MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion
E-ISSN: 3032-1883 P-ISSN: 3032-3851
Vol. 4 No. 1 Maret 2027

Stres: Suatu Tinjauan Praktika Tentang Peran Gereja dalam Mendampingi Orang yang Mengalami Stres

Felix Sander Boligat Panjaitan[1] Bahagia Tarigan[2]
Sekolah Tinggi Teologi Abdi Sabda Medan[1,2]
Email: felixpanjaitan2017@gmail.com[1] bahagiatarigan1970@gmail.com[2]

Abstrak

Stres merupakan respons terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, dan dapat memengaruhi kehidupan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Tulisan ini membahas pengertian, faktor penyebab, dampak stres, serta peran gereja dalam mendampingi orang yang mengalaminya melalui pelayanan pastoral. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa stres disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, serta berdampak pada penurunan kehidupan rohani, semangat pelayanan, dan krisis iman. Gereja dipanggil untuk mendampingi jemaat secara holistik melalui kunjungan pastoral, doa, konseling, dan dukungan komunitas, serta bersedia merujuk kepada tenaga profesional bila diperlukan.
Kata Kunci: Stres, Pelayanan Pastoral, Pendampingan Gereja, Kesehatan Mental

Abstract

Stress is a response to pressure perceived to exceed one's ability to cope, affecting physical, psychological, social, and spiritual life. This paper discusses the definition, causes, impacts of stress, and the church's role in accompanying those experiencing it through pastoral care. Using library research with a descriptive qualitative approach, the findings show that stress stems from internal and external factors, leading to declining spiritual life, reduced ministry enthusiasm, and faith crises. The church is called to accompany congregants holistically through pastoral visits, prayer, counseling, and community support, while being willing to refer to professionals when needed.
Keywords: Stress, Pastoral Care, Church Accompaniment, Mental Health

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Secara etimologis, istilah stres berasal dari bahasa Latin *stringere* yang berarti menekan atau menegangkan. Dalam kehidupan sehari-hari, stres dapat muncul karena berbagai persoalan, seperti pendidikan, pekerjaan, ekonomi, keluarga, relasi sosial, maupun masalah pribadi. Dalam batas tertentu, stres dapat menjadi dorongan bagi seseorang untuk beradaptasi, tetapi apabila berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, sosial, bahkan kehidupan spiritual seseorang. Orang yang mengalami stres dapat merasakan kelelahan, kecemasan, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, mudah marah, bahkan menarik diri dari lingkungan. Kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kehidupan seseorang dalam keluarga maupun persekutuan gereja. Karena itu, stres tidak hanya dapat dipandang sebagai persoalan pribadi, tetapi juga membutuhkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial, termasuk gereja. Gereja sebagai komunitas iman memiliki panggilan untuk hadir dalam berbagai pergumulan kehidupan jemaat melalui perhatian, penerimaan, penghiburan, dan pendampingan pastoral. Namun, dalam kenyataannya, orang yang mengalami stres belum selalu mendapatkan pendampingan yang tepat. Persoalan stres terkadang hanya dipahami

sebagai akibat kurangnya iman, kurang berdoa, atau kurang berserah kepada Tuhan. Pemahaman demikian dapat membuat orang yang mengalami stres merasa bersalah dan memilih menyembunyikan pergumulannya. Padahal, gereja seharusnya menjadi tempat yang aman bagi jemaat untuk menyampaikan pergumulan tanpa merasa dihakimi. Pendampingan gereja juga tidak berarti menggantikan peran tenaga profesional, tetapi memberikan dukungan rohani dan emosional serta membantu seseorang memperoleh pertolongan yang sesuai apabila dibutuhkan. Oleh karena itu, persoalan stres penting untuk dikaji dalam perspektif praktika, khususnya mengenai bagaimana gereja menjalankan tugas pastoralnya terhadap orang yang sedang mengalami tekanan. Permasalahan yang hendak dikaji dalam tulisan ini adalah: (1) bagaimana memahami stres dalam kehidupan manusia; (2) bagaimana dampak stres terhadap kehidupan seseorang; dan (3) bagaimana peran gereja dalam mendampingi orang yang mengalami stres. Berdasarkan persoalan tersebut, tulisan ini membahas "Stres: Suatu Tinjauan Praktika tentang Peran Gereja dalam Mendampingi Orang yang Mengalami Stres."

Penelitian Terdahulu yang Relavan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Noh Ibrahim Boiliu, Meike Lely Lewankoru, dan Ribka (2025)	Kecerdasan spiritual kristen dalam mengelola stres dan peran ganda orang tua tunggal: suatu kajian *literatur christian spiritual intelligence in managing stress and dual roles of single parents: a literature review*	Bertujuan menganalisis peran kecerdasan spiritual Kristen dalam manajemen stres orang tua tunggal.	kajian literatur terhadap artikel ilmiah yang membahas keterkaitan spiritualitas, coping, dan kesejahteraan psikologis.	Kecerdasan spiritual Kristen berfungsi sebagai mekanisme coping berbasis emosi yang membantu regulasi emosi, memberikan makna transenden, dan memperkuat ketahanan psikologis	Artikel ini berkontribusi dengan menawarkan kerangka konseptual yang mengintegrasikan spiritualitas Kristen, strategi coping, dan dukungan sosial sebagai fondasi manajemen stres.
2	Dorcelina Malo, dan Jean Anthoni (2024)	*He role of pastoral service in the growth of faith* peran pelayanan pastoral dalam pertumbuhan iman	peran Pelayanan pastoral dalam pertumbuhan iman jemaat belum terwujud secara efektif seperti yang diharapkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pertumbuhan iman jemaat Pos Makedonia Km 10 dan juga mengetahui bagaimana peran majelis jemaat dan warga jemaat mengenai pertumbuhan iman jemaat	metode kualitatif, populasi 110 orang dan sampel 30 orang, dengan teknik observasi, studi pustaka dan wawancara.	pertumbuhan iman jemaat melalui aktif beribadah, terlibat dalam kegiatan pelayanan dan juga berperilaku baik sesuai ajaran Alkitab.	Penelitian ini merekomendasikan Majelis jemaat dapat memaksimalkan pelayanan pastoral kepada warga jemaat sesuai dengan program pelayanan pastoral yang telah ditetapkan di jemaat, sehingga pertumbuhan iman jemaat dapat terwujud dengan baik.

