



Melayani Tanpa *Burnout* : Spiritualitas dan Kesehatan Mental Pelayan Tuhan

Astrid Maryam Yvonny Nainupu
Sekolah Tinggi Teologi Simpson Ungaran, Indonesia
aleviah.divani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan cara mencegah dan mengatasi masalah *burnout* di dalam kehidupan para pelayan Tuhan. Metode yang digunakan adalah kualitatif, yang mencakup pengumpulan data melalui penelitian pustaka dan wawancara. Wawancara dilakukan kepada beberapa Pendeta dan Penginjil juga aktivis gereja yang ada di sinode GKT. Selain itu juga dilakukan wawancara kepada beberapa dosen di STT Simpson Ungaran. Untuk memastikan validitas data, wawancara dilakukan secara mendalam untuk mendapatkan perspektif yang komprehensif mengenai cara para pelayan Tuhan mencegah dan mengatasi *burnout* dalam pelayanan. Hasil penelitian disajikan secara deskriptif dan menunjukkan bahwa *burnout* dapat juga dialami oleh para pelayan Tuhan. Ada banyak faktor yang menjadi penyebabnya antara lain rutinitas, tuntutan atau beban pelayanan yang tinggi, kelelahan fisik, lingkungan kerja yang buruk, dan merasa sendiri atau tanpa dukungan juga ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pelayanan. Untuk mengatasinya maka para pelayan Tuhan harus memiliki kehidupan spiritualitas dan kesehatan mental yang prima. Oleh sebab itu para pelayan Tuhan harus meningkatkan kehidupan spiritualnya dengan melakukan disiplin rohani seperti: beribadah, berdoa, membaca dan merenungkan firman Tuhan. Selain itu para pelayan Tuhan juga harus menjaga kesehatan mental dengan menjalani kehidupan yang seimbang antara melayani dan beristirahat. Melatih pikiran tetap positif dan mencari rekan untuk bercerita bahkan bantuan profesional dalam bentuk konseling. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus rujukan bagi para pelayan Tuhan agar dapat melayani tanpa mengalami *burnout* yang berdampak pada menurunnya kualitas pelayanan.

Kata Kunci: Melayani, *Burnout*, Spiritualitas, Kesehatan mental, Pelayan Tuhan

Pendahuluan

Sindrom *burnout* didengungkan pertama kali pada tahun 1970 yang menggambarkan kondisi munculnya perasaan stres sehingga seseorang tak bisa efektif dalam apapun yang dilakukannya (Jarman et al., 2022). Secara etimologi, kata *burnout* didefinisikan sebagai titik dimana terjadinya kelelahan yang dalam hal ini juga melibatkan kelelahan fisik, emosi dan jiwa (Jarman et al., 2022). Sementara itu dalam istilah psikologi, *burnout* menunjuk pada kondisi kelelahan fisik, emosi dan bahkan mental yang dialami dalam kurun waktu tertentu (Gagola et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa *burnout* itu sendiri dapat terjadi karena seseorang mengerjakan sesuatu terlalu intens tanpa memperhatikan kehidupan atau kebutuhan pribadinya. Dan fakta menunjukkan bahwa mereka yang terlibat dalam pelayanan sosial dan kemanusiaan

dimana intensitas pertemuan dengan orang lain sangat tinggi, lebih mudah mengalami *burnout* (Gagola et al., 2025).

