



Pengalaman Burnout dan Resiliensi Gembala: Studi Fenomenologis pada Pelayanan Lokal dan Diaspora

Aina Liana L¹, Gilbert Brandon Foek², Nelci Taferi Sunbanu³

¹⁻³Sekolah Tinggi Teologi Real Batam

nelcitaferi@gmail.com

Abstract

This study aims to understand the experience of burnout and the development of resilience among pastors within local and diaspora ministry contexts, and to formulate a preliminary conceptual framework integrating Pastoral Theology and psychology. A qualitative approach utilizing a phenomenological-hermeneutic design was employed, involving three pastors serving in Ende, Singapore, and Hong Kong, alongside a Catholic priest as a comparative informant. Data were gathered through in-depth, semi-structured interviews and analyzed via comprehensive reading, identification of meaning units, coding, theme development for each case, cross-case analysis, and hermeneutic interpretation linking experience, ministry context, and theological meaning. The findings reveal that burnout is a multidimensional pastoral issue affecting physical, emotional, relational, and spiritual well-being, as well as the quality of pastoral presence. The manifestations of burnout vary according to the ministry context, while resilience develops through the interplay of theological, psychological, relational, and organizational resources. The study's novelty lies in its comparative analysis of Indonesian pastors' experiences across local and diaspora settings and the formulation of a preliminary conceptual framework for contextual pastoral resilience. It contributes to the development of Pastoral Theology in Indonesia by framing burnout recovery as a process of restoring identity, relationships, the meaning of one's calling, and sustainable patterns of ministry.

Keywords: *pastoral burnout; pastoral resilience; Pastoral Theology; phenomenological-hermeneutic; diaspora ministry*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman burnout dan pembentukan resiliensi pada gembala dalam konteks pelayanan lokal dan diaspora, serta merumuskan kerangka konseptual awal yang mempertemukan Teologi Pastoral dan psikologi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi-hermeneutis terhadap tiga gembala yang melayani di Ende, Singapura, dan Hong Kong, serta seorang Romo Katolik sebagai informan pembandingan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, kemudian dianalisis melalui pembacaan menyeluruh, identifikasi unit makna, pengkodean, pengembangan tema dalam setiap kasus, analisis lintas kasus, dan interpretasi hermeneutis antara pengalaman, konteks pelayanan, serta pemaknaan teologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout merupakan disrupsi pastoral multidimensional yang memengaruhi kondisi fisik, emosional, relasional, spiritual, dan kualitas kehadiran pastoral. Bentuk burnout berbeda sesuai dengan ekologi pelayanan, sedangkan resiliensi berkembang melalui interaksi sumber daya teologis, psikologis, relasional, dan organisasional. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis komparatif pengalaman gembala Indonesia dalam

konteks lokal dan diaspora serta perumusan kerangka konseptual awal resiliensi pastoral kontekstual. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan Teologi Pastoral di Indonesia dengan menempatkan pemulihan burnout sebagai proses pemulihan identitas, relasi, makna panggilan, dan pola pelayanan yang berkelanjutan.

Kata kunci: burnout pastoral; resiliensi pastoral; Teologi Pastoral; fenomenologi-hermeneutis; pelayanan diaspora

Pendahuluan

Pelayanan pastoral merupakan panggilan yang menuntut keterlibatan fisik, emosional, spiritual, dan relasional secara terus-menerus. Seorang gembala tidak hanya menjalankan fungsi sebagai pengkhotbah, tetapi juga sebagai konselor, pemimpin organisasi, pengelola konflik, pendamping keluarga, administrator, dan figur spiritual bagi jemaat. Kompleksitas peran tersebut sering berlangsung tanpa batas waktu kerja yang jelas sehingga gembala berhadapan dengan tekanan pelayanan yang bersifat akumulatif. Futol et al. (2024) dalam penelitian mengenai pemimpin agama di Filipina, menunjukkan bahwa kelelahan religius berkaitan dengan beban tanggung jawab yang berlebihan, komitmen yang terus-menerus, dan tuntutan komunitas yang sulit dihentikan. Temuan tersebut relevan bagi konteks pelayanan di Asia, termasuk Indonesia, karena kehidupan gembala sering kali dipahami sebagai pelayanan total yang mengaburkan batas antara ruang publik, kehidupan keluarga, dan kebutuhan pribadi.

Burnout pastoral tidak dapat dipahami hanya sebagai kelelahan kerja biasa. Nganga et al. (2025) menjelaskan burnout pastoral sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan pelayanan yang berlangsung berkepanjangan. Kondisi ini dapat tampil dalam bentuk kelelahan emosional, pengambilan jarak dari orang lain, menurunnya rasa pencapaian personal, gangguan tidur, iritabilitas, hilangnya konsentrasi, serta penurunan kualitas pelayanan. Williams (2024) menegaskan bahwa ekspektasi pelayanan yang tidak realistis, minimnya dukungan, dan pelanggaran batas fungsional dapat memperbesar risiko burnout pada gembala. Clarke (2023) juga menunjukkan bahwa gembala menghadapi tekanan yang khas, seperti beban kerja yang tinggi, tuntutan kesempurnaan, peran yang tumpang tindih, keterasingan sosial, dan tekanan untuk selalu tampil kuat di hadapan jemaat. Dengan demikian, burnout pastoral berkaitan bukan hanya dengan kapasitas individu, tetapi juga dengan struktur pelayanan, budaya gereja, relasi dengan jemaat, dan sistem dukungan yang tersedia.

Dimensi spiritual membedakan burnout pastoral dari kelelahan pada banyak profesi lain. Gembala yang mengalami kelelahan tetap dituntut untuk berkhotbah, memimpin ibadah, memberikan penguatan, dan menolong jemaat menemukan makna rohani. Futol et al. (2024) menemukan bahwa burnout pada pemimpin agama dapat menimbulkan kebuntuan spiritual, rasa tidak berdaya, keterasingan, penurunan stamina, dan melemahnya praktik ibadah pribadi. Dalam situasi demikian, gembala dapat mengalami paradoks antara peran publik sebagai pembawa pengharapan dan pengalaman batin berupa kekeringan rohani. Frederick et al. (2021) menunjukkan bahwa pemulihan dari burnout pastoral tidak

cukup diarahkan pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga memerlukan pemulihan makna panggilan, identitas pelayanan, dan hubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu, penelitian burnout pastoral membutuhkan pendekatan yang memperhatikan hubungan antara pengalaman psikologis dan pemaknaan teologis.

Kajian mengenai resiliensi pastoral berkembang sebagai respons terhadap kompleksitas tersebut. Sielaff et al. (2021) memandang resiliensi gembala sebagai proses yang ditopang oleh sumber daya spiritual, personal, relasional, dan organisasional. Resiliensi bukan sekadar sifat individual untuk bertahan, melainkan kemampuan untuk beradaptasi, menafsirkan tekanan, mengakses dukungan, dan membangun kembali pola pelayanan yang lebih sehat. Dalam konteks Indonesia, Gultom et al. (2022) menjelaskan resiliensi gembala sebagai kemampuan untuk belajar dari keadaan sulit, beradaptasi, bangkit, dan terus menjalankan penatalayanan secara lebih matang. Clarke (2023) melalui *Clergy Resilience Model*, menempatkan kehidupan spiritual, dukungan relasional, sumber daya individual, dan praktik organisasi sebagai unsur yang saling berinteraksi. Kerangka tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan gembala tidak dapat dibebankan hanya kepada pribadi gembala, tetapi juga menjadi tanggung jawab komunitas, gereja, denominasi, dan lembaga pendidikan teologi.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi praktik yang mendukung resiliensi pastoral. Kersteins et al., (2023) menunjukkan pentingnya doa, retret, keheningan, istirahat, rekreasi, dan pendampingan spiritual. Chirico et al. (2020) menemukan bahwa praktik doa dapat berkontribusi terhadap penurunan kelelahan emosional dan peningkatan kesejahteraan dalam konteks pekerja pelayanan manusia, meskipun temuan tersebut tidak secara langsung berasal dari populasi gembala. Rogers dan Tinsley (2024) menekankan peran dukungan sosial, relasi komunitas, dan kondisi kepemimpinan gereja dalam pengalaman stres gembala. Kuusi et al. (2024) juga memperlihatkan bahwa jam kerja yang panjang, ketidakjelasan peran, kewaspadaan yang terus-menerus, dan kesepian berhubungan dengan tekanan psikologis pada pekerja gereja. Sementara itu, Gunawan (2024) menegaskan pentingnya doa, istirahat, relasi, dan pendelegasian sebagai bagian dari pembentukan pola pelayanan yang lebih berkelanjutan.

