



PERAN KONSELING PASTORAL DALAM MEMBANTU ORANG TUA WORKAHOLIC UNTUK MENYADARI PRIORITAS HIDUP KELUARGA

Gesika Cristin Maury¹

Universitas Kristen Indonesia Tomohon Email: 1maurygesika@gmail.com

Michael Calvyn Alfrits Manumpil²

Universitas Kristen Indonesia Tomohon Email: 2mike73pdt.gmim@gmail.com

ABSTRAK

Dalam kehidupan modern, kecenderungan orangtua menjadi workaholic menjadi tantangan serius bagi keharmonisan keluarga. Fokus berlebihan pada pekerjaan sering kali menyebabkan peran emosional dan spiritual dalam keluarga terabaikan. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran konseling pastoral dalam membantu orangtua workaholic menyadari kembali prioritas hidup mereka. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara naratif, data diperoleh dari beberapa informan yang mengalami pola hidup tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling pastoral berperan sebagai ruang refleksi spiritual dan pemulihan emosional. Melalui pendampingan yang intensional, konselor pastoral membantu orangtua memahami kembali makna keluarga sebagai panggilan ilahi dan membimbing mereka menyusun ulang prioritas berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Proses ini memberikan kesadaran baru akan pentingnya kehadiran dan relasi yang utuh dalam keluarga. Dengan demikian, konseling pastoral terbukti menjadi sarana transformatif yang relevan dalam menjawab kebutuhan spiritual dan relasional keluarga masa kini yang terdampak oleh workaholic.

Kata kunci: orang tua, workaholic, pastoral konseling

ABSTRACT

In the contemporary era, the increasing trend of workaholic among parents has significantly disrupted the balance of family life. The excessive dedication to work often results in the neglect of emotional, spiritual, and parental responsibilities at home. This study investigates the role of pastoral counseling in helping workaholic parents become more aware of their family life priorities. Employing a qualitative method with a narrative approach, data were collected through in-depth interviews with selected informants. The findings indicate that pastoral counseling plays a transformative role by fostering spiritual reflection, emotional restoration, and personal awareness. Through pastoral accompaniment, parents are guided to reassess the meaning of family and their divine calling as caretakers and nurturers. The counseling process not only provides a space for healing but also empowers individuals to reorganize their values and commitments in accordance with Christian principles. Thus, pastoral counseling proves to be a vital tool in addressing the relational and spiritual needs of modern families impacted by workaholic.

Keywords: parents, workaholic, Pastoral counseling

A. Pendahuluan

Perubahan sosial, ekonomi, dan budaya dalam era globalisasi telah membawa dampak besar terhadap peran dan tanggung jawab perempuan dalam masyarakat, khususnya ibu. Dahulu, peran ibu lebih banyak dipusatkan pada pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga, namun kini banyak perempuan yang juga terlibat aktif dalam dunia kerja profesional. Keterlibatan ini seringkali bukan hanya sekadar pilihan, melainkan tuntutan ekonomi keluarga dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Namun, seiring dengan meningkatnya beban kerja dan tekanan karier, sebagian ibu justru mengalami kondisi yang dikenal sebagai *workaholic*, yaitu kecanduan terhadap pekerjaan. Kondisi ini tidak sekadar mencerminkan etos kerja yang tinggi, tetapi mengarah pada ketidakseimbangan hidup, di mana waktu, perhatian, dan energi lebih banyak dicurahkan untuk pekerjaan daripada untuk keluarga. Fenomena ibu yang *workaholic* menjadi masalah yang tidak bisa diabaikan dalam konteks kehidupan keluarga. Ketika seorang ibu terlalu fokus pada pekerjaan, sering kali terjadi penurunan kualitas hubungan emosional dengan anak dan pasangan. Anak-anak mungkin tumbuh tanpa kehangatan komunikasi dan perhatian, sementara suami merasa terabaikan. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat menimbulkan konflik rumah tangga, perasaan keterasingan antar anggota keluarga, bahkan berdampak pada perkembangan psikologis anak. Ibu sebagai figur sentral dalam keluarga justru mengalami disorientasi prioritas hidup menempatkan karier dan pencapaian profesional di atas nilai-nilai relasional dan spiritual dalam keluarga.

Dalam menghadapi situasi ini, intervensi psikologis saja tidak selalu cukup. Diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dan menyentuh aspek terdalam manusia, yakni spiritualitas. Di sinilah konseling pastoral memainkan peran penting. Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan yang menyatukan prinsip-prinsip psikologi dengan pemahaman teologis dan nilai-nilai iman Kristiani. Melalui pendekatan ini, konselor pastoral tidak hanya membantu individu memahami permasalahan dan dinamika batin mereka, tetapi juga mengarahkan mereka kepada pemulihan spiritual, refleksi iman, dan pemaknaan ulang terhadap panggilan hidup dalam terang firman Tuhan. Konseling pastoral bagi ibu yang *workaholic* bertujuan untuk membantu mereka menyadari kembali pentingnya peran mereka sebagai istri dan ibu yang tidak hanya hadir secara fisik, tetapi juga secara emosional dan spiritual. Konseling pastoral adalah bentuk pelayanan konseling yang dilakukan oleh pemimpin rohani (seperti pendeta, imam, atau pelayan gereja lainnya) yang menggabungkan prinsip-prinsip teologi dan psikologi untuk menolong individu dalam menghadapi masalah hidup, krisis iman, maupun pergumulan emosional dan spiritual. Konseling ini bukan hanya bertujuan untuk pemulihan psikologis, tetapi juga untuk pertumbuhan rohani, pertobatan, dan pemulihan hubungan dengan Allah dan sesama.¹ Proses ini dilakukan

