



Analisis Pastoral Terhadap Fenomena Burnout pada Hamba Tuhan dan Rekonstruksi Strategi Self-Care Berbasis Teologi Istirahat

Theo Pilus Candra

Sekolah Tinggi Teologi Galilea Indonesia

email: theoweb.dev@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Dikirim, 1 Agustus 2024

Direvisi, 28 Oktober 2024

Diterima, 10 November 2024

Terbit, 30 November 2024

Kata kunci:

burnout; hamba tuhan;
teologi istirahat; self-
care; pastoral

ABSTRAK

Fenomena *burnout* di kalangan hamba Tuhan bukan sekadar masalah psikologis, melainkan krisis teologis yang berakar pada pengabaian ritme penciptaan dan distorsi identitas. Studi ini bertujuan untuk mendekonstruksi akar penyebab kelelahan klerus dan merekonstruksi strategi pemulihan berbasis Alkitab. Melalui metode kualitatif dengan pendekatan eksegesis naratif terhadap 1 Raja-raja 19, penelitian ini menemukan bahwa Allah menangani depresi Elia melalui pendekatan holistik: intervensi biologis (makan dan tidur), pedagogi keheningan (*qol demamah daqqah*), dan restrukturisasi kognitif. Berdasarkan temuan ini dan teologi Sabat Walter Brueggemann, penelitian ini mengusulkan "Rule of Life" sebagai strategi *self-care*. Kesimpulannya, *self-care* bukanlah tindakan egois, melainkan bentuk penatalayanan (*stewardship*) tubuh dan jiwa yang profetik untuk melawan budaya kesibukan, demi keberlangsungan pelayanan jangka panjang.

Keywords:

burnout; clergy; theology
of rest; self-care; pastoral

ABSTRACT

Burnout among clergy is not merely a psychological issue but a theological crisis rooted in the neglect of creation rhythms and identity distortion. This study aims to deconstruct the root causes of clerical exhaustion and reconstruct a biblically-based recovery strategy. Using a qualitative method with a narrative exegesis approach to 1 Kings 19, this research finds that God addressed Elijah's depression through a holistic approach: biological intervention (eating and sleeping), the pedagogy of silence (qol demamah daqqah), and cognitive restructuring. Based on these findings and Walter Brueggemann's theology of Sabbath, this study proposes a "Rule of Life" as a self-care strategy. In conclusion, self-care is not a narcissistic act but a prophetic stewardship of body and soul to resist the culture of busyness, ensuring long-term ministry sustainability.

PENDAHULUAN

Di balik mimbar yang megah dan liturgi yang tertata rapi, tersimpan sebuah krisis diam (*silent crisis*) yang melanda banyak kepemimpinan gereja masa kini. Hamba Tuhan, yang secara vokasi dipanggil untuk merawat jiwa orang lain (*cure of souls*), sering kali menjadi pihak

yang jiwanya paling telantar. Fenomena ini menciptakan paradoks "Penyembuh yang Luka" (*The Wounded Healer*), di mana mereka melayani dari kekosongan, bukan dari kelimpahan.

Secara sosiologis, tekanan ini diperparah oleh apa yang disebut sebagai "*The Glass House Syndrome*" (Sindrom Rumah Kaca). Kehidupan seorang hamba Tuhan dan keluarganya sering kali menjadi konsumsi publik tanpa ruang privasi yang memadai. Setiap aspek kehidupan – mulai dari cara berpakaian, pola asuh anak, hingga pengelolaan keuangan – berada di bawah mikroskop pengawasan jemaat. Ekspektasi untuk tampil "sempurna tanpa celah" memaksa hamba Tuhan mengenakan topeng kesalehan yang, jika dipakai terlalu lama, akan menggerogoti otentisitas diri dan memicu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*).

