

## **EDUKASI PENCEGAHAN BURNOUT DALAM PELAYANAN GEREJAWI MELALUI SEMINAR “MELAYANI SAMBIL TERLUKA”**

**Yogi Mahendra<sup>1</sup>, Susanna Kathryn<sup>2</sup>, Donny Charles Chandra**

STT Bethel Indonesia Jakarta

[Yogi.mahendra@sttbi.ac.id](mailto:Yogi.mahendra@sttbi.ac.id)

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received : 2026-05-10

Revised : 2026-05-20

Accepted : 2026-05-29

### **KEYWORDS**

Burnout, Church Ministry,  
Mental Health, Community  
Service, Educational Seminar

### **KATA KUNCI**

Burnout, Pelayanan Gerejawi,  
Kesehatan Mental, Pengabdian  
Kepada Masyarakat Seminar  
Edukatif.

### **ABSTRACT**

*This community service program aimed to improve church ministers' literacy and awareness regarding burnout prevention in ecclesial ministry through a seminar entitled "Serving While Wounded." Burnout in church ministry is a serious issue because it is associated with emotional exhaustion, decreased motivation, spiritual fatigue, relational conflict, and reduced ministry effectiveness. The program employed an educational-participatory approach through a seminar, material presentation, interactive discussion, reflective sharing, and participant evaluation. The activity involved 113 participants, consisting of church ministers, ministry activists, theology students, small group leaders, and congregation members actively engaged in ministry. The results indicate an increase in participants' understanding of the concept of burnout, its symptoms, risk factors, and prevention strategies. The participants' average pre-test score of 56.8 increased to 85.5 in the post-test, reflecting an improvement of 28.7 points. In addition, participant responses showed positive results; most participants stated that the seminar material was relevant to their ministry experience, helped them understand the symptoms of burnout, and provided practical strategies for maintaining the mental and spiritual well-being of church ministers. Therefore, this seminar contributed to developing critical awareness that healthy church ministry requires not only dedication but also self-management, healthy ministry boundaries, community support, and sustainable spiritual renewal.*

### **ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi dan kesadaran pelayan gereja mengenai pencegahan burnout dalam pelayanan gerejawi melalui seminar bertema “Melayani Sambil Terluka”. Burnout dalam pelayanan gereja merupakan persoalan serius karena berkaitan dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, kejenuhan spiritual, konflik relasional, serta menurunnya efektivitas pelayanan. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui seminar, penyampaian materi, diskusi interaktif, refleksi pengalaman, dan evaluasi peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 113 peserta yang terdiri atas pelayan gereja/aktivis pelayanan, mahasiswa teologi, pemimpin kelompok kecil/konsel, dan jemaat aktif dalam pelayanan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep burnout, gejala, faktor risiko, dan strategi pencegahannya. Rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 56,8 meningkat menjadi 85,5 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 28,7 poin. Selain itu, respons peserta terhadap kegiatan menunjukkan hasil positif; mayoritas peserta menyatakan bahwa materi seminar relevan dengan pengalaman pelayanan, membantu memahami gejala

burnout, serta memberikan strategi praktis dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual pelayan. Dengan demikian, seminar ini berkontribusi dalam membangun kesadaran kritis bahwa pelayanan gerejawi yang sehat tidak hanya menuntut dedikasi, tetapi juga memerlukan pengelolaan diri, batas pelayanan yang sehat, dukungan komunitas, dan pemulihan spiritual yang berkelanjutan.

## 1. Pendahuluan

Pelayanan gerejawi merupakan praksis sosial-spiritual yang menuntut keterlibatan manusia secara utuh, baik pada aspek kognitif, emosional, relasional, maupun spiritual. Pelayan gereja tidak hanya menjalankan fungsi liturgis dan administratif, tetapi juga terlibat dalam pengajaran, pendampingan pastoral, konseling informal, pelayanan doa, kunjungan jemaat, pengelolaan konflik, serta respons terhadap krisis kehidupan umat (Pakpahan 2020). Kompleksitas peran tersebut menempatkan pelayanan gerejawi dalam kategori pelayanan yang bersifat intensif-relasional, sebab pelayan gereja bekerja bukan hanya dengan tugas, melainkan dengan manusia, emosi, penderitaan, ekspektasi, dan dinamika komunitas iman. Dalam situasi tertentu, idealisme pelayanan, tuntutan panggilan, ekspektasi jemaat, serta ketersediaan diri yang hampir tanpa batas dapat membentuk akumulasi tekanan yang tidak selalu disadari secara dini.