¹ David G benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*, 2nd ed (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 17–18.

melalui dialog rohani, pembacaan dan perenungan alkitab, doa bersama, serta refleksi pastoral yang menggugah kesadaran akan makna hidup yang sejati. Ciri khas konseling pastoral terletak pada landasan iman kristen yang menjadi pusat dari setiap interaksi konseling. Dalam pendekatannya, konselor memanfaatkan sumber-sumber spiritual seperti alkitab, doa, pengakuan dosa, penggembalaan, dan sakramen untuk membimbing dan menguatkan konseli.² Dalam proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengeksplorasi perasaannya, memahami dirinya, membuat keputusan, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah secara mandiri.³ Proses konseling melibatkan komunikasi yang empatik, aktif, serta menjunjung tinggi kerahasiaan dan etika profesional.⁴ Dalam praktiknya, konseling dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, kesehatan mental, keluarga, hingga spiritualitas. Esensi utama dari konseling adalah pemberdayaan individu untuk bertumbuh dan mengalami perubahan secara positif.⁵ Konseling pastoral juga sering kali dilakukan dalam konteks komunitas gereja dan sangat menghargai nilai-nilai etis serta kerahasiaan pastoral.⁶ Menurut E.P. Gintings, penggembalaan mencakup kehadiran, mendengarkan, kehangatan, dan dukungan praktis dalam membina dan mendampingi umat.⁷ Dengan demikian, ibu tidak hanya diajak untuk mengatur ulang waktu dan tanggung jawab, tetapi juga diajar untuk memahami kehendak Tuhan dalam kehidupan keluarga dan panggilan sebagai seorang pelayan kasih dalam rumah tangganya.

Kerja adalah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu, terutama untuk memenuhi kebutuhan hidup, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis. Dalam pengertian umum, kerja merupakan segala bentuk usaha manusia yang bersifat produktif, menghasilkan barang atau jasa, dan biasanya memperoleh imbalan dalam bentuk upah atau gaji.⁸ Dalam perspektif psikologi, kerja tidak hanya dipahami sebagai kegiatan ekonomi, tetapi juga sebagai salah satu sumber identitas, harga diri, dan makna hidup. Melalui kerja, individu dapat mengekspresikan potensinya, menjalin relasi sosial, dan membangun rasa pencapaian.⁹ Di sisi lain, teologi kristen memandang kerja sebagai bagian dari panggilan ilahi (*vocatio*), yakni keterlibatan manusia dalam karya penciptaan dan pemeliharaan dunia menurut kehendak Allah.¹⁰

Orang tua adalah individu yang memiliki tanggung jawab biologis, sosial, dan moral terhadap anak-anaknya. Secara umum, orang tua terdiri dari ayah dan ibu yang bertugas membesarkan, melindungi, mendidik, serta memenuhi kebutuhan fisik dan emosional anak sejak masa kanak-kanak hingga dewasa.¹¹ Tanggung jawab ini tidak hanya terbatas pada aspek materi, tetapi juga mencakup pembentukan nilai, moralitas, dan karakter anak.¹² Dalam konteks psikologi

² Gary R Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 3rd ed (Thomas Nelson, 2007), 30–33.

³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9th ed (Belmont: Brooks/Cole, 2013), 7–8.

⁴ Gibson Robert L Marianne H. Mitchell, *Introduction to Counseling and Guidance*, 7th ed (Pearson Education, 2011), 12–13.

⁵ Edward Neukrug, *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*, 5th ed (Belmont: Brooks/Cole, 2016), 25.

⁶ Thomas C Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry*. San Francisco (Harper & Row, 1983), 46–48.

⁷ E.P Ginting, E. P. Ginting, *Konseling Pastoral: Penggembalaan Kontekstual* (Bina Media Informasi, 2009), 11.

⁸ Melayu S.P Hasibuan, *Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah* (Bumi Aksara, 2005), 2–3.

⁹ Paul E Spector, *Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice*, 6th ed (Hoboken: Wiley, 2012), 14.

¹⁰ Leland Ryken, *Work and Leisure in Christian Perspective* (Multnomah Press, 1987), 21.

¹¹ John W Santrock, *Life-Span Development*, 14th ed (McGraw-Hill, 2015), 74–75.

