Saint Paul's Review
Volume 4, Nomor 2, (Desember) 2024: 165-180
https://jurnal.sttsaintpaul.ac.id/index.php/spr/
Published by: Sekolah Tinggi Teologi Saint Paul Bandung

Pendekatan Yesus dalam Mengatasi Kejenuhan Pelayanan: Studi Teologis dan Praktis untuk Hamba Tuhan Masa Kini

Agung Gunawan
Sekolah Tinggi Teologi Aletheia
Email: agunggunawan71164@yahoo.com

Article history:
Submit: September27, 2024
Revised: December11, 2024
Accepted: December13, 2024
Published: December13, 2024

Keywords: Burnout; Servants of God; Signs of burnout; Jesus' tips for preventing burnout

Kata Kunci: Kiat-kiat Yesus mencegah kejenuhan; Hamba Tuhan; Tanda-tanda kejenuhan, Pelayanan.

Abstract
This article will discuss the problem of burnout faced by God's servants who serve in the church. Burnout should not be taken lightly by God's servants because burnout can have fatal consequences for God's servants and their ministry in the church. Burnout will reduce the productivity of the ministry of God's servants. In this article, we will explain the negative impacts of burnout that arise in a person that God's servants need to be aware of. Apart from that, this article also explains the tips that Jesus had so that He could prevent burnout in His ministry. When God's servants implement the tips used by Jesus, they will be able to avoid the problem of burnout. In this way, the ministry of God's servants is not disturbed by burnout.

Abstrak
Artikel ini akan membahas tentang masalah kejenuhan yang dihadapi oleh hamba-hamba Tuhan yang melayani di gereja. Kejenuhan tidak boleh dianggap enteng oleh hamba-hamba Tuhan karena kejenuhan dapat membawa akibat yang fatal bagi hamba Tuhan dan pelayanannya dalam gereja. Kejenuhan akan mengurangi produktifitas pelayanan hamba-hamba Tuhan. Dalam artikel ini akan diuraikan tentang dampak-dampak negatif dari kejenuhan yang muncul dalam diri seseorang yang perlu diwaspadai oleh hamba-hamba Tuhan. Selain dari pada itu, dalam artikel ini juga dipaparkan kiat-kiat yang dimiliki oleh Yesus sehingga Ia dapat mencegah kejenuhan dalam pelayanan. Tatkala hamba-hamba Tuhan menjalankan kiat-kiat yang dilakukan oleh Yesus maka mereka akan dapat terhindar dari masalah kejenuhan. Dengan demikian maka pelayanan hamba-hamba Tuhan tidak terganggu oleh kejenuhan.

Pendahuluan

Gereja yang sehat adalah gereja yang memiliki pelayanan yang penuh semangat dan berdaya guna. Pelayanan yang efektif hanya dapat terwujud apabila para hamba Tuhan yang melayani memiliki kesehatan yang seimbang dalam aspek fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Sayangnya, kejenuhan sering kali menjadi tantangan yang tidak terlihat namun berdampak besar, mengganggu kesehatan holistik para pelayan Tuhan dan merusak produktivitas mereka dalam melayani jemaat.

Kejenuhan bukanlah tanda kelemahan, melainkan realitas yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk hamba-hamba Tuhan. Bahkan tokoh-tokoh Alkitab seperti Musa dan Elia pernah menghadapi momen-momen kelelahan yang mendalam dalam perjalanan pelayanan mereka. Hamba Tuhan adalah manusia biasa dengan keterbatasan yang memungkinkannya rentan terhadap tekanan dan rutinitas pelayanan yang monoton.

Kejenuhan dapat melanda siapa saja, baik mereka yang melayani di gereja-gereja besar dengan ribuan anggota maupun di gereja kecil dengan jemaat yang lebih sedikit. Penelitian menunjukkan bahwa hamba-hamba Tuhan yang melayani di kota kecil lebih rentan mengalami kejenuhan akibat rasa kesepian yang lebih besar dibandingkan dengan rekan mereka di kota besar.[1] Begitu pula, hamba-hamba Tuhan muda, terutama yang baru memulai pelayanan, sering menghadapi tantangan berat tanpa pengalaman yang memadai untuk mengatasinya, yang pada akhirnya berujung pada stres dan kejenuhan.[2]

Ironisnya, banyak hamba Tuhan tidak menyadari gejala kejenuhan hingga dampaknya menjadi sangat parah, mengganggu efektivitas pelayanan, dan bahkan menyebabkan stagnasi.[3] Stagnasi ini sering kali membuat gereja yang dilayani tidak berkembang, atau lebih buruk lagi, mengalami kemunduran. Dalam situasi seperti ini, hamba Tuhan tidak hanya menghadapi tekanan dari dalam dirinya sendiri, tetapi juga ketidakpuasan dari jemaat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan pengunduran diri atau pemberhentian dari tugas pelayanan.[4]

Namun, ketika kita melihat kehidupan dan pelayanan Yesus, ada pelajaran berharga yang bisa kita ambil. Meskipun menghadapi tantangan besar dan jadwal yang padat, Yesus

---

[1] Rachel Lovell Greg Scott, "The Rural Pastors Initiative: Addressing Isolation and Burnout in Rural Ministry.," in *Pastoral Psychology*, vol. 64, 2014, 71–97.

[2] Benjamin R. Doolittle, "'The Impact of Behaviors upon Burnout Among Parish-Based Clergy,'" in *J Relig Health*, vol. 49, 2010, 88–95.

[3] Fred Stewart, "Minding The Minister: Clergy Burnout Is A Huge Issue In Our Congregations," in *The Presbyterian Record*, vol. 137, 2013, 28.

[4] Christina Kabiri Candace Coppinger Pickett, Justin L Barrett, Cynthia B Eriksson, "Social Networks among Ministry Relationships: Relational Capacity, Burnout, & Ministry Effectiveness.," in *Journal of Psychology and Theology*, vol. 45, 2017, 92–105.

tidak pernah kehilangan semangat atau terjebak dalam kejenuhan. Bagaimana Yesus mengelola tekanan dan tantangan dalam pelayanan-Nya? Apa saja strategi yang Ia gunakan untuk menjaga fokus dan semangat-Nya?

