

Menyembuhkan Jiwa yang Lelah: Konseling Pastoral bagi Guru yang Mengalami *Burnout*

Yunita Sumakul¹

Fakultas Teologi

Institut Agama Kristen Negeri Manado
Manado, Indonesia

yunita@iakn-manado.ac.id

Mila Enjeli Salindeho²

Fakultas Teologi

Institut Agama Kristen Negeri Manado
Manado, Indonesia

angelsalindeho5@gmail.com

Natalia Wengen³

Fakultas Teologi

Institut Agama Kristen Negeri Manado
Manado, Indonesia

Nataliawengen346@gmail.com

Frischa Daluwu⁴

Fakultas Teologi

Institut Agama Kristen Negeri Manado
Manado, Indonesia

jellyanidaluwu@gmail.com

ABSTRACT

Burnout experienced by teachers at SMK 1 Kaidipan is an issue that requires attention. This study aims to investigate the role of pastoral counseling in addressing burnout among educators. The method used is descriptive qualitative, with data collection techniques involving interviews and observations of the teachers. The findings indicate that pastoral counseling is highly effective in providing emotional and spiritual support, helping teachers rediscover meaning in their work, reducing stress, and enhancing psychological well-being. Additionally, social support from colleagues and the institution also contributes to the teachers' recovery process. The results of this study recommend the implementation of pastoral counseling programs as a preventive and rehabilitative measure to improve mental health and the quality of education at SMK 1 Kaidipan.

Keywords: Pastoral Counseling, Burnout, Teachers.

ABSTRAK

Kelelahan (burnout) yang dialami oleh guru di SMK 1 Kaidipan merupakan isu yang perlu mendapatkan perhatian. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti peran konseling pastoral dalam mengatasi burnout di kalangan pendidik. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap para guru. Temuan menunjukkan bahwa konseling pastoral sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual, yang membantu guru menemukan kembali makna dalam pekerjaan mereka, mengurangi stres, dan bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis. Selain itu, dukungan sosial dari rekan kerja dan institusi juga berkontribusi pada proses pemulihan guru. Hasil penelitian ini merekomendasikan penerapan program konseling pastoral sebagai langkah pencegahan dan rehabilitasi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas pendidikan di SMK 1 Kaidipan.

Kata Kunci: Konseling Pastoral, Burnout, Guru.

ARTICLE HISTORY

Submitted: 30-11-2024 | Accepted: 31-12-2024 | Publication: 31-12-2024

© 2024 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

Pendidik di SMK 1 Kaidipan menghadapi tantangan yang sulit mungkin berujung pada kelelahan, kondisi ini ditandai oleh gejala emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi profesional. Penyebab utama dari masalah ini meliputi beban kerja yang berlebihan, harapan akademis yang tinggi, serta kurangnya dukungan emosional di tempat kerja, kelelahan stres kerja.¹ Akibatnya, kelelahan tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental pendidik, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas pendidikan yang diterima oleh siswa.

Guru di SMK 1 Kaidipan mungkin merasa kehabisan energi dan kesulitan dalam mengatasi peserta didik yang sulit diatur, sehingga mereka mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang terus menerus. Untuk mengatasi masalah ini, salah satu intervensi yang tepat adalah konseling pastoral. Pendekatan ini memberikan dukungan emosional dan spiritual, membantu pendidik untuk merefleksikan pengalaman pribadi dan menemukan makna dalam upaya profesional mereka.² Manfaat dari konseling pastoral mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis, pengurangan stres, dan pemulihan motivasi dalam mengajar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas pendidikan di SMK 1 Kaidipan.

Konseling pastoral merupakan proses pendukung yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual, menciptakan lingkungan yang mendukung individu untuk mengungkapkan pengalaman mereka dan menerima bimbingan.³ Pelaksanaan konseling pastoral bagi guru yang mengalami *burnout* sebaiknya dilakukan oleh seseorang yang berpengalaman dalam konseling pastoral, sehingga dapat membantu mereka mendengarkan keluhan dan mengatasi kejenuhan akibat pekerjaan.

