

BURNOUT SYNDROME: ANALISIS PERAN KONSELING PASTORAL DALAM PENCEGAHAN DAN PENGELOLAAN SYNDROME BURNOUT PADA PENDETA

Malni Fitri Matasak¹

ABSTRACT

Pastors, as leaders of congregations, are highly vulnerable to experiencing mental health problems, one of which is burnout syndrome. Burnout is defined as prolonged stress and fatigue that result in decreased motivation, emotional exhaustion, and reduced effectiveness in ministry. This condition often becomes a barrier to maintaining good mental health and fulfilling pastoral responsibilities. Several factors contribute to burnout among pastors, including workload, high expectations from the congregation, limited support systems, and personal struggles. The impact of burnout is significant, as it not only affects pastors' personal well-being but also the quality of pastoral care and services provided to the congregation. Therefore, preventive and management efforts are necessary to address this issue. Pastoral counseling is one of the important approaches that can help pastors deal with burnout by providing emotional support, guidance, and strategies to restore balance in their personal and ministerial life. Through effective counseling, pastors can manage stress more constructively and strengthen resilience, enabling them to continue their ministry with renewed energy and healthier mental states.

¹ Pdt. Malni Fitri Matasak, M.Th., Kons. adalah Pendeta Gereja Toraja, fasilitator bersertifikat BNSP, anggota Komisi Konseling Pastoral Gereja Toraja, dan Sekretaris Badan Pengurus Wilayah Sulawesi Selatan AKPIN (Asosiasi Konselor Psikospiritual Indonesia).

Keywords: *pastor, burnout, pastoral counseling*

ABSTRAK

Pendeta sebagai pemimpin jemaat sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah *burnout syndrome*. *Burnout* dipahami sebagai stres dan kelelahan berkepanjangan yang mengakibatkan kurangnya motivasi, kelelahan emosional, serta penurunan efektivitas dalam pelayanan. Kondisi ini sering menjadi hambatan dalam menjaga kesehatan mental sekaligus menjalankan tanggung jawab pastoral. Ada banyak faktor yang dapat memicu *burnout* pada pendeta, antara lain beban kerja yang tinggi, tuntutan jemaat yang besar, keterbatasan dukungan, dan pergumulan pribadi. Dampak *burnout* sangat serius, bukan hanya terhadap kesejahteraan pribadi pendeta, tetapi juga terhadap kualitas pelayanan pastoral yang diberikan kepada jemaat. Oleh sebab itu, upaya pencegahan dan penanganan menjadi sangat penting. Konseling pastoral merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu pendeta menghadapi *burnout* dengan memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan strategi untuk memulihkan keseimbangan hidup pribadi dan pelayanan. Melalui konseling yang efektif, pendeta dapat mengelola stres dengan lebih konstruktif serta memperkuat daya tahan, sehingga mampu melanjutkan pelayanannya dengan semangat baru dan kondisi mental yang lebih sehat.

Kata Kunci: *pendeta, burnout, konseling pastoral*

PENDAHULUAN

Konteks kehidupan masa kini semakin maju dan berkembang dipengaruhi oleh teknologi yang semakin canggih. Era masa kini dapat disebut dengan istilah era digitalisasi di mana pada era ini terjadi perubahan supercepat dan superdahsyat. Perubahan tersebut berlangsung kadang tidak disadari dan menawarkan godaan-godaan kenikmatan yang bisa membuat orang terlena. Barna seorang analisis perubahan budaya dan perilaku

Masyarakat Amerika Serikat menyebut perubahan tersebut sebagai *Quiet Revolution*.² Wiryasaputra seorang pendeta dan konselor spesialis kedukaan kemudian menyebutkan bahwa ada sepuluh gejala dari *Quiet Revolution* yaitu 1) Raksasa ekonomi global baru di negara non demokrasi, 2) Menara Babel menjulang tinggi di langit Asia, 3) Globalisasi konsumerisme, 4) Kemajuan teknologi, 5) Mobilitas manusia, 6) seluruh tanah nusantara sedang berubah menjadi satu kota 7) Perubahan Demografis Keagamaan Global, 8) Fundamentalisme, Radikalisme, dan Terorisme, 9) Penyakit Global baru, 10) Manusia makin tercabut, terisolasi dan terkotak-kotak.³ Dalam konteks tersebut persoalan manusia semakin rumit dengan berbagai macam tuntutan hidup yang bisa menyebabkan seseorang mengalami krisis kehidupan. Krisis memunculkan penderitaan batin yang oleh wiryasaputra menyebutnya *psychological spiritual*, keprihatinan batin, konflik batin, ketidaknyamanan perasaan yang dirasakan oleh seseorang.⁴ Menghadapi kondisi tersebut maka diperlukan layanan konseling pastoral. Gereja perlu mengembangkan layanan konseling pastoral untuk menolong setiap individu yang bergumul karena kompleksnya masalah yang dihadapi. Kesadaran akan kerapuhan manusia bahwa manusia tidak ada yang bebas dari masalah tentu menjadi motivasi untuk mengembangkan pelayanan yang dapat menjangkau dan menolong orang-orang yang terbebani karena masalah hidup.

Pendeta sebagai pemimpin rohani, tidak terlepas dari berbagai permasalahan hidup yang kompleks. Sebagai manusia, pendeta juga dapat mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan pelayanan yang beragam, baik dari jemaat maupun dari lembaga gereja. Tidak sedikit dilema yang muncul dalam kehidupan pribadi dan keluarga pendeta, termasuk dinamika relasi, tantangan

² Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 1.

³ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 2-10.

⁴ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 177.

pelayanan, masalah emosional, serta persoalan finansial. Salah satu tekanan yang paling signifikan berasal dari ekspektasi jemaat yang cenderung menempatkan pendeta sebagai sosok yang serba bisa, kuat secara spiritual, dan selalu bersikap penuh kasih. Dalam realitasnya, banyak pendeta harus mengorbankan waktu bersama keluarga demi pelayanan, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada keharmonisan hubungan dengan pasangan dan anak-anak. Sebagian besar jemaat memandang pendeta sebagai tokoh spiritual yang memiliki iman yang matang dan perilaku tanpa cela, sehingga dianggap tidak akan mengalami krisis pribadi sebagaimana yang biasa dialami jemaat pada umumnya. Pendeta juga sering diposisikan sebagai "*role model*" yang harus meneladani karakter Kristus yang rela menderita, sehingga segala bentuk keluhan atau permintaan terkait kesejahteraan pribadi kerap dianggap tidak pantas untuk disuarakan. Status pendeta memang dijunjung tinggi oleh jemaat. Tetapi apabila seorang pendeta tidak memenuhi harapannya sebagai teladan dan panutan, ia bisa saja gagal dalam pandangan jemaat.⁵

Pendeta sering kali berada dalam posisi yang penuh sorotan, layaknya ikan di dalam akuarium yang terus-menerus diamati dari berbagai sisi. Sosok pendeta diharapkan senantiasa tampil baik, menarik, dan menyenangkan di hadapan jemaat. Tekanan sosial dan ekspektasi yang berlebihan ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, seperti kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan, yang dikenal dengan istilah *burnout*. Tidak semua pendeta mampu mengenali gejala-gejala *burnout* sejak dini, sehingga banyak yang terus menjalani pelayanan dalam kondisi yang melelahkan, bahkan ketika sudah mengalami penurunan motivasi dan energi. Pelayanan hanya dianggap sebagai rutinitas belaka tidak lagi dialami dan dinikmati dalam relasi yang baik dengan diri sendiri, dengan sesama terlebih dengan Tuhan. Ada yang menyadari tetapi sulit mengakui sebab ada kecemasan akan

⁵ Andar Ismail, *Mulai dari Musa dan segala Nabi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 162.

dinilai kurang beriman dan lemah. Kondisi tersebut menyebabkan banyak pendeta menutupi perasaan sendiri serta seringkali memakai “topeng” sehingga perasaan-perasaan negatif yang tidak terekspresikan menumpuk dibawa alam bawah sadar seorang dan akhirnya memanifestasi lewat pikiran dan perasaan yang negatif. *Burnout* menguras emosi sehingga menyebabkan kemarahan, ketidakbahagian dan kegagalannya dalam berbagai aspek kehidupan dan kinerja juga merosot tajam. Kondisi tersebut tentu sangat berdampak kepada pertumbuhan jemaat, jemaat juga tidak dapat bertumbuh secara optimal jika pendetanya mengalami *burnout*.

Burnout menjadi krisis bagi seseorang yang terpanggil sebagai pendeta. Banyak tantangan dan hambatan pendeta dalam menghidupi panggilan tersebut. Rangkaian krisis itu disebabkan oleh intensnya pelayanan yang dilakukan dan adanya pemahaman bahwa kebutuhan pribadi dianggap bukan sebagai hal yang utama. Pendeta sering dihadapkan pada kritik, konflik, atau ketidakpuasan dari jemaat. Hal ini dapat menimbulkan rasa sakit hati, frustrasi, atau bahkan kehilangan semangat untuk melayani sehingga mengalami kelelahan. Kelelahan menumpuk dari waktu ke waktu tanpa disadari. Kelelahan rohani atau kelelahan diri yang kronis tidak selalu kelihatan secara langsung dalam bentuk kelelahan fisik.⁶

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini membangun kesadaran akan eksistensi pendeta sebagai pribadi yang rapuh yang juga rentan mengalami masalah kesehatan mental serta memahami suatu gejala gangguan mental yang kerap dialami oleh pendeta yaitu

⁶ Flora S. Wuallner, *Gembalanlah Gembala-Gembala-Ku: Penyembuhan dan Pembaruan Spiritual bagi Para Pemimpin Kristen*, terj. Dion P. Sihotang (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012), 122-123.

burnout syndrome. Melalui observasi secara langsung dan refleksi atas pengalaman penulis sebagai pendeta maka penelitian ini juga akan mengkaji faktor-faktor penyebab *burnout syndrome* dan dampaknya bagi pelayanan pendeta. Penelitian ini juga hendak melihat sejauh mana konseling pastoral dapat digunakan untuk mencegah dan mengelola *burnout syndrome* pendeta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Konseling Pastoral

