



Profesional atau Kerohanian: Konseling Pastoral bagi Pekerja yang Mengalami Tekanan Kerja

Frey Cassia Udang ¹ Fakultas Teologi Institut Agama Kristen Negeri Manado Manado, Indonesia ipeycassia3082@gmail.com	Jenifer Makarios Timomor ² Fakultas Teologi Institut Agama Kristen Negeri Manado Manado, Indonesia makariostimomor12@gmail.com
Blessy Christina Makapedua ³ Fakultas Teologi Institut Agama Kristen Negeri Manado Manado, Indonesia blessymakapedua031@gmail.com	David Pontoh ⁴ Fakultas Teologi Institut Agama Kristen Negeri Manado Manado, Indonesia pontodavid5@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the role of pastoral counseling in assisting Christian workers who experience priority dilemmas between professional work demands and spiritual needs. This dilemma arises from high workplace pressure, heavy workloads, and conflicts between professional expectations and Christian spiritual values. The benefit of this study lies in its conceptual and practical contribution for churches, pastoral counselors, and Christian workers in developing holistic and contextual pastoral support. This research employs a qualitative approach with a descriptive-exploratory design. The participants were Christian workers experiencing work-related stress and spiritual crises, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, limited observations, and document analysis, and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that Christian workers experience multidimensional pressure affecting physical, mental, social, and spiritual aspects due to the imbalance between professionalism and spirituality. Pastoral counseling plays a significant role in providing holistic support, strengthening Christian values, and helping workers reinterpret their work as a vocation and service. This study concludes that pastoral counseling is a strategic and relevant approach in helping Christian workers achieve a sustainable balance between professional life and spiritual well-being.

Keywords: Pastoral Counseling, Christian Workers, Work Stress, Spirituality, Priority Dilemma.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling pastoral dalam membantu pekerja Kristen menghadapi dilema prioritas antara tuntutan profesional kerja dan kebutuhan kerohanian. Dilema ini muncul akibat tekanan dunia kerja yang tinggi, beban kerja yang padat, serta konflik antara nilai-nilai profesional dan spiritualitas Kristen. Manfaat penelitian ini adalah memberikan kontribusi konseptual dan praktis bagi gereja, konselor pastoral, dan pekerja Kristen dalam mengembangkan pendampingan yang holistik dan kontekstual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-eksploratif. Informan penelitian adalah pekerja Kristen yang mengalami stres kerja dan krisis spiritual, yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi terbatas, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja Kristen mengalami tekanan multidimensional yang berdampak pada aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual akibat ketidakseimbangan antara profesionalitas dan kerohanian. Konseling pastoral terbukti berperan signifikan dalam memberikan dukungan holistik, memperkuat nilai-nilai Kristiani, serta membantu pekerja memaknai pekerjaan sebagai panggilan dan pelayanan. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa konseling pastoral merupakan pendekatan strategis dan relevan dalam membantu pekerja Kristen mencapai keseimbangan antara kehidupan profesional dan spiritual secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Konseling Pastoral, Pekerja Kristen, Stres Kerja, Spiritualitas, Dilema Prioritas.

ARTICLE HISTORY

Submitted: 20-12-2024 | Accepted: 20-12-2025 | 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

Di era dunia kerja yang semakin kompetitif, profesionalisme sering kali dipahami sebagai totalitas komitmen terhadap target, produktivitas, dan pencapaian kinerja. Kondisi ini menempatkan pekerja, termasuk pekerja Kristen, dalam situasi dilema prioritas antara tuntutan profesional dan kebutuhan kerohanian. Tekanan untuk selalu adaptif, efisien, dan berprestasi kerap berhadapan dengan nilai-nilai iman yang menekankan keseimbangan hidup, integritas, dan makna kerja sebagai panggilan. Ketegangan ini menjadi persoalan serius karena tidak hanya menyentuh ranah teknis pekerjaan, tetapi juga menyangkut dimensi batiniah dan spiritual pekerja.