3	Mufadhal Barseli Riska Ahmad dan Ifdil (2018)	Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan stres akademik, hasil belajar siswa, serta mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan hasil belajar siswa	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, dengan sampel sebanyak 139 orang.	asil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang, sedangkan hasil belajar siswa berada pada kategori cukup	penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan konseling yang bersifat preventif guna mencegah stres akademik serta meningkatkan hasil belajar siswa.
4	Aulia Zikry Bunga Mentari, Ester Liana, dan Terry Y. R. Pristya (2020)	Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: *Literature Revi*	Teknik manajemen stres bertujuan untuk menekan angka prevalensi stres pada remaja.	Metode yang digunakan adalah literature review dan menggunakan Google Scholar dalam lima tahun terakhir	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima teknik manajemen stres pada remaja, yaitu problem focused coping, group discussion therapy, pendekatan konseling behavioral, emotional focus coping, dan guided imagery.	guided imagery karena teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini.
5	Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih dan Retna Tri Astuti1	Gambaran tingkat stres mahasiswa	Penelitian ini bertujuan mengetahui karakteristik mahasiswa tingkat akhir dan mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.	Penelitian ini menggunakan desain deskritif kualitatif dengan pendekatan cross sectional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sampel sebanyak 101 mahasiswa.	Hasil penelitan menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk programDiploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester.	Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %. Maka dengan itu mahasiswa harus memikirkan cara mengurangi stres.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif**.** Studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber tertulis yang relevan dengan pembahasan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta sumber teologi dan psikologi yang membahas stres, pelayanan pastoral, pendampingan gereja, dan pendekatan holistik. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memahami dan menggambarkan persoalan stres serta peran gereja dalam mendampingi orang yang mengalaminya berdasarkan gagasan, konsep, dan hasil penelitian dari berbagai sumber. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis dengan menghubungkan pemahaman tentang stres dengan perspektif teologi praktika dan pelayanan pastoral gereja. Melalui metode ini, penelitian berusaha menjelaskan pengertian, faktor

penyebab, ciri, dan dampak stres terhadap kehidupan manusia serta menguraikan peran dan bentuk pendampingan gereja yang dilakukan secara holistik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan pentingnya kehadiran gereja dalam menerima, mendengarkan, mendukung, dan mendampingi jemaat yang mengalami stres serta terbuka untuk bekerja sama dengan tenaga profesional apabila diperlukan.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Memahami Stres Sebagai Pergumulan Gereja

Pengertian Stres

Stres merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang ketika menghadapi tekanan, tuntutan, perubahan, atau persoalan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Secara umum, stres berkaitan dengan ketegangan fisik, mental, dan emosional yang muncul sebagai respons terhadap berbagai situasi dalam kehidupan. Vincent dan Cornelli menjelaskan bahwa stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan serta tuntutan kehidupan, sedangkan Dadang Hawari memahami stres sebagai respons tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat nonspesifik. Sejalan dengan hal tersebut, stres dapat muncul ketika seseorang merasa ragu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tertentu. Pinel juga menjelaskan bahwa stres terjadi ketika seseorang berhadapan dengan permasalahan yang dianggap mengancam dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, stres tidak selalu berarti sesuatu yang negatif, karena dalam kondisi tertentu stres dapat menjadi dorongan yang memotivasi seseorang untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan, yang disebut eustress. Sebaliknya, stres yang memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik, kognitif, dan emosional disebut distress. Oleh karena itu, stres dapat dipahami sebagai respons seseorang terhadap tekanan atau tuntutan kehidupan yang dampaknya sangat bergantung pada bagaimana tekanan tersebut dipersepsikan, dihadapi, dan dikelola.[1]

Dalam perspektif teologis Alkitab, ketenangan dan kelegaan jiwa berkaitan erat dengan kepercayaan dan ketergantungan manusia kepada Allah. Berbagai tokoh Alkitab menunjukkan bahwa iman kepada Allah tetap dapat menjadi sumber kekuatan di tengah situasi yang penuh tekanan. Daniel tetap percaya kepada Allah ketika berada di gua singa (Dan. 6:10-23), Petrus dapat tidur ketika berada dalam penjara (Kis. 12:6-11), Elia memperoleh penghiburan Allah di tengah pelariannya (1Raj. 19:1-8), dan Paulus tetap bersukacita sekalipun mengalami penderitaan dan penjara (Flp. 4:11-13). Demikian pula, Yesus di taman Getsemani menghadapi tekanan menjelang penyaliban dengan berdoa dan menyerahkan kehendak-Nya kepada Bapa, "bukan kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mu yang jadi" (Luk. 22:42). Kisah-kisah tersebut menunjukkan bahwa Allah menjadi sumber kekuatan dan penghiburan bagi manusia dalam menghadapi pergumulan hidup. Alkitab juga mengajarkan pentingnya menjaga hati dan pikiran (Ams. 4:23) serta menyerahkan segala kekhawatiran kepada Allah (1Ptr. 5:7). Karena itu, menghadapi stres dalam perspektif iman Kristen bukan berarti menolak kenyataan bahwa manusia dapat mengalami tekanan, melainkan belajar membawa pergumulan tersebut kepada Allah melalui kepercayaan, doa, dan kehidupan rohani. Disiplin rohani seperti doa, keheningan, dan perenungan firman dapat menolong orang percaya membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah dan memperoleh ketenangan dalam menghadapi tekanan kehidupan.[2]

1 Saliyo & Dkk, *Terapi Psikologi* (Purwodadi: Sarnu Untung, 2022), 9-10.

2 Intan Meida Sari Gea, Korina Sanosa, Ridwan Bangun, Amoli Ndraha, Menghadapi Stres Akademik: Solusi dari Perspektif Teologi Kristen untuk Mahasiswa, *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik, Vol. 2, No. 3. Septembert 2024,* hlm. 74-75.

