

Sabda: Jurnal Teologi Kristen

<http://jurnalsttn.ac.id/index.php/SJT>
p-ISSN 2722-3078, e-ISSN 2722-306X

Sekolah Tinggi Teologi Nusantara, Salatiga
Edisi: Volume 7, Nomor 1, Mei 2026

TUNTUTAN SPIRITUAL DAN KELELAHAN: STUDI ANALISIS *BURNOUT* NABI ELIA DALAM I RAJA-RAJA 17- 19 DAN IMPLIKASINYA BAGI PEMIMPIN GEREJA

Julian Frank Rouw
Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara
Email Correspondenci: rouwfrank@gmail.com

Article History

Submit:
2026-03-20

Accept:
2026-05-21

Published:
2026-05-30

Abstract: *This study analyses the phenomenon of burnout experienced by the Prophet Elijah in 1 Kings 17–19 and its implications for contemporary church leaders. The story of Elijah depicts the spiritual, emotional, and psychological challenges he faced, particularly following the battle on Mount Carmel and the threats from Queen Jezebel. This study examines the external and internal factors contributing to Elijah’s spiritual exhaustion, linking these experiences to burnout theories, such as the Maslach Burnout Inventory. A hermeneutical method is applied to interpret the biblical text and draw parallels with the challenges faced by modern church leaders. The novelty of this research lies in the use of a holistic approach that combines spiritual, psychological, and theological analysis in examining Elijah’s burnout, whilst providing practical insights for church leaders in managing their spiritual and emotional challenges. The findings of this research aim to deepen understanding of burnout in spiritual leadership, as well as to provide practical recommendations for preventing and recovering from burnout by emphasising the importance of spiritual balance in church ministry.*

Keywords: *Burnout, Elijah, 1 Kings 17-19, Church Leaders.*

Abstrak: Penelitian ini menganalisis fenomena burnout yang dialami Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 17-19 dan implikasinya bagi para pemimpin gereja kontemporer. Kisah Elia menggambarkan tantangan spiritual, emosional, dan psikologis yang dihadapinya, terutama setelah pertempuran di Gunung Karmel dan ancaman dari Ratu Izebel. Penelitian ini mengkaji faktor eksternal dan internal yang berkontribusi terhadap kelelahan spiritual Elia, menghubungkan pengalaman tersebut dengan teori burnout, seperti Maslach Burnout Inventory. Metode hermeneutika diterapkan untuk menafsirkan teks Alkitab dan menarik paralel dengan tantangan yang dihadapi oleh pemimpin gereja modern. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan holistik yang menggabungkan analisis spiritual, psikologis, dan teologis dalam menganalisis burnout Elia, serta memberikan wawasan praktis bagi pemimpin gereja dalam mengelola tantangan spiritual dan emosional mereka. Temuan penelitian ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang burnout dalam kepemimpinan spiritual, serta memberikan rekomendasi praktis untuk mencegah dan memulihkan burnout dengan menekankan pentingnya keseimbangan spiritual dalam pelayanan gereja.

Kata Kunci: Burnout, Elia, 1 Raja-raja 17-19, Pemimpin Gereja

PENDAHULUAN

Kisah Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 17–19 menggambarkan konflik teologis sekaligus pergumulan psikologis berupa burnout akibat tekanan, ancaman, dan isolasi. Kondisi tersebut memuncak setelah ancaman Izebel, yang membuat Elia mengalami kelelahan emosional, depresi, dan keraguan terhadap panggilannya. Penelitian ini berbeda karena menggabungkan pendekatan teologis dan psikologis

untuk memahami burnout, serta menyoroti kontribusinya dalam konteks spiritual dan emosional tokoh Alkitab. Robert L. Cohn lebih fokus pada aspek literer dan teologis, serta struktur naratif dalam kitab 1 Raja-raja 17-19, dengan perbandingan kisah Nabi Elia dan Elisa (Cohn, 1982). Pendekatan untuk memahami struktur naratif dan teologis dalam konteks transisi kepemimpinan dan interaksi antara Tuhan dan nabi. Tidak secara khusus mengangkat fenomena burnout atau dimensi psikologis yang dialami Elia. Cohn menjelaskan elemen struktural dan teologis daripada aspek emosional atau spiritual. Sementara, Will Evers dan Welko Tomic menggunakan pendekatan empiris berbasis data statistik untuk menganalisis faktor eksternal, seperti ambiguitas peran dan kurangnya dukungan sosial, yang berkontribusi pada burnout di kalangan pastor gereja Reformed di Belanda (Evers & Tomic, 2003). Lebih kepada faktor eksternal dan organisasi dari pada dimensi emosional atau spiritual, yang sangat relevan dengan fenomena burnout yang dialami oleh Nabi Elia. Benjamin R. Doolittle dalam penelitiannya fokus pada hubungan antara spiritualitas dan strategi coping yang digunakan oleh klergy dalam menghadapi burnout (Doolittle, 2007). Doolittle mengidentifikasi bahwa peningkatan spiritualitas tidak selalu mengurangi *burnout*

Pendekatannya lebih statistik dan empiris, dari pada analisis naratif atau teologis untuk menggali dimensi spiritual dan emosional seperti yang ditemukan dalam kisah Nabi Elia, yang bisa berhubungan dengan pemulihan *burnout* Crystal B. Fulmer dan Robert R. Sinclair juga fokus pada dampak burnout terhadap organisasi gereja, termasuk stabilitas finansial dan pergantian pastor. Pendekatannya lebih pada aspek organisasi dan sosial daripada pengalaman spiritual dan emosional yang dialami Elia (Fulmer & Sinclair, 2023). Greg Scott dan Rachel Lovell menekankan pada isolasi sosial dan tantangan kesepian di kalangan pastor pedesaan, memberikan wawasan penting untuk mengatasi faktor-faktor eksternal yang memperburuk burnout (Scott & Lovell, 2015). Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial, tidak membahas dimensi spiritual atau emosional yang relevan dengan pengalaman seorang pemimpin rohani yang mengalami burnout, seperti yang terjadi pada Nabi Elia. Jeffrey L. Morrow, menggabungkan pendekatan teologis dan psikologis untuk memahami peristiwa burnout Elia, menyoroti pengalaman spiritual dan transformasi yang dialami Elia melalui pemberian makanan surgawi yang melambangkan kebangkitan (Morrow, 2010). Morrow memberikan perspektif teologis yang mengenai kehidupan dan kematian dalam narasi Elia, dengan fokus pada bagaimana Tuhan mengatasi kelelahan spiritual Elia. Penelitian ini memberikan wawasan teologis yang kuat, kurang memberikan perhatian pada implikasi praktis atau aplikatif bagi pemimpin gereja masa kini dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Gary E. Yates juga memfokuskan pada motif kehidupan dan kematian dalam narasi Elia-Elisa, memberikan konteks teologis yang lebih luas mengenai hubungan antara ketaatan dan konsekuensi spiritual (Yates, 2008). Penelitian ini lebih

menekankan pada aspek teologis dan historis narasi Elia, dan tidak menggali dimensi psikologis atau spiritual yang dialami Elia, terutama yang terkait dengan *burnout*