Lebih jauh lagi, terjadi pergeseran paradigma pelayanan dari model "gembala" (yang berjalan perlahan menuntun domba) menjadi model "CEO Rohani" (yang dituntut mencapai target pertumbuhan statistik). Herbert Freudenberger, yang pertama kali mencetuskan istilah *burnout*, mendefinisikannya sebagai kondisi kelelahan akibat tuntutan energi, kekuatan, atau sumber daya yang berlebihan. Dalam konteks gerejawi, *burnout* bukan sekadar lelah fisik karena kurang tidur, melainkan sebuah "kematian motivasi" dan hilangnya rasa transendensi ilahi dalam pelayanan. Jika tidak ditangani melalui pendekatan teologis yang tepat, *burnout* dapat berujung pada depersonalisasi – memandang jemaat bukan lagi sebagai subjek yang dikasihi, melainkan sebagai objek masalah yang mengganggu.

Dalam eklesiologi praktika masa kini, terdapat sebuah asumsi yang tidak tertulis namun terpatrit kuat dalam benak jemaat maupun pengerja: bahwa seorang Hamba Tuhan adalah figur "superman rohani" yang kebal terhadap kelelahan, depresi, atau keputusasaan. Teologi kemakmuran dan budaya performa tinggi sering kali menciptakan stigma bahwa kelelahan adalah tanda kurangnya urapan, dan stres adalah indikator kurangnya doa. Akibatnya, ribuan pendeta, misionaris, dan pemimpin gereja menderita dalam diam (*silent suffering*). Mereka berdiri di mimbar setiap minggu memberitakan air hidup, sementara jiwa mereka sendiri sedang mengalami kekeringan gurun pasir yang tandus. Bagian pendahuluan ini menyajikan latar belakang masalah yang krusial bagi keberlangsungan kepemimpinan gereja.

Fenomena *burnout* dalam konteks pelayanan gerejawi memiliki kompleksitas yang unik dibandingkan profesi sekuler. Herbert Freudenberger, yang pertama kali mempopulerkan istilah ini, mendefinisikannya sebagai hilangnya motivasi dan semangat akibat dedikasi pada tujuan yang gagal tercapai.¹ Namun, bagi Hamba Tuhan, ini lebih dari sekadar kelelahan kerja; ini adalah krisis panggilan. *Burnout* adalah keadaan di mana batas antara pengorbanan diri (*self-sacrifice*) yang kudus dan pengabaian diri (*self-neglect*) yang destruktif menjadi kabur.

Hamba Tuhan hidup dalam "etalase kaca"; kehidupan pribadi, pernikahan, dan emosi mereka diawasi secara publik selama 24 jam. Tuntutan untuk selalu tampil bijaksana, tersedia setiap saat, dan menjadi solusi bagi setiap masalah jemaat menciptakan tekanan psikologis yang menghancurkan. Masalah fundamentalnya adalah gereja sering kali gagal membedakan antara melayani Tuhan dengan memenuhi tuntutan organisasi keagamaan. Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna mendekonstruksi pemahaman keliru tentang etos kerja pelayanan dan merumuskan ulang teologi istirahat yang sering kali dianggap tabu. Pertanyaan penelitian utama yang diajukan adalah: Bagaimana teologi alkitabiah memandang kelelahan pelayan Tuhan dan strategi pastoral apa yang dapat diterapkan untuk mengatasi *burnout*?

METODE

¹ Herbert J. Freudenberger, "Staff Burn-Out," *Journal of Social Issues* 30, no. 1 (1974): 159.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penulis menggunakan literatur psikologi pastoral untuk membedah fenomena *burnout* dan menggabungkannya dengan metode eksegesis naratif terhadap teks-teks Alkitab yang relevan, khususnya narasi Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 19 dan pola pelayanan Yesus dalam Injil Lukas. Pendekatan interdisipliner ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang holistik antara realitas psikologis manusia dan kebenaran teologis Alkitab. Sumber data diambil dari jurnal teologi, buku-buku tafsir, dan literatur kepemimpinan Kristen yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan memaparkan temuan penulis mengenai fenomena *burnout* dan mendiskusikannya dengan teori yang relevan serta tinjauan teologis.

ANALISIS FENOMENA BURNOUT DALAM KONTEKS PELAYANAN

Mengapa profesi "menolong orang" justru menjadi profesi yang paling menyakitkan? Analisis pastoral menemukan beberapa akar masalah sosiopsikologis yang kronis yang membedakan profesi klerus dengan profesi lainnya.

