

## **Dari Stres Menuju Pencerahan: Manajemen Stres dan Burnout Pemimpin Rohani dalam Pelayanan Gereja**

Hengki Irawan Setia Budi  
Sekolah Tinggi Teologi Pelita Hati  
*Email: hengkirawan71@gmail.com*  
Ermin Hidayati  
Sekolah Tinggi Teologi Pelita Hati  
*Email: erminhidayati@gmail.com*

### **ABSTRAK**

Pelayanan gereja merupakan kegiatan pembangunan jemaat menuju kedewasaan rohani dan memiliki pengalaman bersama Kristus dalam ladang Tuhan. Ada banyak kegiatan pelayanan yang gereja miliki untuk melayani sesama internal jemaat maupun eksternal jemaat gereja. Namun tidak bisa dipungkiri, pelayanan yang seharusnya memberikan rasa syukur, rasa bahagia, rasa haus akan arti melayani sesama, muncul problematik bahwa pelayanan tersebut mendatangkan kelelahan psikologis (burnout) secara mendalam. Burnout menjadi masalah bagi banyak pelayan Tuhan khususnya pemimpin rohani yang akan menyebabkan penurunan kualitas pelayanan, konflik, serta berdampak pada penurunan kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis dan mental. Tujuan penelitian ini melakukan identifikasi dan analisa manajemen burnout di kalangan khususnya pemimpin gereja, serta memiliki kemampuan mengadakan peralihan dari stres yang berlebihan menuju pencerahan. Metodologi yang dipergunakan adalah penelitian pustaka disertai observasi di ladang pelayanan dan juga ketika terjadi dialog interaktif saat seminar bertemakan kepemimpinan. Diperoleh kesimpulan bahwa pemimpin rohani selain memiliki ketangguhan dengan landasan firman Tuhan, juga dibekali dengan ilmu pengendalian emosional yang cerdas khususnya penanganan burnout dengan keluaran yang positif dan bersifat konstruktif.

Kata kunci: Manajemen Burnout, Stres, Pemimpin Rohani, Pelayanan Gereja.

### **ABSTRACT**

Church ministry is an activity to build the congregation towards spiritual maturity and experience with Christ in God's field. There are many service activities that the church has to serve fellow internal and external congregations. However, it cannot be denied that service which is supposed to provide feelings of gratitude, happiness, and a thirst for the meaning of serving others, is problematic because this service causes deep psychological fatigue (burnout). Burnout is a problem for many servants of God, especially spiritual leaders, which will cause a decrease in the quality of service, conflict, and have an impact on decreasing physical health as well as psychological and mental health. The aim of this research is to identify and analyze burnout management among especially church leaders, as well as having the ability to save from excessive stress towards enlightenment. The methodology used is library research accompanied by observations in service areas and also when interactive dialogue occurs during leadership-themed seminars. It was concluded that spiritual leaders, apart from having resilience based on the word of God, are also equipped with the science of emotional control and are especially intelligent in handling burnout with positive and constructive output.

Keywords: Burnout Management, Stress, Spiritual Leader, Church Ministry.

## PENDAHULUAN

Gereja merupakan institusi yang di bangun Tuhan untuk umat-Nya sebagai tempat melakukan peribadatan dan pengembangan diri melalui jenis-jenis pelayanan yang terdapat dalam gereja tersebut. Gereja tidak hanya dikonsepsikan sempit hanya gedung tempat pertemuan umat untuk melakukan ibadah, namun diartikan secara luas sebagai tempat membangun pelayanan antar umat maupun dengan umat di luar gereja.

Tugas gereja yang dijalankan sesuai dengan sistem gereja antara lain: *koinonia* (pembinaan persekutuan) bertugas membina umat lewat persekutuan kepada Tuhan dan membangun hubungan dengan sesama, *kerygma* diartikan gereja melakukan pemberitaan Injil, *diakonia* diartikan gereja memiliki tugas melayani umat dalam bidang sosial, dan liturgi merupakan bentuk liturgi umat beribadah<sup>1</sup>. Dalam mewujudkan tugas-tugas gereja tersebut di dalamnya terdapat kegiatan-kegiatan yang disebut dengan pelayanan. Pelayanan merupakan anugerah yang diberikan Tuhan untuk umat-Nya yang diartikan seseorang yang diberikan kesempatan dan kemampuan untuk melayani Tuhan dan sesama<sup>2</sup>.

Ada banyak umat Tuhan yang tergerak untuk ikut ambil bagian dalam ladang pelayanan, terutama seorang pemimpin rohani yang terlebih dahulu memberikan teladan dalam melayani Tuhan dan melayani umat. Hal ini dilatarbelakangi bahwa kepemimpinan salah satunya adalah

tentang keteladanan, dimulai dari keteladanan seorang pemimpin rohani untuk terlibat aktif dalam pelayanan<sup>3</sup>. Tidak jarang ditemui situasi kondisi pemimpin rohani memiliki jam pelayanan yang dikatakan sangat sibuk sekali, hal ini disebabkan ada banyak jenis pelayanan yang ada di bahunya untuk dipertanggung jawabkan baik kepada Tuhan dan juga kepada umat. Problematikanya adalah ketika kesibukan pemimpin semakin tinggi, namun tidak disertai dengan keseimbangan kehidupan misalkan dalam keluarga, kesehatan, keuangan, sosial, pembelajaran, akan menimbulkan situasi yang membuat dirinya lelah, baik secara fisik maupun secara psikologis yang kemudian disebut dengan burnout. Menurut Fith & Briton dalam Rachmawati dan kawan-kawan, arti kata burnout adalah situasi negatif secara internal seseorang yang ditandai dengan kehabisan tenaga dan kehilangan emosi<sup>4</sup>.

Hal ini selaras dengan jalan cerita Nabi Elia ketika mendapatkan tugas dari Allah seperti menghadapi Raja Ahab dan nabi Baal, Elia dikejar oleh Ratu Izebel yang ingin membunuhnya, disertai situasi alam Israel saat itu dilanda kekeringan dan kelaparan. Sehingga dengan kelelahan fisik dan emosional yang sangat mendalam, Elia sempat berkata kepada Allah untuk mengambil nyawanya.

Pemimpin rohani di saat puncak kesibukan dalam pelayanan, tidak lepas dari situasi-situasi yang membuatnya lelah secara fisik dan emosional, seperti: tuntutan kerja yang berlebihan, beban berat berupa tekanan-

<sup>1</sup> Junihot M. Simanjuntak, "Belajar Sebagai Identitas Dan Tugas Gereja," *Jurnal Jaffray* 16, no. 1 (2018): 1.

<sup>2</sup> Robert P. Borrang, "KEPEMIMPINAN DALAM GEREJA SEBAGAI PELAYANAN," *Voice of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik dan Agama* 2, no. 2 (November 25, 2019), accessed October 18, 2021, <https://jurnalvow.sttwmi.ac.id/index.php/jvow/article/view/29>.

<sup>3</sup> K Katarina and Krido Siswanto, "Keteladanan Kepemimpinan Yesus Dan Implikasinya Bagi

Kepemimpinan Gereja Pada Masa Kini," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 2, no. 2 (July 31, 2018): 87.

<sup>4</sup> Rahmawati Rahmawati et al., "STIMULASI HUMOR SEBAGAI UPAYA MENGATASI BURNOUT STUDY PADA MAHASISWA FKIP UNTIRTA," *PROCEEDING SEMINAR DAN LOKAKARYA NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2017* 0, no. 0 (2017): 213–231, accessed September 17, 2022, <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1291>.

tekanan yang membuat emosional, ketidakesesuaian antara harapan dengan kenyataan, konflik internal dan eksternal, kurangnya istirahat dan menjaga keseimbangan hidupnya, serta tidak ada dukungan dari orang sekitar<sup>5</sup>. Akibatnya adalah munculnya stres dan bahkan sampai depresi.