Permasalahan tersebut muncul dari berbagai faktor struktural dan personal. Beban kerja yang meningkat, tenggat waktu yang ketat, persaingan internal, serta ekspektasi organisasi yang berorientasi pada hasil sering kali tidak diimbangi dengan perhatian terhadap kesejahteraan spiritual pekerja. Di sisi lain, lingkungan kerja yang cenderung sekuler membuat ekspresi iman dianggap sebagai urusan privat yang tidak relevan dengan dunia profesional. Akibatnya, pekerja Kristen mengalami konflik nilai ketika prinsip iman bertabrakan dengan tuntutan pekerjaan, seperti tekanan untuk mengorbankan waktu ibadah, keluarga, atau refleksi spiritual demi kepentingan karier.¹

Dilema prioritas ini menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan. Secara psikologis, pekerja rentan mengalami stres kerja, kelelahan emosional, kecemasan, bahkan depresi. Secara spiritual, tekanan berkepanjangan dapat memicu krisis iman, rasa bersalah, dan keterasingan dari komunitas gereja. Kondisi ini pada akhirnya berpengaruh pada penurunan motivasi, kepuasan kerja, serta kualitas kinerja profesional. Tidak hanya individu yang terdampak, tetapi juga organisasi secara keseluruhan melalui menurunnya produktivitas, memburuknya relasi kerja, dan meningkatnya risiko turnover karyawan.

Dalam menghadapi situasi tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek manajerial atau psikologis semata, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual pekerja. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling pastoral. Konseling pastoral menawarkan pendampingan yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan aspek emosional, mental, dan spiritual dalam proses pemulihan dan penguatan individu. Melalui konseling pastoral, pekerja Kristen dibantu untuk memahami dilema prioritas yang dihadapi, merefleksikan makna kerja dalam terang iman, serta menemukan strategi coping yang sehat dan berkelanjutan.

Manfaat dari penerapan konseling pastoral tidak hanya dirasakan pada tingkat personal, tetapi juga berdampak pada konteks profesional. Pekerja yang mendapatkan dukungan pastoral cenderung memiliki ketahanan mental dan spiritual yang lebih baik, mampu mengelola stres secara konstruktif, serta menunjukkan keterikatan kerja yang lebih tinggi. Dalam jangka panjang,

¹ Hatta, Ignatius Bambang Sukarno, and Romi Lie. "Spiritual Entrepreneurship: Memaknai Spiritualitas Kerja Kristen." *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 7.1 (2022): 49-64.

kondisi ini berkontribusi pada peningkatan kinerja, kepuasan kerja, dan stabilitas organisasi. Dengan demikian, konseling pastoral dapat dipahami sebagai jembatan yang menghubungkan profesionalisme dan kerohanian secara seimbang dan integratif.

Secara konseptual, konseling pastoral dapat didefinisikan sebagai proses pendampingan yang berakar pada nilai-nilai iman Kristen dan bertujuan membantu individu menghadapi persoalan hidup secara utuh. Variabel utama dalam penelitian ini meliputi konseling pastoral, stres kerja, krisis spiritual, dan dilema prioritas antara profesionalitas dan kerohanian. Konseling pastoral diposisikan sebagai variabel strategis yang berfungsi memperkuat kesejahteraan spiritual dan psikologis pekerja, sehingga mereka mampu menjalani peran profesional tanpa kehilangan identitas iman.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan relevansi pendekatan ini. Raintung dkk. (2025) meneliti peran konseling pastoral dalam pemulihan jiwa pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara yang menghadapi beban kerja tinggi, trauma sekunder, dan dilema etis. Dengan metode kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam, penelitian ini menemukan bahwa konseling pastoral membantu pekerja menemukan makna kerja, membangun ketahanan spiritual, dan mengelola stres secara lebih efektif melalui integrasi dimensi spiritual dan psikologis.²

Penelitian lain oleh Waturandang dan Ruata (2021) mengkaji konseling pastoral kerja pada karyawan PT IMS Manado yang mengalami stres kerja akibat relasi interpersonal yang buruk. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan konseling pastoral, khususnya dengan pendekatan konfrontatif, membantu karyawan memahami diri, orang lain, dan relasi mereka dengan Allah, sehingga kinerja dan kesejahteraan psikologis dapat dipulihkan.³ Sementara itu, Valendinata dan Yanuar (2025) melalui penelitian kuantitatif menemukan bahwa lingkungan kerja, keamanan pekerjaan, dan konflik kerja-keluarga berpengaruh signifikan terhadap keterikatan dan kinerja karyawan generasi Milenial dan Gen Z, menegaskan pentingnya faktor non-teknis dalam kinerja profesional.⁴

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi penting, masih terdapat celah penelitian (gap of knowledge). Sebagian besar studi belum secara spesifik mengeksplorasi dilema prioritas antara profesionalitas dan kerohanian pada pekerja Kristen serta bagaimana konseling pastoral dapat berperan sebagai solusi integratif dalam konteks tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peran konseling pastoral sebagai solusi efektif bagi pekerja Kristen yang mengalami stres kerja dan krisis spiritual akibat

² 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.