Ada banyak alasan mengapa seseorang mengalami *burnout*. *Burnout* bisa terjadi karena harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan terutama ketika berhubungan dengan pekerjaan (Gagola et al., 2025). Sementara menurut Sumakul (2024) *burnout* dapat dialami karena beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, lingkungan kerja yang negatif, ekspektasi yang tak terwujud dalam kenyataan, dan tidak seimbangnya kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Pada faktanya para pelayan Tuhan di gereja juga bisa mengalami *burnout*. Padahal dampak negatif bagi pelayanan ketika para pelayan menghadapi *burnout* adalah menurunnya efektifitas dan kualitas dalam pelayanan juga mempengaruhi kehidupan pribadi dan keluarga dari para pelayan Tuhan (Gagola et al., 2025). Para pelayan Tuhan yang seharusnya dalam kondisi prima karena melayani Tuhan juga bisa menghadapi kelelahan saat berhadapan dengan manusia dan tugas pelayanan yang banyak. Masalahnya salah satu penyebab dari kondisi *burnout* ini adalah kehidupan spiritual pelayan Tuhan yang tidak stabil. Penyebab lain adalah para pelayan Tuhan juga bisa memiliki keadaan mental yang tidak sehat. Sehingga erat kaitannya antara menjaga kondisi spiritual tetap prima dan mental tetap sehat dengan pencegahan terjadinya kondisi *burnout*.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa masalah *burnout* dalam pelayanan bagi para pelayan Tuhan adalah masalah yang harus ditangani secara serius. Walaupun para pelayan Tuhan adalah orang-orang yang aktif melayani di gereja bahkan melakukan disiplin-disiplin rohani tetapi tidak menjamin bahwa mereka tidak mengalami *burnout*. Karena justru tekanan pelayananlah yang menjadi alasan para pelayan Tuhan mengalami *burnout*. Oleh sebab itu para pelayan Tuhan harus memiliki kehidupan spiritual yang baik. Yang juga didukung dengan kesehatan jiwa yang prima. Supaya dapat mengatasi berbagai alasan yang menyebabkan *burnout* dalam pelayanan. Sehingga masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana caranya agar para pelayan Tuhan dapat melayani tanpa *burnout*.

Ada beberapa jurnal yang sudah menulis tentang *burnout* atau kelelahan di kalangan para pelayan Tuhan termasuk di dalamnya bagaimana memberikan pendampingan pastoral. Antara lain jurnal yang ditulis oleh Gagola et al. (2025). Sementara penelitian ini tidak mengaitkan secara spesifik dengan konseling pastoral. Tulisan dari Gunawan (2024) juga membahas tentang kejenuhan dalam pelayanan secara khusus dari pendekatan Yesus dalam mengatasinya. Selain itu fokus dari tulisan Gunawan adalah pada para Hamba Tuhan yang dalam hal ini merujuk kepada Pendeta atau Penginjil di gereja. Sementara penelitian ini juga meneliti para aktivis di gereja yang bukan Pendeta atau Penginjil. Selain itu ada juga tulisan dari Mutak (2020) yang menekankan kepada pentingnya memahami panggilan dan spiritualitas hamba Tuhan supaya tidak mengalami kekeringan rohani. Tulisan ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian ini tetapi hanya berfokus pada spiritualitas saja. Sementara penelitian ini juga melihat dari sudut pandang kesehatan jiwa atau mental dari para pelayan Tuhan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif, yang mencakup studi pustaka dan wawancara. Melalui studi pustaka, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai bagaimana para pelayan Tuhan bisa terhindar dari *burnout* saat melayani. Wawancara dilaksanakan kepada para Pendeta, Penginjil yang melayani di GKT *New Life* Semarang, GKT *Living Water* Banyumanik, GKT Nazaret Surabaya, GKT III Malang, GKT Pos PI Batu Ceper, GKT Cakra. Wawancara juga dilakukan kepada aktivis di GKT *New Life* Semarang dan beberapa dosen di STT Simpson Ungaran. Wawancara tersebut bertujuan untuk mengumpulkan data empiris yang mendukung pelaksanaan penelitian ini dan untuk membuktikan secara langsung bagaimana hubungan antara kehidupan spiritual dan kesehatan jiwa seorang pelayan Tuhan berpengaruh terhadap *burnout* dalam pelayanan. Pemaparan analisis data dilakukan dengan metode deskriptif, yang memungkinkan peneliti untuk memberikan narasi yang jelas mengenai cara mengatasi *burnout* dalam pelayanan. Dengan menganalisis hasil wawancara dan studi pustaka, peneliti diharapkan dapat menampilkan satu paduan informasi yang terintegrasi dan menyeluruh tentang bagaimana para pelayan Tuhan di gereja dapat melayani tanpa *burnout*. Secara keseluruhan, pendekatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi para pelayan Tuhan di gereja sehingga dapat mencegah atau bahkan mengatasi masalah *burnout* dalam pelayanan.