Meskipun literatur internasional mengenai burnout dan resiliensi pastoral terus bertambah, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian. Pertama, penelitian terdahulu lebih banyak menjelaskan gejala, faktor risiko, dan strategi pemulihan secara umum, tetapi belum banyak membandingkan bagaimana burnout dialami dan dimaknai dalam konteks pelayanan lokal dan diaspora Indonesia. Kedua, kajian di Indonesia cenderung menekankan dimensi spiritual atau ketekunan dalam pelayanan, sedangkan dialog kritis antara Teologi Pastoral dan psikologi belum dikembangkan secara memadai. Ketiga, perbedaan struktur komunitas, ritme pelayanan, akses terhadap dukungan profesional, tekanan ekonomi, serta budaya organisasi gereja belum banyak dianalisis sebagai faktor yang membentuk variasi pengalaman burnout dan resiliensi. Keempat, masih terbatas penelitian fenomenologis yang memberikan ruang bagi pengalaman hidup gembala untuk

ditafsirkan secara lintas kasus, khususnya antara pelayanan lokal di Indonesia dan pelayanan diaspora Asia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memusatkan perhatian pada pengalaman tiga gembala Indonesia yang melayani dalam konteks berbeda, yaitu Ende di Nusa Tenggara Timur, Singapura, dan Hong Kong. Penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga masalah utama. Pertama, bagaimana para gembala dalam konteks lokal dan diaspora mengalami serta memaknai burnout secara fisik, emosional, relasional, dan spiritual? Kedua, persamaan dan perbedaan kontekstual apa yang membentuk pengalaman burnout dan resiliensi pada ketiga gembala tersebut? Ketiga, bagaimana sumber daya teologis dan psikologis berinteraksi dalam proses pemulihan dan keberlanjutan pelayanan mereka?

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasi pengalaman hidup para gembala ketika menghadapi burnout; menganalisis faktor kontekstual yang membentuk persamaan dan perbedaan pengalaman pada ketiga kasus; mengidentifikasi sumber daya teologis, psikologis, relasional, dan organisasional yang digunakan dalam membangun resiliensi; serta merumuskan kerangka konseptual awal mengenai resiliensi pastoral yang sensitif terhadap konteks. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mengukur efektivitas suatu intervensi atau menghasilkan model yang dapat digeneralisasi kepada seluruh gembala di Indonesia. Fokusnya adalah memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna pengalaman dan proses pemulihan sebagaimana dituturkan oleh partisipan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan analisis fenomenologis-hermeneutis dan lintas kasus terhadap pengalaman gembala dalam pelayanan lokal dan diaspora. Penelitian ini memperlihatkan bahwa burnout pastoral tidak hanya terbentuk karena besarnya beban kerja, tetapi melalui interaksi antara tuntutan kontekstual, pemaknaan teologis, kondisi psikologis, dukungan relasional, dan struktur organisasi gereja. Penelitian ini juga menempatkan Teologi Pastoral sebagai kerangka untuk memahami makna panggilan, identitas, penderitaan, dan pemulihan, sedangkan psikologi digunakan untuk menjelaskan mekanisme kelelahan, regulasi emosi, penetapan batas, dukungan sosial, dan kebutuhan terhadap bantuan profesional. Melalui dialog kedua disiplin tersebut, penelitian ini menawarkan kerangka konseptual awal yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan pelayanan pastoral, pendidikan teologi, supervisi gembala, kebijakan kesejahteraan pemimpin gereja, dan penelitian lanjutan mengenai burnout serta resiliensi pastoral di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi hermeneutis. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami pengalaman hidup (*lived experience*) para gembala ketika mengalami burnout dan membangun resiliensi dalam pelayanan. Sementara itu, dimensi hermeneutis digunakan untuk menafsirkan pengalaman tersebut dalam hubungannya dengan konteks pelayanan, pemaknaan

panggilan, identitas pastoral, praktik spiritual, dan tradisi teologis yang membentuk cara partisipan memahami pengalaman mereka (Francis et al., 2017). Penelitian ini bersifat eksploratif dan tidak dimaksudkan untuk menghasilkan generalisasi mengenai seluruh gembala di Indonesia maupun negara tempat diaspora berada.

Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan kriteria: berstatus sebagai gembala aktif, memiliki pengalaman pelayanan minimal lima tahun, mewakili konteks pelayanan yang berbeda, serta bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka dan reflektif. Tiga partisipan utama terdiri atas seorang gembala yang melayani komunitas lokal di Ende, Nusa Tenggara Timur, seorang gembala komunitas diaspora Indonesia di Singapura, dan seorang gembala komunitas diaspora Indonesia di Hong Kong. Identitas partisipan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan. Penelitian ini juga melibatkan seorang Romo Katolik yang melayani di Ende sebagai informan pembanding lintas tradisi gerejawi. Data dari Romo tidak diperlakukan sebagai data partisipan utama, tetapi digunakan untuk memperkaya interpretasi mengenai persamaan dan perbedaan pengalaman pastoral dalam konteks geografis yang sama.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung selama 90–120 menit. Wawancara dengan partisipan di Ende dilakukan secara tatap muka, sedangkan wawancara dengan partisipan di Singapura dan Hong Kong dilakukan melalui konferensi video. Seluruh wawancara direkam atas persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim. Panduan wawancara mencakup pengalaman dan dampak burnout, faktor kontekstual, praktik spiritual, strategi perawatan diri, dukungan relasional, serta pandangan mengenai hubungan Teologi Pastoral dan psikologi.

Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pembacaan transkrip secara menyeluruh, identifikasi unit-unit makna, pengkodean awal, pengembangan tema dalam setiap kasus, dan analisis lintas kasus. Selanjutnya, interpretasi hermeneutis dilakukan melalui pembacaan berulang antara bagian dan keseluruhan data untuk memahami hubungan antara pengalaman pribadi, konteks pelayanan, serta pemaknaan teologis partisipan. Kredibilitas data dijaga melalui *member checking*, perbandingan antarsumber, pemeriksaan kasus yang berbeda, dan *peer debriefing*. Penelitian telah memperoleh persetujuan dari lembaga terkait, sedangkan seluruh partisipan memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, kerahasiaan, dan hak untuk mengundurkan diri dari penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Lintas Kasus Pengalaman Burnout dan Resiliensi

Analisis lintas kasus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa burnout dialami oleh seluruh partisipan, tetapi muncul dalam bentuk, intensitas, dan pemaknaan yang berbeda. Ketiga gembala sama-sama mengalami kelelahan yang memengaruhi kondisi fisik, emosi, relasi, kehidupan spiritual, dan kualitas kehadiran pastoral. Meskipun demikian, tekanan dominan pada setiap konteks dibentuk oleh karakter komunitas, ritme pelayanan, dukungan

organisasi, serta cara masing-masing gembala memahami panggilan dan keterbatasan dirinya.

Pada konteks Ende, burnout terutama berkaitan dengan pertemuan antara beban pelayanan, persoalan keluarga, keterbatasan sumber daya, tekanan ekonomi, dan dinamika relasi yang dekat dengan jemaat. Kedekatan komunitas menyediakan dukungan, tetapi sekaligus membuat konflik dan kritik sulit dipisahkan dari kehidupan pribadi. Di Singapura, burnout lebih kuat dipengaruhi oleh tuntutan untuk selalu tersedia, ketergantungan jemaat kepada gembala utama, orientasi pertumbuhan pelayanan, serta kesepian di tengah kehidupan diaspora. Sementara itu, pada konteks Hong Kong, kelelahan dibentuk oleh padatnya kegiatan pelayanan pada waktu tertentu, pendampingan terhadap pekerja migran dengan persoalan yang berulang, dan perasaan bahwa hasil pelayanan tidak selalu tampak secara langsung.