³ Waturandang, Melissa MF, and Shanti NC Ruata. "Pastoral Konseling Kerja Pada HRD Manager yang Mengalami Stress Kerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 2.1 (2021): 35-48.

⁴ Valendinata, Vicencia. "Dilema Karyawan Milenial: Mengelola Konflik Kerja Keluarga untuk Kinerja Optimal." *Jurnal Ekonomi* 30.1 (2025): 153-176.

dilema prioritas, sekaligus merumuskan rekomendasi aplikatif bagi praktik konseling pastoral dalam dunia profesional.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-eksploratif untuk memahami secara mendalam peran konseling pastoral dalam membantu pekerja Kristen menghadapi dilema prioritas antara tuntutan profesional dan kebutuhan kerohanian. Objek penelitian adalah pekerja Kristen yang mengalami stres kerja dan krisis spiritual, yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria pengalaman langsung terhadap tekanan kerja dan konflik nilai iman. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi terbatas, serta telaah dokumen pendukung seperti catatan reflektif dan laporan pelayanan pastoral, serta buku-buku, artikel dan karya ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan. Analisis data dilakukan secara tematik dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, disertai proses pengkodean terbuka dan aksial untuk mengidentifikasi pola, makna, dan hubungan antar tema. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, serta member checking guna memastikan kredibilitas dan konsistensi temuan penelitian.

C. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

1. Persoalan Kompleks Tuntutan Profesionalitas Kerja dan Kebutuhan Kerohanian

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian pekerja Kristen mengalami dilema prioritas yang nyata antara tuntutan profesional kerja dan kebutuhan kerohanian. Di satu sisi, pekerja dituntut untuk bekerja secara profesional dengan beban kerja yang padat, target yang ketat, serta tuntutan efisiensi dan loyalitas organisasi. Di sisi lain, keterlibatan dalam aktivitas gerejawi dan kebutuhan akan pemeliharaan spiritual menjadi aspek penting dalam kehidupan iman mereka. Ketegangan ini menciptakan kondisi dilematis, karena pekerjaan dipandang sebagai sarana utama pemenuhan kebutuhan hidup dan pengembangan karier, sementara kehidupan rohani berfungsi sebagai sumber makna, relasi sosial, dan keseimbangan batin yang mencegah kebosanan serta stres kerja.

Pekerjaan, sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, merupakan sumber pendapatan yang vital bagi individu, namun sering kali menjadi sumber tekanan ketika tuntutan profesional bertentangan dengan nilai-nilai spiritual yang dipegang pekerja Kristen. Tekanan tersebut semakin kuat ketika pekerjaan tidak sesuai dengan keahlian atau latar belakang pendidikan, sehingga menimbulkan ketidakpuasan dan konflik internal.⁵ Kondisi ini memperparah stres kerja

⁵ Widodo, Slamet. *“Peran dan Tantangan Wanita Pekerja pada Keluarga Berkarir Terhadap Ketahanan Keluarga Perspektif Maqashid Syari’ah.”* Diss. IAIN Metro, 2025.

karena pekerja tidak hanya menghadapi tuntutan eksternal, tetapi juga pergumulan batin terkait makna dan tujuan dari pekerjaan yang dijalani.

Bagi orang dewasa, bekerja merupakan sebuah keharusan eksistensial karena melalui pekerjaan individu memperoleh penghasilan untuk menopang diri dan keluarga. Namun realitas menunjukkan bahwa tidak semua orang dapat bekerja sesuai dengan keinginan atau latar belakang pendidikan yang dimiliki. Persaingan kerja yang ketat menyebabkan sebagian pekerja harus menerima pekerjaan yang tidak sejalan dengan kompetensi mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidaksesuaian tersebut menjadi salah satu faktor yang memicu stres dan ketegangan psikologis, sekalipun secara ekonomi pekerjaan tersebut tetap dibutuhkan untuk keberlangsungan hidup.

Dalam perspektif iman Kristen, pekerjaan seharusnya dimaknai bukan sekadar sebagai aktivitas ekonomi, melainkan sebagai panggilan ilahi. Allah memberikan talenta dan kemampuan yang beragam kepada manusia untuk dikerjakan dalam berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu, pekerjaan—baik di dalam maupun di luar lingkup gerejawi—dipahami sebagai bentuk pelayanan kepada Tuhan.⁶ Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan teologis ini sering kali sulit diwujudkan secara konkret ketika realitas kerja menghadirkan rutinitas monoton, jam kerja panjang, serta tekanan yang menguras energi fisik dan spiritual pekerja.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dunia kerja tidak terlepas dari berbagai persoalan kompleks, baik yang bersifat pribadi maupun struktural. Tuntutan profesionalitas yang tinggi dapat memicu tekanan psikologis, stres berkepanjangan, dan gangguan holistik yang mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Ketegangan semakin tajam ketika tuntutan profesionalitas tersebut bertabrakan secara langsung dengan spiritualitas pekerja Kristen, sehingga menimbulkan perasaan dilematis yang berkelanjutan. Jika kondisi ini tidak didukung oleh prinsip iman yang kokoh dan pendampingan yang memadai, maka krisis personal dan spiritual menjadi tidak terelakkan.⁷