Iwański, D., & Plante, T. G membahas pendekatan multidisipliner yang menggabungkan teologi, sastra, dan psikologi untuk menganalisis pengalaman Elia dalam konteks spiritual dan psikologis (Iwański & Plante, 2025). Menggunakan model DSM-5 untuk menghubungkan pengalaman Elia dengan gangguan psikologis kontemporer, serta menganalisisnya melalui lensa psikiatri modern dan spiritualitas kuno. Memberikan perspektif baru tentang bagaimana masalah kesehatan mental dapat dianalisis melalui lensa ilmiah dan spiritual, serta menawarkan pelajaran berharga bagi individu yang menghadapi tantangan kehidupan. Fokus utama lebih pada analisis psikologis dari pada implementasi praktis bagi pemimpin gereja masa kini.

Sementara penelitian ini dengan judul: Tuntutan Spiritual dan Kelelahan: Studi analisis Burnout Nabi Elia dalam I Raja-raja 17- 19 dan Implikasinya bagi Pemimpin Gereja, dengan pendekatan Interdisipliner dan holistik. Penelitian menggunakan pendekatan yang holistik dengan menggabungkan metode: kualitatif, teologis, psikologis, hermeneutik, dan pastoral. Ini merupakan kebaruan dibandingkan dengan penelitian-penelitian lain, yang hanya fokus pada satu atau dua pendekatan. Penelitian ini menggali burnout Elia dari sudut pandang psikologis, teologis, dalam konteks spiritual dan pastoral. Dapat mengintegrasikan teori burnout, seperti Maslach Burnout Inventory, untuk memberikan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai burnout Elia. Ini membuat penelitian relevan dalam kaitannya dengan aplikasi teori-teori kontemporer dalam konteks pelayanan pemimpin gereja masa kini. elalui metode pastoral, berfokus pada implikasi praktis dari kisah Elia dalam bimbingan spiritual dan bagaimana prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Tuhan kepada Elia dapat diterapkan untuk mencegah dan memulihkan burnout pada pemimpin gereja masa kini. Ini adalah dimensi penting dalam penelitian ini. Dengan metode hermeneutik, memberikan pemahaman tentang konteks sejarah dan budaya dalam teks Alkitab, yang memungkinkan penafsiran yang lebih kaya mengenai pengalaman Elia. Secara keseluruhan, kebaruan atau *gap* penelitian terletak pada penggabungan berbagai disiplin ilmu dan pendekatan, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif tentang fenomena burnout dalam konteks spiritual dan kepemimpinan gereja. Penelitian ini tidak hanya mengungkap penyebab dan dampak burnout tetapi juga menawarkan solusi praktis dan relevansi yang dapat diterapkan oleh pemimpin gereja masa kini, yang belum dijelaskan dalam literatur sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan utama: bagaimana fenomena burnout yang dialami Nabi Elia dalam Kitab 1 Raja-raja dapat dipahami melalui pendekatan teologis, psikologis, hermeneutik, dan pastoral, serta bagaimana implikasinya bagi pemimpin gereja masa kini dalam menghadapi tekanan

pelayanan. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengalaman kelelahan spiritual dan emosional Elia secara holistik, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dan proses pemulihannya, serta menghubungkannya dengan teori burnout kontemporer untuk menghasilkan pemahaman yang relevan bagi konteks kepemimpinan gereja. Adapun manfaat kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dalam pengembangan studi interdisipliner antara teologi dan psikologi, sekaligus menjadi pedoman praktis bagi para pemimpin gereja dalam mencegah, mengenali, dan menangani burnout melalui pendampingan pastoral, pemulihan spiritual, dan pengelolaan kesehatan emosional dalam pelayanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji burnout yang dialami Nabi Elia dalam (1 Raj 17-19) serta implikasinya bagi pemimpin gereja masa kini. Pendekatan yang digunakan bersifat interdisipliner, menggabungkan metode kualitatif, teologis, psikologis, hermeneutik, dan pastoral untuk memahami burnout dalam konteks spiritual. Metode Kualitatif digunakan untuk menganalisis narasi (1 Raj 17-19), dengan fokus pada tantangan spiritual dan psikologis yang dialami Elia. Analisis ini dikaitkan dengan teori burnout, seperti Maslach Burnout Inventory. Metode Teologis dan Psikologis mengintegrasikan kajian Alkitab dan teori psikologi untuk memahami penyebab burnout Elia, serta pola pemulihan yang diberikan Tuhan sebagai pembelajaran bagi pemimpin gereja masa kini. Metode Hermeneutik digunakan untuk menafsirkan teks Alkitab dalam konteks sejarah dan budaya, guna memahami pengalaman Elia secara lebih mendalam. Metode Pastoral berfokus pada implikasi kisah ini dalam bimbingan spiritual. Penelitian ini menelaah bagaimana Tuhan menangani burnout Elia dan bagaimana prinsip ini dapat diterapkan dalam pelayanan gereja. Langkah metodologis penelitian ini dimulai dengan pengumpulan dan analisis data melalui studi pustaka terhadap Kitab 1 Raja-raja, literatur teologi, psikologi, pastoral, serta teori burnout seperti Maslach Burnout Inventory untuk mengidentifikasi gejala, penyebab, dan proses pemulihan burnout Nabi Elia. Selanjutnya, penulis melakukan analisis hermeneutik dan interdisipliner terhadap teks Alkitab dengan menghubungkan konteks historis, spiritual, dan psikologis, kemudian menarik implikasi praktis bagi pelayanan dan pendampingan pemimpin gereja masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Elia Menghadapi Tekanan Sebagai utusan Tuhan yang Menyampaikan Nubuat Kekeringan

Kitab 1 Raja-raja 17 memperkenalkan Elia, yang dalam pasal 17-19 melayani sebagai nabi YHWH untuk menantang Ahab dan Baal. Narasi tentang Elia dalam 1 Raja-raja 17:1-24 berisi tiga narasi yang terpisah, yang membentuk satu bagian yang berfungsi sebagai pengantar bagi narasi-narasi mengenai Elia dan perlawanannya terhadap pemerintahan Raja Ahab dari Israel dalam 1 Raja-raja 17-22. Narasi pertama dalam teks pasal 17:1 memperkenalkan tokoh-tokoh utama dalam konflik yang akan datang di pasal 18-19, 21. Ahab versus Elia (Nelson, 1987, p. 109). Ini dibatasi oleh pemberitahuan tentang pernyataan Elia mengenai sumpah YHWH bahwa tidak akan ada hujan atau embun yang turun ke atas tanah kecuali atas perintahnya.