1. Perangkap "Messiah Complex" (*Sindrom Mesias*)

Akar terdalam dari *burnout* hamba Tuhan sering kali bukan beban kerja eksternal, melainkan postur internal yang salah. Banyak pemimpin gereja tanpa sadar mengadopsi peran yang seharusnya hanya milik Kristus: menjadi Juruselamat. Ini disebut *Messiah Complex*. Mereka merasa bertanggung jawab mutlak atas keselamatan, kebahagiaan, dan pertumbuhan rohani jemaat. Ketika ada jemaat yang jatuh dalam dosa, bercerai, atau meninggalkan gereja, Hamba Tuhan ini menginternalisasinya sebagai kegagalan pribadi yang fatal. Beban menanggung "dosa dunia" – yang seharusnya sudah diselesaikan di kayu salib – inilah yang perlahan mematahkan punggung hamba Tuhan. Mereka mencoba menjadi Allah, dan kelelahan adalah cara tubuh mengingatkan bahwa mereka hanyalah manusia.²

2. Kaburnya Batasan Kerja dan Hidup (*Boundary Ambiguity*)

Berbeda dengan profesional sekuler yang memiliki jam kerja yang jelas, pelayanan adalah sebuah gaya hidup yang cair. Rumah pastori sering kali menyatu dengan gedung gereja, membuat privasi menjadi barang mewah. Panggilan telepon tengah malam, konseling darurat, persiapan khotbah di hari libur, dan rapat majelis di malam hari membuat batas antara "waktu kerja" dan "waktu istirahat" menjadi hilang. Secara fisiologis, ketiadaan batasan ini membuat sistem saraf simpatik (mode *fight or flight*) terus menerus aktif, sementara sistem parasimpatik (mode istirahat dan cerna) tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk memulihkan tubuh. Akibatnya, tubuh terus memproduksi kortisol (hormon stres) hingga mencapai titik kolaps.³

4. Isolasi Emosional di Puncak Hierarki

Ini adalah paradoks terbesar kepemimpinan: dikelilingi banyak orang, namun merasa sangat kesepian. Hamba Tuhan sering kali tidak memiliki "ruang aman" untuk menjadi manusia biasa. Kepada siapa seorang pendeta bisa mengaku bahwa ia sedang marah pada pasangannya, atau sedang meragukan Tuhan? Jika ia bercerita kepada majelis, ia takut dianggap tidak rohani atau kehilangan wibawa. Jika bercerita kepada jemaat, ia takut menjadi

² Henri J.M. Nouwen, *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society* (New York: Doubleday, 1972), 35.

³ Peter Scazzero, *The Emotionally Healthy Leader* (Grand Rapids: Zondervan, 2015), 45.

batu sandungan. Akhirnya, emosi negatif itu ditekan (*suppressed*) dan dipendam sendiri. Isolasi emosional ini adalah pupuk yang menyuburkan benih depresi.⁴

TINJAUAN TEOLOGIS DAN ALKITABIAH TENTANG KELELAHAN

Alkitab tidak pernah menutup-nutupi kerentanan para tokohnya. Justru, Alkitab memberikan preseden teologis yang kuat tentang bagaimana Allah menangani hamba-Nya yang hancur. Kita perlu belajar dari narasi kemanusiaan yang jujur dari para tokoh Alkitab.