Diperlukanlah mengatur stres atau yang disebut dengan manajemen stres yaitu upaya individu untuk mengatur atau mengendalikan diri, pikiran, psikologis serta tindakan-tindakan ketika ia sedang mengalami stres bahkan sampai burnout. Lazarus dan Folkman memberikan definisi manajemen stres sebagai proses mengelola tuntutan yang ditimbulkan oleh stres<sup>6</sup>. Sehingga dapat dipastikan bahwa fungsi manajemen stres adalah membantu individu memiliki kemampuan mengelola emosi, mengatur diri, berpikir rasional serta meningkatkan kesadaran diri<sup>7</sup>.

Penelitian sebelumnya oleh Rahmawati memberikan solusi stimulasi humor sebagai upaya mengatasi burnout<sup>8</sup>, sedangkan penelitian kali ini memberikan pendekatan manajemen stres secara fisik dan non fisik khususnya bagi pemimpin rohani dalam menjalankan kegiatan Pelayanan di gereja. Peneliti akan memberikan saran bagaimana menjalankan manajemen stres dan burnout sehingga berdampak positif baik memiliki kesehatan fisik yang baik dan secara umum berdampak bagi kualitas pelayanan yang

semakin baik. Lebih lanjut bagi para pembaca dapat melakukan pendampingan bagi pemimpin rohani yang sedang mengalami stres dan burnout sehingga tujuan utamanya pemimpin rohani akan tetap eksis dalam pelayanan dan mampu menghadapi dengan bijaksana, serta mampu menjaga kesehatan psikologi dan spiritual pemimpin rohani.

## TINJAUAN PUSTAKA

Pemimpin Rohani yang Melayani Organisasi tentunya harus ada yang memimpin dengan tujuan mempengaruhi para pengikut menuju tujuan<sup>9</sup>. Ada beberapa fungsi kepemimpinan umum yang wajib dimiliki oleh seorang pemimpin ketika melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, adapun fungsi-fungsi umum tersebut antara lain: pertama; memiliki kemampuan untuk mempengaruhi pengikut menuju tujuan. Kedua; memiliki kemampuan membuat perubahan dan bahkan disebutkan sebagai agen perubahan<sup>10</sup>. Ketiga; memiliki integritas yang tinggi. Integritas berasal dari kata bahasa ‘Integrare’ yang diartikan utuh, diartikan bahwa ada kesatuan antara ucapan dengan tindakan, serta tindakannya mengacu pada apa yang diucapkan. Kata integritas mengandung unsur ketulusan, kedisiplinan, serta keikhlasan<sup>11</sup>. Keempat; memiliki kemampuan memberikan motivasi bagi pengikut. Ketika pemimpin

<sup>5</sup> Hengki Irawan Setia Budi, “Manajemen Konflik Mengelola Marah & Stress Secara Bijak,” *Deepublish* (2020): 179.

<sup>6</sup> Nuzely Pradika Lestari, “PENGEMBANGAN PAKET PELATIHAN MANAJEMEN STRESS AKADEMIK DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK SISWA KELAS XI DI SMAN 1 DAWARBLANDONG MOJOKERTO” Vol 8 No 2 (2018): 19.

<sup>7</sup> R Adinda, “Manajemen Stres: Pengertian, Fakta, Tips, Dan Strategi Menghadapinya,” *Gramedia Blog*, accessed June 13, 2024, <https://www.gramedia.com/best-seller/manajemen-stres/>.

<sup>8</sup> Rahmawati et al., “STIMULASI HUMOR SEBAGAI UPAYA MENGATASI BURNOUT STUDY PADA MAHASISWA FKIP UNTIRTA.”

<sup>9</sup> Susi Adiawaty, “Dimensi Dan Indikator Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Yang Mempengaruhi Pemberdayaan,” *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 3 (2021): 350–356.

<sup>10</sup> Suhadi Suhadi and Yonatan Alex Arifianto, “Pemimpin Kristen Sebagai Agen Perubahan Di Era Milenial,” *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership* 1, no. 2 (December 10, 2020): 129–147, accessed September 28, 2021, <https://stak-pesat.ac.id/e-journal/index.php/edulead/article/view/32>.

<sup>11</sup> Ibid.

berada di belakang pengikut memiliki tugas memberikan keteladanan, ketika berada di tengah pengikut membangun karya, dan ketika berada di depan pengikut ia memberikan arahan. Dalam peribahasa Jawa, kepemimpinan model ini disebut dengan istilah *'Ing ngarso sung tuloda, ing madya mangun karso, tut duri handayani'*<sup>12</sup>. Keempat; pemimpin harus menjalankan visi yang ditetapkan sejak dari semula, khususnya pemimpin rohani menjalankan visi Ilahi<sup>13</sup>. Pertanyaan besar dalam menjalankan visi adalah 'mau dibawa ke mana gereja ini di masa akan datang?', 'mau jadi seperti apa gereja ini di masa akan datang?'. Visi adalah gambaran besar yang akan terjadi di masa akan datang<sup>14</sup>.

Sedangkan kepemimpinan Kristen berbeda dengan kepemimpinan umum, di mana kepemimpinan Kristen memiliki kesamaan dengan kepemimpinan umum namun dilanjutkan dengan mempengaruhi pengikut menuju kehendak Allah<sup>15</sup>. Kepemimpinan Yesus memberikan keteladanan yang sangat jelas yaitu bagaimana diri-Nya sendiri melakukan kehendak Bapa begitu juga umat yang dikasihinya akan mengenal kehendak Bapa. Tertulis dalam Injil Matius 26:39 ketika Yesus bersama beberapa murid berdoa di taman Getsemani bahwa Yesus sendiri mementingkan kehendak Bapa dari pada kepentingan dirinya, "Maka Ia maju sedikit,

lalu sujud dan berdoa kata-Nya: "Ya Bapa-Ku, biarlah cawan ini berlalu dari pada-Ku, tetapi janganlah seperti yang Kukehendaki, melainkan seperti yang Engkau kehendaki."

Yesus memilih para murid untuk menjadikan mereka penjala manusia, selanjutnya para murid melanjutkan menyampaikan kabar baik sampai ke seluruh dunia dengan tujuan amanat agung yang tertulis dalam Injil Matius 28: 18-20. Amanat agung ini sangat penting untuk dijalankan oleh semua umat yang percaya kepada-Nya, bukan hanya dijalankan oleh pemimpin gereja seperti gembala, misionaris, guru Injil, dan sebagainya<sup>16</sup>.

Beberapa fungsi kepemimpinan Kristen sesuai dengan karakter keteladanan Kristus antara lain: pertama; pemimpin sebagai gembala, ia mampu menggembalakan umat menuju tujuan Allah atau menuju agenda Allah<sup>17</sup>. Hal ini Yesus meneladani yang tertuang pada Injil Yohanes 10 tentang 'Akulah Gembala yang Baik'. Artinya setiap individu yang telah dipilih oleh Allah sebagai pemimpin, baik pemimpin di keluarga, pendidikan, *market place* maupun di gereja memiliki peran utama yang sama. Kedua; pemimpin sebagai pelayanan yang didahului melayani Tuhan dan sesama. Hal ini Yesus mengungkapkan pada Injil Matius 20:28 "sama seperti Anak Manusia datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang."

