



Konseling Pastoral dalam Memperkuat Ketahanan Emosional Pekerja

Jenifer Paulus ¹ Fakultas Teologi Institut Agama Kristen negeri Manado Manado, Indonesia Jeniferpaulus983@gmail.com	Monika Kahimpong ² Fakultas Teologi Institut Agama Kristen negeri Manado Manado, Indonesia Monika.kahimpong29@gmail.com	Norlanda Darondo ³ Fakultas Teologi Institut Agama Kristen negeri Manado Manado, Indonesia norlandadarondo@gmail.com
--	--	--

ABSTRACT

This study aims to analyze various forms of workplace pressure experienced by employees, the impact of such pressure on performance and mental health, and the role of pastoral counseling in strengthening workers' emotional resilience. The research highlights emotional, time-related, social, and environmental pressures that significantly influence work quality, creativity, and psychological well-being. Using a descriptive qualitative method through literature review and thematic analysis, the study explores both the dynamics of workplace stress and the pastoral interventions that address it. The findings reveal that unmanaged workplace pressure reduces productivity, hinders innovation, and increases the risk of mental health problems. Meanwhile, pastoral counseling demonstrates substantial contributions to emotional resilience by offering emotional support, enhancing self-awareness, improving coping skills, integrating spiritual values, and fostering healthy social relationships. The study concludes that integrating pastoral counseling into workplace settings is an urgent strategy to enhance workers' mental well-being, prevent burnout, and promote a more humane and sustainable work environment.

Keywords: Work Pressure, Workers' Mental Health, Emotional Resilience, Pastoral Counseling, Workplace Well-Being.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk tekanan kerja yang dialami pekerja, dampaknya terhadap kinerja dan kesehatan mental, serta peran konseling pastoral dalam memperkuat ketahanan emosional pekerja. Kajian ini menyoroti tekanan emosional, waktu, sosial, dan lingkungan yang terbukti memengaruhi kualitas kinerja, kreativitas, serta kesejahteraan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui studi pustaka dan analisis tematik untuk memahami fenomena tekanan kerja dan intervensi pastoral. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja yang tidak terkelola dapat menurunkan produktivitas, menghambat inovasi, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Sementara itu, konseling pastoral terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam membangun ketahanan emosional melalui dukungan emosional, peningkatan kesadaran diri, penguatan keterampilan coping, integrasi nilai spiritual, serta pembentukan relasi sosial yang sehat. Kesimpulan penelitian menegaskan pentingnya integrasi layanan konseling pastoral dalam konteks kerja sebagai strategi mendesak untuk meningkatkan kesejahteraan mental pekerja, mencegah burnout, dan mewujudkan lingkungan kerja yang lebih manusiawi dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Tekanan Kerja, Kesehatan Mental Pekerja, Ketahanan Emosional, Konseling Pastoral, Kesejahteraan Kerja.

ARTICLE HISTORY

Submitted: 09-01-2025 | Accepted: 14-12-2025 | Publication: 20-12-2025

© 2025 The Author(s). Published by PT GKN. THEOSEBIA: Journal of Theology, Christian Religious Education and Psychospiritual
This is an open-access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

A. PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya tekanan dan kompleksitas dunia kerja modern menjadi persoalan signifikan yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan kinerja pekerja di berbagai konteks sosial, termasuk masyarakat lokal di Indonesia. Perubahan yang cepat dalam lingkungan kerja, seperti tuntutan produktivitas, dinamika relasi profesional, serta tekanan ekonomi, membuat banyak pekerja rentan mengalami gangguan emosional dan mental. Kondisi ini secara umum menandai adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan pendampingan yang mampu membantu pekerja mengelola tekanan kerja secara konstruktif.¹

Beragam faktor turut menjadi penyebab tingginya tingkat stres dan kelelahan di dunia kerja. Tekanan dari atasan, hubungan interpersonal yang kurang harmonis, beban kerja berlebih, kebijakan institusional yang tidak mendukung, serta ketidakseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi pendorong utama munculnya stres kerja. Selain itu, tuntutan globalisasi dan perkembangan teknologi yang cepat juga mengharuskan pekerja terus menyesuaikan diri, sehingga meningkatkan potensi kelelahan fisik maupun emosional. Dalam konteks tertentu, pekerja bahkan menghadapi paparan trauma sekunder atau dilema etis yang memperburuk kondisi psikologis mereka, sebagaimana ditemukan dalam beberapa penelitian sebelumnya.

Akibat dari tekanan tersebut terlihat dalam menurunnya kualitas kinerja, berkurangnya motivasi, meningkatnya konflik relasional, hingga munculnya masalah kesehatan mental seperti stres kronis, burnout, dan ketidakstabilan emosional. Kondisi ini tidak hanya mengganggu produktivitas individu, tetapi juga dapat berdampak negatif pada lingkungan kerja secara keseluruhan. Gangguan psikologis yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan efektivitas kerja, absensi tinggi, serta rendahnya kepuasan kerja. Dalam konteks sosial yang lebih luas, tekanan pekerjaan yang berkelanjutan berpotensi memengaruhi kehidupan keluarga dan interaksi sosial pekerja.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan pendampingan yang tidak hanya bersifat problem-solving secara praktis, tetapi juga menyentuh aspek terdalam dari diri manusia. Dalam hal ini, konseling pastoral menjadi salah satu solusi potensial karena menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan dukungan emosional, spiritual, dan makna hidup. Konseling pastoral memberikan ruang bagi individu untuk merefleksikan pengalaman emosional mereka melalui perspektif nilai spiritual yang relevan dengan budaya dan

