

BAB SATU
PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Armand Barus, seorang rohaniwan yang ahli dalam studi biblika dan aktif melayani jemaat di sebuah gereja, mengatakan bahwa rohaniwan adalah manusia yang ditetapkan oleh Allah untuk melakukan pekerjaan khusus.¹ Keunikan profesi rohaniwan dibandingkan pekerjaan lainnya terletak pada motivasi bekerja, yaitu hidup dan aktivitas pekerjaannya berdasarkan panggilan Allah.² Matius 9:35-38 mencatat bahwa tujuan Allah memanggil rohaniwan yaitu menggembalakan jemaat, dalam hal ini mencakup pemberitaan firman Tuhan, memperhatikan jemaat yang sedang memiliki pergumulan, memperlengkapi jemaat dengan pembinaan, dan sebagainya.³

Panggilan khusus Allah kepada rohaniwan melahirkan identitas dan peran.⁴ Identitas rohaniwan tidak melekat pada jabatan gerejawi semata, tetapi kepada peranan esensial, yaitu memberi makanan rohani kepada jemaat-Nya supaya

1. Armand Barus, *Spiritualitas Pastoral* (Jakarta: Sekolah Tinggi Teologi Amanat Agung, 2019), 23.

2. Barus, *Spiritualitas Pastoral*, 23.

3. Kerry L. Skinner, Henry Brandt, dan Henry T. Blackaby, *The Power of the Call* (Nashville: B&H Books, 1997), 12-14.

4. Barus, *Spiritualitas Pastoral*, 24.

semakin serupa Kristus.⁵ Identitas rohaniwan adalah sebagai orang yang dipanggil khusus oleh Allah untuk mengembalakan jemaat tidak terlepas dari perannya, yaitu memberitakan firman Tuhan kepada jemaat supaya memiliki spiritualitas yang sehat.⁶ Dengan demikian, pengertian identitas dan peran rohaniwan saling berkaitan dalam menjalankan pekerjaannya.

Will Evers dan Welko Tomic mencuplik sebuah penelitian dari J. C. Muller berkenaan dengan profesi rohaniwan. Menurut Muller, rohaniwan tergolong dalam kategori pekerjaan yang rutinitasnya melayani manusia dalam berbagai peran.⁷ Contohnya, seorang rohaniwan berperan sebagai konselor, guru, pengkhotbah, dan administrator gereja. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa rohaniwan pun mengalami kekaburan fokus pelayanan. Salah satu pergumulan yang dihadapi adalah rohaniwan dapat mengalami *burnout*.⁸

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional atau mental yang dialami pekerja dalam pekerjaannya.⁹ Umumnya orang yang mengalami *burnout* akan mengalami penurunan motivasi yang berakibat pada penurunan kinerjanya juga.¹⁰ Hal tersebut didukung oleh psikolog yang ahli dalam *burnout* bernama Christina Maslach. Maslach mengatakan bahwa *burnout* merupakan respons

5. Barus, *Spiritualitas Pastoral*, 8. William Still, *The Work of the Pastor*, Revised edition. (Fearn: Christian Focus, 2010), 17-18.

6. Derek J. Prime, Alistair Begg, dan Al Mohler, *On Being a Pastor: Understanding Our Calling and Work*, New edition. (Chicago: Moody Publishers, 2004), 19.

7. Will Evers dan Welko Tomic, "Burnout among Dutch Reformed Pastors," *Journal of Psychology and Theology* 31, no. 4 (2003): 330.

8. Evers dan Tomic, "Burnout among Dutch Reformed Pastors," 330.

9. Gary R. VandenBos, ed., "APA Dictionary of Psychology" (Washington: American Psychological Association, 2007), 140.

10. VandenBos, "APA Dictionary of Psychology," 140.

berkepanjangan atas stres kerja yang kronis.¹¹ Stres kerja yang berkepanjangan tersebut dipicu oleh berbagai hal, sehingga seorang pekerja mengalami *burnout*. Berbagai hal itu berdampak pada kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi pekerja. Berdasarkan pemahaman di atas, maka *burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional atau mental yang dialami pekerja karena stres terhadap pekerjaan.