Di tengah perbedaan tersebut, proses pemulihan memperlihatkan pola yang serupa. Resiliensi berkembang melalui interaksi antara pemaknaan teologis, kesadaran diri, pengelolaan emosi, penetapan batas pelayanan, dukungan keluarga, relasi dengan sesama pelayan, dan respons organisasi gereja. Dengan demikian, resiliensi pastoral tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kekuatan individual, melainkan sebagai proses dinamis dan sistemik yang melibatkan sumber daya spiritual, personal, relasional, dan organisasional (Siellaff et al., 2021). Data dari Romo Katolik memperkuat temuan bahwa kebutuhan akan dukungan dan pemulihan melampaui batas tradisi gerejawi, meskipun posisinya tetap sebagai informan pembanding, bukan sebagai kasus keempat.

Manifestasi Burnout dalam Kehidupan Pastoral

Hasil analisis menunjukkan bahwa burnout dialami para partisipan sebagai pengalaman multidimensional yang melibatkan tubuh, emosi, relasi, pelayanan, dan kehidupan spiritual. Dimensi-dimensi tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling memengaruhi. Kelelahan fisik mengurangi kemampuan berkonsentrasi, tekanan emosional menurunkan kesabaran dan empati, sedangkan gangguan relasional serta kekeringan rohani memperbesar perasaan tidak mampu menjalankan peran pastoral. Karena itu, burnout dalam pengalaman para gembala tidak hanya tampak sebagai berkurangnya energi, tetapi juga sebagai perubahan dalam kualitas kehadiran mereka bagi diri sendiri, keluarga, jemaat, dan Tuhan.

Pada dimensi fisik, para partisipan menggambarkan tubuh yang lemah, menurunnya stamina, gangguan tidur, sakit kepala, serta kesulitan memulihkan tenaga setelah menjalankan pelayanan. Gembala di Singapura menyatakan, “Badan lemas terus, susah tidur, dan gampang sakit seperti pusing. Saya pikir itu karena kurang vitamin, tapi ternyata itu tubuh yang sedang memberikan sinyal.” Gejala tersebut muncul secara bertahap dan pada awalnya dipahami sebagai persoalan kesehatan biasa. Pada kasus Hong Kong, kelelahan fisik berkaitan dengan pola pelayanan yang terkonsentrasi pada hari libur pekerja migran. Ibadah, konseling, persekutuan, dan pendampingan dilakukan dalam rentang

waktu yang terbatas sehingga tekanan lebih banyak berasal dari intensitas kegiatan daripada panjangnya jam pelayanan sepanjang minggu.

Pada dimensi emosional, burnout tampak melalui mudah marah, berkurangnya kesabaran, kesulitan berkonsentrasi, kesepian, dan menurunnya keterlibatan emosional terhadap persoalan jemaat. Gembala di Singapura tetap mendengarkan cerita jemaat, tetapi perlahan merasakannya sebagai beban pekerjaan dan tidak lagi hadir dengan empati yang sama. Pengambilan jarak emosional tersebut merupakan salah satu karakteristik burnout pastoral (Nganga et al., 2025). Pada kasus Ende, tekanan emosional muncul ketika persoalan pelayanan bertemu dengan masalah keluarga, kritik jemaat, perkataan yang menyakitkan, dan konflik yang belum terselesaikan. Ia menjelaskan, “Ketika banyak persoalan, saya menjadi sulit berkonsentrasi sehingga pelayanan seperti berkhotbah maupun melayani jemaat tidak bisa dilakukan secara maksimal.”

Burnout juga memengaruhi relasi personal. Pada kasus Singapura, energi yang terkuras untuk memenuhi kebutuhan jemaat menyebabkan keluarga menerima sisa perhatian dan tenaga. Kedekatan dengan banyak orang juga tidak menghilangkan kesepian karena gembala tidak selalu memiliki ruang aman untuk menyatakan kelemahan tanpa penilaian. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tekanan pelayanan dapat terus memengaruhi kehidupan pribadi dan relasi keluarga meskipun kegiatan pastoral telah selesai (Rogers, 2023).

Dimensi spiritual menunjukkan variasi paling jelas. Gembala di Singapura mengalami kekeringan rohani dan menggambarkan sebagai krisis autentisitas: “Rasanya seperti menjadi munafik profesional. Di mimbar saya proklamasikan bahwa Tuhan itu baik dan berkuasa, tapi di dalam hati, langit terasa kosong, jauh, dan bisu.” Sebaliknya, gembala di Ende tidak mengalami krisis iman yang mendalam karena keyakinan terhadap penyertaan Tuhan menjadi sumber perlindungan. Pada kasus Hong Kong, tekanan spiritual muncul ketika hasil pelayanan tidak sesuai dengan harapan, lalu berkurang setelah ia menerima batas tanggung jawab manusia dan menyerahkan hasil pelayanan kepada Tuhan. Variasi ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi wilayah yang terdampak burnout sekaligus sumber pemaknaan dan pemulihan (Futol et al., 2024).

Secara keseluruhan, manifestasi tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan teknis tidak selalu mencerminkan kondisi batin gembala. Para partisipan masih dapat berkhotbah, memimpin ibadah, dan mendampingi jemaat ketika energi, empati, atau kehidupan rohaninya telah menurun. Keberlanjutan aktivitas pelayanan dengan demikian dapat menyembunyikan tingkat kelelahan yang sebenarnya. Burnout baru tampak lebih jelas ketika gangguan fisik, perubahan emosi, keretakan relasi, dan jarak spiritual mulai memengaruhi mutu pelayanan serta kehidupan pribadi secara bersamaan.

Ekologi Pelayanan, Panggilan, dan Identitas Pastoral

Temuan lintas kasus menunjukkan bahwa pengalaman burnout tidak hanya dibentuk oleh kemampuan pribadi gembala dalam menghadapi tekanan, tetapi juga oleh

ekologi pelayanan tempat mereka menjalankan panggilan. Ekologi pelayanan mencakup hubungan antara gembala, keluarga, jemaat, struktur gereja, kondisi ekonomi, budaya komunitas, ritme kehidupan, serta ketersediaan dukungan. Unsur-unsur tersebut menentukan bentuk tuntutan yang dihadapi, ruang pemulihan yang tersedia, dan cara gembala memahami keberhasilan maupun kegagalan pelayanan. Dengan demikian, konteks pelayanan bukan sekadar latar geografis, melainkan faktor aktif yang membentuk pengalaman burnout dan kemungkinan terbentuknya resiliensi.

Pada konteks Ende, kedekatan relasional dengan jemaat menyediakan dukungan, doa, dan rasa kebersamaan. Namun, kedekatan yang sama menyebabkan kritik, konflik, fitnah, serta persoalan jemaat sulit dipisahkan dari kehidupan pribadi. Keterbatasan sumber daya gereja, tekanan ekonomi, dan persoalan keluarga semakin mempersempit ruang pemulihan. Di Singapura, tekanan dibentuk oleh ritme perkotaan yang cepat, tuntutan untuk selalu tersedia, ketergantungan jemaat kepada gembala utama, dan orientasi organisasi terhadap pertumbuhan pelayanan. Sementara itu, pelayanan di Hong Kong dipengaruhi oleh kondisi pekerja migran yang membuat kegiatan pastoral terkonsentrasi pada waktu tertentu. Persoalan jemaat yang berulang dan perubahan yang tidak segera tampak juga memunculkan keraguan terhadap dampak pelayanan.