¹ Yulianto, Eko. "Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok: Gambaran Nyata Tentang Potensi Membuka Kelas Khusus Mahasiswa Pekerja Bagi Lembaga Pendidikan Swasta." *Indonesian Journal Entrepreneurship Finance and Business Management* 2.02 (2025).

keyakinan pribadi. Dengan demikian, pendekatan ini dapat membantu pekerja menemukan kekuatan batin, ketahanan emosional, dan makna pekerjaan yang lebih mendalam.²

Manfaat dari konseling pastoral antara lain terletak pada kemampuannya dalam menumbuhkan ketangguhan emosional (*emotional resilience*) yang memungkinkan pekerja untuk tetap adaptif di tengah tekanan.³ Selain memberikan dukungan psikologis, konseling pastoral juga menolong individu membentuk keseimbangan spiritual dan eksistensial yang memperkuat motivasi kerja serta pemaknaan positif terhadap tantangan. Pendekatan berbasis nilai ini secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan produktivitas, pengelolaan stres yang lebih baik, dan terciptanya lingkungan kerja yang lebih suportif.⁴

Secara teoretis, variabel utama dalam penelitian ini mencakup konseling pastoral, ketangguhan emosional, dan kinerja pekerja. Konseling pastoral dipahami sebagai proses pendampingan yang memadukan aspek spiritual dan psikologis untuk mendukung pemulihan dan pertumbuhan emosional individu.⁵ Ketangguhan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan atau kesulitan.⁶ Adapun kinerja pekerja mencakup kemampuan individu dalam melaksanakan tugas sesuai standar yang ditetapkan, yang dipengaruhi oleh kondisi mental, emosional, dan motivasi internal.⁷

Tiga penelitian sebelumnya memberikan landasan empiris yang memperkuat relevansi penelitian ini. Raintung dkk. (2025) menunjukkan bahwa pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara mengalami beban kerja tinggi, trauma sekunder, dan risiko etis yang menimbulkan tekanan emosional signifikan. Konseling pastoral terbukti membantu mereka menemukan makna kerja dan meningkatkan ketahanan spiritual.⁸ Lesawengen dkk. (2024) mengidentifikasi bahwa stres kerja di PT. Sinar Pratama Cemerlang dipicu oleh tekanan atasan, beban kerja berlebih, dan hubungan sosial yang buruk. Pendampingan pastoral konseling mampu mengubah distress menjadi eustres, sehingga berdampak positif pada produktivitas.⁹ Penelitian Sumakul dkk. (2024)

² Clarine, Michelle, and Juliana Hidiradjat. "Pendekatan konseling pastoral sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan." *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5.1 (2025): 417-432.

³ Lesawengen, Alvira Rivani, Wolter Weol, and Agnes BJ Raintung. "Fungsi Pendampingan Pastoral Konseling Bagi Karyawan yang Mengalami Stres Kerja Pada PT. Sinar Pratama Cemerlang di Manado." *LIMMUD: Jurnal Ilmu Keagamaan dan Sosial Humaniora* 1.1 (2024): 80-94.

⁴ Teleng, Melkisedek, et al. "Terjepit Diantara Dua Generasi: Peran Pastoral Konseling Bagi Generasi Sandwich di GMIST Jemaat Pintu Elok Salili." *MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 2.1 (2025): 1-9.

⁵ Clarine, Michelle, and Juliana Hidiradjat. "Pendekatan konseling pastoral sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan." *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5.1 (2025): 417-432.

⁶ Lubis, Ayu Hayati. "Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi dan Bertahan dalam Menghadapi Tantangan Hidup yang Sulit." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2.3 (2024): 1203-1208.

⁷ Subagio, Mochammad. "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Motivasi Kerja, dan Sikap Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Ithaca Resources." *Jurnal Manajemen* 19.1 (2015): 101-120.

⁸ Raintung, Agnes BJ, Yolanda Mega Ritme Lokong, and Dennis Palar. "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2 (2025): 11-21.

⁹ Lesawengen, Alvira Rivani, Wolter Weol, and Agnes BJ Raintung. "Fungsi Pendampingan Pastoral Konseling Bagi Karyawan yang Mengalami Stres Kerja Pada PT. Sinar Pratama Cemerlang di Manado." *LIMMUD: Jurnal Ilmu Keagamaan dan Sosial Humaniora* 1.1 (2024): 80-94.

memperlihatkan bahwa guru yang mengalami burnout terbantu melalui konseling pastoral yang memberikan dukungan emosional dan spiritual sehingga mereka mampu memulihkan makna kerja dan mengurangi tekanan psikologis.¹⁰