Jenis-Jenis Stres

Stres dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu eustress dan distress. Eustress merupakan respons terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan membangun. Jenis stres ini dapat memberikan dorongan bagi seseorang untuk berkembang, meningkatkan kemampuan beradaptasi, menjadi lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan, serta meningkatkan semangat dan kinerja dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, distress merupakan respons terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan merusak. Apabila tidak dikelola dengan baik, distress dapat memberikan dampak buruk bagi kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang, bahkan dapat memengaruhi kehidupan dalam lingkungan kerja atau organisasi, seperti menurunnya produktivitas, meningkatnya ketidakhadiran, serta munculnya berbagai gangguan kesehatan.[3]

Faktor-faktor Penyebab Stres

Stres merupakan kondisi yang dapat dialami setiap orang ketika menghadapi tekanan, tuntutan, atau persoalan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Warga gereja juga tidak terlepas dari berbagai situasi yang dapat menimbulkan stres. Persoalan tersebut dapat muncul dari dalam diri maupun dari lingkungan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, faktor penyebab stres pada warga gereja dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang dan berkaitan dengan kondisi psikologis, emosional, fisik, serta kehidupan rohaninya. Salah satu penyebab stres adalah ekspektasi terhadap diri sendiri yang terlalu tinggi, terutama ketika seseorang menetapkan standar keberhasilan yang sulit dicapai atau merasa harus memenuhi harapan orang lain. Selain itu, kondisi psikologis dan emosional, seperti kecemasan, ketakutan, kekecewaan, kesedihan, dan rasa bersalah, juga dapat meningkatkan tekanan yang dialami seseorang. Kondisi fisik, seperti kelelahan, kurang tidur, dan pola hidup yang tidak sehat, turut memengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi persoalan hidup. Kesulitan mengatur waktu antara pekerjaan, keluarga, pendidikan, kegiatan sosial, dan pelayanan gereja juga dapat menimbulkan perasaan kewalahan. Di samping itu, kekhawatiran terhadap masa depan, khususnya mengenai pekerjaan, ekonomi, kesehatan, pendidikan anak, dan kehidupan keluarga, dapat menjadi sumber stres. Dalam kehidupan warga gereja, pergumulan iman juga perlu diperhatikan, seperti perasaan jauh dari Tuhan, kekecewaan terhadap keadaan, doa yang belum terjawab, atau kesulitan memahami kehendak Tuhan. Oleh karena itu, berbagai faktor internal tersebut perlu dipahami agar pendampingan pastoral dapat membantu jemaat menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan dan keadaan di sekitar kehidupan seseorang yang dapat memicu stres. Salah satunya adalah masalah keluarga, seperti konflik rumah tangga, persoalan hubungan antara orang tua dan anak, serta kehilangan anggota keluarga yang dapat menimbulkan tekanan emosional. Selain itu, kesulitan ekonomi, seperti pendapatan yang terbatas, utang, meningkatnya kebutuhan hidup, dan biaya pendidikan anak, juga dapat menjadi sumber stres. Tekanan pekerjaan, beban kerja yang berlebihan, konflik

3 Sentot Imam Wahjono, Keterkaitan Pengelolaan Stres Terhadap Perubahan Suatu Organisai, *Jurnal: Perilaku Organisai 7,* hlm. 3.

dengan rekan kerja, serta ketidakpastian pekerjaan turut memengaruhi kondisi seseorang. Konflik dalam hubungan sosial, baik dengan teman, tetangga, keluarga, maupun sesama warga gereja, juga dapat menimbulkan kekecewaan dan tekanan batin. Dalam kehidupan gereja, beban pelayanan yang terlalu berat, tuntutan dari jemaat, dan konflik antar pelayan dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun emosional. Di samping itu, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas gereja dapat membuat seseorang merasa sendirian ketika menghadapi persoalan. Dengan demikian, stres yang dialami warga gereja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal yang saling berkaitan dengan kondisi internal seseorang. Oleh karena itu, gereja perlu memahami berbagai penyebab stres tersebut agar mampu memberikan pendampingan pastoral yang tepat melalui perhatian, kasih, kesediaan mendengarkan, dan dukungan yang memperhatikan kebutuhan jemaat secara menyeluruh.[4]

Ciri-ciri Orang yang Mengalami Stres

Stres berat dapat memberikan dampak yang luas terhadap kehidupan seseorang, baik dalam aspek emosional, perilaku, kemampuan kognitif, maupun kondisi kesehatan fisik. Oleh karena itu, mengenali tanda-tanda stres berat sejak dini menjadi hal yang penting agar kondisi tersebut dapat segera memperoleh perhatian dan penanganan yang tepat sebelum berkembang menjadi persoalan yang lebih serius. Berikut ciri orang yang mengalami stress:

1. Menjadi mudah tersinggung dan marah terhadap orang lain
2. Bertindak secara agresif dan defensif,
3. Merasa selalu lelah,
4. Susah konsentrasi atau menjadi pelupa,
5. Palpitasi atau jantung berdebar-debar,
6. Otot-otot tegang,
7. Sakit kepala, perut, dan diare,
8. Gangguan makan, seperti hilang nafsu makan
9. Tidak bisa tidur (insomnia),
10. Sakit mental, atau hysteria.
11. Dalam kondisi tertentu, seseorang dapat mencari pelarian melalui perilaku yang tidak sehat.
12. Menjadi lebih pasif atau kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai.[5]

Dalam konteks kehidupan jemaat, orang yang mengalami stres dapat menjauh dari persekutuan, kurang berkomunikasi, tidak bersemangat mengikuti kegiatan gereja, merasa tidak dimengerti, atau memilih memendam pergumulannya sendiri. Karena itu, gereja perlu peka terhadap perubahan perilaku dan kondisi anggota jemaat, bukan hanya melihat kehadiran mereka secara lahiriah.