Di sisi lain, profesionalitas tetap menjadi tuntutan utama dalam dunia kerja modern. Temuan menunjukkan bahwa keterampilan kerja yang baik harus diimbangi dengan sikap profesional, seperti tanggung jawab, integritas, dan etos kerja yang konsisten. Pekerja Kristen dipanggil untuk menampilkan nilai-nilai Kristiani dalam setiap peran yang dijalani, baik sebagai karyawan, pimpinan, maupun rekan kerja. Dalam kerangka ini, pekerjaan dipahami sebagai ibadah dan pelayanan kepada Tuhan, sehingga spiritualitas tidak dipisahkan dari aktivitas profesional sehari-hari.⁸

⁶ Yeniretnowati, Tri Astuti, and Yakub Hendrawan Perangin Angin. "Integrasi Iman Dan Pekerjaan Sebagai Sebuah Strategi Misi." *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1.1 (2021): 1-11.

⁷ Latief, Sandra, et al. "Signifikansi Konseling Pastoral Dan Komunikasi Interpersonal: Atasi Trauma Pekerja Migran Indonesia." *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral* 4.2 (2023): 170-183.

⁸ Nugroho, Purwoko Agung. "Konseling Pastoral." (Indramayu: PT Adab Indonesia, 2024), h. 100.

Namun demikian, dilema justru sering muncul pada pekerja yang berupaya menjalankan pekerjaannya dengan tekun dan menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual. Ketika tuntutan profesional menuntut penyelesaian pekerjaan yang berlebihan hingga mengorbankan waktu ibadah atau pelayanan gerejawi, pekerja Kristen—terutama yang memiliki tanggung jawab pelayanan seperti penatua atau pelayan gereja—mengalami tekanan yang berat. Komitmen yang tinggi terhadap gereja berhadapan langsung dengan tuntutan kerja yang tidak fleksibel, sehingga menimbulkan konflik batin yang mendalam.⁹

Masalah menjadi semakin kompleks ketika pekerja dihadapkan pada praktik kerja yang bertentangan dengan prinsip etika dan nilai Kristiani, seperti pembenaran terhadap cara-cara tidak jujur demi kepentingan perusahaan. Dalam situasi ini, pekerja berada pada posisi serba salah: menolak berarti berisiko kehilangan pekerjaan, sementara menerima berarti melanggar prinsip iman yang diyakini. Dilema tersebut berdampak serius pada kesehatan mental, emosional, dan spiritual pekerja, sebagaimana dikemukakan oleh Maindoka, yang menegaskan bahwa konflik nilai yang berkepanjangan dapat merusak integritas pribadi dan kesejahteraan holistik individu.¹⁰

Konflik yang dialami pekerja Kristen bersifat multidimensional dan berdampak luas, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi keluarga dan lingkungan sosialnya. Stres yang tidak tertangani dapat menurunkan kualitas relasi keluarga, mengganggu kehidupan sosial, serta melemahkan keterlibatan dalam komunitas gereja. Oleh karena itu, masalah ini tidak dapat dipandang sebagai persoalan ringan atau individual semata, melainkan sebagai isu serius yang membutuhkan perhatian pastoral dan institusional yang berkelanjutan.

Pembahasan ini menegaskan pentingnya konseling pastoral sebagai bentuk pendampingan strategis bagi pekerja Kristen. Konseling pastoral berperan memberikan penguatan iman, pendidikan nilai-nilai Kristen, serta ruang refleksi bagi pekerja untuk menafsirkan ulang makna pekerjaan dan spiritualitas secara integratif. Gereja dituntut untuk lebih peka terhadap pergumulan jemaat di dunia kerja dengan menghadirkan program konseling, pendampingan pastoral kontekstual, serta pembinaan iman yang relevan dengan realitas profesional. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemulihan, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam membantu pekerja Kristen menghadapi dilema prioritas antara tuntutan profesional dan kebutuhan kerohanian secara seimbang dan berkelanjutan.

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.

¹⁰ Maindoka, Deisy Jelfie. "Komitmen Pelayanan Penatua Dan Syamas Dan Pekerjaan Sekuler." *Educatio Christi* 1.2 (2020): 79-101.