Menurut Maslach, pekerja yang dimaksud rentan mengalami *burnout* adalah mereka yang melayani orang lain.¹² Sebagai seorang yang melayani orang lain, pekerja memberikan setiap waktu, tenaga, dan kemampuannya terbaik untuk memenuhi kebutuhan orang lain. Maslach mengatakan bahwa melayani orang lain dapat menimbulkan sebab-sebab sehingga pekerja mengalami *burnout*.¹³ Para pekerja yang melayani orang lain dapat mengalami *burnout* karena adanya interaksi dengan orang lain, konflik dengan sesama pekerja maupun orang-orang yang dilayani, berbagai tuntutan pekerjaan, tidak memiliki motivasi yang benar dalam bekerja, dan sebagainya. Karena itu, para pekerja yang melayani dapat mengalami *burnout*. Bukan karena orang-orang yang dilayani sebagai penyebabnya, tetapi juga ada penyebab lainnya dari pekerjaan tersebut.

Umumnya pekerja yang mengalami *burnout* telah bekerja dengan mengorbankan tenaga maupun mental yang ekstrem demi mengerjakan

11. Christina Maslach dan Susan E. Jackson, "The Measurement of Experienced Burnout," *Journal of Occupational Behavior* 2 (1981): 44.

12. Christina Maslach, Michael P. Leiter, dan Wilmar B. Schaufeli, "Measuring Burnout," dalam *The Oxford Handbook of Organizational Well-Being*, ed. Susan Cartwright dan Cary L. Cooper (Oxford: Oxford University Press, 2009), 87.

13. Maslach, Leiter, dan Schaufeli, "Measuring Burnout," 87.

pekerjaannya.¹⁴ Demikian juga dengan rohaniwan yang menghabiskan waktu untuk menggembalakan umat Allah. Dalam menjalankan perannya tersebut, rohaniwan dapat menghabiskan waktu untuk mengayomi jemaat. Peran sebagai rohaniwan tentunya menggembalakan jemaat. Tidak dapat dipungkiri bahwa rohaniwan membutuhkan tenaga, motivasi yang benar, dan waktu untuk menggembalakan jemaat. Rohaniwan memiliki kecenderungan melayani jemaat antara enam puluh hingga tujuh puluh jam per minggu.¹⁵ Bahkan paling ekstrem, rohaniwan dituntut siap sedia 24 jam per hari.¹⁶ Itulah potret pekerjaan sebagai rohaniwan dalam menjalankan perannya, yaitu yang menggunakan sebagian besar tenaga dan waktu untuk melayani orang lain.

Tuntutan kerja yang ekstrem itu membuat John A. Sanford menilai bahwa pekerjaan rohaniwan merupakan “pekerjaan yang tidak pernah selesai.”¹⁷ Sanford melihat itu sebagai keunikan profesi rohaniwan dibandingkan dengan profesi-profesi lainnya. Profesi selain rohaniwan dapat mengambil suatu tugas dan kemudian menyelesaikan tugas tersebut.¹⁸ Contohnya: tukang kayu menyelesaikan produksi meja yang dibuatnya; dokter ahli bedah merasa puas melihat pasiennya telah pulih; pengacara pada akhirnya akan menyelesaikan kasus yang dihadapi.¹⁹ Tidak demikian halnya dengan rohaniwan yang melayani orang. Pernyataan Sanford tentang “pekerjaan yang tidak pernah selesai” maksudnya ingin menunjukkan

14. VandenBos, "APA Dictionary of Psychology," 140.

15. Arthur Gross Schaefer, "Surviving Clergy Burnout," *Encounter* 70 (2009): 45.

16. Richard Dockins, "Pastor Protection Research Study," *Lifeway Research* (2015): 14, diakses 23 Desember 2021, <http://lifewayresearch.com/wp-content/uploads/2015/08/Pastor-Protection-Final-Qualitative-Report.pdf>.