Hasil

Burnout dalam Pelayanan

Pada kenyataannya ada banyak pelayan Tuhan yang mengalami *burnout* atau kelelahan dalam pelayanan (Puswiartika et al., 2025). Lebih lanjut dikatakan bahwa bagi para pendeta hal ini dapat terjadi karena tidak memperhitungkan kenyamanan pribadinya sendiri, tidak bisa membicarakan emosi negatif yang dirasakan dan harus selalu mengutamakan pelayanan kepada jemaat. Bagi para pelayan yang ada di gereja faktor penyebab dari *burnout* antara lain terlalu banyak pelayanan yang dikerjakan. Selain itu tidak mendapatkan dukungan seperti yang diharapkan dan konflik dengan para pelayan Tuhan lainnya (Gagola et al., 2025). Penelitian dari Gunawan (2024) menunjukkan bahwa kejenuhan atau *burnout* banyak dialami oleh hamba Tuhan yang melayani di kota kecil atau hamba Tuhan yang baru saja terjun dalam pelayanan gereja. Selain itu lamanya durasi pelayanan di sebuah tempat juga bisa menyebabkan kejenuhan bagi para pelayan Tuhan. Selanjutnya perjumpaan yang intens dengan jemaat dan berbagai kompleksitas permasalahannya juga menjadi salah satu penyebab terjadinya *burnout*. Apalagi jika hamba Tuhan memiliki kepribadian yang lemah dan tidak percaya diri. Menurut Mutak (2020) penyebab dari kelelahan rohani adalah tidak memahami makna doa dan menjalin relasi yang intim dengan Tuhan dimana doa hanya menjadi rutinitas bahkan tugas profesional sebagai seorang pelayan Tuhan. Dengan demikian terjadinya *burnout* sangat erat kaitannya dengan kehidupan spiritualitas seorang pelayan Tuhan.

Menurut Mutak (2020) tanda *burnout* atau kelelahan spiritual dapat dilihat dari kegelisahan seorang pelayan Tuhan. Selain itu ada juga gejala yang lain dimana seseorang menjadi mudah marah, bekerja secara berlebihan, suasana hati yang mudah berubah. Bahkan bisa juga berujung kepada dorongan secara berlebihan untuk makan, minum, bermain *gadget*, menonton televisi terus menerus atau berolahraga. Secara mental yang terlihat adalah perasaan putus asa dan tanpa daya dalam menjalani kehidupan juga pelayanan.

Sementara Tanda-tanda hamba Tuhan mengalami *burnout* menurut Gunawan (2024) adalah gangguan fisik seperti kelelahan. Selain itu hamba Tuhan juga dapat mengalami gangguan psikologis. Dalam hal gangguan psikologis ini dapat menyebabkan hamba Tuhan selalu merasa negatif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Selanjutnya tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang yang mengalami *burnout* juga dapat mengalami gangguan kognitif. Dampaknya adalah hamba Tuhan tidak bisa memikirkan hal baru dan kreatif dalam pelayanan. Hal berikutnya dari *burnout* adalah hamba Tuhan dapat mengalami gangguan sosial. Dalam hal ini pelayan Tuhan mengalami masalah dalam hubungan sosial dengan orang lain, baik rekan Hamba Tuhan maupun jemaat yang dilayaninya. Gangguan spiritualitas juga adalah salah satu hal yang tidak dapat dihindari ketika seseorang mengalami *burnout*.