Pelayanan pastoral merupakan salah satu bagian pelayanan gerejawi. Konseling pastoral merupakan bagian dari pelayanan pastoral yang dilakukan secara lebih mendalam dan menyentuh bagi warga jemaat. Banyak pihak memandang konseling pastoral sebagai salah satu pendekatan efektif dalam memberikan per-tolongan terhadap permasalahan yang dihadapi individu, baik dalam aspek psikologis maupun spiritual. Secara etimologis, istilah “konseling pastoral” terdiri dari dua kata dengan makna yang berbeda. Konseling merujuk pada suatu proses bantuan yang bersifat psikologis, yang terjadi dalam relasi antara konselor (penolong) dan konseli (yang ditolong), dengan tujuan untuk membantu konseli memperoleh kekuatan baru dalam menerima dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Sementara itu, istilah “pastoral” berasal dari bahasa Latin *pastor*, yang berarti “gembala”. Sifat pastoral mencerminkan sikap seperti seorang gembala yang merawat, memelihara, melindungi, dan menolong orang lain. Dengan menggabungkan kedua istilah tersebut, konseling pastoral dapat dipahami sebagai bentuk konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan teologis dari individu. Dalam konteks ini, pendekatan pastoral tidak memperluas maupun mempersempit makna konseling, melainkan memberikan kontribusi khas berupa dimensi rohani yang mencerminkan nilai-

nilai Kristiani dalam proses pertolongan. Jadi warna khas kristiani dari konseling itu digambarkan melalui istilah “pastoral”).⁷

Istilah “*counsellor*” sudah dipakai dalam perjanjian lama Bahasa Inggris misalnya dalam 1 Tawarikh 27:32, “Yonatan, saudara ayah Daud adalah seorang *Counsellor* dalam Bahasa ibrani *Yo‘eets'* yang artinya penasihat. Istilah ini juga muncul dalam Yesaya 9:5 mengenai nubuat kedatangan Yesus. Dalam perjanjian baru “*counsellor*” paling sering timbul dalam hubungan dengan Roh Kudus dalam Bahasa Yunani *parakletos* yang artinya Penghibur.⁸ Namun pemahaman bahwa konseling adalah proses menasihati dan menghibur ditolak oleh beberapa tokoh. Salah satu tokoh yang menolak paham tersebut adalah Carl Rogers, Rogers menolak peranan konselor sebagai penasehat dengan alasan bahwa melalui nasehat-nasehat konselor kurang menghargai subjektivitas klien/konseli. Rogers berpendapat bahwa konselor berperan sebagai pendorong yang memampukan klien/konseli agar mengungkapkan dan memahami perasaan-perasaannya yang sesungguh-sungguhnya.⁹

Dalam perkembangannya konseling pastoral kemudian tidak lagi hanya dipahami sebagai proses memberi nasihat atau memberi penghiburan tetapi konseling pastoral dipahami sebagai perjumpaan pertolongan antar manusia sebagai subjek, yakni perjumpaan konselor dengan konseli. Perjumpaan pertolongan itu bertujuan untuk menolong konseli agar dapat menghayati keberadaannya dan pengalamannya secara penuh dan utuh.¹⁰ Secara sederhana dapat dipahami bahwa konseling pastoral merupakan hubungan timbal balik antara konselor dengan konseli, di mana konselor berusaha menolong atau membimbing

⁷ Aart Martin Van Beek “Konseling Pastoral: Sebuah Pegangan bagi para Penolong di Indonesia. (Semarang: Satya Wacana, 1987), 6.

⁸ Van Beek, “Konseling Pastoral, 3.

⁹ Van Beek, “Konseling Pastoral, 4.

¹⁰ Wiriyasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 76.

konseli sehingga dapat pengetahuan dan pengertian untuk mengatasi persoalan hidup yang sedang dialaminya.¹¹

Dasar dari konseling pastoral adalah *Inkarnasi* Allah menjadi manusia di dalam Yesus Kristus. Allah berinkarnasi karena kepedulianNya kepada manusia yang rapuh, Allah hadir tinggal bersama dengan manusia, merengkuh kerapuhan manusia, mendengarkan dan memahami suka duka manusia secara utuh. Konseling pastoral adalah sebuah perjumpaan yang berdimensi mondial, duniawi dan sorgawi, bukan karena yang melakukan adalah wakil komunitas beriman tertentu (pastor atau pendeta) melainkan karena konselor mewujudkan cinta kasih, kepedulian, perhatian, keterbukaan Allah yang memanifestasikan diriNya atau menginkarnasikan diriNya dalam dunia dan hidup manusia. Dengan demikian Konseling pastoral betul-betul bergumul dengan keberadaan manusia yang paling dalam, baik positif maupun negatif, baik suka maupun duka.¹² Dalam proses konseling pastoral, konselor dengan konseli mengalami proses pertumbuhan secara bersama. Artinya bukan hanya konseli yang dapat menemukan makna baru dari persoalan yang dihadapi tetapi konselor juga dapat menemukan makna baru bagi kehidupannya dari proses tersebut. Dasar dari konseling pastoral adalah pendampingan, di mana pendampingan mengacu pada hubungan antara *I* dan *Thou* dan bukan antara *I* dan *It*. Relasi ini merupakan relasi yang menempatkan posisi konselor dengan konseli sama dan sederajat, sehingga dapat memungkinkan terjadinya penerimaan dan penghargaan pada pribadi yang berinteraksi secara utuh.¹³

Dalam konteks pendampingan, konseling tumbuh dari kepedulian pada sesama yang mengalami krisis kehidupan. Konseling tumbuh dari jati diri sebagai manusia yang saling memedulikan

¹¹ Garry R. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, cet. ke-8, terj. Esther Subsabda (Malang: Literatur SAAT, 2007), 13.

¹² Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 78-79.

¹³ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 82.

dan memberi ruang bagi sesama untuk berubah dan bertumbuh, serta kesediaan untuk melayani sesama yang membutuhkan baik dalam suka maupun duka.¹⁴ Hakikat dari Konseling Pastoral adalah *caring*. Tuhan Allah Sang Pencipta memiliki sifat *caring*. Dia peduli akan dunia dan manusia ciptaan-Nya. Karena *caring*, Tuhan Allah melakukan intervensi (tindakan, treatment) dalam setiap krisis kehidupan dengan berbagai cara, puncak intervensi Tuhan Allah adalah Inkarnasi (Yohanes 1 dan Yohanes 3). Allah menjelma menjadi manusia secara utuh. Firman menjadi daging – *Invisible* menjadi *Visible*.

