

COPING STRESS PADA PENDETA GEREJA KRISTEN JAWA

**Shiane Neriell
Dian Yudhawati**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: neriellshiane11@gmail.com

ABSTRAK

Coping stress adalah upaya atau perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola stress atau tekanan yang berasal dari luar maupun dalam diri. Stress dapat dirasakan oleh siapapun termasuk pemimpin agama seperti pendeta. Beban kerja dan permasalahan dalam pelayanan merupakan salah satu penyebab stress bagi pendeta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran coping stress pada pendeta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi serta dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan jenis kelamin laki-laki yang berprofesi sebagai pendeta di Gereja Kristen Jawa. Subjek diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan upaya atau perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola stress atau tekanan yang berasal dari luar maupun dalam diri, dimana individu berusaha untuk menangani tekanan yang menciptakan stress dalam dirinya. Hasil penelitian ini meliputi gambaran kemampuan subjek dalam mencari dukungan informasi terkait permasalahan, kemampuan subjek dalam merencanakan penyelesaian permasalahan, dan kemampuan subjek dalam menyelesaikan permasalahan secara konkret sesuai dengan aspek problem focused coping serta meliputi gambaran kemampuan subjek dalam mencari dukungan emosi, kemampuan mengontrol diri, kemampuan melepaskan diri dari masalah, kemampuan menerima tanggung jawab, kemampuan untuk menghibur diri sendiri, dan kemampuan menerima permasalahan secara positif sesuai dengan aspek emotional focused coping yang didukung dengan usia perkembangan subjek.

Kata Kunci: Coping Stress, Gereja Kristen Jawa, Pendeta

COPING STRESS IN JAVANESE CHRISTIAN CHURCH PRIESTS

Shiane Neriell
Dian Yudhawati

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: neriellshiane11@gmail.com

ABSTRACT

Coping stress is an effort or behavior carried out by an individual to manage stress or pressure that comes from outside or within oneself. Anyone, including religious leaders such as priests, can feel stress. Workload and problems in ministry are one of the causes of stress for pastors. This research aims to determine the description of stress coping in pastors. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques in this research are interviews, observation and documentation. The subjects in this research were 3 male people who worked as pastors at the Javanese Christian Church. Subjects were obtained using a purposive sampling technique. The theory used in this research is stress coping theory, according to Lazarus and Folkman (1984), which is an effort or behavior carried out by individuals to manage stress or pressure that comes from outside or within themselves, where individuals try to handle the pressure that creates stress within themselves. The results of this research include a description of the subject's ability to seek information support related to problems, the subject's ability to plan a solution to the problem, and the subject's ability to solve problems concretely in accordance with the problem-focused coping aspect and include a description of the subject's ability to seek emotional support, ability to control oneself, ability releasing oneself from problems, the ability to accept responsibility, the ability to entertain oneself, and the ability to accept problems positively in accordance with the emotionally focused coping aspect which is supported by the subject's developmental age.

Keywords: Coping stress, Javanese Christian Church, Pastor