Dari para pelayan Tuhan yang diwawancarai dalam penelitian ini, 99% mengakui bahwa mereka pernah mengalami *burnout* dalam pelayanan. Hanya 1 orang hamba Tuhan yang mengatakan tidak pernah mengalami *burnout* dalam pelayanan. Menurut Rumantiyo (2025) dengan memaknai ulang apa arti pelayanan dan melihat dari sudut pandang hubungan dengan Tuhan. Selain itu melihat pelayanan sebagai kasih karunia. Pada kenyataannya tetap bisa mengalami kelelahan secara fisik tetapi tidak menyebabkan kejenuhan atau bahkan stres. Adalah penting juga untuk menyadari bahwa hasil dalam pelayanan bukan tanggung jawab pribadi tetapi pekerjaan Tuhan sehingga tidak tertekan dengan tuntutan untuk harus selalu berhasil. Melihat pelayanan bukan pekerjaan atau beban. Bahkan dalam hal terkecil yang dilakukan untuk Tuhan tetap bermakna.

Sementara alasan pelayan Tuhan mengalami *burnout* menurut Ludony (2025), Prasetyo (2025) dan Effendy (2025) adalah karena melakukan pelayanan yang berulang atau menjalani pelayanan hanya sebagai rutinitas semata. Selain itu Prasetyo (2025), Utomo (2025), Kwan (2025), dan Hermawan (2025), juga mengatakan penyebabnya adalah karena buruknya hubungan dengan rekan di dalam pelayanan sehingga merasa tidak memiliki dukungan dalam pelayanan. Menurut Emiyati (2025) karena kelelahan fisik dan emosional. Menurut Utomo (2025) karena tuntutan pelayanan yang terlalu tinggi dan terlalu mengandalkan kemampuan sendiri. Penelitian yang dilakukan melalui wawancara kepada Reeve (2025) dan Citra (2025) membuktikan bahwa *burnout* bisa dialami oleh sebab disiplin rohani yang tidak teratur dan bahkan tak jarang tidak dilakukan. Penyebab lain menurut Abidano (2025) adalah karena menghadapi lingkungan pelayanan yang *toxic* dan menghadapi rekan yang tidak bisa bekerjasama dengan baik. Selain itu menurut Hariyadi (2025) *burnout* dapat terjadi karena rutinitas yang berulang dalam pelayanan. Menurut Mary (2025) karena merasa sendiri dalam pelayanan, tuntutan melakukan yang terbaik tapi tanpa dukungan sosial, dan tekanan

emosional. Sementara menurut Charissa (2025) dan Wenas (2025) jadwal yang padat dalam pelayanan dan susah untuk ditolak, fokus pada diri sendiri dan ekspektasi pribadi menyebabkan burnout dalam pelayanan. Kwan (2025) mengalami kelelahan sebagai *Worship Leader* karena merasa alur ibadah sangat monoton. Lebih lanjut Hermawan (2025) mengatakan merasa lelah karena tugas yang lain dari peran yang lain. Wijaya (2025) dan Liem (2025) mengatakan hasil dalam pelayanan yang tidak sesuai dengan ekspektasi juga sering menjadi penyebab *burnout*. Citra (2025) menyebutkan ketidakmampuan mengatasi masalah atau terlalu banyak konflik di dalam pelayanan yang menjadi penyebab mengalami *burnout*. Dengan demikian jawaban dari para responden membenarkan teori tentang penyebab terjadinya *burnout* dalam pelayanan.