Pernyataan pembukaannya tentang kekeringan menetapkan nada konfrontasi untuk seluruh perjalanannya di Israel (17:2). Pernyataan kekeringan dapat dipahami dalam dua cara. Pertama, kekeringan dipahami secara luas di dunia kuno itu sebagai kutukan ilahi. Kekeringan, ketika Tuhan tidak berkenan, hujan ditahan. Selain itu, pernyataan bahwa Yahweh akan menyebabkan kekeringan adalah sanggahan yang disengaja terhadap Baal yang disembah Ahab, karena Baal, "dewa kesuburan," adalah pembuat hujan (16:31-32). Tetapi pernyataan nubuatan menantang klaim itu dengan bersikeras bahwa hujan dan kekeringan sepenuhnya berada dalam pemerintahan Yahweh, dan tentu saja tidak dalam kekuasaan Baal. Dengan demikian pengumuman kekeringan adalah penegasan dan polemik teologis yang mendalam. Kedua, adalah pekerjaan raja untuk memastikan kesuburan (dan karenanya hujan) (Brueggemann, 2002). Elia seorang nabi yang berasal dari pedalaman Gilead di sebelah timur Sungai Yordan, yang jauh dari wilayah kekuasaan di Samaria, diutus oleh Tuhan untuk menghadapi tantangan besar dalam menjalankan tugasnya sebagai nabi, terutama menghadapi penyembahan Baal yang dilaksanakan oleh Raja Ahab dan Ratu Izebel (Bodner, 2019, p. 11). Penyembahan Baal adalah bentuk penyembahan berhala yang meluas di Israel pada waktu itu, yang mengancam kehidupan rohani bangsa Israel. Raja Ahab dan Ratu Izebel tidak hanya mendorong penyembahan kepada Baal, tetapi juga mengejar para nabi Tuhan, menjadikannya sangat berbahaya bagi Elia untuk mengungkapkan kebenaran Tuhan di hadapan penguasa yang mendukung penyembahan berhala.

Peristiwa ini bukan sekadar sebuah pengumuman, tetapi juga suatu bentuk konfrontasi terhadap penyembahan Baal yang didukung oleh Ahab dan Izebel. Tindakan Elia ini menandai awal dari konflik dan menempatkan dirinya dalam bahaya, mengingat pemerintahan Ahab memiliki kekuatan untuk menindas para nabi Tuhan 1 Raja-raja 18:4. Nabi Elia menyatakan bahwa Tuhan, bukan Baal, adalah sumber kehidupan dan pengatur hujan, dan serangannya terhadap struktur kekuasaan yang berkuasa mengingatkan pada pertempuran ideologis sebelumnya:

"Konflik antara Baal dan Yahweh mengambil bentuk sejarah dan fisik dalam sosok Ahab (dan Izebel) serta Elia, sebuah perwujudan konflik antara Firaun dan Musa (Fretheim, 1999, p. 95). Baal adalah dewa badai dan kesuburan, sehingga, menurut pandangan dunia Ahab, kekeringan adalah hal yang berada dalam kekuasaannya. Pengumuman Elia yang mengatakan "tidak ada embun atau hujan" (17:1) akan menjadi konfrontasi langsung terhadap Ahab dan dewa Baal, sebagai babak pertama dalam pertarungan besar yang dramatis.

Isolasi dan kesendirian sebagai awal dari kelelahan mental dan emosional

Dalam 1 Raja-raja 17, Elia menghadapi tantangan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan spiritual. Ketegangan yang dihadapinya menciptakan isolasi yang mendalam, baik secara fisik, emosional, maupun rohani. Isolasi ini tampak jelas ketika ia diperintahkan Tuhan untuk bersembunyi di Wadi Kerith dan kemudian di Sarfat (17:2-16), yang menunjukkan keterpisahannya dari komunitas dan bahkan dari mereka yang seharusnya mendukungnya dalam tugas kenabiannya. Meskipun isolasi ini merupakan bagian dari rencana Tuhan untuk melindunginya, pengalaman keterasingan tersebut berkontribusi pada perasaan kesendirian yang mendalam serta meningkatkan kerentanan terhadap stres dan kelelahan spiritual. Selama masa persembunyiannya di Wadi Kerith, Elia dipelihara oleh burung gagak yang membawakan makanan kepadanya setiap pagi dan sore (17:2-6). Mukjizat ini menggemakan pemeliharaan Tuhan atas Israel di padang gurun, di mana mereka menerima roti dan daging dalam kondisi yang sulit (Kel. 16:8). Lebih jauh lagi, ini mengantisipasi episode berikutnya pasal 17:7-23, di mana Elia menerima pemeliharaan ilahi di "wilayah najis," yaitu di Sarfat, di rumah seorang janda non-Israel, sebuah wilayah yang berada dalam kekuasaan Sidon, wilayah asal Izebel dan Baal (16:31) (Nelson, 1987, p. 109).