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam persoalan ini dengan membahas tanda-tanda dan faktor penyebab kejenuhan dalam pelayanan, serta menawarkan solusi yang berlandaskan pada teladan pelayanan Yesus. Diharapkan, artikel ini dapat berkontribusi sebagai panduan praktis dan relevan bagi pelayan Tuhan masa kini. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Yesus, para pelayan Tuhan dapat mempertahankan motivasi mereka sekaligus memastikan bahwa pelayanan yang dilakukan tetap memberikan dampak positif bagi jemaat dan komunitas gereja.

Metode

Dalam penulisan artikel ini digunakan metode studi literatur (kepustakaan). Pendekatan studi literatur (kepustakaan) digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu apa tanda-tanda dari kejenuhan dan bagaimana kiat-kiat yang harus dilakukan untuk mengatasi kejenuhan khususnya bagi hamba-hamba Tuhan yang melayani digereja. Oleh sebab itu, penulis akan mengumpulkan artikel-artikel jurnal dan buku-buku yang relevan dengan topik yang berkaitan dengan masalah kejenuhan yang dialami oleh hamba-hamba Tuhan. Penulis juga akan menganalisa dan mensintesakan artikel-artikel yang membahas tentang masalah kejenuhan dalam jurnal dan buku yang ada. Selanjutnya penulis akan mengambil kesimpulan dari data-data yang sudah terkumpul dari jurnal-jurnal dan buku-buku yang relevan untuk menjawab pertanyaan dalam artikel ini. Dari kesimpulan yang didapat, penulis menyusun secara sistematis dan terstruktur hasil dari penelitian tentang tanda-tanda dan kiat-kiat mengatasi kejenuhan bagi hamba-hamba Tuhan. Dengan demikian maka melalui artikel ini hamba-hamba Tuhan akan dapat memiliki gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang masalah kejenuhan serta kiat-kiat yang dimiliki oleh Yesus yang dapat dipakai agar mereka dapat terhindar dari kejenuhan dalam pelayanan.

Pembahasan

Penyebab Kejenuhan

Kejenuhan banyak dialami oleh hamba-hamba Tuhan yang melayani di gereja. Adapun beberapa pemicu munculnya kejenuhan dalam pelayanan adalah sebagai berikut: Pertama, durasi lamanya seorang hamba Tuhan melayani dalam sebuah gereja dapat menyebabkan

munculnya kejenuhan dalam diri hamba Tuhan. Semakin lama seseorang melayani disuatu gereja maka potensi untuk mengalami kejenuhan sangat besar.[5] Hal ini disebabkan karena ia terjebak rutinitas tanpa adanya variasi dalam pelayanannya. Durasi waktu melayani di dalam sebuah gereja juga akan membuat seorang hamba Tuhan akan menilai tentang kinerja yang telah ia kerjakan dalam pelayanan. Apabala seorang hamba Tuhan merasa puas dengan pelayanan yang dilakukan dalam waktu yang cukup lama maka ia tidak akan mengalami kejenuhan. Sebaliknya apabila seorang hamba Tuhan merasa tidak puas dengan apa yang telah dilakukan dalam waktu yang cukup lama dalam gereja yang dilayani, maka ia akan dapat mengalami kejenuhan.[6] Kedua, kejenuhan juga dapat terjadi karena hamba Tuhan dalam pelayanannya berinteraksi dengan banyak jemaat yang memiliki kebutuhan dan tuntutan yang sangat kompleks. Seringkali tuntutan jemaat terhadap hamba Tuhannya sangat tinggi dan tidak realistis sehingga hamba Tuhan tidak mampu memenuhinya. Hal ini menyebabkan hamba Tuhan merasa tertekan. Apabila hal ini terjadi berulang-ulang maka hamba Tuhan akan mengalami kelelahan baik fisik maupun emosional yang pada akhirnya membawa hamba Tuhan masuk dalam kejenuhan.[7] Ketiga, kejenuhan akan mudah dialami oleh hamba-hamba Tuhan yang memiliki kepribadian yang lemah yaitu harga diri dan percaya diri yang rendah ketika mereka menghadapi tekanan dari lingkungan dimana mereka melayani. Seseorang yang memiliki harga diri dan percaya diri yang tinggi sangat kecil kemungkinannya mengalami kejenuhan dibandingkan dengan seseorang yang memiliki harga diri dan percaya diri yang rendah. Itulah sebabnya tidak semua hamba Tuhan mengalami kejenuhan ketika diperhadapkan dengan tuntutan dan tekanan dalam pelayanan, hanya mereka yang memiliki kepribadian yang rapuh akan mudah mengalami kejenuhan. Dan yang keempat, kejenuhan juga berhubungan dengan kondisi kerohanian seorang hamba Tuhan.[8] Seorang hamba Tuhan yang memiliki tingkat kerohanian yang tinggi akan kecil kemungkinannya mengalami kejenuhan dibandingkan dengan seorang hamba Tuhan mengalami penurunan kerohanian. Seorang hamba Tuhan yang memiliki kerohanian yang tinggi akan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan dalam pelayanan karena ia akan mengalami kekuatan dan pertolongan dari Tuhan sehingga ia

[5] Will J. G Evers Welko Tomic, David M. Tomic, "A Question of Burnout Among Reformed Church Ministers in The Netherlands," *Mental Health, Religion & Culture* 7 (2004): 225–247.

[6] Martin Dowson and Sam Sterland Maureen H. Miner, "Ministry Orientation and Ministry Outcomes: Evaluation of A New Multidimensional Model of Clergy Burnout and Job Satisfaction," in *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, vol. 83, 2010, 167–188.

[7] Yvonne Thai & John Gill Scott Dunbar, Thomas Frederick, "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry," *Mental Health, Religion & Culture* 23 (2020): 173–186.