Di dalam ketiga konteks tersebut, panggilan berfungsi sebagai sumber makna yang membantu para partisipan bertahan. Namun, panggilan juga memperlihatkan sifat ambivalen. Pada satu sisi, keyakinan bahwa Tuhan memanggil dan menyertai memberi kekuatan untuk menjalani tekanan. Pada sisi lain, panggilan dapat ditafsirkan sebagai kewajiban untuk selalu kuat, terus melayani, dan tidak memperlihatkan kelemahan. Pemaknaan semacam ini dapat menimbulkan rasa bersalah ketika gembala beristirahat, menetapkan batas, mendelegasikan tugas, atau mencari pertolongan. Karena itu, panggilan dapat menjadi sumber resiliensi sekaligus tekanan moral ketika kesetiaan disamakan dengan ketersediaan tanpa batas.

Pengalaman burnout kemudian mendorong para partisipan meninjau kembali identitas pastoralnya. Gembala di Ende mempertahankan kesetiaan sebagai unsur utama panggilan, tetapi pengalamannya menunjukkan perlunya ruang untuk mengakui keterbatasan tanpa merasa gagal secara rohani. Pada kasus Singapura, rekonstruksi identitas tampak melalui perubahan dari pemahaman diri sebagai “pekerja Allah” yang harus terus menghasilkan sesuatu menjadi “anak Allah” yang memiliki nilai sebelum menjalankan tugas pelayanan. Perubahan tersebut turut menggeser ukuran keberhasilan dari pertumbuhan jumlah jemaat dan banyaknya program menuju kedalaman relasi, kemampuan mendengarkan, dan kualitas kehadiran pastoral.

Gembala di Hong Kong juga mengalami perubahan dalam memahami tanggung jawab pelayanan. Perasaan gagal berkurang ketika ia menyadari bahwa tugas seorang pelayan adalah menjalankan bagian yang dipercayakan, sedangkan hasil akhirnya tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Kesadaran tersebut membantunya melepaskan identitas yang bergantung pada hasil pelayanan dan pengakuan orang lain. Temuan ini memperlihatkan bahwa pemulihan burnout tidak hanya berkaitan dengan berkurangnya

kelelahan, tetapi juga dengan penataan kembali hubungan antara diri, panggilan, pelayanan, dan Tuhan. Rekonstruksi makna panggilan dan identitas spiritual menjadi bagian penting dalam pembentukan resiliensi pastoral (Frederick et al., 2021; Gultom et al., 2022).

Sumber Resiliensi dan Pertolongan Profesional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi para partisipan tidak dibentuk oleh satu strategi tunggal, melainkan melalui interaksi sumber daya spiritual, psikologis, relasional, dan organisasional. Masing-masing partisipan memberikan penekanan yang berbeda sesuai dengan pengalaman, pemahaman teologis, tradisi gerejawi, dan konteks pelayanannya. Namun, terdapat pola bersama bahwa kemampuan untuk bertahan dan pulih menguat ketika praktik spiritual disertai kesadaran terhadap keterbatasan diri, penataan batas pelayanan, dan dukungan dari orang lain.

Sumber daya spiritual merupakan unsur yang paling konsisten muncul. Gembala di Ende memperoleh kekuatan melalui doa, pujian, penyembahan, dan keyakinan akan penyertaan Tuhan. Praktik tersebut memberinya penghiburan dan ketenangan ketika menghadapi tekanan pelayanan. Gembala di Hong Kong kembali kepada firman Tuhan, teladan Kristus, dan ingatan terhadap penyertaan Tuhan pada masa lalu untuk menempatkan kesulitan yang sedang dialami dalam kerangka yang lebih luas. Pada kasus Singapura, burnout mengubah cara praktik spiritual dijalankan. Doa tidak lagi terutama digunakan untuk meminta penyelesaian masalah, tetapi menjadi ruang untuk bersikap jujur di hadapan Tuhan. Doa keheningan, Sabat, dan pembacaan Alkitab untuk kebutuhan pribadi mulai dibedakan dari aktivitas rohani yang semata-mata ditujukan untuk mempersiapkan pelayanan. Temuan ini mendukung pentingnya doa, keheningan, istirahat, retreat, dan bimbingan spiritual dalam pemulihan pelayan gereja (Kersteins et al., 2023).

Sumber daya psikologis tampak dalam kesadaran diri, pengelolaan emosi, penerimaan terhadap keterbatasan, serta keberanian menetapkan batas. Gembala di Singapura mulai mengomunikasikan waktu ketika tidak dapat dihubungi, mendelegasikan tugas teknis, dan menyediakan waktu istirahat secara lebih teratur. Gembala di Hong Kong menyadari bahwa dirinya bukan manusia super dan tidak harus memperoleh nilai diri melalui keberhasilan pelayanan. Kesadaran tersebut membantunya mengelola ekspektasi secara lebih realistis. Sementara itu, gembala di Ende memelihara kesehatan fisik melalui pola makan dan aktivitas berjalan kaki. Perbedaan ini menunjukkan bahwa perawatan diri mengambil bentuk yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan sumber daya yang tersedia.

Dukungan relasional dan organisasional juga menjadi unsur penting. Pada kasus Singapura, keluarga dan beberapa rekan gembala menyediakan ruang untuk berbicara secara jujur tanpa tuntutan mempertahankan citra sebagai figur publik. Jemaat yang semakin dewasa turut mengambil tanggung jawab teknis. Di Ende, dukungan diperoleh dari jemaat dan sesama pendeta, meskipun norma untuk tetap tampil kuat membatasi keterbukaan. Di Hong Kong, sesama pelayan dan struktur gereja menyediakan ruang berbagi yang relatif lebih terbuka. Data dari Romo Katolik memperkuat pentingnya umat, keluarga, rekan pelayanan, dan komunitas ketika kekuatan pribadi tidak mencukupi. Pola

ini menegaskan bahwa resiliensi berkembang secara sistemik melalui keterhubungan sumber daya spiritual, individual, relasional, dan organisasional (Clarke, 2023; Rogers & Tinsley, 2024; Sielaff et al., 2021).

Sikap terhadap pertolongan profesional memperlihatkan suatu spektrum. Gembala di Ende menempatkan doa dan pertolongan Tuhan sebagai sumber utama sehingga tidak merasa memerlukan psikolog. Gembala di Singapura lebih terbuka terhadap konseling, psikologi, atau psikiatri, tetapi menghendaki pendekatan yang sesuai dengan keyakinan Alkitabiah. Gembala di Hong Kong menerima psikologi dan formasi spiritual sebagai dua sumber daya dengan fungsi berbeda yang dapat saling melengkapi. Romo Katolik juga memandang bantuan psikolog atau psikiater penting ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan persoalan secara mandiri atau berisiko mengambil keputusan yang merugikan, tanpa menempatkannya sebagai pengganti doa.

Variasi tersebut menunjukkan bahwa penerimaan terhadap bantuan profesional dibentuk oleh keyakinan teologis, pendidikan, pengalaman formasi, tradisi gerejawi, dan ketersediaan layanan. Praktik spiritual dapat mendukung penurunan stres, tetapi tidak seharusnya diposisikan sebagai pengganti konseling psikologis atau intervensi klinis (Chirico et al., 2020). Oleh karena itu, kesejahteraan gembala memerlukan pemahaman yang membedakan sekaligus mempertemukan fungsi pendampingan pastoral, formasi spiritual, konseling psikologis, dan layanan klinis.

Burnout Pastoral sebagai Disrupsi Multidimensional

Burnout pastoral tidak memadai apabila hanya dipahami sebagai kelelahan kerja, penurunan energi, atau berkurangnya kemampuan menyelesaikan tugas pelayanan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa burnout mengganggu keseluruhan kapasitas gembala untuk menjalankan kehadiran pastoral secara utuh. Gangguan tersebut menyentuh kondisi fisik, emosi, relasi, kualitas pelayanan, pemaknaan panggilan, identitas pastoral, dan kehidupan spiritual. Dengan demikian, burnout pastoral dapat dipahami sebagai disrupsi multidimensional yang mengurangi kemampuan gembala untuk hadir bagi dirinya sendiri, keluarganya, jemaat, komunitas pelayanan, dan Tuhan.