Namun demikian, terdapat kesenjangan pengetahuan (*gap of knowledge*) yang belum banyak diteliti, yaitu bagaimana konseling pastoral berperan secara spesifik dalam membangun ketahanan emosional pekerja dalam konteks budaya tertentu, khususnya pada masyarakat di Kampung Kulur. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada pekerja institusi formal atau pendidik, sedangkan penelitian tentang komunitas lokal dengan struktur sosial budaya yang khas masih terbatas. Selain itu, integrasi antara aspek spiritual, nilai budaya lokal, dan dinamika emosional pekerja dalam konteks desa belum banyak dieksplorasi secara mendalam.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling pastoral dalam pengembangan kinerja pekerja di Kampung Kulur, dengan fokus pada bagaimana konseling pastoral membentuk ketangguhan emosional individu dalam menghadapi tekanan kerja. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk tekanan kerja yang dialami pekerja, dampaknya terhadap kinerja dan kesehatan mental, serta peran konseling pastoral dalam memperkuat ketahanan emosional pekerja. Selain memberikan kontribusi teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan perspektif baru tentang bagaimana nilai spiritual dan dukungan emosional dalam budaya lokal dapat berfungsi sebagai modal sosial dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui studi pustaka dan analisis tematik untuk memahami fenomena tekanan kerja dan intervensi pastoral dan memahami peran konseling pastoral dalam membentuk pekerja yang tangguh secara emosional di Kampung Kulur, dengan subjek penelitian terdiri dari pekerja yang telah menerima layanan konseling serta konselor pastoral untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara mendalam dengan pekerja dan konselor untuk menggali pengalaman dan dampak konseling, observasi partisipatif untuk mengamati interaksi dalam sesi konseling, serta pengumpulan dokumentasi terkait seperti catatan konseling dan laporan kegiatan. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan disajikan dalam bentuk deskripsi mendalam. Validitas data akan dijamin melalui triangulasi, membandingkan data dari berbagai sumber, dan member checking untuk memastikan akurasi temuan. Penelitian ini juga mematuhi prinsip etika, termasuk mendapatkan persetujuan

¹⁰ Sumakul, Yunita, et al. "Menyembuhkan Jiwa Yang Lelah: Peran Konseling Pastoral Pada Guru yang Mengalami Burnout dalam Pekerjaan di SMK 1 Kaidipan." *THEOSEBIA: Journal of Theology, Christian Religious Education and Psychospiritual* 1.2 (2024): 62-73.

partisipan, menjaga kerahasiaan data, dan memberikan hak kepada mereka untuk menarik diri kapan saja.

C. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini melibatkan dua orang yang bekerja di kampung kulur, mempunyai pekerjaan tetap sebagai seorang security, responden berusia 30 tahun dan 27 tahun, lewat wawancara yang digunakan ditemukan beberapa alasan penyebab tekanan yang dialami oleh pekerja. Temuan awal penelitian ini menunjukkan bahwa kedua responden, yakni D.K. dan C.M., yang bekerja sebagai security di Kampung Kulur, mengalami tekanan kerja yang signifikan dengan faktor penyebab yang berbeda. D.K. menghadapi tekanan dari atasan, lingkungan kerja yang toxic, serta beban kerja berlebihan. Sementara itu, C.M. lebih banyak dipengaruhi oleh persaingan tidak sehat dan konflik dengan rekan kerja. Faktor-faktor tersebut secara langsung menurunkan kinerja mereka dan berdampak pada kondisi emosional serta motivasi dalam menjalankan tugas. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan kerja tidak hanya bersumber dari tuntutan fisik, tetapi juga dinamika relasional dan kondisi lingkungan kerja yang tidak mendukung.

1. Pemahaman Kinerja dalam Tekanan dan Ketangguhan Emosional

Pemahaman mengenai kinerja dalam tekanan menjadi sangat penting untuk membaca fenomena yang dialami para responden. Kinerja dalam tekanan, sebagaimana dijelaskan dalam literatur psikologi kerja, merupakan kemampuan individu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kualitas kerja ketika dihadapkan pada tuntutan tinggi dan situasi menekan.¹¹ Hasanah menegaskan bahwa kinerja dalam tekanan merupakan kemampuan seseorang mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap membebani atau melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya.¹² Dengan demikian, responden yang menghadapi tekanan cukup tinggi akan mengalami degradasi kinerja jika tidak memiliki kapasitas pengelolaan tekanan yang memadai.

Ningrat dalam Mulyana memperkuat pemahaman tersebut dengan merumuskan bahwa tekanan kerja adalah hubungan antara individu dan lingkungan kerja yang mampu mengancam atau memberi tekanan psikologis, fisiologis, serta perilaku.¹³ Jika dikaitkan dengan kasus responden, tekanan dari atasan, kompetisi tidak sehat, serta konflik interpersonal merupakan bentuk ancaman psikologis yang dapat mengubah cara individu merespons tugas dan tanggung

¹¹ Febriantina, Susan, et al. "Determinan Stress Kerja Dalam Organisasi: Kajian Literatur Sistematis." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.01 (2025): 89-102.

¹² Hasanah, Nur. "Dampak Tekanan Kinerja Terhadap Penilaian Stres, Regulasi Diri dan Perilaku Kerja: Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Dinamika Manajemen* 13.01 (2025): 1-16.

¹³ Ningrat, Qori Setyo, and Olievia Prabandini Mulyana. "Hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan stres kerja." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.3 (2022): 99-109.

jawabnya. Hal ini memperlihatkan bahwa tekanan bersifat multidimensional dan tidak dapat dipisahkan dari interaksi sosial dan struktur organisasi kerja.

Tekanan kerja juga dipahami sebagai keadaan dinamis ketika seseorang berhadapan dengan tuntutan, peluang, atau sumber daya yang hasilnya dipandang tidak pasti tetapi penting.¹⁴ Konsep ini menunjukkan bahwa tekanan memiliki dua sisi: positif (eustres) dan negatif (distres). Tekanan yang bersifat tantangan seperti beban tugas yang besar dengan potensi hasil yang memuaskan dapat berdampak positif apabila individu mampu mengelolanya dengan baik. Namun, tekanan yang bersifat penghalang—seperti lingkungan toxic atau konflik kerja—lebih cenderung menyebabkan distres.¹⁵ Sebagaimana dikemukakan Usnawati, tekanan dapat menekan diri seseorang di luar batas kemampuannya dan jika tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik individu.¹⁶ Dalam konteks penelitian ini, tekanan yang dialami responden lebih cenderung masuk kategori distres karena tidak memberikan ruang perkembangan positif.