Penelitian sebelumnya oleh Geoffrey et al, mengkaji tim kepemimpinan yang mendukung kesejahteraan guru. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan oleh tim kepemimpinan sekolah untuk meningkatkan kesehatan organisasi dan kesejahteraan guru memiliki dampak positif pada pengalaman kerja guru dan budaya sekolah.⁴ Penelitian yang serupa juga dilakukan Carina dan Anita, penelitian ini melakukan studi kuantitatif mengenai kesehatan mental guru SMP dan SMA/SMK.⁵ Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Heetae, et al., yang menyoroti pentingnya keseimbangan kehidupan dan pekerjaan guru untuk mencegah terjadinya stres dan kelelahan

¹ Raymond T. Lee and Blake E. Ashforth. "A Further Examination of Managerial Burnout: Toward an Integrated Model." *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 14. No. 1, 1993, hh. 3-20.

² Glodia Angel, et al. "Pengembangan Model Bimbingan Konseling Kristen Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa". *ADIBA: Journal of Education* Vol. 4. No. 3, 2024, hh. 442-452.

³ Totok. S. Wiryasaputra. "Konseling Pastoral di Era Milenial." (Yogyakarta: Seven Books, 2019), hh. 65-87.

⁴ Geoffrey W. Lummis, et al. "Leadership Teams Supporting Teacher Wellbeing by Improving The Culture of an Australian Secondary School." *Issues in Education Research*. Vol. 32. No. 1, 2022, hh. 205-224.

⁵ Carina H. Putri dan Anita Novianty. "Survei Literasi Kesehatan Mental pada Guru SMP dan SMA/SMK." *Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling* Vol. 9. No. 1, 2024, hh. 517-534.

mental di kalangan pendidik.⁶ Namun demikian, terlepas dari bukti yang menunjukkan efektivitas konseling, masih ada kesenjangan pengetahuan tentang penerapan spesifiknya konseling pastoral di kalangan pendidik sekolah menengah kejuruan, khususnya di SMK 1 Kaidipan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peran konseling pastoral dalam mengurangi kesusahan yang dialami oleh pendidik yang merasa kelelahan, serta untuk memberikan rekomendasi pragmatis untuk penerapan program dukungan ini dalam SMK 1 Kaidipan.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman guru yang mengalami *Bornout* dalam konteks pekerjaan mereka. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam bagaimana konseling pastoral berperan dalam proses pemulihan bagi guru yang mengalami kelelahan emosional.⁷ Penelitian dilaksanakan di SMK 1 Kaidipan, sebuah sekolah menengah kejuruan yang menjadi fokus utama dalam memahami kondisi guru terkait *bornout* dan dukungan yang mereka peroleh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang mengajar di SMK 1 Kaidipan. Subjek penelitian terdiri dari sejumlah guru yang telah mengalami *bornout*, yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti pengalaman kerja dan tingkat kelelahan yang dirasakan.⁸ Pemilihan informan dilakukan secara purposif untuk memastikan bahwa mereka memiliki pengalaman yang relevan terkait topik yang diteliti.

Data dikumpulkan menggunakan teknik utama yakni wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Kemudian, data yang diperoleh tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis tematik di mana proses ini meliputi transkripsi data, dilakukan pengkodean dan terakhir interpretasi.⁹ Pendekatan metodologi ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang pengalaman guru yang mengalami *bornout* dan efektivitas konseling pastoral dalam mendukung mereka.

⁶ Heetae Cho, Do Young Pyun, dan Chee K. J. Wang. "Teacher's Work-Life Balance: The Effect of Work-Leisure Conflict on Work-Related Outcomes." *Routledge Taylor & Francis Group: Asia Pacific Journal of Education*, 2023, hh. 1-16.

⁷ J. W. Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014), hh. 123-145.

⁸ Michael Quinn Patton. *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. (New York: Guilford Press, 2015), hh. 401-420.

⁹ Sharan. B. Merriam and Elizabeth J. Tisdell. *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. (San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2009), hh. 15-30.

C. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

1. Konseling Pastoral

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sistematis ditemukan temuan utama: Pertama, belum optimalnya penerapan program bimbingan konseling atau pun konseling pastoral di SMK 1 Kaidipan, sehingga *feedback* yang diperoleh kurang maksimal. Konseling pastoral yang seharusnya berfungsi sebagai dukungan bagi guru dan siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul, ternyata belum mampu memberikan dampak yang signifikan. Kurangnya keterlibatan dan pemanfaatan program ini membuat banyak guru merasa kesulitan dalam mendapatkan dukungan yang mereka perlukan, sehingga potensi manfaat dari konseling pastoral tidak dapat dirasakan secara menyeluruh. Kedua, minimnya tenaga profesional di bidang konseling pastoral atau pun bimbingan konseling menjadi salah satu kendala yang signifikan di SMK 1 Kaidipan. Keterbatasan jumlah konselor yang memiliki keahlian di bidang ini mengakibatkan kurangnya perhatian dan dukungan yang dapat diberikan kepada guru dan siswa. Tanpa adanya tenaga profesional yang memadai, program bimbingan konseling tidak dapat berjalan dengan efektif. Hal ini berdampak pada kemampuan untuk menangani masalah yang dihadapi oleh guru, terutama terkait dengan *bornout* dan tekanan emosional yang mereka alami. Selain itu, siswa juga kehilangan kesempatan untuk mendapatkan bimbingan yang seharusnya membantu mereka dalam mengatasi berbagai tantangan di lingkungan sekolah. Kondisi ini menekankan perlunya peningkatan jumlah dan kualitas tenaga profesional di bidang konseling agar program-program yang ada dapat lebih optimal dan memberikan manfaat nyata bagi seluruh komunitas sekolah.

Istilah konseling berasal dari kata kerja dari bahasa Inggris kuno *counseli* atau *conseil* pada bahasa Perancis. Pada bahasa latin *consilium* atau *consulere* yang berarti merundingkan. Konseling mengandung arti membimbing, mendampingi, menuntun, dan mengarahkan. Konseling pula adalah pelayanan yang menolong jemaat yang dilakukan pada bentuk komunikasi timbal balik. Karena itu istilah konseling ialah korelasi timbal balik antara dua individu yakni konselor yang berusaha menolong atau membimbing dan konseli yang membutuhkan bimbingan pada suasana dialog yang sempurna, dan ideal, yang memungkinkan konseli mengenali dirinya, mengerti apa yang sedang terjadi dengan dirinya dan memiliki kemampuan untuk melihat dan mencapai tujuan hidupnya serta relasi dan tanggung jawabnya pada yang kuasa, sesuai dengan kemampuan dan bakat yang diberikan Tuhan padanya.¹⁰

¹⁰ Yohan Brek. "Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara." (Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2022), hh. 84-85.

Menurut Effendi dalam Stimson Hutagalung *et al.* mendefinisikan konseling menjadi kegiatan tukar menukar pendapat yang merujuk pada solusi.¹¹ Menurut Nelson & Jones konseling artinya jalinan sebuah korelasi yaitu penentuan kualitas sentral dari sebuah hubungan.¹² Istilah pastoral dari bahasa latin yaitu pastor yang berarti gembala serta pada bahasa Yunani "*poimen*".¹³ Menurut J.I. Ch. Abineno mengungkapkan bahwa pastoral berasal dari kata pastor yang didalam bahasa latin atau Yunani yaitu *poimen* yang berarti gembala atau pendeta yang memiliki tugas bagi warga gereja atau umat Tuhan.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas konseling pastoral ialah hubungan timbal balik antara konselor dan konseli dimana representasinya pada dimensi spiritual yang berhubungan dengan kekristenan dalam melaksanakan fungsi-fungsi yang bersifat menyembuhkan, mendukung, membimbing, memulihkan, memelihara, dan memperbaiki.¹⁵

