

RESILIENSI DAN EMOTIONAL EXHAUSTION PADA IMAM KATOLIK KEUSKUPAN AGUNG MERAUKE: ANALISIS HUBUNGAN DALAM KONTEKS PELAYANAN PASTORAL

Theodorus Amelwatin¹⁾; Anastasia M D Batmomolin²⁾

¹Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura, Papua, Indonesia

²STPM Santa Ursula, Ende, Flores, NTT, Indonesia

theos682@gmail.com¹⁾ marianaitab@gmail.com²⁾

Abstrak

Pelayanan pastoral menuntut para imam Katolik untuk terlibat secara intens dalam pendampingan umat, pengambilan keputusan moral, serta pelaksanaan berbagai tanggung jawab administratif. Kondisi ini kerap meningkatkan risiko kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yang merupakan komponen utama dari *burnout* dan berdampak negatif pada kualitas pelayanan serta kesejahteraan psikologis imam. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara resiliensi dan *emotional exhaustion* pada Imam Katolik di Keuskupan Agung Merauke. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, data dikumpulkan secara online dengan menggunakan google form. Dengan menggunakan Teknik *convenience sampling*, 58 responden berpartisipasi dalam penelitian. Data diolah dan dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* versi 27. Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *emotional exhaustion*, yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi seorang imam, semakin rendah kecenderungan mengalami kelelahan emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan ketahanan psikologis sebagai strategi pencegahan *burnout* dalam pelayanan pastoral. Implikasi praktis mencakup perlunya program pendampingan, pelatihan resiliensi, dan dukungan sistemik dari keuskupan untuk menjaga keberlanjutan pelayanan imam dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik.

Kata Kunci: Resiliensi, *Emotional Exhaustion*, *Burnout*, Pelayanan Pastoral, Imam Katolik, Papua

Abstract

Pastoral ministry requires Catholic priests to be intensively involved in accompanying the faithful, making moral decisions, and managing various administrative responsibilities. These demands often increase the risk of emotional exhaustion, which is a core component of burnout and negatively affects both the quality of ministry and priests' psychological well-being. This study aims to examine the relationship between resilience and emotional exhaustion among Catholic priests in the Archdiocese of Merauke. Employing a quantitative approach with a survey design, data were collected online using Google Forms. A convenience sampling technique was applied, resulting in the participation of 58 respondents. The data were processed and analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 27. The results indicate that resilience has a significant negative relationship with emotional exhaustion, meaning that higher levels of resilience are associated with lower levels of emotional exhaustion among priests. These findings underscore the importance of strengthening psychological resilience as a preventive strategy against burnout in pastoral ministry. Practical implications include the need for accompaniment programs, resilience training, and systemic support from the diocese to sustain priests' ministry and enhance their holistic well-being.

Keywords: Resilience, *emotional exhaustion*, *burnout*, *pastoral ministry*, *Catholic Priests*, Papua

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental seperti *burnout*, kekeringan spiritual, depresi, dan kecemasan di kalangan para Imam Katolik sudah menjadi perhatian akademisi dalam rentang waktu lebih dari 40 tahun terakhir (Virginia, 1998; Raj dan Dean, 2005; Herrera et al., 2014; Horan dan Raposo, 2015; Büssing et al., 2017; Ruiz-Prada et al., 2021; Crea et al., 2025; Fabri et al., 2025). Sejumlah faktor berisiko seperti beban kerja yang berat, kehilangan dukungan sosial, konflik orientasi seksual, dan tantangan usia teridentifikasi sebagai penyebab *burnout* (Bocalon et al., 2024) yang selanjutnya berdampak pada menurunnya kualitas hidup imam secara keseluruhan (Rossetti & Rhoades, 2013; Isacco et al., 2014).

Imamat dalam Gereja Katolik dihayati sebagai panggilan ilahi untuk mendedikasikan diri melalui pelayanan dan pengorbanan. Para imam adalah pemeran utama dalam kehidupan umat Katolik (Bocalon et al., 2024). Mereka hadir sebagai pembimbing rohani, pelayan sakramen, dan menjadi teman seperjalanan dengan umat beriman, baik dalam situasi suka maupun duka. Imam diakui sebagai role model penting bagi umat yang mereka layani. Meski demikian, dinamika kehidupan para imam menghadirkan tantangan unik tersendiri yang pada gilirannya ‘kemungkinan dapat berdampak secara negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka’ Kalita et al., (2023). Adanya kompleksitas peran yang diemban, jadwal pelayanan pastoral yang padat, tuntutan selibat dan perubahan super cepat yang terjadi di semua aspek kehidupan mulai dari teknologi, informasi, komunikasi, sosial, ekonomi, politik dan budaya (Wea et al., 2025) dapat berkontribusi pada meningkatnya masalah mental-emosional para imam di medan pastoral.