Dampak Stres Terhadap Kehidupan Gereja

Pertama, stres dapat menyebabkan menurunnya kehidupan rohani jemaat. Seseorang yang berada dalam tekanan dapat mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam doa, membaca Alkitab, maupun mengikuti ibadah dengan baik. Pergumulan yang berat juga dapat membuat seseorang merasa bahwa Tuhan jauh atau tidak menjawab doanya. Dalam keadaan demikian, gereja perlu memahami bahwa pergumulan iman seseorang tidak selalu berarti bahwa ia telah meninggalkan imannya. Bisa jadi, ia sedang mengalami tekanan yang

4 Nur Rulifatur Rohmah, M. Mahrus, Mengindentifikasi Faktor-faktor Penyebab stres Akademik pada Mahasiswa dan Stategi Pengelolaannya, *Jurnal Of Islamic Education and Management: Vol 5, No. 1, Agustus 2024.* Hlm 39-40.

5 Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi,* (Yogyakarta: Saufa, 2015), 24-25.

membutuhkan perhatian dan pendampingan. Pendampingan pastoral menjadi penting karena membantu seseorang mengungkapkan pergumulan hidupnya sekaligus memulihkan hubungannya dengan Allah.[6] Kedua, stres dapat menurunkan semangat pelayanan jemaat. Pelayanan membutuhkan tenaga, perhatian, dan keterlibatan emosional. Ketika seorang pelayan gereja mengalami tekanan yang berkepanjangan, ia dapat kehilangan motivasi, mengalami kelelahan, dan tidak mampu menjalankan tugas pelayanan secara maksimal. Kondisi tersebut bahkan dapat berkembang menjadi *burnout*. Sebuah penelitian mengenai *burnout* pada pendeta menunjukkan bahwa stres dan kelelahan berkepanjangan dapat menyebabkan berkurangnya motivasi, kelelahan emosional, serta menurunnya efektivitas pelayanan.[5] Karena itu, gereja juga perlu memperhatikan kesehatan mental para pelayannya dan tidak hanya menuntut mereka untuk terus menjalankan tanggung jawab pelayanan.[7]

Ketiga, stres dapat memunculkan krisis iman dalam kehidupan jemaat**.** Tekanan hidup yang berat dapat membawa seseorang kepada berbagai pertanyaan mengenai Tuhan, penderitaan, doa, dan makna kehidupan. Seseorang dapat bertanya mengapa Tuhan mengizinkan persoalan tertentu terjadi dalam kehidupannya. Jika pertanyaan dan pergumulan tersebut tidak memiliki ruang untuk dibicarakan, seseorang dapat merasa sendirian dan semakin jauh dari kehidupan gereja. Karena itu, gereja perlu menyediakan ruang yang aman bagi jemaat untuk mengungkapkan pergumulannya tanpa takut dihakimi. Pendampingan pastoral dapat menjadi sarana untuk menolong jemaat menghadapi persoalan tersebut dengan tetap melihat iman dan pengharapan kepada Allah.[8] Akibat stres terhadap spiritualitas kita adalah hilangnya keimanan di dalam diri kita. Kita tahu bahwa stres bila dikelola dengan baik akan memperteguh keimanan dan tauhid kita. Tetapi bila tidak dikelola dengan baik maka yang timbul adalah "kemarahan" kepada Tuhan yang bisa berujung kepada kekafiran. Inilah yang paling berbahaya dari stres. Bila tidak dikelola dengan baik dia akan membawa kita kepada runtuhnya derajat keimanan alias kita akan jatuh kepada derajat kekafiran. Dalam arti luas kekafiran adalah menolak Tuhan.[9]

Gereja dan Panggilannya dalam Mendampingi Orang yang Mengalami Stres

Istilah "gereja" berasal dari bahasa Latin "*ecclesia*" dan bahasa Yunani "*ekklesia*." Dalam Perjanjian Baru, istilah ini diterjemahkan sebagai "jemaat" atau "sidang" dan merujuk pada komunitas orang percaya di berbagai tempat dan zaman. Gereja sering disebut sebagai "gereja yang tidak kelihatan" (seperti dalam Mat. 16:18), serta mencakup jemaat di suatu kota (Kis. 5:11) dan jemaat yang berkumpul di rumah (Rm 16:5).[10] Menurut Boland dan Niftrik, untuk memahami makna "Gereja," penting juga melihat istilah yang digunakan dalam beberapa bahasa Barat. Misalnya, kata "*Church*" dalam bahasa Inggris, "*Kerk*" dalam bahasa Belanda, dan "*Kirche*" dalam bahasa Jerman, semuanya berasal dari kata Yunani "*kyriake*." Kata sifat ini merujuk pada sesuatu yang milik *Kyrios* (Tuhan). Dengan demikian, Gereja adalah komunitas orang-orang yang mengaku sebagai milik Yesus Kristus. Tanpa pengakuan tersebut, suatu kelompok tidak dapat dianggap sebagai Gereja Kristus.[11] Menurut Eka Darmaputra, baik dari segi etimologi maupun semantik, Gereja adalah tentang orang-orangnya. Seperti yang

6 Jacob Daan Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 1.

7 Malni Fitri Matasak, "Burnout Syndrome: Analisis Peran Konseling Pastoral dalam Pencegahan dan Pengelolaan Syndrome Burnout pada Pendeta," *Jurnal Didakhe*. Hlm 66.