Secara konseptual, burnout dipahami sebagai sindrom yang muncul akibat stres kronis dalam konteks pekerjaan atau pelayanan yang tidak berhasil dikelola secara memadai. *World Health Organization* menempatkan burnout dalam ICD-11 sebagai fenomena okupasional, bukan sebagai diagnosis medis, dengan tiga karakteristik utama, yaitu kelelahan energi, meningkatnya jarak mental atau sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya efektivitas profesional (World Health Organization 2019). Kerangka ini selaras dengan pemikiran Christina Maslach dan Michael P Leiter yang menjelaskan burnout sebagai respons berkepanjangan terhadap stresor interpersonal kronis dalam pekerjaan, terutama dalam profesi yang menuntut keterlibatan emosional dan relasional yang tinggi (Maslach and Leiter 2016). Dengan demikian, burnout tidak dapat direduksi sebagai kelelahan biasa, melainkan merupakan kondisi multidimensional yang dapat memengaruhi kualitas kerja, relasi, makna diri, dan keberlanjutan pelayanan.

Dalam konteks pelayanan gerejawi, burnout memiliki kekhasan karena tekanan psikologis sering berkelindan dengan dimensi panggilan, pengabdian, kesalehan, dan identitas spiritual (Fulmer and Sinclair 2023). Pelayan gereja kerap mengalami role

overload, emotional labor, ambiguitas peran, tuntutan administratif, ekspektasi jemaat, kritik interpersonal, serta keterlibatan dalam krisis hidup umat. Studi Christopher J. Adams dkk., menunjukkan, pelayanan klerus memiliki stressor yang kompleks, termasuk beban peran, kerja emosional, tuntutan interpersonal, dan kebutuhan untuk selalu siap dalam berbagai situasi pelayanan; penelitian tersebut juga menemukan bahwa tingkat burnout klerus berada pada kategori sedang jika dibandingkan dengan profesi penolong lainnya (Adams et al. 2017).

Masalah burnout dalam pelayanan tidak hanya berdampak pada individu pelayan, tetapi juga pada kualitas pelayanan gerejawi secara keseluruhan. Kelelahan emosional yang tidak tertangani dapat menurunkan kepekaan pastoral, memperlemah empati, meningkatkan jarak emosional terhadap jemaat, dan mengurangi efektivitas pelayanan. Dalam jangka panjang, burnout dapat memunculkan krisis makna, konflik relasional, penurunan motivasi, bahkan kecenderungan menarik diri dari pelayanan. Kajian sistematis Hyding, Wu, Captari, dan Sandage terhadap 82 studi empiris mengenai pemimpin agama dan rohaniwan menegaskan bahwa burnout, dampak trauma, serta kesejahteraan pelayan keagamaan perlu dipahami secara holistik melalui faktor individual, relasional, dan institusional. Artinya, burnout dalam pelayanan tidak cukup ditangani sebagai persoalan pribadi, tetapi perlu dilihat sebagai persoalan edukatif, komunitas, dan kelembagaan (Hyding, Xiaodi Wu, and Sandage 2024).

Urgensi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga diperkuat oleh pentingnya literasi kesehatan mental dalam komunitas. Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan tentang pencegahan, pengenalan gejala, strategi pertolongan mandiri, akses bantuan, serta keterampilan mendukung orang lain yang berada dalam tekanan psikologis. Peningkatan literasi kesehatan mental melalui promosi kesehatan dapat membantu masyarakat mengenali masalah kesehatan jiwa, mencegah kondisi yang lebih berat, mengurangi stigma, serta mendorong pencarian bantuan yang tepat. Dalam konteks gereja, literasi tersebut penting agar pelayan dan jemaat tidak secara simplistik menafsirkan kelelahan pelayanan hanya sebagai kelemahan iman,

kurang doa, atau kurang komitmen, melainkan sebagai kondisi psiko-spiritual yang perlu dikenali, dipahami, dan ditangani secara bertanggung jawab.

Berdasarkan kondisi tersebut, seminar “Melayani Sambil Terluka” menjadi bentuk intervensi edukatif yang relevan dalam kerangka PKM. Kegiatan ini diarahkan untuk membangun kesadaran kritis pelayan gereja mengenai gejala, faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan burnout dalam pelayanan. Pendekatan edukatif dipilih karena pencegahan burnout tidak hanya membutuhkan pemulihan individual, tetapi juga pembentukan budaya pelayanan yang sehat, reflektif, suportif, dan manusiawi. Melalui seminar ini, peserta diharapkan mampu mengenali batas kapasitas diri, mengelola tekanan pelayanan, membangun pola istirahat dan dukungan sosial, serta memahami pentingnya pendampingan psikologis dan spiritual secara seimbang.