Pada dimensi fisik dan emosional, gejala berupa kelelahan berkepanjangan, gangguan tidur, sakit kepala, iritabilitas, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya kesabaran dan empati menunjukkan bahwa tekanan pelayanan telah melampaui kapasitas pemulihan. Temuan ini memperkuat penjelasan (Nganga et al. (2025)) bahwa burnout pastoral melibatkan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus. Williams (2024) juga menghubungkan burnout dengan tuntutan pelayanan yang tinggi, dukungan yang terbatas, dan batas peran yang tidak sehat. Namun, dalam konteks pastoral, akibatnya tidak berhenti pada menurunnya produktivitas. Kelelahan juga mengurangi kemampuan gembala untuk mendengarkan secara penuh, mengolah emosi secara sehat, berkhotbah dengan autentik, dan merespons kebutuhan jemaat dengan empati.

Disrupsi tersebut menjadi lebih serius karena pelayanan pastoral bertumpu pada kualitas relasi. Ketika cerita jemaat mulai dipersepsikan sebagai beban pekerjaan, gembala masih dapat menjalankan fungsi formalnya, tetapi mutu perjumpaan pastoral mengalami penurunan. Hal yang sama terjadi ketika khotbah, konseling, atau kepemimpinan ibadah dijalankan terutama melalui pengalaman dan keterampilan teknis, sementara keterlibatan emosional dan spiritual melemah. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberlangsungan aktivitas pelayanan tidak selalu mencerminkan kesehatan gembala. Kemampuan untuk tetap tampil di ruang publik bahkan dapat menyembunyikan kelelahan yang telah memengaruhi kehidupan pribadi. Rogers (2023) menegaskan bahwa tekanan pastoral dapat terus terbawa ke luar ruang pelayanan dan memengaruhi emosi serta relasi personal.

Dampak relasional terlihat ketika keluarga menerima sisa perhatian dan tenaga setelah kebutuhan jemaat dipenuhi. Batas antara pelayanan dan kehidupan pribadi semakin kabur ketika identitas gembala melekat kuat pada perannya sebagai figur yang harus selalu hadir, menolong, dan memberikan jawaban. Dalam situasi tersebut, gembala dapat mengalami kesepian meskipun berada di tengah banyak orang karena tidak memiliki ruang aman untuk memperlihatkan kerentanan. Burnout dengan demikian bukan hanya mengganggu hubungan dengan jemaat, tetapi juga hubungan dengan pasangan, keluarga, sesama pelayan, dan diri sendiri. Penurunan kualitas relasi ini memperlihatkan bahwa masalah utama burnout pastoral bukan semata-mata banyaknya pekerjaan, melainkan melemahnya kemampuan untuk hadir secara emosional dan relasional.

Dimensi spiritual membuat disrupsi burnout pastoral semakin kompleks. Pada kasus Singapura, burnout menghasilkan jarak antara peran publik dan pengalaman batin. Gembala tetap memberitakan kebaikan dan kuasa Tuhan, tetapi secara pribadi mengalami kekosongan dan kesunyian spiritual. Kondisi tersebut bukan hanya berkurangnya intensitas doa, melainkan krisis autentisitas karena pesan yang disampaikan kepada jemaat tidak lagi sepenuhnya dialami dalam kehidupan pribadi. Temuan ini sejalan dengan Futol et al. (2024), yang menunjukkan bahwa burnout pada pemimpin agama dapat memengaruhi kehidupan spiritual dan pelaksanaan praktik keagamaan.

Meskipun demikian, pengalaman spiritual para partisipan tidak menunjukkan pola yang seragam. Pada gembala di Ende, keyakinan terhadap penyertaan Tuhan berfungsi sebagai mekanisme protektif yang mencegah tekanan berkembang menjadi krisis iman yang mendalam. Pada kasus Hong Kong, tekanan spiritual berkaitan dengan perasaan gagal ketika hasil pelayanan tidak sesuai dengan harapan. Pemulihan mulai terjadi ketika ia menerima bahwa hasil akhir pelayanan tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Variasi tersebut memperlihatkan bahwa spiritualitas dapat menjadi wilayah yang terluka oleh burnout sekaligus sumber untuk menafsirkan tekanan, menerima keterbatasan, dan membangun kembali makna pelayanan.

Temuan ini mengoreksi kecenderungan untuk memperlakukan spiritualitas hanya sebagai strategi penanganan. Doa, firman, Sabat, dan pemaknaan panggilan memang dapat mendukung pemulihan sebagaimana dijelaskan Frederick et al. (2021), tetapi kehidupan spiritual gembala sendiri dapat mengalami luka. Karena itu, pemulihan tidak cukup

dilakukan dengan menambah aktivitas rohani atau mengajarkan keterampilan pengelolaan stres. Pemulihan perlu diarahkan pada penataan kembali hubungan gembala dengan tubuh, emosi, keluarga, komunitas, identitas pastoral, panggilan, dan Tuhan. Dalam kerangka ini, resiliensi bukan kemampuan untuk terus bekerja tanpa terluka, melainkan kapasitas untuk mengenali disrupsi, menerima pertolongan, memulihkan kualitas kehadiran, dan membangun pola pelayanan yang lebih sehat serta berkelanjutan dalam jangka panjang.

Konteks Lokal dan Diaspora sebagai Ekologi Burnout

Perbedaan pengalaman gembala di Ende, Singapura, dan Hong Kong menunjukkan bahwa burnout pastoral dibentuk oleh ekologi pelayanan. Dalam penelitian ini, ekologi pelayanan merujuk pada interaksi antara pribadi gembala dengan keluarga, jemaat, komunitas, struktur gereja, kebijakan denominasi, kondisi ekonomi, budaya setempat, ritme kehidupan, dan akses terhadap dukungan. Burnout karena itu tidak lahir dari satu penyebab tunggal, melainkan dari ketidakseimbangan yang berlangsung terus-menerus antara tuntutan pelayanan dan sumber daya pemulihan yang tersedia. Pemahaman ini sejalan dengan Clarke, (2023), yang menempatkan tantangan dan sumber daya spiritual, individual, relasional, serta organisasional sebagai unsur yang saling berinteraksi dalam resiliensi gembala. Sielaff et al. (2021) juga menegaskan bahwa kesejahteraan gembala tidak dapat dijelaskan hanya melalui karakter atau kemampuan coping individual.

Pada konteks Ende, kedekatan komunitas lokal menciptakan relasi pastoral yang intens. Gembala mengenal kehidupan jemaat secara dekat dan memperoleh dukungan melalui doa, perhatian komunitas, serta relasi dengan sesama pendeta. Namun, kedekatan yang sama membuat kritik, konflik, fitnah, dan tuntutan jemaat sulit dipisahkan dari kehidupan pribadi. Keterbatasan finansial, persoalan keluarga, dan dukungan kelembagaan yang terbatas semakin mempersempit ruang pemulihan. Komunitas dalam konteks ini berfungsi secara ambivalen: menjadi sumber penguatan sekaligus sumber tekanan. Norma untuk tetap tampil kuat juga mendorong gembala menyembunyikan kelelahan karena khawatir keterbukaan terhadap kelemahan akan menurunkan semangat atau kepercayaan jemaat.

Pada konteks Singapura, tekanan pastoral dibentuk oleh ritme perkotaan yang cepat, budaya kerja yang kompetitif, ekspektasi pelayanan selama dua puluh empat jam, dan ketergantungan jemaat kepada gembala utama. Tuntutan organisasi terhadap pertumbuhan jumlah jemaat dan keberhasilan program membuat pelayanan berisiko dinilai melalui ukuran performa dan produktivitas. Ketika supervisi, konseling, pembagian tugas, atau kesempatan sabatikal tidak tersedia secara memadai, tanggung jawab menjaga kesejahteraan seolah-olah dibebankan sepenuhnya kepada gembala. Kondisi tersebut mengaburkan batas antara pelayanan dan kehidupan pribadi serta memperbesar kemungkinan bahwa waktu istirahat dipersepsikan sebagai bentuk kurangnya komitmen.

