

## Diferensiasi Diri Sebagai Faktor Prediktif Kesejahteraan Hidup Aktivis Gereja di Indonesia

(*Differentiation of Self as a Predicting Factor of Church Activists' Well-Being in Indonesia*)

Kenneth Girvan\* dan Yonathan Aditya

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

<sup>\*)</sup>kenneth.girvan@uph.edu

### Abstrak

Tekanan pelayanan kerohanian yang tinggi berpotensi menimbulkan stres dan *burnout* yang berdampak pada kesejahteraan hidup (*well-being*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *differentiation of self* dapat memprediksi *well-being* aktivis gereja di Indonesia. Hipotesis penelitian adalah dimensi *maintaining identity* dan *relational sensitivity* berkontribusi positif terhadap *well-being*, sedangkan *emotional distancing* berkontribusi negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan responden sebanyak 109 aktivis gereja di Jabodetabek melalui survei daring dan *purposive sampling*. Analisis dilakukan dengan uji korelasi Spearman dan regresi berganda dengan program JASP. Hasil menunjukkan bahwa *differentiation of self* berkontribusi signifikan terhadap *well-being*. Dimensi *maintaining identity* berkontribusi positif ( $\beta = 0,37, p < 0,01$ ), sedangkan *emotional distancing* berkontribusi negatif ( $\beta = -0,29, p = 0,01$ ), dan *relational sensitivity* bukan prediktor yang signifikan ( $\beta = -0,10, p = 0,29$ ). Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mempertahankan identitas diri di tengah tekanan serta menjaga jarak emosional yang sehat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan aktivis gereja.

**Kata kunci:** Diferensiasi diri, kesejahteraan diri, aktivis gereja, pendeta.

### Abstract

*Intense religious ministry demands often lead to stress and burnout, which in turn affect personal well-being. This study aims to examine whether differentiation of self can predict the well-being of church activists in Indonesia. The hypothesis proposed is maintaining identity and relational sensitivity would positively contribute to well-being, whereas emotional distancing would contribute negatively. This research employed a quantitative, non-experimental with total of 109 church activists in the Greater Jakarta area participated through an online survey using purposive sampling. Data were analyzed using Spearman's correlation and multiple regression via the JASP program. The results indicated that differentiation of self significantly predicted well-being. Specifically, maintaining identity positively contributed to well-being ( $\beta = .37, p < .01$ ), while emotional distancing contributed negatively ( $\beta = -.29, p = .01$ ), and relational sensitivity was not a significant predictor ( $\beta = -.10, p = .29$ ). These findings suggest that the ability to maintain a stable sense of identity under pressure and to sustain a balanced emotional distance plays an important role in enhancing the well-being of church activists.*

**Keywords:** Differentiation of self; Well-being; Church activist; Pastor.

### PENDAHULUAN

Aktivis gereja mengalami banyak pergumulan spiritual termasuk tantangan relasi dengan jemaat yang dapat membuat mereka stres dan burnout

(Aditya & Martoyo, 2024). Terlebih, datangnya pandemi terbukti meningkatkan level kelelahan dan keputusasaan pada aktivis gereja. Sebuah studi terhadap para pendeta di Filipina menemukan

bahwa selama pandemi, mereka mengalami masalah emosional seperti kelelahan, frustrasi, kekecewaan, kesepian, dan kehilangan kesabaran serta pengertian. Pengabdian dan tanggung jawab para pendeta terhadap pelayanan secara daring membuat mereka rentan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpastian (Paras dkk., 2021).

Data lebih lanjut oleh Barna (2022) menunjukkan bahwa setidaknya satu dari tiga pendeta dinyatakan tidak sehat secara *well-being* dan sebesar 38% pendeta penuh waktu di Amerika Serikat pernah memikirkan untuk keluar dari pelayanan akibat tekanan dan kelelahan yang dialami selama melayani. Fenomena ini menggambarkan bahwa pekerjaan pelayanan yang bersifat relasional dan spiritual memiliki risiko terhadap kesejahteraan hidup pelayan, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap efektivitas pelayanan dan keberlanjutan pertumbuhan gereja.

