



Jurnal PRAGATI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa
<https://ejournal-sttikat.id/index.php/jtm/id/index>
E-ISSN: 3090-8795
Halaman 348-362, Vol. 02, No. 02, Mei 2026
Sekolah Tinggi Teologi IKAT, Jakarta

Dinamika Faktor Risiko Dan Protektif Kesehatan Mental Guru Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah Menengah Mustikajaya

Perhatian Harefa¹, Donna Sampaleng², Merdiati Marbun³

Sekolah Tinggi Teologi IKAT Jakarta

harefaperhatian7@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) di sekolah menengah pada era digital. Isu ini penting karena guru PAK tidak hanya menjalankan fungsi pedagogis, tetapi juga memiliki tanggung jawab rohani-pastoral sebagai pembina iman, teladan moral, dan pendamping peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga guru PAK di sekolah menengah pertama swasta di Kecamatan Mustikajaya, Bekasi. Analisis dilakukan melalui reduksi data, kategorisasi, pembentukan tema, dan interpretasi makna pengalaman. Hasil penelitian menunjukkan lima faktor risiko utama: beban peran ganda profesional-rohani, tekanan digital multidimensi, ekspektasi berlapis dari sekolah, orang tua, gereja, dan diri sendiri, minimnya dukungan institusional, serta pergumulan emosional-spiritual yang tersembunyi. Empat faktor protektif utama meliputi iman dan spiritualitas, relasi sosial bermakna, praktik self-care, serta pemanfaatan teknologi secara selektif. Temuan utama artikel ini menegaskan adanya kelelahan rohani ganda dan paradoks protektif iman, yaitu kondisi ketika iman menjadi sumber resiliensi sekaligus berpotensi menambah tekanan bila dipahami secara legalistik. Penelitian menyimpulkan bahwa kesehatan mental guru PAK perlu dibaca melalui model biopsikososio-spiritual-digital dan membutuhkan dukungan kelembagaan yang lebih terstruktur.

Kata kunci: Kesehatan Mental Guru; Guru Pendidikan Agama Kristen; Era Digital; Faktor Risiko; Faktor Protektif; Fenomenologi Interpretatif.

Abstract

This study examines the dynamics of risk and protective factors affecting the mental health of Christian Religious Education teachers in secondary schools in the digital era. The issue is significant because these teachers do not merely perform pedagogical tasks but also carry spiritual-pastoral responsibilities as faith educators, moral exemplars, and companions for students. This research employed a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving three Christian Religious Education teachers at private junior secondary schools in Mustikajaya District, Bekasi. The analysis followed stages of data reduction, categorization, theme development, and interpretation of lived experience. The findings reveal five major risk factors: dual professional-spiritual role burden, multidimensional digital pressure, layered expectations from schools, parents, churches, and the self, limited institutional support, and hidden emotional-spiritual struggles. Four major protective factors were also identified: faith and spirituality, meaningful social relationships, self-care practices, and selective use of digital technology. The central contribution of this article is the articulation of dual spiritual exhaustion and the protective faith paradox, a condition in which faith functions as a source of resilience while also potentially intensifying distress when lived legalistically. The study concludes that the mental health of Christian Religious Education teachers should be understood through a biopsychosocial-spiritual-digital model and requires more structured institutional support.

Keywords: Teacher Mental Health; Christian Religious Education Teachers; Digital Era; Risk Factors; Protective Factors; Interpretative Phenomenology.



PENDAHULUAN

Kesehatan mental guru merupakan prasyarat penting bagi mutu pendidikan karena kondisi psikologis pendidik berpengaruh langsung terhadap kualitas interaksi, iklim kelas, antusiasme instruksional, kreativitas pedagogis, dan kemampuan membangun relasi suportif dengan peserta didik. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik cenderung mampu mengelola emosi secara adaptif, menjaga keterlibatan profesional, dan menciptakan suasana belajar yang aman. Sebaliknya, stres kerja, burnout, kelelahan emosional, depresi, dan kecemasan pada guru berkaitan dengan menurunnya kualitas relasi guru-siswa serta meningkatnya risiko distress psikologis peserta didik.¹ Dengan demikian, kesehatan mental guru tidak dapat diperlakukan sebagai urusan privat semata, melainkan bagian dari fondasi etis dan pedagogis dalam penyelenggaraan pendidikan yang manusiawi.

Dalam konteks Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental guru menguat terutama sejak pandemi Covid-19. Perubahan cepat dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh memperbesar beban kerja, memperpanjang waktu layar, meningkatkan tuntutan komunikasi dengan orang tua, serta menuntut guru menguasai perangkat dan platform digital secara mendadak.² Setelah pandemi mereda, sebagian tekanan tersebut tidak sepenuhnya hilang karena sekolah terus bergerak menuju digitalisasi administrasi, pembelajaran, evaluasi, dan komunikasi. Kajian mutakhir mengenai guru di Indonesia menunjukkan bahwa beban kerja, jam kerja yang tidak terbatas, dan tuntutan administratif berhubungan dengan stres kerja serta penurunan kesejahteraan psikologis guru.³ Kondisi ini menuntut kebijakan sekolah yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga pada dukungan psikososial dan spiritual bagi guru.

Tantangan tersebut menjadi lebih kompleks bagi guru Pendidikan Agama Kristen (PAK). Guru PAK tidak hanya bertugas menyampaikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga dipahami sebagai pendidik iman, pembimbing rohani, konselor informal, motivator, teladan moral, dan agen pembentukan karakter. Literatur Pendidikan Agama Kristen menegaskan bahwa guru PAK diharapkan meneladani karakter Kristus sebagai Guru Agung, membimbing peserta didik menuju kedewasaan rohani, dan mengintegrasikan aspek

¹ S. S. Braun et al., "Middle School Teachers' Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions," *Mindfulness* 10, no. 2 (2018): 245–255, <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0968-2>

² N. Apriliana, "The Problem of Online Learning in Islamic Primary School in Yogyakarta," *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)* 4, no. 1 (2021): 1–16, <https://doi.org/10.33367/ijies.v4i1.1593>

³ A. A. G. Agung et al., "Exploring Work-Related Stress among Indonesian Primary School Teachers: A Study in the Post-Covid-19 Era," *Journal of Ecohumanism* 3, no. 4 (2024): 805–815, <https://doi.org/10.62754/joe.v3i4.3577>

kognitif, afektif, moral, serta spiritual dalam pembelajaran.⁴ Posisi ini memberi makna yang kuat bagi profesi guru PAK, tetapi juga menambah kerentanan karena tanggung jawab profesional sering kali menyatu dengan ekspektasi rohani yang tidak mudah dibatasi.

Era digital menambah lapisan baru dalam dinamika tersebut. Di satu sisi, teknologi menyediakan akses luas terhadap sumber belajar, komunitas iman, webinar, aplikasi pembelajaran, dan bahan refleksi teologis. Di sisi lain, teknologi juga menghadirkan tekanan berupa tuntutan selalu terhubung, penetrasi media sosial ke dalam kehidupan siswa, banjir informasi, risiko degradasi moral, kecanduan gawai, dan dilema etis dalam penggunaan kecerdasan buatan. Guru PAK dituntut menguasai teknologi, memproduksi materi digital yang menarik, merespons pesan di luar jam kerja, sekaligus menjaga kedalaman relasi pastoral yang sulit digantikan oleh layar.⁵ Oleh karena itu, konteks digital bersifat ambivalen: ia dapat menjadi sumber daya, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan yang menguras energi mental dan spiritual guru.

