

## BAB LIMA

### KESIMPULAN

#### **Kesimpulan**

*Burnout* merupakan persoalan yang dialami oleh pekerja yang melayani sesama. Pemicu seorang dapat mengalami *burnout* ialah karena stres terhadap dinamika dalam pekerjaan. Menurut perspektif psikologis, *burnout* merupakan kondisi stres di mana pekerja merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional karena faktor pekerjaan dalam lingkaran pekerjaannya. Menurut perspektif klinis, *burnout* ditandai dengan respons neurastenia atau gangguan kesehatan yang ditandai dengan kelelahan dan kelemahan fisik serta mental dalam menjalani aktivitas sehari-hari, khususnya dengan pekerjaan. Secara umum, pemahaman kedua perspektif tersebut memiliki kesamaan, yaitu *burnout* lahir dari persoalan dalam dunia pekerjaan, di mana kehidupan dalam pekerjaan menjadi pemicunya.

Mereka yang mengalami *burnout* berdampak pada kualitas produktivitas bekerjanya. Supaya individu dapat bekerja lagi dengan optimal, maka perlu penanganan terhadap mereka yang *burnout*. Penanganan yang ditawarkan oleh perspektif klinis dan psikologis yaitu pemaknaan atau motivasi atas kerja yang benar, beristirahat, dan memiliki dukungan dari teman-teman di sekitarnya. Ketiga

hal itu merupakan penanganan yang strategis untuk menghadapi individu yang *burnout*.

Seiring berkembang dan mendalamnya penelitian tentang *burnout*, ternyata *burnout* berdampak pada aspek fisik, emosional, dan spiritualitasnya. Aspek fisik serta emosional ditandai dengan habisnya energi dan gairah untuk bekerja. Kemudian aspek spiritualitas ditandai dengan keringnya kerohanian seorang. Bagaimana melihat *burnout* sebagai masalah spiritualitas? Penulis mendapati bahwa kekeringan rohani dianggap sebagai indikasi utama kelelahan emosi. Kekeringan rohani merupakan hilangnya fokus relasi manusia dengan Tuhan kepada hal-hal lain.

Individu yang mengalami *burnout* salah satunya yaitu rohaniwan. Tidak dapat dipungkiri kehidupan spiritualitas rohaniwan yang seyogianya hidupnya dekat dengan hal-hal spiritualitas, tetapi justru mengalami kekeringan rohani. Dalam menjabat sebagai hamba Tuhan, rohaniwan tentunya diperhadapkan dengan berbagai pelayanan. Dapat dikatakan bahwa rohaniwan dalam menjalankan perannya dalam kondisi mengalami kekeringan spiritual.

Apabila ditelisik lebih mendalam, identitas dan peran rohaniwan tidak dapat dipisahkan. Pertanyaannya, apakah yang menjadi penyebab rohaniwan mengalami *burnout*? Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis ini menunjukkan banyaknya pelayanan yang terfokus pada jemaat, bukan lagi kepada Tuhan. Ketika rohaniwan dalam pelayanan tidak lagi memfokuskan pada panggilan Tuhan, maka peran-peran yang harus dihadapi dapat menjadi beban dan bahkan menjadi penyebab utama rohaniwan mengalami sindrom *burnout*.

Karena pergumulan rohaniwan dengan identitas dan perannya, penulis melihat perlunya penanganan pendampingan pastoral. Pendampingan pastoral yang dimaksud bertujuan untuk menyadarkan dan memulihkan kembali kesadaran akan identitas dan perannya. Penulis melihat bahwa perlunya pertolongan yang mencakup masalah *burnout*, yaitu istirahat, memiliki *support system*, dan spiritualitas rohaniwan. Ketiganya merupakan strategi yang tidak terpisahkan untuk membawa rohaniwan kepada jalan yang sesungguhnya yaitu identitas dan peran sebagai rohaniwan.

Penelitian ini menunjukkan pendampingan pastoral yang dilakukan oleh sesama rohaniwan. Maksudnya, di dalam pendampingan pastoral ini terdiri dari rohaniwan yang mengalami *burnout* dan rohaniwan lainnya yang bersedia menolong. Rohaniwan yang bersedia berarti melakukan perannya untuk melakukan pendampingan pastoral kepada umat Allah yang mengalami pergumulan, dalam hal ini rohaniwan yang mengalami *burnout*. Maka dari itu, penulis menyatakan bahwa rohaniwan sudah semestinya saling menolong sesama rohaniwan bergumul dalam masalah *burnout*.

Di dalam skripsi ini, penulis menyimpulkan bahwa rohaniwan dapat mengalami *burnout* dan perlu diatasi. Dalam strategi pendampingan pastoral tersebut, penulis hendak memberikan penegasan kembali atas identitasnya dan peran tanggung jawab pelayanan. Meskipun rohaniwan mengalami pergumulan pekerjaan yang tidak kunjung selesai, namun tanggung jawab itu tetap harus dikerjakan karena sudah menjadi peran dari identitasnya sebagai rohaniwan.

### **Saran Penelitian**

Melalui seluruh pembahasan terkait penulisan skripsi ini, penulis mendapati ada sebuah saran untuk penelitian lebih lanjut. Penulis melihat bahwa *burnout* berkaitan erat dengan persoalan emosi. Karena itu, penulis mengusulkan sebuah usulan pembahasan, yaitu bagaimana menerapkan kecerdasan emosional bagi rohaniwan yang *burnout* sebagai salah satu metode penanganannya?