

## Menemukan Makna di Balik Kejenuhan:

### Pastoral Konseling dan Tujuan Hidup di Lingkungan Kerja

Nency Aprilia Heydemans<sup>1</sup>  
Fakultas Teologi  
Institut Agama Kristen Negeri Manado  
Manado, Indonesia  
[nencyheydemans@iaknmanado.ac.id](mailto:nencyheydemans@iaknmanado.ac.id)

Pramesti Ardita Katiandagho<sup>3</sup>  
Fakultas Teologi  
Institut Agama Kristen Negeri Manado  
Manado, Indonesia  
[Pkatiandagho12@gmail.com](mailto:Pkatiandagho12@gmail.com)

Deissy Nani<sup>2</sup>  
Fakultas Teologi  
Institut Agama Kristen Negeri Manado  
Manado, Indonesia  
[deissynani03@gmail.com](mailto:deissynani03@gmail.com)

Incha Lahimade Kasalang<sup>4</sup>  
Fakultas Teologi  
Institut Agama Kristen Negeri Manado  
Manado, Indonesia  
[kasalangincha@gmail.com](mailto:kasalangincha@gmail.com)

#### ABSTRACT

*This study aims to analyze the role of pastoral counseling in addressing work burnout and helping workers rediscover meaning and purpose in life amid job-related pressures. The research is grounded in the growing phenomenon of burnout, characterized by emotional, physical, and mental exhaustion caused by excessive workload, financial stress, and unsupportive work environments. This study is expected to provide theoretical benefits for the development of pastoral theology and practical contributions for the church and pastoral caregivers in designing counseling services relevant to the needs of contemporary workers. The research utilized a descriptive qualitative approach, which included conducting online interviews with workers in North Sulawesi and performing a literature review of scholarly sources and biblical texts. Data were analyzed thematically using source triangulation to ensure validity. The findings reveal that pastoral counseling plays a crucial role in offering spiritual and emotional support, guiding workers in reflecting on their life experiences, and raising awareness of their vocational calling within work. Field results highlight that workers experiencing burnout can be restored through pastoral guidance by viewing work as a calling to serve rather than merely an economic demand. In conclusion, pastoral counseling serves as an integral strategy to help workers cope with burnout, rediscover purposeful living, and build spiritual and emotional resilience in facing the challenges of the modern workplace.*

**Keywords:** Pastoral Counseling, Work Burnout, Spiritual Guidance, Work-Life Meaning.

#### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling pastoral dalam mengatasi kejenuhan kerja dan menolong pekerja menemukan kembali makna serta tujuan hidup di tengah tekanan pekerjaan. Latar belakang penelitian berangkat dari fenomena meningkatnya kejenuhan kerja yang ditandai oleh kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat beban kerja berlebihan, stres finansial, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung. Penelitian ini diharapkan memberi manfaat teoritis bagi pengembangan teologi pastoral sekaligus manfaat praktis bagi gereja dan pelayan khusus dalam merancang pelayanan konseling yang relevan dengan kebutuhan pekerja masa kini. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara daring terhadap pekerja di Sulawesi Utara serta studi pustaka dari literatur ilmiah dan teks Alkitab. Analisis dilakukan secara tematik dengan triangulasi sumber untuk menjaga validitas temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling pastoral berperan menopang pekerja secara spiritual dan emosional, membimbing mereka dalam merefleksikan pengalaman hidup, serta meningkatkan kesadaran akan panggilan iman dalam pekerjaan. Temuan lapangan menegaskan bahwa pekerja yang mengalami kejenuhan dapat dipulihkan melalui bimbingan pastoral dengan cara melihat pekerjaan sebagai panggilan pelayanan, bukan sekadar tuntutan ekonomi. Kesimpulannya, konseling pastoral merupakan strategi integral yang mampu membantu pekerja mengelola kejenuhan kerja, menemukan kembali tujuan hidup yang bermakna, serta membangun ketahanan spiritual dan emosional dalam menghadapi dinamika dunia kerja modern.*

**Kata Kunci:** Konseling Pastoral, Kejenuhan Kerja, Bimbingan Spiritual, Makna Hidup dalam Pekerjaan.

#### ARTICLE HISTORY

Submitted: 30-11-2025 | Accepted: 28-08-2025 | Publication: 31-08-2025

© 2025 THEOSEBIA: Journal of Theology, Christian Religious Education and Psychospiritual  
This is an open-access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## A. PENDAHULUAN