2. Peran Konseling Pastoral bagi Pekerja

Dunia kerja merupakan salah satu ruang kehidupan yang paling rentan memunculkan tekanan bagi individu. Tingginya tuntutan kinerja, target yang ketat, serta ekspektasi profesional yang terus meningkat menjadikan pekerjaan sebagai sumber stres yang signifikan. Tekanan tersebut semakin kompleks ketika pekerja dihadapkan pada ketidakseimbangan antara tuntutan profesional dan nilai-nilai spiritual yang mereka pegang. Ketika nilai spiritualitas tidak lagi sejalan dengan realitas kerja, konflik batin dan dilema etis pun muncul. Kondisi ini tidak hanya membebani pikiran, tetapi juga berdampak secara holistik pada aspek fisik, sosial, mental, dan spiritual pekerja. Oleh karena itu, peran konseling pastoral menjadi sangat dibutuhkan sebagai bentuk pendampingan yang mampu menjangkau kompleksitas persoalan tersebut.¹¹

Tekanan kerja yang dialami pekerja tidak bersifat tunggal, melainkan multidimensional. Stres kerja yang berkepanjangan dapat menurunkan daya tahan fisik, memicu gangguan kesehatan, serta memengaruhi stabilitas emosi dan relasi sosial. Dalam konteks spiritual, ketegangan yang terus-menerus dapat menyebabkan krisis iman dan kehilangan makna hidup. Ketika pekerja tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan pergumulannya, tekanan tersebut berpotensi berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan harus bersifat holistik dan berorientasi pada pemulihan manusia secara utuh, bukan sekadar penyelesaian masalah teknis di tempat kerja.

Konseling pastoral hadir sebagai bentuk pelayanan gerejawi yang secara khusus dirancang untuk menolong individu yang sedang bergumul dengan berbagai persoalan hidup. Konseling pastoral merupakan pelayanan yang dilakukan oleh konselor atau pendeta kepada jemaat atau konseli yang mengalami tekanan dan masalah kehidupan. Dalam proses ini, terbangun hubungan timbal balik antara konselor dan konseli, di mana konselor berperan sebagai pembimbing yang menuntun konseli memasuki suasana percakapan yang ideal. Melalui percakapan yang terarah dan penuh empati, konseli dibantu untuk memahami apa yang sedang terjadi dalam dirinya serta menemukan kembali jati diri dan arah hidupnya dalam terang tuntunan Tuhan.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari kata kerja bahasa Inggris Kuno *counseil* atau *conseil* dalam bahasa Prancis, serta dari bahasa Latin *consilium* atau *consulere* yang berarti “merundingkan” atau “memberi pertimbangan.”¹² Dalam perkembangan selanjutnya, istilah konseling mengandung makna membimbing, mendampingi, menuntun, dan mengarahkan individu yang sedang menghadapi persoalan. Dalam pengertian ini, konseling dipahami sebagai pelayanan yang menolong jemaat melalui komunikasi timbal balik yang bersifat personal dan

¹¹ Budiman, Sabda, and Harming Harming. “Strategi Pemecahan Masalah Pelayanan Pastoral Kontekstual Berdasarkan Yohanes 4: 1-26 Dan Pemuridan Masa Kini.” *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 2.1 (2021): 58-70.

¹² Wiryasaputra, Totok S. “Konseling Pastoral di Era Milenial.” (Yogyakarta: AKPI, 2019).

dialogis.¹³ Konseling, dengan demikian, merupakan relasi interpersonal antara dua individu, yakni konselor dan konseli, yang dibangun atas dasar kepercayaan dan keterbukaan. Konselor berusaha menolong dan membimbing konseli melalui suasana percakapan yang serasi, tepat, dan kondusif, sehingga konseli mampu mengenali dirinya secara lebih mendalam. Proses ini memungkinkan konseli untuk memahami pengalaman hidup yang sedang dihadapi, menyadari kondisi batin dan spiritualnya, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Dalam konteks iman Kristen, konselor membantu konseli menyadari tujuan hidupnya dalam relasi dengan Tuhan, sesuai dengan talenta dan kemampuan yang telah dianugerahkan kepadanya.¹⁴