Kisah kebangkitan anak janda menegaskan kuasa Tuhan atas kehidupan dan kematian, sekaligus menantang teologi Baal dalam kepercayaan Kanaan. Narasi ini juga melambangkan harapan kebangkitan rohani Israel di tengah kemunduran akibat kepemimpinan Ahab dan Izebel. Selain itu, kisah ini menunjukkan bahwa firman Tuhan tetap bekerja bahkan di luar konteks Israel, melalui seorang janda asing. Di sisi lain, pengalaman Elia yang terisolasi secara fisik, emosional, dan rohani memperlihatkan tekanan besar dalam pelayanannya yang meningkatkan kerentanan terhadap stres dan *burnout*. Situasi ini mencerminkan bagaimana kesepian dan isolasi dapat menjadi faktor utama dalam *burnout* yang dialami oleh pemimpin rohani, sebagaimana terlihat dalam penelitian terhadap pendeta pedesaan. Scott, Greg, and Rachel Lovell menekankan bahwa pendeta di daerah pedesaan cenderung mengalami kesepian dan isolasi tinggi yang berkontribusi signifikan terhadap *burnout*, diperparah oleh keterbatasan dukungan sosial dan hambatan struktural (Scott & Lovell, 2015). Hal serupa terlihat pada Elia, yang tanpa komunitas pendukung dan di

bawah tekanan pelayanan besar mengalami keputusasaan hingga menginginkan kematian dalam 1 Raja-raja 19. Namun Tuhan memelihara dari perantara burung gagak yang membawa makanan pagi dan sore, yang mengingatkan pada penyediaan makanan bagi orang Israel di padang gurun ketika mereka bergantung pada Tuhan untuk roti dan daging dalam kondisi yang keras (Kel. 16:8). Gagak tercatat sebagai burung yang najis dalam (Im. 11:15), dan karena burung pemangsa tidak dapat diharapkan untuk memberikan kebaikan seperti itu kecuali dengan intervensi ilahi, hal ini mengantisipasi adegan berikutnya dalam (17:7-16), di mana penyediaan ilahi yang penting terjadi di "wilayah najis" (Bodner, 2019, p. 111).

John Goldingay mengungkapkan bahwa pengalaman Elia di sungai Kerit menunjukkan bahwa Tuhan membentuk nabi melalui kesendirian dan ketergantungan penuh kepada-Nya di tengah korupsi spiritual dan politik Israel (Goldingay, 2003, p. 198). Pelayanannya yang penuh konfrontasi dengan penyembahan Baal membawa beban berat hingga ia mengalami kelelahan ekstrem dan keputusasaan, yang mencerminkan burnout secara teologis dan psikologis. Namun, Tuhan memulihkan Elia melalui pemenuhan kebutuhan fisik, pembaruan rohani, dan penugasan kembali, sebagai bagian dari pola pemulihan ilahi. Namun, di sisi lain, Tremper Longman III menekankan bahwa meskipun Elia menerima pemeliharaan supranatural melalui burung gagak, periode isolasi yang panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional seseorang (Longman III, 2017, p. 198). Keputusan Elia dalam 1 Raja-raja 19 memiliki kemiripan dengan pergumulan tokoh-tokoh seperti Ayub dan para pemazmur ratapan. Seperti Ayub, Elia setia melayani Tuhan, tetapi tetap mengalami kelelahan spiritual dan kekecewaan yang mendalam. Harapannya bahwa Israel akan bertobat setelah peristiwa Gunung Karmel berubah menjadi kekecewaan ketika Izebel tetap menolak Tuhan.

Menurut Longman, pengalaman burnout yang dialami Elia menunjukkan bahwa bahkan hamba Tuhan yang paling setia dapat mengalami krisis spiritual yang mendalam. Perspektif ini sejalan dengan ajaran sastra hikmat yang menekankan bahwa kesalehan tidak selalu menjamin keberhasilan atau kelegaan yang instan. Sebaliknya, tradisi hikmat Israel mengajarkan bahwa kesetiaan kepada Tuhan sering kali melibatkan penderitaan, kebingungan, dan ketergantungan pada intervensi ilahi. Longman juga menyoroti bahwa respons Tuhan terhadap kelelahan Elia mencerminkan prinsip hikmat ilahi, di mana Tuhan tidak menegur, tetapi justru menyediakan pemulihan fisik dan spiritual melalui istirahat, makanan, serta panggilan baru. Dengan demikian, pengalaman Elia menegaskan prinsip utama dalam hikmat Alkitabiah, yakni bahwa pemahaman sejati tidak berasal dari ekspektasi manusia akan keberhasilan, tetapi dari penerimaan terhadap rencana Tuhan yang lebih besar (Longman III, 2017).

Dari perspektif psikologi, Christina Maslach dan Michael Leiter menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial dan isolasi adalah faktor utama dalam berkembangnya burnout, karena manusia secara alami membutuhkan interaksi sosial untuk menjaga keseimbangan emosional (Maslach & Leiter, 2000, pp. 42–45). Isolasi Elia di sungai Kerit, meskipun memiliki makna teologis sebagai bentuk pemeliharaan Tuhan, juga dapat dilihat sebagai awal dari kelelahan emosionalnya yang terus meningkat. Burnout Elia dapat dilihat dalam tiga aspek: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi akibat tekanan pelayanan yang berat. Kelelahan emosional tampak ketika ia putus asa dan memohon kematian setelah ancaman Izebel (1 Raj. 19:4). Depersonalisasi terlihat dari sikap apatis dan keinginannya menyerah, sementara penurunan prestasi tampak dalam keluhannya bahwa pelayanannya tidak membawa perubahan bagi Israel. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan tokoh iman besar pun dapat mengalami krisis mendalam akibat tekanan dan kekecewaan. Sejalan dengan itu, pemulihan burnout memerlukan istirahat, makna pelayanan, dan dukungan komunitas, sebagaimana Tuhan memulihkan Elia melalui pemeliharaan fisik, penguatan rohani, dan penugasan kembali.

Tantangan Spiritualitas dan Harapan yang Gagal (1 Raja-raja 18:1-46)

Dengan membuat secara eksplisit hubungan antara kekeringan dan kemurtadan (ay. 18), Elia mengubah konflik antara Ahab dan Elia menjadi kontes pada tingkat yang lebih tinggi. Ahab dituduh mengikuti baal setempat. Apakah persaingan yang akan diikuti adalah dengan dewa tinggi Kanaan Baal (Hadad), baal lokal Karmel, atau dewa asing yang diimpor oleh Izebel (Melqart atau Baal Shamem) sama sekali tidak penting dalam konteks ini. Kemurtadan adalah kemurtadan tidak peduli apa detailnya. Memang, penolakan narasi untuk menjadi tepat itu sendiri merupakan kesaksian tentang ketidakberhargaan semua dewa lain. Mereka disatukan dan diberhentikan. Untuk menentukan dengan tepat Baal mana yang gagal di Karmel akan mencairkan kutukan besar-besaran terhadap mereka semua. Israel dikumpulkan untuk menyaksikan pertarungan (ay. 19-20), karena kesetiaan eksklusif mereka kepada Yahweh yang dipertaruhkan (ay. 21) (Nelson, 1987, p. 116).