Dalam awal perkembangannya konseling pastoral sangat dipengaruhi oleh psikodinamika Sigmund Freud. Pendampingan pastoral pola lama menekankan pengajaran, nasihat moral, pengakuan dosa, doa, pewartaan sabda, sedangkan konseling pastoral menekankan dinamika psikologis. Konseling pastoral menghubungkan pengalaman keagamaan dengan pengalaman emosional. Dari psikologi, terapi psikoanalisis, konseling psikologi, konseling pastoral belajar bahwa fungsi penyembuhan gereja dapat dilakukan tidak hanya melalui pengakuan dosa dan pengampunan, *faith healing* dan doa tetapi juga melalui intervensi psikologis. Dari psikodinamika, konseling pastoral belajar bahwa kehidupan batiniah (*inner life*) manusia bukanlah hanya terdiri dari satu wajah (aspek dinamika kepercayaan – Spiritual), akan tetapi juga wajah atau aspek emosional-psikologis. Konseling pastoral akhirnya belajar bahwa kedua wajah tersebut saling berkaitan dan memengaruhi.¹⁵

Konseling pastoral telah menjadi model pelayanan gerejawi yang aktual dan kontekstual seiring dengan berkembangnya wawasan dan pertumbuhan interaksi sosial Masyarakat modern yang kritis dalam segala bidang kehidupan. Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak mungkin hidup tanpa orang

¹⁴ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 83.

¹⁵ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 43.

lain. Artinya manusia membutuhkan orang lain untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi secara timbal balik.¹⁶ Konseling Pastoral merupakan dimensi kekristenan yang melaksanakan fungsi-fungsi yang bersifat menyembuhkan, mendukung, membimbing memulihkan, memelihara dan memperbaiki.¹⁷ Fungsi tersebut menempatkan seseorang secara utuh dan dapat melihat dirinya secara otentik, apa adanya sehingga dapat menolong konseli untuk mengalami perubahan dan pemberdayaan hidup.

Lebih jauh Engel menyebutkan bahwa konseling pastoral merupakan dimensi spiritual dalam kerangka berpikir psikologi. Secara psikologi, konseling pastoral dibutuhkan ketika terjadi kegagalan dalam mencari makna dalam realitas hidup. Karena itu konseling pastoral dalam kerangka berpikir psikologi lebih menekankan pada *psychological strength*. *psychological strength* artinya suatu kekuatan yang menggerakan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam keseluruhan hidupnya termasuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi.¹⁸ Dalam proses konseling pastoral, keberadaan konselor menjadi sangat penting. Proses konseling pastoral dapat berjalan dengan baik jika konselor memiliki sikap yang tepat. Sikap dasar dari konselor adalah empati. Empati merupakan sikap konselor pastoral yang pertama, terutama dan menjadi dasar bagi sikap yang lainnya. Empati merupakan suasana kebatinan dan cara konselor menanggapi kehadiran konseli. Dengan bersikap empati konselor memberadakan dirinya secara penuh bersama dengan konseli. Konselor menjadi penolong yang kreatif, efektif dan efisien dan membangun serta memberdayakan.¹⁹

Sikap empati membuat konselor memiliki keterampilan dasar konseling yaitu mendengarkan. Mendengarkan berbeda

¹⁶ J.D. Engel, *Konseling Pastoral dan Isu-isu Kontemporer*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021), 1.

¹⁷ Engel, *Konseling Pastoral dan Isu-isu Kontemporer*, 2.

¹⁸ Engel, *Konseling Pastoral dan Isu-isu Kontemporer*, 6.

¹⁹ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 112.

dengan mendengar. Mendengarkan berarti hadir secara total, menangkap perasaan konseli secara utuh baik yang didengarkan verbal maupun non verbal. Mendengarkan tidak dapat dilakukan sambil melakukan aktivitas lain, tetapi memberi fokus secara penuh kepada konseli. Mendengarkan memampukan konselor pastoral menangkap pengalaman kritis kehidupan secara sungguh-sungguh, penuh dan utuh.²⁰ dengan bersikap empati serta memiliki keterampilan mendengarkan maka dapat membangun hubungan kepercayaan dalam proses konseling pastoral sehingga konseli yang didampingi merasa diterima, dipahami dan berharga. Perasaan tersebut bisa membantu konseli mengembangkan pikiran positif dan perasaan tenang. Carl Rogers menyebut empati sebagai *unconditional regards* atau perhatian kepedulian tanpa syarat.²¹ Dengan bersikap empati, konselor dapat menerima konseli apa adanya, tanpa *judgemental*, yang berarti tidak melihat konseli semata-mata berdasarkan kesalahan, kesalahan, kelemahan, dan kegagalan saja, tetapi menempatkan hal-hal negatif tersebut pada konteks yang tepat yaitu kehidupannya yang utuh sebagai suatu pribadi yang unik, persoalannya pantas digumuli yang perasaan dan pikirannya pantas dipahami dan kata-katanya pantas dipertimbangkan.²²

Pengertian *Burnout Syndrome*

Burnout dikenal juga dengan istilah kelelahan mental yang diperkenalkan oleh Bradley (1969) dan dikupas tuntas oleh Herbert Freudenberger (1980) dalam bukunya “*Burnout: The High Cost of High Achievement*”. *Burnout syndrome* rentan dialami oleh siapa saja dan dalam konteks situasi pekerjaan maupun kehidupan apa pun. *Burnout* lebih besar peluangnya terjadi pada orang-orang yang melayani orang lain serta terhubung dengan banyak orang

²⁰ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 134-136.

