

Dari Konsumerisme Keproduktifitas Pastoral Konseling Dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Pekerja Di Kota Manado

Leonardo Caesar Dendeng¹

Veibe Salindeho²

Debora Natalia Horohiung³

Meivi Lestari Putri Takasihaeng⁴

Institut Agama Kristen Negeri Manado^{1,2,3,4}

deborahorohiung@gmail.com

Correspondence:

deborahorohiung@gmail.com

Article History:

Submitted: 13 Januari 2025

Reviewed: 20 Januari 2025

Accepted: 31 Maret 2025

Keywords:

Consumerism, retail workers, produktivity, counseling pastoral

Copyright:

©2025, Authors.

License:



Abstract

This study investigates the phenomenon of consumerism and its impact on the productivity of Generation Z retail workers in Manado city. The widespread consumerism has affected the mental well-being and work motivation of these workers, leading to stress and dissatisfaction. Utilizing a qualitative approach, data were collected through in-depth interviews and participatory observations, and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that pastoral counseling can assist retail workers in managing social pressures and shifting their mindset from excessive consumption to more meaningful productivity. This highlights the importance of emotional and spiritual support for retail workers to enhance their quality of life and performance.

Abstrak

Penelitian ini menyelidiki fenomena konsumerisme serta dampaknya terhadap produktivitas pekerja ritel generasi Z di kota Manado. Konsumerisme yang meluas telah berdampak pada kesejahteraan mental dan motivasi kerja para pekerja yang mengakibatkan stress dan ketidakpuasan. Melalui pendekatan kualitatif, data dikumpulkan dari wawancara mendalam dan observasi partisipatif, dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa pastoral konseling dapat membantu pekerja ritel dalam mengelola tekanan sosial dan mengubah pola pikir mereka dari konsumsi berlebih menuju produktivitas yang lebih signifikan. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan emosional dan spiritual bagi pekerja ritel untuk meningkatkan kualitas hidup dan kinerja mereka.

A. Pendahuluan

Manusia merenungkan banyak metode untuk terlibat dalam kegiatan yang menimbulkan sukacita. Masyarakat yang hidup di zaman modern saat ini menyajikan sejumlah besar peluang yang memfasilitasi pengejaran pemenuhan pribadi dan kebahagiaan. Sejumlah besar individu berpendapat bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kenikmatan hidup sehari-hari melalui pengalaman yang menyenangkan, terlepas dari usia seseorang, kedudukan sosial, latar belakang pendidikan, atau pengalaman profesional, karena mereka berusaha untuk mengambil bagian dalam segudang kesenangan yang ditawarkan dunia. Manusia pada dasarnya merupakan makhluk ekonomi yang ditugaskan dengan kewajiban memenuhi berbagai kebutuhan penting untuk kelangsungan hidup, salah satunya melibatkan konsumsi barang dan jasa. Meningkatnya frekuensi konsumsi yang tidak diatur dengan baik memicu munculnya gaya hidup yang ditandai dengan perilaku konsumtif. Situasi ini semakin diperburuk, ketika kecenderungan konsumsi seperti itu tidak terbatas pada kaum muda tetapi bagi orang dewasa termasuk pekerja. Perilaku konsumtif yang berlebihan di kalangan pekerja ritel generasi Z mungkin menyebabkan stres dan ketidakpuasan di kalangan pekerja, atau lebih jauh lagi mungkin mempengaruhi produktivitas kerja mereka. Perilaku konsumtif saat ini, tidak hanya terlihat di kalangan masyarakat metropolitan yang cenderung mengedepankan gaya hidup modern, tetapi juga menjalar ke masyarakat urban seperti kota Manado, di mana peningkatan akses informasi dan belanja online mendorong individu untuk lebih aktif dalam memilih dan membeli produk.

Kota Manado, yang diakui sebagai lokus penting kemajuan ekonomi di Indonesia, bergulat dengan tantangan besar terkait dengan meningkatnya kecenderungan konsumerisme yang ditunjukkan oleh tenaga pekerja. Peningkatan standar hidup dan peningkatan aksesibilitas terhadap informasi telah mendorong individu untuk mencari barang dan jasa secara berlebihan, seringkali mengakibatkan perilaku konsumsi yang tidak berkelanjutan (Sari, 2022). Pola-pola perilaku ini tidak hanya membahayakan stabilitas ekonomi individu tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial mereka (Putra & Rahman, 2023).