Secara konseptual, artikel ini menempatkan kesehatan mental guru sebagai kondisi yang melampaui ketiadaan gangguan psikologis. Kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan guru untuk mempertahankan kestabilan emosi, mengelola tekanan kerja, membangun relasi yang bermakna, merasakan makna hidup, dan tetap berfungsi secara produktif dalam konteks sosialnya. Dalam kerangka ini, kesejahteraan guru PAK tidak hanya menyangkut dimensi psikologis individual, tetapi juga ditentukan oleh relasi kerja, dukungan institusional, spiritualitas, serta kualitas interaksi guru dengan teknologi. Pemahaman seperti ini penting karena guru PAK bekerja pada titik temu antara ruang profesional pendidikan dan ruang pelayanan iman, sehingga kesehatan mentalnya tidak dapat dilepaskan dari makna panggilan, tuntutan moral, dan identitas rohani yang ia hayati.

Konteks sekolah menengah memberi bobot tersendiri bagi penelitian ini. Peserta didik usia remaja berada pada fase perkembangan yang sarat pencarian identitas, kebutuhan penerimaan sosial, kepekaan terhadap pengaruh teman sebaya, serta intensitas tinggi dalam menggunakan media digital. Guru PAK di jenjang ini tidak hanya menyampaikan materi keagamaan, tetapi juga menghadapi pertanyaan etis dan spiritual yang lahir dari pengalaman digital siswa, seperti paparan konten populer, budaya instan, perbandingan sosial,

⁴ N. R. Asbanu and H. A. E. Lao, "Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Pendidikan Agama Kristen: Peran Guru dan Tenaga Kependidikan," *Tri Tunggal* 3, no. 2 (2025): 38–50, <https://doi.org/10.61132/tritunggal.v3i2.1124>

⁵ S. R. Tapilaha and M. Lawalata, "Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Kristen di Era Digital," *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan* 11, no. 1 (2025): 108–129, <https://doi.org/10.54793/teologi-dan-kependidikan.v11i1.195>

perundungan digital, dan penggunaan teknologi untuk mengerjakan tugas. Dengan demikian, guru PAK berada pada posisi yang rentan sekaligus strategis: ia harus menjadi pendidik, pendamping, penafsir nilai, dan model iman dalam ruang belajar yang semakin cair antara kelas fisik dan ruang digital.

Kajian tentang kesehatan mental guru memang telah berkembang, tetapi sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif, mengukur tingkat stres, burnout, atau kesejahteraan psikologis melalui instrumen terstandarisasi. Pendekatan tersebut penting, namun belum cukup menangkap pengalaman subjektif guru PAK dalam memaknai tekanan, panggilan, iman, dan strategi bertahan hidup di tengah perubahan digital. Selain itu, sebagian penelitian tentang guru PAK lebih banyak menyoroti peran mereka dalam pembentukan karakter dan spiritualitas siswa, bukan kesehatan mental guru itu sendiri.⁶ Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian kualitatif yang mendengar suara guru secara langsung dan membaca pengalaman mereka dalam kerangka psikologis, sosial, spiritual, dan digital secara terpadu.

Berdasarkan latar tersebut, artikel ini bertujuan menjawab dua pertanyaan utama: pertama, bagaimana guru PAK di sekolah menengah mengalami dan memaknai faktor risiko serta faktor protektif terhadap kesehatan mental mereka dalam konteks era digital; kedua, bagaimana guru PAK mengintegrasikan pengalaman kesehatan mental tersebut dengan identitas sebagai pendidik profesional dan pelayan rohani. Artikel ini merupakan pematatan dari penelitian disertasi Bab I-V dan disusun sebagai naskah jurnal dengan fokus pada temuan substantif, kontribusi konseptual, dan implikasi praktis bagi sekolah, gereja, lembaga pendidikan guru, dan pengembangan kebijakan kesehatan mental pendidik Kristen.

Kebaruan artikel ini terletak pada upaya membaca kesehatan mental guru PAK melalui lensa fenomenologi interpretatif dan bukan sekadar melalui kategori stres kerja umum. Pendekatan ini memungkinkan penelitian menangkap pengalaman yang sering tidak tampak dalam survei, misalnya rasa bersalah ketika menolak pelayanan, tekanan untuk selalu tampak kuat secara rohani, konflik nurani ketika menggunakan kecerdasan buatan, atau kebutuhan untuk menetapkan batas pribadi tanpa merasa kehilangan makna pelayanan. Dengan cara itu, artikel ini tidak hanya menambahkan data tentang faktor risiko dan protektif, tetapi juga menawarkan pemahaman tentang bagaimana guru PAK mengonstruksi makna dari pergumulan mereka.

⁶ R. B. Sihite, "Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Menanamkan Teladan Religius kepada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pangaribuan," *Sukacita: Jurnal Pendidikan Iman Kristen* 2, no. 2 (2025): 58–68, <https://doi.org/10.61132/sukacita.v2i2.750>

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk memahami pengalaman kesehatan mental guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) di era digital. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif dari pengalaman profesional, sosial, dan spiritual partisipan. Penelitian dilakukan di Kecamatan Mustikajaya, Bekasi, dengan melibatkan tiga guru PAK SMP swasta yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran digital dan pelayanan rohani. Identitas partisipan disamarkan menjadi P1, P2, dan P3 untuk menjaga etika penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi terbatas, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman tekanan kerja, kelelahan emosional, praktik iman, dukungan sosial, serta pengaruh teknologi terhadap batas kerja dan pelayanan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, kategorisasi, pembentukan tema, dan interpretasi dengan menggunakan teori kesehatan mental, burnout, technostress, role conflict, dan spiritualitas Kristen. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi, pembacaan berulang, reflektivitas peneliti, dan proses bracketing untuk meminimalkan bias interpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis fenomenologis menghasilkan sembilan tema utama yang menjelaskan dinamika faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental guru PAK. Tema-tema tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkelindan dalam pengalaman hidup partisipan. Faktor risiko terutama muncul dari perjumpaan antara tuntutan profesional, tanggung jawab spiritual, tekanan digital, ekspektasi sosial, dan minimnya dukungan institusional. Sementara itu, faktor protektif muncul dari iman, relasi sosial, strategi self-care, serta kemampuan menggunakan teknologi secara selektif. Tabel berikut merangkum tema-tema utama penelitian.

Kelompok Temuan	Tema Utama	Makna Ringkas
Faktor risiko	Beban peran ganda profesional-rohani	Guru PAK mengalami role overload karena identitas pendidik dan pelayan rohani dijalani secara serentak.
Faktor risiko	Tekanan digital multidimensi	Digitalisasi menimbulkan tuntutan teknis, relasional, epistemologis, dan etis-spiritual.
Faktor risiko	Ekspektasi berlapis	Sekolah, orang tua, gereja, dan diri sendiri membangun standar yang seringkali tidak realistis.
Faktor risiko	Minimnya dukungan institusional	Program formal untuk kesejahteraan mental guru belum tersedia atau belum efektif.