Dinamika diaspora di Singapura juga memperlihatkan paradoks relasional. Jemaat yang hidup jauh dari keluarga asal menjadikan gereja sebagai keluarga pengganti. Ikatan tersebut menyediakan rasa memiliki dan dukungan sosial, tetapi sekaligus meningkatkan

tuntutan emosional kepada gembala. Gembala tidak hanya memenuhi kebutuhan rohani, tetapi juga menjadi tempat bergantung ketika jemaat menghadapi kesepian, tekanan pekerjaan, konflik keluarga, dan kesulitan beradaptasi. Solidaritas diaspora dengan demikian dapat menjadi sumber resiliensi, tetapi juga berkembang menjadi ketergantungan relasional yang menguras energi apabila tidak disertai pendelegasian dan batas pelayanan yang jelas.

Pada konteks Hong Kong, burnout terutama berkaitan dengan temporalitas pelayanan. Kondisi kerja jemaat yang sebagian besar merupakan pekerja migran menyebabkan kegiatan ibadah, konseling, persekutuan, dan pendampingan terkonsentrasi pada hari libur dalam waktu yang terbatas. Tekanan tidak hanya berasal dari padatnya aktivitas, tetapi juga dari persoalan jemaat yang berulang. Gembala dapat merasa telah memberikan doa, konseling, dan arahan, tetapi tidak melihat perubahan yang segera. Kesenjangan antara usaha yang besar dan hasil yang tidak tampak memunculkan frustrasi, keraguan terhadap dampak pelayanan, dan perasaan gagal. Meskipun demikian, struktur gereja dalam kasus ini relatif menyediakan ruang untuk berbagi dengan orang yang dipercaya.

Temuan tersebut memperluas kajian sebelumnya mengenai sumber tekanan dalam pelayanan. Rogers dan Tinsley (2024) mengidentifikasi beban kerja, persoalan keuangan, dinamika komunitas, dan kepemimpinan gereja sebagai faktor yang memengaruhi stres gembala, sedangkan Kuusi et al. (2024) menyoroti jam kerja tidak teratur, ketidakjelasan peran, kewaspadaan berkelanjutan, dan kesepian pada pekerja gereja. Ketiga kasus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor serupa bekerja melalui mekanisme yang berbeda. Kesepian di Singapura muncul di tengah tuntutan untuk selalu hadir, tekanan di Ende berkembang melalui kedekatan komunitas dan keterbatasan sumber daya, sedangkan kelelahan di Hong Kong dibentuk oleh intensitas pelayanan dan frustrasi terhadap hasil.

Karena setiap wilayah hanya diwakili oleh satu partisipan, variasi tersebut tidak dapat digeneralisasi sebagai karakter seluruh pelayanan di Ende, Singapura, atau Hong Kong. Namun, analisis lintas kasus menegaskan bahwa konteks bukan sekadar latar geografis, melainkan unsur yang aktif membentuk jenis tuntutan, cara burnout dimaknai, dan sumber daya resiliensi yang dapat diakses. Implikasinya, pencegahan burnout tidak cukup dilakukan melalui pelatihan perawatan diri kepada gembala. Gereja dan denominasi juga perlu mengevaluasi distribusi beban kerja, batas ketersediaan, sistem supervisi, dukungan finansial, kesempatan istirahat, akses konseling, dan budaya organisasi yang mengukur keberhasilan melalui performa. Pendekatan ekologis menempatkan kesejahteraan gembala sebagai tanggung jawab bersama antara individu, keluarga, jemaat, komunitas, dan institusi gereja.

Dialog Teologi Pastoral dan Psikologi dalam Pembentukan Resiliensi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Teologi Pastoral dan psikologi tidak perlu ditempatkan sebagai dua pendekatan yang saling bersaing. Keduanya memiliki objek perhatian, bahasa, dan perangkat analisis yang berbeda, tetapi dapat saling melengkapi

dalam memahami burnout dan pembentukan resiliensi gembala. Psikologi membantu menjelaskan mekanisme kelelahan, regulasi emosi, pengambilan jarak relasional, kesadaran diri, penetapan batas, dukungan sosial, dan kebutuhan terhadap intervensi profesional. Sementara itu, Teologi Pastoral menolong gembala menafsirkan identitas, panggilan, penderitaan, relasi dengan Tuhan, kehidupan komunitas iman, dan tujuan pemulihan. Dialog kedua disiplin menjadi penting karena burnout pastoral tidak hanya berkaitan dengan hilangnya energi untuk bekerja, tetapi juga dapat mengganggu hubungan gembala dengan makna panggilannya.

Pada kasus Singapura, proses pemulihan berkaitan dengan perubahan pemahaman identitas dari “pekerja Allah” yang harus terus menghasilkan sesuatu menjadi “anak Allah” yang diterima sebelum menjalankan pelayanan. Secara psikologis, perubahan tersebut dapat dipahami sebagai pelepasan nilai diri dari pencapaian, produktivitas, dan penilaian orang lain. Identitas yang lebih sehat memungkinkan gembala menerima keterbatasan tanpa langsung menafsirkannya sebagai kegagalan. Dari perspektif Teologi Pastoral, perubahan ini menunjukkan pemulihan hubungan antara anugerah, identitas, dan pelayanan. Pelayanan tidak lagi menjadi dasar penerimaan diri, melainkan respons terhadap penerimaan yang telah lebih dahulu diberikan oleh Tuhan.

Pada kasus Hong Kong, pembentukan resiliensi tampak ketika gembala menyadari bahwa hasil pelayanan tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya. Secara psikologis, kesadaran ini berkaitan dengan evaluasi ulang terhadap ekspektasi, penerimaan keterbatasan, dan berkurangnya tekanan untuk membuktikan keberhasilan. Secara teologis, pengalaman tersebut merupakan penyerahan kembali hasil pelayanan kepada Tuhan. Dengan demikian, penerimaan terhadap keterbatasan manusia tidak berarti berkurangnya tanggung jawab, tetapi penataan ulang batas antara bagian yang harus dikerjakan oleh gembala dan hasil yang tidak dapat dipaksakan. Pemaknaan ini membantu mengurangi identitas pastoral yang bergantung pada perubahan jemaat yang segera terlihat.

Pengalaman gembala di Ende memperlihatkan sisi lain dari hubungan antara panggilan dan resiliensi. Keyakinan terhadap panggilan serta penyertaan Tuhan menjadi sumber ketekunan ketika menghadapi konflik, persoalan keluarga, tekanan ekonomi, dan keterbatasan sumber daya. Namun, panggilan juga dapat ditafsirkan sebagai tuntutan untuk terus bertahan, selalu tampil kuat, dan tidak mengakui kelelahan. Dalam keadaan demikian, psikologi memberi koreksi terhadap pola pelayanan yang menormalisasi kerja tanpa batas, menganggap istirahat sebagai kelemahan, atau menilai pencarian bantuan sebagai tanda ketidakmampuan. Sebaliknya, Teologi Pastoral perlu merumuskan pemahaman panggilan yang menghormati tubuh, keluarga, emosi, dan keterbatasan manusia. Clarke (2023) menegaskan bahwa sistem makna teologis memengaruhi cara gembala menafsirkan tekanan, tetapi sistem tersebut perlu berinteraksi dengan sumber daya individual, relasional, dan organisasional.

Dialog kedua disiplin juga terlihat dalam praktik pemulihan. Doa, Sabat, keheningan, pembacaan Alkitab, dukungan komunitas, pengelolaan emosi, penetapan batas, pendelegasian, dan konseling tidak harus dipahami sebagai strategi yang saling

menggantikan. Praktik kontemplatif Kristen dapat membantu gembala memulihkan makna, identitas, dan relasi spiritualnya (Frederick et al., 2021). Praktik doa juga dapat berkontribusi terhadap penurunan stres dan kelelahan emosional, meskipun temuan Chirico et al. (2020) tidak berasal langsung dari populasi gembala sehingga penerapannya perlu dilakukan secara hati-hati. Nilai doa tidak dapat direduksi menjadi teknik relaksasi karena doa juga merupakan tindakan iman dan relasi dengan Tuhan.