Kesejahteraan hidup atau *well-being* sendiri mengacu pada kondisi ketika individu dapat berfungsi secara optimal dan mengalami kepuasan hidup yang menyeluruh (VanderWeele, 2017). *Well-being* mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, serta spiritual yang saling berinteraksi dan membentuk kualitas hidup seseorang. Dalam konteks pelayanan Kristen, *well-being* menjadi penting karena mendukung kapasitas aktivis gereja untuk melayani dengan stabil secara emosi dan konsisten dalam panggilan spiritualnya. Dengan demikian, faktor-faktor yang berperan dalam menjaga *well-being* para pelayan gereja perlu dipahami secara lebih mendalam.

Untuk memahami dinamika tersebut, peneliti melakukan wawancara terhadap dua aktivis gereja, yaitu satu pendeta dan satu pelayan bidang media dari denominasi berbeda. Berdasarkan wawancara tersebut, ditemukan kejenuhan yang berdampak pada penurunan *well-being*. Responden pendeta menjelaskan bahwa ia merasa lelah secara emosional ketika harus berpisah dengan anak-anak binaannya, sementara responden pelayan mengalami kesulitan fokus karena terlalu banyak tugas pelayanan yang

harus diselesaikan. Namun, keduanya menunjukkan cara mengelola kejenuhan: Pendeta menjaga dirinya dengan berbagi cerita bersama istri, sedangkan pelayan mendapatkan dukungan dari komunitas gereja yang membantu menjaga kesehatan mental dan pertumbuhan rohaninya.

Kedekatan dengan pasangan hidup maupun komunitas di gereja tampak berperan penting dalam menjaga *well-being* para aktivis, terutama dalam aspek relasional dan emosional. Di sisi lain, fenomena-fenomena tersebut juga menggambarkan bahwa aktivis gereja, baik di kawasan Asia maupun Amerika, menghadapi kerentanan yang serupa dalam hal kesejahteraan hidup mereka.

Penelitian Frederick dkk. (2016) menemukan bahwa tingkat *differentiation of self* yang tinggi membantu pendeta mengelola tekanan pelayanan dengan lebih efektif. Individu yang memiliki diferensiasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur emosi dan mempertahankan stabilitas psikologis di tengah tekanan relasional, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan pelayanan dan keefektifan rohani. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat diferensiasi rendah cenderung mengalami kelelahan emosional karena kesulitan mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pelayanan dan kehidupan pribadi (Foster & Beebe, 2009).

*Differentiation of self* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan identitas diri, pemikiran, dan objektivitas emosional tanpa kehilangan kedekatan relasi dengan orang lain (Bowen, 1978; Rodríguez-Gonzalez & Kerr, 2011). Individu yang terdiferensiasi dengan baik mampu memisahkan antara proses emosional dan rasional, sehingga lebih mampu mengelola stres dan mengambil keputusan secara matang (Kerr, 1988). Dengan kata lain, diferensiasi diri membantu individu tetap teguh secara emosional dan spiritual di tengah tekanan lingkungan sosialnya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *differentiation of self* berhubungan erat dengan *well-being*. Individu yang memiliki tingkat diferensiasi tinggi cenderung mengalami kesejahteraan psikologis

dan sosial yang lebih baik (Bohlander, 2009; Frederick dkk., 2016; Krycak dkk., 2012). Namun, penelitian mengenai hubungan antara diferensiasi diri dan *well-being* masih jarang dilakukan dalam konteks budaya Asia. Lee dan Johnson melakukan revisi terhadap alat ukur *Differentiation of Self Inventory* dan menyesuaikannya dengan konteks budaya Asia yang menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas pribadi. Revisi ini menghasilkan tiga dimensi utama: *emotional distancing*, *maintaining identity*, dan *relational sensitivity*.

*Emotional distancing* adalah kecenderungan individu untuk menarik diri secara emosional ketika menghadapi tekanan; *maintaining identity* menunjukkan kemampuan mempertahankan nilai dan identitas pribadi di tengah kecemasan; sedangkan *relational sensitivity* menggambarkan sensitivitas tinggi terhadap perasaan dan pandangan orang lain. Aditya dkk., (2022) menemukan bahwa ketiga dimensi tersebut relevan dalam konteks Indonesia, dan bahwa diferensiasi diri berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa beragama Kristen dan Muslim.