Fenomena ini dipicu oleh aksesibilitas informasi yang luas serta pengaruh media sosial yang mempromosikan gaya hidup mewah yang seringkali tidak selaras dengan realitas ekonomi masyarakat (Putra & Rahman, 2023). Selain itu, perilaku *show off* (pamer) di lingkungan kerja turut mempengaruhi perilaku konsumsi karena pekerja menganggap keharusan untuk memiliki barang-barang tertentu untuk menunjukkan kedudukan sosial mereka, yang akibatnya dapat berdampak buruk pada stabilitas keuangan dan kesehatan psikologis mereka. Kecenderungan ini berdampak tidak hanya pada stabilitas ekonomi individu tetapi juga pada kesehatan mental mereka (Nugroho, 2022). Untuk mengatasi masalah ini sangat penting merumuskan pendekatan yang memfasilitasi individu dalam transisi dari kebiasaan konsumsi yang merugikan ke

produktivitas yang lebih signifikan. Intervensi yang berlaku adalah konseling pastoral, yang menggabungkan kerangka psikologis dengan nilai-nilai spiritual, sehingga menawarkan dukungan emosional dan spiritual kepada individu (Widodo, 2023).

Keuntungan dari konseling pastoral meliputi peningkatan kesadaran diri, penanaman nilai-nilai kehidupan yang lebih afirmatif, dan peningkatan kemampuan untuk menavigasi stres dan tekanan masyarakat. Selain itu, konseling pastoral berfungsi sebagai saluran yang menjembatani persyaratan material dan spiritual, sehingga memotivasi individu untuk mendapatkan signifikansi dari upaya produktif mereka. Dalam tinjauan komprehensif dari literatur yang ada, konsumerisme dikonseptualisasikan sebagai pola perilaku yang berpusat pada akumulasi barang dan jasa, sedangkan produktivitas digambarkan sebagai kapasitas individu untuk menghasilkan nilai atau *output* yang meningkatkan kesejahteraan pribadi. Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 sampai tahun 2012, dapat dikaji dari perspektif psikologi perkembangan menurut Elizabeth Hurlock. Hurlock menekankan pentingnya memahami perkembangan individu dalam konteks lingkungan sosial dan budaya mereka. Selain itu, Hurlock juga mengingatkan bahwa perkembangan psikologis tidak terlepas dari tantangan yang dihadapi individu di mana masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi dapat muncul akibat tekanan dari tantangan tersebut. Selain itu, budaya konsumerisme yang kuat mengelilingi generasi Z dapat mengarah pada perilaku konsumtif yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Hurlock, E. B., 2011). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang didasarkan pada spiritualitas dapat mengurangi efek buruk konsumerisme (Sari, 2022; Putra & Rahma, 2023; Nugroho, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku konsumtif di kalangan Pegawai Negeri Sipil yakni dosen dan pegawai Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado bersumber dari berbagai kebutuhan yang tidak terbatas sehingga memengaruhi produktivitas mereka (Rantung, 2013); Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa adanya korelasi antara tingkat konsumerisme, stres, dan kepuasan hidup di antara penduduk perkotaan di Manado (Supit, 2020). Namun, penelitian yang ada masih terbatas mengenai pelaksanaan konseling pastoral di lingkungan perkotaan Indonesia, khususnya dalam konteks Kota Manado tanpa mempertimbangkan integrasi nilai-nilai spiritual yang dapat ditawarkan oleh pastoral konseling. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual serta menjelajahi efek positif pastoral konseling dalam membantu pekerja ritel mengatasi tantangan gaya hidup yang merugikan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus mengeksplor bagaimana dari konsumerisme ke produktivitas dalam bingkai pastoral konseling terhadap gaya hidup pekerja ritel di kota Manado. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pastoral konseling dalam meningkatkan produktivitas pekerja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi terkait konsumerisme, produktivitas, dan pastoral konseling bagi pekerja ritel terkhusus bagi mereka yang berusia 18 tahun ke atas dan bekerja untuk mencapai target penjualan. Desain penelitian bersifat deskriptif dengan fokus pada pemahaman dampak emosional dan spiritual dari konseling pastoral terhadap individu yang menghadapi tantangan konsumerisme (Creswell, 2014). Subjek penelitian melibatkan pekerja ritel generasi Z yang bekerja di perusahaan ritel seperti Freshmart dan Matahari Departemen Store di kota Manado, serta konselor pastoral yang terlibat dalam memberikan layanan konseling. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan pekerja yang memiliki pengalaman berbeda terkait dampak konsumerisme dan berusia 18 tahun ke atas dengan mempertimbangkan variasi demografis, dan jenis kelamin, diharapkan dapat diperoleh perspektif yang beragam. Menurut Patton, purposive sampling memungkinkan peneliti untuk memilih partisipan yang memiliki informasi yang relevan (Patton, 2022). Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara mendalam dengan pekerja, konselor pastoral, serta observasi interaksi sosial dan perilaku pekerja di tempat kerja. Selain itu, analisis dokumentasi dilakukan untuk memahami konteks lebih bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang komprehensif dan holistik mengenai topik ini.