Pekerjaan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan hidup, pembentukan identitas diri, serta pencapaian tujuan hidup. Memiliki pekerjaan yang layak dan nyaman dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis maupun emosional individu. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua orang memperoleh pengalaman kerja yang ideal. Banyak pekerja justru harus menghadapi tekanan kerja yang tinggi, tuntutan berlebihan, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung, yang pada akhirnya menimbulkan rasa jenuh dalam aktivitas sehari-hari. Kejenuhan kerja atau *burnout* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat stres kerja yang berlangsung terus-menerus.<sup>1</sup>

Faktor-faktor yang memicu kejenuhan kerja di antaranya adalah tekanan yang berkesinambungan, beban kerja yang melampaui batas, serta minimnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan dunia kerja. Kondisi ini berdampak pada penurunan motivasi, menurunnya produktivitas, dan melemahnya kualitas pekerjaan secara keseluruhan.<sup>2</sup> Dalam situasi tertentu, kejenuhan kerja bahkan dapat memicu stres kronis, sikap apatis, hingga keinginan untuk meninggalkan pekerjaan. Kendati demikian, sebagian pekerja memilih bertahan karena merasa memiliki tanggung jawab moral dan sosial untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dorongan tanggung jawab tersebut sering kali menjadi alasan utama mereka tetap bekerja meski sedang mengalami tekanan dan kelelahan. Di tengah kondisi tersebut, para pekerja berupaya menemukan kembali makna serta tujuan dari pekerjaan yang mereka jalani.

Fenomena kejenuhan kerja semakin meluas dan kompleks, sehingga penanganannya tidak cukup hanya dengan pendekatan teknis atau manajerial. Dibutuhkan juga pendekatan yang menyentuh aspek spiritual dan emosional pekerja. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling pastoral, yaitu pelayanan rohani yang bertujuan mendampingi individu dalam menghadapi pergumulan hidup, termasuk dalam konteks kejenuhan kerja. Konseling pastoral tidak hanya memberikan dukungan spiritual, tetapi juga memfasilitasi penguatan psikologis agar pekerja mampu mengelola tekanan, menemukan kembali makna hidup, serta mengembangkan potensi dirinya. Dalam kaitan ini, pekerja yang mengalami stres atau burnout dapat dibantu melalui refleksi iman, pemahaman diri, dan pembentukan sikap positif. Dengan demikian, konseling pastoral diharapkan

---

<sup>1</sup> Elin Herlina, dan Marlina Nur Lestari. "Pengaruh Kejenuhan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai (Suatu Studi Pada Pegawai Bagian Instalasi Gizi RSUD Kab. Ciamis)." *Business Management and Entrepreneurship Journal*. Vol. 2 No. 4, 2021, hh. 141.

<sup>2</sup> Bambang Rudyanto, et al. "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja (Bounout) Terhadap Motivasi Kerja Guru di Yayasan Pendidikan Cendana." *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol. 9. No 2, 2021, h. 165.

bukan sekadar menjadi sarana pemulihan, tetapi juga membuka jalan bagi pekerja untuk menemukan makna dan tujuan baru dalam aktivitas kerja.<sup>3</sup>

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti persoalan kejenuhan kerja dari berbagai perspektif. Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah dan Saputra menunjukkan adanya pengaruh negatif beban kerja dan kejenuhan terhadap kinerja perawat di RSUD Kota Bandung.<sup>4</sup> Penelitian lain oleh Dwi Aristy Widyaningrum dan koleganya menyimpulkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan berpindah kerja, sementara kejenuhan memperlemah dampak negatif keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi terhadap kecenderungan tersebut.<sup>5</sup> Selanjutnya, penelitian oleh Christin Pajow dan rekan-rekan menemukan adanya hubungan signifikan antara kejenuhan dan stres kerja pada tenaga kerja di area pembukaan *Shell* PT. Sasa Inti di Kabupaten Minahasa Selatan.<sup>6</sup>

Walaupun demikian, ketiga penelitian tersebut belum secara spesifik membahas faktor kejenuhan yang berkaitan dengan gaji yang tidak sesuai atau keterlambatan pembayaran upah, yang justru menjadi realitas penting dalam dunia kerja. Selain itu, belum banyak kajian yang menyoroti bagaimana konseling pastoral dapat berperan efektif dalam menolong pekerja menemukan kembali makna dan tujuan hidup di tengah situasi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konseling pastoral sebagai pendekatan strategis yang mampu menolong konseli dalam mengatasi kejenuhan kerja, sekaligus mengarahkan mereka pada pemaknaan baru terhadap pekerjaan sebagai panggilan hidup. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru (*state of the art*) dalam pengembangan konseling pastoral, khususnya dalam konteks dunia kerja kontemporer.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk menggali secara mendalam fenomena kejenuhan dalam pekerjaan yang dialami oleh para pekerja, sekaligus menganalisis bagaimana konseling pastoral dapat menjadi sarana pemulihan makna dan tujuan hidup di balik kejenuhan tersebut. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang kontekstual dan menyeluruh mengenai realitas sosial yang kompleks, dengan

---

<sup>3</sup> Melissa Waturandang, dan Shanti N. C. Ruata. "Pastoral Konseling Kerja Pada HRD Manager Yang Mengalami Stres Kerja." *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling*. Vol. 2. No 1, 2021, hh. 35-48.