Spiritualitas Pelayan Tuhan

Salah satu penyebab dari *burnout* adalah kondisi spiritualitas dari hamba Tuhan (Gunawan, 2024). Jika hamba Tuhan memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi maka tidak akan mudah mengalami *burnout*. Tetapi jika hamba Tuhan mengalami spiritualitas yang rendah maka akan rentan mengalami *burnout*. Oleh sebab itu para pelayan Tuhan seharusnya memiliki spiritualitas yang prima. Spiritualitas sejati dari seorang pelayan Tuhan dibangun dari hubungannya dengan Allah dan bukan hanya pengetahuan intelektual semata (Aprilia, 2024). Sebaliknya jika pelayan Tuhan mengalami kelelahan secara spiritual maka kualitas pelayanannya juga akan mengalami penurunan (Aprilia, 2024).

Salah satu cara mengatasi *burnout* adalah para pelayan Tuhan harus memiliki kehidupan spiritual yang baik. Karena spiritualitas memberikan energi dan motivasi dalam pelayanan (Kota et al., 2024). Secara umum untuk meningkatkan spiritualitas dapat dilakukan melalui doa, meditasi, pelayanan sosial dan internalisasi nilai etika dalam kehidupan sehari-hari (Aprilia, 2024). Sementara menurut Mutak (2020), cara untuk meningkatkan kehidupan spiritual dari para pelayan Tuhan adalah dengan menjalankan disiplin rohani. Disiplin rohani adalah hal-hal rohani yang dilakukan secara intens dan konsisten untuk membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan. Disiplin rohani dapat mengatasi masalah *burnout* dalam pelayanan karena disiplin rohani merupakan kombinasi dari aktivitas fisik dan jiwa.

Yesus adalah teladan yang melayani dengan semangat dan kesetiaan sampai akhir walaupun kesulitan bahkan jalan salib dialami-Nya. Yesus melakukan intimasi dengan Allah (Gunawan, 2024) Praktek disiplin rohani yang dijalankan Yesus antara lain melakukan *solitude*, doa pribadi, merenungkan firman dan melayani sesama (Mutak, 2020). Sehingga ketika ada masalah di dalam pelayanan, hubungan yang dekat dengan Tuhan yang dibangun melalui disiplin rohani memungkinkan seorang pelayan Tuhan mengatasinya. Menurut Manao et al (2022), disiplin rohani dapat dilakukan dengan ibadah (1 Timotius 4:7) dan doa untuk menjalin komunikasi dengan Allah. Sementara menurut Nainggolan (2025) ibadah dan spiritualitas adalah dua hal yang tak dapat dipisahkan. Selain itu kehidupan yang diisi dengan doa dan berpusat pada firman adalah dua dimensi dalam disiplin rohani yang dibangun oleh Yesus (Nainggolan et al., 2025). Dengan demikian cara untuk mengatasi burnout adalah dengan

menjalankan disiplin rohani berdoa, beribadah, membaca dan merenungkan firman dan melakukan *solitude*.

Selain itu adalah sangat penting juga bagi para pelayan Tuhan untuk merefleksikan kembali makna panggilannya sehingga terhindar dari burnout dalam pelayanan (Mutak, 2020). Karena dengan mengingat panggilan dan menghubungkannya dengan pelayanan akan membawa seorang pelayan Tuhan pada ingatan tentang cintanya kepada Tuhan yang meneguhkan dia dalam pelayanannya. Karena panggilan mengantar kepada rasa cinta terhadap pelayanan yang dilakukan (Mutak, 2020). Selain itu, dalam tulisannya, Mutak (2020) juga memberikan contoh bagaimana bermeditasi yaitu dengan menuliskan atau menggambarkan apa yang dirasakan kepada Tuhan secara jujur tanpa perlu melakukan pembenaran secara teologis. Hal lain yang dapat dilakukan dalam disiplin rohani adalah menaikkan pujian dan penyembahan yang tulus kepada Allah sebagai hasil dari merefleksikan firman Tuhan (Mutak, 2020).