C. Pembahasan

1. Konsumerisme dan Perubahan Gaya Hidup Pekerja Ritel Generasi Z

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara, ditemukan beberapa temuan utama :

Gaya hidup konsumerisme telah muncul sebagai fenomena penting yang secara substansif mempengaruhi kehidupan pekerja retail generasi Z di Manado dalam kaitannya dengan produktivitas tenaga kerja, perilaku berorientasi konsumsi memberikan dampak beragam pada kinerja dan kesejahteraan pekerja secara keseluruhan. Pekerja ritel di kota Manado generasi Z sebagai bagian dari industri yang sedang berkembang pesat, sering kali dipengaruhi oleh gaya hidup konsumerisme. Dalam lingkungan kerja yang berorientasi pada penjualan dan pemasaran, mereka tidak hanya berperan sebagai pelaku tetapi juga sebagai konsumen yang aktif. Berikut beberapa aspek yang menggambarkan gaya hidup konsumerisme di kalangan pekerja ritel generasi Z berdasarkan hasil wawancara yaitu:

- a. Pekerja ritel setiap hari terpapar pada berbagai produk dan promosi. Lingkungan yang dinamis ini mendorong mereka untuk mengikuti tren terkini, baik dalam hal mode, teknologi, maupun gaya hidup. Paparan ini sering kali menimbulkan keinginan untuk memiliki barang-barang yang mereka tawarkan, meskipun barang tersebut tidak memenuhi kebutuhan dasar mereka.

- b. Dalam konteks budaya konsumerisme yang kuat, pekerja ritel terkhusus generasi Z, sering kali terperangkap dalam siklus pembelian impulsive seperti belanja barang elektronik, makanan dan minuman, pakaian, dan makeup. Diskon dan promosi yang disediakan oleh perusahaan sering kali menarik mereka untuk membeli barang-barang yang tidak diperlukan, sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan rekan kerja atau untuk memperoleh status sosial dalam kelompok mereka. selain itu, keinginan dan pengaruh temanlah yang menjadi salah satu faktor mempengaruhi pekerja ritel generasi Z berperilaku konsumtif.
- c. Walaupun gaya hidup ini dapat memberikan kepuasan sementara melalui kepemilikan barang-barang baru, dampak jangka panjangnya sering kali bertentangan. Beberapa dari mereka memberikan pernyataan bahwa mereka merasa stres dan cemas akibat tekanan untuk terus mengikuti tren dan memenuhi ekspektasi sosial yang sering kali tidak realistis. Mereka merasa terperangkap dalam siklus konsumsi yang tak ada habisnya.
- d. Pekerja ritel generasi Z di Manado sering kali merasakan tekanan untuk mempertontonkan gaya hidup tertentu kepada orang lain. Hal ini dapat menyebabkan pengorbanan dalam aspek kesehatan seperti kurangnya waktu untuk berolahraga atau memilih makanan yang tidak sehat karena lebih memilih makanan cepat saji yang lebih praktis.

Gaya hidup di Manado telah beralih ke arah pendekatan yang lebih glamor dan hedonistik yang dipengaruhi oleh budaya Barat (Tarigan, 2015). Manado adalah kota urban yang terlihat dari aspek pekerjaan, sosial, tempat belanja, dan tata kota. Masyarakat manado memiliki gaya hidup hedonis dan tidak ingin tertinggal dibandingkan dengan masyarakat daerah lain. Masyarakat Manado terkenal dengan sikap toleransi antar umat beragama dan gaya hidup hura-hura, yang diiringi dengan gengsi tinggi (Opit, C. H., & Sumendap, F. R., 2021). Hal inipun sejalan dengan pernyataan yang melekat dengan masyarakat Manado yakni "Lebe bae kala nasi, daripada kala aksi". Secara harafiah, ungkapan ini berarti "lebih baik tidak makan asal jangan kalah gaya". Hal ini menunjukkan bahwa bagi banyak orang Manado, penampilan dan gaya hidup yang menarik sering kali dianggap lebih penting daripada kebutuhan dasar seperti makanan (Widodo, B., 2023). Dalam konteks ini, banyak individu memilih untuk menghabiskan uang mereka pada hal-hal yang dianggap "gaya" ketimbang memenuhi kebutuhan pokok mereka, seperti makanan