<sup>4</sup> Umi Khasanah, dan Anggi Saputra. "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja Terhadap Kinerja Perawat RSUD Kota Bandung." *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. 11. No. 1, 2023, hh. 58-66.

<sup>5</sup> Dwi A. Widyaningrum, et al. "Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi dan Stres Kerja pada Kecenderungan Pindah Kerja Dimoderasi Kejenuhan Kerja." *Jurnal Ekonomi & Bisnis*. Vol. 4. No. 2, 2023, hh. 59-70.

<sup>6</sup> Christin Pajow, et al. "Hubungan Antara Beban Kerja, Masa Kerja dan Kejenuhan Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja Area Opening Sheller PT. Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan." *Jurnal KESMAS*. Vol. 9 No. 7, 2020, hh. 28-36.

menitikberatkan pada pengalaman subjektif yang dialami oleh subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar menggambarkan gejala kejenuhan kerja secara umum, melainkan berupaya memahami makna personal yang terkandung di dalam pengalaman para pekerja dalam konteks kehidupan nyata mereka.<sup>7</sup>

Lokasi penelitian difokuskan di wilayah Sulawesi Utara, sebuah daerah yang memiliki dinamika sosial-ekonomi khas, di mana sebagian besar pekerja menghadapi tekanan kerja, tuntutan ekonomi, serta ketidakstabilan finansial yang turut memengaruhi kondisi psikologis mereka. Pemilihan lokasi ini dimaksudkan agar penelitian dapat menggali fenomena kejenuhan kerja yang dialami pekerja dalam konteks budaya dan sosial tertentu, sekaligus menilai relevansi konseling pastoral dalam memberikan pendampingan spiritual dan psikologis kepada mereka. Penelitian ini tidak dilakukan secara tatap muka langsung karena keterbatasan jarak antara peneliti dan informan. Sebagai gantinya, interaksi dilakukan secara daring dengan memanfaatkan media komunikasi modern seperti telepon dan aplikasi pesan instan *WhatsApp*. Meski berbasis jarak jauh, proses penelitian tetap dijalankan secara sistematis, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama yang melakukan wawancara, mencatat data, serta menganalisis informasi yang diperoleh.

Informan dipilih dengan teknik purposive sampling, yakni mereka yang dianggap memiliki pengalaman langsung dan relevan dengan fenomena kejenuhan kerja. Wawancara daring dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman personal dan subjektif para pekerja mengenai kejenuhan dalam pekerjaan yang mereka jalani. Melalui metode ini, diharapkan penelitian mampu menangkap nuansa emosi, pemikiran, serta refleksi spiritual yang muncul dari pengalaman mereka. Dengan menggabungkan pendekatan kualitatif, teknik wawancara daring, dan konteks penelitian di Sulawesi Utara, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana kejenuhan kerja dialami oleh pekerja, serta bagaimana konseling pastoral dapat hadir sebagai pendekatan yang relevan dan solutif untuk memulihkan makna dan tujuan hidup mereka.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kejenuhan Kerja**

Kejenuhan kerja merupakan kondisi psikologis dan fisik yang muncul akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan dan berkepanjangan. Kondisi ini menyebabkan pekerja kehilangan motivasi, energi, serta arah tujuan dalam bekerja sehingga berdampak pada penurunan kepuasan kerja, produktivitas, serta kualitas kinerja secara keseluruhan.<sup>8</sup> Tidak hanya itu, kejenuhan juga

---

<sup>7</sup> Sugiyono. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D." (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 15.

<sup>8</sup> Bambang Rudyanto, et al. "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja (Bounout) Terhadap Motivasi Kerja Guru di Yayasan Pendidikan Cendana." *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol. 9. No 2, 2021, hh. 162-172.

memengaruhi kesehatan emosional dan sosial karena individu yang mengalaminya cenderung menarik diri, berkurang interaksi positif dengan rekan kerja, dan sulit membangun relasi sehat di lingkungan sekitar.<sup>9</sup> Menurut Pines dan Aronson dalam Wardati, kejenuhan kerja atau burnout ditandai dengan kelelahan emosional, fisik, dan mental yang memunculkan perasaan tidak berdaya, hilangnya antusiasme, serta melemahnya gairah untuk bekerja maupun menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>10</sup>