Dengan demikian, kegiatan PKM bertajuk “Edukasi Pencegahan Burnout dalam Pelayanan Gerejawi melalui Seminar ‘Melayani Sambil Terluka’” memiliki signifikansi akademik, praktis, dan pastoral. Secara akademik, kegiatan ini memperluas penerapan kajian burnout dalam konteks pelayanan gerejawi. Secara praktis, kegiatan ini memberikan pengetahuan aplikatif bagi pelayan gereja untuk menjaga keberlanjutan pelayanan. Secara pastoral, kegiatan ini menegaskan bahwa pelayanan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh intensitas bekerja bagi Tuhan, tetapi juga oleh kemampuan pelayan untuk merawat diri, membangun relasi yang sehat, dan melayani dari kondisi batin yang terus diperbarui.

## 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui kegiatan seminar tematik yang berfokus pada peningkatan literasi peserta mengenai pencegahan burnout dalam pelayanan gerejawi (Hasiholan et al. 2023). Pendekatan edukatif digunakan karena kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman konseptual, reflektif, dan praktis kepada peserta mengenai gejala, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahan burnout dalam konteks pelayanan. Sementara itu, pendekatan partisipatif diterapkan untuk mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses diskusi, refleksi pengalaman pelayanan, dan tanya jawab sehingga kegiatan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif (Untung, Tanonggi, and Pekuwali 2021).

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk seminar dengan tema “Melayani Sambil Terluka”. Tema ini dipilih karena merepresentasikan realitas pelayanan gerejawi yang sering kali menuntut keterlibatan emosional, spiritual, dan sosial secara intensif. Banyak pelayan gereja tetap menjalankan tugas pelayanan meskipun berada dalam kondisi kelelahan psikologis, tekanan batin, konflik relasional, atau luka emosional yang belum terselesaikan. Oleh karena itu, seminar ini diarahkan untuk membangun kesadaran bahwa kesehatan mental dan spiritual pelayan merupakan aspek penting dalam keberlanjutan pelayanan gerejawi yang sehat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi, dan tahap tindak lanjut.

### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan identifikasi kebutuhan peserta terkait isu burnout dalam pelayanan gerejawi. Identifikasi ini dilakukan dengan mengamati fenomena umum dalam pelayanan, seperti kelelahan emosional, kejenuhan pelayanan, konflik interpersonal, penurunan motivasi, serta kecenderungan pelayan untuk tetap melayani tanpa memperhatikan kondisi psikologis dan spiritual dirinya. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam merumuskan tema, tujuan, materi, serta strategi pelaksanaan seminar. Pada tahap ini, tim pelaksana juga menyusun rancangan kegiatan, menentukan narasumber, menyiapkan media presentasi, menyusun susunan acara, serta mempersiapkan perangkat teknis yang diperlukan. Materi seminar dirancang agar mencakup aspek konseptual dan praktis, meliputi pengertian burnout, indikator burnout, faktor risiko dalam pelayanan gerejawi, dampak burnout terhadap individu dan komunitas gereja, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan oleh pelayan gereja.

### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui seminar edukatif yang disampaikan oleh narasumber kepada peserta. Kegiatan ini dilaksanakan secara sistematis melalui pembukaan, penyampaian materi, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, refleksi, dan penutup. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif agar peserta memperoleh pemahaman teoretis sekaligus memiliki ruang untuk menghubungkan materi dengan pengalaman pelayanan masing-masing. Materi utama yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi beberapa pokok bahasan. Pertama, pemahaman dasar mengenai burnout sebagai kondisi kelelahan kronis

yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional, mental, dan spiritual. Kedua, pengenalan tanda-tanda burnout dalam pelayanan, seperti kehilangan antusiasme, munculnya sinisme, kelelahan berkepanjangan, penurunan empati, konflik relasional, serta berkurangnya efektivitas pelayanan. Ketiga, analisis faktor penyebab burnout dalam konteks gerejawi, seperti beban pelayanan yang berlebihan, ekspektasi jemaat, kurangnya dukungan komunitas, ketidakjelasan batas peran, dan minimnya waktu pemulihan diri. Keempat, strategi pencegahan burnout melalui pengelolaan diri, pembentukan batas sehat dalam pelayanan, penguatan dukungan sosial, praktik istirahat yang memadai, serta integrasi spiritualitas yang sehat.