Maslach et al., (1997) sebagaimana dikutip oleh Bocalon et al. (2024) menyatakan bahwa burnout adalah hal yang sudah lazim atau biasa di kalangan para imam. Adanya tuntutan pelayanan yang tinggi di satu pihak dan sedikitnya waktu untuk diri sendiri di lain pihak ikut berkontribusi pada perkembangan *burnout* (Büssing et al., 2013). Pengalaman seperti kekeringan spiritual yang meliputi perasaan hampa, jauh dari Tuhan dan kehilangan makna hidup imamat atas cara tertentu ikut berpengaruh pada meningkatnya risiko *burnout* dan depresi para imam (Büssing et al., 2017).

Sebagian besar studi mengenai kesehatan mental dan emosional para imam hingga kini masih didominasi oleh penelitian yang dilakukan di negara-negara Eropa, Amerika Serikat, Amerika Selatan, dan India. Sementara itu, kajian empiris yang berfokus pada para imam di Indonesia masih relatif terbatas, terlebih lagi di wilayah Papua. Padahal, literatur menunjukkan bahwa konteks pastoral di Papua memiliki karakteristik yang unik dan menantang, baik dari segi geografis yang sulit dijangkau, kondisi sosial-ekonomi masyarakat, maupun kompleksitas budaya lokal (Wea et al., 2025). Tantangan-tantangan tersebut berpotensi meningkatkan beban psikologis para imam dalam menjalankan pelayanan pastoral sehari-hari. Clarke (2023) menegaskan bahwa paparan terhadap kesulitan yang berkepanjangan cenderung memicu *burnout*, khususnya ketika individu memiliki sumber daya personal dan struktural yang terbatas.

Selain itu, temuan penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara resiliensi dan *burnout* di berbagai konteks dan populasi di Indonesia menunjukkan hasil yang belum konsisten. Redityani & Susilawati (2021), misalnya, dalam studi terhadap 110 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, menemukan bahwa resiliensi berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *burnout*. Temuan serupa dilaporkan oleh Dharmeswari et al. (2022) pada 115 perawat Rumah Sakit Umum Bali Royal, yang menunjukkan adanya korelasi antara resiliensi dan sindrom *burnout*; tingkat resiliensi yang tinggi memungkinkan perawat bertahan dalam tuntutan pelayanan, khususnya pada masa pandemi COVID-19. Khaekal dan Minarni (2022) juga melaporkan bahwa resiliensi akademik merupakan prediktor *burnout* pada 432 mahasiswa di Kota Makassar, dengan kontribusi sebesar 27,6%. Selanjutnya, Busti et al. (2023) menemukan bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap *burnout* pada 48 perawat RSUD Aisyiyah Padang, dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang sejalan. Sajodin dan Yualita (2025) melaporkan tidak adanya hubungan antara resiliensi dan *burnout* pada 100 perawat ruang rawat inap Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung, meskipun mayoritas responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Gouarah et al. (2024), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara resiliensi dan *burnout* pada 140 guru sekolah dasar di Aljazair. Inkonsistensi temuan-temuan tersebut mendorong penelitian ini untuk mengkaji kembali hubungan resiliensi dan *burnout* pada populasi yang berbeda, yakni para imam Katolik Keuskupan Agung Merauke yang berkarya di Provinsi Papua Selatan, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam mengisi kesenjangan literatur yang ada.

Memahami kompleksitas kesehatan mental para imam di Papua merupakan hal yang krusial dalam upaya mengembangkan program intervensi yang efektif sebagai wujud perhatian dan kepedulian terhadap kesejahteraan para imam. Sejumlah studi sebelumnya merekomendasikan perlunya penelitian yang secara khusus mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang berkorelasi dengan kesehatan mental para imam, sekaligus mengeksplorasi bentuk-bentuk intervensi yang potensial dan efektif untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis mereka (Herrera et al., 2014; Isacco et al., 2014; dan Bocalon et al., 2024). Menanggapi anjuran tersebut serta untuk mendukung keberlanjutan pelayanan pastoral, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara resiliensi dan *emotional exhaustion* pada para imam yang berkarya di Keuskupan Agung Merauke, Papua Selatan. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang kontekstual bagi pengembangan program pendampingan dan intervensi psikologis yang relevan dengan realitas pastoral di Papua.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

Resiliensi merupakan seperangkat faktor dan proses positif yang memungkinkan individu mencapai hasil yang baik meskipun menghadapi stresor yang berisiko tinggi terhadap gangguan psikopatologis; sebagai konsep interaktif yang mencerminkan kemampuan individu untuk bertahan atau mengatasi risiko lingkungan; sebagai proses dinamis dari adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan; serta sebagai karakteristik multidimensional yang bervariasi menurut konteks, waktu, usia, gender, dan latar budaya, serta dapat berubah sesuai dengan situasi kehidupan individu (Herrman et al., 2011).

Pada hakikatnya resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi pengalaman yang sulit dan menantang, sehingga mampu mempertahankan kesehatan mental meskipun berada dalam kondisi lingkungan yang penuh tekanan. Resiliensi dipandang sebagai faktor utama yang memungkinkan seseorang beradaptasi dan mengatasi berbagai kesulitan dan tantangan kehidupan (Daniilidou & Platsidou, 2024). Selain itu, resiliensi berperan penting dalam membantu individu menghadapi dan mengelola stres yang tidak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari (Jafari et al., 2010). Sejalan dengan pandangan tersebut, (Marlow & Spry, 2021) menegaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan kondisi yang terus berubah, serta kemampuan untuk menjaga kesehatan mental dan emosional yang positif ketika berhadapan dengan tekanan dan kesulitan.