[8] Thomas Rodgerson Jonathan Golden, Ralph L. Piedmont, Josephw. Ciarrocchi, "Spirituality and Burnout: An Incremental Validity Study," *Journal of Psychology and Theology* 32 (2004): 115–125.

tidak akan mengalami kejenuhan. Sebaliknya seorang hamba Tuhan yang mengalami penurunan kerohanian tidak dapat merasakan dan pertolongan Tuhan di dalam menghadapi tantangan yang berat dalam pelayanan yang menyebabkan ia mudah jatuh kedalam kejenuhan.

Tanda-Tanda Kejenuhan

Hamba-hamba Tuhan harus waspada dan berhati-hati agar supaya kejenuhan tidak menguasai diri mereka yang pada gilirannya akan mengganggu dan merusak pelayanan yang sudah dibangun dengan baik dari awal. Oleh sebab itu, para hamba Tuhan harus menyadari ketika mengalami tanda-tanda dari kejenuhan yaitu: Pertama, seseorang yang mengalami kejenuhan akan mengalami gangguan fisik.[9] Salah satu tanda yang sangat jelas dari seseorang yang mengalami gangguan fisik karena kejenuhan adalah sering mengalami kelelahan dalam durasi atau jangka waktu yang cukup panjang. Kelelahan terjadi bukan disebabkan oleh pekerjaan yang berat atau lebih banyak dari biasanya. Kelelahan terjadi pada saat seseorang melakukan pekerjaan yang sudah rutin dilakukan. Seseorang yang mengalami kejenuhan selain mudah merasa lelah, ia juga akan mudah mengalami gangguan kesehatan.[10] Ia akan mudah terserang penyakit, seperti sakit kepala, sakit pinggang, gangguan pencernaan, dan berbagai macam penyakit lainnya. Gangguan kesehatan ini biasanya disebabkan oleh adanya gangguan pola makan dan pola tidur yang dialami oleh seseorang yang mengalami kejenuhan. Kondisi kesehatan yang terganggu membuat seseorang akan sering keluar masuk rumah sakit untuk mengobati penyakitnya. Hal ini pasti akan menghambat pekerjaannya yang membutuhkan kodisi kesehatan yang prima. Gangguan kesehatan ini jelas akan membawa dampak bagi kemerosotan pada prestasi kerja seseorang. Kita akan dapat melihat perbandingan kinerja dari seseorang yang mengalami kejenuhan yang sangat berbeda jatuh dengan kinerja yang dilakukan selama bertahun-tahun sebelum ia mengalami kejenuhan. Prestasi kerja yang merosot disebabkan oleh kondisi fisik seseorang yang terganggu kesehatan karena mengalami kejenuhan. Kondisi seperti ini akan dapat dilihat dan dirasakan oleh orang-orang yang ada disekitarnya.[11] Hamba-hamba Tuhan harus segera sadar bahwa mereka sedang mengalami kejenuhan apabila secara terus menerus mengalami gangguan kesehatan fisik. Hamba Tuhan yang mengalami gangguan fisik yang disebabkan oleh kejenuhan akan tampak dari merosotnya

[9] David M. Tomic & Will J. G. Evers Welko Tomic, "A Question of Burnout Among Reformed Church Ministers in The Netherlands," in *Mental Health, Religion & Culture*, vol. 7, 2004, 225–247.

[10] Richard P Olson Richard L Dayringer, "Burnout and Fatigue" (The Haworth Press, Inc, 2006), 79–88. 79-88

[11] Chenelle Buys Sebastiaan Rothmann, "Burnout and Engagement of Reformed Church Ministers: Original Research," in *SA Journal of Industrial Psychology*, vol. 36, 2010, 1–11.

kinerja pelayanan mereka dibandingkan dengan waktu-waktu sebelumnya. Kalau pada waktu lalu mereka sangat semangat melakukan tugas pelayanan yang dipercayakan kepada mereka, namun sekarang semangatnya menjadi kendor dan bahkan tidak bergairah lagi dalam melakukan tugas pelayanan yang dipercayakan kepada mereka. Kondisi seperti ini akan menyebabkan hamba- hamba Tuhan mulai berpikir untuk melepaskan diri atau meninggalkan pelayanan yang diembannya. Akibatnya pekerjaan Tuhan dalam gereja akan menjadi terganggu dan terbengkalai.

Kedua, kejenuhan dapat juga menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikologis yang menyebabkan emosinya tidak stabil. Seseorang yang mengalami gangguan emosional yang disebabkan oleh kejenuhan akan merasa tidak puas dengan dirinya dan kinerjanya.[12] Ia beranggapan bahwa dirinya tidak bisa memenuhi dan menjalankan tugas yang diberikan kepadanya sebagaimana yang diharapkan. Ia selalu merasa bahwa apa yang telah dikerjakannya tidak baik dan mengalami kegagalan. Perasaan tidak puas dan gagal ini akan menyebabkan seseorang tidak memiliki gairah lagi untuk mengerjakan tugasnya. Seseorang yang mengalami gangguan emosional karena kejenuhan bukan hanya merasa tidak puas dengan apa yang telah dikerjakannnya tetapi juga akan merasa tidak puas dengan apa yang dikerjakan oleh rekan sejawatnya. Ia selalu memberikan penilaian yang negatif terhadap semua yang dilakukan oleh teman kerjanya. Sikap seperti ini akan menimbulkan sakit hati dan kemarahan dari rekan kerjanya. Akibatnya ia akan dibenci dan dimusuhi oleh rekan-rekan sejawatnya. Hal ini akan membuat suasana kerja menjadi tidak kondusif dan tidak produktif.