Selain pemaparan materi, peserta juga dilibatkan dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini bertujuan untuk menggali pengalaman konkret peserta terkait tekanan pelayanan serta memberikan ruang bagi mereka untuk merefleksikan kondisi pribadi maupun dinamika pelayanan di komunitas masing-masing. Dengan demikian, kegiatan seminar tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang dialog pastoral-edukatif yang membantu peserta memahami persoalan burnout secara lebih personal dan kontekstual.



**Gambar 1.** Pelibatan Peserta dalam Tanya Jawab

### c. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan PKM, khususnya dalam aspek peningkatan pemahaman peserta mengenai burnout dan pencegahannya. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan terhadap respons peserta selama kegiatan, partisipasi dalam diskusi, pertanyaan yang diajukan, serta umpan balik peserta terhadap materi seminar. Evaluasi ini penting untuk menilai sejauh mana kegiatan mampu membangun kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dan spiritual dalam pelayanan gerejawi.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi meningkatnya pemahaman peserta mengenai konsep burnout, kemampuan peserta mengenali gejala

burnout dalam pelayanan, kesadaran peserta mengenai pentingnya batas sehat dalam melayani, serta munculnya komitmen untuk menerapkan strategi pencegahan burnout dalam kehidupan pelayanan. Apabila memungkinkan, evaluasi juga dapat dilakukan melalui instrumen sederhana berupa angket pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar.

### d. Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut diarahkan pada upaya menjaga keberlanjutan dampak kegiatan. Setelah seminar dilaksanakan, peserta didorong untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks pelayanan masing-masing. Tindak lanjut dapat dilakukan melalui pembentukan ruang diskusi lanjutan, pendampingan pastoral, konseling, kelompok dukungan bagi pelayan gereja, atau penyediaan materi edukatif yang dapat dipelajari kembali oleh peserta.

Tindak lanjut ini penting karena pencegahan burnout tidak dapat dicapai hanya melalui satu kali kegiatan edukatif, tetapi membutuhkan proses pembiasaan, kesadaran berkelanjutan, dan dukungan komunitas. Oleh sebab itu, gereja atau komunitas pelayanan diharapkan dapat membangun budaya pelayanan yang lebih sehat, yaitu budaya yang tidak hanya menekankan produktivitas pelayanan, tetapi juga memperhatikan pemulihan, keseimbangan hidup, kesehatan mental, dan pertumbuhan spiritual para pelayan.

Bentuk kegiatan PKM ini adalah seminar edukatif yang memadukan penyampaian materi, diskusi interaktif, refleksi pengalaman, dan tanya jawab. Seminar dipilih karena bentuk ini efektif untuk menjangkau peserta dalam jumlah yang relatif luas serta memungkinkan penyampaian materi secara sistematis. Selain itu, seminar juga memberi ruang bagi peserta untuk memperoleh pemahaman konseptual sekaligus mengaitkannya dengan realitas pelayanan gerejawi yang mereka alami.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Peserta dan Relevansi Kebutuhan Edukasi Burnout dalam Pelayanan Gerejawi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 113 peserta yang terdiri atas pelayan gereja, mahasiswa teologi, aktivis pelayanan, pemimpin kelompok kecil, serta jemaat yang terlibat aktif dalam pelayanan gerejawi. Komposisi peserta menunjukkan bahwa isu burnout tidak hanya relevan bagi pendeta atau pemimpin gereja formal, tetapi

juga bagi berbagai unsur pelayanan yang secara langsung terlibat dalam aktivitas pastoral, liturgis, pengajaran, pendampingan jemaat, dan pelayanan komunitas. Hal ini memperlihatkan bahwa pelayanan gerejawi memiliki karakter kerja yang bersifat multidimensional karena menuntut keterlibatan spiritual, emosional, sosial, dan administratif secara bersamaan (Gultom, Novalina, and Yosua 2022).

