selalu berusaha menyesuaikan strategi penanggulangan stres yang akan digunakan dengan *stressor* yang dihadapinya.

Konsep strategi penanggulangan stres pada umumnya digunakan sebagai aspek utama dalam menjelaskan hubungan antara stres dengan tingkah laku aktivis gereja dalam menghadapi stres. Strategi penanggulangan stres dipandang sebagai faktor penyeimbang yang membantu aktivis gereja menyesuaikan diri terhadap stres yang dialaminya. Pada dasarnya penanggulangan ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh *stressor* yang ada.

**Lazarus** (1984) menjelaskan strategi penanggulangan stres merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus-menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, baik tuntutan eksternal maupun internal. Pengertian ini

mengutamakan pada “proses” karena berhubungan dengan apa yang secara aktual dipikirkan atau dilakukan aktivis gereja dalam menghadapi situasi stres, disertai perubahan pikiran dan tindakan terhadap setiap peristiwa. Akan tetapi, penanggulangan tidak selalu berarti menguasai, karena ada kondisi ketika aktivis gereja menanggulangi stres dengan bersikap toleran, mengurangi, menerima, atau mengabaikan sesuatu yang tidak dapat dikuasainya.

**Lazarus & Folkman** (1984) membagi fungsi penanggulangan stres menjadi dua yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping/ direct action*) dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*emotion focused form of coping/ palliative forms*).

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah adalah strategi yang diarahkan untuk mengatur atau mengatasi masalah penyebab stres. Strategi penanggulangan ini sering ditujukan oleh aktivis gereja sebagai usaha untuk merumuskan masalah, membuat beberapa alternatif, memilih alternatif yang terbaik dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertindak. Strategi ini bukan hanya sekedar pemecahan masalah, strategi ini merupakan proses analisis obyektif yang terutama difokuskan pada masalah termasuk juga cara yang diarahkan pada diri sendiri. Ada dua bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah:

*Planfull problem solving*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk menyusun rencana, menganalisa masalah kemudian membuat beberapa alternatif pemecahan masalah. Misalnya aktivis gereja mencoba mencari informasi sebanyak-

banyaknya mengenai *stressor* yang dialami kemudian melakukan analisa mengenai solusi yang dapat dilakukan.

*Confrontative coping*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha menggunakan kesempatan yang ada untuk memperbaiki masalah dan berpegang pada pendirian dan berjuang untuk mencapai hal yang dikehendaki dengan cara apapun (reaksi agresif). Misalnya melakukan suatu yang beresiko.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi adalah strategi yang berfungsi untuk mengatur respon emosional terhadap masalah yang ada. Strategi penanggulangan ini digunakan oleh aktivis gereja untuk memelihara harapan dan optimisme, mereka menyangkal fakta dan akibat yang mungkin dihadapi, kemudian menolak untuk mengakui hal terburuk dan bereaksi seolah-olah apa yang terjadi tidak menimbulkan stres. Proses ini memberi kemungkinan untuk suatu interpretasi yang menipu diri dan distorsi realitas. Penipuan yang berhasil terjadi tanpa adanya kesadaran (**Lazarus & Folkman**, 1984). Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi memiliki enam bentuk, yaitu:

*Distancing*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk melepaskan diri dari reaksi stres dengan cara menciptakan pandangan-pandangan positif terhadap masalah pelayanan yang dialaminya, aktivis gereja merasakan bahwa masalah pelayanan yang dialaminya bukan merupakan suatu cobaan dalam hidupnya melainkan merupakan pengalaman berharga dan karenanya menolak untuk memikirkan masalah tersebut secara serius agar tercipta situasi yang lebih baik.

*Self Control*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk menyesuaikan perasaan dengan tindakan yang diambil. Aktivis gereja menyadari dengan mengubah perasaan negatif menjadi positif mengenai masalah pelayanan yang dialaminya merupakan faktor yang sangat penting untuk menjadikan dirinya lebih bertahan dengan keadaannya sekarang.

*Seeking social support*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk mencari dukungan dari pihak luar baik berupa informasi mengenai masalah pelayanan yang dialaminya, bantuan nyata maupun dukungan emosional dari pihak keluarga, rohaniwan maupun rekan sepeayanan.

*Accepting responsibility*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik dengan kesadaran peran diri dalam pemmasalahan. Misalnya aktivis gereja berusaha untuk merubah sikap ke arah yang lebih baik.

*Escape Avoidance*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk menampilkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari penderitaan yang sedang dihadapi, misalnya dengan mengkhayal bahwa dirinya tidak mengalami masalah dalam pelayanan.