---

<sup>12</sup> Diany Rita P. Saragih, "IMPLEMENTASI KEPEMIMPINAN KRISTEN," *Voice of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik dan Agama* 2, no. 2 (November 25, 2019).

<sup>13</sup> Hengki Irawan Setia Budi, "Urgensi Konstruksi Generasi Penerus Bagi Gereja," *Skenoo : Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 59–77.

<sup>14</sup> Simon Moshe Maahury, "Kepemimpinan Futuristik Dalam Terang Nilai Kekristenan," *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 6, no. 1 (2023): 26–36.

<sup>15</sup> Katarina and Siswanto, "Keteladanan Kepemimpinan Yesus Dan Implikasinya Bagi Kepemimpinan Gereja Pada Masa Kini."

<sup>16</sup> Tri Subekti and Pujiwati Pujiwati, "Pemuridan Misioner Dalam Menyiapkan Perluasan Gereja Lokal," *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 3, no. 2 (November 30, 2019): 157–172, accessed October 5, 2021, <http://www.stttorsina.ac.id/jurnal/index.php/epigraphe/article/view/126>.

<sup>17</sup> Sonny Zaluchu, "Respons Tests of Leadership Menurut Teori Frank Damazio Pada Mahasiswa Pascasarjana Jurusan Kepemimpinan Kristen STT Harvest Semarang," *Jurnal Jaffray* 16, no. 2 (September 30, 2018): 145.

Artinya pemimpin bukan hanya berbicara tentang jabatan yang layak untuk mendapatkan pelayanan dari pengikut, melainkan pemimpin yang besar memiliki kewajiban untuk melayani pengikut dan melayani orang lain agar terjadi keseimbangan. Surat 2 Korintus 8:13 “Sebab kamu dibebani bukanlah supaya orang-orang lain mendapat keringanan, tetapi supaya ada keseimbangan. Ketiga: pemimpin sebagai pengurus, ia mampu mengurus apa yang telah menjadi tanggung jawabnya. Ketika ia sanggup mengerjakan apa yang menjadi tanggung jawabnya maka ia akan diangkat menjadi pengurus. Hal ini diungkapkan oleh Yesus dalam Injil Lukas 12 berupa perumpamaan tentang pengurus rumah yang setia dan bijaksana yang akan diangkat oleh tuannya menjadi kepala atas semua hambanya<sup>18</sup>. Kenaikan level kepemimpinan dimulai dari skala kecil, setia dalam perkara kecil maka akan diberikan tanggung jawab yang lebih besar.

Kepemimpinan secara khusus dalam organisasi gereja memiliki beberapa tugas yang harus dikerjakan sebagai perwujudan melayani Tuhan dan melayani sesama, di dalamnya terdiri dari kegiatan utama seperti pemberitaan Injil, diakonia, ibadah<sup>19</sup>, pemuridan sebagai bentuk memuridkan umat semakin dewasa<sup>20</sup>, serta kegiatan pelayanan gereja lainnya<sup>21</sup> seperti pelayan musik, *singer*, pendoa, paduan suara, kegiatan dalam kemajelisan, dan lain

sebagainya. Pemimpin bersama para umat bahu-membahu mengerjakan tugas gereja sebagai perwujudan kasih kepada Allah dan kasih kepada sesama, seperti apa yang di firmankannya dalam Injil. Gereja akan semakin bertumbuh ke dalam dan keluar, disertai pertumbuhan umat yang semakin dewasa dalam hal melakukan fungsi melayani.

Pemimpin rohani adalah pribadi yang dipanggil oleh Allah untuk menjalankan fungsi penggembalaan umat menuju kedewasaan rohani. Era Perjanjian Lama, pemimpin rohani adalah para imam dan kaum Lewi yang ditetapkan Allah untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan persembahan di Bait Suci<sup>22</sup>.

Pemimpin ketika menjalankan tugas melayani di dalam aktivitas gereja memberikan keteladanan terlebih dahulu sebelum umat merasakan bagaimana menjalan tugas-tugas tersebut, hal ini dikarenakan salah satu fungsi kepemimpinan adalah memberikan keteladanan bagi pengikutnya. Hal ini menjadi bagian penting yaitu memberikan keteladanan sehingga umat dengan antusias melakukan tindakan yang sama seperti apa yang sedang pemimpin lakukan<sup>23</sup>.

Ada begitu banyak program gereja yang dilakukan oleh pemimpin disiapkan untuk melayani umat. Hal ini tentunya membutuhkan waktu, tenaga dan pikiran

---

<sup>18</sup> “Kepemimpinan Kristiani: Melayani Sepenuh Hati - Y. Gunawan, Pr. - Google Buku,” accessed June 13, 2024,

[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=x6XTEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=fungsi+kepemi mpinan+kristen+sebagai+gembala,+pelayan+dan+p engurus&ots=fVFC\\_AAy40&sig=UfXefCkwqllJ5pdQ dtbCYB0l5d8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=x6XTEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=fungsi+kepemi mpinan+kristen+sebagai+gembala,+pelayan+dan+p engurus&ots=fVFC_AAy40&sig=UfXefCkwqllJ5pdQ dtbCYB0l5d8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

<sup>19</sup> Simanjuntak, “Belajar Sebagai Identitas Dan Tugas Gereja.”

<sup>20</sup> Patrecia Hutagalung, “Pemuridan Sebagai Mandat Misi Menurut Matius 28:18-20,” *Jurnal Teologi Pengarah* 2, no. 1 (February 5, 2020): 64–76, accessed October 5, 2021,

<https://journaltiranus.ac.id/ojs/index.php/pengarah/article/view/22>.

<sup>21</sup> Borrong, “KEPEMIMPINAN DALAM GEREJA SEBAGAI PELAYANAN.”

<sup>22</sup> Paulus Kunto Baskoro, “Konsep Imam Dan Jabatan Imam Pada Masa Intertestamental,” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 3, no. 1 (October 5, 2020): 81–95, accessed June 13, 2024, <https://www.e-journal.sttberitahidup.ac.id/index.php/jbh/article/view/50>.

<sup>23</sup> Jermia Djadi and Yoseph Christian Thomassoyan, “Kepemimpinan Yesus Kristus Menurut Injil Sinoptik Dan Relevansinya Terhadap Kepemimpinan Rohani Masa Kini,” *Jurnal Jaffray* 9, no. 1 (March 30, 2011): 60–85.

yang tidak sedikit. Pemimpin yang benar adalah memiliki kemampuan untuk melihat visi Ilahi yang kemudian mampu menuangkan dalam kerangka pelayanan bagi umat dalam gereja maupun di luar gereja. Hal ini menjadi penting, karena apabila pemimpin tidak memiliki visi yang kuat maka pelayanan yang dilakukan akan menuju tujuan yang tidak jelas. Pemimpin rohani yang dipanggil dan ditetapkan Allah untuk memimpin umat dengan sadar menyinkronkan dirinya kepada visi yang sudah Allah tetapkan<sup>24</sup>.

Namun disisi yang lain ketika pemimpin sibuk melakukan tugas pelayanan menyita waktu, tenaga, pikiran dan perasaan. Hal ini sering kali memunculkan situasi yang baru menjadi tantangan pemimpin rohani yaitu memiliki tingkat stres yang sangat tinggi dan tidak jarang dari mereka memutuskan untuk mengurangi kegiatan pelayanan dan sampai keluar dari area pelayanan gereja<sup>25</sup>. Bukankah kepemimpinan Kristen identik dengan jiwa melayani seperti Kristus yang melayani terlebih dahulu, sesuai dengan firman Tuhan dalam Injil Matius 20:28 dan Markus 10:45? Pemimpin yang melayani menerapkan karakter Kristus untuk melayani namun nyatanya hanya pandai secara retorika kotbah tapi pada tataran kenyataan banyak pemimpin Kristen yang mengalami stres, depresi dan bahkan burnout yang disebabkan oleh banyak hal. Apabila diteruskan akan semakin memperparah dirinya, namun apabila tidak

diteruskan akan memberikan penilaian yang negatif dari jemaat dan Tuhan.

