

# Strategi *Coping* Pendeta Gereja Kristen Jawa

Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma

Hiswara Jati

## ABSTRAK

Pendeta Gereja Kristen Jawa (GKJ) merupakan jabatan gerejawi dengan tugas mengajar dan melayani sakramen. Selain itu Pendeta juga harus bisa dijadikan panutan atau teladan bagi umatnya. Terkadang hal tersebut dapat menimbulkan stres bagi Pendeta. Jika hal tersebut dibiarkan maka akan berdampak pada Pendeta tersebut sehingga ia tidak bisa menjalankan tugasnya dengan baik atau menjadi teladan bagi umatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh Pendeta serta bagaimana bentuk *coping* yang digunakan. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deduktif. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan tiga orang informan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk stres yang dialami oleh para informan dipengaruhi karena adanya perubahan dalam hidup informan (*life change*) dan hal-hal sepele yang menumpuk (*hassles*) yang saling memengaruhi satu sama lain. Terdapat dua jenis *coping* yang digunakan oleh ketiga informan yaitu, *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Bentuk *problem focused coping* yang sering dilakukan ketiga informan adalah *seeking social support* dengan meminta bantuan dari orang-orang di sekitar informan dan *planful problem solving* dengan membuat rencana kunjungan, membuat strategi penyelesaian konflik, dan strategi pelayanan. Sedangkan bentuk *emotional focused coping* yang sering dilakukan ketiga informan adalah *positive reappraisal* dengan menghayati bahwa hal-hal yang tidak menyenangkan akan membuat bertumbuh dan *accepting responsibility* dengan tidak melarikan diri dari permasalahan dan tetap melayani dengan profesional.

Kata kunci: Pendeta GKJ, stres, strategi *coping*

## ***Coping Strategy of Gereja Kristen Jawa Priest***

**Faculty of Psychology**

**Sanata Dharma University**

**Hiswara Jati**

### **ABSTRACT**

A Priest of Gereja Kristen Jawa (GKJ) is an ecclesiastical office with the task of teaching and serving the sacraments. As a priest, he must also act as an example for his people. Sometimes, this can be stressful for the priest. If this is allowed, it will have an impact on the priest so that he cannot carry out his duties properly or become an example for his people. This study aims to determine the nature of the stress experienced by the priest and the form of *coping* he used. This research is qualitative research with a deductive approach. The data collection method used semi-structured interviews with three research informants. The results showed that the form of stress experienced by the informants was influenced by changes in the informant's (*life change*) and trivial things that piled up (*hassles*) which influenced each other. There are two types of *coping* used by the three informants, namely, *problem focused coping* and *emotional focused coping*. The form of *problem focused coping* that is often done by the three informants is *seeking social support* by asking for help from people around the informants and *planful problem solving* by making visit plans, making conflict resolution strategies, and service strategies. While the form of *emotional focused coping* that is often done by the three informants is *positive reappraisal* by realizing that unpleasant things will make them grow and *accept responsibility* by not running away from problems and still serving professionally.

*Keywords: GKJ's Priest, stress, coping strategy*