²¹ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 116.

²² Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2014), 42.

dalam pekerjaannya. Individu yang mengalami *burnout* merasa kehabisan energi meskipun hanya beraktivitas ringan, kelelahan fisik dan mental dan penghargaan terhadap diri sendiri cenderung negatif.²³

Ada tiga karakteristik *burnout* menurut Maslach & Jackson²⁴ yakni:

Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Kelelahan emosional merupakan dimensi pertama dari *burnout* yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional akibat tekanan pekerjaan yang terus-menerus dan berlebihan. Individu yang mengalami kondisi ini merasa frustrasi, tertekan, tidak berdaya, dan kehilangan semangat dalam menjalankan tugas-tugasnya. Gejala lainnya meliputi apatis terhadap pekerjaan, perasaan terkekang oleh beban tugas, serta ketidakmampuan untuk memberikan pelayanan secara optimal dari segi psikologis. Selain itu, individu menjadi lebih mudah tersinggung, marah tanpa sebab yang jelas, serta menunjukkan ketidakstabilan emosi dalam menghadapi situasi kerja sehari-hari.

Depersonalisasi

Depersonalisasi merupakan respons psikologis yang muncul sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap kelelahan emosional yang berkepanjangan. Dalam tahap ini, individu mulai mengembangkan sikap negatif dan menjauh secara emosional dari orang-orang yang dilayani. Ciri khas dari depersonalisasi adalah munculnya perilaku menjaga jarak, kehilangan empati, serta memperlakukan orang lain sebagai objek. Individu cenderung menunjukkan sikap sinis, kasar, meremehkan, atau hanya berinteraksi sebatas kewajiban. Selain itu, idealisme dan motivasi

²³ Hamidah dan Naftalia Kusumawarhani, *Badai Pasti Berlalu*, peny. Naftali Kusumawarhani (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021), 1.

²⁴ J. Purba, A. Yulianto, dan E. Widhyanti. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru." *Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2007): 77-87.

untuk membantu cenderung menurun, yang pada akhirnya dapat merusak kualitas relasi dan pelayanan.

Penurunan Prestasi Diri

Dimensi ketiga dari *burnout* ini berkaitan dengan penurunan persepsi individu terhadap efektivitas dan pencapaian dirinya dalam pekerjaan. Individu merasa tidak puas terhadap hasil kerja, meragukan kompetensinya, serta merasa tidak mampu memberikan kontribusi yang berarti. Kondisi ini sering disertai perasaan bersalah karena merasa telah memperlakukan orang lain secara tidak tepat, misalnya dengan mengabaikan kebutuhan mereka atau menunjukkan perilaku yang tidak profesional. Padahal, dalam konteks pelayanan, individu dituntut untuk memiliki sikap empati, sabar, penuh perhatian, dan mampu membangun hubungan yang positif. Penurunan prestasi diri ini dapat mengarah pada krisis identitas profesional dan penurunan motivasi kerja secara signifikan.

Burnout juga dapat menghambat seseorang secara fisik yang nampak lewat gejala seperti sulit tidur, sulit berkonsentrasi, terkadang mengalami sakit kepala, lambung terasa keras. Secara sosial seseorang menjauh dari lingkungan, mudah curiga dan bersikap sinis terhadap orang lain sehingga akan berpengaruh kepada kinerja dan performa juga mengalami penurunan produktivitas. *Burnout* juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan semangat dan keinginan dalam melakukan sesuatu karena merasa apa yang dilakukan menjadi tidak menyenangkan. Kreativitas dan ketertarikan pada suatu aktivitas menjadi berkurang. Ketika performa dan sedang tidak produktif seperti biasanya, orang yang mengalami *burnout* akan hilang kepercayaan diri karena menganggap dirinya tidak lagi mampu melakukan tugas secara maksimal.²⁵ Gejala mental yang ditandai dengan perasaan mudah cemas, marah, kecewa, sedih dan merasa

²⁵ Dilla S. Kinari, *Burnout: Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental dan Emosional* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), 36-37.

tidak berdaya. Secara spiritual, *burnout* bisa berdampak kepada kualitas rohani pendeta, pendeta bisa saja mengalami kekeringan rohani. Ketika keadaan seperti ini dibiarkan maka tentu sangat berpengaruh kepada kesehatan holistik pendeta juga terhadap kualitas pelayanan pendeta dan jika kualitas pelayanan pendeta menurun maka berpengaruh juga kepada kualitas pertumbuhan iman warga jemaat.