Sebaliknya, penekanan pada spiritualitas tidak boleh digunakan untuk mengabaikan kebutuhan psikologis atau klinis. Pandangan bahwa seluruh persoalan harus diselesaikan hanya melalui doa dapat menyebabkan gembala menunda pertolongan ketika mengalami stres berkepanjangan, gangguan emosi, atau kondisi yang membutuhkan kompetensi profesional. Psikologi membantu membedakan kelelahan situasional, burnout, dan keadaan yang memerlukan penanganan klinis. Bantuan profesional karena itu tidak harus dipahami sebagai pengganti iman, melainkan sebagai salah satu sumber daya pemulihan yang digunakan secara bertanggung jawab. Pada saat yang sama, Teologi Pastoral dapat mengoreksi pendekatan psikologis yang memperlakukan pelayanan hanya sebagai pekerjaan dan mengabaikan makna panggilan, komunitas iman, praktik spiritual, serta relasi dengan Tuhan.

Integrasi yang muncul dalam penelitian ini bukan penggabungan sederhana antara teori psikologi dan ajaran teologis. Implikasinya, pemulihan tidak dapat dibebankan hanya kepada gembala sebagai individu, tetapi perlu ditopang oleh keluarga, rekan pelayanan, komunitas, gereja, serta akses kepada tenaga profesional ketika dibutuhkan. Integrasi berlangsung ketika pemaknaan teologis, kesadaran psikologis, dukungan relasional, dan perubahan struktur pelayanan berinteraksi dalam proses pemulihan. Teologi Pastoral memberi arah mengenai makna dan tujuan pemulihan, sedangkan psikologi menjelaskan proses emosional, perilaku, dan relasional yang mendukungnya. Resiliensi pastoral dengan demikian bukan kemampuan untuk terus bekerja tanpa mengalami luka, melainkan kapasitas untuk mengenali keterbatasan, menerima pertolongan, menata kembali relasi, memulihkan makna panggilan, dan membangun pola pelayanan yang lebih sehat serta berkelanjutan.

Kerangka Resiliensi Pastoral Kontekstual dan Implikasinya

Berdasarkan analisis lintas kasus, penelitian ini mengusulkan Kerangka Resiliensi Pastoral Kontekstual sebagai konstruksi awal untuk menjelaskan hubungan antara tuntutan pelayanan, pengalaman burnout, proses pemaknaan, aktivasi sumber daya, dan reorientasi pelayanan. Istilah “kerangka” digunakan karena konstruksi ini bersifat eksploratif, dibangun dari pengalaman tiga partisipan utama, dan belum memiliki daya prediktif atau kemampuan generalisasi terhadap seluruh gembala di Indonesia. Kerangka ini dirumuskan dalam alur:

tuntutan kontekstual → disrupsi pastoral multidimensional → proses pemaknaan dan respons → aktivasi sumber daya resiliensi → pemulihan dan reorientasi pelayanan.

Tahap pertama adalah tuntutan kontekstual. Pada ketiga kasus, burnout terbentuk melalui kombinasi beban peran, ekspektasi jemaat, ketergantungan pada figur gembala, konflik relasional, tekanan ekonomi, target organisasi, keterasingan sosial, dan ketidakjelasan batas pelayanan. Bentuknya berbeda menurut konteks. Di Ende, tekanan berkaitan dengan keterbatasan sumber daya dan kedekatan relasi komunitas; di Singapura, tekanan muncul melalui ritme perkotaan, ekspektasi ketersediaan selama dua puluh empat jam, dan orientasi performa; sedangkan di Hong Kong, tekanan dibentuk oleh kepadatan pelayanan pada waktu tertentu dan frustrasi terhadap persoalan jemaat yang berulang. Variasi tersebut menegaskan bahwa konteks merupakan unsur aktif dalam pembentukan burnout.

Tahap kedua adalah disrupsi pastoral multidimensional. Tuntutan yang berlangsung terus-menerus memengaruhi tubuh, emosi, relasi, kehidupan spiritual, identitas, dan kemampuan menjalankan pelayanan. Disrupsi dapat berupa kelelahan, gangguan tidur, iritabilitas, berkurangnya empati, kesulitan berkonsentrasi, konflik keluarga, kekeringan rohani, dan perasaan gagal. Pada tahap ini, burnout tidak hanya menurunkan produktivitas, tetapi juga mengganggu kemampuan gembala untuk hadir secara autentik bagi keluarga dan jemaat. Karena itu, pemulihan perlu diarahkan pada keseluruhan kehidupan pastoral, bukan hanya pada pengurangan gejala fisik atau pengembalian energi kerja.

Tahap ketiga adalah proses pemaknaan dan respons. Cara gembala memahami burnout memengaruhi tindakan yang diambil. Burnout dapat ditafsirkan sebagai kelemahan iman, kegagalan pribadi, bagian dari penderitaan dalam panggilan, atau tanda bahwa pola pelayanan perlu diubah. Pemaknaan yang membebankan seluruh tanggung jawab kepada diri sendiri memperbesar rasa bersalah dan kecenderungan menyembunyikan kelelahan. Sebaliknya, pemaknaan yang mengakui keterbatasan manusia, kasih karunia, serta tanggung jawab komunitas membuka ruang bagi istirahat, pendelegasian, keterbukaan, dan pencarian pertolongan. Dengan demikian, sistem makna teologis dapat menjadi sumber ketahanan, tetapi juga perlu dikaji secara kritis agar tidak melegitimasi pola pelayanan tanpa batas.

Tahap keempat adalah aktivasi sumber daya resiliensi. Sumber daya teologis meliputi doa, firman, Sabat, kejelasan panggilan, identitas di hadapan Tuhan, dan pemaknaan penderitaan. Sumber daya psikologis mencakup kesadaran diri, regulasi emosi, penerimaan keterbatasan, penetapan batas, pengelolaan stres, dan keterbukaan terhadap bantuan profesional. Sumber daya relasional meliputi keluarga, rekan sesama gembala, mentor, jemaat, dan kelompok pendukung. Sementara itu, sumber daya organisasional-kontekstual mencakup delegasi tugas, supervisi, akses konseling, kebijakan istirahat, sabatikal, bantuan finansial, dan budaya gereja yang menerima kerentanan. Keempat kelompok tersebut bekerja secara saling bergantung, sejalan dengan pandangan Clarke (2023) dan Sielaff et al. (2021) mengenai resiliensi sebagai proses dinamis dan sistemik.

Proses pemulihan tersebut dapat dibaca melalui empat fungsi Teologi Pastoral, yaitu *healing*, *sustaining*, *guiding*, dan *reconciling*. Fungsi *healing* mengarah pada

pemulihan luka fisik, emosional, relasional, dan spiritual melalui doa, istirahat, perhatian terhadap tubuh, konseling, serta waktu bersama keluarga. Fungsi *sustaining* bekerja ketika tekanan tidak dapat segera dihilangkan; dukungan keluarga, komunitas, sesama pelayan, dan keyakinan terhadap panggilan menopang gembala agar tidak menghadapi kesulitan sendirian (Rogers & Tinsley, 2024). Fungsi *guiding* membantu gembala menilai kondisinya secara realistis, menetapkan batas, mendelegasikan tugas, menolak permintaan yang tidak mendesak, menjadwalkan istirahat, dan mengenali kebutuhan pertolongan profesional (Clarke, 2023; Gunawan, 2024). Adapun fungsi *reconciling* mengarah pada pemulihan hubungan dengan diri sendiri, keluarga, jemaat, panggilan, dan Tuhan.

Tahap kelima adalah pemulihan dan reorientasi pelayanan. Hasil yang diharapkan bukan kembalinya gembala kepada pola pelayanan lama, melainkan terbentuknya cara melayani yang lebih sehat. Reorientasi tampak melalui batas yang lebih jelas, pembagian tugas, keterbukaan menerima bantuan, perhatian terhadap keluarga, meningkatnya empati, dan pemahaman panggilan yang tidak bergantung pada performa. Resiliensi, dengan demikian, bukan kemampuan untuk tidak pernah lelah, melainkan kapasitas untuk mengenali tekanan, mengakses sumber daya, menafsirkan ulang pengalaman, memulihkan relasi, dan menata pelayanan secara berkelanjutan.