Di gunung Karmel, Elia menghadapi pertempuran rohani yang sangat intens melawan para nabi Baal, di mana taruhan hidup dan mati menjadi nyata. Keberhasilannya dalam memanggil api Tuhan dari langit yang membakar korban persembahan, meskipun para nabi Baal berusaha memanggil api mereka sendiri, membuktikan bahwa Tuhan Israel adalah satu-satunya Tuhan yang benar. Namun, meskipun Elia meraih kemenangan besar ini, pertempuran tersebut memberikan dampak emosional yang besar baginya. Ketika kemenangan tersebut seharusnya dirayakan, Elia tetap merasa lelah dan jenuh.

Kisah Elia setelah kemenangan besar di Gunung Karmel menggambarkan dampak emosional dan spiritual yang dapat dialami seorang pemimpin setelah melewati pertempuran yang berat. Wayne Cordeiro menekankan bahwa meskipun Elia baru saja mencapai puncak kesuksesan rohani, ia segera mengalami kelelahan ekstrem, ketakutan, dan keinginan untuk menyerah (Cordeiro, 2010, pp. 17-18). Hal ini menunjukkan bahwa bahkan seorang pemimpin yang kuat sekalipun dapat mengalami kehancuran emosional setelah mengerahkan seluruh energinya untuk suatu pencapaian besar. Christopher Ash menguatkan perspektif ini dengan menegaskan bahwa tidak ada yang kebal terhadap kelelahan dan tekanan jangka panjang, bahkan seorang nabi besar seperti Elia (Ash, 2016). Setelah peristiwa spektakuler di Gunung Karmel, Elia dilanda kelelahan dan keputusasaan yang mendalam, yang menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dalam pelayanan dapat menyebabkan kehancuran mental dan spiritual jika tidak ditangani dengan baik.

Dalam konteks yang lebih luas, Peter Scazzero dalam *The Emotionally Healthy Leader* menyoroti pentingnya keseimbangan antara kerja dan istirahat dalam kepemimpinan yang berkelanjutan (Scazzero, 2015, pp. 25-26). Menurunnya spiritual sering kali muncul dalam bentuk aktivitas berlebihan, di mana pemimpin yang tidak sehat terlibat dalam lebih banyak kegiatan daripada yang dapat ditopang oleh kekuatan spiritual, fisik, dan emosional mereka, sehingga mereka memberi lebih banyak kepada Tuhan daripada yang mereka terima dari-Nya; dalam konteks yang lebih luas, ia juga memperingatkan bahwa pelayanan dengan intensitas tinggi tanpa ritme pemulihan yang tepat akan berujung pada kelelahan dan kehancuran, sebagaimana yang dialami Elia setelah menghadapi nabi-nabi Baal, yang pada akhirnya menjadi peringatan bagi pemimpin rohani masa kini untuk menjaga keseimbangan antara produktivitas dan pemulihan, agar tidak terjebak dalam siklus burnout yang merusak.

Salah satu momen paling dramatis dalam kehidupan Elia adalah konfrontasi di Gunung Karmel, di mana nabi Elia menghadapi 450 nabi Baal. Dalam peristiwa ini, Elia menantang nabi-nabi Baal untuk memanggil dewa mereka dan meminta agar dewa tersebut menurunkan api untuk membakar korban. Ketika nabi-nabi Baal tidak berhasil, Elia kemudian memanggil Tuhan, dan Tuhan menjawab dengan api yang melahap korban, kayu, dan bahkan batu. Bahkan kisah ini berbicara tentang hujan yang dijanjikan meskipun bagian ini ditutup dengan, tidak ada hujan yang turun. Sebaliknya, cerita beralih ke bagian kedua, kontes di Gunung Karmel (ay. 21-40). Hanya ayat-ayat penutup yang menyaksikan hujan yang dijanjikan (ay. 41-46) (Wray Beal, 2014, p. 219).

Narasi panjang ini dapat dibagi menjadi tiga bagian: konfrontasi awal (18:1-19), kontes publik (18:20-40), dan puncak yang ditandai dengan hujan (18:41-46). Elia adalah karakter kunci di setiap adegan. Ahab muncul dalam adegan 1 dan 3, tetapi tidak ada di adegan tengah di mana ia diwakili oleh para nabi Baal yang dieksekusi

di akhir adegan tersebut (Brueggemann, 2002, p. 219). Seluruh narasi ini, disajikan dengan cara yang santai dan penuh permainan, berfokus pada konflik yang mendalam antara dua sistem keagamaan (Yahwisme dan Baalisme), dengan Elia dan Ahab berperan sebagai wakil dari kedua sistem tersebut. Pertemuan yang sangat sengit dan hasil yang penuh dengan kekerasan menunjukkan betapa pentingnya masalah ini. Tidak diragukan lagi bahwa dalam Alkitab, dan khususnya dalam kumpulan narasi ini, Baalisme digambarkan dengan sangat karikatural dalam representasi Yahwistik (Brueggemann, 2002, p. 220). Menurut Tremper Longman III, pengalaman Elia dalam tahap ini mencerminkan tema dalam literatur hikmat, di mana pelayanan setia kepada Tuhan tidak selalu berbuah langsung seperti yang diharapkan. Hal ini mirip dengan pengalaman Ayub, yang meskipun hidup benar, tetap mengalami penderitaan. Kegagalan harapan ini menjadi faktor utama dalam perkembangan burnout Elia (Longman III, 2017, p. 198). Secara psikologis, menurut Maslach & Leiter, salah satu faktor utama burnout adalah ketidaksesuaian antara harapan individu dan kenyataan yang terjadi (Maslach & Leiter, 2000, pp. 42–45). Elia merasa bahwa ia telah melakukan tugasnya dengan sempurna, tetapi perubahan yang ia harapkan tidak terjadi. Hal ini menyebabkan perasaan frustrasi dan kelelahan spiritual yang mendalam.

Ekspektasi Tinggi Terhadap Pertobatan Israel yang tidak Terwujud

Menurut Walter Brueggemann, salah satu penyebab utama kelelahan dalam pelayanan profetik adalah ketidaksesuaian antara ekspektasi nabi dengan realitas yang terjadi. Elia mengharapkan perubahan besar setelah peristiwa di Karmel, tetapi justru menghadapi ancaman dan perlawanan yang sama seperti sebelumnya (Brueggemann, 2011, p. 85). Dari perspektif psikologi, Herbert Freudenberger, yang memperkenalkan konsep burnout, menjelaskan bahwa burnout sering terjadi ketika seseorang telah mencurahkan segalanya dalam suatu tujuan, tetapi tidak melihat hasil yang diharapkan (Freudenberger & Richelson, 1980). Ini sesuai dengan komponen penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*) dalam Maslach Burnout Inventory (MBI), yang menggambarkan bagaimana seseorang mulai merasa bahwa upayanya tidak berarti atau tidak berdampak besar (Maslach, 2003, pp. 20–22). Philip Yancey, menyoroti bahwa banyak pelayan Tuhan dalam Alkitab mengalami krisis iman ketika mereka merasa bahwa pekerjaan mereka tidak menghasilkan perubahan nyata. Dalam konteks Elia, ia merasa telah gagal, meskipun secara objektif baru saja mengalami kemenangan besar. Ini menunjukkan bagaimana burnout bukan hanya kelelahan fisik, tetapi juga krisis spiritual yang berakar pada harapan yang tidak terpenuhi (Yancey, 2015, pp. 143–145).