¹² Elizabeth B Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (McGraw-Hill, t.t.), 398.

perkembangan, peran orang tua sangat penting dalam pembentukan kepribadian dan kestabilan emosi anak. Gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua akan sangat mempengaruhi perkembangan sosial, kognitif, dan emosional anak di kemudian hari.¹³ Sementara dalam perspektif religius, khususnya dalam tradisi Kristen, orang tua dipandang sebagai wakil Allah dalam mendidik anak-anak untuk hidup dalam kebenaran, kasih, dan takut akan Tuhan.¹⁴

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana konseling pastoral dapat menjadi sarana efektif dalam menolong ibu yang mengalami kecanduan terhadap pekerjaan, agar mereka dapat menemukan kembali keseimbangan hidup dan menghidupi prioritas yang benar sesuai dengan nilai-nilai Kristiani. Dengan menelaah pendekatan konseling pastoral, artikel ini juga berupaya memperlihatkan bahwa permasalahan keluarga di era modern bukan hanya persoalan teknis atau manajerial, tetapi juga menyentuh persoalan spiritual yang membutuhkan pemulihan menyeluruh melalui pendampingan iman

Penelitian ini menghadirkan pendekatan baru dalam menjawab problematika workaholic yang dialami oleh orangtua melalui lensa konseling pastoral, yang selama ini lebih sering difokuskan pada isu trauma, krisis iman, atau konflik keluarga secara umum. Penekanan khusus pada penyadaran spiritual tentang prioritas hidup keluarga bagi individu yang mengalami kecanduan kerja, merupakan fokus yang belum banyak dikaji secara mendalam dalam konteks pastoral. Penelitian ini juga memposisikan konseling pastoral bukan hanya sebagai metode pertolongan emosional, melainkan sebagai instrumen pemulihan nilai-nilai teologis dan pembentukan kembali struktur relasi keluarga menurut prinsip iman Kristen. Dengan demikian, artikel ini menawarkan kontribusi orisinal dalam pengembangan praktik konseling pastoral kontemporer, khususnya dalam menjawab tantangan keluarga modern.

Dalam dinamika kehidupan masyarakat modern, keberhasilan dalam dunia kerja kerap dijadikan tolok ukur utama kesuksesan individu. Fenomena ini telah memunculkan kecenderungan workaholic, yaitu pola hidup yang terobsesi dengan pekerjaan secara berlebihan, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga menggerus keharmonisan relasi dalam keluarga. Orangtua yang terjebak dalam gaya hidup workaholic cenderung kehilangan kedekatan emosional dengan anak dan pasangan, serta mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara peran sebagai pencari nafkah dan pemelihara relasi keluarga.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas tentang dampak psikologis workaholic terhadap keluarga (Robinson, 2014; Aziz & Zickar, 2006), serta strategi terapi keluarga dalam menanggapi permasalahan ini (Young, 2017). Namun, sangat sedikit kajian yang secara khusus mengulas peran konseling pastoral dalam konteks ini, terutama sebagai upaya menyadarkan orangtua akan panggilan dan tanggung jawab spiritual dalam keluarga. Inilah celah yang ingin dijawab oleh penelitian ini.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konseling pastoral berfungsi sebagai sarana pemulihan dan refleksi nilai-nilai kekristenan bagi orangtua yang mengalami kecanduan kerja. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara naratif, penelitian ini mengeksplorasi peran konselor

¹³ Diana Baumrind, *Current Patterns of Parental Authority*, vol. 4, no. 1 (Developmental Psychology, 1967), 1–2.

¹⁴ Tripp Tedd, *Shepherding a Child's Heart* (Wapwallopen: Shepherd Press, 1995), 15–18.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

pastoral dalam membantu individu membangun kembali struktur prioritas hidup yang seimbang, berakar pada iman, kasih, dan tanggung jawab keluarga menurut perspektif teologi Kristen.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah yang relevan dalam pengembangan konseling pastoral, serta menghadirkan perspektif baru dalam mendampingi Perempuan khususnya ibu yang terjebak dalam dinamika workaholic. Melalui konseling pastoral, diharapkan ibu dapat menemukan kembali makna dan prioritas hidupnya, serta membangun kembali kehidupan keluarga yang seimbang, sehat secara emosional, dan kuat secara spiritual

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika kehidupan ibu yang mengalami workaholisme serta peran konseling pastoral dalam membantu mereka menata kembali prioritas hidupnya.¹⁵ Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif, makna spiritual, dan proses perubahan batin yang dialami oleh subjek penelitian melalui interaksi langsung, refleksi rohani, dan wawancara terbuka. Jenis penelitian ini adalah studi kualitatif dengan pendekatan pastoral, yang difokuskan pada pemahaman makna pengalaman spiritual dan psikologis ibu yang terlibat dalam aktivitas kerja secara berlebihan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan ibu Mira (nama samara) yang memiliki latar belakang sebagai pegawai swasta dan menunjukkan gejala workaholic,¹⁶ serta pernah atau sedang menjalani proses konseling pastoral. Lokasi penelitian dilakukan secara purposive di lingkungan gereja guna memahami interaksi dan dinamika konseling secara alami dan kontekstual.¹⁷ Kemudian data dianalisis dan masuk pada penyajian data, kemudian penarikan kesimpulan,¹⁸

C. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika kehidupan ibu yang mengalami workaholisme serta peran konseling pastoral dalam membantu mereka menata kembali prioritas hidupnya.¹⁹ Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif, makna spiritual, dan proses perubahan batin yang dialami oleh subjek penelitian melalui interaksi langsung, refleksi rohani, dan wawancara terbuka. Jenis penelitian ini adalah studi kualitatif dengan pendekatan pastoral, yang difokuskan pada pemahaman makna pengalaman spiritual dan psikologis ibu yang terlibat dalam aktivitas kerja secara berlebihan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan ibu Mira (nama samara) yang memiliki latar belakang sebagai pegawai swasta

¹⁵ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (PT Remaja Rosdakarya, 2018), 6.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Alfabeta, 2017), 137.