Fungsi membimbing penting dilakukan pada kerangka untuk menolong serta mendampingi seseorang. Konselor mengemukakan beberapa kemungkinan yang bertanggung jawab dengan segala resikonya, sembari membimbing orang ke arah pemilihan yang bermanfaat. Banyak guru yang mengalami *burnout* merasa kehilangan arah dan semangat dalam pekerjaan yang mereka cintai. Dalam konseling, konselor dapat membantu guru mengeksplorasi kembali alasan mereka memilih profesi ini dan apa yang mereka harapkan untuk dicapai. Dengan membimbing mereka dalam menetapkan tujuan yang realistis dan terukur, konselor dapat membantu guru merumuskan langkah-langkah kecil yang dapat diambil untuk mencapai tujuan tersebut. Ini memberi guru rasa pencapaian dan harapan untuk masa depan. Fungsi Penyembuhan dalam arti bahwa dalam melalui pendampingan yang berisi afeksi, rela mendengarkan segala keluhan batin serta kepedulian yang tinggi akan membuat seorang yang sedang menderita mengalami rasa aman dan kelegaan menjadi pintu masuk kearah penyembuhan yang sebenarnya.

Guru yang mengalami *burnout* mungkin merasa kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan yang berkelanjutan. Dalam sesi konseling, konselor dapat membantu guru mengidentifikasi penyebab utama *burnout*, seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan, atau masalah dalam lingkungan kerja. Dengan memproses pengalaman tersebut, guru dapat mulai menemukan cara untuk menyembuhkan diri, baik secara mental maupun emosional.¹⁶

¹¹ Stimson Hutagalung *et al.* "*Konseling Pastoral.*" (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), h. 1.

¹² *Ibid.*

¹³ Yohan Brek. "*Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara.*" (Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2022), h. 85.

¹⁴ Agus Sanjaya. "Pastoral Konseling Kepada Remaja Kristen Indonesia Dalam Menghadapi Pergaulan Bebas." *Missio Ecclesiae*. Vol. 7. No. 1, 2018, hh. 142-157.

¹⁵ J. D. Engel. "*Konseling Pastoral dan Isu-Isu Kontemporer.*" (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2022), h. 2.

¹⁶ Totok S. Wiryasaputra. "*Konseling Pastoral Di Era Milenia.*" (Yogyakarta: Seven Books, 2019), hh. 189-191.

Konseling pastoral penting dalam mendukung kesejahteraan guru dan siswa di SMK 1 Kaidipan dengan memberikan dukungan emosional dan spiritual, membantu mengatasi *bornout*, membangun relasi yang sehat, meningkatkan kualitas hidup, membentuk karakter, mengintegrasikan pendidikan dan spiritualitas serta mendorong keterlibatan dalam komunitas. Maka, guru bimbingan konseling maupun konselor pastoral dan pihak sekolah perlu melakukan evaluasi dan revitalisasi program bimbingan konseling, termasuk pelatihan bagi konselor pastoral agar lebih terampil dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada guru dan siswa. Selain itu, konselor pastoral harus memiliki pemahaman mendalam tentang isu-isu yang dihadapi individu, sehingga mereka dapat membantu mengatasi tantangan yang berkaitan dengan *bornout* dan stres. Penting juga, untuk merekrut konselor terlatih dalam pendekatan pastoral dan meningkatkan kualitas pelatihan mereka agar mampu menangani berbagai masalah secara holistik.

2. *Burnout*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sistematis ditemukan temuan utama yaitu: Penelitian ini melibatkan 2 (dua) orang guru yang ada di SMK 1 Kaidipan yang berusia 23 dan 24 tahun, dan memiliki 2 (dua) tahun pengalaman bekerja. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, terdapat beberapa faktor penyebab *bornout* dalam pekerjaan mereka. Guru pertama yang diidentifikasi dengan inisial E.R. menyatakan bahwa salah satu faktor utama penyebab *bornout* adalah gaji yang tidak sebanding dengan beban kerja yang dihadapi. Selain itu, sikap peserta didik juga menjadi tantangan tersendiri yang sering menambah tekanan dalam proses mengajar. Guru kedua, C.L, mengungkapkan pengalaman yang serupa. Ia menyebutkan bahwa siswa yang sulit diatur menjadi salah satu penyebab stres. Di samping itu, konflik dengan rekan kerja juga berkontribusi terhadap perasaan kelelahan emosional yang dialaminya.