Faktor risiko	Pergumulan emosional-spiritual tersembunyi	Guru memikul luka pelayanan, perasaan tidak memadai, dan tekanan menjadi teladan yang dituntut selalu kuat.
Faktor protektif	Iman dan spiritualitas	Iman memberi makna, daya tahan, dan pengharapan, tetapi dapat menjadi tekanan bila bersifat legalistik.
Faktor protektif	Relasi sosial bermakna	Pasangan, rekan sejawat, mentor rohani, dan komunitas iman menjadi ruang dukungan otentik.
Faktor protektif	Perawatan diri dan manajemen diri	Penetapan batasan diri, hari pribadi, disiplin rohani, dan solidaritas informal membantu pemulihan.
Faktor protektif	Teknologi sebagai sumber pengembangan	Webinar, aplikasi, komunitas digital, dan sumber belajar daring dapat memperkuat kompetensi dan resiliensi.

Profil tiga partisipan memperlihatkan variasi pengalaman yang memperkaya analisis.

P1 membawa pengalaman panjang sebagai guru PAK sekaligus pelayan gereja, sehingga narasinya banyak menonjolkan konflik antara disiplin sekolah dan dorongan pastoral. P2 memiliki konteks sekolah internasional dengan tuntutan kurikulum, dokumentasi, dan performa pedagogis yang tinggi, sehingga pengalamannya memperlihatkan tekanan profesional yang kuat sekaligus kesadaran matang tentang batas diri. P3 berada pada fase karier yang lebih muda dan menampilkan pergumulan tentang kelayakan diri, keteladanan, serta kebutuhan dukungan rohani. Variasi ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental guru PAK tidak tunggal, tetapi dibentuk oleh usia, pengalaman, status kerja, kultur sekolah, dan intensitas pelayanan.

Pada konteks lokus, Mustikajaya dapat dibaca sebagai ruang urban-suburban yang mempertemukan pertumbuhan penduduk, ekspansi sekolah swasta, meningkatnya harapan orang tua, dan penetrasi teknologi pendidikan. Kondisi ini membuat guru PAK berhadapan dengan tuntutan profesional yang tidak selalu diimbangi oleh sistem dukungan. Di satu sisi sekolah terdorong meningkatkan mutu dan citra kelembagaan; di sisi lain, kesejahteraan mental guru sering tidak menjadi indikator utama keberhasilan sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa reputasi sekolah, kelengkapan fasilitas digital, atau status akreditasi tidak otomatis mencerminkan kualitas perhatian terhadap kesehatan mental guru.

Dalam kerangka teoretis, kesehatan mental dalam artikel ini tidak dipahami hanya sebagai ketiadaan gangguan, melainkan sebagai keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mengenali potensi diri, mengelola tekanan yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi komunitasnya.⁷ Definisi ini penting karena pengalaman guru PAK tidak selalu muncul dalam bentuk gangguan klinis, tetapi sering hadir sebagai kelelahan, rasa tidak cukup, tekanan moral, hilangnya batas kerja, dan kebutuhan akan dukungan. Oleh sebab itu, indikator kesehatan mental yang digunakan dalam pembacaan hasil mencakup

⁷ Melvyn Freeman, "The World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All," *World Psychiatry* 21, no. 3 (2022): 391–392, <https://doi.org/10.1002/wps.21018>

dimensi emosional, psikologis, sosial, spiritual, dan fungsional. Perspektif ini sejalan dengan model kesejahteraan psikologis yang menekankan penerimaan diri, tujuan hidup, relasi positif, otonomi, pertumbuhan personal, dan penguasaan lingkungan.⁸

Konteks lokasi penelitian turut memengaruhi pengalaman partisipan. Mustikajaya berada dalam wilayah urban-suburban yang mengalami pertumbuhan penduduk, persaingan lembaga pendidikan, dan percepatan digitalisasi. Sekolah swasta Kristen dalam konteks ini dituntut mempertahankan keunggulan akademik, memperlihatkan kualitas layanan, serta menyesuaikan diri dengan ekspektasi orang tua. Guru PAK berada di tengah tekanan tersebut. Mereka tidak hanya membawa tanggung jawab mata pelajaran, tetapi juga citra sekolah, harapan gereja, dan kebutuhan pembinaan karakter siswa. Karena itu, pengalaman kesehatan mental guru PAK perlu dibaca secara ekologis: tekanan individu tidak muncul secara terpisah dari kultur sekolah, kebijakan pendidikan, hubungan keluarga siswa, komunitas gereja, dan infrastruktur digital.

Ketiga partisipan memperlihatkan latar yang berbeda sehingga data tidak menggambarkan satu pola tunggal. P1 lebih menonjolkan tekanan struktural dan pastoral, terutama ketika berhadapan dengan persoalan siswa dan keterbatasan dukungan sistem. P2 lebih menonjolkan tekanan profesional-digital di sekolah dengan standar kurikulum dan ekspektasi tinggi, tetapi juga menunjukkan kemampuan menetapkan batas diri. P3 lebih menonjolkan pergumulan batin, pertanyaan tentang kelayakan diri, dan pentingnya komunitas rohani sebagai ruang penguatan. Perbedaan ini memperkaya pembacaan fenomenologis karena memperlihatkan bahwa kesehatan mental guru PAK bukan kategori statis, melainkan pengalaman yang dibentuk oleh kombinasi konteks kerja, sejarah pribadi, komunitas iman, dan cara setiap guru memaknai panggilannya.

Pada tingkat risiko, hal yang menonjol adalah bahwa tekanan guru PAK tidak sepenuhnya kasat mata. Tugas formal seperti mengajar, menyiapkan perangkat pembelajaran, menilai, dan mengikuti administrasi sekolah dapat dihitung sebagai beban kerja. Namun, tugas informal seperti mendoakan siswa, mendengar curahan hati, menangani konflik moral, menjaga kesaksian hidup, menjawab pertanyaan iman, dan hadir dalam kegiatan gereja sering tidak dihitung. Tugas informal inilah yang justru menguras energi mental karena berlangsung dalam wilayah relasi dan nurani. Ketika kerja pastoral informal tidak diakui sebagai kerja, guru kehilangan legitimasi untuk meminta waktu pemulihan.

⁸ Martin E. P. Seligman, *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being—and How to Achieve Them* (New York: Free Press, 2011).

Kondisi ini memperlihatkan pentingnya membedakan beban kerja yang tampak dan beban pelayanan yang tersembunyi.

Tekanan digital juga memperlihatkan pola yang khas. Digitalisasi sering dipromosikan sebagai solusi efisiensi, tetapi dalam pengalaman guru ia dapat memperluas pekerjaan. Sistem administrasi digital memindahkan banyak tugas ke ruang daring, pesan instan membuat guru mudah dijangkau kapan saja, dan media sosial mempercepat penyebaran masalah siswa ke luar ruang kelas. Bagi guru PAK, tantangan ini diperparah oleh tanggung jawab moral untuk menolong siswa menafsirkan budaya digital secara kritis. Mereka tidak hanya mengajarkan penggunaan teknologi, tetapi juga membimbing siswa membaca nilai, membedakan kebenaran, dan menjaga integritas di ruang digital. Dengan demikian, literasi digital guru PAK harus dipahami sebagai kompetensi pedagogis sekaligus kompetensi spiritual-etis.