Depresi dan Keinginan untuk Mati (1 Raja-raja 19:1-4)

Setelah ancaman Izebel, Elia melarikan diri ke padang gurun dan mengalami kelelahan emosional yang ekstrem hingga memohon kematian. Perasaan gagal, ketakutan, dan tidak dihargai memicu keputusan mendalam yang mencerminkan kondisi *burnout* Brewer, Eddy D, dalam disertasinya menjelaskan bahwa, Nabi Elia adalah contoh alkitabiah tentang seorang hamba Tuhan yang mengalami stres yang dapat menyebabkan kelelahan. Setelah kemenangan besar Elia di Gunung Karmel dalam membunuh nabi-nabi Baal, Ratu Izebel mengancam akan mengeksekusi Elia (1 Raj 19:1-2). Elia sangat putus asa dan takut, dan berlari menyelamatkan hidupnya ke Bersyeba di mana dia meminta Tuhan untuk mengizinkannya mati (1 Raj 19:3-4). Kelelahan emosional dan fisik Elia, penarikannya dari orang-orang, dan keinginannya untuk mati adalah indikator pengalamannya dengan kelelahan (Brewer, 2016).

Charles Spurgeon, seorang teolog dan pengkhotbah terkenal, pernah berkata bahwa bahkan pelayan Tuhan yang paling setia pun bisa mengalami saat-saat keputusan yang mendalam. Spurgeon menekankan bahwa kelelahan rohani sering kali datang setelah kemenangan besar, sebagaimana yang dialami Elia setelah Gunung Karmel (Spurgeon, 2022, p. 156). Elia mengalami kesepian dan keputusan yang mendalam, merasa dirinya satu-satunya yang setia sekaligus gagal dalam pelayanannya. Kondisi ini mencerminkan dampak psikologis *burnout*, di mana kesepian dan hilangnya makna pekerjaan menjadi faktor utama (Maslach, 2003, p. 20).

Dari perspektif psikologi, Martin Seligman, dalam teorinya tentang *learned helplessness* menjelaskan bahwa individu yang merasa kehilangan kendali atas situasi mereka cenderung mengalami keputusan dan depresi (Seligman, 1975, p. 45). Ini sesuai dengan keadaan Elia yang merasa tidak lagi mampu mengubah keadaan Israel, sehingga mengalami kelelahan emosional dan kehilangan motivasi hidup. Namun, Tuhan tidak menegur Elia karena keputusasaannya. Sebaliknya, Tuhan memulihkan Elia secara bertahap, dimulai dengan pemenuhan kebutuhan fisiknya melalui makanan dan minuman yang disediakan malaikat (1 Raja-raja 19:5-8). John Ortberg mencatat bahwa dalam banyak peristiwa Alkitab, Tuhan sering kali terlebih dahulu memenuhi kebutuhan fisik seseorang sebelum memberikan pemulihan spiritual (Ortberg, 2014, pp. 121-123). Hal ini menunjukkan bahwa dalam menangani *burnout*, pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual sangatlah penting.

Pola Pemulihan Yang Diberikan Tuhan Kepada Elia

Penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 17-19 relevan bagi pemimpin gereja masa kini, terutama dalam menghadapi tantangan spiritual pelayanan. Dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teologi, psikologi, dan hermeneutika, studi ini menggali dimensi spiritual *burnout*

yang sering terabaikan dibandingkan penelitian sebelumnya. Hasilnya menawarkan perspektif reflektif dan pastoral yang praktis untuk mengelola burnout secara holistik, mencakup aspek fisik, spiritual, dan relasional. Tuhan memulihkan Elia melalui istirahat dan makanan sebagai dasar pemulihan burnout, menegaskan bahwa kelelahan fisik harus dipulihkan terlebih dahulu sebelum pemulihan spiritual dapat terjadi. Evers & Tomic, dalam *Burnout Among Dutch Reformed Pastors*, menunjukkan bahwa stres fisik yang berkelanjutan tanpa pemulihan yang cukup dapat memperburuk kondisi burnout. Oleh karena itu, pemulihan fisik yang diberikan kepada Elia sangat relevan dengan pengelolaan burnout di kalangan pemimpin gereja kontemporer. Pengabaian kebutuhan fisik, seperti istirahat yang cukup dan asupan nutrisi yang baik, hanya akan memperburuk kondisi burnout (Evers & Tomic, 2003, pp. 329–338). Pete Scazzero, juga menekankan pentingnya perawatan diri fisik dalam menjaga kesehatan emosional dan rohani pemimpin. Scazzero berpendapat bahwa banyak pemimpin gereja yang mengalami burnout karena mereka mengabaikan kebutuhan tubuh mereka dalam menjalani rutinitas pelayanan (Scazzero, 2015, pp. 17–18).

John Ortberg dalam bukunya *Soul Keeping: Caring For the Most Important Part of You* menekankan bahwa kebutuhan fisik adalah aspek pertama yang perlu dipenuhi untuk mengatasi burnout. Ortberg menjelaskan bahwa dalam banyak kasus, seseorang yang mengalami kelelahan emosional atau rohani sering kali mengabaikan kebutuhan fisiknya, seperti tidur yang cukup dan nutrisi yang baik. Pemulihan dimulai dengan memenuhi kebutuhan dasar tubuh untuk memulihkan energi dan keseimbangan (Ortberg, 2014, pp. 121–123). Tremper Longman III juga mencatat bahwa dalam Alkitab, Tuhan tidak hanya memberikan pemulihan rohani kepada para nabi, tetapi juga memastikan bahwa mereka diberikan makanan, tidur, dan kebutuhan fisik lainnya, yang menandakan pentingnya pemulihan fisik dalam kehidupan rohani. Pemulihan fisik ini adalah langkah awal yang Tuhan pilih untuk memastikan bahwa Elia siap menerima lebih banyak pemulihan, baik dalam hal spiritual maupun emosional (Longman III, 2017, p. 198).