8 Julio Eleazer Nendissa, "Peran Pendeta Dalam Melakukan Pelayanan Pendampingan Pastoral Untuk Meningkatkan Pertumbuhan Rohani Jemaat," *Jurnal Teologi Cultivation*. Vol. 9, No. 2, Desember 2025, Hlm. 12.

9 Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres,* (Jakarta: Hikmah, 2009), 146.

10 R. Soedarmo, *Kamus Istilah Teologi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002) 30.

11 G.C. Van Niftrik dan B.J. Boland, *Dogmatika Masa Kini* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), 361.

dinyatakan oleh Martin Luther, Gereja merupakan sebuah kongregasi atau komunitas. Dengan kata lain, Gereja adalah persekutuan, yaitu persekutuan dalam Kristus dan dengan Kristus.[12]

Gereja memiliki tugas sebagai perpanjangan tangan Allah di dunia ini yaitu menurut Robert W. Pazmiño mengemukakan bahwa gereja memiliki lima tugas utama yang didasarkan pada 1 Korintus 12:4-7, yaitu pemberitaan Injil (*kerygma*), persekutuan (*koinonia*), pelayanan sosial (*diakonia*), pembelaan atau penyampaian suara kenabian (*propheteia*), dan ibadah (*litourgeia*). Kelima tugas tersebut menunjukkan bahwa kehidupan dan pelayanan gereja mencakup berbagai aspek, baik dalam hubungannya dengan Allah maupun dengan sesama manusia. Sementara itu, aspek pengajaran (*didache*) tidak ditempatkan sebagai salah satu tugas yang berdiri sendiri, melainkan dipahami sebagai unsur yang menghubungkan dan menopang kelima tugas gereja tersebut. Dengan demikian, pengajaran berperan memberikan dasar pemahaman iman bagi gereja dalam melaksanakan pemberitaan Injil, membangun persekutuan, melaksanakan pelayanan sosial, menyuarakan kebenaran, dan menyelenggarakan ibadah.[13] Rasul Paulus menggambarkan gereja sebagai satu tubuh yang terdiri dari banyak anggota. Ketika satu anggota menderita, anggota yang lain turut merasakan penderitaan tersebut (1Kor. 12:26). Prinsip ini menunjukkan bahwa pergumulan seseorang bukan hanya menjadi persoalan pribadi, melainkan juga menjadi perhatian komunitas iman. Dengan demikian, gereja dipanggil untuk membangun kehidupan persekutuan yang peka terhadap keadaan anggotanya, termasuk mereka yang sedang mengalami stres. Gereja dapat menghadirkan pendampingan melalui percakapan, doa bersama, kunjungan pastoral, kelompok kecil, maupun dukungan dari sesama warga jemaat.

Pendampingan pastoral merupakan salah satu bentuk konkret panggilan gereja dalam merawat kehidupan jemaat. Pelayanan pendampingan pastoral pada dasarnya perlu diintegrasikan dengan berbagai bentuk pelayanan yang dilakukan oleh gereja dalam memenuhi kebutuhan rohani jemaat. Terdapat berbagai bentuk dan model pelayanan yang perlu dilaksanakan secara terpadu, yaitu: (1) pembinaan, yang merupakan tugas gereja dalam membentuk karakter dan mendidik jemaat agar menjadi murid Kristus; (2) pemberitaan Firman Allah, yaitu usaha untuk menyampaikan dan mengajarkan Firman Tuhan secara seksama; (3) pelayanan sakramen, yang berfungsi sebagai peneguhan dan penegasan akan kasih Allah; (4) pelayanan kesembuhan, yang pada umumnya dilakukan melalui doa dan praktik kesembuhan ilahi; (5) pelayanan sosial kepada masyarakat, yang dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk pelayanan; (6) pelayanan sebagai sarana interaksi antara Allah dan manusia; serta (7) pelayanan konseling pastoral, yang dapat menggunakan berbagai teknik dengan dukungan ilmu pengetahuan modern, seperti psikologi. Ketujuh bentuk pelayanan tersebut saling berkaitan dan dapat mendukung efektivitas pelaksanaan pendampingan pastoral dalam menolong warga gereja.[14]

Panggilan gereja dalam mendampingi orang yang mengalami stres bukan hanya memberikan pertolongan saat menghadapi tekanan, tetapi juga membantu mereka menemukan kembali makna hidup, kekuatan, dan pengharapan dalam iman. Melalui pendampingan pastoral, gereja perlu menjadi komunitas yang terbuka, penuh kasih, dan bersedia mendengarkan pergumulan jemaat tanpa menghakimi. Sikap saling menerima, peduli, dan mendukung dapat membangun hubungan yang sehat serta membantu jemaat menjalani

12 Martin L. Sinaga, *Pergulatan Kehadiran Kristen di Indonesia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia), 409.

13 Robert W. Pazmino, *God Our Teacher* (Grand Rapids, Michigan: Baker Academic, 2001), 114.

14 Purim Marbun, Model Pembinaan Warga Gereja Berbasis Pendampingan Pastoral, *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity, Vol. 6, No. 2 (2024).* Hlm. 209.

proses pemulihan. Dengan demikian, gereja menjadi tempat yang aman bagi setiap orang untuk membuka diri, memperoleh penguatan, dan bertumbuh secara rohani maupun emosional.[15]

Peran Gereja dalam Mendampingi Orang yang Mengalami Stres

Gereja memiliki peran penting dalam mendampingi orang yang mengalami stres karena gereja bukan hanya tempat umat beribadah, tetapi juga menjadi komunitas yang menghadirkan perhatian, penerimaan, dan pertolongan bagi mereka yang sedang mengalami pergumulan hidup. Orang yang mengalami stres sering kali membutuhkan seseorang yang dapat memahami keadaannya dan memberikan ruang untuk mengungkapkan beban yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, gereja melalui pelayanan pastoral dipanggil untuk hadir secara nyata di tengah pergumulan jemaat. Jacob Daan Engel menjelaskan bahwa pendampingan pastoral merupakan upaya yang disengaja untuk memberikan pertolongan kepada seseorang atau kelompok yang sedang mengalami masalah atau sakit agar masalah tersebut tidak menjadi penghalang bagi pertumbuhan kehidupannya. Sementara itu, konseling pastoral diberikan secara khusus ketika seseorang mengalami krisis yang membutuhkan pertolongan lebih lanjut.[16]