2.2 *Emotional Exhaustion*

Menurut Maslach dan Jackson (1981), *burnout* adalah sindrom dari *emotional exhaustion*, *depersonalization* dan *personal accomplishment*. *Burnout* merupakan masalah global dengan ciri-ciri sebagai berikut: beban pekerjaan yang menumpuk, komunikasi yang mandeg, kondisi fisik/geografis yang menantang, kehilangan dukungan dari pimpinan, adanya konflik nilai, absensi kesetaraan di tempat kerja, makin berkurangnya tenaga kerja di tengah-tengah tingginya permintaan dan tuntutan pekerjaan, serta upah yang rendah (Frederick et al., 2018). Sindrom ini kerap kali menyerang penolong profesional seperti dokter, guru, perawat, imam, pendeta, psikolog, konselor, dan pekerja sosial. Maslach dan Jackson (1981) menegaskan bahwa aspek kunci dari sindrom *burnout* adalah *emotional exhaustion*.

Manifestasi dari *emotional exhaustion* yakni individu mudah merasa capek; ada gejala seperti berkurang atau hilangnya semangat dalam bekerja. Manifestasi dari *depersonalization* adalah sikap sinis dan memandang kehadiran orang lain (umat, pasien, masyarakat) yang dilayani sebagai beban dalam pekerjaan; ada rasa bosan dan tidak enjoy saat berada di tengah mereka yang dilayani. Sedangkan manifestasi dari *personal accomplishment* adalah kecenderungan untuk mengevaluasi diri secara negatif; ada perasaan bahwa kehadirannya tidak berharga atau tidak berarti di tengah orang yang dibantu, atau perasaan tidak bahagia dan tidak puas dengan hasil pekerjaannya (Maslach dan Jackson, 1981). Kelelahan emosional mencerminkan kondisi kelelahan fisik dan emosional kronis yang disebabkan oleh paparan berkepanjangan terhadap stresor terkait pekerjaan. Hal ini bermanifestasi sebagai kelelahan, sinisme, dan berkurangnya rasa pencapaian pribadi jika tidak ditangani, dapat mengikis kesejahteraan karyawan dan meningkatkan keinginan untuk meninggalkan tempat kerja (Shinde, 2025).

2.3 Hubungan antara Resiliensi dengan *Emotional Exhaustion*

Irenike et al. (2021) dalam review literatur mengenai faktor-faktor yang memprediksi *burnout* menyatakan adanya korelasi negatif antara resiliensi dengan *burnout*. Pernyataan Irenike et al. (2021) berpijak pada hasil studi yang dilakukan oleh West et al. (2020) yang melibatkan 5,445 dokter di Amerika Serikat sebagai responden dalam survey mereka. Secara khusus, para peneliti menemukan bahwa dokter yang memiliki skor lebih tinggi pada resiliensi memiliki skor yang lebih rendah pada *burnout (emotional exhaustion)*. Selanjutnya, García-Rivera et al. (2022) menemukan peran penting dari resiliensi pada kelelahan mental 831 dosen dan profesor yang mengajar di Universitas-universitas Negeri di Mexico selama masa pandemi Covid-2019. Khusus di kalangan petugas pastoral tertahbis, studi yang dilakukan oleh Clarke (2023) menemukan bahwa di tengah-tengah tantangan wabah pandemi Covid-19 kaum tertahbis lintas gereja denominasi yang ada di Kanada menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi.

Howard (2008), sebagaimana dikutip oleh Jackson-Jordan (2013), berpendapat bahwa selain faktor-faktor seperti koherensi koping, efikasi diri, dan flow, resiliensi merupakan faktor penting yang dapat diandalkan untuk mempromosikan sekaligus mempertahankan kesejahteraan psikologis imam yang dalam arti tertentu dipandang

sebagai penolong professional. Resiliensi dapat dilihat sebagai alat untuk mengukur kemampuan coping seseorang berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan; selain sekedar sebagai sarana untuk mengetahui status individu yang berisiko stress kerja (Connor dan Davidson, 2003). Resiliensi patut diperhitungkan ketika kita membahas mengenai masalah *burnout* di kalangan para imam (Clarke, 2023).

Berlandas pada sejumlah literatur yang ada, peneliti berasumsi bahwa resiliensi dapat berperan menurunkan risiko *burnout* para imam karena aspek-aspek yang ada pada resiliensi berhubungan secara negatif dengan komponen yang ada pada *burnout*. Imam yang sedang berada dalam suatu kesulitan atau tantangan bisa saja mengalami stress yang berujung pada *burnout*, tetapi dengan resiliensi yang tinggi, maka imam tersebut mampu menjadikan tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh dan mengembangkan diri. Dengan resiliensi, seorang imam dapat bertahan dalam pelayanan pastoral di tengah medan Papua Selatan yang menantang dan sulit.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif deskriptif ini dilakukan untuk menentukan hubungan antara resiliensi dengan *emotional exhaustion* dari para imam yang berkarya di Keuskupan Agung Merauke. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara online memanfaatkan *google form*. Dengan menggunakan teknik convenience sampling, 58 orang imam Katolik mengisi kuesioner secara lengkap dan terlibat sebagai responden.