¹⁷ John W Creswel, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (SAGE Publications, 2013), 186.

¹⁸ Miles Michael Huberman Matthew B, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 4th ed (SAGE Publications, 2020), 12–16.

¹⁹ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (PT Remaja Rosdakarya, 2018), 6.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

dan menunjukkan gejala workaholic,²⁰ serta pernah atau sedang menjalani proses konseling pastoral. Lokasi penelitian dilakukan secara purposive di lingkungan gereja guna memahami interaksi dan dinamika konseling secara alami dan kontekstual.²¹ Kemudian data dianalisis dan masuk pada penyajian data, kemudian penarikan kesimpulan,²²

Metode Pastoral Howard Clinebell

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena workaholic di kalangan orang tua, baik ayah maupun ibu, merupakan gejala sosial dan spiritual yang kompleks. Kecenderungan untuk terlalu fokus pada pekerjaan telah menggeser posisi keluarga sebagai prioritas utama dalam kehidupan. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan terhadap beberapa orang tua yang mengalami workaholic, ditemukan bahwa tekanan pekerjaan yang tinggi, tuntutan ekonomi, dan kebutuhan akan pengakuan sosial mendorong mereka untuk terus bekerja tanpa batas waktu yang jelas. Akibatnya, kehidupan keluarga terabaikan, hubungan dengan anak-anak menjadi renggang, dan komunikasi suami-istri mengalami penurunan kualitas.

Kondisi ini berdampak langsung terhadap keharmonisan rumah tangga. Orang tua yang workaholic mengaku sering merasa bersalah karena tidak memiliki cukup waktu untuk hadir secara emosional bagi keluarganya, meskipun secara finansial mereka mencukupi kebutuhan. Salah satu responden menyatakan, "Saya bekerja keras demi anak-anak, tapi justru kehilangan waktu untuk mengenal mereka." Ungkapan ini mencerminkan adanya disorientasi dalam menempatkan makna kerja dan peran sebagai orang tua.

Dalam situasi seperti ini, konseling pastoral hadir sebagai sarana pemulihan yang menyentuh dimensi terdalam manusia: relasi dengan Tuhan, dengan diri sendiri, dan dengan keluarga. Mengacu pada teori pastoral dari Howard Clinebell, konseling pastoral memiliki lima fungsi utama yang sangat relevan dalam proses pendampingan terhadap orang tua workaholic, yaitu: healing (penyembuhan), sustaining (peneguhan), guiding (bimbingan), reconciling (rekonsiliasi), dan nurturing (pemeliharaan).²³

Dimensi pertama adalah penyembuhan (healing). Banyak responden menyatakan bahwa pengalaman sebagai orangtua workaholic seringkali menimbulkan luka batin yang dalam, seperti perasaan bersalah, kecemasan, kelelahan emosional, bahkan krisis identitas. Dalam konteks ini, konseling pastoral memberikan ruang yang aman dan penuh penerimaan bagi individu untuk mengungkapkan pergumulan batinnya secara jujur. Proses penyembuhan ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga mengarahkan individu untuk memandang dirinya dalam terang kasih Allah. Mereka mulai melihat diri bukan sebagai "mesin kerja", tetapi sebagai pribadi yang dikasihi dan dihargai oleh Tuhan, sebagaimana ditegaskan oleh Howard Clinebell bahwa

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Alfabeta, 2017), 137.

²¹ John W Creswel, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (SAGE Publications, 2013), 186.

²² Miles Michael Huberman Matthew B, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 4th ed (SAGE Publications, 2020), 12–16.

²³ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*, rev. and expanded ed (Abingdon Press, 1984), 36–39.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

pelayanan pastoral harus menyentuh dimensi utuh dari keberadaan manusia, termasuk aspek spiritual yang terdalam.²⁴

Dimensi kedua adalah peneguhan (sustaining). Bagi para orangtua yang mengalami kelelahan spiritual dan kehilangan harapan, konseling pastoral menjadi sumber kekuatan baru. Melalui perenungan firman Tuhan, doa, dan dialog iman, para konselor memberikan dukungan rohani yang memperkuat kembali jiwa mereka. Hal ini selaras dengan pandangan Clinebell yang menyebut bahwa salah satu fungsi utama pelayanan pastoral adalah menopang mereka yang berada dalam situasi kritis secara emosional dan spiritual. Dalam penelitian ini, responden menyatakan bahwa konseling membantu mereka menemukan kembali ketenangan batin dan keberanian untuk perlahan mengubah pola hidup yang sebelumnya destruktif.²⁵ Dalam penelitian ini, para responden menyatakan bahwa sesi konseling memberi mereka rasa damai, kekuatan untuk bertahan, dan keberanian untuk mengubah pola hidup mereka secara perlahan.