Setiap orang membutuhkan ruang untuk didengarkan, terutama ketika sedang menghadapi tekanan dan pergumulan dalam kehidupannya. Menurut Paus Fransiskus, mendengarkan merupakan tindakan penting dalam membangun relasi dan komunikasi yang menghargai manusia. Melalui tindakan mendengarkan, manusia dapat mengalami kehadiran dan penerimaan dari orang lain. Mendengarkan juga menjadi tindakan yang memungkinkan Tuhan menyatakan diri-Nya sebagai Allah yang berkomunikasi dengan manusia. Allah yang berbicara menciptakan manusia menurut gambar-Nya, dan Allah yang mendengarkan mengakui manusia sebagai mitra dalam dialog. Dengan demikian, manusia tidak hanya menjadi penerima pesan, tetapi juga pribadi yang dihargai dan diberi ruang untuk menyampaikan pengalaman serta pergumulannya. Pemikiran tersebut menunjukkan bahwa Allah senantiasa mengomunikasikan diri-Nya kepada manusia dan menghendaki adanya tanggapan dari manusia. Karena itu, kemampuan untuk mendengar menjadi bagian penting dalam kehidupan iman. Yesus sendiri menegaskan pentingnya cara seseorang mendengar melalui perkataan-Nya dalam Lukas 8:18, “Perhatikanlah cara kamu mendengar.” Perkataan ini menunjukkan bahwa mendengar bukan sekadar aktivitas menangkap kata-kata, melainkan sikap yang membutuhkan perhatian, keterbukaan, dan kesediaan memahami orang lain. Dalam konteks pendampingan pastoral, gereja dipanggil untuk menghadirkan sikap mendengarkan tersebut bagi mereka yang sedang mengalami stres. Dengan mendengarkan secara sungguh-sungguh tanpa menghakimi, gereja memberikan ruang bagi seseorang untuk mengungkapkan tekanan, ketakutan, dan pergumulannya sehingga ia tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalahnya.[17]

Bentuk pelayanan pastoral yang dapat dilakukan gereja bagi jemaat yang mengalami stres bisa melalui kunjungan pastoral. Kunjungan tersebut memberikan kesempatan bagi pelayan gereja untuk membangun hubungan yang lebih dekat dan personal dengan jemaat, sehingga keadaan, pergumulan, serta kebutuhan yang sedang dihadapi dapat dipahami dengan lebih baik. Melalui percakapan yang terbuka dan penuh empati, pembacaan Firman Tuhan, serta doa bersama, orang yang mengalami stres memperoleh ruang untuk mengungkapkan tekanan,

15 Lamria Sinaga, Gereja Yang Mendengar Respons Pastoral terhadap Penderitaan yang Disebabkan oleh Emosi Malu, *Indonesian Journal Of Theology, Vol. 10, No. 2 (Desember 2022)*. Hlm.247.

16 Jacob Daan Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 1-2.

17 Stepanus Angga, Antonius Denny Firmanto, Digital Ecclesia Sebagai Gereja Sinodal yang Mendengarkan, *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, Vol 8, No 1 (Oktober 2023)*, hlm. 175-176

kekhawatiran, dan pengalaman yang sedang membebaninya. Kehadiran pelayan gereja dalam situasi tersebut menjadi bentuk nyata kepedulian dan perhatian gereja terhadap jemaat yang sedang mengalami pergumulan. Dengan demikian, kunjungan pastoral tidak hanya menjadi sarana untuk memberikan penguatan iman, tetapi juga menjadi wujud kehadiran gereja dalam mendampingi dan berjalan bersama orang yang mengalami stres, sehingga mereka tidak merasa menghadapi pergumulannya seorang diri.[18] Dan Gereja juga bisa sebagai penghubung memiliki peran penting dalam membantu jemaat yang mengalami stres memperoleh pertolongan yang sesuai dengan kebutuhannya. Pendampingan pastoral tidak selalu dapat menyelesaikan seluruh persoalan yang dihadapi jemaat, terutama ketika kondisi tersebut membutuhkan penanganan khusus dari tenaga yang memiliki kompetensi profesional. Oleh karena itu, gereja perlu mengenali batas kemampuan pelayanan pastoral dan mengarahkan atau merujuk jemaat kepada psikolog, konselor, dokter, atau tenaga profesional lainnya apabila diperlukan. Dalam proses tersebut, gereja tetap dapat memberikan dukungan rohani, perhatian, dan pendampingan sehingga jemaat tidak merasa ditinggalkan setelah memperoleh rujukan. Dengan demikian, gereja berperan sebagai penghubung yang mempertemukan kebutuhan jemaat dengan sumber pertolongan yang tepat, sekaligus tetap menghadirkan kasih dan kepedulian Kristus dalam proses pemulihan mereka.

