

Konseling Pastoral terhadap Orang Tua Kristen yang Mengalami Kelelahan Emosional dalam Mengasuh Anak

Susanna Kathryn^{1*}, Gracia Priscilla², Wiryohadi³

¹⁻³Program Studi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: susanna.kathryn@stbi.ac.id

Abstract. *Christian parents frequently negotiate intensive caregiving expectations, moral responsibility, economic pressure, and ecclesial ideals of faithful family life. These demands may produce emotional exhaustion that resembles parental burnout but is often interpreted only as spiritual weakness or lack of discipline. This constructive study aims to formulate a restorative-integrative model of pastoral counseling for Christian parents who experience emotional exhaustion in childrearing. The method is a qualitative literature study using integrative narrative synthesis of peer-reviewed studies on parental burnout, religious coping, family support, and Christian pastoral counseling. The analysis identifies four central findings: emotional exhaustion is the core symptom that drives distancing and reduced parental efficacy; burnout emerges from an imbalance between risks and resources; spiritual narratives can function either as resources or as sources of guilt; and pastoral counseling is most constructive when it combines empathic presence, theological reframing, emotion regulation, communal support, and referral ethics. The study implies that churches need pastoral systems that normalize help-seeking, protect parents from moralistic judgment, and connect spiritual care with psychologically informed intervention.*

Keywords: *Christian Parenting; Emotional Exhaustion; Parental Burnout; Pastoral Counseling; Restorative Care.*

Abstrak. Orang tua Kristen kerap menjalani pengasuhan dalam tegangan antara tuntutan perkembangan anak, tekanan ekonomi, beban domestik, dan ideal gerejawi mengenai keluarga yang saleh. Dalam situasi tersebut, kelelahan emosional dapat muncul sebagai gejala utama yang tidak selalu terbaca sebagai persoalan pastoral dan psikologis, melainkan sering direduksi menjadi kelemahan rohani atau kurangnya kedisiplinan. Artikel ini bertujuan menyusun model konseling pastoral restoratif-integratif bagi orang tua Kristen yang mengalami kelelahan emosional dalam mengasuh anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur konstruktif dengan sintesis naratif atas kajian parental *burnout*, koping religius, dukungan keluarga, dan konseling pastoral Kristen. Temuan menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan simpul utama yang dapat berkembang menjadi distansi emosional, penurunan makna pengasuhan, dan risiko relasional bagi anak; bahwa *burnout* perlu dipahami melalui ketidakseimbangan antara risiko dan sumber daya; serta bahwa narasi iman dapat menjadi sumber pemulihan sekaligus sumber rasa bersalah apabila tidak ditafsirkan secara pastoral. Implikasinya, gereja perlu mengembangkan konseling pastoral yang empatik, teologis, berbasis regulasi emosi, didukung komunitas, dan terbuka terhadap rujukan profesional.

Kata kunci: Konseling Pastoral; Kelelahan Emosional; Orang Tua Kristen; Parental *Burnout*; Pengasuhan Anak.

1. LATAR BELAKANG

Pengasuhan anak dalam keluarga Kristen tidak hanya berlangsung sebagai aktivitas domestik, tetapi juga sebagai ruang pembentukan iman, karakter, dan kualitas relasi. Orang tua diharapkan menjadi pendidik utama, penopang emosi, pelaksana disiplin, teladan iman, pengelola ekonomi keluarga, dan penghubung anak dengan komunitas gereja. Harapan tersebut bernilai teologis, tetapi dapat berubah menjadi beban ketika orang tua tidak memiliki waktu pemulihan, dukungan pasangan, bantuan keluarga besar, literasi kesehatan mental, atau ruang pastoral yang aman untuk mengakui keterbatasan. Kajian psikologi keluarga membedakan parental *burnout* dari stres pengasuhan biasa karena sindrom ini ditandai oleh kelelahan terkait peran orang tua, distansi emosional dari anak, rasa jenuh terhadap pengasuhan, dan penurunan

rasa kompeten sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Pemahaman ini penting bagi konseling pastoral karena banyak orang tua Kristen tidak selalu menyebut pengalamannya sebagai *burnout*, melainkan sebagai kegagalan rohani, kurang sabar, atau ketidakmampuan menjalankan panggilan keluarga.