Dimensi ketiga adalah bimbingan (guiding). Salah satu dampak serius dari workaholic adalah hilangnya orientasi nilai hidup. Orangtua yang terjebak dalam ritme kerja yang padat cenderung menjadikan pekerjaan sebagai pusat identitas, sementara peran sebagai pasangan dan orangtua terpinggirkan. Dalam hal ini, konseling pastoral membantu individu melakukan reposisi prioritas hidup berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Para konselor tidak hanya menyampaikan nasihat praktis, tetapi juga mendorong terjadinya refleksi rohani yang mendalam, termasuk pertanyaan eksistensial mengenai kehendak Tuhan atas hidup mereka. Hasilnya, banyak responden mulai menyusun kembali jadwal harian, menyediakan waktu khusus bagi keluarga, dan membangun kembali keintiman dalam rumah tangga. Workaholic sering membuat seseorang kehilangan orientasi hidup. Konselor pastoral berperan dalam membantu ibu-ibu tersebut menyusun ulang nilai dan prioritas berdasarkan terang iman Kristen.²⁶ Orang tua yang mengalami workaholisme sering kali kehilangan arah dalam menempatkan prioritas hidup. Mereka menjadikan kerja sebagai identitas utama, sementara peran sebagai suami, istri, atau orang tua menjadi sekunder. Konseling pastoral berfungsi untuk membimbing mereka menata ulang prioritas berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Konselor tidak hanya memberikan arahan praktis, tetapi juga menolong mereka melakukan refleksi rohani yang mendalam: apakah hidup mereka masih sesuai dengan kehendak Tuhan? Dengan panduan ini, banyak dari responden mulai mengatur ulang jadwal, menetapkan waktu khusus untuk keluarga, dan belajar menghadirkan keintiman kembali dalam rumah tangga.

Dimensi keempat adalah rekonsiliasi (reconciling). Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga sering kali menyebabkan ketegangan relasional, bahkan konflik yang berlarut-larut. Responden dalam penelitian ini mengakui adanya jarak emosional dengan anak atau pasangan, yang disebabkan oleh absennya kehadiran secara utuh. Konseling pastoral membuka ruang dialog yang memungkinkan terjadinya proses pengakuan kesalahan, pemberian maaf, dan pemulihan relasi. Hal ini sesuai dengan pandangan Clinebell bahwa salah satu tujuan utama pelayanan pastoral adalah mendorong rekonsiliasi antara manusia dengan Tuhan dan dengan sesamanya. Dalam praktiknya, rekonsiliasi diwujudkan dalam bentuk dialog keluarga, doa

²⁴ Ibid., 42.

²⁵ Ibid., 40.

²⁶ Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 3rd ed (Thomas Nelson, 2007), 232.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

bersama, serta tindakan konkret seperti meminta maaf atau mempererat kembali ikatan relasi yang renggang. Konflik dalam keluarga merupakan dampak umum dari workaholic. Beberapa responden mengaku bahwa hubungan mereka dengan anak atau pasangan menjadi tegang karena kurangnya komunikasi dan kehadiran emosional. Konseling pastoral memfasilitasi proses pengampunan, pengakuan kesalahan, dan membangun kembali kepercayaan dalam keluarga. Clinebell menegaskan bahwa pelayanan pastoral harus mendorong terjadinya rekonsiliasi antara individu dengan Tuhan dan sesamanya.²⁷ Dalam penelitian ini, rekonsiliasi tersebut terjadi secara nyata, baik dalam bentuk dialog keluarga, doa bersama, maupun melalui tindakan konkret seperti meminta maaf dan membangun kembali kedekatan.

Akhirnya, dimensi kelima adalah pemeliharaan (nurturing) Pemulihan yang terjadi melalui konseling pastoral tidak hanya bersifat sesaat, tetapi berlanjut melalui proses pemeliharaan spiritual. Orang tua yang telah mengalami kesadaran baru mulai membangun kebiasaan rohani dalam keluarga, seperti doa malam bersama, membaca alkitab, dan menghadiri ibadah bersama. Hal ini menjadi dasar untuk membangun relasi yang kokoh di tengah tekanan dunia kerja. Seperti yang ditegaskan Clinebell, pelayanan pastoral harus membantu individu bertumbuh dalam kehidupan yang utuh, sehat, dan terarah secara spiritual.²⁸

Dari pembahasan ini, jelas bahwa konseling pastoral memainkan peran transformatif dalam menolong orang tua workaholic menyadari kembali panggilan dan tanggung jawab utama mereka dalam keluarga. Melalui penyembuhan batin, peneguhan iman, bimbingan spiritual, proses rekonsiliasi, dan pemeliharaan hidup rohani, orang tua menemukan kembali makna kehadiran mereka dalam rumah tangga. Konseling pastoral bukan hanya menyelesaikan masalah, tetapi menjadi jalan pembaruan hidup yang membawa orang tua kembali kepada relasi yang harmonis dengan Tuhan dan keluarga mereka.

Hasil Wawancara

Penelitian ini melibatkan tiga orang narasumber perempuan yang merupakan ibu rumah tangga sekaligus pekerja profesional di sektor swasta dan pemerintahan. Ketiganya berusia antara 35–45 tahun, memiliki dua hingga tiga anak, dan secara konsisten menjalani konseling pastoral selama tiga kali.