Hamba Tuhan yang mengalami gangguan emosional karena kejenuhan juga dapat merasa tidak puas dengan dirinya dan selalu menilai pelayananan yang dilakukan dirinya tidak betul dan mengalami kegagalan. Perasaan tidak puas ini jelas akan dapat menimbulkan rasa bersalah dalam diri hamba Tuhan. Perasaan bersalah akan terus menganggu dan menghantui pelayanan hamba Tuhan sehingga hamba Tuhan tidak dapat menghargai pelayanan yang telah dilakukannya dengan baik selama ini. Mereka memiliki kecenderungan untuk merasa tidak puas dengan kinerja rekan-rekan sepelayanan. Kecenderungan adalah memberikan penilaian yang negatif dan kritikan terhadap kinerja rekan-rekan sepelayanannya. Apa yang sudah dilakukan dengan baik oleh rekan sepelayannya selalu dinilai kurang oleh hamba Tuhan yang mengalami gangguan emosional karena kejenuhan dalam pelayanan. Hal ini jelas akan menciptakan keteganggan antara hamba Tuhan dan rekan kerjanya yang menyebabkan

[12] Dogan Gursoy Allan Lu, Chieh Cheng, "Impact of Job Burnout on Satisfaction and Turnover Intention: Do Generational Differences Matter?," in *Journal Of Hospitality & Tourism Research*, vol. 40, 2016, 210–235.

pelayanan menjadi tidak kondusif. Mereka juga akan dapat merasa frustrasi atau putus asa atas apa yang telah dilakukan selama ini.[13] Ia merasa bahwa apa yang ia kerjakan sudah mencapai titik nadir dan tidak bisa dikembangkan lagi. Perasaan seperti ini menyebabkan seseorang tidak memiliki motivasi dan menjadi pesimis terhadap apa yang dikerjakannya. Ia tidak yakin bahwa pekerjaannya dapat berkembang di masa yang akan datang. Orang seperti ini tidak memiliki gairah dan keinginan untuk melakukan sesuatu dengan lebih lagi agar dapat mencapai hasil yang lebih baik. Bahkan seseorang yang mengalami kejenuhan cenderung untuk tidak mau mengerjakan tugasnya lagi.[14] Mereka juga akan mengalami turunnya kinerja pelayanannya. Hal ini disebabkan karena hamba Tuhan kehilangan motivasi sehingga merasa tidak sanggup lagi mengerjakan tugas pelayanan yang dipercayakan kepadanya. Gangguan emosional yang disebabkan oleh kejenuhan akan membuat hamba Tuhan merasa bahwa walaupun sudah melakukan banyak hal dalam pelayanannya, namun merasa bahwa apa yang telah dikerjakan tidak menghasilkan apa-apa. Hal ini menunjukkan bahwa hamba Tuhan tersebut sudah mengalami frustrasi atau putus asa terhadap pelayanan yang dikerjakannya. Rasa frustrasi ini membuat hamba Tuhan tidak memiliki gairah lagi untuk melanjutkan tugas pelayanannya karena mereka merasa pesimis terhadap masa depan pelayanannya. Oleh sebab itu, mereka tidak lagi memiliki gairah untuk menetapkan visi dan misi bagi masa depan pelayanannya. Akibatnya dapat dipastikan pelayanan gereja menjadi stagnan dan tidak akan dapat berkembang

Ketiga, seseorang yang mengalami kejenuhan juga menyebabkan timbulnya gangguan kognitif.[15] Gangguan kognitif menyebabkan seseorang tidak dapat dan tidak mau lagi memikirkan hal-hal yang baru dan inovatif untuk mengembangkan pekerjaannya. Ia tidak mau memikirkan terobosan-terobosan baru untuk meningkatkan kualitas pekerjaannya. Ia sudah puas dengan apa yang telah dikerjakannya. Akibatnya pekerjaannya tidak akan dapat berkembang lagi. Hamba Tuhan yang mengalami kejenuhan juga akan mengalami gangguan kognitif. Gangguan kognitif yang disebabkan oleh kejenuhan akan membuat hamba Tuhan tidak mampu dan mengalami kesulitan untuk memikirkan dan membuat rencana yang kreatif dan inovatif untuk mengembangkan pelayanan yang dipercayakan kepada mereka. Akibatnya pelayanan yang dilakukan tidak menarik dan tidak relevan untuk menjawab kebutuhan jemaat yang semakin kompleks.

[13] Yvonne Thai & John Gill Scott Dunbar, Thomas Frederick, "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry," in *Mental Health, Religion & Culture2*, vol. 23, 2020, 173–186.

[14] Sebastiaan Rothmann, "Burnout and Engagement of Reformed Church Ministers: Original Research." Vol.36:1, (2010): 1-11

[15] Welko Tomic, "A Question of Burnout Among Reformed Church Ministers in The Netherlands."

Gangguan kognitif yang disebabkan oleh kejenuhan juga dapat membuat seseorang sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan sesuatu. Ia tidak dapat fokus dalam mengerjakan tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik. Hal ini akan mengakibatkan tugas dan tanggungjawab yang harus dikerjakan oleh seseorang banyak mengalami kegagalan yang mengakibatkan pekerjaannya menjadi terbengkalai. Akibatnya tugas pelayanannya akan menumpuk yang jelas akan menambah beban bagi para hamba Tuhan. Hal itu juga akan menyebabkan seseorang tidak dapat berpikir secara jernih. Seseorang yang mengalami gangguan kognitif karena kejenuhan akan cenderung dikuasai oleh pikiran-pikiran yang negatif. Pikiran yang negatif ini menyebabkan seseorang selalu merasa terancam oleh perkataan, sikap dan perbuatan orang lain tehadap dirinya. Akibatnya pikirannya akan terganggu yang membuat dirinya dihantui oleh ketakutan dan kecemasan ketika berhadapan atau bersosialisasi dengan orang lain.[16] Ini juga akan merusak relasi yang baik yang sudah lama terbentuk di dalam gereja antara hamba Tuhan baik dengan rekan kerjanya maupun dengan jemaat yang dilayaninya

Keempat, kejenuhan yang dialami oleh seseorang juga akan dapat menimbulkan gangguan sosial.[17] Gangguan sosial biasanya ditandai dengan timbulnya masalah antar pribadi antara seseorang dengan orang-orang yang ada dalam keluarganya maupun orang-orang yang ada di tempat kerja. Masalah antar pribadi ini bisa menyebabkan terjadinya konflik atau pertengkaran dengan orang lain, baik didalam keluarga atau di tempat kerja. Ketika konflik terjadi antara seseorang dengan orang-orang terdekatnya seperti keluarga dan rekan kerjanya, maka akan membuat seseorang melakukan penarikkan diri dari lingkungannya. Penarikkan diri seseorang akan terlihat dari kecenderungan untuk selalu menghindar untuk bertemu dan berbicara dengan anggota keluarganya atau rekan kerjanya. Kondisi seperti ini akan menyebabkan hamba Tuhan tidak akan mendapat dukungan dari rekan kerja dan keluarganya ketika menghadapi pergumulan. Ketika hamba Tuhan tidak mendapat dukungan dari orang-orang terdekatnya maka hamba Tuhan akan semakin sulit untuk keluar dari kejenuhannya. Hal ini jelas akan mengganggu dan dapat merugikan tugas pelayanan yang diemban oleh para hamba Tuhan.