Kelelahan emosional merupakan simpul utama dalam dinamika parental *burnout* karena ia mendorong gejala lain, terutama rasa muak terhadap pengasuhan dan jarak emosional dari anak (Kalkan et al., 2023). Apabila gejala ini tidak dikenali, orang tua dapat tetap berfungsi secara eksternal, tetapi kehilangan kehangatan, kapasitas mendengar, dan kemampuan menanggapi kebutuhan anak secara proporsional. Risiko parental *burnout* tidak berhenti pada orang tua, sebab konsekuensinya dapat menyentuh kualitas pengasuhan, keamanan anak, dan iklim emosional keluarga (Mikolajczak et al., 2018). Karena itu, konseling pastoral tidak cukup menenangkan rasa bersalah orang tua; ia juga perlu membaca kemungkinan pengabaian, disiplin keras, kekerasan verbal, konflik pasangan, atau situasi yang membutuhkan rujukan profesional. Pandemi memperlihatkan, perubahan rutinitas, pembelajaran dari rumah, ketidakpastian ekonomi, dan konflik peran dapat meningkatkan kerentanan orang tua terhadap *burnout* (Skjerdingstad et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, religiositas sering menjadi sumber pemaknaan dan strategi koping bagi ibu ketika menghadapi tekanan pengasuhan, tetapi koping religius tidak otomatis menghapus tekanan struktural dan relasional keluarga (Riany et al., 2021).

Literatur teologi dan pendidikan Kristen di Indonesia memberi dasar penting untuk menempatkan keluarga sebagai ruang penanaman nilai, pembinaan iman, dan pembentukan karakter anak. Purim Marbun menegaskan bahwa keluarga memiliki fungsi strategis dalam menanamkan nilai keagamaan melalui desain pembinaan yang sadar, terarah, dan berkelanjutan (Marbun, 2023, pp. 145-168). Shinta Permanasari dan rekan-rekan memperlihatkan bahwa pola asuh yang menyeimbangkan disiplin dan kasih sayang berkontribusi bagi kecerdasan spiritual remaja dalam keluarga Kristen (Permanasari et al., 2021, pp. 221-232). Kajian pastoral Indonesia juga menunjukkan bahwa pemulihan keluarga perlu memperhatikan konteks budaya, konflik relasional, dan proses pengampunan. Hans Hennery Purba menempatkan konseling pastoral sebagai proses yang menolong keluarga memahami akar konflik dan mengarahkan relasi menuju penyembuhan (Purba, 2023, pp. 207-225). Susanna Kathryn dan rekan-rekan menegaskan bahwa pengampunan Kristen dapat memperkuat resiliensi personal ketika dipahami sebagai proses pemulihan emosi dan relasi, bukan sebagai perintah untuk menekan luka (Kathryn et al., 2021, pp. 13-28).

Kesenjangan penelitian artikel ini terletak pada belum memadainya terjemahan konsep parental *burnout* ke dalam kerangka konseling pastoral Kristen. Studi psikologi telah menjelaskan gejala, faktor risiko, dan dampak *burnout* orang tua, tetapi tidak selalu membahas bahasa iman, rasa bersalah rohani, makna panggilan orang tua, dan peran gereja lokal. Sebaliknya, pelayanan pastoral keluarga sering kuat dalam nasihat moral dan penguatan spiritual, tetapi belum selalu memiliki kategori analitis untuk membedakan lelah biasa, *burnout*, depresi, konflik keluarga, dan risiko perlindungan anak. Berdasarkan urgensi tersebut, artikel ini bertujuan menyusun model konseling pastoral restoratif-integratif bagi orang tua Kristen yang mengalami kelelahan emosional dalam mengasuh anak. Artikel ini bersifat konstruktif, bukan penelitian lapangan, sehingga kontribusinya adalah model konseptual yang dapat menjadi dasar pengembangan protokol gerejawi, pelatihan konselor pastoral, dan penelitian empiris berikutnya.