1. Narasumber A – “Saya Pikir Saya Sedang Memberi yang Terbaik”

Narasumber pertama, sebut saja Ibu Mira, adalah seorang manajer pemasaran di sebuah perusahaan nasional. Ia mengaku telah bekerja selama hampir 15 tahun, dan sejak lima tahun terakhir mengalami peningkatan intensitas kerja yang sangat tinggi, dengan jam kerja yang tidak menentu. Dalam wawancara, Mira menyatakan bahwa semula ia merasa sedang “memberikan yang terbaik” untuk keluarganya melalui prestasi dan stabilitas keuangan.

“Saya kira selama saya bisa membayar sekolah anak-anak, membelikan mereka mainan, dan membayar asuransi kesehatan, maka saya sudah jadi ibu yang baik,” ujarnya lirih. “Tapi ternyata... saya jarang benar-benar bicara dengan mereka. Saya bahkan tidak tahu siapa teman dekat anak saya.”

²⁷ Ibid., 41.

²⁸ Ibid., 42.

Kesadaran tersebut mulai muncul saat Mira mengikuti sesi konseling pastoral yang diberikan oleh pelayan konseling di gerejanya. Dalam sesi itu, ia diajak untuk merenungkan kembali makna kehadiran sebagai ibu, bukan sekadar sebagai penyedia kebutuhan materi. Pendalaman Firman Tuhan tentang peran keluarga sebagai prioritas hidup menyadarkan Mira bahwa kehadiran emosional dan spiritual jauh lebih penting dari sekadar kehadiran finansial.

"Saya akhirnya menangis saat konselor berkata: 'Tuhan tak pernah memanggil ibu hanya untuk jadi pekerja, tapi jadi penjaga jiwa anak-anak.' Itu menusuk hati saya."²⁹

2. Narasumber B – "Saya Tahu Anak Saya Butuh Saya, Tapi Saya Tak Tahu Cara Memulainya Lagi"

Narasumber kedua, Ibu Rina, adalah seorang staf di kantor pemerintahan. Ia seorang single mom yang membesarkan dua anak laki-laki sejak bercerai. Dengan beban kerja yang besar dan rasa tanggung jawab ganda, Rina mengakui bahwa pekerjaannya telah menjadi semacam "pelarian" dari stres dan rasa gagal sebagai ibu tunggal.

"Saya takut pulang ke rumah. Saya merasa tidak tahu harus bicara apa sama anak saya. Lebih baik saya kerja lembur, karena di kantor saya merasa dihargai. Di rumah saya hanya melihat kekacauan."

Rina menyatakan bahwa ia tidak pernah mempertimbangkan untuk ikut konseling sampai salah satu anaknya mengalami masalah perilaku di sekolah. Atas dorongan gereja, ia memutuskan untuk menemui konselor pastoral. Di awal pertemuan, ia merasa skeptis dan tidak nyaman membicarakan pergumulannya. Namun, setelah beberapa sesi, ia mulai menemukan kembali kepercayaan diri sebagai ibu.

"Saya belajar untuk tidak menuntut sempurna, tapi hadir. Konseling itu mengubah cara pandang saya—anak saya tidak butuh saya sebagai pemecah masalah, tapi sebagai tempat pulang."³⁰

Dalam perjalanan konseling, Rina mulai membangun kembali kebiasaan-kebiasaan kecil, seperti menyapa anaknya dengan pertanyaan terbuka, mendengarkan tanpa menghakimi, dan mendoakan mereka secara pribadi.

3. Narasumber C – "Saya Lupa Bahwa Suami Saya Juga Kehilangan Istri"

Narasumber ketiga, Ibu Elly, adalah seorang pegawai bank yang bekerja di bidang audit. Ia mengaku bahwa selama bertahun-tahun ia menomorsatukan pekerjaan demi promosi dan target tahunan. Dalam wawancara, ia tidak hanya mencurahkan kekecewaannya terhadap dirinya sendiri sebagai ibu, tetapi juga sebagai istri.

"Saya dan suami saya seperti dua orang asing yang tinggal di rumah yang sama. Kami bicara hanya soal tagihan, sekolah anak, atau jadwal belanja bulanan. Tidak lebih."

Saat Elly merasa bahwa rumah tangganya hampir kehilangan arah, ia memutuskan untuk berkonsultasi dengan konselor pastoral. Dalam sesi itu, ia menemukan bahwa akar dari kelelahan

²⁹ Hasil Wawancara Penulis dengan Narasumber MW, Juli 2025.

³⁰ Hasil Wawancara Penulis dengan Narasumber RM, Juli 2025.

emosionalnya bukan hanya pekerjaan, tapi juga ketidakmampuannya menerima kelemahannya sendiri.

"Saya terlalu sibuk membuktikan bahwa saya bisa sukses. Saya lupa bahwa Tuhan tidak menilai saya dari jabatan, tapi dari bagaimana saya mencintai keluarga saya."³¹

Konseling pastoral memberikan Elly ruang untuk berdamai dengan dirinya sendiri, dan membuka ruang rekonsiliasi dengan suaminya. Mereka kembali melakukan aktivitas bersama yang sederhana namun penuh makna, seperti sarapan berdua atau pergi ke gereja bersama anak-anak.