Istilah pastoral sendiri berasal dari kata *pastor* dalam bahasa Latin yang berarti gembala, serta *poimen* dalam bahasa Yunani yang merujuk pada tindakan penggembalaan. Dari pengertian ini berkembang konsep pastoral sebagai aktivitas pelayanan gereja yang bersifat terencana dan bertujuan menolong anggota jemaat, baik secara individual maupun kelompok. Pelayanan pastoral tidak hanya ditujukan kepada mereka yang sedang mengalami pergumulan hidup, tetapi juga kepada jemaat secara umum sebagai bentuk pemeliharaan iman. Dasar teologis pelayanan pastoral bersumber dari perintah Yesus Kristus, “Gembalakanlah domba-domba-Ku” (Yohanes 21:15–29), yang menegaskan dimensi relasional dan tanggung jawab pastoral dalam kehidupan gereja.¹⁵

Dalam praktik pelayanan pastoral yang efektif, proses konseling menjadi elemen yang tidak terpisahkan. Setiap kegiatan pastoral pada dasarnya mengandung dimensi konseling, dan sebaliknya, konseling Kristen selalu berakar pada pelayanan pastoral. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa konseling pastoral bukan sekadar teknik komunikasi, melainkan bagian integral dari misi gereja dalam menghadirkan pemeliharaan dan penyembuhan bagi jemaat. Oleh karena itu, konseling pastoral memiliki karakter yang khas, yaitu mengintegrasikan dimensi teologis, spiritual, dan psikologis dalam satu kesatuan pelayanan.¹⁶

Berdasarkan uraian tersebut, konseling pastoral dapat dipahami sebagai hubungan timbal balik antara hamba Tuhan atau konselor pastoral dengan jemaat atau konseli. Dalam relasi ini, konselor membawa konseli ke dalam suasana percakapan yang memungkinkan terjadinya pemahaman diri yang mendalam. Konseli dibantu untuk mengenali persoalan hidupnya, menemukan tujuan hidupnya, serta memperoleh kekuatan untuk melangkah menuju pemulihan dengan pertolongan dan penuntunan Tuhan. Tujuan utama konseling pastoral adalah membantu

¹³ Yohan Brek. “Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara Strategi Konseling Pastoral Dalam misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sangehe Talaud.” (Jawa Tengah: CV Pena Persada, 2022), h. 84.

¹⁴ Yohan Brek. “Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara Strategi Konseling Pastoral Dalam misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sangehe Talaud.” (Jawa Tengah: CV Pena Persada, 2022), h. 85.

¹⁵ Yohan Brek. “Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara Strategi Konseling Pastoral Dalam misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sangehe Talaud.” (Jawa Tengah: CV Pena Persada, 2022), h. 86.

¹⁶ Yohan Brek. “Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara Strategi Konseling Pastoral Dalam misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sangehe Talaud.” (Jawa Tengah: CV Pena Persada, 2022), h. 86.

konseli keluar dari permasalahan yang dihadapi dan menyadari bahwa dirinya berharga di hadapan Tuhan.¹⁷

Selain istilah konseling pastoral, dikenal pula istilah *pastoral care* yang sering diterjemahkan sebagai pendampingan atau pelayanan pastoral. Dalam konteks gereja masa kini, *pastoral care* mencakup seluruh bentuk pelayanan yang dilakukan oleh pendeta atau pelayan gereja dalam merawat, membimbing, dan memelihara kehidupan iman jemaat. Dengan demikian, konseling pastoral merupakan bagian dari cakupan pelayanan pastoral yang lebih luas, yang berorientasi pada kesejahteraan holistik jemaat.¹⁸

Peran konselor pastoral menjadi sangat krusial dalam mendampingi pekerja yang mengalami tekanan dunia kerja. Dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang tepat, konselor dapat membantu konseli mengatasi tekanan dan menemukan solusi yang konstruktif. Aart Van Beek mengemukakan enam fungsi konseling pastoral, salah satunya adalah fungsi membimbing. Dalam fungsi ini, konselor mendampingi konseli dalam proses pengambilan keputusan, memberikan penguatan, serta menolong pekerja untuk bertahan dan berkembang di tengah tekanan kerja.¹⁹ Keunikan konseling pastoral terletak pada pendekatan teologi pastoral yang menempatkan konseli dalam relasi dengan Allah sebagai sumber pengharapan dan kekuatan. Namun demikian, pelayanan ini menuntut kompetensi dan pengetahuan yang memadai, sehingga konseling pastoral idealnya dilakukan oleh tenaga yang memiliki keahlian profesional, dengan Alkitab atau Firman Allah sebagai pedoman utama dalam proses pemecahan masalah.²⁰

3. Solusi Gereja dalam Pelayanan kepada Pekerja yang Mengalami Tekanan Kerja

Tekanan dalam dunia kerja merupakan realitas yang tidak terhindarkan bagi setiap individu, termasuk pekerja Kristen. Dinamika organisasi modern yang ditandai oleh target kinerja yang tinggi, kompetisi yang ketat, dan tuntutan efisiensi sering kali menempatkan pekerja pada kondisi yang penuh tekanan. Dalam konteks ini, nilai-nilai Kristiani memiliki peran strategis dalam membantu pekerja Kristen menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, spiritual, dan karier profesional. Tanpa keseimbangan tersebut, tekanan kerja berpotensi menghambat perkembangan karier, bahkan dapat berujung pada kehancuran pekerjaan itu sendiri, yang selanjutnya berdampak luas pada kehidupan individu.