Setyawati dalam Said menjelaskan bahwa kejenuhan kerja pada umumnya ditandai oleh penurunan vitalitas dan produktivitas pekerja, yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara karakter individu dengan tuntutan pekerjaannya.<sup>11</sup> Hal ini semakin nyata ketika ekspektasi pekerja terlalu tinggi namun tidak sebanding dengan penghargaan, pengakuan, atau imbalan yang diterima. Keadaan tersebut menimbulkan ketidakpuasan mendalam dan akhirnya memunculkan rasa gagal yang menggerus kepercayaan diri pekerja.<sup>12</sup> Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kejenuhan kerja muncul sebagai akibat dari adanya kesenjangan antara kondisi pekerjaan dan kebutuhan pribadi individu, yang pada akhirnya mengurangi minat untuk bekerja sekaligus mengaburkan tujuan yang hendak dicapai.

Tabel 1 berikut menjelaskan faktor-faktor utama yang memicu kejenuhan kerja:

**Tabel 1. Faktor-faktor Pemicu Kejenuhan Kerja**

No	Faktor Penyebab	Penjelasan
1	Beban Kerja	Volume kerja tinggi, jam kerja panjang, dan tanggung jawab besar
2	Masa Kerja Panjang	Ketidakseimbangan antara waktu kerja dan kehidupan pribadi
3	Stres Finansial	Gaji tidak sesuai harapan dan sering terlambat, menambah beban mental

Beban kerja yang berlebihan ditunjukkan melalui jumlah tugas yang tinggi, jam kerja panjang, serta tekanan tanggung jawab yang berat. Kondisi ini, sebagaimana dijelaskan Umi, membuat pekerja lebih rentan mengalami kejenuhan karena tuntutan yang terlalu intens dalam jangka waktu

<sup>9</sup> Ecih Suhersih dan Wawan Prahawati. "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Modern Industrial Estate." *Jurnal Manajemen dan Bisnis*. Vol 7. No. 1, 2025, hh. 17-27.

<sup>10</sup> Nanda Ayu Wardati. "Pengaruh Beban Kerja Terhadap Turnover Intention Dimediasi Oleh Kejenuhan Kerja (Burnout) Sebagai Variabel Intervening Pada PT. Pulau Baru Group Banjarmasin." *Jurnal Sains Manajemen Dan Kewirusahaan*. Vol. 2. No. 2, 2018, hh. 117-126.

<sup>11</sup> Said Almaududi. "Pengaruh Kejenuhan Kerja (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Operator di PT PLN (Persero) Unit Pelaksana Pengendalian Pembangkit Jambi Unit Layanan Pusat Listrik Payo Selincah." *Ekonomis: Journal of Economics and Business*. Vol. 3. No. 2, 2019, hh.193-201.

<sup>12</sup> Muhammad Rafif Akbarsyah, et al. "Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja dan Kepercayaan Diri dan Budaya Perusahaan Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan." *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*. Vol. 2 No. 2, 2023, hh. 397-402.

tertentu menguras energi fisik dan mental.<sup>13</sup> Selain itu, masa kerja yang panjang juga terbukti menjadi salah satu faktor signifikan, sebab pekerja dengan pengalaman lebih lama sering kali merasakan kejenuhan lebih tinggi dibandingkan mereka yang baru bekerja. Hal ini terjadi karena kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, di mana jam kerja yang panjang mengurangi waktu istirahat sehingga mempercepat terjadinya kelelahan.<sup>14</sup>

Faktor finansial juga tidak kalah penting. Gaji merupakan bentuk imbalan yang berpengaruh besar terhadap motivasi kerja seseorang. Namun, ketika gaji yang diterima tidak sesuai dengan harapan atau sering terlambat dibayarkan, hal itu dapat memicu tekanan finansial yang signifikan. Kondisi ini menimbulkan rasa tidak aman secara ekonomi dan meningkatkan stres berkepanjangan yang berujung pada kejenuhan kerja.<sup>15</sup> Oleh karena itu, aspek kompensasi finansial perlu mendapat perhatian serius karena menjadi salah satu indikator kesejahteraan pekerja dan penentu tingkat kepuasan kerja mereka.