Dalam kondisi tekanan yang semakin meningkat, kapasitas ketangguhan emosional sangat menentukan bagaimana seseorang merespons dan meminimalkan dampak negatif yang muncul. Ketangguhan emosional merupakan kemampuan untuk mengelola, menyesuaikan diri, dan bertahan dalam situasi emosional yang sulit.¹⁷ Mulya menegaskan bahwa ketangguhan emosional memiliki keterkaitan erat dengan kecerdasan emosional (emotional intelligence), yang memainkan peran penting dalam membantu seseorang menghadapi stres. Individu yang memiliki ketangguhan emosional akan cenderung mampu mempertahankan ketenangan, mengendalikan impuls, dan melakukan evaluasi rasional terhadap tekanan.¹⁸

Munawaroh & Mashudi memperjelas konsep ini dengan memandang ketangguhan emosional sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan tetap bertahan dalam situasi sulit. Mereka menekankan bahwa ketangguhan emosional memungkinkan individu bangkit dari pengalaman negatif serta menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi penuh tekanan.¹⁹ Faridah dkk, menambahkan bahwa ketangguhan emosional merupakan kualitas seseorang yang memungkinkannya berkembang dalam menghadapi kesulitan serta menjadi indikator

¹⁴ Harbelubun, Meisy Putrisa. "Pengaruh Tekanan Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan PT. Sunrise Abadi Kota Bandung." Diss. Universitas Komputer Indonesia, 2024.

¹⁵ Hasanah, Nur. "Stresor Tantangan dan Hambatan: Sebuah Tinjauan Kritis Kerangka Teoritis Multipel." *Jurnal Dinamika Manajemen* 12.2 (2024): 49-57.

¹⁶ Wulandari, Fedri Yani, et al. "Tekanan Ekonomi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Anggota Keluarga." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2.4 (2025): 84-95.

¹⁷ Faridah, Faridah, et al. "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tantangan Hidup." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 11.01 (2025): 13-33.

¹⁸ Mulya, Fitra. "Peran Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan: Menumbuhkan Budaya Kerja yang Tangguh." *Journal of Mandalika Literature* 6.1 (2025): 435-444.

¹⁹ Munawaroh, Eem, and Esya Anesty Mashudi. "Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan." (Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2018), h. 8.

kemampuan seseorang mengatasi stres.²⁰ Paramitha dan Kusristanti juga menyoroti kemampuan individu mempertahankan fungsi psikologis stabil meskipun terpapar peristiwa traumatis.²¹ Gambaran ini memperlihatkan bahwa ketangguhan emosional bukan sekadar kemampuan bertahan, tetapi kapasitas untuk terus berkembang di tengah tekanan.

Ketangguhan emosional memiliki pengaruh langsung terhadap aspek kognitif, produktivitas kerja, dinamika relasi kerja, dan kemampuan sosial seseorang. Individu yang tangguh emosional biasanya mampu mengambil keputusan lebih baik, memiliki fokus yang stabil, serta meningkatkan produktivitas meskipun berada dalam tekanan.²² Mahyuddin dkk, menyebutkan bahwa individu yang tangguh emosional merespons stresor sebagai peluang untuk pertumbuhan, bukan ancaman.²³ Dalam konteks responden penelitian, rendahnya ketangguhan emosional menjadikan tekanan yang mereka alami mudah berdampak pada penurunan performa, misalnya kurang optimal dalam menjalankan tugas keamanan, kehilangan fokus, atau mudah terlibat konflik.

Mulya memperkuat argumentasi tersebut dengan menunjukkan bahwa ketangguhan emosional berperan penting dalam dinamika tim kerja. Tim yang anggotanya memiliki ketangguhan emosional kuat mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan organisasi dan tekanan eksternal.²⁴ Mereka melihat tantangan sebagai ruang untuk berkembang. Ini berarti individu yang bekerja dalam lingkungan toxic seperti yang dialami D.K. atau lingkungan kompetitif seperti dialami C.M. membutuhkan kapasitas ketangguhan emosional yang baik agar dapat mempertahankan stabilitas psikologis dan profesional mereka.

Dalam perspektif pastoral, temuan-temuan ini menegaskan urgensi pelayanan konseling pastoral sebagai pendekatan holistik untuk membantu pekerja mengelola tekanan kerja yang kompleks. Konseling pastoral dapat menjadi ruang aman bagi pekerja untuk mengungkap beban emosional, mendapatkan pemaknaan ulang terhadap pengalaman kerja, serta mengembangkan kekuatan spiritual yang dapat menopang ketangguhan emosional mereka. Integrasi antara refleksi spiritual, dukungan emosional, dan proses penyembuhan batin menjadi fondasi penting agar pekerja mampu menghadapi dinamika tekanan kerja tanpa kehilangan keseimbangan diri.

Implikasi lain dari pelayanan pastoral konseling adalah kemampuannya dalam membangun ketahanan spiritual yang memperkuat ketangguhan emosional. Melalui proses pembimbingan

²⁰ Faridah, Faridah, et al. "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tantangan Hidup." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 11.01 (2025): 13-33.

²¹ Paramitha, Renada Gita, and Chandradewi Kusristanti. "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan." *Jurnal Psikogenesis* 6.2 (2018): 186-196.

²² Mulya, Fitra. "Peran Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan: Menumbuhkan Budaya Kerja yang Tangguh." *Journal of Mandalika Literature* 6.1 (2025): 435-444.