Implementasi Pendampingan Gereja bagi Orang yang Mengalami Stres

Implementasi pendampingan gereja bagi orang yang mengalami stres perlu dilakukan secara terencana, terbuka, dan berkelanjutan. Gereja perlu terlebih dahulu membangun budaya pelayanan yang terbuka terhadap persoalan stres sehingga jemaat tidak merasa takut, malu, atau menganggap bahwa tekanan yang dialaminya merupakan tanda kurangnya iman. Gereja perlu menciptakan ruang yang aman bagi jemaat untuk menyampaikan pergumulan, didengarkan, dan diterima tanpa penghakiman. Dalam hal ini, pendeta dan para pelayan gereja perlu meningkatkan kemampuan dalam melakukan pendampingan pastoral, khususnya dalam keterampilan mendengarkan, memahami persoalan jemaat, membangun hubungan yang penuh kepercayaan, serta memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan orang yang didampingi. Pendampingan pastoral pada dasarnya merupakan proses perjumpaan yang bertujuan menolong seseorang menghayati pengalaman hidupnya secara utuh dan mengalami pertumbuhan dalam berbagai aspek kehidupannya.[19] Karena itu, gereja dapat membentuk pelayanan konseling atau pendampingan pastoral yang dapat menjadi tempat bagi jemaat yang sedang mengalami tekanan untuk memperoleh pertolongan secara lebih terarah. Pelayanan tersebut tidak hanya dilakukan ketika seseorang telah mengalami masalah yang berat, tetapi juga dapat diwujudkan melalui kunjungan pastoral, percakapan pribadi, kelompok kecil, doa bersama, serta perhatian terhadap kondisi kehidupan jemaat. Kunjungan kepada jemaat yang mengalami stres juga perlu disertai dengan tindak lanjut, sebab pendampingan tidak berhenti pada satu kali pertemuan, melainkan membutuhkan proses untuk melihat perkembangan dan kebutuhan orang yang didampingi. Dalam pelaksanaannya, gereja juga perlu menyadari batas-batas kompetensi pelayanan pastoral. Apabila stres yang dialami jemaat membutuhkan penanganan psikologis atau profesional, gereja perlu membangun kerja sama dengan psikolog, konselor, dokter, atau tenaga profesional lainnya. Pendampingan pastoral dan konseling profesional tidak harus dipertentangkan, tetapi dapat saling melengkapi dalam memberikan pertolongan yang lebih menyeluruh kepada jemaat. Dengan demikian, gereja tidak hanya hadir

18 Obaja Fiambery, Lindra Yolanda Camerling, Meskelina Barry, Venda Iwa, Penguatan Iman Orang Tua Lanjut Usia Melalui Pelayanan Pasoral Kunjungan Kasih: Program Penagabdian kepada Masyarakat di Jemaat GPI Papua Ebenhaezer Fakfak, *Jurnal PEMADAS, Vol 4, Nomor 4, Juli 2026,* hlm. 1180.

19 Aart van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 90.

pada saat masalah muncul, tetapi membangun sistem pendampingan yang berkelanjutan melalui perhatian, kunjungan, konseling, dukungan komunitas, serta tindak lanjut. Pendekatan seperti ini menolong gereja menjadi komunitas yang menghadirkan kepedulian, penerimaan, pemulihan, dan pertumbuhan bagi jemaat yang sedang mengalami stres. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa pendampingan pastoral bukan hanya tindakan sesaat ketika seseorang berada dalam krisis, melainkan bagian dari pelayanan gereja untuk menolong manusia bertumbuh dan menjalani kehidupannya secara lebih utuh.[20]

Tinjauan Praktika: Tentang Peran Gereja dalam Mendampingi Orang yang Mengalami Stres

Prinsip Dasar Pendampingan Gereja

Menghadapi jemaat yang mengalami stres merupakan tantangan tersendiri bagi gereja, tetapi mereka tidak boleh diabaikan karena setiap orang merupakan bagian dari umat Allah yang membutuhkan perhatian dan pendampingan. Gereja dipanggil untuk menggembalakan jemaat dengan penuh kasih, sebagaimana teladan Tuhan Yesus yang menerima dan memperhatikan setiap orang. Pendampingan pastoral perlu didasarkan pada prinsip penerimaan, kasih, empati, penghargaan terhadap martabat manusia, kerahasiaan, kesediaan mendengarkan, serta pendekatan holistik. Jemaat yang mengalami stres perlu diterima tanpa dihakimi atau dianggap memiliki iman yang lemah. Melalui sikap terbuka dan penuh pengertian, gereja dapat menciptakan suasana yang aman sehingga jemaat berani menceritakan pergumulan yang sedang dihadapi. Dalam proses pendampingan, gereja juga perlu memperhatikan berbagai aspek kehidupan jemaat, baik fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual, serta menjaga kerahasiaan persoalan yang dipercayakan kepadanya. Apabila masalah yang dihadapi membutuhkan penanganan khusus, gereja perlu bekerja sama dengan tenaga profesional yang sesuai. Oleh karena itu, jemaat yang mengalami stres membutuhkan penerimaan dan dukungan, bukan penolakan atau pengucilan, terutama dari para pendeta dan pelayan gereja. Dengan memberikan perhatian, penguatan, dan pendampingan yang tepat, gereja dapat menolong jemaat menghadapi pergumulannya, menemukan kembali pengharapan, serta bertumbuh dalam iman dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.[21]

Model Pendampingan Holistik

Model holistik merupakan pendekatan yang memandang manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki keutuhan dalam berbagai aspek kehidupan, yaitu fisik, mental, sosial, dan spiritual. Setiap aspek tersebut saling berhubungan sehingga permasalahan yang dialami seseorang tidak dapat dipahami hanya dari satu sisi. Istilah holistik sendiri memiliki arti menyeluruh, utuh, dan lengkap. Dalam pendampingan pastoral, pendekatan holistik menekankan pentingnya memahami kondisi seseorang secara menyeluruh, bukan hanya berfokus pada masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga memperhatikan latar belakang kehidupan, pengalaman masa lalu, kebutuhan jasmani, kondisi psikologis, hubungan sosial, serta kehidupan rohaninya. Hal ini penting karena setiap persoalan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Oleh sebab itu, gereja perlu memberikan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan jemaat melalui kasih, penerimaan, dukungan, doa, dan perhatian terhadap kesejahteraan hidupnya. Apabila diperlukan, gereja juga dapat bekerja sama dengan tenaga profesional agar penanganan yang diberikan lebih tepat. Dengan demikian, pendekatan holistik dalam pelayanan pastoral menunjukkan bahwa gereja dipanggil