Burnout merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa kelelahan dalam hal fisik, emosional dan juga mental yang diakibatkan karena tuntutan dalam pekerjaan. Permasalahan ini sering muncul pada seseorang yang terlibat dalam pekerjaan. Apalagi seorang guru bimbingan konseling (BK). Dimana ia diuntut harus mengerti, mendengar, dan juga mengurus siswa-siswa dengan berbagai macam masalah yang mereka hadapi. *Burnout* bukan hanya sekedar kelelahan biasa saja, tapi ada berbagai hal yang berkontribusi pada penurunan kualitas dan hidup kinerja seseorang.

Burnout dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik secara individu maupun lingkungan pekerjaan yaitu: a). Beban kerja yang berlebihan, dimana seseorang dituntut dalam pekerjaan sedangkan biaya dari pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan yang di kerjakan; b). Kurangnya dukungan sosial, ada orang yang di dalam tempat kerja tidak ada kemampuan untuk mendapatkan

dukungan dari rekan kerja dan hal itu dapat membuat seseorang merasa terasingkan.¹⁷ c). Lingkungan kerja yang tidak sehat, dimana organisasi yang *toxic* serta kondisi fisik yang buruk (misalnya, ruang kerja yang tidak nyaman), dapat juga memicu *burnout*;¹⁸ d). Ketidakjelasan peran, dimana ketidakjelasan mengenai tanggung jawab dan ekspektasi pekerjaan dapat menyebabkan stres dan kebingungan; e). Keseimbangan kehidupan kerja, dimana antara kehidupan kerja dan pribadi yang sering kali berkontribusi pada munculnya *burnout*.¹⁹

3. Peran konseling pastoral pada guru yang mengalami *burnout*

Peran dari konseling pastoral terhadap guru yang mengalami *burnout* sangat penting, karena dapat membantu mereka dalam mengatasi stres. Berikut beberapa hal yang dapat membantu guru yang mengalami *burnout* yaitu: Pertama, dukungan emosional, dengan konseling dapat memberikan guru ruang dalam mereka mengekspresikan perasaan khawatir mereka. Ketika dukungan emosional tepat, guru akan merasa lebih dipahami atau didukung dalam mereka menghadapi tantangan. Kedua, Strategi mengatasi stres, konselor bisa membantu guru dalam mengembangkan strategi dalam mengatasi stres seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pengaturan prioritas yang bisa mengurangi beban kerja. Ketiga, peningkatan kesejahteraan psikologis, konseling juga berfokus dipeningkatan kesejahteraan psikologis guru karena dengan memahami dan mengelola emosi, guru dapat meningkatkan kualitas hidup dan kinerja profesional mereka. Keempat, pengembangan profesional, melalui konseling konselor dapat mengarahkan guru untuk mengikuti pelatihan atau workshop yang bisa meningkatkan keterampilan profesional, sehingga mengurangi perasaan ketidakmampuan serta *burnout*. Kelima, intervensi preventif, konseling juga berperan dalam intervensi preventif dalam mencegah *burnout* yang lebih lanjut, seperti pelatihan pengelolaan stres dan pengembangan keterampilan interpersonal yang dapat membantu guru berinteraksi lebih baik dengan siswa dan rekan kerja. Keenam, pengembangan profesional, melalui konseling konselor dapat mengarahkan guru untuk mengikuti pelatihan atau workshop yang bisa meningkatkan keterampilan profesional, sehingga mengurangi perasaan ketidakmampuan serta *burnout*.²⁰

¹⁷ Diajeng Laily Hidayati dan Eny Purwandari. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis." *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. Vol. 13. No. 1, 2023, hh. 270-283.

¹⁸ Siti Syarifah & Anna Z. Hastriana. "Dampak Toxic Workplace Invironment Terhadap Produktivitas Karyawan di Apollo Pamekasan." *Innobiz: Jurnal Ilmu Manajemen, Bisnis dan Keuangan*. Vol. 1. No. 2, 2024, hh. 10-19.

¹⁹ Ilzar Daud, et al. "Keseimbangan Kehidupan Kerja Dalam MSDM: Menangani Burnout dan Stres." (Padang: Takaza Innovatix Labs, 2024), hh. 3-5.