Berdasarkan hasil-hasil tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *differentiation of self* dapat menjadi prediktor bagi *well-being* aktivis gereja di Indonesia. Penelitian ini mengacu pada kerangka *Differentiation of Self Inventory–Asia Version* (Lee & Johnson, 2016) yang melihat *differentiation of self* sebagai konstruk multi dimensional dengan tiga dimensi yang saling berkontribusi secara unik terhadap *well-being*. Peneliti mengajukan hipotesis bahwa masing-masing dimensi *differentiation of self* (*maintaining identity*, *emotional distancing*, dan *relational sensitivity*) berkontribusi signifikan terhadap *well-being* aktivis gereja, secara simultan maupun parsial.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Variabel independen penelitian ini

adalah *differentiation of self* yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu *emotional distancing*, *maintaining identity*, dan *relational sensitivity* (Lee & Johnson, 2016). Variabel dependen adalah *well-being* para aktivis gereja.

Peneliti menggunakan kalkulator G-Power untuk menentukan jumlah minimum sampel. Berdasarkan hasil *power analysis a priori* untuk geresi linear berganda dengan tiga prediktor (tiga dimensi *differentiation of self*), diperoleh jumlah sampel sebanyak 77 partisipan (effect size = 0,15,  $\alpha = 0,05$ , power = 0,80). Peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria partisipan adalah individu yang tergabung sebagai aktivis gereja (pendeta, penatua/majelis, staf, dan pelayan). dengan jumlah sebanyak 109 aktivis gereja dengan rentang usia 19-74 tahun (M = 161,33, SD = 18,94). Peneliti memberikan tes atensi dalam kuesioner.

*Differentiation of self* diukur menggunakan *Differentiation of Self Inventory–Short Form* (DSI-SF; Drake dkk., 2015) yang telah diadaptasi ke dalam konteks budaya Indonesia (Wardoyo & Aditya, 2022). Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan skala Likert 1–6 dan mencakup tiga dimensi utama: *maintaining identity* (6 item), *emotional distancing* (3 item), dan *relational sensitivity* (11 item). Reliabilitas internal masing-masing dimensi pada penelitian ini adalah  $\alpha = 0,65$  untuk *maintaining identity*,  $\alpha = 0,85$  untuk *emotional distancing*, dan  $\alpha = 0,82$  untuk *relational sensitivity*.

Sementara itu, *well-being* diukur dengan *Flourishing Measures Scale* yang dikembangkan oleh Harvard University (VanderWeele). Skala ini berisi 10 item dengan rentang respons 0–10 dan lima dimensi: *happiness and life satisfaction*, *mental and physical health*, *meaning and purpose*, *character and virtue*, serta *close social relationships*. Instrumen ini memiliki reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,88 dalam penelitian ini.

**Tabel 1.** Data Demografi Partisipan

<b>Data Demografis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Jenis Kelamin		
Perempuan	64	58.72
Laki-laki	45	41.28
Usia		
19-39 Tahun	62	56.88
40-60+ Tahun	47	43.12
Status Pernikahan		
Belum Menikah	56	51.38
Sudah Menikah	53	48.62
Provinsi Pelayanan		
Banten	45	41.28
DKI Jakarta	44	40.37
Jawa Barat	20	18.35
Jabatan Pelayanan		
Pendeta/Penatua/Majelis/Staf	39	35.78
Pelayan	70	64.22
Denominasi Gereja		
Baptis	6	5.50
Evangelikalisme	15	13.76
Lutheran	6	5.50
Menonit	3	2.75
Methodis	14	12.84
Pentakosta	23	21.10
Presbiterian	16	14.68
Reformed	20	18.35
Lainnya	6	5.50
Lama Pelayanan		
0-10 Tahun	66	60.55
11-15 Tahun	15	13.76
16-24 Tahun	16	14.68
>25 Tahun	12	11.01
Status Pelayanan		
<i>Full-Time</i>	81	74.31
<i>Part-Time</i>	28	25.69
Ketergabungan dalam Kelompok Kecil		
Tergabung dan masih aktif	90	82.57
Pernah tergabung, namun sudah tidak aktif	18	16.51
Tidak pernah tergabung	1	0.92