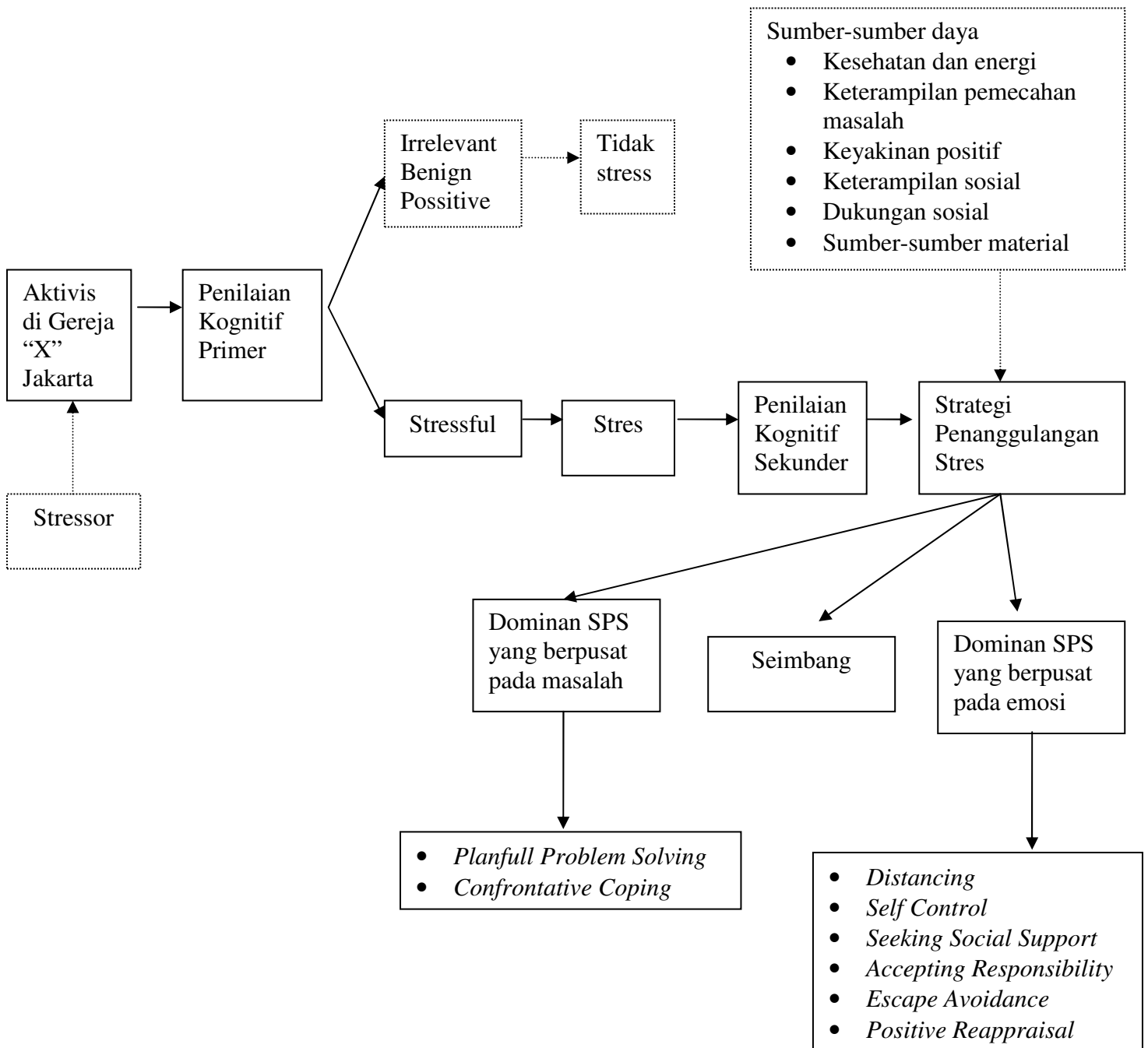
*Positive reappraisal*, dalam bentuk ini aktivis gereja berusaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan pribadi dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Aktivis gereja menyadari bahwa masalah dalam pelayanan yang mereka alami bukan merupakan sesuatu penderitaan namun pengalaman berharga yang datang dari Tuhan.

Jika penggunaan suatu strategi dirasa tidak sesuai atau mengalami kegagalan, maka aktivis gereja akan melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) terhadap situasi atau *stressor*. *Reappraisal* menjelaskan mengenai perubahan penilaian berdasarkan informasi baru dari lingkungan dan atau dari aktivis gereja. '*Reappraisal*' merupakan kelanjutan dari '*appraisal*' baru, misalnya apa yang dulu dimaknakan sebagai *threat* dengan *reappraisal* dapat dimaknakan sebagai *benign positive*.

Pada tahapan tersebut aktivis gereja yang merasakan strategi penanggulangan stresnya tidak berhasil akan memikirkan *appraisal* baru. Aktivis gereja lalu menjalani tahapan *primary appraisal* dan *secondary appraisal* kemudian melakukan strategi penanggulangan stres kembali. Setelah strategi penanggulangan stres dilakukan dan dirasa baik oleh aktivis gereja maka aktivis gereja mampu beradaptasi dengan situasi yang ada.

Secara sistematis, kerangka pemikiran dapat digambarkan sebagai berikut :





**Bagan 1.1 Skema Kerangka Pikir**

## 1.6 ASUMSI

- Aktivis gereja memiliki penilaian kognitif yang berbeda-beda terhadap *stressor*.
- Aktivis gereja dapat terjadi stres karena peran dan tugas pelayanan yang dilakukan di gereja (*stressor*).
- Untuk mengatasi stres yang dialami maka aktivis gereja akan menggunakan strategi penanggulangan stres.
- Strategi penanggulangan stres yang digunakan aktivis gereja dapat berupa strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi, atau seimbang.