Hasil wawancara kepada para pelayan Tuhan membuktikan bahwa cara-cara untuk mengatasi *burnout* yang dilakukan oleh para pelayan Tuhan, salah satunya adalah dengan meningkatkan kehidupan spiritualitas mereka. Menurut Reeve (2025), Emiyati (2025) dan Abidano (2025), *burnout* hanya dapat diatasi dengan pertolongan Tuhan. Menurut Hariyadi (2025), Charissa (2025), Utomo (2025), Mary (2025), Wenas (2025), dan Citra (2025) burnout diatasi dengan berdoa kepada Tuhan. Lebih lanjut menurut Utomo (2025) dan Citra (2025) hal yang dilakukan adalah mengisi diri dengan firman. Menurut Charissa (2025) juga bisa diatasi dengan menaikkan pujian kepada Tuhan. Sementara Hermawan (2025) mengatakan pada saat burnout lebih banyak menjalin hubungan Tuhan daripada dengan orang lain. Bagi Wijaya (2025) sadar akan kasih karunia Tuhan memungkinkan untuk menata mindset sehingga bisa mendapatkan kekuatan baru. Sedangkan Ludony (2025) dan Wenas (2025) mengatasi *burnout* dengan menjalankan *solitude* yang didalamnya menjalankan kontemplasi pribadi dan saat teduh. Lebih lanjut Liem (2025) juga menuliskan pergumulan pribadinya kepada Tuhan dan berefleksi dengan kebenaran firman Tuhan. Para pelayan Tuhan membangun kehidupan spiritual dengan melakukan disiplin rohani berdoa, menaikkan pujian penyembahan, membaca dan merenungkan firman juga melakukan *solitude* dan menuliskan refleksi terhadap segala pergumulan serta mengkontemplasikannya dari sudut pandang firman Tuhan.

Kesehatan Mental Pelayan Tuhan

Kesehatan mental merupakan isu yang sedang marak dibahas saat ini. Data pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 6,1 % penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah mental (Smith et al, 2023). Kesehatan mental merujuk pada kondisi dimana seseorang sadar akan potensi diri, mampu mengatasi tekanan dan masalah kehidupan, dan produktif (Puswiartika et al., 2025). Selain itu kesehatan mental selalu dihubungkan dengan bagaimana cara seseorang menjalani kehidupannya, menilai gambaran dirinya dan orang lain, dan cara mengevaluasi untuk menemukan solusi yang nantinya menjadi keputusan dalam hidupnya (Smith et al., 2023). Sementara WHO memberi definisi bahwa kesehatan mental adalah kondisi

dimana individu mengalami kesejahteraan karena sadar akan potensinya yang kemudian menyebabkan dapat diatasinya semua tekanan dalam kehidupan, bekerja produktif dan dapat berdampak bagi komunitasnya (Kumowal et al., 2023). Dengan demikian orang yang sehat mental adalah orang yang punya kesadaran akan diri dan potensinya, mampu mengatasi masalah apapun di dalam hidupnya dan berdampak bagi orang lain di sekitarnya.

Fakta membuktikan bahwa *burnout* juga bisa disebabkan oleh masalah psikologis yang berhubungan dengan mental seseorang. Oleh sebab itu maka kesehatan jiwa para pelayan Tuhan pun harus diperhatikan dengan baik. Yesus memberi contoh menjaga kesehatan mentalnya dengan mengambil waktu istirahat (Gunawan, 2024). Menurut Seleuleubaja et al (2024) praktek-praktek seperti meditasi, olahraga, menjaga pola istirahat dan mengurangi beban dalam pekerjaan adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Penelitian berdasarkan wawancara juga menemukan pernyataan yang senada. Menurut Citra (2025), Hermawan (2025), Kwan (2025), Utomo (2025), Hariyadi (2025) dan Prasetyo (2025) salah satu cara yang efektif untuk mengatasi *burnout* adalah berhenti sejenak atau mengambil cuti sementara dari pelayanan. Selain itu dalam kaitannya dengan beristirahat perlu juga melakukan *time management* supaya bisa menata pelayanan dengan lebih baik (Charissa, 2025). Membagi waktu dan menatanya dengan tepat bahkan mengambil istirahat adalah salah satu cara yang harus dilakukan oleh para pelayan Tuhan saat menghadapi *burnout* dalam pelayanannya.