1. Eksegesis Naratif 1 Raja-raja 19

Kisah Nabi Elia pasca-Gunung Karmel adalah studi kasus klasik tentang *adrenal burnout*. Setelah kemenangan spiritual yang monumental melawan nabi-nabi Baal, Elia tidak merayakan kemenangan, melainkan lari ketakutan karena ancaman Izebel. Ia duduk di bawah pohon arar dan memohon kematian: "*Cukuplah itu! Sekarang, ya TUHAN, ambillah nyawaku...*" (1 Raj 19:4). Gejala yang dialami Elia sangat modern: kelelahan fisik ekstrem, distorsi kognitif (merasa "hanya aku seorang diri" yang setia, padahal tidak), ketakutan irasional, dan keinginan bunuh diri (depresi).⁵ Kisah Elia di gunung Horeb sering kali dibaca hanya sebagai kisah teofani (penampakan Allah), namun sesungguhnya teks ini menyajikan studi kasus klinis tentang penanganan *burnout* akut. Elia menunjukkan trias gejala klasik *burnout*: kelelahan fisik ekstrem, distorsi kognitif ("hanya aku seorang diri"), dan keinginan melarikan diri dari kehidupan ("cukup itu... ambil nyawaku"). Respons Allah terhadap Elia memberikan pola penanganan pastoral yang sangat instruktif dan holistik.

Respons Tuhan sangat mengejutkan dan menjadi model pastoral bagi kita. Tuhan **tidak** memberikan khotbah teologis tentang pentingnya iman, tidak menegur Elia karena kurang berdoa, dan tidak menyuruhnya segera bangkit melayani lagi. Tuhan melakukan intervensi terapeutik holistik:

1. **Intervensi Biologis:** Menariknya, respons pertama Allah (melalui malaikat-Nya) bukanlah khotbah teologis, teguran atas kurangnya iman, atau mukjizat spektakuler. Ayat 5-6 mencatat instruksi sederhana: "*Bangunlah, makanlah!*". Elia makan, lalu tidur kembali. Malaikat datang kedua kalinya, bukan menyuruh berdoa, melainkan menyuruh makan lagi dengan alasan fisiologis: "*sebab perjalananmu masih jauh*". Ini adalah afirmasi teologis yang radikal terhadap tubuh. Sering kali, hamba Tuhan merasa masalah rohani harus diselesaikan dengan cara rohani semata (puasa, doa semalam suntuk). Namun, narasi ini menunjukkan bahwa *spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari fisiologi*. Ketika kadar gula darah rendah dan tubuh kurang tidur, pandangan teologis seseorang menjadi gelap dan pesimis. Allah memulai pemulihan Elia dengan memulihkan ritme biologisnya. *Self-care* fisik (tidur yang cukup dan nutrisi) divalidasi sebagai langkah pertama pemulihan rohani, bukan tindakan kedagingan.
2. **Intervensi Vokasional:** Setelah fisik Elia pulih, Allah membawanya ke Horeb. Di sana terjadi parade fenomena alam yang dahsyat: angin besar membelah gunung, gempa, dan api (ay. 11-12). Secara tradisi Israel, ini adalah tanda kehadiran YHWH (seperti teofani di Sinai). Namun, teks memberikan *twist* teologis yang mengejutkan: "*Tetapi tidak ada TUHAN dalam api itu.*" Tuhan baru hadir dalam "*bunyi angin sepoi-sepoi basa*" (LAI) atau secara literal dalam bahasa Ibrani *qol demamah daqqah* (suara keheningan yang tipis/halus). Implikasi pastoralnya sangat tajam bagi hamba Tuhan modern yang terjebak dalam "kebisingan pelayanan". *Burnout* sering terjadi karena hamba Tuhan

⁴ Dan B. Allender, *Leading with a Limp: Turning Your Struggles into Strengths* (Colorado Springs: WaterBrook Press, 2006), 55.

⁵ Christopher J.H. Wright, *Old Testament Ethics for the People of God* (Downers Grove: IVP Academic, 2004), 120.

kecanduan adrenalin pelayanan (khotbah berapi-api, KKR besar, musik keras). Allah mengajarkan Elia bahwa pemulihan jiwa terjadi dalam *solitude* (kesunyian), bukan dalam keriuhan aktivitas. Hamba Tuhan perlu "mencabut kabel" (*unplug*) dari kebisingan ekspektasi jemaat untuk bisa mendengar kembali suara Allah yang lembut yang memulihkan identitas.

