

## PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan refleksi yang telah dipaparkan dalam Bab III, maka dapat disimpulkan bahwa Jemaat GMIT Siloam Battuna merupakan jemaat yang memiliki kehidupan bergereja yang cukup aktif, khususnya dalam melibatkan pemuda dalam berbagai bentuk pelayanan. Namun demikian, dinamika sosial, ekonomi, serta tuntutan pelayanan yang tinggi sering kali menempatkan pemuda dalam situasi tekanan yang berkelanjutan. Kondisi ini berpengaruh terhadap keutuhan pribadi pemuda, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun spiritual, sehingga membuka ruang munculnya gejala *burnout*.

Selanjutnya, peran pastoral gereja bagi pemuda yang mengalami *burnout* masih bersifat umum dan belum secara khusus diarahkan pada pendampingan terhadap persoalan kelelahan psikologis dan spiritual yang dialami pemuda. Pelayanan pastoral lebih banyak berfokus pada kegiatan ibadah, pembinaan umum, dan keterlibatan pelayanan, sementara aspek pendampingan personal, konseling pastoral, serta ruang aman bagi pemuda untuk mengungkapkan pergumulannya belum menjadi perhatian utama. Akibatnya, persoalan *burnout* belum ditangani secara serius dan sistematis oleh gereja.

Berdasarkan tinjauan teologi, *burnout* yang dialami pemuda di Jemaat GMIT Siloam Battuna perlu dipahami sebagai persoalan yang menyentuh keutuhan pribadi manusia, bukan semata-mata sebagai kelemahan iman atau kurangnya komitmen pelayanan. Konseling pastoral

menekankan pentingnya kehadiran pastoral yang empatik, relasional, dan holistik, yang mampu mendampingi pemuda dalam memulihkan relasi dengan diri sendiri, sesama, dan Allah. Oleh karena itu, gereja dipanggil untuk mengembangkan pendekatan konseling pastoral yang lebih kontekstual, manusiawi, dan transformatif sebagai bagian integral dari pelayanan pastoral bagi pemuda yang mengalami *burnout*.

## **B. Usul-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, terlihat bahwa fenomena *burnout* yang dialami oleh pemuda dalam jemaat merupakan persoalan yang nyata dan berdampak pada keutuhan pribadi, kehidupan iman, serta keterlibatan mereka dalam pelayanan gereja. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah konkret yang bersifat membangun dan aplikatif agar gereja dapat semakin peka serta bertanggung jawab dalam merespons persoalan *burnout* pemuda. Usul dan saran yang disampaikan sebagai kontribusi teologis dan pastoral yang diharapkan dapat menjadi bahan refleksi serta pertimbangan bagi gereja, pelayan pastoral, dan pihak-pihak terkait dalam mengembangkan pelayanan yang lebih manusiawi, kontekstual, dan memulihkan.

### **1. Untuk Gereja**

Gereja di Jemaat GMIT Siloam Battuna disarankan untuk memberikan perhatian yang lebih serius dan terencana terhadap masalah *burnout* yang dialami oleh pemuda. Gereja perlu menyadari bahwa kelelahan fisik, emosional, dan rohani yang dialami pemuda

bukanlah persoalan sepele atau semata-mata kelemahan pribadi, melainkan kondisi nyata yang membutuhkan pendampingan pastoral yang empatik dan berkelanjutan. Oleh karena itu, gereja diharapkan dapat mengembangkan pelayanan pastoral yang lebih kontekstual dengan menyediakan ruang dialog yang aman, terbuka, dan tidak menghakimi, sehingga pemuda dapat dengan jujur mengungkapkan kelelahan, tekanan hidup, serta pergumulan mereka dalam pelayanan dan pekerjaan. Kehadiran gereja sebagai komunitas pemulihan sangat penting agar pemuda tidak memikul beban hidup dan pelayanan secara sendirian.

Selain itu, gereja perlu menata kembali sistem dan pola pelayanan pemuda secara baik. Pembagian tugas pelayanan sebaiknya mempertimbangkan kondisi, kapasitas, serta tanggung jawab lain yang dimiliki oleh pemuda, khususnya terkait dengan pekerjaan dan tuntutan ekonomi keluarga. Gereja perlu menghindari budaya pelayanan yang mengukur kesetiaan berdasarkan banyaknya keterlibatan atau aktivitas yang dilakukan, karena pola semacam ini berpotensi memperparah kelelahan dan mendorong terjadinya *burnout*. Sebaliknya, gereja diharapkan menanamkan pemahaman bahwa pelayanan adalah panggilan iman yang dijalani dengan sukacita, bukan kewajiban yang menekan. Dengan demikian, keseimbangan antara pelayanan, pekerjaan, dan waktu istirahat dapat terwujud secara lebih sehat.

Gereja juga disarankan untuk meningkatkan pemahaman majelis jemaat, dan UPP pemuda mengenai gejala, dampak, dan penanganan *burnout*. Pembekalan ini dapat dilakukan melalui pembinaan, seminar, atau diskusi pastoral yang menolong gereja mengenali tanda-tanda kelelahan sejak dini. Dengan meningkatnya kesadaran ini, gereja dapat lebih peka dalam merespons kebutuhan pemuda dan memberikan pertolongan yang tepat sebelum *burnout* berkembang menjadi kondisi yang lebih serius dan berdampak luas terhadap kehidupan pribadi pemuda maupun keberlangsungan pelayanan gereja.

## **2. Untuk Pemuda Jemaat**

Bagi pemuda jemaat, disarankan agar mereka semakin menyadari pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan menghargai keterbatasan diri sebagai manusia. Pemuda perlu belajar mengenali tanda-tanda kelelahan yang dialami, berani mengungkapkan pergumulan kepada pihak gereja atau pendamping pastoral, serta tidak memaknai kelelahan sebagai kegagalan iman. Sikap terbuka terhadap pendampingan pastoral dan konseling akan menolong pemuda untuk menemukan kembali makna hidup, memperkuat relasi dengan Tuhan, serta menjalani pelayanan dengan cara yang lebih sehat dan berkelanjutan.

## **3. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan penelitian yang lebih beragam, misalnya dengan

mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif secara lebih mendalam, agar gambaran mengenai *burnout* pada pemuda gereja dapat diperoleh secara lebih komprehensif. Dengan pendekatan tersebut, penelitian di masa mendatang diharapkan tidak hanya memperkaya kajian akademik, tetapi juga menghasilkan rekomendasi pastoral yang lebih aplikatif dan kontekstual bagi gereja dalam merancang pelayanan pemuda yang sehat dan berkelanjutan. Peneliti selanjutnya juga bisa melakukan studi *burnout* terhadap majelis jemaat, pengurus kaum bapak dan kaum ibu, karena penelitian ini terbatas hanya pada pemuda.