Kelima, seseorang yang mengalami kejenuhan juga akan terganggu spiritualitasnya. Gangguan spiritualitas terlihat dari kurangnya atau tidak adanya minat terhadap hal-hal yang

[16] Sebastiaan Rothmann, "Burnout and Engagement of Reformed Church Ministers: Original Research."

[17] Jonathon R. B. Halbesleben & M. Ronald Buckley, "Social Comparison and Burnout: The Role of Relative Burnout and Received Social Support, Anxiety, Stress, & Coping," in *An International Journal*, vol. 19, 2006, 259–278.

berkaitan dengan kerohanian.[18] Seseorang yang terganggu spiritualitasnya akan malas untuk berdoa dan membaca Alkitab. Ia tidak lagi bergairah untuk beribadah dan terlibat dalam segala aktifitas di gereja. Ia tidak tertarik lagi untuk berbicara hal-hal yang berkaitan dengan kerohanian. Meskipun hamba Tuhan tugasnya selalu berkaitan dengan Tuhan, namun ketika mengalami kejenuhan, hubungannya dengan Tuhan menjadi terganggu. Hal ini disebabkan karena hamba Tuhan kecewa dengan Tuhan. Kekecewaan kepada Tuhan ini menyebabkan hamba Tuhan mengalami kekeringan dan kemerosotan rohani. Gangguan spiritualitas yang dialami oleh seseorang karena kejenuhan juga dapat menyebabkan seseorang mudah jatuh kedalam dosa berupa kebiasaan-kebiasaan yang negatif seperti mengkonsumsi minuman keras, narkoba, merokok, pornografi, bahkan bisa terjatuh dalam perzinahan, perselingkuhan dan dosa-dosa yang lainnya. Semua perbuatan-perbuatan dosa di atas pasti akan merusak citra diri dari orang tersebut. Apabila seseorang memiliki kebiasaan-kebiasaan yang buruk, ia pasti akan dipandang negatif oleh orang-orang yang ada di sekitarnya. Apabila hamba Tuhan jatuh kedalam dosa maka kehidupan hamba Tuhan akan mendapat sorotan negatif dan menjadi batu sandungan bagi jemaat yang dilayaninya. Oleh sebab itu, hamba Tuhan harus waspada dan berhati-hati agar pada saat mengalami kejenuhan tidak terhanyut kedalam arus pelarian diri yang bersifat duniawi yang bukan hanya akan merusak dirinya tapi juga akan menghancurkan reputasinya atau kesaksian hidupnya. dilayaninya. Kalau sudah demikian maka hamba Tuhan tinggal menungggu waktu untuk diberhentikan dari tempat pelayanannya.

Kiat Yesus Mencegah Kejenuhan

Yesus adalah Allah yang sejati dan manusia yang sejati. Dalam pelayanan yang dilakukan oleh Yesus di dalam dunia ini, kemanusiaan Yesus sangat ditonjolkan. Sebagai manusia, Yesus juga memiliki fisik, psikis dan spiritual sebagaimana manusia yang lain. Dengan demikian, Yesus juga mengalami seperti yang dialami oleh manusia pada umumnya ketika menjalankan tugas pelayanan-Nya dalam dunia ini. Yesus juga mengalami kelelahan dan keletihan dalam memenuhi tugas pelayanan yang diberikan oleh Bapa kepada-Nya. Namun Alkitab mencatat bahwa Yesus tidak mengalami kejenuhan dalam pelayanan. Hal itu terlihat dari sukacita dan semangat yang tidak pernah kendor yang dimiliki oleh Yesus dalam menjalankan tanggung jawab-Nya didunia ini. Yesus dapat menyelesaikan tugas pelayanan yang diembannya dengan baik dan berkenan kepada Allah Bapa yang di surga, sehingga Yesus

[18] Welko Tomic, David M. Tomic, "A Question of Burnout Among Reformed Church Ministers in The Netherlands."

dibangkitkan dari kematian, kemudian naik ke surga dan duduk di sebelah kanan Allah Bapa Yang maha Kuasa. Mengapa Yesus dalam menjalankan pelayanan-Nya yang padat di dunia tidak mengalami kejenuhan? Berikut kiat-kiat yang dimiliki oleh Yesus dalam mencegah kejenuhan dalam pelayanan-Nya.