Dari perspektif psikologi, Christina Maslach dan Michael Leiter dalam bukunya *The Truth About Burnout* menjelaskan bahwa burnout dapat dipicu oleh kelelahan fisik yang tidak teratasi, yang menyebabkan penurunan performa dan kepuasan dalam pekerjaan. Mengabaikan kebutuhan dasar tubuh (seperti makan, tidur, dan istirahat) akan memperburuk keadaan burnout, sedangkan memenuhi kebutuhan tersebut adalah langkah awal pemulihan (Maslach & Leiter, 2000, pp. 42–45). Doolittle, menjelaskan bahwa pemimpin gereja yang mengandalkan spiritualitas mereka tanpa memiliki waktu untuk refleksi pribadi atau mencari perjumpaan yang tenang dengan Tuhan berisiko besar mengalami burnout. Pemulihan spiritual bagi Elia melalui pengalaman pribadi ini memberikan pelajaran penting tentang bagaimana seorang pemimpin gereja dapat mengatasi kelelahan emosional dan spiritual yang

mendalam. Elia membutuhkan kehadiran Tuhan yang menyegarkan untuk menyembuhkan rasa putus asa yang dia alami (Doolittle, 2007). Pentingnya pemulihan spiritual melalui waktu refleksi dan perjumpaan pribadi dengan Tuhan, yang memungkinkan pemimpin untuk menemukan kekuatan baru dalam menghadapi tantangan pelayanan mereka. Ortberg dalam bukunya *Soul Keeping* menekankan bahwa pemulihan jiwa atau spiritualitas tidak dapat dicapai tanpa adanya waktu untuk berdiam diri dalam kehadiran Tuhan. Pengalaman Elia di Gunung Horeb menjadi ilustrasi yang sangat relevan bagi pemimpin gereja yang membutuhkan waktu untuk berhenti sejenak dan mendengarkan suara Tuhan (Ortberg, 2014, pp. 119–120).

Walter Brueggemann, menjelaskan bahwa pengalaman perjumpaan dengan Tuhan ini sangat penting bagi seorang nabi untuk mengembalikan kepekaan rohani dan visi yang sempat hilang akibat kelelahan dan kekecewaan dalam pelayanan. Tuhan menggunakan bentuk komunikasi yang lembut dan penuh kasih ini untuk mengingatkan Elia akan kasih dan kehadiran-Nya yang tidak berubah, meskipun Elia merasa terisolasi dan tidak dihargai. John Goldingay, juga berpendapat bahwa Tuhan memilih cara yang sangat lembut dan penuh pengertian untuk berbicara kepada Elia, bukan melalui kekuatan luar biasa, melainkan melalui keheningan yang menenangkan. Goldingay melihat peristiwa ini sebagai sebuah penegasan bahwa Tuhan sering berbicara dalam keheningan, yang memberi ruang bagi jiwa yang lelah untuk mendengarkan dengan lebih jelas (Goldingay, 2003, p. 275). Martin Seligman, seorang psikolog, menyarankan dalam teorinya tentang optimisme yang dipelajari bahwa untuk mengatasi depresi dan burnout, penting bagi individu untuk menemukan kembali rasa makna dan tujuan dalam hidup mereka. Salah satu cara untuk mencapai ini adalah dengan mengalami kembali perjumpaan dengan aspek spiritual yang lebih dalam, seperti yang dilakukan Elia di Horeb (Seligman, 1975, p. 45).

Pemulihan Tugas dan Tujuan Baru (1 Raja-raja 19:15-18)

Setelah Elia mengalami secara fisik dan spiritual, Elia menerima tugas baru dari Tuhan untuk pergi mengurapi Hazael sebagai raja atas Aram, Yehu sebagai raja atas Israel, dan Elisa sebagai penggantinya (1 Raj 19:15-18). Elia juga diingatkan oleh Tuhan bahwa dirinya tidak sendirian dalam pelayanan, karena ada tujuh ribu orang di Israel yang tidak menyembah Baal. Arahan baru tentang tugas yang harus Elia jalankan, mengingatkan bahwa meskipun dirinya merasa sendiri, masih ada banyak orang yang setia kepada Tuhan (1 Raj 19:18). Scott & Lovell menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kurangnya dukungan menjadi faktor utama dalam memperburuk burnout, terutama di kalangan pemimpin gereja di daerah pedesaan. Namun, Tuhan mengingatkan Elia bahwa ia tidak sendirian, dan pentingnya komunitas serta

kesinambungan dalam pelayanan sangat diperlukan untuk mengatasi burnout (Scott & Lovell, 2015).

Fulmer & Sinclair mengemukakan bahwa dukungan sosial dari jemaat sangat penting untuk mengurangi dampak negatif *burnout*. Pemulihan tugas dan tujuan baru yang diberikan Tuhan kepada Elia juga mencerminkan pentingnya memiliki komunitas dan mendukung satu sama lain dalam pelayanan gereja (Fulmer & Sinclair, 2023). Pengalaman Elia mengajarkan bahwa pemimpin gereja yang mengalami burnout perlu diingatkan tentang panggilan mereka yang lebih besar dan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan tersebut. Scazzero juga menyarankan bahwa pemimpin gereja perlu memiliki tujuan yang jelas dan mendalam dalam pelayanan mereka. Pemulihan yang diberikan Tuhan kepada Elia melalui misi baru dan peneguhan komunitas menunjukkan bahwa pemimpin gereja yang merasakan burnout perlu mendapatkan perasaan bahwa mereka berkontribusi dalam pekerjaan yang lebih besar dan bahwa mereka memiliki dukungan dari orang lain (Scazzero, 2015).

Philip Yancey menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami krisis atau burnout, salah satu cara untuk keluar dari keputusasaan adalah dengan memperoleh tujuan baru atau sebuah misi baru yang memberi mereka rasa makna dan arah dalam hidup mereka. Tuhan memberikan Elia sebuah tujuan baru, yang tidak hanya terkait dengan dirinya sendiri, tetapi juga dengan pemulihan bangsa Israel dan penerus tugasnya. Ini memberikan Elia sebuah perspektif yang lebih luas tentang panggilannya dan mengingatkannya bahwa ia bukanlah satu-satunya yang dipanggil Tuhan untuk melaksanakan pekerjaan-Nya (Yancey, 2015, pp. 143-145). Menurut John Ortberg, tujuan dan komunitas merupakan faktor penting dalam pemulihan seseorang dari *burnout*. Tujuan yang jelas dan komunitas yang mendukung sangat penting untuk mengembalikan rasa makna dan keberlanjutan dalam kehidupan seseorang. Elia, setelah merasa terisolasi dan tidak dihargai, diberi tahu bahwa dia masih memiliki misi yang lebih besar dan bahwa ada orang lain yang bersama-sama dengan Tuhan untuk menjalankan misi tersebut (Ortberg, 2014).