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui angket singkat sebelum kegiatan, sebagian besar peserta menunjukkan pengalaman kelelahan pelayanan dalam tingkat yang bervariasi. Sebanyak 71,1% peserta menyatakan pernah mengalami kelelahan emosional setelah menjalankan pelayanan secara intensif, sedangkan 63,2% peserta mengaku pernah merasa kehilangan antusiasme dalam pelayanan. Selain itu, 57,9% peserta menyatakan pernah tetap melayani meskipun sedang berada dalam kondisi batin yang tidak stabil, seperti kecewa, terluka, tertekan, atau mengalami konflik relasional. Temuan ini mengindikasikan bahwa tema “*Melayani Sambil Terluka*” memiliki relevansi langsung dengan realitas pengalaman peserta.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Kegiatan

Kategori Peserta	Jumlah	Persentase
Pelayan gereja/aktivis pelayanan	47	41,6%
Mahasiswa teologi	30	26,5%
Pemimpin kelompok kecil/komsel	21	18,6%
Jemaat aktif dalam pelayanan	15	13,3%
Total	113	100%

Dari sisi pengalaman pelayanan, mayoritas peserta telah terlibat dalam pelayanan selama lebih dari dua tahun. Hal ini penting karena burnout umumnya tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui proses akumulasi tekanan, kelelahan, dan ketidakseimbangan antara tuntutan pelayanan dengan kapasitas pemulihan diri. Dalam perspektif Maslach dan Leiter, burnout merupakan respons terhadap stres kronis yang berhubungan dengan pekerjaan atau aktivitas pelayanan yang menuntut keterlibatan interpersonal secara intensif (Maslach and Leiter 2016). Oleh karena itu, semakin lama seseorang terlibat dalam pelayanan tanpa sistem pemulihan yang memadai, semakin besar pula

kemungkinan munculnya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efektivitas diri.

**Tabel 2.** Pengalaman Pelayanan Peserta

Lama Terlibat dalam Pelayanan	Jumlah	Persentase
Kurang dari 1 tahun	12	10,6%
1–2 tahun	24	21,2%
3–5 tahun	44	38,9%
Lebih dari 5 tahun	33	29,2%
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

Data tersebut menunjukkan bahwa peserta kegiatan merupakan kelompok sasaran yang tepat untuk menerima edukasi pencegahan burnout. Mereka tidak hanya memiliki keterlibatan langsung dalam pelayanan, tetapi juga menghadapi risiko tekanan pelayanan yang dapat berkembang menjadi kelelahan psikologis dan spiritual apabila tidak dikelola secara sehat. Dengan demikian, kegiatan seminar ini memiliki dasar kebutuhan yang kuat, baik secara praktis maupun akademis, karena menjawab persoalan konkret yang dialami oleh pelayan gereja dalam menjalankan tanggung jawab pelayanan.

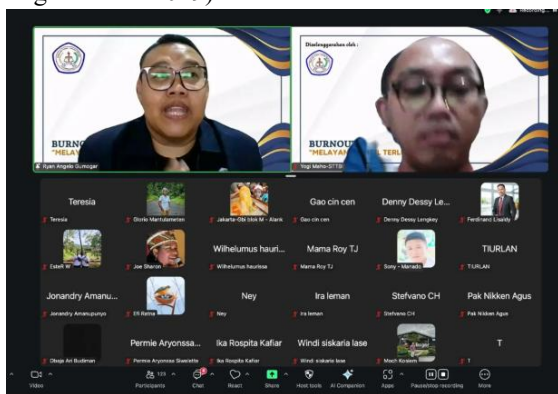
#### Proses Edukasi Seminar “Melayani Sambil Terluka” sebagai Intervensi Psikospiritual

Pelaksanaan seminar dilakukan dengan pendekatan edukatif-partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena burnout dalam pelayanan gerejawi tidak cukup dipahami hanya sebagai masalah psikologis individual, tetapi juga sebagai persoalan spiritual, relasional, dan kelembagaan (Zunaidi 2024). Oleh sebab itu, proses edukasi diarahkan bukan hanya untuk menyampaikan informasi, melainkan juga untuk membangun kesadaran kritis peserta terhadap pola pelayanan yang tidak sehat, seperti melayani tanpa batas, mengabaikan istirahat, menekan emosi, serta memandang kelelahan sebagai hal yang sepenuhnya normal dalam pelayanan.

Materi seminar disusun dalam beberapa pokok bahasan utama, yaitu: pengertian burnout, gejala burnout, faktor risiko burnout dalam pelayanan gerejawi, dampak burnout terhadap individu dan komunitas pelayanan, serta strategi pencegahan burnout. Dalam sesi awal, peserta diperkenalkan pada konsep burnout sebagai bentuk kelelahan kronis yang mencakup dimensi fisik, emosional, mental, dan spiritual. Penjelasan ini penting karena masih terdapat kecenderungan dalam komunitas

gerejawi untuk menafsirkan kelelahan pelayanan secara sempit sebagai kurangnya komitmen, lemahnya iman, atau kurangnya kedisiplinan rohani.