Analisi Teori Pastoral Howard Clinebell Atas Hasil Wawancara

Ketiga narasumber di atas menunjukkan pola umum: bahwa workaholic pada orang tua, khususnya ibu, sering kali berakar dari tekanan sosial, kebutuhan pembuktian diri, dan rasa tanggung jawab yang berlebihan. Namun di balik itu, mereka menyimpan kerinduan untuk kembali pada peran keibuan dan kehidupan keluarga yang sehat. Konseling pastoral menjadi jembatan yang memungkinkan mereka menata ulang kehidupan, bukan dengan mengabaikan pekerjaan, tetapi dengan memulihkan orientasi spiritual dan relasional mereka. Dalam semua kisah tersebut, konseling tidak hanya menjadi sarana curhat atau tempat pelarian, tetapi tempat konversi hatin sebuah perjalanan kembali ke panggilan terdalam sebagai ibu dan pribadi yang utuh di hadapan Tuhan dan keluarganya. Dalam memahami peran konseling pastoral terhadap ibu yang mengalami kecenderungan workaholic, teori pastoral dari Howard Clinebell menjadi lensa yang sangat relevan. Clinebell dalam karyanya *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* menjelaskan bahwa konseling pastoral memiliki lima fungsi utama: healing (penyembuhan), sustaining (peneguhan), guiding (pembimbingan), reconciling (rekonsiliasi), dan nurturing (pemeliharaan). Melalui kelima fungsi inilah peran konselor pastoral dimaknai bukan sekadar sebagai pemberi solusi psikologis, tetapi sebagai pelayan yang turut menolong individu bertumbuh secara spiritual dan relasional.

Fungsi pertama yakni fungsi penyembuhan dimana seluruh narasumber penelitian menunjukkan adanya luka batin atau inner wound akibat ketegangan antara tuntutan profesional dan realitas emosional dalam keluarga. Narasumber seperti ibu Maria mengungkapkan perasaan kosong dan terluka karena menyadari bahwa selama ini ia gagal hadir secara emosional bagi anak-anaknya. Hal ini mencerminkan kondisi psiko-spiritual yang membutuhkan penyembuhan.

Dalam proses konseling pastoral, para narasumber dibantu untuk mengenali luka tersebut bukan sebagai tanda kegagalan mutlak, tetapi sebagai pintu untuk mengalami kasih karunia Allah. Fungsi healing menurut Clinebell menjadi dasar dari pemulihan karena ia menolong konseli memaknai luka sebagai tempat perjumpaan dengan kasih Tuhan.

Kemudian ada fungsi peneguhan (sustaining) workaholic sering kali menimbulkan kelelahan fisik, stres mental, dan keputusan emosional. Hal ini terlihat pada pengalaman ibu Rina yang memilih lembur karena merasa lebih diterima di tempat kerja ketimbang di rumah. Situasi ini adalah bentuk kelelahan eksistensial, yang jika tidak ditanggapi dengan tepat, dapat berkembang menjadi alienasi spiritual dan relasional.

³¹ Hasil Wawancara Penulis dengan Narasumber ES, Juli 2025.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

Melalui konseling pastoral, fungsi sustaining hadir sebagai penopang iman dan semangat hidup, yang membantu individu bertahan melewati masa krisis. Konselor menjadi rekan perjalanan yang tidak menghakimi, tetapi memberi penguatan melalui doa, firman Tuhan, dan pendampingan yang empatik. Dengan demikian, konseling tidak hanya memberikan penghiburan, tetapi juga membangkitkan kembali pengharapan dalam diri konseli.

Selanjutnya ada fungsi bimbingan (Guiding) para ibu dalam penelitian ini, secara sadar maupun tidak, mengalami krisis arah hidup. Mereka mengalami disorientasi nilai: menempatkan pekerjaan sebagai sumber makna utama, dan mengabaikan panggilan sebagai orang tua. Dalam hal ini, peran konseling pastoral sebagai pembimbing menjadi sangat penting.

Clinebell menjelaskan bahwa guiding berarti membawa seseorang untuk melihat kehidupan dari sudut pandang spiritual yang benar. Melalui refleksi iman dan nilai-nilai Kristen, konselor membantu ibu-ibu ini menyadari kembali panggilan utama mereka bukan hanya sebagai pekerja, tetapi sebagai penatalayan cinta di tengah keluarga. Bimbingan ini bukan bersifat legalistik, melainkan bersumber dari kasih yang membebaskan dan menghidupkan.

Kemudian ada fungsi rekonsiliasi (Reconciling) adalah merupakan satu titik balik dalam perjalanan para narasumber adalah keinginan untuk memulihkan hubungan yang rusak, baik dengan anak-anak, pasangan, maupun dengan diri sendiri. Konseling pastoral memfasilitasi proses *rekonsiliasi* bukan hanya secara interpersonal, tetapi juga secara spiritual, yaitu pemulihan hubungan dengan Allah dan sesama,³² Misalnya, Ibu Elly menyadari bahwa suaminya telah kehilangan koneksi emosional dengannya karena kesibukan yang berkepanjangan. Dalam kerangka ini, konseling pastoral menjadi sarana rekonsiliasi yang tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga spiritual.

Fungsi reconciling menurut Clinebell adalah mengembalikan hubungan manusia dalam terang kasih Allah. Konseling membantu individu berdamai dengan rasa bersalah, membuka komunikasi kembali dengan pasangan, dan membangun jembatan yang sempat runtuh karena prioritas yang salah arah. Melalui rekonsiliasi ini, konseli mengalami pemulihan relasi sebagai bagian dari proses keselamatan yang nyata.