sehari-hari (Tarigan, 2015). Fenomena ini menciptakan tekanan sosial yang kuat, di mana individu merasa harus selalu tampil menarik dan mengikuti tren terkini, meskipun itu berarti mengorbankan kebutuhan dasar, kondisi ini juga berkontribusi pada munculnya gaya hidup hedonis di kalangan masyarakat Manado, di mana pencarian kesenangan dan kepuasan instan menjadi prioritas utama (Nugroho, H., 2023).

Pergeseran ini sering kali menyebabkan peningkatan konsumerisme, di mana individu lebih memprioritaskan kepemilikan barang-barang materi ketimbang kesejahteraan yang pada gilirannya menciptakan siklus ketidakpuasan dan stres. Konsumerisme merupakan fenomena sosial dan ekonomi yang mendorong individu atau kelompok untuk mengonsumsi barang dan jasa secara berlebihan, sering kali tanpa mempertimbangkan kebutuhan yang sesungguhnya (Baudrillard, 1998: 15-16). Konsep ini muncul seiring dengan kemajuan teknologi dan budaya materialisme, di mana individu merasa tertekan untuk memenuhi keinginan yang tidak terbatas meskipun kondisi keuangan mereka terbatas. Meskipun konsumerisme dapat mendukung pertumbuhan ekonomi, konsumerisme memiliki efek negatif seperti pemborosan sumber daya, peningkatan stres, dan masalah kesehatan mental akibat tekanan untuk mengikuti tren tertentu (Pine & Gilmore, 2021). Konsumerisme dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai gaya hidup yang menganggap barang-barang mewah sebagai ukuran kebahagiaan, kesenangan, dan segala wujud dari gaya hidup yang tidak hemat (Aplikasi Resmi Kamus Besar Bahasa Indonesia, ed. 5). Menurut Sudjatmiko konsumsi merupakan sebuah tindakan, dan konsumerisme merupakan cara. Hal ini dilihat bahwa konsumsi cenderung pada sebuah manifestasi sedangkan konsumerisme lebih kepada motivasi seseorang dalam melakukan proses konsumsi (Sudjatmiko, 2008:29). Konsumsi yang terjadi di masyarakat saat ini ialah bagian dari proses yang didasarkan pada dua aspek. Pertama, proses signifikansi dan komunikasi di mana konsumsi dipersepsikan sebagai bahasa dan objek yang dikonsumsi mengandung tanda dan makna tertentu; Kedua, proses klasifikasi dan proses sosial di mana konsumsi dilakukan bukan karena adanya perbedaan tanda melainkan karena status yang melekat pada tanda tersebut, dalam hal ini konsumsi dijadikan sebagai sebuah objek strategis untuk menjadi penentu kekuatan, seperti kekuasaan, pengetahuan, dan budaya (Stellarosa, 2020:20-21).

Gaya hidup merujuk pada pola-pola perilaku yang membedakan satu individu dari yang lainnya. Pola-pola kehidupan sosial yang spesifik sering kali diringkas dengan istilah budaya. Selain itu, gaya hidup dipengaruhi oleh berbagai bentuk budaya, etika, cara

penggunaan barang, serta konteks tempat dan waktu tertentu yang menjadi ciri khas suatu kelompok (Tarigan, 2015: 5). Gaya hidup juga dapat dianggap sebagai cerminan dari identitas individu, di mana keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari mencerminkan nilai dan keyakinan yang diyakini seperti seseorang yang memilih untuk menjalani gaya hidup sehat mungkin akan menerapkan pola makan yang bergizi dan rutin berolahraga, sementara orang lain mungkin lebih memilih gaya hidup yang lebih santai dan kurang memperhatikan kesehatan (Smith, 2022). Gaya hidup pada prinsipnya merupakan cara seseorang menghabiskan waktu dan uangnya. Menurut Salomon dalam Agustina Shinta, gaya hidup mengacu pada pola konsumsi yang mencerminkan pilihan seseorang yang menghabiskan waktu dan uang. Demikian pula, Mowen dan Miror mengungkapkan hal serupa yakni bagaimana orang hidup, bagaimana mereka menghabiskan uang mereka dan bagaimana mereka mengalokasikan waktu mereka (Shinta, 2012:75).