Dampak dari tekanan kerja yang tidak terkelola secara memadai tidak hanya bersifat tunggal, melainkan holistik, mencakup aspek fisik, sosial, mental, dan spiritual. Secara fisik, pekerja dapat mengalami kelelahan kronis dan gangguan kesehatan; secara sosial, relasi dengan

¹⁷ Tu'u, Tulus. "Dasar-dasar Konseling Kristen." (Yogyakarta: ANDI, 2007), h.24.

¹⁸ Tu'u, Tulus. "Dasar-dasar Konseling Kristen." (Yogyakarta: ANDI, 2007), h. 87-88.

¹⁹ Beek, Art Van. "Pendampingan Pastoral." (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), h.13.

²⁰ GP, Hariyanto. "Teologi Pastoral." (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), h. 106-107.

keluarga dan rekan kerja dapat terganggu; secara psikologis, stres berkepanjangan dapat memicu kecemasan dan kejenuhan; sementara secara spiritual, individu berisiko mengalami krisis iman dan kehilangan makna dalam pekerjaan. Kondisi multidimensional ini menunjukkan bahwa permasalahan tekanan kerja tidak cukup ditangani melalui pendekatan teknis atau manajerial semata, melainkan membutuhkan intervensi yang menyentuh dimensi terdalam manusia.

Dalam konteks inilah konseling pastoral tampil sebagai salah satu solusi yang relevan dan komprehensif. Konseling pastoral memiliki keunikan karena tidak hanya berfokus pada aspek spiritualitas, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan psikologis dalam proses pendampingannya. Pendekatan ini memungkinkan pekerja untuk memahami tekanan kerja secara lebih utuh, sekaligus memperoleh dukungan emosional dan spiritual yang saling melengkapi. Dengan demikian, konseling pastoral dapat membantu pekerja Kristen mengelola kejenuhan akibat tekanan pekerjaan secara konstruktif, tanpa mengabaikan kebutuhan profesional maupun iman.

Totok S. Wiryasaputra mengemukakan sembilan model dan teknik konseling pastoral, salah satunya adalah pendekatan eksistensial. Pendekatan ini dinilai relevan dalam konteks tekanan dunia kerja karena berfokus pada kesadaran eksistensial klien sebagai pribadi yang bermakna dan bertanggung jawab atas hidupnya. Melalui pendekatan eksistensial, konselor pastoral membantu pekerja yang mengalami tekanan untuk menyadari keberadaan dirinya, mengenali potensi serta kemampuan yang dimiliki, dan merefleksikan kembali tujuan hidup serta makna pekerjaan yang dijalani. Proses ini mendorong klien untuk tidak memandang pekerjaan semata sebagai beban, melainkan sebagai bagian integral dari panggilan hidupnya.²¹

Lebih jauh, pendekatan eksistensial dalam konseling pastoral menegaskan bahwa bagi orang Kristen, pekerjaan dapat dimaknai sebagai bentuk pelayanan. Dalam kerangka ini, konselor pastoral berperan membantu pekerja menginternalisasi keyakinan bahwa Tuhan menyertai dan memampukan umat-Nya dalam setiap tanggung jawab kerja yang dijalani. Kesadaran teologis ini memberikan kekuatan batin bagi pekerja untuk tetap berpegang pada nilai-nilai Kristiani, sekalipun berada dalam tekanan dan situasi kerja yang menantang. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemulihan, tetapi juga sebagai proses penguatan iman yang berkelanjutan.

Penanaman dan pemeliharaan nilai-nilai Kristiani juga merupakan tanggung jawab penting dalam praktik konseling pastoral. Melalui relasi pastoral yang dialogis dan empatik, konselor dapat secara berkelanjutan memberikan pendidikan iman dan pembentukan karakter Kristen bagi pekerja. Proses ini membantu pekerja agar nilai-nilai Kristiani tidak luntur oleh tekanan profesionalisme yang tinggi, melainkan justru menjadi landasan etis dan spiritual dalam

²¹ Wiryasaputra, Totok S. *"Konseling Pastoral di Era Milenial."* (Yogyakarta: AKPI, 2019), h. 220.

menjalankan pekerjaan. Dengan pendampingan yang tepat, tuntutan kerja tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman, tetapi sebagai tantangan yang dapat dihadapi secara dewasa dan bertanggung jawab.