Stres dan burnout

Stres adalah kondisi internal secara fisiologis dan psikis terhadap tekanan dan tuntutan secara berlebihan, sedangkan burnout diartikan kelelahan mental, fisik dan emosional berlebihan yang disebabkan oleh stres kronis. Kedua kondisi ini akan sangat mempengaruhi kualitas pelayanan pemimpin rohani dalam gereja. Stres memberikan dampak seperti: sakit kepala, insomnia, kelelahan fisik berlebihan, gangguan pencernaan, kecemasan, dan dampak-dampak lain ditimbulkan<sup>26</sup>.

Dalam ruang lingkup pelayanan di gereja, latar belakang stres antara lain: keterbatasan dalam sumber ekonomi sebagai penunjang pelayanan, keterbatasan dalam hal memahami latar belakang dan permasalahan yang dihadapi jemaat yang beragam seperti perceraian, perselingkuhan, konflik dengan anak mereka<sup>27</sup>, konsekuensi ketika menghadapi permasalahan penyalahgunaan kekuasaan, penyelewengan seksual, serta hubungan keluarga yang tidak sehat<sup>28</sup>.

Dampak-dampak yang muncul dikaitkan dengan pelayanan gereja antara lain: pemimpin rohani saking sibuknya melayani jemaat memiliki kelelahan fisik dan emosional yang mendalam sehingga berdampak dalam pemberian pelayanan kepada jemaat<sup>29</sup>. Dampak lainnya adalah

<sup>24</sup> Leniwan Darmawati Gea, Deni, and Sulianus Susanto, "Faktor Keberhasilan Dan Kegagalan Kepemimpinan Kristen Dan Implikasinya Bagi Pemimpin Kristen Masa Kini," *Jurnal Teologi Injili* 2, no. 1 (2022): 60–71.

<sup>25</sup> "View of Pemimpin Yang Melayani Dalam Konteks Pastoral," accessed June 12, 2024, <https://journal.sttia.ac.id/skenoo/article/view/10/10>.

<sup>26</sup> Tri Rahayu, "Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher)," *Psikoborneo* 5, no. 2 (2017): 192–198.

<sup>27</sup> Dhini Rama Dhania et al., "Personal Growth Initiative of Millenials Woman Leader in Indonesia:

A Qualitative Study," *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 10, no. 1 (March 11, 2021): 48–67, accessed September 16, 2021, <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/17415>.

<sup>28</sup> Gea, Deni, and Susanto, "Faktor Keberhasilan Dan Kegagalan Kepemimpinan Kristen Dan Implikasinya Bagi Pemimpin Kristen Masa Kini."

<sup>29</sup> Ita Mariza, "The Effect of Dark Sides of Leadership on Manager's Performance and Engagement as Variable Interventing in Manufacturing Companies," *Jurnal Instrumentasi dan Teknologi Informatika (JITI)* 2, no. 1 (2020): 45–

pemimpin rohani terjadi depersonalisasi yaitu keadaan berkurangnya identifikasi diri sebagai pelayan Tuhan<sup>30</sup>. Dampak lainnya terjadi ketidakpuasan akan hasil pelayanan yang tidak maksimal atau ketidaksesuaian antara harapan dan realitas, akibatnya munculnya keinginan untuk meninggalkan pelayanan yang sedang dihadapinya. Untuk ruang lingkup pelayanan gereja, latar belakang penyebab stres dan burnout antara lain: menghadapi konflik internal dan eksternal<sup>31</sup>, keuangan gereja, kelelahan dalam pemenuhan pendampingan kepada jemaat, dan menghadapi persoalan-persoalan pelik<sup>32</sup>.

#### METODE PENELITIAN

Metode yang peneliti lakukan dimulai dengan observasi lapangan secara khusus situasi kondisi pemimpin rohani yang mengalami stres dan burnout dalam pelayanan. Disertai wawancara ringan untuk mendapatkan informasi yang cukup memberikan data yang valid. Penulis juga bertumpu pada studi literatur khususnya sumber psikologi, teologi serta dukungan ayat firman Tuhan yang relevan dengan variabel pembahasan, serta melakukan konstruksi literatur yang sesuai dengan variabel. Metode ini dipengaruhi oleh pendekatan-pendekatan yang pernah penulis sendiri alami dan juga melalui pendekatan observasi individu yang pernah mengalami. Dengan harapan penelitian ini mampu memberikan kontribusi positif bagi individu untuk menggunakan pendekatan-pendekatan yang tertera dalam rangka mengelola stres dan burnout, dengan tujuan utama tentunya menjaga motivasi untuk

tetap melayani Tuhan dan sesama khususnya lingkungan gereja dengan semangat yang baik.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### Manajemen Stres dan Burnout

Kuncinya terletak pada mengatur diri ketika menghadapi kondisi stres dan burnout. Kemampuan mengelola akan memberikan dampak jauh lebih baik, meskipun hal ini bukan sebagai pemecah masalah yang melatarbelakanginya. Permasalahan yang terjadi masih memerlukan waktu jangka tertentu, namun setiap hari setiap waktu yang dilaluinya akan mempengaruhi kualitas diri di depan jemaat dan mempengaruhi tindakan pelayanan selanjutnya.

Beberapa tips melakukan manajemen stres antara lain: kesadaran dan memahami bahwa dirinya sedang stres, melakukan identifikasi latar belakang stres, kenali signal-signal yang terjadi, mengenali strategi yang benar<sup>33</sup>.

Beberapa pendekatan manajemen stres yang dipakai atau yang disebut dengan koping, antara lain: pendekatan berorientasi pada tindakan, pendekatan berorientasi pada emosi, dan pendekatan berorientasi pada penerimaan<sup>34</sup>.

Menurut Maslach, manajemen burnout terdiri dari tiga unsur penting yaitu: kelelahan secara emosional yang ditandai oleh semakin berkurangnya energi emosional dan kehilangan semangat. Kedua adalah adanya depersonalisasi kondisi

---

51, accessed February 18, 2022, <https://jurnal.poltek-gt.ac.id/index.php/jiti/article/view/10/8>.

<sup>30</sup> Thomas V. Frederick et al., "The Effects of Role Differentiation Among Clergy: Impact on Pastoral Burnout and Job Satisfaction," *Pastoral Psychology* 72, no. 1 (February 1, 2023): 121, accessed May 31, 2024, [/pmc/articles/PMC9817457/](https://pmc/articles/PMC9817457/).

<sup>31</sup> Hengki Irawan Setia Budi, "Kajian Kecerdasan Emosional Terhadap Manajemen Konflik Tingkat

Pimpinan," *Jurnal Jaffray* 17, no. 2 (October 11, 2019): 239–258, accessed November 18, 2021, <https://ojs.stjaffray.ac.id/JJV71/article/view/358>.

<sup>32</sup> Frederick et al., "The Effects of Role Differentiation Among Clergy: Impact on Pastoral Burnout and Job Satisfaction."

<sup>33</sup> Adinda, "Manajemen Stres: Pengertian, Fakta, Tips, Dan Strategi Menghadapinya."