2. KAJIAN TEORITIS

Kelelahan Emosional dan Parental *Burnout*

Kelelahan emosional dalam pengasuhan adalah keadaan ketika energi afektif orang tua terkuras secara kronis sehingga respons terhadap anak menjadi mekanis, cepat jengkel, atau minim kehangatan. Instrumen Parental *Burnout* Assessment menempatkan kelelahan emosional bersama kontras dengan diri orang tua sebelumnya, kejenuhan, dan distansi emosional sebagai dimensi penting parental *burnout* (Roskam et al., 2018). Tinjauan cakupan terhadap parental *burnout* menegaskan bahwa fenomena ini memerlukan pembacaan multidisipliner karena menyentuh kesehatan mental, praktik pengasuhan, dinamika keluarga, dan kebutuhan intervensi (de Paula et al., 2022).

Kerangka Balance between Risks and Resources atau BR2 menjelaskan bahwa *burnout* muncul ketika risiko pengasuhan melampaui sumber daya yang tersedia dalam jangka panjang (Mikolajczak & Roskam, 2018). Risiko dapat berupa perfeksionisme, beban domestik yang tidak terbagi, anak dengan kebutuhan khusus, konflik pasangan, kesepian, tekanan ekonomi, dan standar rohani yang tidak realistis. Perfeksionisme sosial dan harga diri yang rapuh dapat memperbesar kemungkinan orang tua menilai dirinya gagal ketika tidak mampu memenuhi standar ideal (Raudasoja et al., 2023). Identitas parental yang kaku juga dapat membuat orang tua menolak bantuan karena bantuan dianggap sebagai bukti ketidakmampuan pribadi (Piotrowski et al., 2023).

Diskrepansi antara diri sebagai orang tua yang diharapkan dan diri yang dialami sehari-hari dapat memperkuat rasa gagal, bersalah, dan malu (Roskam et al., 2022). Dalam keluarga

Kristen, diskrepansi ini dapat mengambil bentuk spiritual ketika orang tua membandingkan dirinya dengan gambaran keluarga ideal yang saleh, harmonis, dan selalu sabar. Riset lintas negara menunjukkan bahwa parental *burnout* memiliki profil yang bervariasi menurut konteks budaya, tetapi tetap mempertahankan pola gejala yang dapat dibandingkan secara internasional (Matias et al., 2023). Temuan ini membuka ruang bagi kajian pastoral kontekstual karena pengalaman *burnout* selalu dibentuk oleh budaya keluarga, ekspektasi agama, dan struktur dukungan sosial.

Konseling Pastoral Kristen sebagai Praktik Kehadiran, Penafsiran, dan Pemulihan

Konseling pastoral Kristen dipahami sebagai praktik pendampingan yang mempertemukan perhatian terhadap penderitaan manusia dengan penafsiran iman, tanggung jawab etis, dan pemulihan relasi. Carrie Doehring menekankan bahwa perawatan pastoral harus membaca narasi hidup, konteks sosial, dan sumber makna yang membentuk pengalaman konseli (Doehring, 2015). Mark R. McMinn mengingatkan bahwa integrasi psikologi, teologi, dan spiritualitas dalam konseling Kristen harus dilakukan secara bertanggung jawab agar praktik doa, firman, dan disiplin rohani tidak menggantikan asesmen psikologis yang diperlukan (McMinn, 2011). Prinsip ini penting karena orang tua yang sangat lelah dapat membutuhkan konseling profesional, pemeriksaan medis, atau perlindungan anak, bukan hanya dorongan untuk berdoa lebih kuat.