Pada akhirnya, integrasi antara profesionalitas dan spiritualitas menjadi tujuan utama dari konseling pastoral bagi pekerja Kristen. Ketika nilai-nilai Kristiani dan sikap profesional saling melengkapi, lingkungan kerja yang produktif dan sehat dapat tercipta tanpa menimbulkan tekanan yang destruktif. Konseling pastoral berperan strategis dalam membantu pekerja membangun ketahanan diri, menemukan makna dalam pekerjaan, serta menjaga keseimbangan hidup yang berkelanjutan. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya relevan sebagai solusi individual, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan budaya kerja yang lebih manusiawi dan berlandaskan nilai-nilai etis serta spiritual.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pekerja Kristen menghadapi dilema prioritas yang signifikan antara tuntutan profesional kerja dan kebutuhan kerohanian, yang berdampak secara holistik pada aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Tekanan dunia kerja yang tinggi, ketidakseimbangan antara beban kerja dan kehidupan rohani, serta konflik nilai antara profesionalitas dan spiritualitas menjadi faktor utama munculnya stres kerja dan krisis makna. Konseling pastoral terbukti berperan strategis sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam mendampingi pekerja Kristen, membantu mereka memaknai pekerjaan sebagai panggilan dan pelayanan, memperkuat nilai-nilai Kristiani, serta membangun ketahanan diri dalam menghadapi tekanan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan urgensi penguatan praktik konseling pastoral yang kontekstual dan profesional sebagai bagian dari pelayanan gereja, sekaligus mendorong gereja dan konselor pastoral untuk secara proaktif menghadirkan pendampingan yang relevan dengan realitas dunia kerja guna membantu pekerja Kristen mencapai keseimbangan yang berkelanjutan antara kehidupan profesional dan kerohanian.

E. REFERENSI

Beek, A. V. (2007) *"Pendampingan Pastoral."* Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Brek, Y. (2022). *"Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara Strategi Konseling Pastoral Dalam misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sangihe Talaud."* Jawa Tengah: CV Pena Persada.

Budiman, S., & Harming, H. (2021). "Strategi Pemecahan Masalah Pelayanan Pastoral Kontekstual Berdasarkan Yohanes 4: 1-26 Dan Pemuridan Masa Kini." *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 2.1, 58-70.

- GP, H. (2020). *Teologi Pastoral*. Yogyakarta: PBMR ANDI.
- Hatta, I. B. S., & Lie, R. (2022). "Spiritual Entrepreneurship: Memaknai Spiritualitas Kerja Kristen." *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 7.1, 49-64.
- Latief, S., Soerjantoro, E., Manodohon, M. A., & Gunawan, Y. I. (2023). "Signifikansi Konseling Pastoral Dan Komunikasi Interpersonal: Atasi Trauma Pekerja Migran Indonesia." *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral* 4.2, 170-183.
- 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.
- Maindoka, D. J. (2020). "Komitmen Pelayanan Penatua Dan Syamas Dan Pekerjaan Sekuler." *Educatio Christi* 1.2, 79-101.
- Nugroho, P. A. (2024). *Konseling Pastoral*. Indramayu: PT Adab Indonesia.
- 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.
- Tu'u, T. (2007). *Dasar-dasar Konseling Kristen*. Yogyakarta: ANDI.
- Valendinata, V. (2025). "Dilema Karyawan Milenial: Mengelola Konflik Kerja Keluarga untuk Kinerja Optimal." *Jurnal Ekonomi* 30.1, 153-176.
- Waturandang, M. M., & Ruata, S. N. (2021). "Pastoral Konseling Kerja Pada HRD Manager yang Mengalami Stress Kerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 2.1, 35-48.
- Widodo, S. (2025). *Peran dan Tantangan Wanita Pekerja pada Keluarga Berkarir Terhadap Ketahanan Keluarga Perspektif Maqashid Syari'ah*. Diss. IAIN Metro.
- Wiryasaputra, T. S. (2019). *Konseling Pastoral di Era Milenial*. (Yogyakarta: AKPI, 2019).
- Yeniretnowati, T. A., & Angin, Y. H. P. (2021). "Integrasi Iman Dan Pekerjaan Sebagai Sebuah Strategi Misi." *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1.1, 1-11.