<sup>34</sup> Ibid.

seseorang tidak merasakan simpati terhadap orang lain. Ketiga adalah pencapaian personal yaitu seseorang tidak memiliki prestasi yang signifikan<sup>35</sup>. Kelelahan emosional yang terjadi disebabkan oleh kurangnya dukungan, keterbatasan kontrol, motivasi yang rendah, keterbatasan komunikasi, serta keterbatasan respons<sup>36</sup>. Kelelahan fisik oleh Aly Goldstein dalam Nurul Ika Hidayati, terjadi ketika terlalu banyak aktivitas, sedangkan kelelahan emosional terjadi ketika terlalu banyak pengalaman buruk secara berturut-turut dalam periode tertentu<sup>37</sup>.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dari berbagai kalangan pemimpin rohani dalam seminar kepemimpinan Haggai Indonesia yang diselenggarakan di beberapa tempat, pemimpin rohani yang cukup banyak aktivitas pelayanan gereja disertai pengalaman-pengalaman konflik hingga mengalami stres, hal ini serupa dengan apa yang disampaikan oleh Maslach dan Aly Goldstein. Kegiatan pemimpin rohani yang tiada henti dari pagi sampai malam hari akan banyak menguras energi fisik. Belum lagi ditambah dengan munculnya dinamika dalam pelayanan berupa konflik internal, ketidakpercayaan, tidak kesuaian antara harapan dengan kenyataan, kurangnya dukungan dari rekan sepekerjaan, sebagai pemain tunggal, kesulitan demi kesulitan untuk meraih tujuan yang ditetapkan.

---

<sup>35</sup> Dian Purnama Sari, "GAMBARAN BURNOUT SYNDROME PADA TENAGA KESEHATAN DI RSUD KOTA PALANGKA RAYA DESCRIPTION OF BURNOUT SYNDROME IN HEALTH WORKERS IN PALANGKA" (2022): 351–357.

<sup>36</sup> Imelda Talahatu, "Kelelahan Emosional Terhadap Motivasi Kerja Pegawai Pada PT. PLN Persero Wilayah Maluku Dan Maluku Utara," *Jurnal Minds: Manajemen Ide dan Inspirasi* 5, no. 2 (2018): 173.

<sup>37</sup> Nurul Ika Hidayati, "Seperti Inilah Tanda-Tanda Kelelahan Emosional. Menurut Para Ahli," *Skor*, last modified 2022, accessed June 13, 2024, <https://skor.id/post/seperti-inilah-tanda-tanda-kelelahan-emosional-menurut-para-ahli-01411348>.

<sup>38</sup> Andi Zulkifli, "BURNOUT STUDY OF MINING COMPANY EMPLOYEES IN INDONESIA" (n.d.).

Pentingnya manajemen burnout antara lain: meningkatkan kinerja pelayanan yang semakin baik, mengurangi dampak-dampak kecemasan, insomnia serta depresi, mengelola fisik dengan baik akan memberikan fisik lebih sehat, mengembalikan motivasi yang semula ada, kualitas hubungan yang semakin baik<sup>38</sup>.

Pencegahan akan lebih baik sebelum penanganan sebuah masalah, cermati tanda-tanda pemimpin rohani yang sedang mengalami burnout. Tanda-tanda yang biasa muncul antara lain: penurunan motivasi, kelelahan fisik, menurunnya antusias pelayanan<sup>39</sup>.

### Manajemen Fisik

Manajemen burnout secara fisik yang bisa dilakukan sejak awal yang utama adalah olah raga. Olah raga diyakini memiliki manfaat besar menjaga mood dan menjaga kualitas kesehatan<sup>40</sup>. Manajemen yang dilakukan dengan baik akan memberikan dampak penurunan stres, kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan antara lain<sup>41</sup>:

1. Olah raga; cara kerjanya adalah menstimulasi hormon yang diperlukan ke otak, hormon yang dimaksud adalah serotonin dan endorfin, dampaknya adalah tampak relaks dan bahagia<sup>42</sup>. Contoh olah raga yang bisa dilakukan seperti: gerak jalan, taichi, lari, berenang,

<sup>39</sup> Choerul Anwar, "Manajemen Konflik Untuk Menciptakan Komunikasi Yang Efektif," *jurnal.indd* (n.d.).

<sup>40</sup> Budi, "Manajemen Konflik Mengelola Marah & Stress Secara Bijak."

<sup>41</sup> Adiyono, "Manajemen Stres," *Cross-border* 3, no. 1 (2020): 255–265, <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/view/2520/1946>.

<sup>42</sup> Qory Jumrotul Aqobah et al., "Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis of the Influence of Exercise on Reducing Stress Levels," *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 2, no. 1 (2023): 45–51, <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>.



dan juga olah tubuh dalam bentuk seni<sup>43</sup>. Olahraga yang berirama dapat memicu respons relaksasi tubuh. Sebagai contoh, saat berjalan atau berlari, fokuslah pada sensasi kaki menyentuh tanah dan ritme pernapasan.

2. Meditasi, relaksasi, dan mendengarkan musik relaksasi; diteliti mampu menurunkan stres yang dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti: relaksasi otot, relaksasi indra, yoga dan meditasi. Efek meditasi adalah meningkatkan gelombang alfa ke otak ketika relaks<sup>44</sup>. Meditasi telah lama dipergunakan untuk mengurangi stres, kecemasan, depresi dan emosi negatif lainnya. Cara yang dipakai dalam meditasi adalah tindakan yang diulang-ulang dalam bernafas dan mengulang beberapa kata. Untuk melakukan hal ini tidaklah mudah, melainkan bisa diterapkan dengan latihan-latihan secara rutin, disertai mentor pendamping yang profesional. Meditasi ini membutuhkan fokus dan konsentrasi sehingga dalam waktu beberapa saat mengalihkan fokus bukan pada masalah yang sedang dihadapi, melainkan fokus pada perbaikan-perbaikan<sup>45</sup>. Teknik pernapasan secara teratur disertai pengolahan napas perut akan membantu memberikan relaksasi

yang baik. Tarik napas dalam-dalam, kemudian hembuskan keluar secara mendalam, pada hitungan tertentu akan merasakan perasaan yang lebih tenang, teknik pernapasan ini ketika dilakukan secara rutin disertai peragaan yang benar akan memberikan manfaat pengurangan stres dan kecemasan. Masukkan dalam daftar rutinitas untuk mendapatkan hasil yang maksimal<sup>46</sup>.

3. Istirahat yang cukup; manusia memiliki tiga bagian waktu yaitu 6 jam untuk beristirahat, 6 jam untuk bekerja, dan 6 jam untuk pribadi. Istirahat yang cukup akan memberikan daya *recharge* yang baik bagi tubuh. Kualitas istirahat sangat diperlukan, sehingga ketika bangun dari tidur yang berkualitas akan berdampak badan terasa lebih segar. Dengan kualitas tidur yang cukup akan berdampak pada peningkatan motivasi menghadapi persoalan. Penerapan pola kualitas tidur adalah memiliki kedisiplinan jam istirahat dan jam untuk bangun, hentikan segala stimulus yang menghambat pola tidur, serta gunakan pola relaksasi bisa dibantu dengan musik yang memberikan suasana teduh<sup>47</sup>.
4. Menjaga pola makanan; makanan yang berlebihan dan jenis makanan cepat saji akan memberikan dampak

---

<sup>43</sup> MD Nayana Ambardekar, "Breathing Techniques for Stress Relief," *WebMD*, last modified 2024, <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>.