Pertama, karena Yesus mengasihi pelayanan-Nya. "*Kata Yesus kepada mereka, "Makanan-Ku ialah melakukan kehendak Dia yang mengutus Aku dan menyelesaikan pekerjaan-Nya.*" (Yoh. 4:34). Ketika Yesus diajak oleh murid-murid-Nya untuk makan, ia menjawab bahwa makanan-Nya ialah melakukan kehendak Allah Bapa yaitu menyelesaikan tugas pelayanan yang dipercayakan kepada-Nya. Dari jawaban Yesus ini tampak jelas bahwa Yesus sangat mengasihi pelayanan yang dipercayakan kepada-Nya. Kasih terhadap pelayanan yang diembanNya adalah kiat efektif dari Yesus untuk menghindari kejenuhan dalam pelayanan. Seringkali penyebab utama seorang hamba Tuhan mudah jatuh kedalam kejenuhan dalam pelayanan yaitu ketika ia mulai tidak lagi mengasihi pelayanannya. Banyak faktor yang menyebabkan seseorang kehilangan kasih yang mula-mula dalam pelayanan. Kehilagan kasih mula-mula dalam pelayanan hamba Tuhan dapat disebabkan olehb banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dikerjakan oleh seorang hamba Tuhan di dalam gereja seringkali menjadi penyebab utama munculnya kejenuhan dalam pelayanan. Ada gereja-gereja yang memiliki hamba Tuhan dalam jumlah yang tidak memadai dikarenakan kondisi keuangan sangat terbatas. Kondisi seperti ini membuat seorang hamba Tuhan harus menangani banyak bidang pelayanan di dalam gereja. Akibatnya hamba Tuhan tersebut akan mengalami kelelahan yang membawa kepada kejenuhan. Selain itu, seorang hamba Tuhan juga dapat kehilangan kasih mula-mula dalam pelayanan yang disebabkan karena tidak adanya dukungan dari orang-orang yang ada di dalam gereja. Ada gereja-gereja yang mempercayakan dan memasrahkan tanggung jawab pelayanan hanya kepada hamba Tuhan yang melayani di gereja. Sedangkan majelis atau pun jemaat tidak bersedia terlibat secara aktif dalam pelayanan karena alasan kesibukan. Ada orang-orang yang tidak mendukung pelayanan hamba Tuhannya karena ada masalah hubungan yang kurang harmonis. Kondisi seperti ini membuat mereka selalu menentang dan memberi penilaian yang negatif terhadap kinerja hamba Tuhan. Akibatnya seorang hamba Tuhan akan mengalami tekanan secara psikologis yang membawa kepada kejenuhan karena ia kehilangan kasih yang mula-mula.

Kedua, Yesus mengambil waktu istirahat. "*Setelah Yesus mendengar berita itu menyingkirlah Ia dari situ, dan hendak mengasingkan diri dengan perahu ke tempat yang sunyi.*" (Mat. 14:13a). Yesus sebagai manusia ketika menjalani pelayanan yang sangat padat

juga mengalami kelelahan. Namun Yesus tidak membiarkan kelelahan yang dialami-Nya. Ia menyadari akan kelelahan-Nya dan segera mengatasinya dengan mengambil waktu sejenak untuk beristirahat dengan menarik diri dari rutinitas pelayanan-Nya. Setelah beristirahat sejenak, Yesus kembali segar untuk melanjutkan tanggung jawab pelayanan yang diemban-Nya. Hal inilah yang membuat Yesus tidak mengalami kejenuhan dalam pelayanan. Banyak hamba-hamba Tuhan mengalami kejenuhan dalam pelayanan dikarenakan mereka tidak merespons dengan benar tanda-tanda kelelahan yang dialaminya baik secara fisik maupun psikis. Hal ini membuat mereka masih tetap melakukan tugas pelayanannya meskipun sebenarnya fisik dan psikisnya mengalami kelelahan yang sangat berat. Akibatnya mereka akan mengalami stress yang pada gilirannya akan membawa kepada kejenuhan dalam pelayanan.

Oleh sebab itu, penting bagi seorang hamba Tuhan untuk peka terhadap kondisi fisik dan psikisnya. Apabila sudah ada indikasi-indikasi mengalami kelelahan, maka seorang hamba Tuhan harus mengambil waktu untuk beristirahat. Ia harus segera berhenti sejenak dari segala rutinitas pelayanan yang dilakukan. Hamba-hamba Tuhan yang telah melayani dalam sebuah jemaat dalam kurun waktu tertentu perlu mengambil cuti dari pelayanan yang dilakukannya.[19] Seorang hamba Tuhan dapat mengambil waktu cuti untuk berekreasi dengan keluarga untuk sejenak menghilangkan kepenatan. Ketika mengambil waktu cuti, seorang hamba Tuhan harus sungguh-sungguh melepaskan diri dari kesibukan pelayanan untuk sementara waktu. Bila perlu handphone dimatikan untuk sementara waktu pada saat cuti agar tidak diganggu oleh penatua atau jemaat gereja dan segala urusan gereja. Istirahat sejenak dari segala hiruk pikuk pelayanan akan memberikan semangat dan tenaga baru bagi seorang hamba Tuhan untuk dapat kembali melanjutkan tanggungjawab dan kewajibannya secara efektif.

Ketiga, intimasi dengan Allah. "*Pagi-pagi benar, waktu hari masih gelap, Ia bangun dan pergi ke luar. Ia pergi ke tempat yang sunyi dan berdoa di sana.*" (Mrk. 1:35). Yesus sebagai manusia menyadari bahwa Ia tidak dapat dilepaskan dari Allah Bapa. Melalui kedekatan-Nya dengan Allah memberi kekuatan bagi Yesus untuk dapat menunaikan tugas yang diberikan oleh Allah kepada-Nya dengan baik. Menyadari hal ini, Yesus selalu menyediakan waktu untuk menjalin intimasi dengan Allah melalui doa. Seorang hamba Tuhan harus selalu menjaga intimasi dengan Allah melalui doa agar ia dimampukan untuk menjalani semua kewajiban dan tanggung jawab pelayanannya dengan efektif dan produktif.[20] Melalui

[19] Luisa J. Gallagher, "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry," in *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry*, vol. 16, 2019, 134–149.

[20] and Scott Dunbar Thomas V Frederick, Yvonne Thai, "Coping with Pastoral Burnout Using Christian Contemplative Practices," *Religions* 12 (2021): 378.

doa, seorang hamba Tuhan akan merasakan energi ilahi yang memberi gairah, semangat serta kekuatan dalam menjalani hari-hari pelayanannya. Ketika seorang hamba Tuhan mengalami kejenuhan maka ia perlu datang dan mendekatkan diri kepada Tuhan bukan menjauh dari Tuhan. Banyak hamba-hamba Tuhan ketika mengalami kejenuhan bukan mendekat kepada Tuhan tapi menjauh dari Tuhan karena mereka marah dan kecewa kepada Tuhan yang dianggap tidak peduli dan membiarkan mereka terpuruk dalam kejenuhan. Ketika seorang hamba Tuhan menghadapi kondisi yang sulit dalam pelayanan janganlah terus mengandalkan kekuatan dan kehebatan diri sendiri. Ia harus menyadari bahwa dirinya adalah manusia yang lemah dan terbatas. Ia harus segera lari mendekat kepada Allah melalui doa dan bila perlu disertai dengan puasa. Karena doa dan puasa sangat besar kuasanya untuk menolong seorang hamba Tuhan dalam menghadapi pergumulan hidup yang pelik dan kompleks. Intimasi dengan Allah dapt mencegah munculnya kejenuhan dalam diri seorang hamba Tuhan. Seorang hamba Tuhan harus berhati-hati agar janganlah kesibukan pelayanan kepada Tuhan justru membuat hubungannya jauh dari Allah. Seringkali kesibukan dalam pelayanan menyita waktu seorang hamba Tuhan sedemikian rupa sehingga ia tidak ada waktu untuk menikmati kedekatan dengan Allah. Akibatnya ia akan mudah lelah dan kehilangan kekuatan dalam menjalani pelayanannya. Sebagai konsekuensinya, kejenuhan akan meguasai dirinya.