²³ Mahyuddin, Muhammad Junaedi, et al. "*Kecerdasan Emosi dalam Bimbingan Konseling: Mengelola Stres dan Konflik*." (Jambi: PT. Nawala Gama Education, 2025), h. 28.

²⁴ Mulya, Fitra. "Peran Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan: Menumbuhkan Budaya Kerja yang Tangguh." *Journal of Mandalika Literature* 6.1 (2025): 435-444.

yang melibatkan doa, refleksi makna, dan pemahaman nilai diri, pekerja dapat memperoleh perspektif baru terhadap tantangan kerja yang dihadapi. Pemaknaan spiritual ini akan membantu pekerja melihat tekanan tidak hanya sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari perjalanan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, pelayanan pastoral konseling dapat menjadi strategi penting dalam meningkatkan kinerja pekerja, memperkuat hubungan interpersonal, dan menciptakan suasana kerja yang lebih sehat secara emosional maupun spiritual.

2. Memahami Tekanan Kerja dan Kesejahteraan Mental Pekerja

Tekanan kerja merupakan fenomena multidimensional yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas adaptif individu untuk merespons secara efektif. Dalam kajian psikologi industri dan organisasi, tekanan kerja dipahami sebagai hasil dari interaksi kompleks antara kondisi pekerjaan, tuntutan sosial, faktor emosional, serta kualitas lingkungan kerja yang dialami pekerja.²⁵ Tekanan emosional muncul melalui ekspektasi tinggi dari atasan, rekan kerja, atau bahkan keluarga, yang memicu ketegangan intrapsikis dan menurunkan motivasi dalam melaksanakan tugas. Kondisi ini sering kali dimanifestasikan dalam bentuk kecemasan, kelelahan emosional, serta perasaan tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan.²⁶ Dengan demikian, tekanan emosional bukan hanya memengaruhi kondisi afektif, tetapi juga berdampak pada persepsi diri dan kapasitas kinerja pekerja.

Selain tekanan emosional, tekanan waktu merupakan bentuk tekanan kerja yang sangat sering dialami oleh pekerja modern, terutama dalam konteks pekerjaan yang menuntut produktivitas tinggi dan efisiensi yang ketat. Deadline yang mendesak, penumpukan tugas, serta ketidakseimbangan antara volume pekerjaan dan waktu yang tersedia dapat memicu stres akut serta mengurangi kualitas hasil kerja. Tekanan waktu yang berlangsung terus-menerus berpotensi menyebabkan kelelahan kronis dan hilangnya kemampuan untuk berpikir kreatif. Di sisi lain, terdapat pula tekanan sosial yang timbul akibat konflik interpersonal, persaingan tidak sehat, atau minimnya dukungan dari kelompok kerja. Tekanan sosial ini dapat melemahkan rasa keterikatan (*sense of belonging*) sehingga menghambat kolaborasi tim dan menurunkan efektivitas kerja secara keseluruhan.²⁷

Lingkungan kerja yang tidak kondusif juga merupakan determinan penting dalam terbentuknya tekanan kerja. Faktor-faktor seperti fasilitas kerja yang tidak memadai, tata ruang yang tidak ergonomis, atau suasana kerja yang penuh konflik dapat mengganggu konsentrasi

²⁵ Honkley, Tony. "Interaksi Antara Lingkungan Kerja, Karakteristik Pribadi terhadap Stres Kerja: Efek Moderasi Kemampuan Adaptasi pada Karyawan Pada PT Sari Madu." *JURNAL EKUIVALENSI* 10.2 (2024): 367-384.

²⁶ Zeirliana, Elmalia Dwi. "*Tuntutan kerja dan dukungan sosial sebagai faktor penentu stres kerja: Studi pada karyawan CV. Zeirliana Bersatu.*" Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2025.

²⁷ Suwardi, Said Musnadi, et al. "*Keadilan dan Harmoni Organisasi dalam Stres Kerja.*" (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2024), h. 29.

dan mempengaruhi tingkat produktivitas pekerja. Lingkungan kerja yang tidak nyaman menambah beban psikologis, mempercepat kelelahan mental, serta meningkatkan risiko pekerja mengalami disengagement atau menarik diri secara psikologis dari pekerjaan. Dalam perspektif perilaku organisasi, kondisi lingkungan yang tidak mendukung turut membentuk persepsi negatif terhadap tempat kerja, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas kinerja dan komitmen pekerja terhadap organisasi.²⁸

Adapun dampak dari tekanan kerja yang tidak terkelola dapat sangat luas, baik dari sisi performa maupun aspek psikologis. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama menyebabkan penurunan kualitas output, berkurangnya kreativitas, serta munculnya sikap kerja yang tidak produktif.²⁹ Tekanan tinggi yang bersifat menghambat (*hindrance stressors*) sering kali menghalangi kemampuan pekerja untuk berinovasi dan mengambil keputusan strategis. Dampak lebih serius terlihat pada aspek kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko depresi, gangguan kecemasan, kelelahan emosional, dan burnout.³⁰ Pekerja yang mengalami tekanan kronis cenderung memiliki tingkat komitmen rendah dan keinginan tinggi untuk berpindah kerja, sehingga berdampak langsung pada tingkat turnover dalam organisasi.³¹ Dengan demikian, tekanan kerja tidak hanya merugikan individu tetapi juga membawa konsekuensi ekonomi dan operasional bagi organisasi.

Dalam konteks yang lebih luas, kesejahteraan mental pekerja memegang peranan krusial dalam menjaga keberlanjutan kinerja organisasi dan kualitas hidup individu. Lingkungan kerja yang sehat, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis pekerja dapat meningkatkan motivasi, kepuasan kerja, serta produktivitas.³² Namun fakta empiris menunjukkan bahwa kesejahteraan mental pekerja masih menjadi isu yang sangat penting di Indonesia.