## 2. Dampak Kejenuhan Kerja

Assa menjelaskan bahwa kejenuhan kerja memiliki tiga dampak utama, yakni kehilangan energi, hilangnya semangat, serta menurunnya rasa percaya diri. Kehilangan energi ditandai dengan kondisi pekerja yang mengalami kelelahan emosional, sulit tidur, rentan stres, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Keadaan ini berdampak negatif terhadap kepuasan kerja, menurunkan kinerja, serta melemahkan produktivitas individu secara keseluruhan. Hilangnya semangat ditunjukkan dengan menurunnya motivasi dalam bekerja, munculnya depresi, rasa putus asa, mudah tersulut emosi, hingga rasa takut berhadapan dengan pekerjaan.<sup>16</sup> Dampak lain yang tidak kalah serius adalah hilangnya kepercayaan diri, yaitu keadaan ketika pekerja mulai merasa tidak kompeten, meragukan kemampuan diri, sehingga pencapaian kerja pun menurun.<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan contoh kasus nyata yang menggambarkan kondisi tersebut. Subjek penelitian bernama JB, seorang laki-laki berusia 30 tahun, sudah menikah, dan bekerja sebagai petugas pemulasaran jenazah. Pada awalnya JB menjalani pekerjaannya dengan penuh semangat, namun seiring berjalannya waktu ia mulai mengalami

---

<sup>13</sup> Umi Khasanah, dan Anggi Saputra. "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja Terhadap Kinerja Perawat RSUD Kota Bandung." *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. 11. No. 1, 2023, hh. 58-66.

<sup>14</sup> Christina Sudaryanti, dan Zahra Maulida. "Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat dalam Merawat Pasien Covid-19." *Adi Husada Nursing Journal*. Vol. 7 No. 2, 2022, hh. 57-63.

<sup>15</sup> Yuli Fitriani, et al. "Pengaruh Masa Kerja dan Gaji Terhadap Semangat Kerja Karyawan Pada PT. Matahari OPI Mall Palembang." *Jurnal Media Wahana Ekonomika*. Vol. 18. No.3, 2021, h. 403.

<sup>16</sup> Adrie Frans Assa. "Dampak Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Karyawan PT. Sinergi Integra Services." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi*. Vol. 6. No. 3, 2022, h. 442

<sup>17</sup> Jennifer Clarissa Patras, et al. "Analisis Faktor Penyebab Kejenuhan Kerja Aparatur Sipil Negara (ASN) Pada Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Halmahera Utara." *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*. Vol. 12. No.3, 2024, hh. 613-623.

kejujuran. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini antara lain beban kerja yang berat, gaji yang sering tidak dibayarkan tepat waktu, serta konflik internal dengan rekan kerja maupun atasan. Akumulasi tekanan tersebut berdampak pada perubahan perilaku JB, di mana ia sering absen bekerja. Hal ini tidak hanya memengaruhi stabilitas ekonominya, tetapi juga memicu ketegangan dalam rumah tangganya.

Namun demikian, hasil wawancara juga menunjukkan adanya perubahan positif setelah JB mengikuti bimbingan konseling pastoral. Melalui proses pendampingan, ia mulai menyadari kembali makna tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga. Kesadaran tersebut mendorongnya untuk memperbaiki kondisi hidup dengan lebih serius, termasuk berusaha mencari pekerjaan sampingan guna menambah penghasilan. Upaya ini diambil sebagai wujud tanggung jawabnya untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menciptakan kebahagiaan dalam rumah tangga. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya membantu JB memahami sumber kejujurannya, tetapi juga memberikan arahan spiritual dan motivasi untuk bangkit kembali dalam menghadapi realitas pekerjaan.

Kasus JB memberikan gambaran nyata bahwa kejujuran kerja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berimbas langsung pada keluarga dan lingkungan sosialnya. Tekanan pekerjaan yang berat, keterlambatan gaji, dan konflik internal merupakan faktor yang dapat memicu krisis berlapis, mulai dari masalah psikologis hingga ketidakstabilan ekonomi keluarga. Dalam konteks ini, konseling pastoral menjadi penting karena mampu menghadirkan pendampingan yang bersifat holistik, yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual dan moral. Pentingnya gereja dan lembaga terkait untuk menyediakan layanan konseling pastoral yang terstruktur bagi para pekerja. Kehadiran konselor yang terlatih dapat membantu pekerja seperti JB menemukan makna baru dalam pekerjaannya, menumbuhkan kembali rasa tanggung jawab, serta mengembangkan strategi untuk menghadapi tekanan kerja secara lebih sehat.

Konseling pastoral juga mendorong pekerja untuk membangun daya resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan hidup. Dalam kasus JB, pendampingan pastoral membuka kesadaran tentang tanggung jawab sebagai kepala keluarga, yang kemudian mendorongnya mencari solusi alternatif, seperti menambah pekerjaan sampingan. Resiliensi ini penting agar pekerja tidak larut dalam kejujuran, melainkan mampu mengubah krisis menjadi peluang pertumbuhan diri. Pendekatan pastoral konseling memberikan arahan bahwa pekerjaan bukan hanya sekadar rutinitas untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga bagian dari panggilan hidup yang harus dijalani dengan integritas dan pengabdian. Perspektif ini penting ditanamkan karena membantu pekerja memandang pekerjaannya dalam kerangka iman, sehingga mereka tidak mudah kehilangan semangat ketika menghadapi tantangan. Dengan demikian,

implikasi dari penelitian ini menegaskan bahwa konseling pastoral berperan strategis dalam menolong pekerja mengatasi kejenuhan, membangun kembali identitas diri, serta menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna.