<sup>44</sup> Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, "EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES," *insight* 13, no. 1 (2015), [https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=807325&val=13167&title=PSYCHOLOGICAL WELL BEING NARAPIDANA LAPAS KLAS IIA JEMBER YANG MENJADI TAHANAN PENDAMPING#page=46](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=807325&val=13167&title=PSYCHOLOGICAL%20WELL%20BEING%20NARAPIDANA%20LAPAS%20KLAS%20IIA%20JEMBER%20YANG%20MENJADI%20TAHANAN%20PENDAMPING#page=46).

<sup>45</sup> HelpGuide.org, "Relaxation Techniques for Stress Relief," *HelpGuide.Org*, <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>.

<sup>46</sup> Nayana Ambardekar, "Breathing Techniques for Stress Relief."

<sup>47</sup> José Jesús Gázquez Linares et al., "Sleep Quality and the Mediating Role of Stress Management on Eating by Nursing Personnel," *Nutrients* 11, no. 8 (2019), accessed May 31, 2024, [/pmc/articles/PMC6722683/](https://pmc/articles/PMC6722683/).

buruk selain bagi kesehatan juga berdampak bagi stres. Makanan berlebihan ini akan mendatangkan obesitas yang tentunya bagi kesehatan dinilai tidak baik. Sebaliknya, makanan sehat bervitamin tinggi akan memberikan dampak sangat baik bagi kesehatan dan penanggulangan stres. Biasanya orang yang sedang mengalami masalah kecenderungan enggan untuk makan, tubuh kekurangan asupan nutrisi yang sehat guna memberikan nutrisi ke otak<sup>48</sup>. Jenis makanan bergizi sesuai anjuran praktisi kesehatan memberikan saran bahwa jenis makanan yang mengandung kaya nutrisi, serat dan vitamin seperti buah, biji-bijian, sayur, akan berdampak kesehatan fisik yang lebih baik. Hindari makanan yang tidak sehat tinggi lemak jenuh, gula berlebihan, dan camilan. Konsumsi serat akan mendukung kesehatan usus dan pencernaan<sup>49</sup>. Suasana hati akan berpengaruh terhadap selera makan, preferensi makan, serta keinginan untuk mengonsumsi. Suasana hati yang positif berasal dari makanan sehat seperti buah, sayur, biji-bijian, makanan bervitamin tinggi, perbanyak konsumsi air minum, serta kurangi asupan kopi. Meskipun memiliki efek jangka pendek, mengonsumsi makanan siap saji, bergula tinggi, serta makanan bernutrisi rendah akan

memberikan kontribusi suasana hati yang menyenangkan. Namun seseorang yang sedang dilanda stres memiliki kecenderungan menikmati makanan-makanan yang tidak sehat dengan tujuan meningkatkan semangatnya meskipun di belakang hari muncul persoalan kesehatan lainnya<sup>50</sup>.

### Manajemen non fisik

Manajemen stres secara non fisik bisa dilakukan beberapa hal berikut: hindari pemicunya, berpikir positif, kecerdasan spiritual, luangkan waktu untuk diri sendiri, perlunya bimbingan konseling, bersikap realistis, serta perlunya dukungan sosial dari teman atau kerabat dan keluarga yang mampu memberikan kekuatan<sup>51</sup>.

Kesehatan fisik dan mental menjadi kunci utama dalam mengelola stres. Meminta bantuan profesional seperti psikolog dan konselor, mereka akan memberikan nasehat dan arahan sesuai profesi dan pengalaman yang selama ini ditekuni<sup>52</sup>. Psikolog berperan melakukan analisa individu yang terdampak, salah satu alat yang bisa dipergunakan bernama *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk mengukur tingkat stres dan burnout<sup>53</sup>. Terapi dan konseling juga akan sangat membantu mengelola stres dan peningkatan kesejahteraan pikiran dan psikologis dengan menggunakan alat bantu seperti *planful problem solving*.

Berpikir positif dan membawa diri pada ketenangan, dengan harapan memiliki solusi dan memiliki daya cerna masalah

---

<sup>48</sup> Laras Sitoayu et al., "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta," *Indonesian Journal of Human Nutrition* 8, no. 1 (2021): 55–64.

<sup>49</sup> Juwinner Dedy Kasingku, "Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Kerohanian Pelajar," *Jurnal Pendidikan Mandala* 8, no. 3 (2023): 853–859, <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>.

<sup>50</sup> Masoud Heidari et al., "Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction," *Nutrients* 15, no. 17 (2023).

<sup>51</sup> Adiyono, "Manajemen Stres."

<sup>52</sup> Ibid.

<sup>53</sup> Mara Bria et al., "Maslach Burnout Inventory - General Survey: Factorial Validity and Invariance among Romanian Healthcare Professionals," *Burnout Research* 1, no. 3 (2014): 103–111.

dengan jernih. Orang yang berpikiran positif memiliki kecenderungan tidak mudah stres, lebih melihat dari sudut kaca mata yang positif sehingga mampu menjaga sikap diri serta menjaga perasaan agar tetap tenang sehingga lebih mudah untuk mengelola persoalan kehidupan<sup>54</sup>.

Meluangkan waktu sendiri salah satunya dengan rekreasi. Rekreasi mampu memberikan nilai relaksasi serta meminimalisir beban pikiran<sup>55</sup>. Pergilah ke tempat-tempat paling favorit bersama orang-orang yang dicintai. Berikan ruang waktu untuk menyendiri beberapa saat serta melakukan peredaman pikiran yang berat.

Dukungan sosial yang merupakan salah satu bagian dari teknik koping bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tanpa memperhatikan tingkat stres yang dialami. Dukungan sosial ini diwujudkan dalam menjalin hubungan sosial individu dengan individu yang lain sehingga mampu membentuk sebuah keyakinan bahwa dirinya dicintai dan disayangi. Dukungan sosial ini akan sangat didapat dari keluarga terdekat atau sahabat yang memedulikan<sup>56</sup>. Pendampingan kepada pemimpin rohani sangat diperlukan untuk membangkitkan gairah melayani serta memulihkan hati yang luka<sup>57</sup>.

Kegiatan rohani sangat dipercaya mampu menurunkan tingkat stres seperti doa dan

ibadah<sup>58</sup> di dalamnya terdiri dari kegiatan membaca firman, pelayanan, bila perlu doa puasa<sup>59</sup>, bernyanyi pujian sebagai bagian dari relaksasi<sup>60</sup>. Filipi 4:6 “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan ucapan syukur.”

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelayanan gereja terus berjalan sebagai wujud kasih Allah kepada umat-Nya sehingga umat yang percaya kepada-Nya mampu menerapkan karakter kasih dalam kehidupan sebagai pelaku firman. Melayani bukan dimotivasi untuk mendapatkan berkat atau mendapatkan ketenaran, namun melayani karena kasih Allah begitu besar bagi masing-masing umat sehingga umat melakukan impartasi ke umat lainnya.

Khususnya pelayanan di gereja yang sudah terprogram secara terstruktur, mengajak umat dan pemimpin rohani untuk ikut terlibat secara aktif dengan motivasi yang positif dengan tujuan kedewasaan rohani umat dan mampu menjadi berkat bagi orang lain. Tentunya program-program yang sudah disepakati membutuhkan sosialisasi yang baik sesuai sasaran.

Guna menjaga hati dan menjaga semangat juang untuk melayani, secara khusus dimulai dari pemimpin rohani sering kali

<sup>54</sup> Maygha Yosianti Putri, Ida Wahyuni, and Daru Lestantyo, “Hubungan Antara Motivasi Dan Manajemen Stres Dengan Stres Kerja Pada GGuru SMA Santo Yakobus Jakarta,” *Kesehatan Masyarakat (e-journal)* 6, no. 5 (2019): 587–593, <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.

<sup>55</sup> Ibid.