Peneliti menggunakan skala resiliensi CD-Risc dari Connor & Davidson (2003) untuk mengukur tingkat resiliensi. Seluruh item kuesioner yang berjumlah 26 menggunakan skala 1- 5 dengan sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Sedangkan untuk mengevaluasi *emotional exhaustion* peneliti menggunakan *The Maslach Burnout Inventory* (Maslach dan Jackson, 1981) yang mencakup 9 item kuesioner dengan skala 1- 5 dimulai dari sangat tidak menggambarkan diri sampai pada sangat menggambarkan diri. Data diolah dengan menggunakan SPSS versi 27.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Statistik Deskriptif

Secara keseluruhan mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 30 – 40 tahun (46,5 %), 53, 4 % memiliki usia tahbisan 0 – 10 tahun, 72, 4 % memiliki pendidikan sarjana, 63,8 % adalah imam diosesan, 81 % bertugas di paroki, 65,5 % bekerja di perdesaan, dan 32,8 % berasal dari kevikapan Merauke. Hasil keseluruhan dipaparkan di tabel 1.

Nilai rata – rata resiliensi sebesar 4,44 dengan standar deviasi sebesar 0,76. Itu berarti bahwa secara umum responden berada pada kategori resiliensi yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa para imam mampu beradaptasi, mengelola tekanan, dan bangkit kembali dari kesulitan dengan baik. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 0,76 menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat resiliensi antarresponden, meskipun secara keseluruhan kecenderungannya tetap tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki kemampuan resiliensi yang baik, namun tingkat kekuatan resiliensi mereka tidak sepenuhnya seragam. Resiliensi yang tinggi dari para imam mengindikasikan adanya etos kerja yang tinggi, ketekunan, serta kemampuan untuk tidak mudah menyerah dalam menjalankan tugas pastoral. Mereka mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dan kondisi khas Tanah Papua, serta memiliki kapasitas untuk menghadapi dan mengatasi beragam masalah dan tantangan. Tantangan dan tekanan kerja tidak dipersepsi sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari panggilan pelayanan. Selain itu, para imam menjalin kedekatan yang kuat dengan umat dan masyarakat setempat, serta merasakan adanya dukungan sosial yang signifikan dari komunitas dan lingkungan sekitar.

Tabel 1. Profil Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
25 - 29 tahun	2	3,4
30 - 40 tahun	27	46,6
41 - 50 tahun	15	25,9
Di atas 50 tahun	14	24,1
Usia Tahbisan		
0 - 10 tahun	31	53,4
11 - 20 tahun	12	20,7

21 - 30 tahun	12	20,7
31 - 40 tahun	3	5,2
Pendidikan		
S1	42	72,4
S2	15	25,9
S3	1	1,7
Jenis		
Diosesan	37	63,8
Religius	21	36,2
Penempatan		
Perkotaan	20	34,5
Perdesaan	38	65,5
Tugas		
Paroki	47	81
Lembaga	11	19
Kevikepan		
Pagai	4	6,9
Kepi	3	5,2
Wendu	6	10,3
Kimaam	7	12,1
Bade	3	5,2
Merauke	19	32,8
Muting	7	12,1
Mindiptanah	3	5,2
Tanah Merah	6	10,3

Sumber: Data diolah

Mean untuk *Emotional Exhaustion* sebesar 2,02 dengan SD= 0,71. Ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosional responden berada pada kategori rendah. Artinya, secara umum para imam tidak mengalami kelelahan emosional yang berat dalam aktivitas atau pelayanan pastoralnya. Standar deviasi sebesar 0,71 menunjukkan adanya variasi sedang dalam pengalaman kelelahan emosional antarresponden, namun secara keseluruhan mayoritas tetap berada pada tingkat kelelahan emosional yang rendah. Tingkat *emotional exhaustion* yang relatif rendah mengindikasikan bahwa meskipun para imam menghadapi berbagai tantangan, keterbatasan sumber daya, dan tuntutan pelayanan yang tinggi, mereka tetap mempertahankan semangat dan gairah dalam melayani umat. Kondisi ini menunjukkan adanya kapasitas psikologis yang memungkinkan para imam mengelola kelelahan emosional secara adaptif, sehingga komitmen pelayanan tetap terjaga.

4.2 Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mengukur variabel yang dimaksud dan memiliki konsistensi yang baik. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat dipercaya dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan mengacu pada kriteria yang disarankan oleh Hair et al. (2019). Untuk ukuran sampel ($n = 58$), item dikatakan valid apabila memiliki nilai sebesar $\geq 0,30$. Instrumen dikatakan reliabel jika cronbach' alpha 0,70. Dengan demikian instrumen penelitian valid dan reliabel. Validitas dan reliabilitas instrumen dipaparkan pada tabel 2.