Selain itu salah satu cara untuk sehat secara mental adalah dengan tehnik *mindfulness* (Puswiartika et al., 2025). *Mindfulness* adalah kemampuan menerima dan memproses pengalaman. Ini adalah tehnik memusatkan perhatian tanpa memberi reaksi secara berlebihan sehingga dapat mengatasi tekanan psikologis dalam kondisi tertentu. Dengan mengembangkan kesadaran seseorang akan mampu mengurangi kecemasan dan menjernihkan pikirannya. Cara lain untuk mental yang sehat adalah dengan menjaga pikiran positif (Hasan et al.,2022). Konsep ini sangat erat hubungannya dengan melakukan meditasi. Berdasarkan hasil wawancara, Abidano (2025) juga melakukan hal ini dengan memotivasi diri sendiri dan berusaha berdamai dengan keadaan. Selain itu menata *mindset* juga membantu untuk mengelola emosi (Mary, 2025). Dan Kwan (2025) menata *mindset*nya dengan merenungkan arti pelayanan dalam hidupnya untuk menemukan kembali gairah dalam melayani. Para pelayan Tuhan harus menata *mindset* dengan benar, terutama yang berhubungan dengan kebenaran firman Tuhan supaya masalah dalam pelayanan tidak berakhir menjadi *burnout*.

Lebih lanjut, cara supaya sehat secara mental adalah dengan melakukan konseling pastoral (Kumowal et al., 2023). Dalam hal ini mencari melakukan *sharing* atau mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah-masalah yang menyebabkan terjadinya *burnout* yang ada kaitannya dengan kesehatan mental. Utomo (2025), Citra (2025), Mary (2025), Ludony (2025) dan Hariyadi (2025) saat menghadapi *burnout* mencari rekan sesama pelayan untuk berbagi pergumulan dan menemukan solusi. Dengan demikian maka untuk menjaga kesehatan mentalnya maka para pelayan Tuhan harus mempunyai rekan untuk berbagi pergumulan. Selebihnya jika masih sulit diatasi maka para pelayan Tuhan harus berani mencari bantuan profesional dari konselor supaya mendapatkan penangan lebih lanjut yang sesuai.

Diskusi

Burnout adalah masalah yang bisa terjadi dalam pelayanan seorang pelayan Tuhan. Penelitian membuktikan bahwa spiritualitas rohani dan kesehatan mental seorang pelayan Tuhan mempunyai pengaruh yang signifikan untuk mencegah dan mengatasi burnout. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk lebih menspesifikkan dampak burnout terhadap keluarga dari pelayan Tuhan

Kesimpulan

Burnout dapat dialami oleh siapa saja termasuk oleh para pelayan Tuhan. Penyebab dari *burnout* berhubungan dengan kondisi spiritualitas dan kesehatan mental para pelayan Tuhan. Oleh sebab itu para pelayan Tuhan harus meningkatkan kehidupan spiritualnya dengan melakukan disiplin rohani seperti: beribadah, berdoa, membaca dan merenungkan firman Tuhan. Selain itu para pelayan Tuhan juga harus menjaga kesehatan mental dengan menjalani kehidupan yang seimbang antara melayani dan beristirahat. Melatih pikiran tetap positif dan mencari rekan untuk bercerita bahkan bantuan profesional dalam bentuk konseling.

Rujukan

Abidano, E. (2025). *Wawancara*.

Aprilia, A. (2024). Spiritualitas Personal Pelayan Dalam Membangun Spiritualitas Jemaat. *Jurnal Lentera Nusantara*, 4(1), 96–113. <https://doi.org/10.59177/jln.v4i1.327>

Arroisi, J. & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala – Repositori IMWI*, 5(2).