Dalam menghadapi tekanan kerja yang kompleks tersebut, pekerja perlu memiliki strategi adaptif untuk menjaga kesejahteraan mentalnya. Upaya seperti menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, mengelola stres melalui teknik koping yang sehat, membangun relasi sosial yang positif, serta mengembangkan pola pikir optimis menjadi langkah penting untuk mempertahankan stabilitas psikologis. Selain itu, diskusi terbuka mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja perlu terus didorong untuk mengurangi stigma dan membuka ruang komunikasi yang suportif. Tidak kalah pentingnya adalah kemampuan pekerja

²⁸ Nabilah, Ayu, et al. "Analisis Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik terhadap Produktivitas Karyawan Pada Perusahaan Di Jawa Timur." *Journal of Exploratory Dynamic Problems* 2.2 (2025): 34-55.

²⁹ Hasanah, Nur. "Stresor Tantangan dan Hambatan: Sebuah Tinjauan Kritis Kerangka Teoritis Multipel." *Jurnal Dinamika Manajemen* 12.2 (2024): 49-57.

³⁰ Ulhaq, Dhiyaa, et al. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Organisasi Pada Sektor Kesehatan." *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 2.10 (2025): 2392-2401.

³¹ Maranata, Figa, Nana Darna, and Iwan Setiawan. "Pengaruh Stres Kerja dan Job Satisfaction terhadap Turnover intention: Studi pada Karyawan PT. Tjiwulan Putra Mandiri." *Journal of Economics Review (JOER)* 5.2 (2025): 110-125.

³² Hanum, Salsabilla Ameidiza, and Andhi Wijayanto. "Peran Perceived Organizational Support dalam Hubungan Antara Work-Life Balance dan Kepuasan Kerja." *Bookchapter Manajemen SDM* 1 (2025): 380-410.

untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami tekanan berat yang tidak dapat dikelola sendiri.

Dari perspektif pelayanan pastoral, isu tekanan kerja dan kesejahteraan mental pekerja memiliki relevansi yang sangat kuat. Pelayanan pastoral konseling dapat menjadi alternatif intervensi holistik yang membantu pekerja memproses pengalaman emosional, memaknai kembali pergumulan kerja dalam kerangka spiritualitas, serta membangun ketangguhan batin untuk menghadapi dinamika pekerjaan. Melalui pendekatan empatik, reflektif, dan berbasis nilai spiritual, konselor pastoral dapat mendampingi pekerja menemukan makna baru dalam pekerjaan mereka, mengurangi beban emosional, serta memperkuat kesejahteraan mental secara berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya membantu pekerja mengatasi tekanan jangka pendek, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi dan profesional yang lebih mendalam.

3. Pelayanan Pastoral Konseling Pekerja

Pelayanan konseling pastoral merupakan suatu pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan psikososial dalam mendampingi individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk dinamika yang muncul dalam konteks kerja modern. Dalam perspektif pastoral, konseling tidak hanya berfungsi sebagai intervensi untuk mengatasi persoalan psikologis, tetapi juga sebagai sarana untuk menumbuhkan kedewasaan spiritual dan memperkuat identitas diri. Integrasi dimensi spiritual tersebut menjadi landasan penting bagi terbentuknya ketahanan emosional yang kokoh, sehingga pekerja tidak hanya mampu bertahan dalam tekanan, tetapi juga berkembang menuju kesejahteraan holistik.³³

Dalam lingkungan kerja kontemporer yang ditandai oleh tingginya kompleksitas, kompetisi, dan perubahan yang cepat, pelayanan konseling pastoral memiliki relevansi yang semakin signifikan. Berbagai tuntutan—mulai dari beban kerja yang tinggi, relasi profesional yang menantang, hingga tekanan sosial ekonomi—seringkali menjadi pemicu stres yang dapat melemahkan kapasitas adaptasi seorang pekerja.³⁴ Kehadiran konselor pastoral menjadi sumber dukungan yang tidak hanya berorientasi pada pemecahan masalah sesaat, tetapi juga pada pembentukan karakter dan ketangguhan batin. Dengan demikian, fungsi konseling pastoral dalam dunia kerja bukan hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan transformatif.

Salah satu kontribusi utama konseling pastoral dalam mendukung ketahanan emosional pekerja adalah pemberian dukungan emosional yang aman dan non-judgmental. Melalui ruang

³³ Raintung, Agnes BJ, Yolanda Mega Ritme Lokong, and Dennis Palar. "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2 (2025): 11-21.

³⁴ Honkley, Tony. "Interaksi Antara Lingkungan Kerja, Karakteristik Pribadi terhadap Stres Kerja: Efek Moderasi Kemampuan Adaptasi pada Karyawan Pada PT Sari Madu." *JURNAL EKUIVALENSI* 10.2 (2024): 367-384.

komunikasi yang penuh empati, pekerja dapat mengekspresikan pergumulan, ketakutan, kekecewaan, maupun konflik internal yang mereka alami. Proses ini menolong individu untuk merasakan penerimaan, mengurangi beban psikologis, dan memperoleh klarifikasi emosi. Dukungan emosional semacam ini berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan yang dapat menimbulkan kelelahan mental, burnout, bahkan gangguan kecemasan. Ketika pekerja merasa dihargai dan didengar, mereka cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dalam menghadapi dinamika pekerjaan.³⁵

Selain dukungan emosional, pelayanan konseling pastoral juga memfasilitasi pengembangan keterampilan coping yang adaptif. Melalui sesi konseling yang terarah, pekerja dapat mempelajari berbagai strategi untuk mengelola stres, seperti teknik manajemen waktu, pengaturan prioritas, teknik relaksasi, peningkatan komunikasi asertif, serta strategi penyelesaian masalah secara konstruktif.³⁶ Penerapan keterampilan ini membuat pekerja lebih siap dan kompeten dalam merespons tekanan pekerjaan. Dengan memiliki mekanisme coping yang sehat, pekerja lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosi ketika menghadapi tuntutan yang meningkat atau perubahan struktural dalam organisasi.

Peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan dimensi penting lain yang ditekankan dalam konseling pastoral. Melalui refleksi pribadi yang didampingi oleh konselor, pekerja diajak untuk memahami dinamika batin mereka, termasuk pola pikir, nilai-nilai yang dipegang, dan respons emosional terhadap situasi tertentu.³⁷ Kesadaran diri yang meningkat memungkinkan pekerja untuk mengenali sumber tekanan secara lebih akurat, memahami pola reaksi yang tidak sehat, serta mengembangkan regulasi emosi yang lebih efektif. Pekerja yang memiliki kesadaran diri yang baik biasanya lebih mampu menjaga stabilitas emosinya, mengambil keputusan secara bijaksana, dan berinteraksi secara lebih positif dalam lingkungan kerja.

Konseling pastoral juga berperan penting dalam membangun dan memperkuat hubungan sosial di tempat kerja. Melalui program pendampingan kelompok, kelompok swadaya, atau kegiatan komunitas rohani, pekerja dapat berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, dan memperoleh rasa kebersamaan. Relasi sosial yang sehat di tempat kerja terbukti menjadi faktor penting dalam mempertahankan ketahanan emosional. Ketika pekerja merasa menjadi bagian

³⁵ Raintung, Agnes BJ, Yolanda Mega Ritme Lokong, and Dennis Palar. "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2 (2025): 11-21.

³⁶ Lesawengen, Alvira Rivani, Wolter Weol, and Agnes BJ Raintung. "Fungsi Pendampingan Pastoral Konseling Bagi Karyawan yang Mengalami Stres Kerja Pada PT. Sinar Pratama Cemerlang di Manado." *LIMMUD: Jurnal Ilmu Keagamaan dan Sosial Humaniora* 1.1 (2024): 80-94.

³⁷ Agung, Ririh, and N. Nurjannah. "Implementasi Tafakur dalam Proses Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri [Implementation of Tafakur in The Guidance and Counseling Process as an Effort to Enhance Self-Awareness]." *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications* 3.1 (2023): 11-20.

dari komunitas yang mendukung, mereka lebih mampu melewati tekanan serta mengurangi risiko isolasi sosial yang sering menjadi pemicu stres.³⁸

Integrasi nilai-nilai spiritual menjadi elemen khas dalam pelayanan konseling pastoral. Nilai-nilai seperti pengharapan, kesabaran, rasa syukur, makna hidup, dan panggilan dalam pekerjaan membantu pekerja melihat tugas profesional mereka dalam perspektif yang lebih luas. Ketika individu menyadari bahwa pekerjaannya memiliki kontribusi terhadap tujuan yang lebih besar, mereka akan memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat, serta ketangguhan batin dalam menghadapi tantangan. Nilai spiritual memberikan orientasi makna yang mendalam sehingga tekanan kerja tidak lagi dipandang semata sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari perjalanan pertumbuhan pribadi dan profesional.³⁹

Pada akhirnya, pelayanan konseling pastoral memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kinerja pekerja. Individu yang memperoleh dukungan emosional, memiliki strategi coping yang adaptif, kesadaran diri yang baik, relasi sosial yang kuat, dan pemahaman spiritual yang bermakna cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil, kemampuan adaptasi yang tinggi, serta produktivitas yang meningkat. Ketahanan emosional yang terbangun melalui proses konseling pastoral menjadi modal penting dalam menghadapi perubahan organisasi, menyelesaikan konflik, dan menjaga kualitas kerja secara konsisten. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan pekerja secara individu, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap kesehatan organisasi dan efektivitas kinerja secara keseluruhan.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari keseluruhan pembahasan menunjukkan bahwa tekanan kerja yang meliputi aspek emosional, waktu, sosial, dan lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kinerja, terganggunya kreativitas, melemahnya kesehatan mental, serta menurunnya loyalitas pekerja. Dalam konteks ini, kesejahteraan mental menjadi elemen krusial yang menentukan produktivitas dan kualitas hidup pekerja, sehingga membutuhkan perhatian serius mengingat tingginya prevalensi gangguan mental di dunia kerja Indonesia. Pelayanan konseling pastoral menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi emosional dan spiritual untuk memperkuat ketahanan psikologis pekerja melalui dukungan emosional, pengembangan keterampilan coping, peningkatan kesadaran diri, penguatan relasi sosial, serta internalisasi nilai-nilai spiritual yang memberi makna dalam pekerjaan. Berdasarkan temuan ini,

³⁸ Raintung, Agnes BJ, Yolanda Mega Ritme Lokong, and Dennis Palar. "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2 (2025): 11-21.

³⁹ Legrans, Apriani, et al. "Menuju Transformasi: Pendidikan Pastoral Konseling Sebagai Jembatan Kesejahteraan Jiwa." *TENTIRO: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* 1.2 (2024): 14-24.

penelitian menekankan urgensi mengintegrasikan konseling pastoral dalam kebijakan dan praktik pendampingan pekerja sebagai langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mencegah burnout, dan membangun budaya kerja yang lebih manusiawi, suportif, dan berkelanjutan.