Elizabeth Hurlock, dalam karyanya tentang perkembangan psikologis individu, menekankan bahwa setiap generasi dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya di sekitarnya. Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital, sangat terpengaruh oleh arus informasi yang cepat dan intens. Dalam konteks pekerja ritel, kecenderungan konsumerisme yang kuat di kalangan mereka dapat dilihat sebagai respons terhadap lingkungan yang mempromosikan konsumsi berlebihan. Hurlock berargumen bahwa perkembangan psikologis individu tidak terlepas dari tekanan sosial yang dihadapi, yang dalam hal ini berasal dari media sosial dan iklan yang terus menerus mendorong gaya hidup konsumtif (Hurlock, 1994).

Gaya hidup konsumerisme di kalangan pekerja ritel di Manado memiliki pengaruh yang kuat terhadap produktivitas dan kesejahteraan mereka. Paparan produk dan promosi secara terus menerus mendorong pembelian impulsif serta tekanan sosial untuk mengikuti tren yang dapat mengakibatkan stres dan dampak negatif terhadap kesehatan. Peralihan menuju gaya hidup yang lebih glamor dan hedonistik yang dipengaruhi oleh budaya Barat, semakin memperburuk keadaan ini. Meskipun konsumsi dapat memberikan kepuasan sesaat namun efek jangka panjangnya sering kali merugikan, menciptakan siklus ketidakpuasan yang berbahaya. Bagi pekerja ritel generasi Z, tentu hal ini bukan hanya berdampak pada produktivitas mereka tetapi juga berdampak pada kesehatan dan ketidakpuasan jangka panjang. Maka, diperlukan pentingnya kesadaran mengenai pengaruh gaya hidup konsumerisme terhadap individu atau masyarakat terlebih khusus di kalangan pekerja generasi Z agar tidak mempengaruhi produktivitas mereka dalam

bekerja. Selain itu, diperlukan usaha untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan konsumerisme dan kesejahteraan, serta memberikan edukasi kepada pekerja generasi Z tentang cara mengatasi tekanan sosial dan konsumsi yang berlebihan. Hurlock menggarisbawahi pentingnya kesadaran diri dalam menghadapi tekanan ini. Pekerja yang tidak mampu mengelola emosi mereka dapat mengalami ketidakpuasaan yang mendalam, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Sebagai individu yang berusaha memenuhi ekspektasi sosial dan norma-norma yang ditetapkan, pekerja ritel ini sering kali merasa terpaksa untuk mengeluarkan uang demi mempertahankan citra tertentu, meskipun hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa konsumerisme dan perubahan gaya hidup di kalangan pekerja ritel generasi Z, ketika dilihat dari perspektif Hurlock, tidak hanya mempengaruhi aspek ekonomi tetapi juga kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan melalui konseling pastoral dapat mejandi langkah penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup.

Memahami pengaruh konsumerisme dan perubahan gaya hidup terhadap pekerja ritel generasi Z tidak hanya krusial bagi individu, tetapi juga memiliki implikasi yang luas untuk berbagai sektor dalam masyarakat. Implikasi dari kajian mengenai konsumerisme dan perubahan gaya hidup pekerja ritel generasi Z sangat penting bagi berbagai pihak, termasuk organisasi, pendidikan, dan penyedia layanan konseling. Perusahaan ritel perlu memahami dampak konsumerisme terhadap kesejahteraan psikologis pekerja dan menerapkan strategi yang mendukung kesehatan mental, seperti program pelatihan untuk manajemen stres. Rana pendidikan, penting untuk mengintegrasikan pendidikan keuangan dan kesadaran emosional dalam kurikulum agar generasi Z dapat membuat keputusan keuangan yang lebih baik. Selain itu, konseling pastoral perlu menarapkan pendekatan holistik untuk membantu pekerja memahami dan mengelola emosi mereka.