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Item	Validitas	Reliabilitas	Keputusan
Resiliensi	R1	0,451	0,915	Valid dan reliabel
	R2	0,364		
	R3	0,401		
	R4	0,462		
	R5	0,527		
	R6	0,592		

R7	0,389			
R8	0,447			
R9	0,567			
R10	0,360			
R11	0,540			
R12	0,862			
R13	0,635			
R14	0,686			
R15	0,760			
R16	0,601			
R17	0,532			
R18	0,784			
R19	0,740			
R20	0,703			
R21	0,670			
R22	0,707			
R23	0,401			
R24	0,714			
R25	0,636			
R26	0,612			
Emotional Exhaustion	EE1	0,632	0,787	Valid dan reliabel
	EE2	0,617		
	EE3	0,753		
	EE4	0,716		
	EE5	0,822		
	EE6	0,684		
	EE7	0,354		
	EE8	0,544		
	EE9	0,536		

Sumber: Data diolah

4.3 Koefisien Regresi dan Koefisien Determinasi

Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *emotional exhaustion*. Hasil pengolahan data menggunakan SPSS menunjukkan nilai R sebesar 0,297, yang mengindikasikan adanya hubungan yang rendah antara variabel resiliensi dan *emotional exhaustion*. Nilai R Square sebesar 0,088 menunjukkan bahwa resiliensi memberikan kontribusi sebesar 8,8% terhadap perubahan *emotional exhaustion*. Sementara itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,072 mengonfirmasi bahwa model regresi yang digunakan mampu menjelaskan 7,2% variasi *emotional exhaustion* setelah disesuaikan dengan jumlah variabel dalam model (tabel 3).

Tabel 3. Nilai R dan R Square

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,297 ^a	,088	,072	3,766

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh resiliensi terhadap *emotional exhaustion* tergolong rendah. Menurut Dagodog (2025) rendahnya R dalam penelitian psikologis dan klinis adalah hal yang lumrah terjadi, secara khusus penelitian yang berkaitan dengan konstruk multifaktor seperti perilaku, kesehatan mental dan dinamika tempat kerja. Oleh karena itu, temuan ini tetap bernilai.

Tabel 4. Uji ANOVA

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	76,855	1	76,855	5,419	,024 ^b
	Residual	794,265	56	14,183		
	Total	871,121	57			

a. Dependent Variable: *Emotional Exhaustion*

b. Predictors: (Constant), Resiliensi

Berdasarkan hasil uji ANOVA (tabel 4), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,024 atau lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, model yang dibangun layak digunakan untuk menjelaskan pengaruh resiliensi terhadap *emotional exhaustion*.

Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa nilai konstanta (constant) sebesar 29,278, sedangkan nilai koefisien regresi (B) untuk variabel resiliensi sebesar -0,102 (tabel 5). Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, yang berarti bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap *emotional exhaustion*. Artinya, setiap peningkatan satu unit skor resiliensi akan menurunkan skor *emotional exhaustion* sebesar 0,102. Berdasarkan hasil tersebut, persamaan regresi linier sederhana dalam penelitian ini dapat dituliskan sebagai berikut:

$$\text{Emotional Exhaustion} = 29,278 - 0,102 (\text{Resiliensi})$$

Tabel 5. Koefisien Regresi

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	29,278	4,760		6,151	,000
	Resiliensi	-,102	,044	-,297	-2,328	,024

a. Dependent Variable: *Emotional Exhaustion*

4.4 Pembahasan

Hasil pengujian statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat resiliensi para imam Keuskupan Agung Merauke tinggi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya (Figus-Illinyi, 2025; Clarke, 2023; Clarke et al., 2022). Beberapa kemungkinan penjelasan antara lain: pertama, perspektif Ajaran Sosial Gereja mengenai konsep resiliensi. Figus-Illinyi (2025) menjelaskan bahwa resiliensi dalam lensa Ajaran Sosial Gereja bukan hanya menyangkut kesiapan individu menghadapi tantangan dan pemulihan pasca tekanan, melainkan sebuah kapasitas spiritual yang mencakup harapan dan iman mendalam yang dimiliki oleh umat Katolik. Kapasitas spiritual ini pada gilirannya membantu umat Katolik untuk menemukan makna, tujuan dan rasa memiliki terhadap komunitas atau Gereja di tengah krisis yang terjadi. Harapan dan iman yang menjadi elemen-elemen sentral kapasitas spiritual telah menjadi daya penggerak lahir dan terawatnya energi psikologis yang memungkinkan para imam untuk tetap bertahan di tengah-tengah tuntutan karya dan pelayanan pastoral mereka. Kedua, adanya pertumbuhan kapasitas psikologis yang mencakup refleksi diri (Dagodog, 2025), efikasi diri, sikap optimis, dan harapan dalam diri para imam, serta faktor eksternal seperti dukungan komunitas (Rizana et al., 2022). Ketiga, tingginya tingkat resiliensi mengindikasikan strategi koping dan regulasi emosi yang kuat dalam diri para imam (Troy et al., 2023; Sulistyowati et al., 2024).