<sup>56</sup> Zahrotul Uyun Alifia Citra Wulandari R, “STRATEGI COPING STRES PADA ORANG TUA DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI COVID-19” (2016): 1–23.

<sup>57</sup> Otieli Harefa Joni Manumpak Parulian Gultom, Vicky Baldwin Goldsmith Dotulong Paat, “Christian Mission, Spiritual Leadership and Personality Development of the Digital Generation,” *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, last modified 2022, accessed June 13, 2024,

<https://journal.stbi.ac.id/index.php/PSC/article/view/179/68>.

<sup>58</sup> Lina Rahmawati Kuswiranto, “Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Pasca Stroke Di Indramayu,” *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 2 (2022): 299–307.

<sup>59</sup> Liza Fauzia, Fitri A. Sabil, and Muzakkir Muzakkir, “Exploration of Nurses Experience in Managing Emotions While Involved in Covid-19 Care: A Qualitative Study,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)* 4, no. 3 (2022): 413–424.

<sup>60</sup> Mirdat Hitiyaut, Ernawati Hatuwe, and Mercu Grisen Latuihamallo, “Pengaruh Terapi Musik Rohani Kristen Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku,” *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 2, no. 1 (2022): 15–20.

rentan terhadap stres dan bahkan menuju burnout. Dengan upaya manajemen stres dan burnout yang berkesinambungan diharapkan pemimpin rohani mampu menjaga mental, fisik, serta pikiran untuk setia dalam pelayanan di gereja.

Pemimpin rohani harus punya waktu-waktu khusus untuk diri, menjaga kesehatan dengan berbagai cara yang sudah diungkapkan serta melakukan kegiatan-kegiatan lain di luar gereja seperti *refreshing*, serta dukungan sosial yang paling utama adalah keluarga. Keluarga akan memberikan dukungan moral serta memberikan motivasi yang sangat kuat bagi pemulihan. Tetap sebagai umat Tuhan untuk melakukan ibadah, karena ibadah yang disertai ucapan syukur akan memberikan dampak yang besar bagi yang percaya padanya.

Dari stres menuju pencerahan memberikan gambaran bahwa pemimpin rohani yang semula mengalami stres dan bahkan sampai burnout, namun ketika menerapkan manajemen stres dan burnout yang baik akan menghasilkan situasi yang cerah, penuh semangat baru dan motivasi untuk melayani Tuhan dengan lebih baik lagi. Pemimpin rohani ketika menjalankan manajemen stres ini harus dilakukan dengan kesadaran penuh serta tetap berdoa memohon hikmat dan pengertian dari Tuhan. Doa merupakan hal utama bagi umat Tuhan untuk mendapatkan pencerahan yang hakiki.

Firman Tuhan dalam Roma 12:11 “Janganlah hendaknya kerajinanmu kendor, biarlah rohmu menyala-nyala dan layanilah Tuhan.”

#### DAFTAR PUSTAKA

Adiawaty, Susi. “Dimensi Dan Indikator

Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Yang Mempengaruhi Pemberdayaan.”

*ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 3 (2021): 350–356.

Adinda, R. “Manajemen Stres: Pengertian,

Fakta, Tips, Dan Strategi Menghadapinya.” *Gramedia Blog*. Accessed June 13, 2024. <https://www.gramedia.com/bestseller/manajemen-stres/>.

Adiyono. “Manajemen Stres.” *Cross-border* 3, no. 1 (2020): 255–265.

<https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/view/2520/1946>.

Alifia Citra Wulandari R, Zahrotul Uyun. “STRATEGI COPING STRES PADA ORANG TUA DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI COVID-19” (2016): 1–23.

Anwar, Choerul. “Manajemen Konflik Untuk Menciptakan Komunikasi Yang Efektif.” *jurnal.indd* (n.d.).

Aqobah, Qory Jumrotul, Dwi Rahmawati, Farhans Youdistira, and Awaludin Rizki Kurnia. “Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis of the Influence of Exercise on Reducing Stress Levels.” *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 2, no. 1 (2023): 45–51.

[https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JO\\_SITA](https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JO_SITA).

Baskoro, Paulus Kunto. “Konsep Imam Dan Jabatan Imam Pada Masa Intertestamental.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 3, no. 1 (October 5, 2020): 81–95. Accessed June 13, 2024. <https://www.e-journal.sttberitahidup.ac.id/index.php/jbh/article/view/50>.

Borrang, Robert P. “KEPEMIMPINAN DALAM GEREJA SEBAGAI PELAYANAN.” *Voice of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik dan Agama* 2, no. 2 (November 25, 2019). Accessed October 18, 2021. <https://jurnalvow.sttwmi.ac.id/index.php/jvow/article/view/29>.

Bria, Mara, Florina Spânu, Adriana Băban, and Dan L. Dumitrașcu. “Maslach Burnout Inventory - General Survey: Factorial Validity and Invariance among Romanian Healthcare Professionals.” *Burnout Research* 1, no. 3 (2014): 103–111.

Budi, Hengki Irawan Setia. “Manajemen Konflik Mengelola Marah & Stress Secara Bijak.” *Deepublish* (2020): 179.

- Dedy Kasingku, Juwinner. "Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Kerohanian Pelajar." *Jurnal Pendidikan Mandala* 8, no. 3 (2023): 853–859. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>.
- Dhania, Dhini Rama, Suryanto Suryanto, Fendy Suhariadi Fendy Suhariadi, and Fajrianthi Fajrianthi. "Personal Growth Initiative of Millenials Woman Leader in Indonesia: A Qualitative Study." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 10, no. 1 (March 11, 2021): 48–67. Accessed September 16, 2021. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/17415>.
- Djadi, Jermia, and Yoseph Christian Thomassoyan. "Kepemimpinan Yesus Kristus Menurut Injil Sinoptik Dan Relevansinya Terhadap Kepemimpinan Rohani Masa Kini." *Jurnal Jaffray* 9, no. 1 (March 30, 2011): 60–85.
- Fauzia, Liza, Fitri A. Sabil, and Muzakkir Muzakkir. "Exploration of Nurses Experience in Managing Emotions While Involved in Covid-19 Care: A Qualitative Study." *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)* 4, no. 3 (2022): 413–424.
- Frederick, Thomas V., Yvonne Thai, Scott E. Dunbar, Richard Ardito, Ken Eichler, Kristen Kidd, Julianna Carrera, and Mimi Almero. "The Effects of Role Differentiation Among Clergy: Impact on Pastoral Burnout and Job Satisfaction." *Pastoral Psychology* 72, no. 1 (February 1, 2023): 121. Accessed May 31, 2024. </pmc/articles/PMC9817457/>.
- Gea, Leniwan Darmawati, Deni, and Sulianus Susanto. "Faktor Keberhasilan Dan Kegagalan Kepemimpinan Kristen Dan Implikasinya Bagi Pemimpin Kristen Masa Kini." *Jurnal Teologi Injili* 2, no. 1 (2022): 60–71.
- Heidari, Masoud, Yalda Khodadadi Jokar, Shirin Madani, Sharifeh Shahi, Mohammad Sharif Shahi, and Mohammad Goli. "Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction." *Nutrients* 15, no. 17 (2023).
- HelpGuide.org. "Relaxation Techniques for Stress Relief." *HelpGuide.Org*. <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>.
- Hidayati, Nurul Ika. "Seperti Inilah Tanda-Tanda Kelelahan Emosional. Menurut Para Ahli." *Skor*. Last modified 2022. Accessed June 13, 2024. <https://skor.id/post/seperti-inilah-tanda-tanda-kelelahan-emosional-menurut-para-ahli-01411348>.
- Hutagalung, Patrecia. "Pemuridan Sebagai Mandat Misi Menurut Matius 28:18-20." *Jurnal Teologi Pengarah* 2, no. 1 (February 5, 2020): 64–76. Accessed October 5, 2021. <https://journaltiranus.ac.id/ojs/index.php/pengarah/article/view/22>.
- Joni Manumpak Parulian Gultom, Vicky Baldwin Goldsmith Dotulong Paat, Otieli Harefa. "Christian Mission, Spiritual Leadership and Personality Development of the Digital Generation." *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*. Last modified 2022. Accessed June 13, 2024. <https://journal.stbi.ac.id/index.php/PSC/article/view/179/68>.
- Katarina, K, and Krido Siswanto. "Keteladanan Kepemimpinan Yesus Dan Implikasinya Bagi Kepemimpinan Gereja Pada Masa Kini." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 2, no. 2 (July 31, 2018): 87.
- Kuswiranto, Lina Rahmawati. "Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Pasca Stroke Di Indramayu." *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 2 (2022): 299–307.
- Lestari, Nuzely Pradika. "PENGEMBANGAN PAKET PELATIHAN MANAJEMEN STRESS AKADEMIK DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK SISWA KELAS XI DI SMAN 1 DAWARBLANDONG MOJOKERTO" Vol 8 No 2 (2018): 19.
- Linares, José Jesús Gázquez, María Del Carmen Pérez-Fuentes, María Del Mar Molero