2. Dampak Konsumerisme pada Produktivitas

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara, ditemukan beberapa temuan utama :

Konsumerisme yang meluas dalam masyarakat modern memberi dampak pada produktivitas individu dan kelompok dengan meningkatnya tekanan untuk memenuhi standar gaya hidup yang sering kali didasarkan pada kepemilikan materi, banyak orang mengalami gangguan dalam fokus dan motivasi kerja yang pada akhirnya dapat menurunkan efisiensi dan kinerja mereka. Berikut beberapa aspek yang menggambarkan gaya hidup konsumerisme di kalangan pekerja ritel generasi Z di Kota Manado :

- a. Di tempat kerja, harapan untuk mempertahankan gaya hidup tertentu semakin lazim. Pekerja merasakan kewajiban yang dirasakan untuk mengeluarkan biaya tambahan untuk mempertahankan penampilan dan gaya hidup yang dianggap sepadan dengan status pekerjaan mereka. Kejadian ini menimbulkan tekanan keuangan eksternal yang dapat menghambat fokus dan mengakibatkan penurunan produktivitas kerja.
- b. Fenomena konsumerisme juga berdampak pada kesetiaan pekerja terhadap perusahaan tempat mereka bekerja. Keinginan untuk mempertahankan gaya hidup yang berfokus pada konsumsi mendorong pekerja ritel generasi Z untuk lebih memprioritaskan kompensasi finansial dari pada perkembangan karir jangka panjang. Pergeseran ini dapat berujung pada meningkatnya tingkat pergantian pekerja serta penurunan produktivitas perusahaan secara keseluruhan.
- c. Konsumerisme menimbulkan dorongan untuk memiliki barang-barang materi yang sering kali tidak diperlukan. Tekanan ini dapat menurunkan motivasi pekerja untuk memberikan kontribusi yang optimal, karena mereka merasa terjebak dalam siklus pencarian kepuasan dari barang-barang material.
- d. Terpapar gaya hidup konsumerisme dapat meningkatkan stres dan kecemasan di antara pekerja. Ketidakpuasan yang muncul akibat perbandingan sosial dan dorongan untuk memenuhi ekspektasi dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka yang pada akhirnya berdampak negatif pada produktivitas.

Produktivitas di tempat kerja merupakan salah satu elemen penting yang mempengaruhi kinerja suatu Perusahaan. Mengacu pada efisiensi dan efektivitas pekerja/karyawan dalam menyelesaikan tugas serta mencapai tujuan dari perusahaan, Stewart dalam bukunya *Productivity in the Workplace* menyatakan bahwa produktivitas tidak hanya diukur dari hasil fisik tetapi juga mencakup kualitas kerja, inovasi dan kepuasan pekerja. Dengan demikian, terdapat saling keterkaitan antara produktivitas di tempat kerja dan konsumerisme. Memahami hubungan ini memungkinkan perusahaan untuk merancang strategi yang tidak hanya menekankan hasil fisik tetapi juga pada kualitas, inovasi, dan kepuasan pekerja. Hal ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan mampu memenuhi kebutuhan konsumen serta untuk meningkatkan kinerja keseluruhan perusahaan.

Emosi memainkan peran penting dalam hubungan antara konsumerisme dan produktivitas, terutama di kalangan pekerja ritel generasi Z di kota Manado. Dalam konteks ini, tekanan sosial yang tinggi untuk memenuhi standar gaya hidup tertentu sering kali memicu emosi negative

seperti stress, kecemasan, dan ketidakpuasan. Pekerja ritel terpapar pada iklan dan promosi yang terus-menerus, menciptakan keinginan untuk memiliki barang-barang yang tidak selalu memenuhi kebutuhan dasar mereka. Paparan ini tidak hanya mengakibatkan pembelian impulsif, tetapi juga menimbulkan perasaan bersalah dan kekhawatiran ketika mereka tidak dapat mengikuti tren. Emosi negative ini, jika dibiarkan dapat merusak kesehatan mental dan kesejahteraan pekerja yang pada gilirannya berdampak pada produktivitas mereka. Pekerja yang mampu mengatasi stress melalui dukungan emosional, seperti yang diberikan oleh konseling pastoral, cenderung mengalami peningkatan motivasi dan kepuasan kerja. Konseling pastoral berfungsi sebagai saluran untuk membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka, serta memberikan perspektif baru yang lebih positif terhadap pekerjaan dan konsumsi. Dengan demikian, dukungan ini tidak hanya membantu pekerja mengatasi tekanan sosial, tetapi juga mendorong mereka untuk beralih dari pola konsumsi berlebih menuju produktivitas yang lebih berarti.

Implikasi pentingnya ialah perusahaan perlu memperhatikan aspek emosional pekerja mereka dengan menyediakan sumber daya untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan. Pelatihan tentang manajemen stres dan kesadaran emosional dapat meningkatkan produktivitas serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat. Selain itu, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan emosional dapat memberikan dampak positif yang signifikan, mendorong pekerja untuk menemukan makna dalam pekerjaan mereka dan mengurangi ketergantungan pada konsumsi materi sebagai sumber kebahagiaan.