Burnout syndrome bukan sebuah gangguan yang tiba-tiba muncul melainkan terbangun dari proses yang panjang, namun baru dikenali ketika gejala-gejalanya muncul dan mulai mengganggu. Awalnya *burnout* terjadi karena mengabaikan stres yang dialami serta tidak dikelola dengan baik. Stres merupakan alami terhadap tekanan yang terjadi. Segala sesuatu yang menyebabkan stres atau tekanan pada seseorang baik berupa situasi, peristiwa yang menimbulkan reaksi stres baik secara fisik dan mental disebut *stressor*. Setiap orang memiliki respon adaptif yang berbeda dalam menghadapi *stressor* itu dipengaruhi oleh persepsi dan cara pandang orang yang berbeda serta ketahanan atau daya lenting seseorang. Ada dua jenis stres yaitu *eustress* dan *distress*. Kedua jenis stres ini memiliki dampak yang berbeda terhadap fisik dan mental seseorang. *Eustress* adalah stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. *Eustress* adalah jenis stress yang diperlukan untuk memunculkan semangat berprestasi dan memberi motivasi untuk mencapai tujuan, meningkatkan kinerja dan merasa bergairah. Sementara *distress* adalah stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan, atau ketegangan yang berlebihan. Orang yang terkena *distress* merasa sangat lelah, sakit, tidak berdaya, kehilangan semangat. *Burnout* merupakan bagian dari *distress*.²⁶

²⁶ Karina Meriem Beru Brahmana, "Seminar Manajemen Stress Pada Pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame," *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, No. 2 (Agustus 2024).

Menurut Maslach dan Leiter (1997) terdapat 6 faktor yang diperkirakan dapat memicu sindrom *burnout*, yaitu: 1) Beban yang terlalu berat, yang terjadi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, 2) kurang memiliki kendali dalam pekerjaan, 3) tidak mendapatkan penghargaan layak atas pekerjaannya, 4) mengalami keterpisahan dari pertemanan dan lingkungan sosial, 5) diperlakukan tidak adil, dan 6) konflik antara pekerjaan dan nilai-nilai individu.²⁷

Beberapa faktor yang disebutkan tersebut juga dapat dilihat dalam pola pelayanan pendeta. Menjadi seorang pendeta bukanlah tugas yang mudah, mengingat tingginya intensitas dan frekuensi tuntutan pelayanan yang harus dijalankan secara berkelanjutan. Rutinitas pelayanan gerejawi yang terjadwal setiap tahun, seperti memimpin ibadah, melakukan kunjungan pastoral, menghadiri berbagai rapat, serta melayani dalam berbagai kegiatan komunitas yang membutuhkan komitmen waktu dan energi yang besar. Tingginya interaksi sosial yang terjadi setiap hari juga dapat memengaruhi kualitas relasi interpersonal pendeta, baik dalam konteks pelayanan maupun dalam kehidupan pribadi. Faktor kepribadian turut memainkan peran penting dalam menyikapi beban sosial tersebut. *Burnout syndrome* menjadi tantangan tersendiri untuk seseorang yang terpanggil menjadi pendeta.

Pendeta dengan tipe kepribadian introvert, misalnya, cenderung mengalami kelelahan emosional ketika harus terus menerus berinteraksi dengan banyak orang, bahkan dapat merasakan kekosongan emosional meskipun berada di tengah keramaian. Sebaliknya, pendeta yang memiliki kepribadian ekstrovert mungkin merasa lebih bersemangat dalam menjalani interaksi sosial yang intens, namun dalam beberapa kasus, semangat yang berlebihan dapat mengarah pada hilangnya kendali diri (*loss of control*), yang pada akhirnya dapat menimbulkan penilaian negatif dari pihak lain.

²⁷ Hamidah dan Kusumawarhani, *Badai Pasti Berlalu*, 3.

Kepribadian ekstrovert cenderung impulsif dan ceroboh, pertimbangannya terburu-buru dan tidak melewati pemikiran yang matang, seringkali kelepasan omongan yang disesali kemudian. Tidak heran pada akhirnya kepribadian ekstrovert mudah *depressive* dan merasa ditolak dan ditinggalkan.²⁸ Oleh karena itu, pemahaman terhadap tipe kepribadian menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan efektivitas pelayanan pastoral. Menurut teori kepribadian Eysenck, individu dengan kepribadian introvert cenderung lebih rentan mengalami kelelahan emosional saat berhadapan dengan interaksi sosial yang intens, sedangkan individu ekstrovert lebih mampu menyesuaikan diri dalam situasi sosial, namun juga berisiko mengalami kelelahan jika tidak mampu mengelola energi sosial secara seimbang.²⁹

Sementara itu *burnout* juga bisa dialami seseorang ketika seseorang tidak siap dengan apa kata orang atau selalu ingin menyenangkan semua orang. Dalam kondisi demikian standar hidup dan harga diri ditentukan oleh apa kata orang, situasi tersebut tentulah akan sangat melelahkan sebab tidak mungkin bisa menyenangkan semua orang yang memiliki latar belakang dan kebutuhan yang berbeda dan tidak semua orang dapat selalu memberikan penilaian yang baik sebab persepsi setiap orang itu “liar”. Upaya untuk selalu terlihat baik didepan orang lain menyebabkan kadang mengabaikan perasaan yang sesungguhnya sehingga perasaan-perasaan yang negatif menjadi tertumpuk menjadi “racun-racun psikologis” atau sampah hati yang akan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang secara holistik. Ekspektasi yang terlalu tinggi pada kondisi jemaat sering kali juga menyebabkan kekecewaan ketika apa yang dibayangkan tidak seperti kenyataannya. Banyak pendeta menaruh ekspektasi yang tinggi kepada jemaat dan kadang tidak siap dengan realita

²⁸ Yakub dan Esther Susabda, *Masalah Kepribadian dalam Pelayanan*, (Jakarta: Literatur Perkantas, 2023), 33.

²⁹ Hans J. Eysenck dan Sybil B. G. Eysenck, *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach* (New York: Plenum Press, 1985).

yang terjadi sehingga merasa gagal dan apa yang dilakukan sepertinya sia-sia. Perasaan tersebut dapat menyebabkan pesimis terhadap kemungkinan-kemungkinan yang lain.