17. John A. Sanford, *Ministry Burnout* (Louisville, Ky: Westminster John Knox Press, 1992), 6.

18. Sanford, *Ministry Burnout*, 5.

19. Sanford, *Ministry Burnout*, 5.

adanya fenomena rohaniwan menjalankan tugas dan tanggung jawab pelayanan seperti, pernikahan, pemakaman, krisis serta konflik dalam jemaat, perayaan hari raya gerejawi, mengunjungi orang sakit, mengadakan kelas pembinaan, dan tugas-tugas administrasi lainnya.²⁰ Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, maka *burnout* yang dialami oleh rohaniwan dapat berdampak pada kelelahan fisik, emosi maupun mental.

Sanford mengungkapkan ada beberapa dampak rohaniwan yang mengalami *burnout*. Dampaknya antara lain: rohaniwan mengalami kelelahan fisik yang terus menerus, berat badan menurun akibat aktivitas yang berlebih dan stres, kesulitan tidur akibat beban pikiran, mengisolasi diri, tidak produktif kerja, mengalami kemunduran rohani, tidak dapat memaknai panggilan, dan masih banyak lagi.²¹ Dampak-dampak tersebut menggambarkan secara umum seorang rohaniwan yang mengalami *burnout*. Tentunya dampak-dampak di atas tidak menutup adanya karakteristik lainnya untuk menunjukkan apakah rohaniwan mengalami *burnout* atau tidak.

Melihat fenomena kompleksnya pelayanan yang dikerjakan oleh rohaniwan, penulis mendapati sejauh ini banyak penyebab rohaniwan mengalami *burnout*. Contohnya, konflik dengan sesama rekan pelayanan, tanggung jawab pelayanan yang banyak, tuntutan orang lain terhadap rohaniwan, dan sebagainya. Melalui berbagai penyebab di atas, penulis mendapati bahwa rohaniwan dapat mengalami *burnout* karena berbagai faktor dalam lingkungan pekerjaannya.

20. Sanford, *Ministry Burnout*, 5.

21. Sanford, *Ministry Burnout*, 59-65.

Selain itu, *burnout* juga berdampak pada spiritualitas rohaniwan. Diane J. Chandler menegaskan bahwa sebagai rohaniwan, spiritualitas atau relasi dengan Tuhan adalah hal yang mendasar. Namun dalam menjalankan tanggung jawab pelayanan, rohaniwan juga dapat mengalami *burnout*. Hal itu disebabkan karena tanggung jawab pelayanan yang harus dikerjakan, relasi dengan orang lain, dan lainnya, sehingga rohaniwan mengalami *burnout*. Dampaknya, rohaniwan mengalami hilangnya fokus pelayanan yang sedianya melayani Tuhan, tenggelam dalam agenda pelayanan yang banyak untuk melayani kebutuhan jemaat.

Selain hilangnya fokus pelayanan, rohaniwan juga dapat mengalami kekeringan rohani.²² Kekeringan ini juga dapat dipicu oleh kelelahan fisik dan emosi. Contohnya, rohaniwan yang mengalami kelelahan, kemudian merasa tidak bergairah untuk berdoa, membaca Alkitab, dan hal-hal lainnya untuk membangun relasi dengan Tuhan. Hal ini tentu tidak terlepas dari kondisi fisik dan emosi yang baik, sehingga berdampak pada aspek rohani juga. Pada bagian ini menunjukkan signifikansinya persoalan fisik dan emosi rohaniwan yang *burnout* dalam menjalankan pelayanan.

Berdasarkan situasi dan kondisi yang dihadapi rohaniwan di atas, maka penulis melihat perlu menolongnya supaya rohaniwan dapat menghadapi tanggung jawab pelayanan yang banyak dan tidak mengalami *burnout* kembali. Untuk mengatasi rohaniwan yang *burnout*, rohaniwan ditangani secara klinis maupun

22. Diane J. Chandler, "Pastoral Burnout and the Impact of Personal Spiritual Renewal, Rest-Taking, and Support System Practices," *Pastoral Psychology* 58 (2009): 283.

psikologis. Tindakan klinis dan psikologis mampu mengatasi rohaniwan yang *burnout* karena persoalan yang dihadapinya mengenai masalah fisik dan emosi.