Selanjutnya, narasumber menjelaskan bahwa burnout berbeda dari kelelahan biasa. Kelelahan biasa dapat membaik setelah istirahat yang cukup, sedangkan burnout cenderung menetap karena berkaitan dengan tekanan yang berlangsung terus-menerus, kehilangan makna, konflik peran, dan minimnya pemulihan diri. Penjelasan ini selaras dengan pemahaman World Health Organization yang menempatkan burnout sebagai fenomena okupasional yang ditandai oleh kelelahan energi, meningkatnya jarak mental terhadap pekerjaan, serta menurunnya efektivitas profesional (World Health Organization 2019).



**Gambar 2.** Pelaksanaan Seminar

Dalam konteks pelayanan gerejawi, peserta diajak memahami bahwa burnout dapat muncul melalui beberapa faktor. Pertama, beban pelayanan yang berlebihan, terutama ketika seorang pelayan memegang banyak tanggung jawab tanpa pembagian tugas yang seimbang. Kedua, ekspektasi jemaat yang tinggi, yaitu tuntutan agar pelayan selalu hadir, kuat, responsif, dan tersedia dalam berbagai situasi. Ketiga, minimnya batas sehat dalam pelayanan, misalnya sulit berkata tidak, merasa bersalah ketika beristirahat, atau menganggap diri harus selalu siap melayani. Keempat, konflik relasional, baik dengan sesama pelayan, pemimpin gereja, maupun jemaat. Kelima, spiritualisasi penderitaan yang tidak sehat, yakni kecenderungan membenarkan kelelahan ekstrem sebagai tanda kesetiaan rohani.

Sesi diskusi menunjukkan bahwa peserta sangat antusias menghubungkan materi dengan pengalaman pelayanan masing-masing. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami kejenuhan pelayanan, tetapi tidak memiliki bahasa konseptual untuk menjelaskan kondisi tersebut. Ada pula peserta yang menyatakan bahwa selama ini mereka merasa bersalah ketika mengambil waktu istirahat karena menganggap pelayanan harus selalu

diprioritaskan. Temuan ini memperlihatkan bahwa seminar berfungsi sebagai ruang refleksi yang membantu peserta menamai pengalaman mereka secara lebih sehat dan konstruktif.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, proses edukasi ini memiliki nilai transformatif karena membantu peserta berpindah dari kesadaran yang bersifat intuitif menuju pemahaman yang lebih konseptual dan aplikatif. Peserta tidak hanya mengetahui bahwa burnout itu ada, tetapi juga memahami bagaimana burnout terbentuk, bagaimana gejalanya dikenali, serta bagaimana pencegahannya dilakukan. Dengan demikian, seminar ini menjadi bentuk intervensi awal yang relevan untuk membangun budaya pelayanan yang lebih sehat, manusiawi, dan berkelanjutan.

### **Hasil Kegiatan: Peningkatan Literasi Burnout dan Kesadaran Pencegahan dalam Pelayanan Gerejawi**

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai burnout dan strategi pencegahannya. Evaluasi dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test sederhana yang terdiri atas lima indikator utama, yaitu pemahaman konsep burnout, kemampuan mengenali gejala burnout, pemahaman faktor risiko, pengetahuan strategi pencegahan burnout, dan kesadaran pentingnya mencari dukungan ketika mengalami tekanan pelayanan. Skor diberikan dalam rentang 1–100.

**Tabel 3.** Hasil Pre-test dan Post-test Peserta

Indikator Penilaian	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan
Pemahaman konsep burnout	56,8	86,3	29,5
Kemampuan mengenali gejala burnout	59,2	84,7	25,5
Pemahaman faktor risiko dalam pelayanan	54,5	82,9	28,4
Pengetahuan strategi pencegahan burnout	52,1	85,5	33,4
Kesadaran pentingnya mencari dukungan	61,3	88,2	26,9

Rata-rata keseluruhan	56,8	85,5	28,7
-----------------------	------	------	------