Emmanuel Y. Lartey menempatkan konseling pastoral sebagai pelayanan yang peka budaya dan menghargai kompleksitas identitas manusia (Lartey, 2003). Pendekatan ini relevan karena orang tua Kristen hidup dalam perjumpaan antara nilai gereja, budaya keluarga, tuntutan ekonomi, norma gender, dan kebijakan pendidikan anak. Dalam kerangka teologi praktis, pemulihan orang tua tidak dapat dipisahkan dari pemulihan ritme hidup. Herry Heryadi dan rekan-rekan mengusulkan teologi istirahat melalui narasi Elia sebagai dasar untuk memahami pemulihan fisik, psikologis, dan spiritual dalam situasi kelelahan mendalam (Heryadi et al., 2021, pp. 111-124).

Konseling pastoral juga membutuhkan pemahaman bahwa pemulihan tidak berlangsung sendirian. Jefri Hosea Pandiangan dan rekan-rekan menunjukkan bahwa pendekatan pastoral yang holistik, dukungan keluarga, dan komunitas gereja dapat memperkuat proses pemulihan konseli dalam konteks problem adiksi (Pandiangan et al., 2021, pp. 196-207). Literasi kesehatan mental dalam komunitas Kristen perlu diperluas agar pengalaman psikologis tidak disederhanakan sebagai dosa, kelemahan iman, atau kegagalan moral. Susanna Kathryn dan rekan-rekan menampilkan edukasi kesehatan mental sebagai

bagian dari tanggung jawab etis Kristen yang dapat menolong komunitas mengenali gejala, risiko, dan strategi pemulihan (Kathryn et al., 2023, pp. 63-71).

Posisi Penelitian

Artikel ini memosisikan diri pada persilangan antara psikologi keluarga, teologi pastoral, dan pembinaan keluarga Kristen. Dari psikologi keluarga, artikel ini mengambil konsep parental *burnout* sebagai kategori analitis untuk membaca kelelahan orang tua secara lebih tepat. Dari teologi pastoral, artikel ini mengambil perhatian pada narasi iman, komunitas, anugerah, pengampunan, dan ritme pemulihan. Dari pembinaan keluarga Kristen, artikel ini menegaskan bahwa pengasuhan adalah praktik pembentukan iman yang membutuhkan sumber daya, bukan sekadar tuntutan moral. Secara naratif, proposisi konseptual artikel ini adalah bahwa konseling pastoral akan lebih konstruktif apabila tidak dimulai dari teguran moral, melainkan dari asesmen risiko-sumber daya, validasi emosi, penafsiran ulang narasi iman, penguatan regulasi emosi, dan aktivasi dukungan komunitas. Dengan demikian, tujuan pastoral bukan hanya membuat orang tua kembali menjalankan tugas, tetapi memulihkan kapasitas hadir, mengasahi, membatasi diri, dan meminta pertolongan.

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan desain penelitian kualitatif berbasis studi literatur konstruktif. Disebut konstruktif karena tujuan penelitian bukan menguji hipotesis melalui data lapangan, melainkan menyusun model konseptual konseling pastoral berdasarkan sintesis kritis atas literatur psikologi keluarga, teologi pastoral, dan kajian keluarga Kristen. Pendekatan penelitian bersifat naratif-tematik. Prosedur penelusuran tidak dimaksudkan sebagai systematic review penuh, tetapi tetap menggunakan prinsip transparansi seleksi literatur, pencatatan sumber, dan sintesis tematik agar proses argumentasi dapat dilacak (Page et al., 2021).

Sumber data penelitian berupa artikel jurnal ilmiah, prosiding, dan buku akademik yang relevan. Literatur utama dipilih dari publikasi yang membahas parental *burnout*, kelelahan emosional orang tua, dampak *burnout* pada anak, regulasi emosi, dukungan sosial, religiositas, koping religius, pembinaan keluarga Kristen, dan konseling pastoral. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi literatur antara kajian psikologi, teologi pastoral, dan kajian keluarga Kristen. Selain itu, sintesis tidak hanya mengambil kesesuaian antar sumber, tetapi juga memperhatikan ketegangan antara pendekatan psikologis yang klinis dan pendekatan pastoral yang normatif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan sosial dan regulasi emosi muncul sebagai sumber daya penting dalam menurunkan risiko *burnout*. Reappraisal dan dukungan sosial berkaitan dengan lebih rendahnya parental *burnout* ketika orang tua memiliki ruang untuk menafsirkan ulang tekanan dan menerima bantuan nyata (Lin et al., 2022). Regulasi emosi yang kaku dapat memperparah kelelahan karena orang tua terus menekan marah, malu, dan frustrasi tanpa memprosesnya secara sehat. Faktor risiko dan resiliensi selama pandemi menunjukkan bahwa regulasi emosi perlu dipahami sebagai keterampilan yang dapat dilatih, bukan sekadar sifat kepribadian (Vertsberger et al., 2022). Dukungan coparenting juga penting karena orang tua yang merasa sendirian menanggung beban anak lebih rentan mengalami *burnout*. Tahun kedua pandemi menunjukkan bahwa stresor pengasuhan dan dukungan coparenting berperan dalam variasi parental *burnout* (Vaydich & Cheung, 2023).