Selain fisik dan emosi, penulis melihat perlunya solusi supaya rohaniwan tidak mengalami *burnout* yaitu dengan pengurangan beban kerja. Pengurangan beban kerja perlu dilakukan supaya rohaniwan dapat bekerja dengan maksimal sesuai dengan kapasitasnya. Caranya seperti mengambil pelayanan yang dirinya merasa *passionate* dan menjadi berkat bagi jemaat. Dengan demikian, rohaniwan dapat menaruh energi, pikiran, dan waktunya untuk pelayanan sambil mencegah *burnout* kembali.

Masih berbicara tentang pemulihan terhadap fisik dan emosi, penulis melihat penanganan secara klinis dan psikologis menawarkan *rest taking*. *Rest taking* bermanfaat untuk diri rohaniwan supaya tubuh dapat rehat, rileks, meningkatkan fokus serta energi, dan dapat kembali bekerja dengan produktif. Caranya yaitu dengan tidur, melakukan aktivitas rekreasi, dan sebagainya. Dengan demikian, persoalan fisik dan emosi dapat ditangani.

Dalam proses menyembuhkan rohaniwan yang *burnout* tersebut tidak cukup dengan mengatasi aspek fisik dan emosi saja, tetapi aspek spiritualitasnya juga. Dalam mengatasi aspek spiritual, pendampingan pastoral dapat menyembuhkan rohaniwan dari *burnout*. Caranya yaitu rohaniwan yang tidak *burnout* melakukan pendampingan pastoral kepada rohaniwan yang *burnout*. Pendampingan pastoral ini satu sisi mempertegas mengenai peran seorang rohaniwan yaitu menolong umat-Nya yang bergumul, serta di sisi yang lain melihat rekan sesama rohaniwannya membutuhkan pertolongan. Tujuan pendampingan pastoral ini

supaya rohaniwan yang *burnout* dapat kembali menghayati panggilannya, melayani umat dengan maksimal, dan tidak mengalami *burnout* untuk kedua kalinya.

Di dalam pendampingan pastoral tersebut, rohaniwan yang melakukan pendampingan pastoral dapat menegaskan perlunya *rest taking management* dalam teologis sebagai pendampingan pastoral. Tujuannya yaitu pemulihan fisik dan emosi tidak hanya dengan istirahat, tetapi memaknai istirahat secara holistik. Maksudnya, rohaniwan memahami bahwa dalam istirahat itu, rohaniwan dapat menikmati kehadiran Allah, sebagai sumber kekuatan untuk kembali melanjutkan hidup dan menghadapi berbagai kesusahan dalam pelayanan.

Selain *rest taking management*, penulis menawarkan pentingnya memaknai kehadiran *support system* dalam proses pendampingan spiritual. *Support system* bertujuan untuk menyadarkan bahwa rohaniwan yang *burnout* tidak merasa sendirian dalam menghadapi *burnout*. Memang *support system* tidak langsung menyelesaikan masalah *burnout*, tetapi bagaimana ada orang-orang di sekitarnya yang mendukungnya untuk menghadapi persoalan tersebut.

Rumusan Masalah

1. *Burnout* merupakan persoalan yang lahir dari fenomena yang dialami individu dengan orang lain dalam pekerjaannya. Fenomena *burnout* telah didalami oleh disiplin ilmu seperti menurut perspektif klinis dan psikologis. Dalam bagian ini penulis akan melihat pemahaman kedua perspektif tersebut sebagai dasar pemahaman tentang *burnout*.