Berdasarkan data tersebut, rata-rata nilai peserta meningkat dari 56,8 pada pre-test menjadi 85,5 pada post-test. Peningkatan sebesar 28,7 poin menunjukkan bahwa kegiatan seminar memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi peserta mengenai burnout dalam pelayanan gerejawi. Peningkatan tertinggi terdapat pada indikator pengetahuan strategi pencegahan burnout, yaitu sebesar 33,4 poin. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, peserta belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai langkah-langkah praktis untuk mencegah burnout, tetapi setelah seminar peserta menjadi lebih memahami pentingnya pengelolaan batas diri, istirahat, dukungan sosial, refleksi spiritual yang sehat, dan keberanian mencari pertolongan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan kesadaran peserta terhadap pentingnya merawat diri dalam pelayanan. Sebelum seminar, sebagian peserta memandang istirahat sebagai bentuk kelemahan atau kurangnya dedikasi. Namun setelah mengikuti seminar, peserta mulai memahami bahwa istirahat, pemulihan, dan pengelolaan diri merupakan bagian integral dari keberlanjutan pelayanan. Kesadaran ini penting karena dalam banyak komunitas pelayanan, terdapat kecenderungan menilai spiritualitas pelayan dari tingkat kesibukan dan pengorbanannya. Padahal, pelayanan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh seberapa banyak seseorang melayani, tetapi juga oleh kualitas batin, kestabilan emosi, dan kesehatan relasional pelayan tersebut.

Evaluasi juga dilakukan melalui angket respons peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas peserta memberikan respons positif terhadap materi, metode penyampaian, relevansi tema, dan manfaat kegiatan.

**Tabel 4.** Respons Peserta terhadap Pelaksanaan Seminar

Aspek Evaluasi	Sangat Setuju	Setuju	Cukup	Tidak Setuju
Materi seminar relevan dengan pengalaman pelayanan	76,1 %	21,2 %	2,7%	0%

Narasumber menyampaikan materi dengan jelas	70,8 %	26,5 %	2,7%	0%
Seminar membantu memahami gejala burnout	78,8 %	18,6 %	2,7%	0%
Seminar memberi strategi praktis pencegahan burnout	73,5 %	23,9 %	2,7%	0%
Kegiatan perlu dilanjutkan dalam bentuk pendampingan	81,4 %	15,9 %	2,7%	0%

Hasil evaluasi terhadap pelaksanaan seminar menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang sangat positif terhadap kegiatan edukasi pencegahan burnout dalam pelayanan gerejawi. Pada aspek relevansi materi dengan pengalaman pelayanan, sebanyak 86 peserta atau 76,1% menyatakan sangat setuju, 24 peserta atau 21,2% menyatakan setuju, dan hanya 3 peserta atau 2,7% menyatakan cukup. Tidak terdapat peserta yang menyatakan tidak setuju. Temuan ini memperlihatkan bahwa materi seminar memiliki keterhubungan yang kuat dengan realitas pelayanan yang dialami peserta.

Pada aspek kejelasan penyampaian narasumber, sebanyak 80 peserta atau 70,8% menyatakan sangat setuju dan 30 peserta atau 26,5% menyatakan setuju. Hal ini menunjukkan bahwa narasumber mampu menyampaikan materi secara komunikatif, sistematis, dan mudah dipahami oleh peserta. Sementara itu, pada aspek pemahaman terhadap gejala burnout, sebanyak 89 peserta atau 78,8% menyatakan sangat setuju bahwa seminar membantu mereka mengenali gejala burnout dalam pelayanan.

Respons positif juga terlihat pada aspek manfaat praktis kegiatan. Sebanyak 83 peserta atau 73,5% menyatakan sangat setuju bahwa seminar memberikan strategi praktis dalam mencegah burnout, sedangkan 27 peserta atau 23,9% menyatakan setuju. Selain itu, sebanyak 92 peserta atau 81,4% sangat setuju bahwa kegiatan ini perlu dilanjutkan dalam bentuk pendampingan. Data ini

menunjukkan bahwa kebutuhan peserta tidak berhenti pada kegiatan edukatif satu kali, tetapi berlanjut pada kebutuhan pembinaan, konseling pastoral, dan penguatan komunitas pelayanan secara berkelanjutan.

Seminar “Melayani Sambil Terluka” terbukti memiliki kontribusi edukatif dalam meningkatkan literasi peserta mengenai burnout dan mendorong kesadaran akan pentingnya pelayanan yang sehat. Kegiatan ini menjadi langkah awal untuk membangun model pendampingan pelayan gereja yang lebih holistik, yaitu model yang tidak hanya menekankan produktivitas pelayanan, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental, keseimbangan emosional, pemulihan spiritual, dan keberlanjutan panggilan pelayanan.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui seminar “Melayani Sambil Terluka” menunjukkan bahwa edukasi pencegahan burnout memiliki relevansi tinggi bagi pelayan gereja, mahasiswa teologi, pemimpin kelompok kecil, dan jemaat yang aktif dalam pelayanan. Pelayanan gerejawi yang menuntut keterlibatan emosional, spiritual, sosial, dan relasional secara intensif berpotensi menimbulkan kelelahan kronis apabila tidak disertai dengan pengelolaan diri, dukungan komunitas, dan sistem pelayanan yang sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, dari rata-rata pre-test 56,8 menjadi 85,5 pada post-test. Peningkatan ini membuktikan bahwa seminar edukatif mampu memperluas literasi peserta mengenai konsep burnout, gejala, faktor risiko, serta strategi pencegahannya dalam konteks pelayanan gerejawi.