### 3. Pastoral Konseling dalam Menemukan Tujuan Hidup Pekerja di Lingkungan Kerja

**Tabel 2. Peran Konseling Pastoral dalam Mengatasi Kejenuhan Kerja**

No	Fungsi Konseling Pastoral	Penjelasan
1	Menopang	Memberikan dukungan emosional dan spiritual saat pekerja berada dalam tekanan
2	Membimbing	Membantu klien/konseli mengenali kembali makna hidup dan tujuan kerjanya
3	Meningkatkan Kesadaran	Membantu pekerja menyadari peran dan tanggung jawab sosial dan spiritual.

Pastoral konseling memiliki peran penting dalam menolong pekerja yang mengalami kejenuhan kerja agar mampu menemukan kembali tujuan hidupnya. Seperti yang terlihat dalam Tabel 2, konseling pastoral berfungsi menopang, membimbing, dan meningkatkan kesadaran pekerja. Fungsi menopang berarti konseling memberikan dukungan emosional dan spiritual pada saat pekerja berada dalam tekanan. Fungsi membimbing menolong konseli mengenali kembali makna hidup serta tujuan pekerjaannya, sementara fungsi meningkatkan kesadaran membantu pekerja menyadari tanggung jawab sosial dan spiritual yang melekat pada dirinya.<sup>18</sup>

Secara etimologis, istilah pastoral berasal dari bahasa Latin pastor yang berarti gembala, dan dalam bahasa Yunani disebut *poimen*, yang mengacu pada peran seorang gembala dalam membimbing umat. Konseling sendiri berasal dari bahasa Inggris kuno *counseil* yang bermakna suatu bentuk pelayanan berupa komunikasi timbal balik antara konselor dan konseli.<sup>19</sup> Konseling pastoral juga merupakan layanan spesialisasi dari pendampingan pastoral (pastoral care) yang ditujukan untuk menolong individu, pasangan, atau keluarga yang sedang mengalami persoalan batin dan membutuhkan pertolongan dari seorang pastor atau pendeta.<sup>20</sup>

Konseling pastoral dipahami sebagai sebuah perjumpaan pertolongan antara konselor dan konseli yang sama-sama dipandang sebagai subjek. Tujuannya bukan hanya untuk mengatasi masalah, melainkan juga untuk menolong konseli menghayati keberadaannya secara utuh. Karena itu, konseling pastoral tidak hanya menekankan aspek penyembuhan, tetapi juga pencegahan,

<sup>18</sup> Yohan Brek. "Budaya Masamper Strategi Konseling Pastoral dalam Misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sanguhe Talaud." (Jawa Tengah: Pena Persada, 2022), h. 84.

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> John Patton. "Pastoral Care: An Essential Guide." (Nashville: Abingdon Press, 2005).

pemulihan, peningkatan, serta pemberdayaan.<sup>21</sup> Dalam konteks lingkungan kerja, upaya konseling pastoral diarahkan untuk membantu pekerja mengembangkan minat dan bakat mereka, sehingga tercipta ruang yang mendukung dalam menghadapi kejenuhan kerja. Dengan demikian, layanan konseling pastoral yang diberikan gereja memiliki dasar yang kuat dan dapat dipercaya sebagai bentuk pendampingan rohani.

Selain itu, layanan konseling pastoral berangkat dari pemahaman bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan relasi, komunikasi, dan interaksi dengan sesamanya. Karena itu, dalam pelaksanaannya, konseling pastoral menekankan pentingnya dialog yang memungkinkan konseli mengekspresikan pengalaman hidupnya. Melalui fungsi menopang dan membimbing, konselor berusaha membantu pekerja menemukan makna baru dari kejenuhan yang mereka alami, serta menuntun mereka untuk memandang kembali pekerjaan sebagai bagian dari panggilan hidup yang lebih luas.<sup>22</sup>