**HASIL**

Peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan

melihat *skewness* dan *kurtosis*. Nilai *skewness* dan *kurtosis* perlu berada di antara -2 hingga 2 untuk menyatakan bahwa data normal. Nilai *skewness* dan *kurtosis* secara berturut-turut untuk *well-being*

adalah -2,45 dan 1,10 yang menunjukkan data tidak normal, serta *differentiation of self* -0,69 dan 0,23, yang berarti data normal. Selain itu, tidak ditemukan adanya multikolinearitas pada dimensi MI (*tolerance*= 0.84, *VIF*= 1,19), ED (*tolerance* = 0,76, *VIF*= 1,31), dan RS (*tolerance*= 0,74, *VIF*= 1,36). Selanjutnya, uji autokorelasi juga dilakukan dan didapatkan hasil Durbin-Watson sebesar 2,24 dengan signifikansi  $p = 0,20$ . Uji heteroskedastisitas dilihat menggunakan *scatter plots* dan hasilnya tidak ada heteroskedastisitas pada seluruh variabel independen.

Karena data tidak normal, peneliti memakai korelasi *spearman*. Hasilnya, terdapat korelasi signifikan antara *well-being* dan *differentiation of self* ( $r = 0,51$ ,  $p = <0,01$ ), dengan *well-being* memberikan kontribusi sebesar 51% dari varians dalam *differentiation of self*.

Dalam Tabel 4, dapat dilihat adanya korelasi yang signifikan antara *well-being* dengan dimensi-dimensi dalam variabel *differentiation of self*.

Dimensi *maintaining identity* secara signifikan berkorelasi positif dengan *well-being* ( $r = 0,45$ ,  $p = <0,01$ ), sedangkan *emotional distancing* ( $r = -0,34$ ,  $p = <0,01$ ) dan *relational sensitivity* secara signifikan berkorelasi negatif ( $r = -0,35$ ,  $p = <0,01$ ). Seluruh data ini menunjukkan bahwa dimensi *maintaining identity* yang tinggi, dengan dimensi *emotional distancing* dan *relational sensitivity* pada *differentiation of self* yang rendah menandakan tingkat *well-being* yang tinggi.

Hasil regresi berganda menunjukkan bahwa *differentiation of self* berkontribusi signifikan atas *well-being* dan memprediksi varian sebesar 35% pada *well-being* ( $F(3,105) = 18,977$ ,  $p = <0,01$ ). Berdasarkan hasil analisa, terlihat bahwa secara signifikan, dimensi *maintaining identity* ( $\beta = 0,37$ ,  $p = <0,01$ ) berkontribusi positif dan *emotional distancing* ( $\beta = -0,29$ ,  $p = 0,01$ ) memiliki kontribusi negatif terhadap variabel *well-being*. Sedangkan, dimensi *relational sensitivity* tidak berkontribusi signifikan terhadap *well-being* ( $\beta = -0,10$ ,  $p = 0,29$ ).

**Tabel 3.** Uji Korelasi Spearman Berdasarkan Dimensi Differentiation of Self

Variabel	Mean	SD	Range	1	2	3	4
1. Flourishing (Well-being)	8.02	0.98	1-10	-			
2. Maintaining Identity	4.63	0.66	1-6	.45***	-		
3. Emotional Distancing	4.61	1.05	1-6	-.34***	-.25*	-	
4. Relational Sensitivity	4.02	0.79	1-6	-.35***	-.36***	.45***	-

Catatan:  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Data diolah menggunakan korelasi Spearman.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *differentiation of self* dan *well-being*, sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Aditya dkk., 2022; Bohlander, 2009; Krycak dkk., 2012). Secara umum, individu dengan tingkat diferensiasi diri yang tinggi cenderung memiliki *well-being* yang lebih baik. Namun, ketika dianalisis berdasarkan tiga dimensi *differentiation of self*, ditemukan bahwa hanya dimensi *maintaining identity* (MI) dan *emotional distancing* (ED) yang memberikan kontribusi signifikan terhadap *well-being*, sedangkan *relational sensitivity* (RS) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan

ini menunjukkan bahwa kontribusi setiap dimensi tidak selalu seragam, dan hasil ini memberikan perluasan terhadap hipotesis awal yang memprediksi adanya kontribusi positif dari ketiga dimensi tersebut yang signifikan.