Secara praktis, kegiatan ini menegaskan bahwa pencegahan burnout tidak dapat hanya dibebankan kepada individu pelayan, tetapi perlu menjadi perhatian bersama dalam komunitas gereja. Gereja perlu membangun budaya pelayanan yang lebih sehat, yakni budaya yang tidak memuliakan kelelahan sebagai ukuran kesetiaan, tetapi menghargai keseimbangan hidup, pemulihan spiritual, batas pelayanan yang wajar, dan pendampingan pastoral yang berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dikembangkan dalam bentuk pendampingan lanjutan, konseling pastoral, kelompok dukungan pelayan, atau pelatihan kesehatan mental berbasis gerejawi agar dampak edukatif yang telah dicapai dapat berlanjut secara lebih sistematis dan transformatif.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya kepada panitia penyelenggara, narasumber, peserta seminar, pelayan gereja, mahasiswa teologi, serta seluruh komunitas yang terlibat dalam kegiatan “Melayani Sambil Terluka”. Apresiasi juga diberikan kepada institusi dan mitra pelayanan yang telah memberikan ruang, dukungan teknis, serta kontribusi aktif sehingga kegiatan edukasi pencegahan burnout dalam pelayanan gerejawi dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi penguatan kesehatan mental, spiritualitas pelayanan, dan keberlanjutan pelayanan gerejawi yang lebih sehat, reflektif, dan bertanggung jawab.

#### 6. Daftar Pustaka

- Adams, Christopher J, Vocational Ministry, Holly Hough, Rae Jean Proeschold-bell, Jia Yao, and Melanie Kolkin. 2017. “Clergy Burnout: A Comparison Study with Other Helping Professionals.” *Pastoral Psychology* 66 (2): 147–75.
- Fulmer, Crystal B., and Robert R. Sinclair. 2023. “Burnout Among Pastors in Relation to Congregation Member and Church Organizational Outcomes.” *Review of Religious Research* 65 (1): 62–90. <https://doi.org/10.1177/0034673X231176075>.
- Gultom, Joni Manumpak Parulian, Martina Novalina, and Andries Yosua. 2022. “Konsistensi Dan Resiliensi Pelayanan Penggembalaan Pada Era Digital.” *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 4 (2): 229–48. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i2.129>.
- Hasiholan, Anggi Maringan, Juniati Manik, Meylin Tanga, and Andreas Budi Setyobekti. 2023. “Edukasi Dini Tentang Pornografi Bagi Usia Remaja Awal Bagi Siswa/I Sma Prestasi Prima Jakarta.” *Jurnal PKM Setiadharma* 4 (2): 128–37. <https://jurnal.sttsetia.ac.id/index.php/pkm/article/view/387>.
- Hydinger, Kristen R., Laura E. Captari Xiaodi Wu, and Steven J. Sandage. 2024. “Burnout, Trauma Impacts, and Well-Being Among Clergy and Chaplains: A Systematic Review and Recommendations to Guide Best Practice.” *Pastoral Psychology* 73 (2): 587–608. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11089->

024-01150-x.

- Maslach, Christina, and Michael P Leiter. 2016. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry* 15 (2): 103–11.
- Pakpahan, Gernaida K. R. 2020. "Kecemasan Mahasiswa STT Bethel Indonesia Terhadap Covid-19." *DIDAKTIKOS: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3 (1): 20–33. <https://doi.org/10.32490/didaktik.v3i1.35>.
- Untung, Naftali, Rafael Oktovianus Tanonggi, and John Riwu Pekuwali. 2021. "Konsel Pemuridan Kreatif Pemuda Gbi Bukit Sion." *Jurnal PKM Setiadharna* 2 (2): 91–99. <https://doi.org/10.47457/jps.v2i2.179>.
- World Health Organization. 2019. "Burn-out an 'Occupational Phenomenon': International Classification of Diseases." World Health Organization. 2019. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases?utm>.
- Zunaidi, Arif. 2024. *Metodologi Pengabdian kepada Masyarakat: Pendekatan Praktis Untuk Memberdayakan Komunitas*. Bekasi: Putra Adi Dharma.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).