- Jurado, Nieves Fátima Oropesa Ruiz, María Del Mar Simón Márquez, and Mahia Saracostti. "Sleep Quality and the Mediating Role of Stress Management on Eating by Nursing Personnel." *Nutrients* 11, no. 8 (2019). Accessed May 31, 2024. /pmc/articles/PMC6722683/.
- Maahury, Simon Moshe. "Kepemimpinan Futuristik Dalam Terang Nilai Kekristenan." *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 6, no. 1 (2023): 26–36.
- Maghfiroh, Nasruliyah Hikmatul. "EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES." *insight* 13, no. 1 (2015). [https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=807325&val=13167&title=PSYCHOLOGICAL WELL BEING NARAPIDANA LAPAS KLAS IIA JEMBER YANG MENJADI TAHANAN PENDAMPING#page=46](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=807325&val=13167&title=PSYCHOLOGICAL%20WELL%20BEING%20NARAPIDANA%20LAPAS%20KLAS%20IIA%20JEMBER%20YANG%20MENJADI%20TAHANAN%20PENDAMPING#page=46).
- Mariza, Ita. "The Effect of Dark Sides of Leadership on Manager's Performance and Engagement as Variable Intervening in Manufacturing Companies." *Jurnal Instrumentasi dan Teknologi Informatika (JITI)* 2, no. 1 (2020): 45–51. Accessed February 18, 2022. <https://jurnal.poltek-gt.ac.id/index.php/jiti/article/view/10/8>.
- Mirdat Hitiyaut, Ernawati Hatuwe, and Merci Grisen Latuihamallo. "Pengaruh Terapi Musik Rohani Kristen Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 2, no. 1 (2022): 15–20.
- Nayana Ambardekar, MD. "Breathing Techniques for Stress Relief." *WebMD*. Last modified 2024. <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>.
- Putri, Maygha Yosianti, Ida Wahyuni, and Daru Lestantyo. "Hubungan Antara Motivasi Dan Manajemen Stres Dengan Stres Kerja Pada GGuru SMA Santo Yakobus Jakarta." *Kesehatan Masyarakat (e-journal)* 6, no. 5 (2019): 587–593. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/j> km.
- Rahayu, Tri. "Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher)." *Psikoborneo* 5, no. 2 (2017): 192–198.
- Rahmawati, Rahmawati, Rochani Rochani, Bangun Yoga Wibowo, and Meilla Dwi Nurmala. "STIMULASI HUMOR SEBAGAI UPAYA MENGATASI BURNOUT STUDY PADA MAHASISWA FKIP UNTIRTA." *PROCEEDING SEMINAR DAN LOKAKARYA NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2017* 0, no. 0 (2017): 213–231. Accessed September 17, 2022. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sem-bk/article/view/1291>.
- Saragih, Dian Rita P. "IMPLEMENTASI KEPEMIMPINAN KRISTEN." *Voice of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik dan Agama* 2, no. 2 (November 25, 2019).
- Sari, Dian Purnama. "GAMBARAN BURNOUT SYNDROME PADA TENAGA KESEHATAN Di RSUD KOTA PALANGKA RAYA DESCRIPTION OF BURNOUT SYNDROME IN HEALTH WORKERS IN PALANGKA" (2022): 351–357.
- Setia Budi, Hengki Irawan. "Kajian Kecerdasan Emosional Terhadap Manajemen Konflik Tingkat Pimpinan." *Jurnal Jaffray* 17, no. 2 (October 11, 2019): 239–258. Accessed November 18, 2021. <https://ojs.sttjaffray.ac.id/JJV71/article/view/358>.
- . "Urgensi Konstruksi Generasi Penerus Bagi Gereja." *Skenoo : Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 59–77.
- Simanjuntak, Junihot M. "Belajar Sebagai Identitas Dan Tugas Gereja." *Jurnal Jaffray* 16, no. 1 (2018): 1.
- Sitoayu, Laras, Ismi Aminatyas, Dudung Angkasa, Nazhif Gifari, and Yulia Wahyuni. "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 8, no. 1 (2021): 55–64.
- Subekti, Tri, and Pujiwati Pujiwati. "Pemuridan

Misioner Dalam Menyiapkan Perluasan Gereja Lokal." *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 3, no. 2 (November 30, 2019): 157–172. Accessed October 5, 2021. <http://www.sttorsina.ac.id/jurnal/index.php/epigraphe/article/view/126>.

Suhadi, Suhadi, and Yonatan Alex Arifianto. "Pemimpin Kristen Sebagai Agen Perubahan Di Era Milenial." *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership* 1, no. 2 (December 10, 2020): 129–147. Accessed September 28, 2021. <https://stak-pesat.ac.id/e-journal/index.php/edulead/article/view/32>.

Talahatu, Imelda. "Kelelahan Emosional Terhadap Motivasi Kerja Pegawai Pada PT. PLN Persero Wilayah Maluku Dan Maluku Utara." *Jurnal Minds: Manajemen Ide dan Inspirasi* 5, no. 2 (2018): 173.

Zaluchu, Sonny. "Respons Tests of Leadership Menurut Teori Frank Damazio Pada Mahasiswa Pascasarjana Jurusan Kepemimpinan Kristen STT Harvest Semarang." *Jurnal Jaffray* 16, no. 2 (September 30, 2018): 145.

Zulkifli, Andi. "BURNOUT STUDY OF MINING COMPANY EMPLOYEES IN INDONESIA" (n.d.).

"Kepemimpinan Kristiani: Melayani Sepenuh Hati - Y. Gunawan, Pr. - Google Buku." Accessed June 13, 2024. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=x6XTEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=fungsi+kepemimpinan+kristen+sebagai+gembala,+pelayan+dan+pengurus&ots=fVFC\\_AAy40&sig=UfXefCkwqllJ5pdQdtbCYB0I5d8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=x6XTEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=fungsi+kepemimpinan+kristen+sebagai+gembala,+pelayan+dan+pengurus&ots=fVFC_AAy40&sig=UfXefCkwqllJ5pdQdtbCYB0I5d8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

"View of Pemimpin Yang Melayani Dalam Konteks Pastoral." Accessed June 12, 2024. <https://journal.sttia.ac.id/skenoo/article/view/10/10>.