Secara ilmiah, kerangka ini memberikan tiga kontribusi. Pertama, burnout dipahami sebagai disrupsi terhadap kehadiran pastoral, bukan sekadar masalah produktivitas. Kedua, konteks lokal dan diaspora ditempatkan sebagai faktor aktif yang menentukan bentuk tekanan dan akses terhadap sumber daya. Ketiga, penelitian ini mempertemukan Teologi Pastoral dan psikologi secara dialogis: Teologi Pastoral menafsirkan panggilan, identitas, penderitaan, pengharapan, dan tujuan pemulihan, sedangkan psikologi menjelaskan stres, regulasi emosi, batas relasional, dan kebutuhan intervensi profesional. Integrasi terjadi ketika kedua perspektif saling memperluas dan mengoreksi, bukan hanya ditempatkan berdampingan.

Implikasinya, pendidikan teologi perlu memasukkan kesehatan mental, dinamika burnout, kesadaran diri, regulasi emosi, batas pelayanan, resolusi konflik, supervisi pastoral, dan prosedur rujukan profesional. Gereja dan denominasi perlu memandang kesejahteraan gembala sebagai tanggung jawab bersama melalui supervisi teratur, kesempatan istirahat, kebijakan sabatikal, akses konseling, bantuan finansial, dan pembagian beban kerja. Gereja lokal juga perlu mengurangi ketergantungan pada satu figur melalui pendelegasian dan kepemimpinan bersama. Selain itu, komunitas antargembala dapat dikembangkan sebagai ruang aman dengan prinsip kerahasiaan, pertemuan teratur, dan akses kepada mentor atau tenaga profesional (Futol et al., 2024; Gagola & Brek, 2024).

Implikasi tersebut harus dibaca secara proporsional karena penelitian ini tidak menguji efektivitas program tertentu. Kerangka yang diusulkan masih memerlukan pengujian pada partisipan, denominasi, dan wilayah pelayanan yang lebih beragam. Penelitian lanjutan dapat mengevaluasi program supervisi, sabatikal, pendidikan kesehatan mental, pendampingan antargembala, dan layanan profesional. Meskipun demikian, kerangka ini menegaskan bahwa pemulihan burnout tidak dapat dibebankan hanya kepada

kekuatan individual gembala, tetapi memerlukan interaksi antara makna teologis, kapasitas psikologis, dukungan relasional, dan perubahan struktural.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout pastoral merupakan pengalaman multidimensional yang tidak hanya memengaruhi kondisi fisik dan emosional gembala, tetapi juga relasi, kualitas pelayanan, identitas pastoral, dan kehidupan spiritual. Perbedaan pengalaman pada konteks Ende, Singapura, dan Hong Kong menegaskan bahwa burnout dibentuk oleh interaksi antara tuntutan pelayanan, karakter komunitas, struktur organisasi gereja, kondisi sosial-ekonomi, serta ketersediaan dukungan. Resiliensi karena itu tidak dapat dipahami sebagai kemampuan individual untuk bertahan, melainkan sebagai proses kontekstual yang melibatkan sumber daya teologis, psikologis, relasional, dan organisasional.

Sumbangan utama penelitian ini bagi pengembangan Teologi Pastoral di Indonesia adalah penegasan bahwa pemulihan burnout perlu diarahkan pada pemulihan kehadiran pastoral secara utuh. Teologi Pastoral menyediakan kerangka pemaknaan mengenai panggilan, identitas, penderitaan, pengharapan, dan rekonsiliasi, sedangkan psikologi membantu menjelaskan mekanisme kelelahan, regulasi emosi, batas sehat, dan kebutuhan pertolongan profesional. Dialog keduanya menghasilkan kerangka konseptual awal resiliensi pastoral kontekstual yang dapat mendukung pendidikan teologi, supervisi pastoral, pendampingan antar gembala, serta kebijakan kesejahteraan pemimpin gereja.

Penelitian ini terbatas pada tiga partisipan utama dan satu informan pembanding sehingga temuannya tidak dapat digeneralisasi. Penelitian lanjutan perlu melibatkan partisipan yang lebih beragam, menguji kerangka konseptual ini, dan mengevaluasi program pendampingan, sabatikal, supervisi, serta layanan kesehatan mental bagi gembala dalam berbagai denominasi dan konteks pelayanan di Indonesia.

Daftar Rujukan

- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and Prayer on Teacher Stress and Burnout in an Italian Cohort: A Pilot, Before-After Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 10, 2933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02933>
- Clarke, M. A. (2023). The Clergy Resilience Model: A Tool for Supporting Clergy Well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 51(2), 239–250. <https://doi.org/10.1177/00916471221137546>
- Francis, L., Laycock, P., & Brewster, C. (2017). Work-related psychological wellbeing: Testing the balanced affect model among Anglican clergy. *Religions*, 8(7), 118. <https://doi.org/10.3390/rel8070118>
- Frederick, T. V., Thai, Y., & Dunbar, S. (2021). Coping with pastoral burnout using Christian contemplative practices. *Religions*, 12(6), 378. <https://doi.org/10.3390/rel12060378>

- Futol, J., Albert, L., Malabanan, J. M., Rioveros, M., Casandra, H., & Baring, N. (2024). *Exploring The Impact of Religious Burnout on Religious Leaders*. Rizal Technological University.
- Gagola, P. G., & Brek, Y. (2024). Pendampingan Pastoral Konseling pada Pelayan Gereja dalam Mengatasi Burnout. *TENTIRO: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(2), 56–65. <https://ejournalgkn.web.id/index.php/jurnaltentiro>
- Gultom, J. M. P., Novalina, M., & Yosua, A. (2022). Konsistensi dan Resiliensi Pelayanan Penggembalaan pada Era Digital. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(2), 229–248. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i2.129>
- Gunawan, A. (2024). Pendekatan Yesus dalam Mengatasi Kejenuhan Pelayanan: Studi Teologis dan Praktis untuk Hamba Tuhan Masa Kini. *Saint Paul's Review*, 4(2), 165–180. <https://jurnal.sttsaintpaul.ac.id/index.php/spr/>
- Kersteins, R. M., Okpalaenwe, E. N., & Muasa, W. P. (2023). Prevalence of Burnout in Pastoral Ministry among Catholic Religious Men and Women of Mbarara Archdiocese in Uganda. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 6(July 2022), 215–219.
- Kuusi, T., Tervo-Niemelä, K., & Viertiö, S. (2024). Factors associated with psychological distress of workers in the Finnish Evangelical Lutheran Church. *BMC Public Health*, 24(1), 875. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18165-x>
- Nganga, G. P., Ndung'u, E. M., & Muasa, W. P. (2025). Pastoral Burnout and Psychosocial Wellbeing among the Clergy in Kiambu County at the Catholic Archdiocese of Nairobi, Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VIII(XII), 2593–2606. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.8120219>
- Rogers, R. C. (2023). Examining the Relationship of Clergy Distress, Spiritual Well-Being, Stress Management and Irritation to Life Satisfaction among Black Pastors in the USA. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 1578–1596. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01715-1>
- Rogers, R. C., & Tinsley, T. M. (2024). Black Pastors' Experiences of Occupational and Life Stress During COVID-19 in the USA. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 685–703. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01901-9>
- Sielaff, A. M., Davis, K. R., & McNeil, J. D. (2021). Literature Review of Clergy Resilience and Recommendations for Future Research. *Journal of Psychology and Theology*, 49(4), 308–323. <https://doi.org/10.1177/0091647120968136>
- Williams, H. A. (2024). Pastoral burnout: Causes, consequences, and closure. In *Wholistic Healing: Challenges and Opportunities for the Church* (pp. 143–153). Andrews University. <https://digitalcommons.andrews.edu/pubs/5326>