Faktor lainnya misalnya mengalami keterpisahan dengan lingkungan sosial dan relasi yang sudah nyaman dan harus mutasi ke tempat yang baru. Kondisi yang baru kadangkala menyebabkan pendeta merasa stres apalagi jika belum dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan jika di tempat yang baru jauh berbeda dari tempat yang sebelumnya. Misalnya di tempat yang sebelumnya ruang untuk aktualisasi diri itu besar namun di tempat yang baru kurang bisa menyebabkan stres bagi pribadi pendeta yang sudah terbiasa dengan ritme pelayanan yang banyak, sebaliknya jika ditempat yang sebelumnya pelayanan pendeta tidak banyak namun ditempat yang baru padat maka bisa juga menyebabkan pribadi pendeta mengalami stres dan dapat berubah menjadi *distress* jika pendeta tidak memiliki *coping stress* yang baik. *Burnout* pendeta dapat diartikan sebagai kondisi atau saat ketika seorang pendeta mengalami distress, kehilangan motivasi, harapan, energi, sukacita, dan fokus yang dibutuhkan untuk melaksanakan pekerjaannya, dan kerugian ini berpusat pada pribadi pendeta itu sendiri dan pelayanan dalam jemaat.

Peran Konseling Pastoral dalam Mencegah dan Mengelola Burnout Syndrome

Dalam bukunya *Many Voices*, Pamela Cooper-White mengembangkan suatu model bagi Teologi Pastoral tentang *Theological Anthropology*, yang mana manusia tercipta sebagai suatu yang baik namun juga rapuh, diwujudkan dalam tubuh, unik, pada hakikatnya berelasi, majemuk, dan pada akhirnya manusia dan Allah memiliki ikatan cinta kasih.³⁰ Kesadaran akan eksistensi manusia sebagai yang tercipta baik namun juga rapuh dapat menolong seseorang memahami dirinya bahwa sekalipun ada

³⁰ Pamela Cooper, *Braided Selves* (Oregon: Cascade Books, 2011).

kelebihan namun juga ada kelemahan pada setiap pribadi. Hal ini berpengaruh pada pola pikir seseorang bahwa tidak ada hidup yang steril dari masalah. Manusia rapuh dan kapan serta di manapun berpotensi mengalami masalah yang dapat menyebabkan ketidaksejahteraan dalam hidup.

World health organization (WHO) menyatakan bahwa sehat bukan berarti hanya tidak ada keluhan atau penyakit, melainkan kondisi sejahtera, utuh secara fisik, mental, dan sosial. *Christian Medical Commission* kemudian menambahkan unsur yang lain yaitu aspek spiritual. Sehat secara fisik, mental, sosial dan spiritual berarti sehat secara holistik. Paham manusia holistik mendorong setiap orang memedulikan manusia atau sesamanya secara utuh dan tidak mempersempit menjadi kasus penyakit tertentu. Holistik berasal dari kata sifat *whole*; keseluruhan, utuh, lengkap, & sempurna. Sehat secara holistic meliputi mampu memiliki kehidupan yang berkelanjutan secara utuh meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Artinya, sehat bukan kondisi statis, melainkan dinamis.³¹

Seseorang dikatakan sehat apabila dapat hidup dan bertumbuh secara penuh, sempurna dalam seluruh aspek kehidupan dan berfungsi secara maksimal, mampu berelasi dan berinteraksi secara dinamis, penuh, selaras, dan seimbang dengan dirinya sendiri, sesamanya, makhluk lain, alam sekitar dan Allah.³² Diluar dari kondisi tersebut seseorang dapat dikatakan mengalami "sakit". Sakit dapat dicegah dan harus disembuhkan sebab jika tidak akan sangat mengganggu fungsi hidup orang yang mengalaminya. Sama seperti kesehatan fisik yang perlu dijaga dan dirawat, kesehatan mental juga sangat penting dijaga dan dirawat. Orang yang tidak sehat secara mental dapat dikatakan mengalami *mental disorder*.

³¹ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 157-158.

³² Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 159.

Konseling pastoral dapat membantu mencegah dan menge-lola *burnout* dengan memberikan dukungan psikologis dan spiritual, kepada individu yang mengalami stres berat, kelelahan, dan kecemasan yang berlebihan. Melalui konseling pastoral, seseorang dapat mengeksplorasi masalahnya secara mendalam, menemukan sumber kelelahan, dan menemukan cara-cara untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif. Dengan konseling pastoral konselor dapat membantu konseli (pendeta) mengeluarkan “racun-racun psikologi” dan dapat dibantu untuk menemukan makna baru dari setiap kondisi hidup yang sedang dialami. Pendeta yang dengan sadar mengakui kondisi kelelahannya dapat mendapatkan topangan untuk melihat secara baru realitas dalam pelayanannya. Tujuan dari konseling pada *burnout* pendeta adalah membantu pendeta membuang sampah emosi negatif atau racun-racun psikologis yang dialami, membantu pendeta untuk merenungkan pola hidup, kebiasaan, dan tanggapan terhadap stres serta bagaimana pendeta mempunyai keterampilan mengatasi stres, dan membuat penyesuaian yang diperlukan, membantu pendeta membangun dan pemeliharaan hubungan yang sehat dengan orang-orang lain, seperti keluarga, teman, dan komunitas gereja, dan membantu pendeta menggunakan aspek spiritualitas untuk memberikan ketenangan dan harapan, membantu pendeta menemukan makna dalam pengalaman mereka.