Minimnya dukungan institusional menjadi temuan yang sangat menentukan karena faktor ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental guru tidak dapat direduksi menjadi masalah pribadi. Ketika sekolah tidak memiliki mekanisme dukungan, beban guru dipersonalisasi seolah-olah penyelesaiannya hanya terletak pada ketahanan individu. Padahal, penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan guru lahir dari struktur kerja, kultur ekspektasi, distribusi tugas, kebijakan komunikasi, dan absennya ruang pemulihan. Sekolah yang mengajarkan nilai kasih dan kepedulian seharusnya menerjemahkan nilai tersebut ke dalam sistem yang melindungi guru, bukan hanya menuntut guru melayani lebih banyak. Pada titik ini, kesehatan mental guru PAK menjadi isu keadilan kelembagaan, bukan sekadar isu psikologis individual.

Pada tingkat protektif, iman memberi struktur makna yang tidak dimiliki oleh sumber daya psikologis biasa. Iman membantu guru menafsirkan penderitaan sebagai bagian dari pembentukan, menghubungkan pekerjaan dengan panggilan, dan melihat perubahan siswa sebagai buah pelayanan. Makna ini memperkuat daya tahan karena guru merasa pekerjaannya bernilai kekal. Akan tetapi, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa makna spiritual tidak otomatis melindungi. Ketika panggilan dimaknai sebagai kewajiban untuk selalu siap, selalu sabar, selalu kuat, dan tidak boleh lelah, iman berubah menjadi tekanan performatif. Oleh karena itu, spiritualitas yang sehat bagi guru PAK perlu berakar pada kasih karunia, bukan pada perfeksionisme rohani.

Relasi sosial yang bermakna berfungsi sebagai jembatan antara faktor psikologis dan spiritual. Keluarga memberi ruang aman untuk menjadi diri sendiri, rekan sejawat memberi

solidaritas praktis, mentor rohani memberi bimbingan, dan komunitas iman memberi rasa dimiliki. Namun, kualitas dukungan lebih penting daripada keberadaan institusi. Beberapa partisipan tidak menganggap organisasi formal sebagai ruang dukungan yang memadai, tetapi justru menemukan penguatan dalam relasi kecil yang terpercaya. Temuan ini penting bagi sekolah dan gereja: dukungan kesehatan mental tidak selalu harus dimulai dari program besar, tetapi dapat dimulai dari budaya mendengar, kelompok refleksi, mentoring, dan persekutuan yang benar-benar memberi ruang bagi kerentanan guru.

Self-care muncul sebagai strategi protektif yang harus direhabilitasi maknanya. Dalam konteks pelayanan Kristen, self-care terkadang disalahpahami sebagai sikap mementingkan diri. Padahal, penelitian ini menunjukkan bahwa batas diri justru menjadi syarat keberlanjutan pelayanan. Guru yang tidak memiliki batas rentan mengalami kelelahan, sinisme, kehilangan sukacita, dan penurunan kualitas relasi dengan siswa. Self-care dalam artikel ini dipahami sebagai disiplin spiritual dan psikologis untuk merawat tubuh, emosi, pikiran, relasi, dan ritme hidup. Bentuknya dapat berupa hari sabat pribadi, pembatasan komunikasi di luar jam kerja, refleksi iman, olahraga ringan, waktu keluarga, atau keberanian menolak tugas tambahan yang tidak realistis.

Pada tema beban peran ganda, tekanan utama muncul dari kaburnya batas antara tugas formal dan tugas rohani. Dalam tugas formal, guru PAK harus mengajar, menilai, menyusun perangkat, mengikuti administrasi sekolah, dan memenuhi target kurikulum. Dalam tugas rohani, ia diharapkan menjadi teladan iman, pendamping moral, konselor informal, dan figur yang mampu membaca pergumulan batin siswa. Masalah muncul ketika dua ranah tersebut tidak lagi dapat dipisahkan dalam pengalaman sehari-hari. Guru PAK sering merasa harus menegakkan aturan sekolah, tetapi pada saat yang sama terdorong untuk mengampuni, memulihkan, dan mendampingi siswa secara pastoral. Ketegangan inilah yang membuat role conflict pada guru PAK memiliki dimensi lebih dalam dibanding konflik peran organisasional biasa.

Tekanan digital multidimensi memperlihatkan bahwa digitalisasi pendidikan tidak hanya menambah alat, tetapi juga mengubah ritme kerja guru. Platform penilaian, pesan WhatsApp, materi digital, kelas daring, dokumentasi pembelajaran, dan tuntutan respons cepat membuat guru berada dalam kondisi selalu terhubung. Situasi ini menciptakan kelelahan yang tidak selalu muncul dari jam mengajar di kelas, melainkan dari kaburnya batas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Dalam pengalaman guru PAK, tekanan digital semakin rumit karena pembelajaran iman mengandalkan kedalaman relasi, ekspresi wajah,

kehadiran tubuh, dan percakapan pastoral yang sulit digantikan oleh layar. Akibatnya, teknologi bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga persoalan relasional dan spiritual.

Dilema penggunaan kecerdasan buatan menjadi salah satu temuan yang menonjol. Bagi guru, AI dapat membantu mempercepat penyusunan administrasi, rancangan pembelajaran, atau pencarian ide. Namun, bagi guru PAK yang menekankan nilai kejujuran, integritas, dan keteladanan, kemudahan itu juga dapat menimbulkan pertanyaan nurani. Apakah penggunaan AI masih mencerminkan tanggung jawab pribadi? Apakah guru sedang memanfaatkan alat secara etis atau sekadar menyerahkan proses berpikir? Pertanyaan semacam ini menunjukkan bahwa teknologi digital dalam pengalaman guru PAK tidak pernah netral sepenuhnya. Ia selalu dibaca melalui kerangka iman, moralitas, dan tanggung jawab pedagogis.

Ekspektasi berlapis datang dari sekolah, orang tua, gereja, siswa, dan diri sendiri. Sekolah mengharapkan guru kreatif dan adaptif; orang tua berharap guru mampu memperbaiki karakter anak; gereja mengharapkan lulusan teologi atau guru PAK selalu siap melayani; siswa menuntut pembelajaran yang menarik dan relevan; sedangkan guru sendiri sering menetapkan standar rohani yang tinggi. Ketika semua ekspektasi itu hadir bersamaan, guru PAK berpotensi mengalami citizenship pressure, yaitu tekanan untuk terus melakukan tugas tambahan di luar kewajiban formal karena merasa hal tersebut merupakan bagian dari kasih dan panggilan. Dalam kondisi tertentu, makna pelayanan yang semula menguatkan dapat berubah menjadi beban yang sulit ditolak.

Minimnya dukungan institusional memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental guru PAK tidak cukup dijelaskan sebagai kelemahan individu. Ketika sekolah tidak menyediakan mekanisme konseling, supervisi empatik, ruang refleksi, kebijakan batas komunikasi digital, atau pengakuan terhadap beban pastoral guru, maka risiko kelelahan menjadi persoalan sistemik. Temuan ini penting karena lembaga pendidikan Kristen sering menekankan nilai kasih, kepedulian, dan pemuridan, tetapi nilai-nilai tersebut belum selalu diterjemahkan menjadi kebijakan konkret bagi kesejahteraan guru. Kesenjangan antara nilai yang diajarkan dan sistem yang dijalankan dapat memperkuat rasa sendirian dalam diri guru.