*Maintaining identity* (MI) adalah kemampuan mempertahankan prinsip, nilai-nilai dan keyakinan di tengah tekanan (Lee & Johnson, 2016). Kemampuan ini menolong individu untuk memisahkan kognitif dari afektif pada saat terjadi stres. Oleh karena itu, mereka yang mempunyai tingkat MI yang tinggi cenderung lebih dapat mengendalikan diri sehingga dapat menghindari konflik yang pada akhirnya dapat menjaga tingkat

*well-being* (Bowen, 1978; Jankowski dkk., 2013; Kerr, 1988). Aktivis gereja hampir tidak mungkin menghindari konflik. Oleh karena itu tingkat MI yang tinggi akan membantu mereka dapat melakukan pengendalian diri saat terjadi konflik, sehingga konflik lebih dapat diselesaikan dengan baik. Pada akhirnya tingkat *well-being* juga tetap terjaga. Menurut penelitian Frederick dkk. (2016), individu yang memiliki kemampuan ini lebih dapat menggunakan *religious coping* yang baik saat terjadi kecemasan atau stres. Berbagai riset menunjukkan penggunaan *religious coping* yang baik dapat meningkatkan *well-being*. Aktivis gereja yang mampu mempertahankan atau mengendalikan dirinya dapat memiliki *well-being* yang baik, cenderung akan melibatkan Tuhan dalam mengelola kecemasan dan stres ketika menghadapi tekanan.

Dimensi ED atau *emotional distancing* merupakan kecenderungan seseorang untuk menarik diri secara emosional dan fisik ketika dihadapi situasi berat yang memicu stres dan memiliki kontribusi yang besar secara negatif terhadap *well-being*. ED yang rendah menandakan kecenderungan individu untuk mampu memahami dan mengatasi emosinya di saat ada situasi berat dalam hidupnya. Artinya, jika seseorang mengalami situasi berat, ia tidak akan menarik diri dari lingkungannya. Sebaliknya, jika aktivis gereja memiliki tingkat ED yang tinggi, maka mereka mungkin saja menarik diri atau kabur dari pelayanan ketika sedang berhadapan dengan situasi sulit dalam hidupnya. Individu dengan kecenderungan ini memiliki kecemasan saat membangun hubungan dekat dan kesulitan dalam mempertahankan relasi jangka panjang yang akan berakibat dalam aspek relasional dan kesehatan mental pada *well-being* (Skowron dkk., 2008). Maka, kualitas relasional yang dimiliki individu akan berpengaruh terhadap *well-being* dirinya. Sedangkan aktivis gereja perlu berperan banyak dalam menjaga kedekatan dan keterhubungan dengan jemaat yang dilayaninya.

Uniknya, dimensi *relational sensitivity* (RS) memiliki korelasi negatif namun tidak memiliki kontribusi terhadap *well-being*. Secara statistik,

dapat terlihat bahwa RS memiliki korelasi yang besar terhadap ED. Hal ini membuat RS tidak berkontribusi terhadap *well-being*, sebab porsi kontribusinya menjadi sangat sedikit dan hampir tidak terlihat. RS itu sendiri merupakan gabungan dimensi DSI-R, yaitu: *emotional reactivity* (ER) dan *fusion with others* (FO) yang berarti kecenderungan individu untuk memiliki reaksi emosi yang intens dan terikat atau terfusi dengan kelompok sosial (Lee & Johnson, 2016). Menurut Bowen (1978), individu dengan reaktivitas emosi yang rendah dianggap mampu menanggapi situasi dengan lebih tenang atau lebih tidak reaktif. Sedangkan, individu yang memiliki tingkat fusi yang rendah dapat mengekspresikan nilai dan keyakinan mereka terpisah dari pasangan/rekannya dalam situasi stres. Tetapi, penelitian terkini yang dilakukan terhadap individu dengan etnis Asia-Amerika menyatakan bahwa individu dengan budaya kolektif malah memiliki kecenderungan untuk memfusi (Lee & Johnson, 2016). Sebab, hal tersebut lebih lumrah diterima oleh keluarga dan lingkungan relasi dalam budaya kolektif. Maka tidak heran jika dalam konteks penelitian ini yang juga berbasis pada budaya kolektif, RS memiliki korelasi negatif.

Di satu sisi, tidak berkontribusinya dimensi RS terhadap *well-being* aktivis gereja menjadi sorotan. Hal ini bisa saja terjadi karena peran pelayanan aktivis gereja tidak semuanya bergerak di bidang yang perlu terlibat dalam kelompok relasional, seperti pelayanan mimbar, media, administrasi, dan pelayanan lainnya. Pelayanan di area ini hanya membutuhkan keterampilan saja, dan mungkin membuat dimensi RS tidak memiliki kontribusi terhadap *well-being* ketimbang MI dan ED. Berbeda halnya jika dilihat pada konteks individu yang melayani dalam area pastoral atau penggembalaan komunitas seperti kelompok kecil. Namun, jumlah responden tidak mencukupi untuk melihat perbedaan kontribusi pada individu yang tergabung dalam kelompok kecil dan yang tidak.