KESIMPULAN

Pelayanan kesehatan mental gereja saat ini menjadi salah satu pelayanan yang mulai dikembangkan oleh gereja sebab gereja semakin menyadari eksistensinya sebagai berkat yang memberikan kesejahteraan bagi segala makhluk. Gereja sebagai tubuh Kristus terpanggil menjadi gereja yang memedulikan dan menyembuhkan. Salah satu pelayanan gereja yang perlu dikembangkan menjadi pelayanan kesehatan mental adalah

konseling pastoral. Layanan tersebut tidak hanya diperuntukan kepada jemaat atau warga awam tetapi juga layanan konseling pastoral bagi pendeta yang mengalami gangguan mental. Salah satu masalah sindrom gangguan mental pendeta yaitu *Burnout*. Pendeta yang mengalami *burnout* kehilangan semangat, produktivitas dan performanya menurun sehingga sangat berdampak kepada pertumbuhan jemaat. Pendeta yang mengalami *burnout* perlu didorong untuk terbuka kepada orang yang dapat dipercaya mengenai perasaan dan kondisi yang sedang dihadapi. Keterbukaan tentu merupakan awal dari pemulihan. Keterbukaan tersebut bisa dilakukan melalui proses konseling pastoral di mana pendeta yang mengalami *burnout* berjumpa dengan konselor yang menerima perasaannya secara empati dan mendengarkan semua perasaannya dengan baik. Konselor yang menghadirkan dirinya secara utuh dan penuh menjadi media dasar dan utama bagi perubahan dan pertumbuhan konseli dalam proses konseling.³³ Sikap dasar yang dimiliki oleh seorang konselor adalah empati, percaya pada proses, terbuka, spontan, tulus hati, kenal diri dan holistik.³⁴

Setiap individu rentan terhadap krisis kehidupan sebagai bagian dari eksistensi manusia yang merapuh. Kesadaran akan eksistensi tersebut dapat mendorong seseorang untuk selalu mengembangkan *self awareness* juga *self care* bagi dirinya. Ketika individu memiliki kesadaran tersebut maka dapat mendorong untuk mengakui akan setiap perasaan-perasaan negatif atau kondisi hidup yang mengganggunya. *Self care* bisa dilakukan dengan cara istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat, berolahraga teratur, menjaga batas-batas pribadi yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memprioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan belajar untuk mengatakan tidak jika mereka merasa terlalu diperlukan atau kelebihan beban.

³³ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 110.

³⁴ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 111.

Mengatur waktu dengan bijak dan menghindari *overcommitting* diri adalah kunci untuk mencegah *burnout*. Penting untuk diingat bahwa merawat diri sendiri bukanlah tanda kelemahan, tetapi merupakan bagian integral dari pelayanan yang sehat dan berkelanjutan. Dengan merawat diri sendiri dengan baik, pendeta dapat terus memberikan kontribusi yang berarti dalam pelayanan mereka dan menjaga kesehatan secara holistik.

Sikap selalu merasa baik-baik saja juga merupakan godaan bagi pribadi seseorang tidak mau dengan jujur dan otentik terhadap dirinya sendiri. Bersikap otentik akan sangat menolong seseorang menampilkan dirinya apa adanya tanpa berpura-pura atau memakai “topeng” yang dapat menyebabkan mengalami kelelahan dan stres. Dengan konseling pastoral konseli dibantu untuk bersikap otentik atau apa adanya, menyadari kondisi dan mengakui perasaan secara terbuka melalui pendekatan *client centered*. Pendekatan *client centered* merupakan pendekatan yang berpusat kepada konseli. proses tersebut dapat menolong konseli merasakan perasaan dihargai, diterima dan dipahami sehingga membuat konseli merasakan perasaan lega atau tenang.³⁵ Pendeta dengan *burnout* membutuhkan hal tersebut. Dihargai, diterima dan dipahami serta dibantu untuk menemukan makna baru dari apa yang sedang dihadapi dalam relasinya dengan Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, Garry R. *Konseling Kristen yang efektif*. Cet. ke-8. Malang: Literatur SAAT. Terj. Esther Subsabda, 2007.
- Cooper, Pamela. *Braided Selves*. Oregon: Cascade Books, 2011.
- Hamidah dan Naftalia Kusumawarhani. *Badai Pasti Berlalu*. Peny. Naftali Kusumawarhani. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021,

³⁵ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 210.

- Engel, J.D. *Konseling Pastoral dan Isu-Isu Kontemporer*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021.
- Eysenck, Hans J. dan Sybil B. G. Eysenck, *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. New York: Plenum Press, 1985.
- Ismail, Andar. *Mulai dari Musa dan Segala Nabi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003.
- Kinari, Dilla S. *Burnout: Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental dan Emosional*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Purba, J., A. Yulianto dan E. Widhyanti. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru." *Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2007).
- Susabda, Yakub B. *Konseling Pastoral: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi dan Psikologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2014.
- Van Beek, Aart Martin. *Konseling Pastoral: Sebuah pegangan bagi para Penolong di Indonesia*. Semarang: Satya Wacana, 1987.
- Wiryasaputra, Totok S. *Konseling Pastoral di Era Milenial*. Yogyakarta: Seven Books, 2019.
- Wuallner, Flora S. *Gembalakanlah Gembala-Gembala-Ku: Penyembuhan dan Pembaruan Spiritual bagi Para Pemimpin Kristen*, terj. Dion P. Sihotang. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012.