Charissa, Y. (2025). *Wawancara*.

Citra, Y. (2025). *Wawancara*.

Emiyati, A. (2025). *Wawancara*.

Fernanda, L. (2025). *Wawancara*.

Gagola, P.G. & Brek, Y. (2025). Pendampingan Pastoral Konseling Pada Pelayan Gereja Dalam Mengatasi Burnout. *TENTIRO: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(2), 56–65. <https://doi.org/10.70420/tentiro.v1i2.100>

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://doi.org/10.56194/spr.v4i2.76>

Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *FASTABIQ: JURNAL STUDI ISLAM*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>

Hermawan, L.D. (2025). *Wawancara*.

Joshua, E.. (2025). *Wawancara*.

Kota, A., Adelin Bawues, Anatasia Pangku, Brilian Pondaag, Feiby Feronika Kawangung, Gloria Santa Klara, Kesya Taarae, Kristiani Makahingide, Pingky Pedati, Selna Bawental, Suzzet Parauba, & Yusita Y Bulenoh. (2024). Meningkatkan Kualitas Pelayanan Pastoral Melalui

- Penguatan Spritualitas Di GMIST Pusirungang Gangga Satu. *HOSPITALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 64–74. <https://doi.org/10.70420/gjkwps90>
- Kumowal, R.L., Kalintabu, H. & Awuy, P.O. (2023). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Jurnal of Psicology Humanlight*, 3(2).
- Manao, M. L., Manao, M., Purba, A., & Nainggolan, A. M. (2022). Spiritualitas Dan Urgensi Pemuridan Bagi Generasi Milenial. *DIDASKALIA : Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i1.825>
- Mary, E. (2025). *Wawancara*.
- Mutak, A. A. (2020). Reposisi Hati : Memahami Panggilan Dan Dinamika Spiritualitas Hamba Tuhan. *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 2(1). <https://doi.org/10.47596/solagratia.v2i1.17>
- Nainggolan, A. M., Keryapi, D. S., & Langga, M. (2025). Ibadah bagi Pembentukan Spiritualitas. *Jurnal Misioner*, 5(1), 63–90. <https://doi.org/10.51770/jm.v5i1.223>
- Prasetyo, Y.A. (2025). *Wawancara*.
- Puswiartika, D., Ratu, B. & Firmansyah, A. (2025). Psikoedukasi “pastoral care with mindfulness” sebagai upaya optimalisasi kesehatan mental pada pendeta gereja Kalimantan Evangelis. *Jurnal of Community Engagement*, 6(2).
- Reeve, C. (2025). *Wawancara*.
- Rumantiyo, D. (2025). *Wawancara*.
- Saleleubaja, J., & Santoso, S. (2024). Meningkatkan Kestabilan Kesehatan Mental Dan Spiritual Untuk Menghadapi Tantangan Hidup Modern Dalam Perspektif Kristen. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/10.51730/ed.v8i1.158>
- Smith, N.A. & Intan Sakti Pius X. (2023). Peran Gereja dalam Menanggapi isu Kesehatan Mental. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 2(1), 153–161. <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v2i1.255>
- Sumakul, Y., Salindeho, M. E., Wengen, N., & Daluwu, F. (2024). Menyembuhkan Jiwa Yang Lelah: Peran Konseling Pastoral Pada Guru Yang Mengalami Burnout Dalam Pekerjaan Di SMK 1 Kaidipan. *THEOSEBIA: Journal of Theology, Christian Religious Education and Psychospiritual*, 1(2), 62–73. <https://doi.org/10.70420/theosebia.v1i2.83>
- Utomo, D.S. (2025). *Wawancara*.
- Wenas, M.L. (2025). *Wawancara*.
- Wijaya, P. (2025). *Wawancara*.
- Yin, L.K. (2025). *Wawancara*.
- Yobelius, H.J. (2025). *Wawancara*.
- Yohana, K.N. (2025). *Wawancara*.