Dalam proses konseling, hamba Tuhan berperan sebagai fasilitator dialog yang mendalam. Hal ini membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang pengalaman pribadinya, sehingga dapat melihat tujuan hidupnya dengan perspektif yang lebih utuh, yang berakar pada kekuatan dan kasih karunia Tuhan.<sup>23</sup> Dalam konteks kejenuhan kerja, konseling pastoral menjadi ruang reflektif di mana pekerja dapat mengembangkan minat, bakat, dan motivasi intrinsik mereka. Proses ini mendorong pekerja untuk melihat kehidupannya bukan hanya dari sisi ekonomi, tetapi juga dalam kaitannya dengan nilai spiritual, emosional, dan relasional. Dengan demikian, konseling pastoral berkontribusi besar dalam memulihkan semangat pekerja serta menumbuhkan kesadaran baru akan tujuan hidup yang bermakna, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan pekerjaan dengan lebih bijaksana dan penuh pengharapan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kejenuhan kerja banyak dipicu oleh beban kerja tinggi, ketidakpastian finansial, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung. Kondisi ini menurunkan motivasi dan semangat pekerja, bahkan memicu konflik dalam relasi sosial maupun keluarga. Pembahasan literatur menunjukkan bahwa kejenuhan kerja bukan sekadar persoalan teknis atau manajerial, melainkan juga menyentuh aspek eksistensial dan spiritual manusia. Di sinilah pastoral konseling memiliki relevansi penting karena mampu menyentuh dimensi terdalam manusia yang tidak bisa dijangkau hanya dengan pendekatan psikologis atau manajerial. Hasil lapangan, seperti yang terlihat dalam wawancara dengan pekerja yang mengalami kejenuhan, menegaskan bahwa intervensi pastoral konseling mampu memulihkan perspektif individu terhadap

---

<sup>21</sup> Totok S. Wiryasaputra. *"Konseling Pastoral di Era Milenial."* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), hh. 76-77

<sup>22</sup> Yohan Brek. *"Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya."* (Jawa Tengah: Pena Persada, 2023), h. 19.

<sup>23</sup> Tulus Tu'u. *"Dasar-Dasar Konseling Pastoral Panduan Bagi Pelayanan Konseling Gereja."* (Yogyakarta: ANDI, 2007), h. 19.

pekerjaannya. Pendampingan rohani membuat pekerja menyadari bahwa pekerjaan bukan hanya sarana mencari nafkah, tetapi juga panggilan untuk melayani Tuhan dan sesama. Hal ini sejalan dengan tafsiran Alkitab yang menekankan pentingnya integritas, kesetiaan, dan tanggung jawab dalam setiap pekerjaan.

Korelasi antara temuan empiris dan pembahasan literatur memperlihatkan bahwa pastoral konseling dapat berfungsi sebagai strategi integral dalam mengatasi kejenuhan kerja. Peran ini tidak hanya membantu pemulihan emosional, tetapi juga mengarahkan individu untuk membangun kesadaran spiritual dan sosial yang lebih utuh. Dengan demikian, pastoral konseling mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan praktis pekerja dan nilai-nilai iman yang mendasari kehidupan mereka.

Penelitian ini menegaskan perlunya gereja mengembangkan program konseling pastoral yang lebih sistematis dan terarah bagi para pekerja, khususnya mereka yang menghadapi tekanan kerja dan kejenuhan. Gereja dapat menghadirkan pelatihan keterampilan manajemen stres, pengelolaan waktu, serta pendalaman spiritual yang dikaitkan dengan nilai iman Kristen. Bagi konselor pastoral, hasil penelitian ini menjadi dasar penting untuk memperkuat kompetensi mereka dalam mendampingi jemaat. Konselor diharapkan tidak hanya fokus pada aspek rohani, tetapi juga mampu memahami dinamika sosial, psikologis, dan ekonomi yang memengaruhi kehidupan pekerja. Pendekatan yang integratif akan membuat konseling pastoral lebih relevan dengan kebutuhan nyata di dunia kerja kontemporer.

Bagi dunia kerja, penelitian ini mengingatkan pentingnya memperhatikan kesejahteraan emosional dan spiritual pekerja. Perusahaan dapat bersinergi dengan gereja atau komunitas rohani dalam menyediakan ruang konseling atau pendampingan spiritual bagi karyawan. Dengan demikian, pekerja tidak hanya terbantu dalam mengatasi kejenuhan, tetapi juga terdorong untuk bekerja dengan integritas, tanggung jawab, dan semangat yang lebih besar.

#### **D. KESIMPULAN**

Kejenuhan kerja merupakan kondisi kompleks yang dipicu oleh beban kerja berlebih, tekanan finansial, dan ketidakseimbangan hidup, yang berdampak pada penurunan motivasi, produktivitas, serta kestabilan emosional pekerja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pastoral konseling berperan penting dalam menolong pekerja menghadapi situasi ini, dengan memberikan dukungan spiritual dan emosional, membimbing mereka menemukan kembali makna serta tujuan hidup, dan meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab iman dalam pekerjaan. Melalui proses reflektif dan dialogis, pekerja dipulihkan untuk melihat pekerjaan sebagai panggilan iman yang bermakna, bukan sekadar sarana ekonomi. Dengan demikian, integrasi konseling pastoral dalam dunia kerja menjadi

kebutuhan mendesak agar pekerja mampu bangkit dari kejenuhan, memperkuat ketahanan spiritual, serta menata kembali arah hidup dan kariernya secara utuh dan berkelanjutan.