Emotional exhaustion para imam Keuskupan Agung Merauke tergolong rendah. Hasil ini mengonfirmasi penelitian Fabri et al., 2025 pada 208 imam Katolik di Portugal. Beberapa kemungkinan penjelasan untuk temuan ini, yakni: para imam menikmati interaksi dengan umat pada saat menjalankan reksa pastoral atau

melakukan pekerjaan administratif; menyediakan waktu lowong untuk kegiatan rekreasional atau aktivitas lain yang berkaitan dengan hobi atau minat dan pengembangan diri; dan mempraktekkan mindfulness – tetap konsentrasi dan hadir secara penuh di dalam aktivitas yang mereka jalani setiap hari (Frederick et al., 2018). Rendahnya tingkat *burnout* responden dalam studi ini mengindikasikan bahwa para imam merasa puas dan bahagia dengan panggilan hidup dan perutusan mereka sebagai pelayan Gereja (Rossetti dan Rhoades, 2013).

Hasil pengujian hipotesis memperlihatkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *emotional exhaustion* pada para Imam Keuskupan Agung Merauke. Nilai R sebesar 0,297 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah, namun tetap menunjukkan adanya keterkaitan yang konsisten. Meskipun besarnya kontribusi resiliensi terhadap penurunan *emotional exhaustion* masih tergolong kecil, temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan imam untuk bertahan dan pulih dari tekanan, semakin rendah tingkat kelelahan emosional yang mereka alami. Secara teoritis, hasil ini konsisten dengan literatur mengenai resiliensi sebagai faktor protektif terhadap *burnout*, yang menegaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi tinggi mampu menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, mengelola stres dengan lebih efektif, serta mempertahankan keseimbangan emosional dalam situasi penuh tuntutan (Baminiwatta et al., 2025; Sajodin dan Yualita, 2025; Bocalon et al., 2025; Ahmed dan Amit, 2024; Kirana et al., 2024; Clarke, 2023; Busti et al., 2023; García-Rivera et al., 2022; Firat et al., 2022; Dharmeswari et al., 2022; Khaekal dan Minarni, 2022; Redityani & Susilawati, 2021; Irenike et al., 2021; West et al., 2020).

Dalam konteks pelayanan pastoral, peran resiliensi menjadi semakin penting. Imam Keuskupan Agung Merauke menjalani pekerjaan yang sarat tuntutan emosional yaitu mendampingi umat dalam kesedihan dan konflik, memikul tanggung jawab moral, serta mengelola dinamika komunitas paroki. Tekanan-tekanan ini dapat menumpuk dan memicu kelelahan emosional apabila tidak disertai kapasitas internal yang memadai untuk menanganinya. Temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa resiliensi membantu imam memaknai tekanan sebagai bagian dari pelayanan, menemukan makna spiritual di balik tantangan, dan mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pelayanan dan kebutuhan pribadi (Rossetti dan Rhoades, 2013; Büssing et al., 2013; Isacco et al., 2016).

Selain itu, temuan ini juga menyoroti pentingnya dukungan institusional. Resiliensi bukan hanya kemampuan bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui pendampingan, pelatihan psikologis, komunitas imam yang suportif, serta kebijakan keuskupan yang peka terhadap beban kerja. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang jelas: program *ongoing formation* bagi imam perlu memasukkan elemen penguatan resiliensi, seperti pelatihan manajemen stres, refleksi pastoral, supervisi spiritual, dan pembentukan komunitas pendukung.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi berperan krusial dalam menjaga kesejahteraan emosional imam dan keberlangsungan pelayanan pastoral. Upaya sistematis untuk meningkatkan resiliensi dapat berkontribusi pada pencegahan *burnout*, peningkatan kualitas pelayanan, dan penguatan kesehatan psikologis para imam dalam jangka panjang.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *emotional exhaustion* pada Imam Katolik di Keuskupan Agung Merauke. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan untuk bertahan, pulih, dan tetap berfungsi secara efektif di tengah tekanan pastoral merupakan faktor penting dalam mencegah kelelahan emosional. Dalam konteks pelayanan yang menuntut keterlibatan spiritual, emosional, dan sosial yang intens, resiliensi menjadi sumber daya psikologis yang krusial untuk menjaga kesejahteraan imam dan kualitas pelayanan mereka. Hasil penelitian ini memperkaya literatur mengenai kesehatan psikologis pemimpin agama serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi yang mendukung kehidupan dan pelayanan imam.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pertama, Keuskupan dan Tarekat dapat mengintegrasikan pelatihan resiliensi, manajemen stress, dan refleksi pastoral ke dalam program pembinaan berkelanjutan bagi para imam. Kedua, adanya pendampingan psikologis dan spiritual bagi para imam. Ketiga, evaluasi terus-menerus terhadap pembagian tugas paroki dan penataan jadwal pelayanan untuk mencegah penumpukan tekanan emosional yang berlebihan, dan keempat, pengembangan komunitas yang suportif terutama bagi imam yang bertugas sendirian di daerah terpencil, melalui pembentukan sistem pendampingan pastoral yang terstruktur dan berkelanjutan seperti pertemuan rutin para imam (online dan offline) baik yang sifatnya mingguan, bulanan maupun tahunan sebagai wadah untuk sharing pengalaman pelayanan, rekreasi bersama,