Dan yang terakhir ada fungsi pemeliharaan (nurturing) transformasi sejati bukan hanya terjadi dalam ruang konseling, tetapi juga saat konseli membentuk pola hidup baru yang berkesinambungan. Temuan menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling pastoral, para narasumber membentuk kebiasaan baru: seperti membatasi penggunaan gadget saat bersama keluarga, menyediakan waktu doa bersama, dan mempraktikkan keintiman emosional secara sengaja. Ini menunjukkan bahwa fungsi nurturing telah bekerja: konseling menolong konseli untuk tidak hanya pulih, tetapi bertumbuh dalam iman, kasih, dan tanggung jawab keluarga.³³ Menurut Clinebell, nurturing merupakan proses pemeliharaan spiritual yang menolong seseorang hidup dalam nilai-nilai Kristiani secara konsisten di tengah dunia yang kompetitif.

³² Thomas C. Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry* (Harper & Row, 1983), 145.

³³ David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*, 2nd ed (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 87.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

Berdasarkan kelima fungsi pastoral Howard Clinebell, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral sangat relevan dan efektif dalam membantu orang tua workaholic, khususnya ibu dalam menyadari kembali prioritas hidup keluarga. Melalui pendekatan yang menyentuh aspek spiritual, emosional, dan relasional, konseling menjadi ruang dimana pemulihan dan pertumbuhan dapat terjadi secara utuh. Dengan fungsi healing, sustaining, guiding, reconciling, dan nurturing, konseling pastoral bukan hanya menjadi metode, tetapi menjadi bentuk pelayanan kasih Allah yang nyata di tengah keluarga masa kini.

D. Kesimpulan

Dalam tekanan kehidupan modern, tidak sedikit orang tua khususnya para ibu yang tenggelam dalam kesibukan kerja hingga mengabaikan peran pentingnya dalam keluarga. Fokus yang berlebihan pada pekerjaan sering kali membuat relasi dalam keluarga menjadi renggang, bahkan rusak secara emosional. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral hadir sebagai bentuk pendampingan yang mampu membuka jalan pemulihan dan kesadaran akan makna sejati kehidupan keluarga. Melalui proses konseling yang dilakukan secara intensional dan mendalam, para ibu mulai menyadari bahwa keberhasilan hidup bukan semata-mata ditentukan oleh prestasi kerja, tetapi oleh kehadiran, kasih, dan perhatian dalam keluarga. Dengan menggunakan pendekatan pastoral yang menekankan aspek spiritual, konseling ini menolong mereka untuk mengevaluasi kembali nilai hidup, memperbaiki komunikasi dengan anak dan pasangan, serta membentuk kebiasaan yang lebih sehat secara emosional dan rohani. Dari berbagai pengalaman yang terungkap selama penelitian, terlihat bahwa konseling pastoral menjadi ruang aman bagi ibu-ibu workaholic untuk menemukan kembali arah hidup yang sejati. Mereka tidak hanya dibantu untuk keluar dari pola hidup yang melelahkan, tetapi juga diarahkan untuk memulihkan relasi dan menjalani peran sebagai orang tua secara lebih utuh dan sadar. Dengan kata lain, konseling pastoral memberikan dampak positif yang nyata dalam menolong orang tua menempatkan keluarga kembali sebagai prioritas utama dalam hidup mereka

Referensi

- David G benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*, 2nd ed (Grand Rapids: Baker Academic, 2003)
- E.P Ginting, E. P. Ginting, *Konseling Pastoral: Penggembalaan Kontekstual* (Bina Media Informasi, 2009)
- Edward Neukrug, *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*, 5th ed (Belmont: Brooks/Cole, 2016)
- Elizabeth B Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (McGraw-Hill, t.t.) Diana Baumrind, *Current Patterns of Parental Authority*, vol. 4, no. 1 (*Developmental Psychology*, 1967)
- Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 3rd ed (Thomas Nelson, 2007)

- Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9th ed (Belmont: Brooks/Cole, 2013)
- Gibson Robert L Marianne H. Mitchell, *Introduction to Counseling and Guidance*, 7th ed (Pearson Education, 2011)
- Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*, rev. and expanded ed (Abingdon Press, 1984)
- John W Creswel, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (SAGE Publications, 2013)
- John W Santrock, *Life-Span Development*, 14th ed (McGraw-Hill, 2015)
- Leland Ryken, *Work and Leisure in Christian Perspective* (Multnomah Press, 1987)
- Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (PT Remaja Rosdakarya, 2018)
- Melayu S.P Hasibuan, *Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah* (Bumi Aksara, 2005)
- Miles Michael Huberman Matthew B, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 4th ed (SAGE Publications, 2020)
- Paul E Spector, *Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice*, 6th ed (Hoboken: Wiley, 2012)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Alfabeta, 2017)
- Thomas C Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry*. San Francisco (Harper & Row, 1983)
- Thomas C. Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry* (Harper & Row, 1983)
- Tripp Tedd, *Shepherding a Child's Heart* (Wapwallopen: Shepherd Press, 1995)