Pemanfaatan teknologi secara selektif menunjukkan bahwa era digital tidak boleh dibaca secara negatif sepenuhnya. Partisipan menggunakan teknologi untuk belajar mandiri, mengikuti pelatihan, mencari bahan ajar, membangun jejaring, dan memperkaya pelayanan. Teknologi menjadi protektif ketika ia memperluas akses sumber daya dan memperkuat kapasitas guru. Sebaliknya, teknologi menjadi risiko ketika ia menghapus batas,

mempercepat tuntutan, dan menambah kecemasan performa. Temuan ini menunjukkan perlunya kebijakan digital sekolah yang manusiawi: kanal komunikasi yang jelas, jam respons yang wajar, pelatihan yang bertahap, dan pedoman etis penggunaan AI dalam pembelajaran keagamaan.

Pemaknaan mengajar sebagai misi menjadi inti dari integrasi identitas profesional dan rohani. Guru PAK tidak melihat ruang kelas sebagai tempat netral, tetapi sebagai ruang pembentukan iman, karakter, dan relasi. Pemaknaan ini menolong guru bertahan dalam keterbatasan karena mereka melihat pekerjaannya sebagai bagian dari karya Allah. Namun, misi yang tidak disertai batas dapat berubah menjadi beban tanpa akhir. Karena itu, integrasi identitas yang sehat bukan berarti guru selalu tersedia dalam semua konteks, melainkan mampu membedakan panggilan yang sejati dari ekspektasi yang tidak realistis. Spiritualitas yang matang bukan hanya membuat guru berkorban, tetapi juga menolong guru mengenali kapan ia perlu beristirahat dan menerima pertolongan.

Jika dibandingkan dengan literatur umum tentang kesehatan mental guru, penelitian ini memperlihatkan kekhasan konteks PAK. Guru umum juga mengalami burnout, role overload, dan technostress. Namun, pada guru PAK, beban tersebut menyatu dengan dimensi teologis: rasa bertanggung jawab di hadapan Tuhan, tuntutan menjadi teladan iman, dan sensitivitas terhadap kehidupan rohani siswa. Perbedaan ini tidak berarti guru PAK lebih rentan dalam semua hal, tetapi menunjukkan bahwa intervensi yang relevan bagi mereka harus peka terhadap bahasa iman, komunitas gereja, pemaknaan panggilan, dan kemungkinan adanya rasa bersalah spiritual. Intervensi sekuler murni berisiko tidak menyentuh inti pengalaman guru PAK, sementara intervensi rohani murni berisiko mengabaikan kebutuhan psikologis yang konkret.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa akreditasi atau reputasi sekolah tidak otomatis menjamin dukungan kesehatan mental guru. Sekolah dapat unggul secara administratif tetapi belum tentu memiliki sistem yang peduli pada kesejahteraan pendidik. Hal ini penting bagi pengelola pendidikan Kristen karena kualitas sekolah tidak boleh hanya diukur dari fasilitas, jumlah siswa, reputasi akademik, atau keterampilan digital. Kualitas pendidikan Kristen juga harus diukur dari cara lembaga merawat orang-orang yang menjalankan pelayanan pendidikan. Guru yang sehat secara mental dan spiritual akan lebih mampu menjadi saksi iman yang autentik, bukan karena ia selalu tampak kuat, melainkan karena ia berada dalam ekosistem yang memungkinkan keutuhan manusiawinya dipelihara.

Tema pertama menunjukkan bahwa beban peran ganda merupakan faktor risiko paling khas pada guru PAK. Partisipan tidak mengalami dirinya hanya sebagai guru mata pelajaran, tetapi juga sebagai pelayan rohani yang dipanggil untuk mengarahkan kehidupan iman peserta didik. Ketika terjadi pelanggaran kedisiplinan, konflik siswa, atau persoalan karakter, guru PAK tidak hanya berpikir sebagai pendidik yang perlu menegakkan aturan, tetapi juga sebagai pembimbing rohani yang harus menghadirkan pengampunan, kesabaran, dan kasih. Ketegangan ini membuat beban kerja tidak berhenti pada tugas mengajar, administrasi, dan penilaian, tetapi meluas ke wilayah pastoral yang sering tidak tercatat sebagai beban kerja formal. Dalam konteks ini, konsep *role conflict* dan *role overload* perlu diperluas karena konflik yang dialami bukan sekadar benturan jadwal atau tugas, melainkan benturan antara logika profesional-pedagogis dan logika pastoral-rohani.

Temuan tersebut memperlihatkan gejala yang dalam artikel ini disebut kelelahan rohani ganda. Kelelahan ini terjadi ketika guru PAK mengalami tekanan dari dua arus yang berjalan bersamaan: tuntutan sekolah yang semakin administratif dan digital, serta tanggung jawab pelayanan rohani yang terus menuntut kehadiran, keteladanan, dan perhatian batin. Kelelahan emosional dalam literatur *burnout* biasanya menjelaskan habisnya energi akibat tuntutan kerja yang tinggi.⁹ Namun, pada guru PAK, kelelahan tersebut merambah ke wilayah identitas spiritual karena tugas mengajar dimaknai sebagai panggilan iman. Guru tidak hanya merasa lelah sebagai pekerja, tetapi juga merasa bersalah ketika tidak mampu hadir secara rohani bagi siswa, gereja, atau komunitasnya.

Tema kedua adalah tekanan digital multidimensi. Era digital tidak hanya menuntut guru menguasai platform pembelajaran, membuat materi visual, mengisi administrasi berbasis sistem, dan mengikuti standar evaluasi digital. Tekanan juga muncul dalam bentuk relasi yang selalu terhubung melalui aplikasi pesan, komunikasi dengan orang tua di luar jam kerja, dan berkurangnya batas antara ruang profesional dan ruang pribadi. Bagi guru PAK, tekanan digital memiliki dimensi tambahan: mereka harus merespons arus informasi dan nilai yang dikonsumsi peserta didik melalui media sosial, termasuk informasi yang bertentangan dengan ajaran Kristen. Di sisi lain, muncul dilema etis-spiritual terkait penggunaan kecerdasan buatan. Teknologi dapat mempercepat pekerjaan, tetapi juga menimbulkan pertanyaan tentang integritas akademik, kejujuran, dan tanggung jawab

⁹ Christina Maslach and Michael P. Leiter, *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2016).

pembelajaran. Dengan demikian, technostress pada guru PAK tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga relasional dan teologis-pastoral.¹⁰

Tema ketiga adalah ekspektasi berlapis dari berbagai pihak. Sekolah dan yayasan mengharapkan guru inovatif, adaptif, dan mampu memenuhi standar administrasi. Orang tua mengharapkan guru membantu perubahan karakter anak. Komunitas gereja mengharapkan guru lulusan teologi atau guru PAK tetap aktif dalam pelayanan. Diri guru sendiri membangun standar rohani yang tinggi: harus sabar, kuat, penuh kasih, dan menjadi teladan dalam segala situasi. Akumulasi harapan ini menciptakan emotional labor karena guru harus terus mengelola ekspresi, emosi, dan respons moralnya agar sesuai dengan citra guru agama yang ideal. Ketika ekspektasi tersebut tidak disertai dukungan, guru berisiko mengalami compassion fatigue, rasa bersalah, dan kelelahan batin.