Keempat, relasi dengan sesama. "*Enam hari sebelum Paskah Yesus datang ke Betania, tempat tinggal Lazarus yang dibangkitkan Yesus dari antara orang mati. Di situ diadakan perjamuan untuk Dia dan Marta melayani, sedang salah seorang yang turut makan dengan Yesus adalah Lazarus.*" Yesus sebagai manusia membutuhkan orang lain. Itulah sebabnya Yesus selama hidup-Nya di dalam dunia memiliki relasi dan menjalin relasi dan komunikasi yang sehat dengan keluarga Lazarus (Yoh. 12:1-2). Yesus memiliki wadah untuk diajak berbagi suka dan duka dalam kehidupan dan pelayanan-Nya. Hal inilah yang membuat Yesus dapat bertahan dalam pelayanan yang berat karena ada orang-orang yang peduli dan mendukung-Nya. Seorang hamba Tuhan juga sebagai mahluk sosial sangat membutuhkan orang lain untuk menjadi rekan komunikasi.[21] Dengan memiliki rekan komunikasi, maka seorang hamba Tuhan akan dapat berbagi pergumulan yang dihadapi dalam pelayanan. Dengan berbagi maka seorang hamba Tuhan akan mendapat dukungan, penghiburan, dan kekuatan dari orang lain. Selain itu, melalui rekan komunikasi seorang hamba Tuhan ada mendapatkan masukan-masukan yang positif dalam menghadapi pergumulan dalam pelayanan. Hal ini akan mencegah seorang hamba

[21] Benjamin R. Doolittle, "'The Impact of Behaviors upon Burnout Among Parish-Based Clergy,.'"

Tuhan untuk jatuh kedalam jurang kejenuhan. Seringkali seorang hamba Tuhan tidak memiliki rekan komunikasi karena ia menjaga jarak dengan orang lain. Hal ini disebabkan karena ia merasa posisinya sebagai pemimpin lebih tinggi dari orang yang dipimpinnya. Ia merasa gengsi untuk berbagi suka dan duka pelayanannya kapada orang lain. Akibatnya ia akan menanggung beban pergumulannya sendiri tanpa ada topangan dari orang lain. Sebagai seorang pemimpin, seorang hamba Tuhan tidak perlu takut untuk mencari jemaat untuk menjadi rekan komunikasi. Karena hal ini mutlak dibutuhkan agar seorang hamba Tuhan tidak berjalan sendiri di dalam melewati jalan-jalan yang terjal dalam pelayanan. Ketika seorang hamba Tuhan memiliki rekan untuk berbagi maka ia akan mendapatkan kekuatan yang baru untuk terus menapaki jalan-jalan terjal dalam melayani Tuhan sehingga terhindari dari kejenuhan.

Kelima, melakukan pedelegasian. "*Kemudian dari pada itu, Yesus menunjuk tujuh puluh murid yang lain, lalu mengutus mereka berdua-dua mendahului-Nya ke setiap kota dan tempat yang hendak dikunjungi-Nya*" (Luk. 10:1). Yesus, dalam pelayanan-Nya sebagai manusia di dalam dunia ini yang sangat padat, tidak mau menjadi single fighter yang menangani semua tugas seorang diri sendiri. Yesus berani mendelegasikan tuga-tugasnya kepada murid-murid-Nya. Keberanian untuk mendelegasikan tugas pelayanan membuat pelayanan-Nya semakin efektif dan mengurangi beban pelayanan-Nya. Hal inilah yang menyebabkan Yesus dapat terhindar dari kelelahan yang membawa kepada masalah kejenuhan. Banyak hamba-hamba Tuhan yang mengalami kejenuhan disebabkan oleh banyaknya pelayanan yang harus dilakukan sehingga akan menyita waktu, tenaga dan pikiran dari hamba-hamba-hamba Tuhan tersebut. Ketika mereka tidak mampu menata dan mengatur tugas dan pelayanan yang harus dikerjakan dengan baik maka akan dapat membawa kepada kelelahan yang menyebabkan terjadinya kejenuhan.[22] Oleh sebab itu, hamba-hamba Tuhan harus belajar untuk mengatur dan menata tugas pelayanannya secara rapi dan baik agar hal itu tidak menjadi monoton, membosankan, dan menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Hamba-hamba harus belajar mengorganisir tugas pelayanannya berdasarkan skala prioritas agar tidak terjebak kedalam tanggung jawab pelayanan yang harus dilakukan secara bersamaan. Jadi ada rencana kerja yang jelas dalam melakukan tugas pelayanannya.[23] Banyak hamba-hamba Tuhan yang mengalami kejenuhan karena sangat kelelahan dalam menjalankan tugas pelayanan yang dipercayakan kepada mereka. Mereka mudah mengalami kelelahan karena mereka tidak berani untuk berbagi

[22] Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati," in *Buletin Psikologi*, vol. 4, 1996, 19–24.