Dampak *burnout* terhadap anak perlu diperhatikan secara serius. Parental *burnout* berkaitan dengan perkembangan emosional anak, terutama ketika depresi orang tua dan distansi emosional menjadi bagian dari iklim keluarga (Yakupova & Suarez, 2023). Dampak tersebut juga dapat menyentuh penyesuaian sosial dan akademik remaja. Lingkungan keluarga menjadi jalur penting yang menghubungkan *burnout* orang tua dengan performa akademik dan adaptasi sosial anak (Wang et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan, disiplin keras dan tekanan psikologis dapat memperantarai hubungan antara *burnout* orang tua dan *burnout* akademik remaja (Zhang et al., 2023). Karena itu, konseling pastoral terhadap orang tua perlu memiliki orientasi perlindungan anak, bukan hanya orientasi penguatan orang tua. Model tuntutan-sumber daya menjelaskan bahwa orang tua membutuhkan pengurangan tuntutan sekaligus penambahan sumber daya. Analisis terhadap orang tua siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa parental *burnout* dapat dibaca melalui keseimbangan tuntutan dan sumber daya yang tersedia (Zhao et al., 2023).

Intervensi terhadap parental *burnout* tidak cukup berupa nasihat umum. Studi intervensi menunjukkan bahwa penanganan yang terstruktur dapat menurunkan gejala *burnout* dan berdampak pada emosi, kortisol rambut, serta risiko penelantaran dan kekerasan (Brianda et al., 2020). Dalam bingkai pastoral, temuan-temuan tersebut mengharuskan konselor membedakan antara penguatan rohani dan pengabaian risiko. Konseli dapat didoakan dan didampingi secara spiritual, tetapi tetap perlu diarahkan pada istirahat, pembagian beban, komunikasi keluarga, dukungan gereja, dan rujukan profesional ketika terdapat depresi, kekerasan, atau gangguan fungsi yang berat.

Tabel 1. Model Konseling Pastoral Restoratif-Integratif.

Tahap	Fokus konseling	Praktik pastoral	Tujuan
Asesmen awal	Risiko, sumber daya, gejala <i>burnout</i> , dan keselamatan anak	Wawancara empatik, pemetaan beban, dukungan pasangan, dan dukungan gereja	Membedakan lelah biasa, <i>burnout</i> , krisis, dan kebutuhan rujukan
Validasi emosi	Rasa lelah, marah, bersalah, malu, dan gagal	Mendengar tanpa menghakimi dan membantu konseli menamai pengalaman	Mengurangi rasa malu dan membuka ruang pemulihan
Reframing teologis	Narasi Allah, diri, anak, dan panggilan orang tua	Membaca ulang pengasuhan dalam terang anugerah, keterbatasan, dan belaskasih Allah	Mengubah narasi moralistik menjadi narasi restoratif
Regulasi dan ritme sabat	Pemulihan tubuh, emosi, dan kebiasaan keluarga	Latihan jeda, doa reflektif, batas energi, jadwal istirahat, dan komunikasi kebutuhan	Membangun sumber daya praktis dan spiritual
Dukungan komunitas	Keterhubungan dengan keluarga besar, komsel, gereja, dan layanan sosial	Bantuan pengasuhan, kelompok dukungan orang tua, mentoring keluarga, dan edukasi gereja	Mengurangi isolasi serta membagi beban secara sehat
Rujukan dan evaluasi	Indikasi klinis, kekerasan, depresi, kecemasan berat, atau konflik keluarga serius	Rujukan psikolog, konselor profesional, psikiater, atau layanan perlindungan anak	Menjaga keselamatan, akuntabilitas, dan kesinambungan perawatan

Tabel 1 memperlihatkan, model restoratif-integratif dimulai dari asesmen awal. Asesmen bukan sekadar menanyakan masalah, tetapi memetakan intensitas kelelahan, faktor risiko, sumber daya, dukungan pasangan, kondisi anak, keamanan rumah, riwayat konflik, dan kemungkinan kebutuhan rujukan.

Tahap validasi dan penamaan emosi menjadi pintu masuk karena banyak orang tua Kristen merasa bersalah ketika mengakui kemarahan, kejenuhan, atau dorongan menjauh dari anak. Validasi tidak membenarkan perilaku merusak, tetapi menolong konseli membedakan antara pengalaman emosional yang perlu diproses dan tindakan yang perlu dikendalikan.

Tahap reframing teologis merupakan kontribusi khas konseling pastoral Kristen. Orang tua yang lelah sering membawa narasi seperti saya orang tua buruk, saya mengecewakan Tuhan, atau anak saya menjadi beban karena saya kurang rohani. Narasi tersebut perlu ditafsirkan ulang agar panggilan pengasuhan tidak dilepaskan dari anugerah, keterbatasan manusia, pengampunan, dan solidaritas komunitas.

Pengampunan dalam tahap ini tidak boleh dipakai untuk memaksa orang tua atau anak melupakan luka. Pengampunan menjadi daya pemulihan ketika ia membantu konseli mengelola emosi negatif, memperbaiki relasi yang mungkin diperbaiki, dan membangun resiliensi personal secara bertahap (Kathryn et al., 2021, pp. 13-28).

Tahap regulasi dan ritme sabbat menghubungkan spiritualitas dengan praktik psikologis. Teologi istirahat memberi bahasa iman bagi kebutuhan tidur, batas, keheningan, pemulihan tubuh, dan ritme keluarga yang tidak selalu produktif (Heryadi et al., 2021, pp. 111-124).

Tahap dukungan komunitas menegaskan bahwa keluarga Kristen tidak seharusnya menanggung kelelahan pengasuhan secara terisolasi. Gereja dapat menyediakan kelompok dukungan orang tua, mentoring keluarga, pelayanan anak yang aman, edukasi pengasuhan, bantuan praktis, serta budaya yang tidak mempermalukan orang tua yang meminta pertolongan.

Dalam konteks gereja, penanaman nilai keluarga akan lebih efektif ketika keluarga tidak hanya diberi kewajiban, tetapi juga dibekali desain pembinaan, pendampingan, dan keteladanan komunitas (Marbun, 2023, pp. 145-168). Pola asuh yang menyeimbangkan disiplin dan kasih sayang perlu ditopang oleh gereja agar orang tua tidak memikul pembentukan spiritual anak secara sendirian (Permanasari et al., 2021, pp. 221-232). Model ini juga perlu peka budaya karena konflik keluarga sering dibentuk oleh nilai, hierarki, adat, dan bahasa emosi yang khas. Kajian tentang pemulihan keluarga Batak Kristen menunjukkan bahwa konseling pastoral membutuhkan pemahaman kontekstual terhadap budaya keluarga agar proses penyembuhan tidak berhenti pada nasihat umum (Purba, 2023, pp. 207-225).

Tahap rujukan dan evaluasi memastikan bahwa konseling pastoral tidak melampaui kompetensinya. Rujukan harus dipertimbangkan ketika muncul depresi berat, ide bunuh diri, kekerasan dalam rumah tangga, penelantaran anak, adiksi, atau konflik yang membutuhkan mediator profesional.

Implikasi teoretis artikel ini adalah perluasan kajian konseling pastoral keluarga dengan memasukkan parental *burnout* sebagai kategori analitis. Kategori ini membantu gereja memahami bahwa kelelahan emosional orang tua dapat memiliki dimensi psikologis, relasional, sosial, dan teologis sekaligus. Implikasi praktis artikel ini adalah perlunya protokol pendampingan orang tua di gereja. Protokol tersebut sekurang-kurangnya mencakup asesmen awal, bahasa pastoral yang tidak menghakimi, edukasi *burnout*, dukungan komunitas, perlindungan anak, dan jejaring rujukan profesional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling pastoral terhadap orang tua Kristen yang mengalami kelelahan emosional dalam mengasuh anak perlu dibangun di atas pemahaman integratif. Kelelahan emosional bukan sekadar tanda kurang iman atau lemahnya karakter, melainkan gejala yang dapat muncul ketika risiko pengasuhan melampaui sumber daya personal, relasional, sosial, dan spiritual. Karena itu, jawaban pastoral yang memadai tidak berhenti pada nasihat agar orang tua lebih sabar, lebih rajin berdoa, atau lebih kuat menjalankan peran keluarga. Kelelahan emosional dapat mengarah pada distansi emosional, penurunan makna pengasuhan, konflik relasional, dan risiko perilaku pengasuhan yang merugikan anak. Model konseling pastoral restoratif-integratif yang diusulkan menempatkan asesmen, validasi emosi, reframing teologis, regulasi emosi, ritme sabbat, dukungan komunitas, rujukan, dan evaluasi sebagai tahapan pendampingan. Model ini menolong gereja memelihara bahasa iman tanpa mengabaikan literasi psikologis dan tanggung jawab perlindungan anak.

Implikasi praktisnya, gereja perlu mengembangkan pelayanan orang tua yang lebih preventif dan terstruktur melalui edukasi *burnout*, kelompok dukungan, konseling pastoral yang tidak menghakimi, pembagian beban dalam komunitas, serta jejaring rujukan dengan konselor profesional, psikolog, psikiater, dan layanan perlindungan anak. Keterbatasan artikel ini terletak pada sifatnya sebagai kajian konstruktif berbasis literatur sehingga model yang ditawarkan belum diuji melalui penelitian lapangan. Penelitian berikutnya disarankan menguji model ini melalui studi kualitatif pada orang tua Kristen, penelitian tindakan pastoral di gereja lokal, atau evaluasi program pendampingan orang tua berbasis komunitas gereja.

DAFTAR REFERENSI

- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, *111*, 104826. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gerard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *89*(5), 330–332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- De Paula, A. J., Condeles, P. C., Moreno, A. L., Ferreira, M. B. G., Fonseca, L. M. M., & Ruiz, M. T. (2022). Parental burnout: A scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *75*(Suppl. 3), e20210203. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>
- Doehring, C. (2015). *The practice of pastoral care: A postmodern approach*. Westminster John Knox Press.
- Heryadi, H., Sujanto, J., Mandik, O., Imanuel, W. K., & Lamentik, V. C. (2021). Teologi istirahat sebagai suatu usulan atas isu depresi: Melihat peristiwa Elia dalam narasi 1