E. REFERENSI

- Agung, R., & Nurjannah, N. (2023). "Implementasi Tafakur dalam Proses Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri [Implementation of Tafakur in The Guidance and Counseling Process as an Effort to Enhance Self-Awareness]." *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications* 3.1, 11-20.
- Clarine, M., & Hidradjat, J. (2025). "Pendekatan konseling pastoral sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan." *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5.1, 417-432.
- Faridah, F, et al. (2025). "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tantangan Hidup." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 11.01, 13-33.
- Febriantina, S, et al. (2025). "Determinan Stress Kerja Dalam Organisasi: Kajian Literatur Sistematis." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.01, 89-102.
- Hanum, S. A., & Wijayanto, A. (2025). "Peran Perceived Organizational Support dalam Hubungan Antara Work-Life Balance dan Kepuasan Kerja." *Bookchapter Manajemen SDM* 1, 380-410.
- Harbelubun, M. P. (2024). "*Pengaruh Tekanan Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan PT. Sunrise Abadi Kota Bandung.*" Diss. Universitas Komputer Indonesia, 2024.
- Hasanah, N. (2024). "Stresor Tantangan dan Hambatan: Sebuah Tinjauan Kritis Kerangka Teoritis Multipel." *Jurnal Dinamika Manajemen* 12.2, 49-57.
- Hasanah, N. (2025). "Dampak Tekanan Kinerja Terhadap Penilaian Stres, Regulasi Diri dan Perilaku Kerja: Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Dinamika Manajemen* 13.01, 1-16.
- Honkley, T. (2024). "Interaksi Antara Lingkungan Kerja, Karakteristik Pribadi terhadap Stres Kerja: Efek Moderasi Kemampuan Adaptasi pada Karyawan Pada PT Sari Madu." *JURNAL EKUIVALENSI* 10.2, 367-384.
- Legrans, A, et al. (2024) "Menuju Transformasi: Pendidikan Pastoral Konseling Sebagai Jembatan Kesejahteraan Jiwa." *TENTIRO: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* 1.2, 14-24.
- Lesawengen, A. R., Weol, W., & Raintung, A. B. (2024). "Fungsi Pendampingan Pastoral Konseling Bagi Karyawan yang Mengalami Stres Kerja Pada PT. Sinar Pratama Cemerlang di Manado." *LIMMUD: Jurnal Ilmu Keagamaan dan Sosial Humaniora* 1.1, 80-94.
- Lubis, A. H. (2024). "Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi dan Bertahan dalam Menghadapi Tantangan Hidup yang Sulit." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2.3, 1203-1208.
- Mahyuddin, M. J., et al. (2025) "*Kecerdasan Emosi dalam Bimbingan Konseling: Mengelola Stres dan Konflik.*" Jambi: PT. Nawala Gama Education.

- Maranata, F., Darna, N., & Setiawan, I. (2025). "Pengaruh Stres Kerja dan Job Satisfaction terhadap Turnover intention: Studi pada Karyawan PT. Tjiwulan Putra Mandiri." *Journal of Economics Review (JOER)* 5.2, 110-125.
- Mulya, F. (2025). "Peran Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan: Menumbuhkan Budaya Kerja yang Tangguh." *Journal of Mandalika Literature* 6.1, 435-444.
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *"Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan."* Semarang: CV. Pilar Nusantara.
- Nabilah, A., et al. (2025). "Analisis Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik terhadap Produktivitas Karyawan Pada Perusahaan Di Jawa Timur." *Journal of Exploratory Dynamic Problems* 2.2, 34-55.
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). "Hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan stres kerja." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.3, 99-109.
- Paramitha, R. G., & Kusristanti, C. (2018). "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan." *Jurnal Psikogenesis* 6.2, 186-196.
- Raintung, A. B., Lokong, Y. M. R., & Palar, D. (2025). "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2, 11-21.
- Subagio, M. (2015). "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Motivasi Kerja, dan Sikap Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Ithaca Resources." *Jurnal Manajemen* 19.1, 101-120.
- Sumakul, Y, et al. (2024). "Menyembuhkan Jiwa Yang Lelah: Peran Konseling Pastoral Pada Guru yang Mengalami Burnout dalam Pekerjaan di SMK 1 Kaidipan." *THEOSEBIA: Journal of Theology, Christian Religious Education and Psychospiritual* 1.2, 62-73.
- Suwardi, S. M., et al. (2024) *"Keadilan dan Harmoni Organisasi dalam Stres Kerja."* Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Teleng, M, et al. (2025). "Terjepit Diantara Dua Generasi: Peran Pastoral Konseling Bagi Generasi Sandwich di GMIST Jemaat Pintu Elok Salili." *MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 2.1, 1-9.
- Ulhaq, D, et al. (2025) "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Organisasi Pada Sektor Kesehatan." *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 2.10, 2392-2401.
- Wulandari, F. Y., et al. (2025). "Tekanan Ekonomi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Anggota Keluarga." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2.4, 84-95.
- Yulianto, E. (2025). "Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok: Gambaran Nyata Tentang Potensi Membuka Kelas Khusus Mahasiswa Pekerja Bagi Lembaga Pendidikan Swasta." *Indonesian Journal Entrepreneurship Finance and Business Management* 2.02.
- Zeirliana, E. D. (2025). *"Tuntutan kerja dan dukungan sosial sebagai faktor penentu stres kerja: Studi pada karyawan CV. Zeirliana Bersatu."* Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.