Tema keempat adalah minimnya dukungan institusional. Partisipan menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki program formal yang sistematis untuk mendukung kesehatan mental guru. Sekolah mungkin memiliki standar akreditasi, fasilitas pembelajaran, atau mekanisme administrasi, tetapi belum tentu memiliki kebijakan yang membaca guru sebagai manusia yang perlu ditopang secara psikologis dan spiritual. Kesenjangan ini memperlihatkan masalah struktural: nilai kasih, kepedulian, dan pelayanan yang sering diajarkan dalam pendidikan Kristen belum sepenuhnya diterjemahkan ke dalam sistem kerja yang ramah terhadap kesehatan mental guru. Dalam perspektif Conservation of Resources, ketiadaan dukungan institusional mempercepat kehilangan sumber daya karena guru terus memberi energi tanpa mendapat pengisian kembali yang setara.

Tema kelima adalah pergumulan emosional dan spiritual yang tersembunyi. Di balik citra guru PAK sebagai sosok yang kuat, sabar, dan rohani, terdapat pengalaman rasa tidak cukup, luka pelayanan, kekecewaan terhadap sistem, dan ketakutan gagal menjadi teladan. Beberapa guru mengalami tekanan untuk selalu tampak baik secara spiritual. Dalam situasi demikian, bahasa iman dapat berfungsi ganda. Di satu sisi, iman memberi penguatan dan harapan; di sisi lain, ungkapan rohani dapat menutupi kebutuhan psikologis nyata ketika guru merasa tidak boleh mengakui kelelahan. Fenomena ini berdekatan dengan spiritual bypassing, yaitu kecenderungan menggunakan bahasa atau praktik spiritual untuk menghindari pemrosesan emosi yang sulit. Karena itu, pendampingan guru PAK tidak cukup

¹⁰ H. Zhang and J. Cao, "From Digital Disruption to Mental Health: The Impact of AI-Induced Educational Anxiety on Teacher Well-Being in the Era of Smart Education," *BMC Public Health* 25, no. 1 (2025): 4010, <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25372-7>

hanya berupa nasihat moral, tetapi memerlukan ruang aman untuk mengakui kelelahan, luka, dan kebutuhan pemulihan.

Di tengah faktor risiko tersebut, penelitian menemukan empat faktor protektif. Pertama, iman dan spiritualitas merupakan sumber resiliensi yang paling kuat. Partisipan memaknai mengajar sebagai panggilan, bukan sekadar pekerjaan. Mereka menemukan kekuatan melalui doa, refleksi firman, keyakinan akan penyertaan Allah, dan makna bahwa ruang kelas adalah ladang pelayanan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis.¹¹ Akan tetapi, penelitian ini juga menunjukkan paradoks protektif iman: iman dapat menjadi pelindung ketika dihayati sebagai relasi kasih karunia dengan Allah, tetapi dapat berubah menjadi tekanan ketika dipahami sebagai tuntutan kesempurnaan rohani. Paradoks ini penting karena hubungan antara iman dan kesehatan mental tidak dapat dibaca secara linier.

Pada sisi protektif, iman dan spiritualitas berfungsi sebagai sumber daya yang paling mendasar. Iman memberi guru kemampuan menafsirkan kesulitan sebagai bagian dari panggilan, melihat pertumbuhan siswa sebagai konfirmasi makna pelayanan, dan menemukan harapan ketika dukungan struktural terasa terbatas. Namun, temuan penelitian juga memperlihatkan ambivalensi iman. Iman dapat melindungi ketika dihayati sebagai relasi dengan Allah yang penuh kasih, tetapi dapat menekan ketika dipahami sebagai kewajiban untuk selalu kuat, tidak boleh lelah, dan tidak boleh gagal. Inilah yang dalam artikel ini disebut paradoks protektif iman.

Relasi sosial bermakna menjadi pelindung karena memberi ruang bagi guru untuk tidak terus-menerus tampil sebagai figur kuat. Keluarga, pasangan, rekan kerja, mentor rohani, komunitas kecil, dan jemaat dapat menjadi tempat berbagi beban. Namun, yang menentukan bukan sekadar keberadaan komunitas formal, melainkan kualitas relasi yang aman, jujur, dan tidak menghakimi. Temuan ini menjelaskan mengapa program institusional yang bersifat seremonial sering tidak cukup membantu. Guru membutuhkan relasi yang membuatnya dapat mengakui kelelahan tanpa takut kehilangan citra rohani.

Praktik self-care dalam temuan penelitian bukan bentuk individualisme, melainkan bagian dari tanggung jawab rohani yang sehat. Menetapkan satu hari pribadi, menolak tugas tambahan ketika kapasitas sudah penuh, menjaga disiplin spiritual, mencari dukungan teman sejawat, atau mengikuti pelatihan pengembangan diri merupakan strategi yang

¹¹ L. B. Payot and E. L. Nebria, "Spirituality as Mediator of Professional Identity and Personal Resilience of Teachers," *European Journal of Education Studies* 12, no. 8 (2025), <https://doi.org/10.46827/ejes.v12i8.6134>

memungkinkan guru tetap melayani secara berkelanjutan. Dalam konteks guru PAK, self-care perlu dipahami sebagai stewardship atas tubuh, emosi, waktu, dan panggilan. Tanpa pemahaman ini, guru mudah menganggap istirahat sebagai kegagalan pelayanan, padahal kelelahan yang tidak dipulihkan justru melemahkan kualitas pelayanan.

Teknologi juga dapat menjadi faktor protektif ketika digunakan secara selektif dan reflektif. Partisipan memanfaatkan webinar, aplikasi pembelajaran, komunitas guru Kristen, dan sumber belajar daring untuk memperkuat kompetensi pedagogis maupun spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa masalahnya bukan teknologi itu sendiri, melainkan relasi guru dengan teknologi. Ketika teknologi dipakai untuk memperkaya kapasitas, memperluas jejaring, dan menghemat energi secara etis, ia dapat menjadi sumber daya. Sebaliknya, ketika teknologi menghapus batas, menciptakan komparasi sosial, dan memperpanjang jam kerja, ia menjadi faktor risiko.

Kedua, relasi sosial yang bermakna menjadi faktor protektif yang penting. Dukungan paling efektif tidak selalu berasal dari program formal, melainkan dari relasi personal yang otentik: pasangan hidup, rekan sejawat, mentor rohani, komunitas kecil, dan sahabat pelayanan. Relasi-relasi tersebut berfungsi sebagai tempat berbagi beban, memvalidasi pengalaman, memberi perspektif, dan menolong guru tidak merasa sendirian. Dalam banyak kasus, kualitas relasi lebih menentukan daripada jumlah aktivitas atau program. Dukungan sosial yang hangat membantu guru memaknai kembali tekanan, mengurangi isolasi, dan memulihkan energi emosional.

Ketiga, praktik self-care dan manajemen diri membantu guru mempertahankan batas sehat. Bentuknya tidak selalu berupa kegiatan formal, tetapi dapat berupa menetapkan hari pribadi, membatasi keterlibatan pelayanan tambahan, menjaga disiplin spiritual, belajar berkata tidak, atau membangun solidaritas informal dengan rekan guru. Self-care dalam konteks guru PAK perlu dipahami bukan sebagai egoisme, tetapi sebagai tindakan etis agar guru dapat melayani secara berkelanjutan. Tanpa self-care, panggilan pelayanan dapat berubah menjadi pola memberi tanpa henti yang berakhir pada kelelahan dan kehilangan sukacita.