## E. REFERENSI

- Akbarsyah, M. R., et al. (2023). "Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja dan Kepercayaan Diri dan Budaya Perusahaan Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan." *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*. Vol. 2 No. 2, hh. 397-402.
- Almaududi, S. (2019). "Pengaruh Kejenuhan Kerja (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Operator di PT PLN (Persero) Unit Pelaksana Pengendalian Pembangkit Jambi Unit Layanan Pusat Listrik Payo Selincah." *Ekonomis: Journal of Economics and Business*. Vol. 3. No. 2, hh. 193-201.
- Assa, A. F. (2022). "Dampak Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Karyawan PT. Sinergi Integra Services." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi*. Vol. 6. No. 3, hh. 436-451.
- Bambang, R., et al. (2021). "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja (Bounout) Terhadap Motivasi Kerja Guru di Yayasan Pendidikan Cendana." *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol. 9. No 2, hh. 162-172.
- Brek, Y. (2022). "Budaya Masamper Strategi Konseling Pastoral dalam Misi Pendidikan Kristiani di Gereja Masehi Injili Sanguhe Talaud." Jawa Tengah: Pena Persada.
- Brek, Y. (2023). "Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya." Jawa Tengah: Pena Persada.
- Fitriani, Y., et al. (2021). "Pengaruh Masa Kerja dan Gaji Terhadap Semangat Kerja Karyawan Pada PT. Matahari OPI Mall Palembang." *Jurnal Media Wahana Ekonomika*. Vol. 18. No.3, hh. 402-411.
- Herlina, E., & Lestari, M. N. (2021). "Pengaruh Kejenuhan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai (Suatu Studi Pada Pegawai Bagian Instalasi Gizi RSUD Kab. Ciamis)." *Business Management and Entrepreneurship Journal*. Vol. 2 No. 4, hh.141-153.
- Khasanah, U., & Saputra, A. (2023). "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja Terhadap Kinerja Perawat RSUD Kota Bandung." *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. 11. No. 1, hh. 58-66.
- Pajow, C., et al. (2020). "Hubungan Antara Beban Kerja, Masa Kerja dan Kejenuhan Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja Area Opening Sheller PT. Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan." *Jurnal KESMAS*. Vol. 9 No. 7, hh. 28-36.
- Patras, J. C., et al. (2024). "Analisis Faktor Penyebab Kejenuhan Kerja Aparatur Sipil Negara (ASN) Pada Kantor Secretariat DPRD Kabupaten Halmahera Utara." *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*. Vol. 12. No.3, hh. 613-623.
- Patton, J. (2005). "Pastoral Care: An Essential Guide." Nashville: Abingdon Press.

- Rudyanto, B., et al. (2021). "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja (Bounout) Terhadap Motivasi Kerja Guru di Yayasan Pendidikan Cendana." *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol. 9. No 2, hh. 162-172.
- Sudaryanti, C., dan Maulida, Z. (2022). "Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat dalam Merawat Pasien Covid-19." *Adi Husada Nursing Journal*. Vol. 7 No. 2, hh. 57-63.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Suherseh, E., dan Prahawati, W. (2025). "Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Modern Industrial Estate." *Jurnal Manajemen dan Bisnis*. Vol 7. No. 1, hh. 17-27.
- Tu'u, T. (2007). *Dasar-dasar Konseling Pastoral Panduan Bagi Pelayanan Konseling Gereja.* Yogyakarta: Andi.
- Wardati, N. A. (2018). "Pengaruh Beban Kerja Terhadap Turnover Intention Dimediasi Oleh Kejenuhan Kerja (Burnout) Sebagai Variabel Intervening Pada PT. Pulau Baru Group Banjarmasin." *Jurnal Sains Manajemen Dan Kewirusahaan*. Vol. 2. No. 2, hh. 117-126.
- Waturandang, M., dan Ruata, S. N. C. (2021). "Pastoral Konseling Kerja Pada HRD Manager Yang Mengalami Stres Kerja." *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling*. Vol. 2. No 1, hh. 35-48.
- Widyaningrum, D. A., et al. (2023). "Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi dan Stres Kerja pada Kecenderungan Pindah Kerja Dimoderasi Kejenuhan Kerja." *Jurnal Ekonomi & Bisnis*. Vol. 4. No. 2, hh. 59-70.
- Wiryasaputra, T. S. (2019) *"Konseling Pastoral di Era Milenial."* Yogyakarta: Seven Books.