20 Jacob Daan Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 11-12.

21 Agung Gunawan, Pendampingan Pastoral Bagi Orang-orang Sulit dalam Gereja, *Jurnal Teologi Biblika dan Praktika, vol 1 no. 2. Januari 2021,* hlm. 197-198.

untuk memperhatikan dan mendampingi manusia secara utuh, baik dalam kehidupan fisik, mental, sosial, maupun spiritual.[22]

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respons seseorang terhadap tekanan dan tuntutan hidup yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif, bergantung pada kemampuan individu dalam menghadapinya. Stres dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti kondisi fisik dan psikologis, serta faktor eksternal, seperti masalah keluarga, ekonomi, pekerjaan, dan pelayanan. Dampaknya tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga kehidupan sosial dan spiritual seseorang. Oleh karena itu, gereja memiliki peran penting dalam mendampingi jemaat yang mengalami stres melalui pelayanan pastoral yang mengutamakan kasih, empati, penerimaan, dan kesediaan untuk mendengarkan tanpa menghakimi. Pendampingan tersebut dapat dilakukan melalui kunjungan pastoral, percakapan pribadi, doa bersama, kelompok kecil, dan konseling pastoral dengan memperhatikan kebutuhan jemaat secara menyeluruh. Gereja juga perlu bekerja sama dengan tenaga profesional apabila persoalan yang dihadapi membutuhkan penanganan khusus. Sebagai saran, gereja dan para pelayan jemaat diharapkan meningkatkan pemahaman serta keterampilan dalam memberikan pendampingan pastoral, sekaligus memperhatikan kesehatan mental dan spiritual mereka sendiri. Jemaat juga diharapkan tidak ragu membagikan pergumulan yang dialami serta tetap membangun kehidupan rohani melalui doa, pembacaan firman Tuhan, dan persekutuan. Dengan demikian, gereja dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi jemaat untuk menghadapi stres, memperoleh penguatan, dan mengalami pemulihan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Aizid, Rizem. Melawan Stres & Depresi. Yogyakarta: Saufa, 2015.

Angga, Stepanus, dan Antonius Denny Firmanto. "Digital Ecclesia Sebagai Gereja Sinodal yang Mendengarkan." Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Vol. 8, No. 1 (Oktober 2023).

Beek, Aart van. Pendampingan Pastoral. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003.

Engel, Jacob Daan. Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.

Fiambery, Obaja, Lindra Yolanda Camerling, Meskelina Barry, dan Venda Iwa. "Penguatan Iman Orang Tua Lanjut Usia Melalui Pelayanan Pastoral Kunjungan Kasih: Program Pengabdian kepada Masyarakat di Jemaat GPI Papua Ebenhaezer Fakfak." Jurnal PEMADAS Vol. 4, No. 4 (Juli 2026).

Gea, Intan Meida Sari, Korina Sanosa, Ridwan Bangun, dan Amoli Ndraha. "Menghadapi Stres Akademik: Solusi dari Perspektif Teologi Kristen untuk Mahasiswa." Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik Vol. 2, No. 3 (September 2024).

Gunawan, Agung. "Pendampingan Pastoral Bagi Orang-orang Sulit dalam Gereja." Jurnal Teologi Biblika dan Praktika Vol. 1, No. 2 (Januari 2021).

Marbun, Purim. "Model Pembinaan Warga Gereja Berbasis Pendampingan Pastoral." Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity Vol. 6, No. 2 (2024).

Matasak, Malni Fitri. "Burnout Syndrome: Analisis Peran Konseling Pastoral dalam Pencegahan dan Pengelolaan Syndrome Burnout pada Pendeta." Jurnal Didakhe.

22 Tirta Susila, Pendampingan Holistik dari Pendeta Bagu Keluarga Berduka di Jemaat GKE Nanga Bulik Kabupaten Lamandau, *Damum Pambelum: Jurnal Teologi dan Musik Gereja, Volume 2, nomor 1, mei 2022,* Hlm. 85.

Nendissa, Julio Eleazer. "Peran Pendeta Dalam Melakukan Pelayanan Pendampingan Pastoral Untuk Meningkatkan Pertumbuhan Rohani Jemaat." Jurnal Teologi Cultivation Vol. 9, No. 2 (Desember 2025).

Niftrik, G. C. van, dan B. J. Boland. Dogmatika Masa Kini. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.

Pazmino, Robert W. God Our Teacher. Grand Rapids, Michigan: Baker Academic, 2001.

Pedak, Mustamir. Metode Supernol Menaklukkan Stres. Jakarta: Hikmah, 2009.

Rohmah, Nur Rulifatur, dan M. Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya." Journal of Islamic Education and Management Vol. 5, No. 1 (Agustus 2024).

Saliyo, dkk. Terapi Psikologi. Purwodadi: Sarnu Untung, 2022.

Sinaga, Lamria. "Gereja Yang Mendengar: Respons Pastoral terhadap Penderitaan yang Disebabkan oleh Emosi Malu." Indonesian Journal of Theology Vol. 10, No. 2 (Desember 2022).

Sinaga, Martin L. Pergulatan Kehadiran Kristen di Indonesia. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Soedarmo, R. Kamus Istilah Teologi. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.

Susila, Tirta. "Pendampingan Holistik dari Pendeta Bagi Keluarga Berduka di Jemaat GKE Nanga Bulik Kabupaten Lamandau." Dumum Pambelum: Jurnal Teologi dan Musik Gereja Vol. 2, No. 1 (Mei 2022).

Wahjono, Sentot Imam. "Keterkaitan Pengelolaan Stres Terhadap Perubahan Suatu Organisasi." Jurnal Perilaku Organisasi 7.