3. **Intervensi Emosional:** Langkah terakhir terapi Allah adalah dialog kognitif. Elia mengeluh dengan distorsi fakta, "Hanya aku seorang diri yang masih hidup." Allah mengoreksi cara berpikir ini dengan menyajikan data: "*Aku akan meninggalkan tujuh ribu orang di Israel*" (ay. 18). Ini adalah momen pelepasan *Messiah Complex* (Sindrom Mesias). Allah menyadarkan Elia bahwa dia bukan satu-satunya penyelamat Israel; Allah masih memiliki banyak hamba lain yang setia. Kesembuhan dari *burnout* terjadi ketika seorang hamba Tuhan sadar bahwa dirinya *dispensable* (bisa digantikan) dan pelayanan adalah milik Allah, bukan beban di pundaknya sendiri. Kesadaran akan kedaulatan Allah ini membebaskan hamba Tuhan dari beban Atlas yang memikul dunia sendirian.

2. Teologi Anachoresis

Yesus Kristus, Anak Allah yang inkarnasi, sepenuhnya tunduk pada batasan tubuh manusia. Lukas 5:15-16 mencatat sebuah pola yang menarik: "*Akan tetapi Ia mengundurkan diri ke tempat-tempat yang sunyi dan berdoa.*" Kata Yunani yang digunakan menyiratkan tindakan yang disengaja, aktif, dan berulang.

Di tengah puncak popularitas-Nya, ketika orang banyak mendesak untuk disembuhkan, Yesus justru melakukan *anachoresis* (penarikan diri).⁶ Yesus mengajarkan bahwa melayani orang banyak tanpa keintiman dengan Bapa adalah tindakan yang sia-sia. Ia tidur di perahu di tengah badai karena kelelahan fisik. Ia membatasi pelayanan-Nya. Jika Sang Mesias saja membutuhkan waktu untuk menyingkir dari pelayanan demi menjaga kesehatan jiwa-Nya, betapa sombongnya hamba Tuhan masa kini yang merasa bisa melayani tanpa henti.

3. Teologi Sabat

Sabat (Kejadian 2:2-3) bukan sekadar aturan ritual Yahudi, melainkan prinsip penciptaan. Walter Brueggemann menyebut Sabat sebagai "tindakan perlawanan" (*act of resistance*).⁷ Berhenti bekerja (*menuha*) adalah pernyataan iman proklamatif bahwa: "Dunia tetap berputar meskipun saya tidak bekerja, karena Tuhanlah yang memegangnya." Menolak Sabat dengan alasan "pelayanan terlalu sibuk" sejatinya adalah bentuk ateisme praktis – sebuah pengakuan terselubung bahwa kita merasa diri kitalah yang menopang semesta, bukan Allah.

Untuk merekonstruksi strategi *self-care*, kita memerlukan landasan teologis yang melampaui sekadar "tips manajemen stres". Walter Brueggemann, dalam *Sabbath as Resistance*, menawarkan perspektif bahwa istirahat adalah sebuah tindakan politis dan teologis untuk melawan sistem dunia yang memperbudak.

- **Melawan Sistem Kecemasan (Anxiety System)** Brueggemann membedakan dua sistem kehidupan: "Sistem Firaun" di Mesir dan "Sistem YHWH" di gurun. Di Mesir, para budak Ibrani hidup dalam sistem produksi tanpa henti yang didorong oleh kecemasan. Firaun menuntut: "Buat lebih banyak batu bata!" (Kel. 5). Nilai seorang manusia diukur semata-mata dari output produksinya. Tragisnya, hamba Tuhan masa kini sering kali tanpa sadar mengadopsi "manajemen Firaun" ini dalam gereja: keberhasilan pelayanan diukur dari statistik (jumlah jemaat, jumlah

⁶ Eugene H. Peterson, *The Contemplative Pastor: Returning to the Art of Spiritual Direction* (Grand Rapids: Eerdmans, 1989), 23.

⁷ Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2014), 13.

program, dan kesibukan mingguan). *Burnout* adalah hasil logis dari ketidakmampuan berkata "cukup" dalam sistem yang didorong oleh rasa takut akan kekurangan (*scarcity*).

- **Sabat sebagai Proklamasi Identitas** Allah menetapkan Sabat bukan sekadar agar umat-Nya bisa "rehat sejenak untuk bekerja lagi", melainkan sebagai pernyataan identitas (Ulangan 5:15). Ketika hamba Tuhan berhenti bekerja pada hari Sabat, ia sedang memproklamasikan teologi perlawanan: "*Saya bukan budak (yang harus kerja terus), saya bukan Allah (yang menopang semesta), dan dunia tidak akan runtuh jika saya berhenti bekerja 24 jam.*" Sabat adalah tindakan "kudeta" terhadap berhala produktivitas. Bagi hamba Tuhan, mempraktikkan Sabat secara radikal – benar-benar berhenti dari gadget, khotbah, dan konseling – adalah cara untuk mematikan "fungsionalisme" (keyakinan bahwa aku berharga karena aku melayani). Dalam istirahat, hamba Tuhan belajar dikasihi Tuhan karena "siapa mereka" (anak), bukan "apa yang mereka kerjakan" (hamba). Tanpa teologi Sabat yang kuat, *self-care* hanya akan menjadi pelarian (*escapism*) sesaat, bukan pemulihan yang sejati.

STRATEGI SELF-CARE ALKITABIAH

Istilah *self-care* sering disalahartikan dalam kalangan konservatif sebagai bentuk hedonisme atau pemanjaan diri. Kita perlu merebut kembali istilah ini dan membaptisnya menjadi *Stewardship of Self* (Penatalayanan Diri). Tubuh dan jiwa hamba Tuhan adalah instrumen (alat) pelayanan. Jika alatnya rusak, Sang Pemilik (Tuhan) tidak dapat menggunakannya secara maksimal. Merawat diri adalah bentuk penghormatan kepada Sang Pencipta alat tersebut.

Mengatasi *burnout* tidak bisa dilakukan dengan strategi sporadis (seperti "ambil cuti kalau sudah stres"). Diperlukan sebuah struktur permanen yang dalam tradisi monastik disebut *Rule of Life* (Regula) – sebuah "tralis" atau kerangka penopang agar tanaman anggur kehidupan rohani bisa bertumbuh ke atas dan berbuah.

1. Strategi Fisik

Hamba Tuhan perlu bertobat dari *gnostisisme modern* yang menganggap roh itu penting sementara tubuh itu fana dan boleh diabaikan. Kurang tidur, pola makan buruk, dan kurang gerak adalah bentuk pengabaian terhadap Bait Roh Kudus (1 Kor 6:19). Langkah strategis yang dapat diambil adalah menetapkan "Sabat Mingguan" yang *non-negotiable* (tidak bisa ditawar). Ini adalah periode 24 jam di mana gawai (*gadget*) dimatikan dari urusan pelayanan, dan hamba Tuhan melakukan hal yang memulihkan jiwanya, entah itu berkebun, melukis, berolahraga, atau tidur. Ini bukan membuang waktu; ini adalah "mengasah gergaji".

Banyak hamba Tuhan merasa bersalah secara teologis jika berkata "tidak" pada permintaan jemaat. Padahal, Yesus sendiri sering menyingkir dari orang banyak ke tempat sunyi (Luk. 5:16). Peter Scanzero menekankan bahwa kita tidak bisa memberikan apa yang tidak kita miliki. Strategi *self-care* harus dimulai dengan keberanian menetapkan batas:

- **Batas Waktu:** Menetapkan jam kerja yang jelas dan mematikan akses komunikasi dinas (grup WhatsApp gereja) setelah jam tertentu.
- **Batas Emosional:** Menyadari bahwa hamba Tuhan bertanggung jawab *kepada* jemaat (untuk mengajar/melayani), tetapi tidak bertanggung jawab *atas* kedewasaan jemaat (itu peran Roh Kudus). Ini mencegah kelelahan empati (*compassion fatigue*).

2. Strategi Emosional

Penyembuhan luka batin terjadi dalam komunitas, bukan dalam isolasi. Hamba Tuhan wajib memiliki "Sahabat Perjanjian" di luar lingkaran struktur gerejanya. Bisa berupa mentor

senior, teman masa kecil, atau konselor profesional. Langkah strategisnya adalah normalisasi konseling bagi pendeta. Gereja dan sinode harus memfasilitasi anggaran kesehatan mental bagi pengerjanya, dan menghapus stigma bahwa pergi ke psikolog adalah tanda kelemahan iman.⁸

3. *Praktik Daily Office*

Alih-alih doa yang hanya berfokus pada daftar permohonan pelayanan, hamba Tuhan perlu mempraktikkan *Daily Office* – berhenti sejenak 2-3 kali sehari di tengah kesibukan hanya untuk diam di hadapan Tuhan (*being with God*). Ini berfungsi untuk memutus siklus adrenalin dan mengembalikan kesadaran akan kehadiran Allah ("Recollection") di tengah hari kerja. Praktik ini mengajarkan bahwa aktivitas melayani bersumber dari istirahat di dalam Allah, bukan sebaliknya.

4. *Penatalayanan Tubuh (Stewardship of the Body)*

Tubuh adalah bait Roh Kudus (1 Kor. 6:19). Mengabaikan kesehatan fisik atas nama "pengorbanan rohani" adalah sebuah gnostisisme terselubung (menganggap tubuh jahat/tidak penting). Rekonstruksi *self-care* harus mencakup jadwal olahraga rutin, tidur 7-8 jam, dan pola makan sehat sebagai bagian dari liturgi penyembahan yang sejati (Rm. 12:1). Hamba Tuhan yang bugar secara fisik memiliki kapasitas mental dan emosional yang lebih besar untuk menghadapi tekanan pelayanan jangka panjang.

5. *Strategi Spiritual dan Institusional*

Secara spiritual, perlu pergeseran dari "mengerjakan" firman menuju "menikmati" firman. Sering kali terjadi, hamba Tuhan membaca Alkitab hanya untuk mencari bahan khotbah (*functional reading*), bukan untuk memberi makan jiwanya sendiri (*devotional reading*). Praktik disiplin rohani kontemplatif seperti *Lectio Divina* sangat diperlukan. Secara institusional, beban *burnout* tidak boleh hanya ditanggung individu; sistem gereja harus berubah. Majelis dan Sinode harus menerapkan kebijakan *Sabbatical Leave* (Cuti Sabatikal), misalnya memberikan waktu istirahat total setelah 7 tahun pelayanan untuk penyegaran visi.

KESIMPULAN

Penelitian ini berangkat dari urgensi teologis dan sosiologis mengenai fenomena *burnout* yang kian mewabah di kalangan hamba Tuhan. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, studi ini menarik beberapa kesimpulan fundamental yang saling terkait.

Pertama, Redefinisi Akar Masalah. *Burnout* pada hamba Tuhan tidak dapat disederhanakan hanya sebagai kelelahan fisik akibat jadwal yang padat. Analisis menunjukkan bahwa akar masalah sesungguhnya bersifat teologis, yaitu distorsi identitas dan pengabaian ritme penciptaan. Hamba Tuhan sering kali terjebak dalam "*Messiah Complex*" (Sindrom Mesias) dan sindrom "*Glass House*" (Rumah Kaca), di mana validasi diri digantungkan pada performa pelayanan dan penerimaan jemaat. Kondisi ini menciptakan berhala fungsionalisme yang menggerogoti jiwa, mengubah pelayanan yang seharusnya menjadi sukacita menjadi beban perbudakan.

Kedua, Model Pemulihan Ilahi (Eksegesis 1 Raja-raja 19). Melalui eksegesis naratif terhadap kisah Elia, ditemukan bahwa Allah menggunakan pendekatan terapi yang holistik dalam menangani depresi hamba-Nya. Allah tidak menolak aspek kemanusiaan Elia, melainkan merawatnya.

1. **Validasi Biologis:** Perintah "*Bangunlah, makanlah!*" menegaskan bahwa pemulihan rohani harus dimulai dari pemulihan fisik. Spiritualitas yang menolak kebutuhan tubuh (tidur dan nutrisi) adalah gnostisisme yang berbahaya.