²⁰ Suci Habibah. "Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dan Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah." *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. Vol. 2. No 2, 2019, hh. 1-19.

Di sekolah menengah kejuruan (SMK), guru harus mampu memahami kurikulum yang terfokus pada keterampilan praktis, seringkali memerlukan pengajaran berbasis industri, dan mempersiapkan siswa untuk memasuki dunia kerja. Selanjutnya, dukungan sosial merupakan komponen penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan kinerja guru SMK, yang sering menghadapi tantangan berat dalam tugas mengajar dan membimbing siswa. Dukungan sosial sangat bermanfaat untuk mengatasi stres dan mencegah kelelahan karena situasi ini menimbulkan banyak tekanan.²¹ Berbagai dukungan sosial sangat penting bagi guru dalam menghadapi tantangan pekerjaan seperti dukungan rekan kerja menciptakan kolaborasi dan interaksi positif dan memungkinkan guru untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama, sehingga meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi stres. Di sisi lain, dukungan dari keluarga memberikan motivasi dan dukungan moral yang krusial, membantu guru merasa lebih berdaya saat menghadapi tekanan. Dukungan institusional juga diperlukan, seperti penghargaan kinerja dan program kesejahteraan juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan mengurangi tingkat *burnout*. Selain itu, dukungan dari masyarakat dan industri sangat berarti, terutama bagi sekolah menengah kejuruan (SMK), dengan kolaborasi yang membantu guru dalam merancang kurikulum yang relevan dan mempersiapkan siswa untuk dunia kerja.²² Sinergi antara semua bentuk dukungan ini membuat guru merasa dihargai dan didukung, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental mereka. Dukungan sosial, baik dari rekan kerja, keluarga, institusi, maupun masyarakat sekitar, berperan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, meningkatkan semangat kerja, serta mengurangi tingkat stres yang dapat menyebabkan *burnout*.

Konseling pastoral adalah bentuk konseling yang tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual seseorang. Dalam konteks guru SMK yang mengalami *burnout*, konseling pastoral memiliki beberapa dampak positif yang dapat membantu dalam pemulihan kondisi mental, emosional, dan spiritual. Berikut adalah dampak positif dari konseling pastoral: a). Pengurangan stres emosional, konseling pastoral memungkinkan guru untuk berbagi perasaan dan pengalaman pribadi mereka dalam lingkungan yang aman dan tidak dinilai. Proses berbagi membantu melepaskan beban emosional yang terkumpul. Ini juga membantu membuat perasaan diakui dan didengarkan. Ketika pendidik memiliki akses ke dukungan emosional yang tepat, mereka cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola

²¹ Yugni Aulia Nabila, et al. "Pengaruh Tuntutan Pekerjaan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Tenaga Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan." *Jurnal Review Pendidikan dan Pekerjaan*. Vol. 7. No. 3, 2024, hh. 8127-8133.

²² Fadya Safitri Rahman, et al. "Kolaborasi Sekolah dan Industri:Menyiapkan Siswa Untuk Dunia Kerja." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*. Vol. 2. No. 3, 2024, hh. 158-166.