Keempat, teknologi digital juga dapat menjadi faktor protektif bila digunakan secara selektif. Partisipan memanfaatkan webinar, aplikasi pembelajaran, komunitas guru Kristen, sumber belajar digital, dan materi rohani daring untuk mengembangkan kompetensi pedagogis dan spiritual. Dengan demikian, teknologi tidak otomatis menjadi ancaman. Yang menentukan adalah cara guru dan institusi mengelola teknologi: apakah teknologi

memperluas sumber daya dan relasi, atau justru memperpanjang jam kerja dan menghapus batas pemulihan. Guru PAK membutuhkan literasi digital yang tidak hanya teknis, tetapi juga etis, pastoral, dan reflektif.

Temuan lain yang penting adalah cara guru PAK memaknai identitas profesional dan identitas rohani. Partisipan tidak memisahkan keduanya. Mereka tetap merasa sebagai guru agama di sekolah maupun di gereja, meskipun bentuk keluaran perannya berbeda. Ruang kelas dipahami sebagai ruang misi, sementara interaksi dengan siswa dipandang sebagai kesempatan pembentukan iman dan karakter. Pemaknaan ini menjadi sumber motivasi yang kuat karena pekerjaan memiliki *sense of purpose* yang melampaui kontrak kerja. Namun, kedalaman makna yang sama juga dapat memunculkan *vocational exhaustion* ketika guru terlalu serius menghayati panggilan tanpa batas diri dan tanpa dukungan sistemik.

Dengan demikian, kesehatan mental guru PAK di era digital perlu dipahami melalui model biopsikososio-spiritual-digital. Model biopsikososial klasik membantu menjelaskan interaksi faktor psikologis, relasional, dan organisasi. Namun, pada guru PAK, dimensi spiritual dan digital tidak dapat ditempatkan sebagai unsur tambahan yang sekunder. Spiritualitas membentuk makna, identitas, motivasi, rasa bersalah, harapan, dan strategi koping. Sementara itu, digitalitas membentuk pola kerja, ritme komunikasi, relasi dengan siswa, akses sumber daya, dan dilema etis. Model ini menjelaskan mengapa guru PAK dapat menunjukkan ketahanan luar biasa meskipun berada dalam tekanan berat, tetapi juga mengapa mereka rentan mengalami kelelahan mendalam ketika tekanan profesional, spiritual, sosial, dan digital berlangsung serentak tanpa dukungan.

Pemaknaan mengajar sebagai misi menjelaskan mengapa guru PAK dapat bertahan dalam tekanan yang berat. Ruang kelas dimaknai bukan semata lokasi kerja, melainkan ladang pelayanan di mana firman, karakter, dan kehidupan siswa dibentuk. Pemaknaan ini memberi *sense of purpose* yang kuat, tetapi sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap *vocational exhaustion*. Guru yang mengajar karena panggilan cenderung memberi lebih banyak dari yang diminta secara formal. Jika tidak ada batas dan dukungan, kedalaman panggilan justru dapat berubah menjadi pintu menuju kelelahan rohani.

Integrasi identitas profesional dan rohani tampak bukan konflik yang harus diselesaikan dengan memisahkan keduanya, melainkan keutuhan yang harus dikelola secara sehat. Guru PAK tetap membawa identitas teologisnya di sekolah, gereja, keluarga, dan ruang digital. Namun, keutuhan identitas tidak berarti tanpa batas. Justru karena identitas itu menyatu, guru membutuhkan kebijaksanaan untuk membedakan antara panggilan yang

harus dijalani, ekspektasi yang perlu dinegosiasikan, dan tuntutan yang dapat ditolak. Di sinilah literasi kesehatan mental menjadi bagian penting dari formasi spiritual guru PAK.

Secara teoretis, temuan penelitian memperluas model biopsikososial menuju model biopsikososio-spiritual-digital. Dimensi biologis tampak dalam kelelahan fisik, gangguan istirahat, dan penurunan energi. Dimensi psikologis tampak dalam kecemasan, rasa tidak cukup, dan tekanan perfeksionistik. Dimensi sosial tampak dalam relasi sekolah, keluarga, orang tua, gereja, dan rekan kerja. Dimensi spiritual tampak dalam iman, panggilan, doa, dan interpretasi teologis atas penderitaan. Dimensi digital tampak dalam platform pembelajaran, komunikasi tanpa batas, AI, dan ekosistem informasi siswa. Kelima dimensi ini saling berinteraksi, membentuk pengalaman kesehatan mental guru PAK secara utuh.

Dalam membaca seluruh tema tersebut, penting ditegaskan bahwa faktor risiko dan faktor protektif tidak bekerja secara terpisah. Beban peran ganda, tekanan digital, ekspektasi berlapis, minimnya dukungan institusional, serta pergumulan emosional-spiritual saling memperkuat. Sebaliknya, iman, relasi sosial, self-care, dan pemanfaatan teknologi juga saling menopang. Misalnya, iman dapat membantu guru menetapkan makna, tetapi relasi sosial yang aman membuat guru berani mengakui kelelahan; self-care memberi batas praktis, sedangkan teknologi yang digunakan secara bijak memperluas akses guru pada pelatihan dan komunitas pendukung. Pola ini menunjukkan bahwa intervensi yang efektif tidak dapat bersifat tunggal. Pelatihan manajemen stres saja tidak cukup jika sekolah tetap membiarkan komunikasi digital tanpa batas; pendampingan rohani saja juga tidak cukup jika guru tidak memperoleh pengakuan beban kerja dan perlindungan institusional.

Temuan ini juga memberi pesan kritis bagi pendidikan Kristen: nilai kasih dan pemeliharaan harus diterjemahkan ke dalam tata kelola kerja yang konkret. Sekolah Kristen tidak cukup mengharapkan guru PAK menjadi teladan iman bagi siswa, tetapi juga perlu menjadi komunitas yang meneladankan kepedulian terhadap guru. Dalam arti ini, kesehatan mental guru PAK merupakan indikator praksis teologi pendidikan. Jika lembaga mengajarkan kasih, tetapi membiarkan guru menanggung kelelahan tanpa ruang pemulihan, maka terdapat jarak antara nilai yang dikhotbahkan dan struktur yang dijalankan. Sebaliknya, ketika sekolah dan gereja menyediakan supervisi empatik, pembagian tugas yang wajar, ruang konseling, dan budaya yang mengizinkan guru beristirahat, maka pendidikan Kristen menjadi lebih konsisten antara doktrin dan praktik.

Selain itu, temuan tentang pergumulan tersembunyi menunjukkan perlunya perubahan bahasa dalam menilai guru PAK. Dalam banyak komunitas, guru agama sering

diberi label sebagai orang yang seharusnya paling sabar, paling stabil, dan paling siap menolong. Label tersebut tampak positif, tetapi dapat menutup kemungkinan bagi guru untuk mengakui dirinya sedang tidak baik-baik saja. Ketika guru takut dianggap kurang rohani, ia cenderung menyimpan tekanan sampai menjadi kelelahan emosional. Oleh karena itu, budaya sekolah dan gereja perlu bergerak dari bahasa tuntutan menuju bahasa pendampingan. Guru tidak hanya perlu ditanya apakah tugasnya selesai, tetapi juga apakah ia masih memiliki ruang untuk beristirahat, berdoa, bercerita, dan dipulihkan.