2. Permasalahan rohaniwan mengalami *burnout* merupakan fenomena yang nyata di tengah pelayanan. *Burnout* yang dialami rohaniwan terkait erat dengan sebab-akibat pelayanan yang beraneka ragam. Oleh karena rohaniwan dan identitasnya sebagai hamba Tuhan itu, perlu pemahaman yang spesifik pemahaman teologis tentang *burnout* dan mengaitkannya pada konteks rohaniwan dalam pelayanan.
3. Penanganan untuk rohaniwan yang *burnout* tidak hanya dapat dilakukan dengan pendekatan klinis maupun psikologis, namun perlu pendekatan yang terkait dengan masalah memaknai identitasnya panggilan. Di sinilah peran rohaniwan salah satunya adalah melakukan pendampingan pastoral, dalam hal ini kepada sesama rohaniwan yang mengalami *burnout*. Karena itu, diperlukan implementasi strategi pendampingan pastoral yang melibatkan sesama rohaniwan untuk menolong rohaniwan yang mengalami *burnout*.

Tujuan Penelitian

Atas dasar latar belakang dan rumusan permasalahan di atas, maka penulisan skripsi ini bertujuan:

1. Memaparkan pemahaman tentang *burnout* menurut disiplin ilmu klinis dan psikologis.
2. Menjelaskan bahwa panggilan menjadi rohaniwan tidak dipungkiri dapat mengalami *burnout*. Maka perlu melihat *burnout* dengan teologis untuk menunjukkan aspek panggilan sebagai jembatan pada pendampingan pastoral.

3. Pendampingan pastoral dapat mengatasi pergumulan identitas dan peran rohaniwan yang *burnout*. Selanjutnya adalah bagaimana mengimplementasikan strategi pendampingan pastoral sebagai proses pemaknaan identitas bagi rohaniwan yang *burnout*.

Manfaat Penelitian

Menurut penulis, hasil penelitian ini bermanfaat bagi gereja dan komunitas akademik teologi. Bagi gereja, penelitian ini berguna bagi strategi pelayanan pastoral rohaniwan yang *burnout*, karena rohaniwan rentan mengalami *burnout* dan butuh penanganan yang komprehensif. Bagi komunitas akademik teologi, penelitian ini memperkaya studi praktika menangani rohaniwan *burnout*.

Pembatasan Penelitian

Penelitian ini membahas tentang pendampingan pastoral kepada rohaniwan yang mengalami *burnout*. Rohaniwan yang dimaksud adalah mereka yang melayani jemaat di gereja. Jadi, pendampingan pastoral yang akan terjadi dilakukan oleh rohaniwan dengan rohaniwan lainnya yang *burnout*.

Pembahasan tentang pendampingan pastoral tidak hanya paparan konseptual, tetapi mengandung bagaimana implementasi strategi pendampingan pastoral bagi rohaniwan yang *burnout*. Maka dari itu, penulis membatasi langkah praktis dalam memenuhi kebutuhan spiritualitas rohaniwan dalam menjalankan perannya sebagai pemimpin rohani.

Metode Penelitian

Penulisan skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersumber dari studi kepustakaan dengan literatur maupun artikel-artikel yang berkaitan dengan topik skripsi ini. Penelitian kualitatif intensitas penelitian berfokus pada bagaimana berbagai ahli memandang sebuah fenomena terkait masalah yang diteliti.²³ Lebih lanjut, penulis akan menjabarkan penelitian berangkat dari fenomena, pernyataan serta penelitian ahli terkait topik, sehingga penelitian ini fokus kepada kajian yang berdasarkan fenomena dan akan diteliti secara mendalam.

Sistematika Penulisan

Tulisan ini akan dibagi menjadi lima bab. Bab pertama membahas tentang pendahuluan yang mencakup beberapa pembahasan, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, pembatasan penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan. Bab dua, penulis menjelaskan mengenai *burnout* menurut perspektif klinis dan psikologis. Bab tiga, penulis akan membahas tentang tinjauan terhadap fenomena rohaniwan *burnout* terkait identitas dan peran dalam pelayanan. Bab empat, penulis akan membahas strategi pendampingan pastoral bagi rohaniwan yang *burnout*. Bab lima, penulis akan menulis kesimpulan dan refleksi dari keseluruhan tulisan yang telah dibuat.

23. Septiawan Santana Kurnia, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif*, 2 ed. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2010), 10.