dan kunjungan persaudaraan lintas paroki yang difasilitasi oleh Keuskupan.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Untuk itu, penelitian masa depan dapat menggunakan mix method dengan wawancara mendalam. Selain itu, dapat menggunakan variabel mediasi atau moderasi seperti dukungan sosial, kesejahteraan spiritual atau makna kerja pastoral, untuk memahami mekanisme yang menjelaskan hubungan antara resiliensi dengan *emotional exhaustion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S. & Amit (2024). *Protective Factors of Burnout: Resilience and Mindfulness*. www.ijfmr.com
- Ann Jackson-Jordan, E. (2013). *Clergy Burnout and Resilience: A Review of the Literature*.
- Baminiwatta, A., Fernando, R., Gadambanathan, T., Jiyatha, F., Maryam, K. H., Premaratne, I., Kurupparachchi, L., Wickremasinghe, R., & Hapangama, A. (2025). The buffering role of resilience on burnout, depression, anxiety, and stress among healthcare workers in Sri Lanka. *Discover Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00345-4>
- Bocalon, P. C., Rossato, L., Scorsolini-Comin, F., & Dal Sasso Mendes, K. (2024). Mental illness in Catholic priests: evidence for research and mental health care. *Mental Health, Religion and Culture*, 27(7), 721–739. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2436435>
- Büssing, A., Baumann, K., Jacobs, C., & Frick, E. (2017). Spiritual dryness in Catholic priests: Internal resources as possible buffers. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 46–55. <https://doi.org/10.1037/rel0000063>
- Büssing, A., Günther, A., Baumann, K., Frick, E., & Jacobs, C. (2013). Spiritual dryness as a measure of a specific spiritual crisis in catholic priests: Associations with symptoms of burnout and distress. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/246797>
- Busti, M. F., Yulihastri, & Rivai, H. A. (2023). Pengaruh Beban Kerja dan Resiliensi terhadap Job Burnout dengan Stres Kerja sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 632–640. <https://doi.org/10.37034/infec.v5i2.566>
- Clarke, M. A. (2023). The Clergy Resilience Model: A Tool for Supporting Clergy Well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 51(2), 239–250. <https://doi.org/10.1177/00916471221137546>
- Clarke, M., Spurr, S., & Walker, K. (2022). The Well-Being and Resilience of Canadian Christian Clergy. *Pastoral Psychology*, 71(5), 597–613. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01023-1>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crea, G., Francis, L. J., & McKenna, U. (2025). Assessing the Power of the HEXACO to Predict Professional Burnout Among Catholic Priests in Italy. *Journal of Religion and Health*, 64(2), 1122–1143. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02202-5>
- Daniilidou, A., & Platsidou, M. (2024). Teachers' Protective Factors of Resilience Scale: Factorial Structure, Validity and Reliability Issues. *European Journal of Contemporary Education and E-Learning*, 2(1), 177–192. [https://doi.org/10.59324/ejceel.2024.2\(1\).15](https://doi.org/10.59324/ejceel.2024.2(1).15)
- Fabri, J. M. G., Francis, L. J., McKenna, U., Roldão, L. I. F., Caldeira, S., & Pereira, E. R. (2025). Assessing the Power of the Francis Psychological Type and Emotional Temperament Scales (FPTETS) to Predict Professional Burnout alongside Lifestyle and Support Choices Among Catholic Priests in Portugal. *Journal of Religion and Health*, 64(4), 3147–3166. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02319-1>
- Fabri, J. M. G., Francis, L. J., McKenna, U., Roldão, L. I. F., Pereira, E. R., Village, A., & Caldeira, S. (2025). Work-Related Psychological Wellbeing of Catholic Priests in Portugal: Cross-Cultural Adaptation of the Francis Burnout Inventory. *Journal of Religion and Health*, 64(2), 1287–1300. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02275-w>
- Figus-Illinyi, R. (2025). Resilience in Pontifical Doctrines: From Pope Benedict XVI to Pope Francis. *Religions*, 16(2). <https://doi.org/10.3390/rel16020219>
- Firat, M., Gokmen, B. D., Kanbay, Y., & Utkan, M. (2022). Burnout and Psychological Resilience in Nurses: A Structural Equality Modeling. *Journal of Education and Research in Nursing*, 19(4), 396–402. <https://doi.org/10.5152/jern.2022.00908>
- Frederick, T. V., Dunbar, S., & Thai, Y. (2018). Burnout in Christian Perspective. *Pastoral Psychology*, 67(3), 267–276. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0799-4>