Dalam kaitannya dengan era digital, artikel ini juga menegaskan perlunya etika komunikasi kelembagaan. Banyak tekanan digital bukan berasal dari teknologi sebagai alat, melainkan dari absennya aturan bersama tentang kapan guru harus merespons pesan, bagaimana orang tua menghubungi guru, dan sejauh mana persoalan siswa dapat dibawa ke ruang digital. Tanpa kebijakan yang jelas, guru PAK mudah merasa selalu tersedia karena menganggap respons cepat sebagai bagian dari kasih dan pelayanan. Padahal, kasih yang sehat juga membutuhkan keteraturan, batas, dan penghormatan terhadap waktu pribadi. Karena itu, kebijakan digital yang melindungi guru merupakan bagian dari upaya preventif kesehatan mental.

Implikasi akademik dari temuan ini adalah perlunya kurikulum pendidikan calon guru PAK yang lebih integratif. Calon guru tidak cukup dibekali tafsir Alkitab, teologi, pedagogi, dan metode mengajar. Mereka juga perlu dilatih mengenali gejala stres, burnout, spiritual bypassing, compassion fatigue, dan konflik peran. Pembentukan spiritualitas calon guru harus menolong mereka memahami bahwa panggilan tidak identik dengan ketersediaan tanpa batas. Dengan demikian, pendidikan guru PAK dapat menghasilkan pendidik yang bukan hanya kompeten secara akademik dan rohani, tetapi juga matang dalam merawat diri serta mampu membangun batas sehat dalam pelayanan.

Implikasi praktis dari temuan tersebut dapat diringkas sebagai berikut.

Pihak Terkait	Implikasi Praktis
Guru PAK	Mengembangkan literasi kesehatan mental, self-care, batas komunikasi digital, dan refleksi iman yang sehat.
Sekolah/Yayasan	Menyediakan supervisi empatik, konseling guru, kebijakan beban kerja realistis, dan aturan komunikasi digital.
Gereja	Membangun pelayanan pastoral bagi guru PAK dan meninjau ulang ekspektasi pelayanan terhadap anggota berlatar teologi.
LPTK/Prodi PAK	Memasukkan kesehatan mental guru, etika digital, dan formasi panggilan yang realistis dalam kurikulum.
Pemerintah/Dinas	Memperkuat perlindungan guru swasta, MGMP yang substantif, dan indikator kesejahteraan guru dalam kebijakan mutu.

Kontribusi konseptual artikel ini terletak pada dua gagasan utama. Pertama, kelelahan rohani ganda menjelaskan suatu kondisi di mana kelelahan guru tidak hanya

bersumber dari pekerjaan sekolah, tetapi juga dari tanggung jawab spiritual yang terus melekat pada identitasnya. Kedua, paradoks protektif iman menjelaskan bahwa iman bukan hanya variabel protektif yang selalu positif, melainkan sumber daya yang efeknya bergantung pada cara penghayatan, kultur komunitas, dan dukungan institusional. Iman yang berakar pada kasih karunia, penerimaan, dan relasi dengan Allah memperkuat resiliensi. Sebaliknya, iman yang dipersempit menjadi standar performatif, legalistik, dan perfeksionis dapat memperberat tekanan. Kedua gagasan ini memperkaya diskursus kesehatan mental guru, psikologi pendidikan Kristen, dan teologi praktis dalam konteks era digital.

Secara praktis, hasil penelitian mengundang sekolah Kristen, gereja, yayasan, dan lembaga pendidikan guru untuk mengembangkan ekosistem dukungan yang lebih konkret. Program kesehatan mental guru tidak cukup hanya berupa seminar sesekali, tetapi perlu mencakup pengaturan beban kerja, supervisi empatik, ruang konseling atau pelayanan pastoral, komunitas refleksi guru, pelatihan literasi digital-etis, serta kebijakan yang mengakui kerja pastoral informal sebagai bagian dari beban profesional. Gereja juga perlu melihat guru PAK bukan hanya sebagai tenaga pelayanan yang siap dipakai, tetapi sebagai pribadi yang membutuhkan dukungan dan pemulihan. Pendidikan calon guru PAK perlu memasukkan literasi kesehatan mental, manajemen stres, spiritualitas yang sehat, dan etika digital sebagai bagian integral dari kurikulum pembentukan guru.

KESIMPULAN

Mental guru PAK di sekolah menengah pada era digital merupakan fenomena yang kompleks, berlapis, dan tidak dapat dipahami hanya melalui kerangka psikologis umum. Kesehatan mental mereka dibentuk oleh interaksi antara beban profesional-pedagogis, tanggung jawab rohani-pastoral, tekanan digital, ekspektasi sosial, dukungan atau ketiadaan dukungan institusional, serta cara guru menghayati iman dan panggilannya. Faktor risiko utama meliputi beban peran ganda, tekanan digital multidimensi, ekspektasi berlapis, minimnya dukungan kelembagaan, dan pergumulan emosional-spiritual yang sering tersembunyi. Faktor protektif utama meliputi iman dan spiritualitas, relasi sosial bermakna, praktik perawatan diri, serta pemanfaatan teknologi secara selektif.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, A. A. G., I. K. Gading, N. L. P. Agetania, A. A. G. O. A. Prawira, J.-B. Deng, and B. R. Werang. "Exploring Work-Related Stress among Indonesian Primary School Teachers: A Study in the Post-Covid-19 Era." *Journal of Ecohumanism* 3, no. 4 (2024): 805–815. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i4.3577>.

- Apriliana, N. "The Problem of Online Learning in Islamic Primary School in Yogyakarta." *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)* 4, no. 1 (2021): 1–16. <https://doi.org/10.33367/ijies.v4i1.1593>.
- Asbanu, N. R., and H. A. E. Lao. "Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Pendidikan Agama Kristen: Peran Guru dan Tenaga Kependidikan." *Tri Tunggal* 3, no. 2 (2025): 38–50. <https://doi.org/10.61132/tritunggal.v3i2.1124>.
- Braun, S. S., R. W. Roeser, A. J. Mashburn, and E. A. Skinner. "Middle School Teachers' Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions." *Mindfulness* 10, no. 2 (2018): 245–255. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0968-2>.
- Creswell, John W., and Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2017.
- Freeman, Melvyn. "The World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All." *World Psychiatry* 21, no. 3 (2022): 391–392. <https://doi.org/10.1002/wps.21018>.
- Maslach, Christina, and Michael P. Leiter. *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2016.
- Payot, L. B., and E. L. Nebria. "Spirituality as Mediator of Professional Identity and Personal Resilience of Teachers." *European Journal of Education Studies* 12, no. 8 (2025). <https://doi.org/10.46827/ejes.v12i8.6134>.
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being—and How to Achieve Them*. New York: Free Press, 2011.
- Sihite, R. B. "Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Menanamkan Teladan Religius kepada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pangaribuan." *Sukacita: Jurnal Pendidikan Iman Kristen* 2, no. 2 (2025): 58–68. <https://doi.org/10.61132/sukacita.v2i2.750>.
- Smith, Jonathan A., Paul Flowers, and Michael Larkin. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE, 2022.
- Tapilaha, S. R., and M. Lawalata. "Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Kristen di Era Digital." *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan* 11, no. 1 (2025): 108–129. <https://doi.org/10.54793/teologi-dan-kependidikan.v11i1.195>.
- Zhang, H., and J. Cao. "From Digital Disruption to Mental Health: The Impact of AI-Induced Educational Anxiety on Teacher Well-Being in the Era of Smart Education." *BMC Public Health* 25, no. 1 (2025): 4010. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25372-7>.