3. Pastoral Konseling dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Konsumerisme

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara, ditemukan beberapa temuan utama:

- a. Faktor-faktor yang mendorong individu untuk mencari konselor meliputi masalah keuangan, stres dan cemas terkait pekerjaan, dan kebingungan spiritual.
- b. Pekerja ritel generasi Z yang telah mendapatkan pendampingan pastoral konseling menyatakan bahwa mereka memperoleh dampak positif pada kinerja mereka.

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian, setiap individu saling berkomunikasi dan beradaptasi. Namun, pada tatanan *subcultural* memiliki perbedaan dalam pandangan hidup, pola pikir, kesadaran, tanggung jawab, dan integritas diri. Pastoral konseling berfungsi sebagai penghubung dalam interaksi tersebut (Engel, 2022:1). Berdasarkan paradigma yang diungkapkan oleh Engel terkait pastoral konseling, hal ini ditinjau dari sudut pandang interaksi sosial budaya. Pastoral konseling yang dilakukan bertujuan untuk memberi pemahaman kepada setiap individu bahwa harapan akan kasih Allah dapat memulihkan hubungan antara

manusia dengan Allah dan sesamanya. Dengan demikian, inti dari pastoral konseling adalah membantu orang mengalami penyembuhan dan pertumbuhan dalam dimensi spiritual secara vertikal, serta memotivasi, membebaskan, dan menjaga integrasi hidup manusia dalam pelayanan kepada sesama (Engel, 2022:2-3). Dalam pandangan kekristenan, pastoral konseling berlandaskan pada pelayanan Yesus. Mengacu pada keteladanan Yesus, kita diajarkan untuk memahami orang yang sakit tidak hanya dari segi fisik tetapi juga dari aspek mental, masalah sosial, dan spiritual yang mereka hadapi. Ketika individu terlibat dengan keberadaan Yesus, mereka menemukan di dalam diri-nya kuasa penyembuhan yang muncul dari penerimaan terhadap diri sendiri, orang lain, alam, dan kepada yang Ilahi (Clinebell, 2002:19). Pendampingan pastoral dan konseling dapat berfungsi sebagai sarana penyembuhan dan pertumbuhan dengan membantu individu membangun hubungan yang mendalam, yang merupakan tantangan besar di era sejarah saat ini (Clinebell, 2002:18). Pastoral konseling berdimensi spiritual yang melaksanakan fungsi-fungsi yang bersifat menyembuhkan, mendukung, membimbing, memulihkan, memelihara, dan memperbaiki (Clinebell, 2002:53-54). Dimensi spiritual yang dipahami dalam konteks psikologi menunjukkan bahwa semakin baik seseorang memenuhi kebutuhannya, semakin kuat pula kekuatan psikologisnya. Tujuan khusus dari pastoral konseling dalam kerangka psikologis ialah untuk memperkenalkan konseli pada kebutuhannya, membantu konseli mendapatkan keberanian dan kompetensi untuk memenuhi kebutuhan tersebut, menyadarkan konseli tentang tanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan, serta membantu konseli menyadari bahwa terkadang mereka menjadi penghalang bagi pemenuhan kebutuhan mereka sendiri (Engel, 2022:10-11). Konseling pastoral beroperasi dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Proses ini dimulai dengan mengidentifikasi masalah yang dihadapi individu, seperti stress, kecemasan, atau kebingungan spiritual. Konselor pastoral, yang memiliki latar belakang dalam teologi dan psikologi, menerapkan berbagai Teknik seperti wawancara mendalam, refleksi, dan bimbingan spiritual untuk membantu individu memahami pengalaman mereka (Clinebell, 2002: 18-54). Dalam sesi konseling, individu didorong untuk berbagi perasaan dan pikiran secara terbuka, sehingga tercipta ruang aman untuk eksplorasi emosional. Selain itu, konselor juga memberikan edukasi mengenai nilai-nilai spiritual dan cara-cara untuk mengatasi tantangan hidup, yang membantu individu membangun ketahanan mental dan emosional (Engel, 2022:1-11).

Dampak dari konseling pastoral sangat signifikan bagi pekerja ritel generasi Z. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka yang menerima layanan konseling mengalami perubahan positif dalam cara mereka mengelola waktu dan sumber daya, serta peningkatan persepsi terhadap pekerjaan dan produktivitas. Konseling ini membantu individu mengatasi stres dan kecemasan, mengarah pada peningkatan kesejahteraan mental. Selain itu, dengan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain, individu merasa lebih Bahagia dan terhubung

secara sosial. Dampak ini juga mencakup peningkatan motivasi dan komitmen dalam pekerjaan, yang pada gilirannya berkontribusi pada kinerja yang lebih baik di tempat kerja.

Implikasi dari dampak konseling pastoral sangat luas. Pertama, bagi pekerja, peningkatan kesejahteraan mental dan emosional dapat mengurangi tingkat *turnover* dan meningkatkan produktivitas di tempat kerja. Kedua, Perusahaan ritel yang menyediakan akses ke konseling pastoral dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif, yang mendukung kesehatan mental pekerja. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

D. Kesimpulan

Fenomena konsumerisme di kalangan pekerja ritel generasi Z di kota Manado berdampak besar pada produktivitas dan kesejahteraan mental mereka. Kegiatan konsumtif yang berlebihan yang terjadi akibat tekanan sosial, keinginan, dan ajakan teman menyebabkan stress serta ketidakpuasan dalam pekerjaan sehari-hari. Melalui pendekatan pastoral konseling, individu diberikan dukungan emosional dan spiritual yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan gaya hidup berlebihan. Pastoral konseling tidak hanya membantu pekerja ritel dalam meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga dalam mengelola tekanan sosial yang mereka hadapi. Selain itu, metode ini mendorong perubahan pola pikir yang lebih positif terhadap konsumsi dan produktivitas. Temuan menunjukkan bahwa mereka yang terlibat dalam pastoral konseling mengalami perubahan signifikan, termasuk peningkatan dalam pengelolaan waktu, penggunaan sumber daya yang lebih efisien, dan sikap yang lebih baik terhadap pekerjaan mereka. Melalui pastoral konseling, pekerja generasi Z dapat menerima dukungan emosional dan spiritual yang diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan dalam lingkungan kerja yang kompetitif.

Referensi

- Aplikasi Resmi Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kelima (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia).
- Baudrillard, Jean. (1998). *The Consumer Society Myths and Structures*, London: SAGE Publications.
- Braun, V., Clarke, V. (2006). *Using Thematic Analysis in Psychology, Qualitative Research in Psychology* 3(2), 77-101.
- Clinebell, Howard. (2002). *Tipe dasar-dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Yogyakarta: Kanisius.

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Engel, J. D. (2022). *Konseling Pastoral dan Isu-isu Kontemporer*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, B. Elizabeth. (1994). *Psikologi Perkembangan Edisi 5 Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Kvale, S. (1996). *Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*, Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Nugroho, A. Santoso, B. (2022). Hubungan Stres Finansial dan Kinerja Karyawan: Studi pada Pekerja Urban di Jakarta, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* 8(3), 245-262.
- Patton, M. Q. (2022). *Qualitative Research & Evaluation Methods*, Thousand oaks, CA: SAGE Publications.
- Pine, J. B., Gilmore, J. h. (2021). *The Experience Economy: Competing for Customer Time, Attention, and Money*. Boston, MA: Harvard Business Review Press.
- Putra, R., & Rahman, F. (2023). Consumerism and Its Impact on Mental Health: A Case Study in Urban Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(1), 45-60.
- Rantung, E. O. (2013). Persepsi Permintaan kredit Konsumsi Dosen dan Pegawai Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal EMBA*, 1(3), 871-880.
- Sari, M. (2022). Urbanization and Lifestyle Changes in Indonesia: The Rise of Consumerism. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 10(2), 23-38.
- Shinta Agustine, et al. (2012). *Ilmu Perilaku Konsumen*, Malang: UB Press.
- Smith, R. (2022). The Impact of Pastoral Counseling on Stress Management and Job Satisfaction. *Journal of Spirituality in Mental Health*.
- Stellarosa, Yolanda. (2020). *Kecanduan Belanja Budaya Konsumerisme dalam Teks*, Tangerang: Indigo Media.
- Sudjatmiko, Haryanto. (2008). *Saya Berbelanja Maka Saya Ada*, Yogyakarta: Jalasutra.
- Supit, J. (2020). Hubungan antara Tingkat Konsumerisme dengan Stres dan Kepuasan Hidup pada Masyarakat Perkotaan Manado. *Jurnal psikologi sosial Indonesia* 8(2), 78-95.
- Tarigan, Debby. (2015). Kajian Gaya Hidup Masyarakat Di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *E-journal Acta Diurna* 4(4).
- Widodo, B. (2023). From Consumerism to Productivity: The Role of Pastoral Counseling in Urban Communities. *Jurnal Teologi dan Konseling*, 8(1), 78-92.