tekanan kerja mereka.²³ b). Pemulihan keseimbangan spiritual, rasa lelah sering menyebabkan keduniawian spiritual, yang dapat mengganggu ketenangan pikiran seorang guru. Aspek spiritual menjadi bagian penting dari pemulihan dalam konseling pastoral. Konselor pastoral membantu guru menemukan kembali makna hidup mereka dan pekerjaan mereka, serta memperkuat kembali keyakinan spiritual mereka yang mungkin telah terganggu. Guru akan memiliki dasar yang kuat untuk mengelola stres dan tantangan pekerjaan jika mereka memiliki keseimbangan spiritual yang memuaskan. Mary Burke, Jane Chauvin, Judith Miranti, dalam bukunya yang berjudul *Religious and Spiritual Issues in Counseling* menyatakan bahwa pendekatan spiritual dalam konseling efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan saat menghadapi masalah hidup.²⁴ c). Meningkatkan ketahanan mental, konseling pastoral dapat membantu guru mengembangkan cara pandang yang lebih positif dan optimis dalam menghadapi tantangan melalui bimbingan spiritual dan emosional. Dengan melihat masalah dari sudut pandang baru ini, guru lebih mampu melihatnya sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri daripada sebagai beban. Karena memiliki peningkatan ketahanan mental dan pemahaman yang lebih dalam tentang peran mereka, guru yang mendapatkan dukungan konseling pastoral lebih mampu bertahan dalam situasi sulit, menurut sebuah studi oleh Gloria Palinggi, dkk.²⁵ e). Memperbaiki Hubungan Interpersonal, kelelahan dapat menyebabkan hubungan yang tidak sehat dengan rekan kerja, siswa, dan keluarga. Konseling pastoral membantu memperbaiki hubungan ini dengan mendorong guru untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan membuatnya lebih mudah berinteraksi dengan orang lain secara sehat. Hubungan sosial guru di tempat kerja diperkuat oleh dukungan emosional dan spiritual dari konselor. Hubungan ini penting untuk menjaga hubungan antar rekan kerja. Sebagai bukti, penelitian yang dilakukan oleh Susanta menemukan bahwa konseling pastoral membantu guru meningkatkan kemampuan komunikasi dan empati mereka, secara signifikan meningkatkan hubungan interpersonal mereka.²⁶ f). Peningkatan motivasi profesional, mereka yang memiliki dukungan emosional dan spiritual akan lebih mudah menemukan kembali keinginan untuk mengajar. Konseling pastoral memberikan kesempatan kepada guru untuk mempelajari dan memperkuat alasan utama mengapa mereka memilih pekerjaan ini. Hal ini dapat memberikan semangat baru dan

²³ Johana Yulianto Purba, et al. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Gur." *Jurnal Psikologi Vol. 5. No. 1*, 2007, hh. 77-87.

²⁴ M. T. Burke., J. C. Chauvin, dan J. G. Miranti. "*Religious and Spiritual Issues in Counseling*." (New York: Brunner-Routledge, 2005), hh. 7-15.

²⁵ Liska Ludia, et al. "Pendekatan Pastoral Konseling Untuk Membangun Ketahanan Mental Dalam Masa Krisis Berdasarkan Ajaran Yesaya 41:10." *Netizen: Journal of Society and Business. Vol. 1. No. 3*, 2024, hh. 111-1124.

²⁶ Vonny A. Susanta. "Pemahaman Para Guru Kristen Tentang Keterampilan Komunikasi Empati Terhadap Pelayanan Pastoral Di Sekolah Kristen Se-Kota Denpasar." *Kingdom: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen. Vol. 1. No.1*, 2021, hh. 1-17.

mengingatkan mereka pada prinsip-prinsip dasar pekerjaan mereka.²⁷ Dengan demikian, konseling pastoral dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu guru SMK yang mengalami *burnout*, tidak hanya dalam mengatasi stres emosional tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual dan motivasi profesional mereka.

D. KESIMPULAN

Konseling pastoral berperan penting dalam mendukung guru SMK yang mengalami *bornout* di mana konseling pastoral dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual, membantu guru mengatasi stres, meningkatkan motivasi profesional, serta memperbaiki hubungan internasional. Saran mendesak dari penelitian adalah perlu adanya evaluasi dan revitalisasi program bimbingan konseling, serta peningkatan kualitas dan jumlah konselor untuk memberikan dukungan yang lebih efektif.