- García-Rivera, B. R., Mendoza-Martínez, I. A., García-Alcaraz, J. L., Olguín-Tiznado, J. E., Wilson, C. C., Aranibar, M. F., & García-Alcaraz, P. (2022). Influence of Resilience on Burnout Syndrome of Faculty Professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020910>
- Gouarah, M., Mesbah, L., Sellem, B., & Said, M. (2024). The Relationship Between Burnout and Psychological Resilience Among Primary School Teachers Said Nesrat. In *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2024, Issue 4). <http://journalppw.com>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis Eighth Edition* (Eighth Edition). Annabel Ainscow. www.cengage.com/highered.
- Herrera, H. L., Pedrosa, I., Galindo, M. P. V., Suárez-Álvarez, J., Villardón, M. P. G., & García-Cueto, E. (2014). Análisis multivariante del síndrome de burnout en sacerdotes latinoamericanos. *Psicothema*, 26(2), 227–234. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.178>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger Dphil, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What Is Resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, Vol. 56, No.5, 258-265.
- Horan, S. M., & Raposo, P. J. C. (2015). Priest as Teacher III: Parishioners' Responsiveness and Priests' Vocational Qualities. *Communication Quarterly*, 63(3), 239–253. <https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1039715>
- Ian Dagodog, K. S. (2025). *Journal of Business and Management Studies Burnout and Resilience among Academic Staff: Insights for Human Resource Management through Path Analysis*. <https://doi.org/10.32996/jbms>
- Irenike, D., Chori, M., Al-Marwaziyyah, K., & Hasanati, N. (2021). *What is the Predictor Variable of Burnout? Burnout Literature Review*. www.arjhss.com
- Isacco, A., Sahker, E., Hamilton, D., Mannarino, M. B., Sim, W., & St Jean, M. (2014). A qualitative study of mental health help-seeking among Catholic priests. *Mental Health, Religion and Culture*, 17(7), 741–757. <https://doi.org/10.1080/13674676.2014.910759>
- Isacco, A., Sahker, E., Krinock, E., Sim, W., & Hamilton, D. (2016). How Religious Beliefs and Practices Influence the Psychological Health of Catholic Priests. *American Journal of Men's Health*, 10(4), 325–337. <https://doi.org/10.1177/1557988314567325>
- Jafari, E., Eskandari, H., Sohrabi, F., Delavar, A., & Heshmati, R. (2010). Effectiveness of coping skills training in relapse prevention and resiliency enhancement in people with substance dependency. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1376–1380. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.291>
- Kalita, K., Leszczak, J., Czenczek-Lewandowska, E., & Mazur, A. (2023). Assessment of Health Behaviours and Satisfaction with Life among Catholic Priests in Poland. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 1676–1694. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01736-4>
- Khaekal, M. F. K., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2022). Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Kirana, L.H. Iriani, F., Dewi, R., & Sahrani, R. (2024). Peran Resiliensi dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subyektif pada IRT. *Humanitas*, 8(3), 303–316.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Marlow, N., & Spry, D. (2020). *Psychological resilience* (First). E-book
- Prabhanika Rahayu Dharmeswari, M., Rai Hardika, I., Utari Hanum Ayuningtias, A., & Studi Psikologi, P. (2022a). *The Relationship Between Resilience and Burnout syndrome of Nurses at Bali Royal Hospital Hubungan Resiliensi dan Burnout syndrome pada Perawat Rumah Sakit Umum Bali Royal*. 1(2). <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>
- Raj, A., & Dean, K. E. (2005). Burnout and depression among catholic priests in India. *Pastoral Psychology*, 54(2), 157–171. <https://doi.org/10.1007/s11089-005-6200-z>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Rizana, D., Helmy, I., & Wahyuni, R. S. (2022). The Influence Dimensions of Psychological Capital on Work Engagement. *International Journal of Research and Review*, 9(4), 355–362. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20220444>

- Rossetti, S. J., & Rhoades, C. J. (2013). Burnout in Catholic clergy: A predictive model using psychological and spiritual variables. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 335–341. <https://doi.org/10.1037/a0033639>
- Ruiz-Prada, M., Fernández-Salineró, S., García-Ael, C., & Topa, G. (2021). Occupational Stress and Catholic Priests: A Scoping Review of the Literature. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 3807–3870. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01352-0>
- Shinde, S. (2025). The Role of Emotional Exhaustion in Employee Turnover and its implications for Retention. *International Journal of Management and Development Studies*, 14(3), 33–44. <https://doi.org/10.53983/ijmds.v14n3.005>
- Sulistiyowati, D., Gayatri, D., Handiyani, H., & Wahyuni, J. D. (2024). Gambaran Resiliensi dan Kesehatan Mental Perawat di Indonesia: Sebuah Systematic Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 16(3), 1620. <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i3.1620>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (n.d.). Guest (guest) IP: 125.160. *Annual Review of Psychology*, 181, 44. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122>
- Virginia1, S. G. (1998). Burnout and Depression Among Roman Catholic Secular, Religious, and Monastic Clergy. In *Pastoral Psychology* (Vol. 47, Issue 1).
- Wea, D., Sarang, R.K., & Mite, E. (2025). Independensi Otoritas Lembaga Masyarakat Adat Marind, Deforestasi dan Otoritarianisme Agraria Di Kabupaten Merauke. 13(2). <https://doi.org/10.60011/jumpa.v13i2>
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Nedelec, L., Carlasare, L. E., & Shanafelt, T. D. (2020). Resilience and Burnout among Physicians and the General US Working Population. *JAMA Network Open*, 3(7). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.9385>
- Yualita, P. (2025). Hubungan antara Resiliensi dan Self-Efficacy dengan Burnout Syndrome pada Perawat Ruang Rawat Inap Rumah Sakit. *Faletehan Health Journal*, 12(2), 154–159. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ.