



Dari burnout ke burning bright: Self-care sebagai spirit kepemimpinan Kristen di era posdigital

Heryanto 

Sekolah Tinggi Teologi Lintas Budaya Batam, Kepulauan Riau

Correspondence:

Drheryantodth@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.30995/kur.v11i1.1075>

Article History

Submitted: April 19, 2024

Reviewed: March 30, 2025

Accepted: April. 29, 2025

Keywords:

Christian leadership;
ministerial burnout;
posdigital era;
self-care;
spirituality of
vulnerability;
era posdigital;
kelelahan pelayanan;
kepemimpinan Kristen;
perawatan diri;
spiritualitas kerapuhan

Copyright: ©2025, Authors.

License:



Abstract: This study reexamines the urgency of integrating self-care as a foundational framework in Christian leadership within the postdigital era, where the boundaries between physical and digital spaces have become increasingly blurred, and ministry expectations are intensifying. The pressures of multitasking, constant connectivity, and the erosion of contemplative space have contributed to burnout that is not merely psychological, but structural and theological. Employing a grounded constructivist approach, this research develops a renewed theological understanding of self-care, not merely as stress management, but as a spiritual discipline that acknowledges human vulnerability as a locus of divine activity. The study formulates five pillars of a healthy leadership model to address contemporary challenges in ministry. It argues that churches will continue to reproduce fragile, exploitative, and unsustainable leadership unless there is a paradigmatic shift in leadership and a reconfiguration of structural support systems. Thus, self-care must be reclaimed as a prophetic praxis that disrupts dysfunctional ministry systems and paves the way for a resilient leadership model, rooted in grace and capable of burning bright amid an era craving authentic spiritual presence.

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi kembali urgensi integrasi self-care sebagai kerangka fundamental dalam kepemimpinan Kristen di era posdigital, di mana batas antara ruang fisik dan digital semakin kabur, dan ekspektasi pelayanan mengalami intensifikasi. Tekanan multitugas, ekspektasi keterhubungan konstan, dan absennya ruang kontemplatif menyebabkan munculnya gejala *burnout* yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga struktural dan teologis. Dengan menggunakan pendekatan *grounded constructivist*, studi ini mengembangkan pemahaman baru tentang self-care sebagai tindakan teologis yang melampaui sekadar pengelolaan stres, melainkan sebagai disiplin spiritual yang mengakui kerapuhan manusia sebagai ruang kerja ilahi. Lima pilar model kepemimpinan sehat diformulasikan untuk menjawab tantangan kontemporer dalam pelayanan. Penelitian ini menegaskan bahwa tanpa reposisi paradigma pelayanan dan reformulasi sistem pendukung yang memadai, gereja akan terus memproduksi kepemimpinan yang rapuh, eksploitatif, dan rentan gagal. Oleh karena itu, self-care harus dilihat sebagai praksis kenabian yang membongkar struktur pelayanan disfungsi dan membuka jalan bagi model kepemimpinan yang tahan krisis, berakar pada kasih karunia, dan mampu menyala di tengah era yang haus kehadiran autentik.

Pendahuluan

Kepemimpinan Kristen mengalami tekanan berbeda, atau dapat dikatakan baru, di era *post-digital*, suatu masa ketika ekspektasi kehadiran rohani tidak lagi terbatas pada ruang fisik, tetapi juga mencakup ruang digital yang menuntut keterlibatan tanpa henti. Fenomena ini melahirkan bentuk-bentuk kelelahan (*burnout*) pelayanan yang bersifat struktural dan mendalam, melampaui sekadar rasa letih fisik. Pemimpin gereja kini dihadapkan pada tekanan multitugas, ritme pelayanan yang terakselerasi, dan kebutuhan akan konektivitas konstan yang mengikis ruang kontemplatif dan regeneratif. Perubahan zaman ini menantang paradigma kepemimpinan tradisional yang belum beradaptasi dengan realitas digital yang kompleks dan mendesak.

Studi mengenai *burnout* dalam pelayanan Kristen telah menunjukkan bahwa, kelelahan kronis tidak hanya berdampak pada kesejahteraan personal, tetapi juga merembes pada kesehatan spiritual komunitas. *Burnout* di kalangan pemimpin gereja ditandai oleh kombinasi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pelayanan, serta perasaan tidak efektif secara spiritual maupun sosial. Fulmer dan Sinclair menegaskan, tingginya *burnout* berkorelasi negatif dengan stabilitas organisasi gereja, partisipasi jemaat, serta intensi keberlanjutan pelayanan. Apabila tidak ditangani dengan serius, maka pemimpin gereja dapat mengalami “penyakit” psikis dan organisatoris.¹ Dengan demikian, menurut saya, krisis *burnout* perlu dilihat sebagai persoalan eklesiologis, bukan semata psikologis.

Christina Maslach mengembangkan konsep *burnout* sebagai sindrom akibat stres kerja kronis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, tetapi ia tidak secara khusus mengkaji *burnout* dalam konteks gereja atau pelayanan Kristen.² Fokus utama Maslach adalah profesi-profesi yang menuntut keterlibatan relasional tinggi seperti tenaga kesehatan, pekerja sosial, dan pendidik, di mana ekspektasi emosional yang besar berpotensi memicu kelelahan kronis. Kendati demikian, model konseptual Maslach banyak diadaptasi dalam studi tentang *burnout* pada pemimpin gereja, mengingat kesamaan intensitas tuntutan emosional dalam pelayanan rohani. Penelitian kontemporer seperti Craig Fee dan Fulmer dan Sinclair mengadopsi kerangka ini untuk mengkaji bagaimana kelelahan emosional, sikap sinis, dan hilangnya rasa efektivitas pelayanan juga terjadi dalam konteks kepemimpinan gereja, memperlihatkan relevansi kuat model Maslach bagi studi *burnout* dalam pelayanan Kristen.³

Penelitian William D. Hunsaker menunjukkan, spiritual *leadership* yang mengintegrasikan kesejahteraan rohani, kepuasan hidup, dan relasi komunitas dapat mereduksi *burnout* secara signifikan dan memperkuat energi pelayanan. Namun dalam praktiknya, banyak gereja justru mempertahankan model kepemimpinan hierarkis dan individualistik, yang tidak menyediakan ruang pemulihan yang sehat dan struktural bagi para pemimpin.⁴ Temuan Fee memperkuat hal ini, dengan menyatakan bahwa mayoritas pendeta masih memahami kepe-

¹ Crystal B. Fulmer and Robert R. Sinclair, “Burnout Among Pastors in Relation to Congregation Member and Church Organizational Outcomes,” *Review of Religious Research* 65, no. 1 (2023): 62–90, <https://doi.org/10.1177/0034673X231176075>.

² C. Maslach, S. E. Jackson, and M. P. Leiter, *Maslach Burnout Inventor* (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996).

³ Craig Fee, “Causes of Burnout Among Church Leaders: A Qualitative Phenomenological Study of Pastors” (Walden University, 2018), <http://faculty.waldenu.edu/User/Default.aspx?ReturnUrl=%2FFacultyHome%2Fdefault.aspx>; Fulmer and Sinclair, “Burnout Among Pastors in Relation to Congregation Member and Church Organizational Outcomes.”

⁴ William D. Hunsaker, “Spiritual Leadership and Job Burnout: Mediating Effects of Employee Well-Being and Life Satisfaction,” *Management Science Letters* 9, no. 8 (2019): 1262–66, <https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.4.016>.

mimpinan sebagai peran tunggal yang harus menanggung seluruh beban pelayanan secara soliter, menjauhkan diri dari pola kolaboratif dan sabatikal.⁵

Dalam budaya gereja kontemporer, konsep *self-care* kerap didekonstruksi secara negatif sebagai bentuk egoisme atau kelemahan rohani. Padahal secara teologis, merawat diri adalah tindakan iman yang mengakui bahwa tubuh dan jiwa adalah milik Allah dan merupakan bait Roh Kudus (1 Kor. 6:19-20). Konsep *self-care* yang dijiwai spiritualitas bukan hanya berperan sebagai pemulih energi, tetapi juga sebagai strategi iman untuk menjaga integritas pelayanan dan memperpanjang daya tahan rohani. Di tengah tantangan posdigital yang menuntut respons cepat dan berkelanjutan, justru diperlukan tindakan *slow-down* sebagai disiplin profetik yang menolak logika eksploitatif pelayanan.

Konteks Indonesia, sebagai negara dengan populasi Kristen yang dinamis, belum memiliki sistem pendampingan pemimpin yang memadai, memperkuat urgensi topik ini. Banyak pemimpin gereja lokal menjalankan pelayanan dengan beban yang berat, di bawah ekspektasi jemaat yang tinggi, dan dengan minimnya ekosistem pendukung untuk merawat diri secara berkelanjutan. Realitas ini menunjukkan bahwa strategi penanggulangan *burnout* harus bersifat struktural, teologis, dan kontekstual. Kehadiran literatur yang menyatukan spiritualitas, kepemimpinan, dan *self-care* dalam kerangka gereja lokal di era digital masih sangat terbatas.

Sharma et al., dalam kajiannya tentang strategi kepemimpinan untuk mereduksi *burnout*, menekankan pentingnya budaya organisasi yang mendukung keseimbangan hidup, komunikasi terbuka, dan kebijakan yang memberi ruang bagi pemulihan emosional dan spiritual. Kendati studi ini dilakukan di konteks layanan kesehatan, prinsip-prinsipnya sangat relevan bagi pelayanan gerejawi yang juga bersifat relasional, penuh beban emosional, dan bergantung pada stamina spiritual.⁶ Gereja sebagai tubuh Kristus membutuhkan pemimpin yang sehat untuk menghadirkan pelayanan yang autentik, bukan sekadar efektif secara administratif.

Upaya menyusun paradigma kepemimpinan Kristen yang menjadikan *self-care* sebagai inti dari spiritualitas kepemimpinan di era posdigital adalah urgen. Berbeda dengan pendekatan sekuler yang menempatkan *self-care* dalam ranah manajerial atau psikoterapeutik, penelitian ini mengembangkan dasar teologis yang menegaskan bahwa *self-care* adalah tindakan kenabian dalam menghadapi tekanan zaman yang menormalisasi kelelahan. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menyasar perbaikan teknis, tetapi menawarkan visi kepemimpinan yang utuh, inkarnasional, dan berakar pada keteladanan Kristus yang tahu kapan harus menyepi dan pulih. Saya berargumen, *self-care* merupakan praksis spiritual yang esensial dan transformatif dalam kepemimpinan Kristen di era posdigital. Praktik *self-care* yang dibangun di atas landasan teologis bukan saja mencegah *burnout*, tetapi juga memungkinkan pemimpin untuk menyala kembali — *burning bright* — dalam panggilan pastoral yang semakin kompleks, cair, dan menuntut kehadiran multi-ruang. Penelitian ini menawarkan konstruksi tentang kepemimpinan Kristen yang tidak sekadar bertahan di tengah tekanan, tetapi hidup dari sumber kekuatan yang diperbaharui secara rohani, teologis, dan praksis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *grounded constructivist* yang dikembangkan oleh Kathy Charmaz, dengan tujuan membangun kerangka konseptual baru mengenai *self-care* sebagai spirit kepemimpinan Kristen di era posdigital.⁷ Pendekatan ini dipilih untuk memung-

⁵ Fee, "Causes of Burnout Among Church Leaders: A Qualitative Phenomenological Study of Pastors."

⁶ Varun Kumar Sharma et al., "Leadership Strategies for Reducing Burnout and Improving Quality of Life among Health Care Workers," *Health Leadership and Quality of Life* 1, no. 1 (2022): 1–8, <https://doi.org/10.56294/hl2022157>.

⁷ K. Charmaz, *Constructing Grounded Theory (2nd Ed.)* (London: SAGE Publications, 2014).

kinkan peneliti tidak hanya mengumpulkan data literatur dan fenomena yang ada, tetapi juga secara aktif membentuk interpretasi teologis baru berdasarkan refleksi kritis terhadap *burnout*, praktik *self-care*, dan dinamika pelayanan kontemporer. Data dikumpulkan melalui analisis kritis literatur akademik dan refleksi pengalaman pelayanan, kemudian dikoding secara tematis untuk menemukan pola baru yang relevan bagi pengembangan model kepemimpinan *burning bright*.

Dari Ignoransi ke Kerentanan dalam Kepemimpinan Kristen

Self-care dalam pelayanan pastoral dan kepemimpinan Kristen harus dipahami sebagai tindakan spiritual yang mengakui kerapuhan (*vulnerability*) manusia di hadapan Allah (*coram Deo*), bukan sekadar strategi manajerial untuk mempertahankan produktivitas. Pengakuan akan kerapuhan ini merupakan bagian integral dari spiritualitas Kristen, sebagaimana ditegaskan oleh Henri Nouwen, pelayanan yang autentik lahir dari keberanian untuk hidup dalam ketelanjangan kelemahan di hadapan Allah.⁸ Namun, dimensi *self-care* tidak hanya berhenti di hadapan Allah, melainkan juga menyentuh eksistensi pemimpin di hadapan dunia (*coram mundo*)—di mana ia diundang untuk memberi kesaksian tentang kehidupan yang seimbang dan utuh di tengah tuntutan zaman—serta di hadapan dirinya sendiri (*coram meipso*), dalam bentuk penerimaan diri, penghargaan terhadap batas, dan disiplin menjaga kesehatan holistik. Rowan Williams menegaskan, spiritualitas yang sehat harus mengintegrasikan kesadaran akan keterhubungan dengan Allah, komunitas, dan diri sendiri sebagai satu kesatuan tak terpisahkan.⁹

Petr A Činčala dan René Drumm merumuskan *self-care* sebagai praktik sadar dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual agar pemimpin dapat melayani dengan kapasitas penuh.¹⁰ Dalam konteks ini, *self-care* seharusnya dibaca sebagai bentuk persekutuan dengan kelemahan manusiawi, bukan sebagai tanda kemunduran komitmen. Ignoransi terhadap pentingnya *self-care* berarti mengingkari realitas kerapuhan manusia yang seharusnya dipelihara, bukan diabaikan. Apabila gereja, di dalamnya pemimpin Kristen, menolak *vulnerability* sebagai realitas yang menubuh dalam diri manusia, maka gereja menolak pemimpin Kristen menjadi utuh. Pemimpin Kristen dituntut untuk berkorban dalam pelayanannya, namun tanpa kesadaran akan batas dan perawatan diri, pengorbanan tersebut sering kali berujung pada kehancuran diri, kehilangan integritas rohani, dan keruntuhan pelayanan.

Fenomena *martyr complex*, yang dijelaskan Smitha Bhandari, menunjukkan kecenderungan di mana pendeta mengidentifikasi pengorbanan berlebihan sebagai bentuk tertinggi kasih. Dalam realitas pastoral, perilaku ini membentuk mekanisme psikologis berbahaya yang memanipulasi pelayanan menjadi pembuktian diri.¹¹ Sharon Martin memperjelas bahwa *martyr complex* bukan tindakan kasih sejati, melainkan ekspresi dari pola disfungsi yang menciptakan ketergantungan terhadap pengakuan eksternal dan mengabaikan kebutuhan internal.¹² Ignoransi terhadap kompleks ini mengakibatkan siklus pelayanan yang merusak baik diri sendiri maupun komunitas.

⁸ H. J. M. Nouwen, *Intimacy: Pastoral Psychological Essays* (San Francisco, Ca: Harper & Row, 1981), 25.

⁹ Rowan Williams, *Faith in the Public Square* (London: Bloomsbury Continuum, 2015), 42.

¹⁰ Petr A Činčala and René Drumm, "The Biblical Imperative for Pastoral Self-Care," *Andrews University*, November 2022, 8.

¹¹ Smitha Bhandari, "What Is a Martyr Complex?," Web MD, 2024, <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-a-martyr-complex>.

¹² Sharon Martin, "The Martyr Complex: How to Stop Feeling Like a Victim and Create Healthy Relationships," *PsychCentral*, 2016.

Beban peran ganda yang harus diemban pendeta menambah tekanan sistemik dalam pelayanan. Ketika ekspektasi terhadap pendeta untuk selalu tersedia ("twenty-four/seven ministry") diabaikan tanpa adanya manajemen batasan, maka kerentanan emosional dan spiritual menjadi kronis. Di sinilah terlihat betapa seriusnya dampak dari ketidakpedulian terhadap kesejahteraan diri: kerentanan yang seharusnya dikelola dalam kerangka iman justru dieksploitasi sebagai bukti dedikasi. Konsep *emotional dissonance* (disonansi emosional) yang diangkat Mandy Robbins dan Leslie Francis menyoroiti dinamika di mana pendeta harus terus memproyeksikan keceriaan dan kekuatan, padahal di dalam dirinya mengendap keletihan dan luka.¹³ Ketidakselarasan ini memperbesar jurang kerentanan internal (*internal vulnerability*), dan tanpa ruang untuk mengakui kelemahan tersebut, *burnout* menjadi tak terelakkan. Ignoransi terhadap emosi autentik mempercepat disintegrasi spiritual yang justru bertentangan dengan keutuhan hidup rohani yang sejati.

Penelitian Meghan Baruth dkk., meskipun penelitiannya dalam konteks pendeta di Amerika dan Afrika, memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kelelahan pastoral berdampak nyata pada kesehatan fisik, seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas.¹⁴ Nathan T. West dkk., menambahkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi dan gangguan stres kronis di kalangan pendeta memperlihatkan betapa dalam luka fisik yang ditimbulkan oleh pola pelayanan yang mengabaikan *self-care*.¹⁵ Ignoransi terhadap tanda-tanda awal kerusakan fisik menjadi bukti lain dari kegagalan struktural dalam memahami batas-batas manusiawi dalam pelayanan. Dalam kerangka *Theology of Vulnerability*, kerapuhan bukanlah musuh pelayanan, melainkan ruang perjumpaan dengan rahmat Allah. Keterbatasan, kebutuhan akan istirahat, dan keterbukaan terhadap kelemahan adalah dasar dari komunitas yang sejati. Dalam terang ini, *clerical collar*, melambangkan pengorbanan total, perlu dibaca bukan sebagai seruan untuk hancur demi umat, melainkan sebagai undangan untuk melayani dengan integritas penuh — mengakui, bukan meniadakan, kerapuhan diri.

Self-care, dalam perspektif ini, bukanlah tindakan egoistik tetapi bentuk ketaatan kepada Allah yang memanggil manusia untuk hidup dalam kelimpahan (Yoh. 10:10). Menurut saya, *burnout* yang tidak dikelola akan membawa konsekuensi gangguan psikosomatik hingga depresi berat. Maka, praktik *self-care* adalah pengakuan aktif atas kerapuhan manusia dan penghormatan terhadap karunia hidup, di mana pelayanan dilakukan bukan dari kekosongan, melainkan dari kepenuhan spiritual yang diperbaharui. Kajian ini menegaskan, bahwa untuk membangun kepemimpinan Kristen yang autentik di era posdigital, para pendeta harus meninggalkan ignoransi terhadap kerentanan mereka sendiri. Mereka dipanggil untuk merangkul teologi kerapuhan, mempraktikkan *self-care* dengan kesadaran spiritual, dan membangun pelayanan dari kesadaran akan kasih Allah yang menebus, bukan dari tuntutan dunia yang mengekang. Hanya dengan demikian, pelayanan pastoral dapat menjadi saksi hidup akan kekuatan Allah yang bekerja justru dalam kelemahan manusia (2Kor. 12:9).

¹³ Mandy Robbins and Leslie Francis, "Taking Responsibility for Multiple Churches: A Study in Burnout among Anglican Clergywomen in England," *Journal of Empirical Theology* 27, no. 2 (2014): 261, <https://doi.org/10.1163/15709256-12341310>.

¹⁴ Meghan Baruth, Sara Wilcox, and Rebecca Evans, "The Health and Health Behaviors of a Sample of African American Pastors," *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 25, no. 1 (2014): 229–41, <https://doi.org/10.1353/hpu.2014.0041>.

¹⁵ Nathan T. West et al., "A Scoping Review of Self-Care Within the Context of Obesity-Related Outcomes Among Faith Leaders," *American Journal of Health Promotion* 38, no. 1 (2024): 112–23, <https://doi.org/10.1177/08901171231204669>.

Self-care Sebagai Imperatif Teologis: Menggesser Paradigma Pelayanan

Konsep *self-care* dalam kerangka teologi Kristen memiliki akar mendalam dalam doktrin *stewardship* atau pengelolaan hidup yang bertanggung jawab di hadapan Allah.¹⁶ Manusia tidak hidup untuk dirinya sendiri, melainkan sebagai pengelola atas karunia kehidupan yang telah dianugerahkan oleh Sang Pencipta. Tubuh dan jiwa bukanlah properti individual semata, melainkan milik Allah yang dipercayakan kepada manusia untuk dirawat dengan bijaksana. Hal ini ditegaskan secara eksplisit dalam 1 Korintus 6:19 bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus, yang menyiratkan dimensi spiritual dari setiap tindakan perawatan diri. Paulus menggunakan istilah Yunani *naos* untuk menggambarkan tubuh orang percaya sebagai bait Roh Kudus, menandakan bahwa tubuh bukan sekadar ruang biasa, melainkan tempat kudus di mana Allah sendiri berdiam. Kata *sōma* (tubuh) tidak hanya menunjuk pada aspek fisik, tetapi mencakup keseluruhan eksistensi manusia yang terlibat dalam relasi spiritual. Kehadiran Roh Kudus yang dinyatakan melalui frasa *tou en hymin hagiou pneumatos* (“Roh Kudus yang ada di dalam kamu”) menegaskan bahwa tubuh orang percaya menjadi wadah ilahi, bukan milik pribadi, sebagaimana ditegaskan dalam *ouk este heautōn* (“kamu bukan dirimu sendiri”). Penekanan ini membawa implikasi teologis bahwa perawatan terhadap tubuh bukanlah pilihan opsional, melainkan bentuk ketaatan spiritual dalam mengelola karunia Allah dengan hormat dan tanggung jawab.

Praktik *self-care* dalam spiritualitas Kristen perlu dipahami sebagai wujud konkret dari ketaatan kepada kehendak Allah, bukan sebagai bentuk kemewahan pribadi atau pelarian dari tanggung jawab. Dalam hal ini, tindakan merawat diri secara fisik, emosional, dan spiritual adalah bagian integral dari hidup beriman yang menyadari bahwa kehidupan adalah anugerah yang harus dihargai. Sebagaimana para hamba yang setia dalam perumpamaan talenta (Mat. 25:14–30), manusia dipanggil untuk mengelola sumber daya yang dipercayakan kepadanya—termasuk tubuh dan waktu istirahat. Ketika *self-care* dijalankan sebagai ekspresi ketaatan, maka ia menjadi bentuk ibadah yang hidup, yang tidak terpisah dari tindakan spiritual lainnya seperti doa, pelayanan, dan penyembahan.

Dalam sejarah gereja, khususnya dalam tradisi monastik, terdapat warisan kaya tentang pentingnya ritme kehidupan yang seimbang antara kerja dan istirahat, pelayanan dan keheeningan, serta aksi dan kontemplasi. Rowan Williams memperkenalkan konsep *attentive living*, yakni cara hidup yang menyadari kehadiran Allah dalam setiap aktivitas harian, bahkan dalam kegiatan yang tampaknya profan seperti makan, tidur, dan bergerak.¹⁷ Ritme ini diatur oleh *regula* atau disiplin rohani yang menempatkan *self-care* bukan di luar ibadah, tetapi sebagai bagian integral dari spiritualitas harian. Dalam terang ini, *self-care* tidak sekadar aktivitas praktis, melainkan sebuah sikap kontemplatif yang menghormati batas-batas tubuh dan membuka ruang bagi pemeliharaan ilahi dalam kehidupan sehari-hari.

Di era modern dan posdigital, pelayanan Kristen sering kali terjebak dalam logika performativitas yang menilai keberhasilan dari segi produktivitas, keterpaparan media, dan kecepatan merespons tuntutan publik. Pemimpin gereja ditarik dalam berbagai arah oleh kebutuhan institusional, tekanan eksistensial, serta ekspektasi jemaat yang tidak realistis. Dalam konteks ini, *self-care* menjadi bentuk resistensi teologis terhadap sistem dunia yang menilai manusia dari hasil dan performa, bukan dari nilai intrinsiknya sebagai ciptaan Allah. Dengan

¹⁶ Diane J. Chandler, “Creation Care: A Call to Christian Educators and Church Leaders,” *Christian Education Journal* 18, no. 1 (2021): 112–28, <https://doi.org/10.1177/0739891320947103>.

¹⁷ Williams, *Faith in the Public Square*, 42.

memilih untuk beristirahat, mengambil waktu hening, atau bahkan mengatakan “tidak” terhadap tuntutan tertentu, pemimpin menegaskan bahwa dirinya bukan mesin pelayanan, melainkan pribadi yang berakar pada kasih karunia, bukan pencapaian.

Salah satu penyebab utama *burnout* dalam pelayanan rohani bukanlah kurangnya semangat, melainkan kaburnya kemampuan membedakan antara suara panggilan Allah dan tekanan eksternal yang datang dari institusi, jemaat, atau bahkan ambisi pribadi. Banyak pemimpin rohani yang jatuh dalam kelelahan bukan karena mereka tidak dipanggil, tetapi karena mereka gagal membedakan mana tugas yang merupakan kehendak Allah dan mana yang hanya ekspektasi manusia. Kristen Poppa memperingatkan, pemimpin yang tidak menyediakan waktu untuk pembaruan diri sedang berada dalam risiko spiritual yang besar, yakni terputus dari saluran rahmat yang seharusnya mengalir kepada umat.¹⁸ Oleh karena itu, *self-care* bukanlah bentuk egoisme, melainkan sarana untuk mengasah kepekaan rohani dan menjaga integritas panggilan.

Self-care juga memiliki makna pneumatologis yang mendalam. Jika tubuh adalah bait Roh Kudus, maka merawat tubuh bukan hanya tugas moral, tetapi juga tindakan spiritual yang menjaga ruang kudus bagi kehadiran Roh. Pemimpin yang lelah secara kronis dan tidak memelihara kehidupannya sendiri berisiko menghalangi karya Roh Kudus dalam dan melalui dirinya. Dalam perspektif ini, tubuh, jiwa, dan roh merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam pelayanan rohani. Merawat kesehatan mental dan fisik memungkinkan Roh Kudus bekerja lebih leluasa melalui saluran yang bersih dan siap pakai. Maka, *self-care* adalah bagian dari kolaborasi manusia dengan karya ilahi dalam tubuh Kristus.

Self-care bukan hanya urusan individu pemimpin, tetapi berdampak pada kesehatan gereja secara keseluruhan. Ketika pemimpin mempraktikkan *self-care*, ia sedang mengedukasi komunitasnya untuk tidak mengidolakan satu figur rohani, melainkan mendorong partisipasi kolektif dalam tubuh Kristus. Gereja yang sehat tidak bertumpu pada satu tokoh kharismatik, tetapi berkembang dalam pola kepemimpinan yang membagi beban secara merata. Pemimpin yang mampu berkata “tidak” secara bijak mengajarkan jemaat bahwa pelayanan bukanlah tanggung jawab personal semata, melainkan karya bersama dalam komunitas iman. Dalam kerangka ini, *self-care* menjadi instrumen pembentukan eklesiologi yang sehat, inklusif, dan saling menopang.

Budaya gereja kontemporer tidak jarang jatuh dalam kecenderungan idolatri terhadap pemimpin rohani, di mana pendeta dianggap sebagai figur tak tergantikan yang harus selalu tersedia dan mampu menjawab setiap persoalan umat. Ketika pemimpin menolak untuk beristirahat atau merasa bersalah mengambil waktu sabat, sesungguhnya ia sedang mengukuhkan mitos tentang diri yang tidak terbatas. Padahal, Kristus sendiri mengambil waktu untuk menyendiri dan beristirahat dari keramaian. Dengan meneladani Yesus, pemimpin seharusnya berani menolak glorifikasi pelayanan yang melelahkan, dan justru menunjukkan bahwa keterbatasan adalah bagian dari kemanusiaan yang ditebus, bukan sesuatu yang harus disembunyikan. Dalam konteks ini, *self-care* menjadi kritik profetik terhadap penyalahgunaan peran kepemimpinan yang menomorduakan kemanusiaan.

Paradigma pelayanan yang berakar pada praktik *self-care* memungkinkan pemimpin untuk menyala dalam semangat, bukan terbakar habis oleh beban pelayanan. Ini adalah bentuk pelayanan yang autentik, di mana pemimpin melayani bukan dari kekosongan, tetapi dari kelimpahan relasi dengan Allah. Pelayanan semacam ini tidak didorong oleh dorongan untuk

¹⁸ Kristen Poppa, “Self-Care Is Soul Care,” *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12, no. 1 (2019): 11, <https://doi.org/10.1177/1939790918795633>.

membuktikan diri, melainkan oleh kasih yang mengalir dari relasi yang terus dipelihara dengan Sang Sumber Kehidupan. Dalam masyarakat yang semakin rentan terhadap kelelahan kolektif dan krisis makna, model kepemimpinan seperti ini menjadi kesaksian hidup tentang kasih karunia yang memulihkan. Maka, *self-care* bukan hanya bertahan, tetapi memungkinkan pertumbuhan rohani yang berkelanjutan dan menyegarkan orang lain.

Model Kepemimpinan Sehat: Membangun Gereja yang Resilien di Era Posdigital

Integrasi *self-care* dalam praktik kepemimpinan Kristen merupakan sebuah pendekatan yang semakin relevan di tengah tantangan zaman posdigital yang kompleks. Seperti yang saya sampaikan di atas, pemimpin gereja masa kini dituntut untuk hadir secara aktif dalam berbagai ruang—baik fisik maupun digital—dengan ekspektasi yang terus meningkat dari jemaat dan publik. Dalam kondisi seperti ini, kesehatan emosional dan spiritual pemimpin sering kali diabaikan, padahal keduanya memiliki pengaruh langsung terhadap daya tahan komunitas gereja. Penelitian dalam *Journal of Applied Christian Leadership* menunjukkan, rendahnya kecerdasan emosional dan adanya luka masa lalu yang tidak tersentuh pemulihan sangat berkorelasi dengan *burnout* dalam pelayanan.

David Sedlacek mengungkap dampak signifikan pengalaman traumatis masa kecil terhadap kesehatan emosional dan efektivitas kepemimpinan pastoral di kalangan mahasiswa seminari, pendeta, dan pemimpin gerejawi. Berdasarkan survei terhadap lebih dari 600 mahasiswa seminari dan 94 pendeta Advent pada Konvensi CALLED 2022, ditemukan bahwa persentase pengalaman *Adverse Childhood Experiences* (ACEs)—seperti kekerasan verbal, fisik, pelecehan seksual, pengabaian emosional, spiritual abuse, dan tekanan performatif—cukup tinggi, bahkan dalam beberapa aspek melampaui rata-rata nasional. Studi ini menunjukkan bahwa trauma yang tidak ditangani dengan tepat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, depresi, kecanduan, dan *burnout* dalam pelayanan pastoral. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya gereja dan lembaga teologis mengembangkan pendekatan pendidikan dan kebijakan yang *trauma-informed* melalui penyuluhan, konseling, retreat penyembuhan, serta pelatihan resilien yang berkelanjutan.¹⁹ Tulisan ini menegaskan, membentuk gereja yang resilien dimulai dari kepemimpinan yang pulih, dan mengintegrasikan pemahaman trauma dalam proses formasi rohani adalah kebutuhan mendesak untuk keberlanjutan pelayanan pastoral.

Kevin Spratt menegaskan, kecerdasan emosional (*emotional intelligence/EQ*) adalah kompetensi kunci dalam kepemimpinan pastoral yang sering diabaikan oleh penelitian gereja dan pelatihan kepemimpinan. Spratt menyatakan bahwa pemimpin gereja yang memiliki EQ tinggi—terutama kesadaran diri (*self-awareness*) dan kesadaran sosial (*social awareness*)—lebih mampu membangun relasi sehat dan memimpin gereja secara efektif. Spratt menganalisis EQ dalam tiga kategori kompetensi pastoral: personal, interpersonal, dan profesional, berdasarkan model Spencer & Spencer (1993), dan menyoroti bahwa EQ berperan dalam hampir semua aspek pelayanan, termasuk pengembangan tim, penginjilan, manajemen konflik, dan pembentukan visi. Dengan menggabungkan perspektif teologi (seperti *imago Dei* dan model spiritualitas Dallas Willard) dengan model psikologi sekuler seperti Bradberry & Greaves, Spratt mengusulkan pendekatan evaluatif berbasis Alkitab terhadap konsep EQ. Spratt juga menunjukkan bahwa meskipun EQ dapat dipelajari, pemimpin gereja senior justru cenderung memi-

¹⁹ David Sedlacek, "Trauma and Its Impact on Pastoral Leadership," *Journal of Applied Christian Leadership* 16, no. 2 (2022): 30–45.

liki EQ yang rendah, sehingga pembinaan kesadaran emosional menjadi langkah penting untuk memperkuat gereja dan menurunkan tingkat kegagalan pelayanan di tengah tantangan zaman posdigital.²⁰

Dalam rangka menjawab tantangan ini, diperlukan suatu model kepemimpinan sehat yang menggabungkan antara spiritualitas, pemulihan diri, dan ketahanan komunitas. Model ini terdiri dari lima komponen utama. Pertama, *self-care* holistik yang melibatkan perawatan tubuh, pikiran, dan jiwa secara terintegrasi sebagai bentuk ketaatan iman dan pengakuan bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus (1 Kor. 6:19). Kedua, kesadaran emosional dan reflektif, di mana pemimpin perlu mengenali luka batin, memahami dinamika perasaannya, serta melatih kepekaan terhadap kehendak Allah melalui refleksi mendalam. Ketiga, kepemimpinan kolaboratif yang menolak sentralisasi kuasa pada satu individu dan membangun pelayanan berbasis tim untuk menciptakan keberlanjutan. Keempat, integrasi antara spiritualitas dan penggunaan teknologi secara bijak—mengadopsi apa yang berguna dan menolak tekanan untuk terus hadir secara daring demi pencitraan. Kelima, komunitas gereja diposisikan sebagai ruang penyembuhan, bukan hanya ruang tuntutan, sehingga semua anggota—termasuk pemimpin—bisa bertumbuh dalam kasih karunia dan saling menanggung beban.

Agar model ini dapat diimplementasikan secara nyata di gereja lokal, dibutuhkan beberapa langkah praktis yang bersifat sistemik. Pertama, gereja perlu melakukan audit kesehatan kepemimpinan secara berkala, baik melalui refleksi pribadi maupun retreat rohani, untuk menilai keseimbangan hidup para pelayan. Kedua, pelatihan kecerdasan emosional perlu diberikan secara rutin untuk membantu pemimpin belajar mengenali dan mengelola emosi dengan sehat. Ketiga, budaya sabbat harus ditegakkan bukan hanya sebagai praktik individual, melainkan sebagai disiplin institusional, seperti dengan menyediakan waktu sabbat bersama tanpa program gerejawi. Keempat, struktur pelayanan didesain untuk memfasilitasi rotasi dan delegasi, agar tidak terjadi ketergantungan berlebihan pada satu figur pemimpin. Kelima, pemimpin didorong untuk menetapkan digital *sabbath* secara berkala—menjauh dari media sosial untuk kembali terkoneksi dengan Tuhan dan diri sendiri. Keenam, semua pemimpin memiliki akses pada mentoring atau supervisi rohani, yang menjadi ruang aman untuk berbagi pergumulan dan mendapat bimbingan. Ketujuh, gereja menumbuhkan kultur pemulihan, di mana batas manusiawi dihormati dan kasih karunia menjadi dasar interaksi.

Model ini tidak hanya berdampak pada individu pemimpin, tetapi secara signifikan memperkuat kesaksian gereja di tengah dunia yang haus akan makna, relasi, dan otentisitas. Dalam konteks era posdigital, di mana kehidupan digital menyatu dengan realitas sehari-hari dan identitas spiritual rentan terhadap fragmentasi, pemimpin yang menjalani kehidupan dengan ritme sehat menjadi tanda profetik bahwa kekudusan dan pemulihan masih mungkin dijalani dalam dunia yang penuh gangguan. Gereja yang dibangun di atas model kepemimpinan seperti ini bukan hanya mampu bertahan dari tekanan zaman, tetapi juga berkembang menjadi komunitas yang membebaskan, memberdayakan, dan mengakar pada kasih Allah yang nyata.

Menurut saya, *self-care* tidak bisa lagi dipandang sebagai kemewahan atau aktivitas pelengkap, melainkan sebagai strategi spiritual, pastoral, dan misiologis yang fundamental. Gereja yang menginvestasikan perhatian pada kesehatan para pemimpinnya sedang berinvestasi pada keberlanjutan panggilan dan regenerasi rohani yang sejati. Lebih dari sekadar teknik manajerial, model kepemimpinan sehat ini merepresentasikan bentuk spiritualitas inkarnasi-

²⁰ Kevin Spratt, "The Emotionally Competent Pastor," *Journal of Applied Christian Leadership* 16, no. 2 (2005): 46–62, <https://doi.org/10.5771/9781566996518>.

onal yang menghargai tubuh dan batas manusia sebagai ruang karya Roh Kudus. Dalam dunia yang sering membakar para pemimpin hingga habis, gereja dipanggil bukan untuk menciptakan pahlawan pelayanan yang kelelahan, tetapi pemimpin-pemimpin yang menyala karena terus terhubung dengan Sang Sumber kehidupan. Maka, *self-care* bukan akhir dari pelayanan, melainkan dasar dari pelayan yang tahan uji dan tetap relevan di setiap zaman.

Langkah-langkah implementatif yang saya rumuskan tidak disajikan sebagai solusi final, melainkan sebagai kerangka awal bagi gereja untuk bereksperimen secara sadar dan kritis dalam membentuk pola kepemimpinan yang lebih sehat. Proses seperti audit spiritual rutin, pelatihan EQ kontekstual, sabbat kolektif, mentoring rohani, serta praktik digital sabbath muncul dari kebutuhan lapangan yang terefleksi dalam narasi para pelayan. Temuan ini menunjukkan bahwa resistensi terhadap *burnout* memerlukan lebih dari sekadar reformasi personal; ia menuntut rekonstruksi budaya pelayanan yang selama ini mengabaikan batas manusiawi dan mengidealkan figur pemimpin yang terus produktif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menghasilkan model, tetapi juga menyoroti pentingnya *reframing* spiritualitas pelayanan sebagai ruang keberanian untuk mengakui kerapuhan dan mengintegrasikannya dalam kesaksian kolektif tubuh Kristus di zaman *posdigital*.

Kesimpulan

Kepemimpinan Kristen di era *posdigital* menghadapi disrupsi yang bukan hanya bersifat teknologis, tetapi juga epistemologis. Pemimpin gereja tidak lagi cukup hanya memiliki kompetensi teologis dan organisatoris, melainkan dituntut hadir dalam berbagai medan keterlibatan yang simultan dan melelahkan secara emosional. Fenomena *burnout* yang meluas di kalangan pendeta bukan sekadar hasil tekanan eksternal, melainkan juga produk dari struktur pelayanan yang menormalisasi kerja berlebihan dan mengabaikan batas-batas tubuh. Dalam kerangka ini, praktik *self-care* harus dibaca sebagai intervensi terhadap sistem pelayanan yang disfungsi—bukan sebagai wacana psikologis tambahan, tetapi sebagai pembacaan ulang atas tubuh dan waktu dalam terang teologi relasional.

Model kepemimpinan sehat yang diajukan dalam penelitian ini bertolak dari kebutuhan konkret, bukan idealisme rohani. Lima pilar—*self-care* holistik, kesadaran emosional, kepemimpinan kolaboratif, spiritualitas digital yang reflektif, dan komunitas yang suportif—bukan sekadar prinsip etik, melainkan respons terhadap temuan empiris tentang akar struktural kelelahan pelayanan. Data dari Sedlacek dan Spratt memperlihatkan, trauma masa kecil, tekanan performatif, serta rendahnya kompetensi emosional berkontribusi langsung pada krisis dalam kepemimpinan pastoral. Karena itu, langkah-langkah seperti audit kesehatan pelayanan, sistem *mentoring*, dan digital *sabbath* tidak boleh dilihat sebagai strategi opsional, melainkan sebagai desain ulang atas logika pelayanan itu sendiri.

Dalam konteks ini, keberlanjutan pelayanan tidak bisa lagi bergantung pada etos pengorbanan tak terbatas yang sering dipromosikan tanpa disertai sistem pemulihan. Tanpa kerangka teologis dan struktural yang memungkinkan pemimpin untuk hidup dengan sadar atas kerapuhan dan batasnya, gereja hanya akan melahirkan pola regenerasi yang rapuh dan reaktif. Dengan kata lain, gereja yang tidak merombak cara memproduksi dan menopang kepemimpinannya sedang mengabaikan bentuk pelayanan yang bertahan dan transformatif. Praktik *self-care* yang terintegrasi secara struktural dan spiritual bukan hanya melindungi pemimpin, tetapi memperbaiki ekosistem gereja yang terlalu lama bergantung pada stamina individu dan mengabaikan logika kolektif dalam membangun tubuh Kristus.

Referensi

- Baruth, Meghan, Sara Wilcox, and Rebecca Evans. "The Health and Health Behaviors of a Sample of African American Pastors." *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 25, no. 1 (2014): 229–41. <https://doi.org/10.1353/hpu.2014.0041>.
- Bhandari, Smitha. "What Is a Martyr Complex?" Web MD, 2024. <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-a-martyr-complex>.
- Chandler, Diane J. "Creation Care: A Call to Christian Educators and Church Leaders." *Christian Education Journal* 18, no. 1 (2021): 112–28. <https://doi.org/10.1177/0739891320947103>.
- Charmaz, K. *Constructing Grounded Theory (2nd Ed.)*. London: SAGE Publications, 2014.
- Činčala, Petr A, and René Drumm. "The Biblical Imperative for Pastoral Self-care." *Andrews University*, November 2022.
- Fee, Craig. "Causes of Burnout Among Church Leaders: A Qualitative Phenomenological Study of Pastors." Walden University, 2018. <http://faculty.waldenu.edu/User/Default.aspx?ReturnUrl=%2FFacultyHome%2Fdefault.aspx>.
- Fulmer, Crystal B., and Robert R. Sinclair. "Burnout Among Pastors in Relation to Congregation Member and Church Organizational Outcomes." *Review of Religious Research* 65, no. 1 (2023): 62–90. <https://doi.org/10.1177/0034673X231176075>.
- Hunsaker, William D. "Spiritual Leadership and Job Burnout: Mediating Effects of Employee Well-Being and Life Satisfaction." *Management Science Letters* 9, no. 8 (2019): 1257–68. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.4.016>.
- Martin, Sharon. "The Martyr Complex: How to Stop Feeling Like a Victim and Create Healthy Relationships." PsychCentral, 2016.
- Maslach, C., S. E. Jackson, and M. P. Leiter. *Maslach Burnout Inventor*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996.
- Nouwen, H. J. M. *Intimacy: Pastoral Psychological Essays*. San Francisco, Ca: Harper & Row, 1981.
- Poppa, Kristen. "Self-care Is Soul Care." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12, no. 1 (2019): 50–70. <https://doi.org/10.1177/1939790918795633>.
- Robbins, Mandy, and Leslie Francis. "Taking Responsibility for Multiple Churches: A Study in Burnout among Anglican Clergywomen in England." *Journal of Empirical Theology* 27, no. 2 (2014): 261–80. <https://doi.org/10.1163/15709256-12341310>.
- Sedlacek, David. "Trauma and Its Impact on Pastoral Leadership." *Journal of Applied Christian Leadership* 16, no. 2 (2022): 30–45.
- Sharma, Varun Kumar, Shankar Lal Soni, Samir Sahu, and K. V. Jamuna. "Leadership Strategies for Reducing Burnout and Improving Quality of Life among Health Care Workers." *Health Leadership and Quality of Life* 1, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.56294/hl2022157>.
- Spratt, Kevin. "The Emotionally Competent Pastor." *Journal of Applied Christian Leadership* 16, no. 2 (2005): 46–62. <https://doi.org/10.5771/9781566996518>.
- West, Nathan T., Brook E. Harmon, Talsi Case, Madelyn Huey, Benjamin L. Webb, John Nelson, Karen H. Webster, Travis A. Webster, and Charolette H. Leach. "A Scoping Review of Self-care Within the Context of Obesity-Related Outcomes Among Faith Leaders." *American Journal of Health Promotion* 38, no. 1 (2024): 112–23. <https://doi.org/10.1177/08901171231204669>.
- Williams, Rowan. *Faith in the Public Square*. London: Bloomsbury Continuum, 2015.