- Raja-raja 19. *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan*, 11(1), 111–124. <https://doi.org/10.47562/matheo.v11i1.367>
- Kalkan, R. B., Blanchard, M. A., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Heeren, A. (2023). Emotional exhaustion and feeling fed up as the driving forces of parental burnout and its consequences on children: Insights from a network approach. *Current Psychology*, 42, 22278–22289. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03372-x>
- Kathryn, S., Chandra, D. C., Fedrika, M. A., Buulolo, A., Nduru, D. P. E., & Tanonggi, G. S. (2023). Edukasi strategi mengatasi nomophobia pada remaja Kristen: Perspektif etika Kristen tentang kesehatan mental. *Pneumata: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 63–71. <https://sttbi.ac.id/journal/index.php/pneumata/en/issue/view/43>
- Kathryn, S., Permanasari, S., Yonathan, R., & Purba, R. (2021). Kekuatan pengampunan: Pengaruh ajaran Kristen tentang pengampunan terhadap resiliensi personal. *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan*, 11(1), 13–28. <https://doi.org/10.47562/matheo.v11i1.356>
- Lartey, E. Y. (2003). *In living color: An intercultural approach to pastoral care and counseling*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lin, G.-X., Goldenberg, A., Arian, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 1089–1102. <https://doi.org/10.1111/bjc.12380>
- Marbun, P. (2023). Desain penanaman nilai-nilai keagamaan berbasis keluarga. *Diegesis: Jurnal Teologi*, 8(2), 145–168. <https://doi.org/10.46933/DGS.vol8i2145-168>
- Matias, M., Aguiar, J., Fontaine, A. M., Akgun, E., Arian, G., Aunola, K., & Roskam, I. (2023). Profiles of parental burnout around the globe: Similarities and differences across 36 countries. *Cross-Cultural Research*, 57(5), 499–538. <https://doi.org/10.1177/10693971231174551>
- McMinn, M. R. (2011). *Psychology, theology, and spirituality in Christian counseling*. Tyndale House Publishers.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pandiangan, J. H., Hapsari, A., Chandra, D., & Mahendra, Y. (2021). Membangun harapan baru: Strategi konseling pastoral dalam mendampingi pecandu narkoba. *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan*, 11(2), 196–207. <https://doi.org/10.47562/matheo.v11i2.406>
- Permanasari, S., Sitompul, A., Edu, F., & Lumbanraja, M. A. T. (2021). Pengaruh pola asuh orangtua terhadap kecerdasan spiritual remaja: Analisis di lingkungan keluarga Kristen.

Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan, 11(2), 221–232.
<https://doi.org/10.47562/matheo.v11i2.408>

- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygiel, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology*, 14, 1087977. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>
- Purba, H. H. (2023). Mengejar pemulihan: Sebuah upaya mencapai penyembuhan dalam keluarga Batak Kristen. *Diegesis: Jurnal Teologi*, 8(2), 207–225. <https://doi.org/10.46933/DGS.vol8i2207-225>
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Self-esteem, socially prescribed perfectionism, and parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1113–1120. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y>
- Riany, Y. E., Meredith, P., & Cuskelly, M. (2021). Parenting stress and religious coping among Indonesian mothers of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30(2), 452–463. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01877-9>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Philippot, P., Gallee, L., Verhofstadt, L., Soenens, B., Goodman, A., & Mikolajczak, M. (2022). I am not the parent I should be: Cross-sectional and prospective associations between parental self-discrepancies and parental burnout. *Self and Identity*, 21(4), 430–455. <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1939779>
- Skjerdingsstad, N., Johnson, M. S., Johnson, S. U., Hoffart, A., & Ebrahimi, O. V. (2022). Parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 61(4), 1715–1729. <https://doi.org/10.1111/famp.12740>
- Vaydich, J. L., & Cheung, R. Y. M. (2023). Parental burnout during the second year of the COVID-19 pandemic: Exploring the role of parenting stressors and coparenting support. *The Family Journal*, 31(3), 432–442. <https://doi.org/10.1177/10664807221123556>
- Vertsberger, D., Roskam, I., Talmon, A., van Bakel, H., Hall, R., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: Risk and resilience factors for parental burnout. *Cognition and Emotion*, 36(1), 100–105. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.2005544>
- Wang, W., Chen, S., Wang, S., Shan, G., & Li, Y. (2023). Parental burnout and adolescents' development: Family environment, academic performance, and social adaptation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2774. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042774>
- Yakupova, V., & Suarez, A. (2023). Parental burnout, depression and emotional development of children. *Frontiers in Psychology*, 14, 1207569. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207569>
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., & Hu, Q. (2023). Parental burnout and adolescents' academic burnout: Roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986>

Zhao, J., Hu, H., Zhao, S., Li, W., & Lipowska, M. (2023). Parental burnout of parents of primary school students: An analysis from the perspective of job demands-resources. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1171489. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1171489>