Selain itu, frekuensi pertemuan aktivis gereja dengan komunitasnya juga dapat berpengaruh

terhadap hal ini, dimana individu yang punya frekuensi pertemuan lebih sering membuka kesempatan lebih besar untuk rentan terhadap situasi yang memicu kereaktifan emosinya dan mendorong keterfusiaan yang dapat mempengaruhi tingkat diferensiasi dirinya. Aktivistis gereja yang memiliki frekuensi pertemuan lebih jarang mungkin saja datang ke gereja hanya untuk pelayanan yang tidak bersifat relasional, sehingga dimensi RS tidak berkontribusi terhadap *well-being*. Item data demografis pun belum mencantumkan pendataan mengenai frekuensi pertemuan tersebut, sehingga tidak dapat melihat kontribusinya.

Secara umum, diferensiasi diri yang tinggi terbukti berkontribusi dan dapat memprediksi *well-being* yang tinggi juga pada individu. Secara teologis, penemuan ini juga memiliki signifikansi sebab Kristus merupakan contoh Pribadi yang terdiferensiasi secara sempurna (Richardson, 2004), sehingga individu yang memang memiliki kedekatan dengan Tuhan dan meneladani Kristus akan menjadi individu yang memiliki diferensiasi diri yang tinggi. Hal ini berarti penting sekali bagi para aktivis gereja untuk dapat menjaga diferensiasi diri yang baik dengan menemukan identitas diri yang teguh dan menjaga keterikatan emosional dengan lingkungannya sehingga tidak terlalu berlebihan. Kemudian, tingginya diferensiasi diri akan membantu aktivis gereja untuk memiliki *well-being* yang tinggi juga yang dapat mendukung efektifitas pelayan dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya (Kundi dkk., 2021) dan mendorong laju pertumbuhan gereja (Barna, 2017).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dimensi *relational sensitivity* tidak berkontribusi signifikan terhadap *well-being*. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa keterbatasan penelitian. Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antara *differentiation of self* dan *well-being*. Kedua, pengumpulan data dilakukan secara daring dan bersifat *self-report*, yang memungkinkan adanya bias subjektivitas dan persepsi sosial dari partisipan. Ketiga, sebagian

besar responden berasal dari wilayah Jabodetabek dan terdiri atas berbagai peran pelayanan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk konteks gereja di daerah lain maupun bagi pendeta *full-time*.

Dengan memperhatikan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan berbagai jenis aktivis gereja dan memperluas cakupan wilayah penelitian agar hasilnya lebih representatif. Studi lanjutan juga dapat memfokuskan diri pada responden pendeta *full-time* untuk melihat dinamika *differentiation of self* dalam sistem relasi gereja sebagaimana dijelaskan oleh teori *family systems* Bowen. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan longitudinal atau campuran (*mixed-method*) untuk memahami perubahan *well-being* dari waktu ke waktu serta faktor-faktor kontekstual yang memengaruhinya.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *differentiation of self* berkontribusi terhadap *well-being*, terutama melalui dimensi *maintaining identity* (MI) yang memiliki pengaruh paling besar. Aktivis gereja perlu mengembangkan kemampuan mempertahankan identitas diri dan membangun sistem kepercayaan yang kuat, termasuk pemahaman diri sebagai *imago Dei*, agar memiliki *differentiation of self* yang sehat. Dimensi *emotional distancing* (ED) juga memiliki peran penting; aktivis perlu belajar menghadapi masalah tanpa menarik diri secara berlebihan maupun bereaksi ekstrim, terutama karena pelayanan gereja banyak berkaitan dengan relasi dan pembinaan. Gereja perlu melatih para aktivis untuk memiliki diferensiasi diri yang tinggi, meneladani Kristus sebagai Pribadi yang mampu menjaga keseimbangan antara kedekatan dan keteguhan diri, sehingga kesejahteraan pribadi dan efektifitas pelayanan dapat meningkat.

Namun, peneliti juga mencatat adanya kendala dalam proses pengumpulan data, khususnya dari responden pendeta atau hamba Tuhan, karena keterbatasan penggunaan *platform* daring. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur yang lebih sederhana seperti Google Form dan mengombinasikannya

dengan pendekatan personal agar memastikan kelengkapan serta kedalaman data yang diperoleh.

## SIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran jelas bahwa diferensiasi diri mampu secara signifikan memprediksi tingkat *well-being* aktivis gereja. Hal ini berarti diferensiasi diri yang baik terutama terkait mempertahankan identitas dan menjaga keterikatan emosional yang seimbang, sangat diperlukan agar aktivis gereja dapat menjalani kehidupan dan pelayanannya dengan sejahtera.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Y., and Martoyo, I. (2024). Spiritual Seeking and Flourishing of Seminary Students in Indonesia: A Contribution from Managing Identity. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 23(1) 111–123.
- Aditya, Y., Martoyo, I., and Amir, Y. (2022). Diferensiasi Diri: Berkontribusi Lebih Besar Terhadap Kesehatan Mental Dalam Pandemi Dibandingkan Religiositas? *Jurnal Studi Pemuda* 11(1).  
<https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.74817>
- Barna Research Group (2017). *The State of Pastors: How Today's Faith Leaders Are Navigating Life And Leadership In An Age of Complexity*.
- Barna Research Group (2022). *38% of U.S. pastors have thought about quitting full-time ministry in the Past Year*. Accessed February 24, 2022. <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>.
- Bohlander (2009). Differentiation of Self: An Examination of the Concept. *Mental Health Nursing*, 16(2).
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Chung, H., and Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(3).
- Frederick, T., Purrington, S., and Dunbar, S. (2016). Differentiation of self, religious coping, and subjective well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(6).
- Lee, H. H., & Johnson, R. W. (2016). Assessing the Psychometric Properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised for Asian-American Bicultural Adults. *The American Journal of Family Therapy*, 45(1), 51–65.  
<https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1232611>
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., and Hill, P. C (2013). Differentiation-based models of forgiveness, mental health and social justice commitment: Mediator effects for differentiation of self and humility. *The Journal of Positive Psychology* 8(5).  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.820337>.
- Kerr, M. E. (1988), *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*, ed. M. Bowen (New York: Norton).
- Krycak, R.C., Murdock, N.L. & Marszalek, J.M. (2012). Differentiation of Self, Stress, and Emotional Support as Predictors of Psychological Distress. *Contemp Fam Ther* 34, 495–515.  
<https://doi.org/10.1007/S10591-012-9207-5>.
- Kundi, Y.M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E.M., & Shahid, S. (2021). Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis*, 29(3), 736–754.  
<https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>
- Paras, Niña & Sy, Riabel & Tus, Jhoselle. (2021). The Lived Experiences of Filipino Pastors in Online Ministry Amidst COVID-19 Pandemic: A Phenomenological Study. *International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas In Education*. 7.
- Richardson, R. W. (2004). *Becoming a Healthier Pastor: Family Systems Theory and the Pastor's Own Family* (Fortress Press).
- Rodríguez-González, Martiño & Kerr, Michael. (2011). Introducción a las aplicaciones de la

- teoría familiar sistémica de Murray Bowen a la Terapia Familiar y de Pareja. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 7-15.
- Sharma, S., Sharma, M. (2010). Self, social identity and psychological well-being. *Psychol Stud* 55, 118–136.  
<https://doi.org/10.1007/s12646-010-0011-8>
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (2009). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4).  
<https://doi.org/10.1037/a0016709>.
- Skowron E.A. & Schmitt T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *J Marital Fam Ther*, 29(2):209-22.
- Tomic, W., Tomic, D. M., & Evers, W. J. G. (2004). A question of burnout among reformed church ministers in The Netherlands. *Mental Health, Religion & Culture*, 7(3), 225–247.  
<https://doi.org/10.1080/1367467031000160247>
- VanderWeele, T.J. (2017). On the promotion of human flourishing. *The Proceedings of the National Academy of Sciences, U.S.A.* 114(31).  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>.
- Wardoyo, J. T., & Aditya, Y. (2022). Religiusitas Versus Dukungan Sosial: Manakah yang Lebih Berkontribusi Bagi Well-Being Mahasiswa? *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2), 163.  
<https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.73873>