⁸ Scazzero, *The Emotionally Healthy Leader*, 112.

2. **Pedagogi Keheningan:** Allah menyatakan diri bukan dalam keriuhan angin dan api, melainkan dalam *qol demamah daqqah* (suara keheningan). Ini mengajarkan bahwa hamba Tuhan harus berani melakukan detoksifikasi dari kebisingan aktivitas untuk kembali mendengar suara Allah.
3. **Koreksi Kognitif:** Allah mematahkan ilusi kesendirian Elia dengan fakta adanya ribuan orang lain yang setia, mengingatkan bahwa pelayanan adalah karya Allah yang berdaulat, bukan pencapaian tunggal sang hamba.

Ketiga, Teologi Sabat sebagai Perlawanan Budaya. Studi ini menegaskan kembali pemikiran Walter Brueggemann bahwa Sabat adalah tindakan perlawanan (*resistance*) terhadap "Sistem Firaun" yang berbasis kecemasan dan produksi tanpa henti. Bagi gereja masa kini, mempraktikkan teologi istirahat adalah proklamasi iman bahwa dunia tetap berputar oleh anugerah Allah meskipun kita berhenti bekerja. Sabat membebaskan hamba Tuhan dari tirani urgensi dan mengembalikan identitas mereka sebagai "Anak yang dikasihi" (*Being*), bukan sekadar "Hamba yang bekerja" (*Doing*).

Keempat, Institusionalisasi Self-Care Melalui Rule of Life. Sebagai implikasi praktis, *self-care* tidak boleh lagi dipandang sebagai opsi sekunder atau tindakan egois, melainkan sebagai mandat penatalayanan (*stewardship*). Strategi sporadis tidak memadai; diperlukan struktur disiplin rohani yang permanen atau *Rule of Life*. Penerapan batasan (*boundaries*) yang sehat, praktik doa jam-jaman (*Daily Office*), dan perawatan tubuh adalah liturgi kehidupan yang menjaga api panggilan tetap menyala tanpa membakar wadahnya.

Gereja yang sehat dimulai dari pemimpin yang sehat. Oleh karena itu, rekonstruksi strategi *self-care* berbasis teologi istirahat adalah sebuah keniscayaan demi keberlangsungan pelayanan jangka panjang (*finishing well*). Hamba Tuhan dipanggil bukan untuk menjadi lilin yang habis terbakar demi menerangi orang lain, melainkan menjadi semak belukar yang menyala oleh api Allah namun tidak hangus dimakan api – sebuah paradoks pelayanan yang hanya mungkin terjadi ketika kita hidup dalam ritme anugerah-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, Dan B. 2006. *Leading with a Limp: Turning Your Struggles into Strengths*. Colorado Springs: WaterBrook Press.
- Brueggemann, Walter. 2014. *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now*. Louisville: Westminster John Knox Press.
- Coetzee, W.J. dan D.J.C. Van der Colff. 2005. "Burnout in the Ministry: A Perspective". *Verbum et Ecclesia*, 26(1).
- Freudenberger, Herbert J. 1974. "Staff Burn-Out". *Journal of Social Issues*, 30(1).
- Irvine, Andrew R. 1997. *Between Two Worlds: Understanding and Managing Clergy Stress*. London: Mowbray.
- Lembaga Alkitab Indonesia. 2014. *Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.
- Maslach, Christina. 1982. *Burnout: The Cost of Caring*. New York: Prentice-Hall.

- Nouwen, Henri J.M. 1972. *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*. New York: Doubleday.
- Peterson, Eugene H. 1989. *The Contemplative Pastor: Returning to the Art of Spiritual Direction*. Grand Rapids: Eerdmans.
- Scazzero, Peter. 2015. *The Emotionally Healthy Leader*. Grand Rapids: Zondervan.
- Vischer, Phil. 2011. *Me, Myself, and Bob: A True Story About Dreams, God, and Talking Vegetables*. Nashville: Thomas Nelson.
- Wright, Christopher J.H. 2010. *The Mission of God's People*. Grand Rapids: Zondervan.