E. REFERENSI

- Angel G., et al. (2024). "Pengembangan Model Bimbingan Konseling Kristen Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa". *ADIBA: Journal of Education Vol. 4. No. 3*, hh. 442-452.
- Brek, Y. (2022). "*Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*." (Jawa Tengah: CV. Pena Persada).
- Burke, M. T., Chauvin, J. C., dan Miranti, J. G. (2005). "Religious and Spiritual Issues in Counseling." (New York: Brunner-Routledge).
- Cho, H., Pyun, D. Y., dan Wang, C. K. J. (2023). "Teacher's Work-Life Balance: The Effect of Work-Leisure Conflict on Work-Related Outcomes." *Routledge Taylor & Francis Group: Asia Pacific Journal of Education*, hh. 1-16.
- Creswell, J. W. (2014). "*Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*." (Thousand Oaks, CA: Sage Publications).
- Daud, I., et al. (2024). "*Keseimbangan Kehidupan Kerja Dalam MSDM: Menangani Burnout dan Stres*." (Padang: Takaza Innovatix Labs).
- Engel, J. D. (2022). "*Konseling Pastoral dan Isu-Isu Kontemporer*." (Jakarta: BPK Gunung Mulia).
- Habibah, S. (2019). "Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dan Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah." *Educational Guidance and Counseling Development Journal. Vol. 2. No 2*, hh. 1-19.

²⁷ Citri W. Puluhuwala. "Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Meningkatkan Kompetensi Sosial Guru." *Makara Seri Sosial Humaniora. Vol. 17. No. 2*, 2013, hh. 139-147.

- Hidayati, D. L., dan Purwandari, E. (2023). "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis." *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. Vol. 13. No. 1, hh. 270-283.
- Hutagalung, S., et al. (2021). "*Konseling Pastoral*." (Medan: Yayasan Kita Menulis).
- Lee, R. T., and Ashforth, B. E. (1993). "A Further Examination of Managerial Burnout: Toward an Integrated Model." *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 14. No. 1, hh. 3-20.
- Ludia, L, et al. (2024). "Pendekatan Pastoral Konseling Untuk Membangun Ketahanan Mental Dalam Masa Krisis Berdasarkan Ajaran Yesaya 41:10." *Netizen: Journal of Society and Business*. Vol. 1. No. 3, hh. 111-1124.
- Lummis, G. W., et al. (2022). "Leadership Teams Supporting Teacher Wellbeing by Improving The Culture of an Australian Secondary School." *Issues in Education Research*. Vol. 32. No. 1, hh. 205-224.
- Merriam, S. B. and Tisdell, E. J. (2009). "*Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*." (San Francisco, CA: Jossey-Bass).
- Nabila, Y. A., et al. (2024). "Pengaruh Tuntutan Pekerjaan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Tenaga Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan." *Jurnal Review Pendidikan dan Pekerjaan*. Vol. 7. No. 3, hh. 8127-8133.
- Patton, M. Q. (2015). "Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice." (New York: Guilford Press).
- Puluhuwala, C. W. (2013). "Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Meningkatkan Kompetensi Sosial Guru." *Makara Seri Sosial Humaniora*. Vol. 17. No. 2, hh. 139-147.
- Purba, J. Y., et al. (2007). "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Guru." *Jurnal Psikologi* Vol. 5. No. 1, hh. 77-87.
- Putri, C. H. dan Novianty A. (2024) "Survei Literasi Kesehatan Mental pada Guru SMP dan SMA/SMK." *Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling*. Vol. 9. No. 1, hh. 517-534.
- Rahman, F. S., et al. (2024). "Kolaborasi Sekolah dan Industri:Menyiapkan Siswa Untuk Dunia Kerja." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*. Vol. 2. No. 3, hh. 158-166.
- Sanjaya, A. (2018). "Pastoral Konseling Kepada Remaja Kristen Indonesia Dalam Menghadapi Pergaulan Bebas." *Missio Ecclesiae*. Vol. 7. No. 1, hh. 142-157.
- Susanta, V. A. (2021). "Pemahaman Para Guru Kristen Tentang Keterampilan Komunikasi Empati Terhadap Pelayanan Pastoral Di Sekolah Kristen Se-Kota Denpasar." *Kingdom: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. Vol. 1. No.1, hh. 1-17.
- Syarifah, S., & Hastriana, A. Z. (2024). "Dampak Toxic Workplace Invironment Terhadap Produktivitas Karyawan di Apollo Pamekasan." *Innobiz: Jurnal Ilmu Manajemen, Bisnis dan Keuangan*. Vol. 1. No. 2, hh. 10-19.

Wiryasaputra, T. S. (2019). *"Konseling Pastoral di Era Milenial."* (Yogyakarta: Seven Books).