[23] Christina Maslach Michael P Leiter, "Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work" (San Francisco: Jossey-Bass, 2005), 33–48.

tugas dengan orang lain. Mereka tidak berani mendelegasikan tugas kepada orang lain karena takut orang lain tidak akan dapat menjalankan tugas dengan baik seperti dirinya. Akibatnya banyak hamba-hamba Tuhan menjalankan tugas pelayanan yang sangat padat seorang diri. Hal ini sangat menguras fisik, psikis dan spiritualitasnya yang pada gilirannya akan membawa hamba-hamba Tuhan terperangkap dalam masalah kejenuhan. Hamba-hamba Tuhan harus belajar dan berani mempercayakan dan mendelegasikan tugas pelayanannya kepada orang lain dengan melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap orang-orang yang diberi kepercayaan. Hal ini akan mengurangi beban pelayanan seorang hamba Tuhan sehingga ia dapat terhindar dari kejenuhan dan membuat ia dapat menjalankan tugas

Simpulan

Hamba Tuhan dalam gereja merupakan elemen vital bagi pertumbuhan dan perkembangan sebuah komunitas jemaat. Melalui dedikasi, kerja keras, dan kecerdasan dalam pelayanan, hamba Tuhan berperan besar dalam membawa gereja menuju perkembangan yang positif. Namun demikian, terdapat berbagai kendala yang dapat menghambat efektivitas pelayanan mereka, salah satunya adalah kejenuhan. Kejenuhan sering kali menjadi penghalang utama yang dapat mengurangi optimalisasi pelayanan seorang hamba Tuhan, berpotensi menyebabkan terganggunya pelayanan, bahkan hingga pemberhentian yang tidak terhormat dari gereja tempat mereka melayani.

Kejenuhan merupakan fenomena yang tidak pandang bulu, dapat dialami oleh hamba Tuhan yang melayani di berbagai konteks, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Fenomena ini juga tidak bergantung pada durasi pelayanan, melainkan dapat dialami oleh mereka yang baru beberapa tahun melayani maupun oleh mereka yang telah mengabdikan puluhan tahun dalam satu gereja. Kejenuhan sering kali tidak disadari oleh individu yang mengalaminya hingga dampaknya mulai dirasakan. Dalam banyak kasus, dampak negatif kejenuhan baru terlihat ketika kondisinya sudah berada pada tahap yang cukup parah, sehingga sulit untuk dipulihkan, baik bagi individu hamba Tuhan maupun pelayanan yang mereka jalankan.

Sebagai seorang yang juga mengalami kondisi kemanusiaan, Yesus Kristus tidak terlepas dari potensi kelelahan dalam pelayanan-Nya. Namun, dalam Alkitab tercatat bahwa Yesus mampu mencegah dan mengantisipasi kejenuhan sehingga pelayanan-Nya tetap berjalan dengan baik dan produktif. Kiat-kiat yang diterapkan oleh Yesus, seperti menjaga hubungan yang erat dengan Allah, mengatur waktu istirahat, serta membangun relasi yang mendukung,

dapat menjadi pedoman praktis bagi hamba Tuhan masa kini. Dengan menerapkan strategi ini, diharapkan para pelayan Tuhan dapat mengatasi tantangan kejenuhan yang berpotensi menghambat kualitas dan keberlanjutan pelayanan mereka.

Daftar Pustaka

Allan Lu, Chieh Cheng, Dogan Gursoy. "Impact of Job Burnout on Satisfaction and Turnover Intention: Do Generational Differences Matter?" In *Journal Of Hospitality & Tourism Research*, 40:210–235, 2016.

Benjamin R. Doolittle. "'The Impact of Behaviors upon Burnout Among Parish-Based Clergy,.'" In *J Relig Health*, 49:88–95, 2010.

Candace Coppinger Pickett, Justin L Barrett, Cynthia B Eriksson, Christina Kabiri. "Social Networks among Ministry Relationships: Relational Capacity, Burnout, & Ministry Effectiveness." In *Journal of Psychology and Theology*, 45:92–105, 2017.

Fred Stewart. "Minding The Minister: Clergy Burnout Is A Huge Issue In Our Congregations." In *The Presbyterian Record*, 137:28, 2013.

Greg Scott, Rachel Lovell. "The Rural Pastors Initiative: Addressing Isolation and Burnout in Rural Ministry." In *Pastoral Psychology*, 64:71–97, 2014.

Jonathan Golden, Ralph L. Piedmont, Josephw. Ciarrocchi, and Thomas Rodgerson. "Spirituality and Burnout: An Incremental Validity Study." *Journal of Psychology and Theology* 32 (2004): 115–125.

Jonathon R. B. Halbesleben & M. Ronald Buckley. "Social Comparison and Burnout: The Role of Relative Burnout and Received Social Support, Anxiety, Stress, & Coping." In *An International Journal*, 19:259–278, 2006.

Luisa J. Gallagher. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry." In *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry*, 16:134–149, 2019.

Maureen H. Miner, Martin Dowson and Sam Sterland. "Ministry Orientation and Ministry Outcomes: Evaluation of A New Multidimensional Model of Clergy Burnout and Job Satisfaction." In *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83:167–188, 2010.

Michael P Leiter, Christina Maslach. "Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work." 33–48. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

Richard L Dayringer, Richard P Olson. "Burnout and Fatigue." 79–88. The Haworth Press, Inc, 2006.

Rosyid, Haryanto F. “Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati.” In *Buletin Psikologi*, 4:19–24, 1996.

Scott Dunbar, Thomas Frederick, Yvonne Thai & John Gill. “Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry.” *Mental Health, Religion & Culture* 23 (2020): 173–186.

———. “Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry.” In *Mental Health, Religion & Culture2*, 23:173–186, 2020.

Sebastiaan Rothmann, Chenelle Buys. “Burnout and Engagement of Reformed Church Ministers: Original Research.” In *SA Journal of Industrial Psychology*, 36:1–11, 2010.

Thomas V Frederick, Yvonne Thai, and Scott Dunbar. “Coping with Pastoral Burnout Using Christian Contemplative Practices.” *Religions* 12 (2021): 378.

Welko Tomic, David M. Tomic, & Will J. G Evers. “A Question of Burnout Among Reformed Church Ministers in The Netherlands.” *Mental Health, Religion & Culture* 7 (2004): 225–247.

Welko Tomic, David M. Tomic & Will J. G. Evers. “A Question of Burnout Among Reformed Church Ministers in The Netherlands.” In *Mental Health, Religion & Culture*, 7:225–247, 2004.