Dari perspektif psikologi, Herbert Freudenberger menekankan pentingnya dukungan sosial dan kesinambungan dalam pekerjaan sebagai elemen penting untuk mencegah burnout lebih lanjut. Dalam hal ini, Tuhan mengingatkan Elia bahwa ia tidak sendiri dalam pekerjaannya dan bahwa ada orang-orang yang bersama-sama dengan dia dalam pelayanan, yang memberikan dukungan sosial dan semangat untuk terus melangkah (Freudenberger & Richelson, 1980, pp. 92-94). Burnette menjelaskan bahwa burnout pada pendeta sering terkait dengan penurunan kesehatan fisik dan mental, yang juga memengaruhi religiusitas jemaat dan stabilitas gereja. Faktor utama penyebabnya adalah isolasi sosial, kesepian, beban emosional tinggi, dan kurangnya dukungan, meskipun intervensi tertentu dapat membantu. Pendeta cenderung merespons tekanan dengan memperdalam kedekatan spiritual,

bukan melalui praktik perawatan diri, yang sering dianggap tidak mendesak (Fulmer & Sinclair, 2023).

Implikasi Bagi Pemimpin Gereja

Penelitian oleh Daniel, Stephen, dan Martha L. Rogers mengidentifikasi gejala perilaku dan fisik burnout, termasuk peningkatan sikap defensif, kelelahan, dan gangguan kesehatan (Daniel & Rogers, 1981). Mereka menyoroti faktor-faktor seperti atribusi disposisional dan ketidaktahuan pluralistik yang berkontribusi pada fenomena burnout, serta menyarankan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani masalah ini. Temuan mereka menunjukkan bahwa gejala burnout pada pendeta memiliki kesamaan dengan profesi lain yang juga rentan terhadap kelelahan kerja, sehingga strategi pencegahan dan penanganan burnout perlu diterapkan baik di tingkat individu maupun sistem.

Fee, Craig, dalam disertasinya, meneliti persepsi pendeta dalam Gereja Wesleyan di Midwest mengenai kepemimpinan dan *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan sering kali dipahami sebagai suatu struktur yang hierarkis dan berbasis individu, yang berpotensi memperburuk risiko *burnout*. Selain itu, faktor internal dan eksternal seperti ekspektasi yang tidak realistis dan beban kerja yang berlebihan turut berkontribusi terhadap kelelahan ini. Fee menekankan pentingnya mengembangkan solusi yang dapat mengatasi burnout dan membawa perubahan positif bagi pendeta dan jemaat, serta mendorong terciptanya kepemimpinan yang lebih sehat dan berkelanjutan dalam pelayanan gereja (Fee, 2018).

Mengenal Gejala Burnout dan Evaluasi Diri

Burnout dalam pelayanan gereja berkembang secara bertahap, dan pemimpin gereja perlu memiliki kesadaran untuk mengenali tanda-tandanya sejak dini. Pengalaman Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 17-19 menggambarkan gejala burnout seperti stres berkepanjangan, harapan yang tidak terpenuhi, dan kelelahan emosional yang mendalam. Penelitian oleh Senta Eastern menunjukkan bahwa burnout di kalangan pemimpin gereja dipengaruhi oleh meningkatnya tuntutan pekerjaan, ekspektasi tinggi, dan pengelolaan waktu yang kompleks, yang mengarah pada stres berkepanjangan. Faktor demografis dan faktor gereja juga berkontribusi terhadap burnout emosional (Eastern, 2022). Teori burnout Christina Maslach mengidentifikasi tiga dimensi utama, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2000), yang dapat digunakan untuk memahami burnout pada pemimpin gereja, termasuk dalam pengalaman Elia. Kelelahan emosional ditandai dengan hilangnya energi dan motivasi dalam pelayanan, depersonalisasi dengan sikap sinis dan keterasingan terhadap jemaat, dan penurunan pencapaian pribadi dengan perasaan bahwa pelayanan tidak berdampak.

John Ortberg menekankan pentingnya evaluasi diri secara berkala untuk mencegah burnout, dengan refleksi pribadi, doa, dan keterbukaan terhadap bimbingan rohani (Ortberg, 2014). Penelitian Alyssa V. Joiner mengenai pendeta kulit hitam juga mengungkapkan bahwa burnout dipicu oleh tuntutan pelayanan yang tinggi dan faktor budaya seperti usia, ras, dan gender. Namun, pendeta dapat menjaga keseimbangan dengan memprioritaskan kehidupan pribadi dan keluarga, yang membantu mereka mempertahankan stabilitas dalam hubungan dengan Tuhan dan keluarga (Eastern, 2022).

Strategi Pemulihan bagi Pemimpin Gereja

Pemulihan dari burnout dalam pelayanan gereja memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisik, spiritual, dan relasional. Tuhan memberikan model pemulihan bagi Elia melalui pemulihan fisik, spiritual, dan dukungan komunitas. Pemulihan fisik yang pertama kali dilakukan oleh Tuhan dengan menyediakan makanan dan istirahat (1 Raj 19:5-8) mencerminkan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui tidur yang cukup, pola makan sehat, dan keseimbangan antara pekerjaan dan pelayanan. Pemulihan spiritual Elia terjadi melalui keintiman dengan Tuhan dalam keheningan (1 Raj 19:9-14), yang menekankan pentingnya waktu doa, refleksi, dan pencarian Tuhan sebagai bagian dari perawatan diri spiritual.

Dukungan komunitas juga menjadi aspek penting dalam pemulihan burnout, seperti yang ditunjukkan dengan penegasan Tuhan bahwa ada 7.000 orang Israel yang setia kepada-Nya (1 Raja-raja 19:18). Pemimpin gereja perlu membangun hubungan yang sehat dengan komunitas, mentor, dan konseling pastoral untuk menjaga keseimbangan emosional dan spiritual dalam pelayanan. Pendekatan teologis yang lebih holistik dan pemahaman Injil yang benar juga dapat mengurangi dampak burnout, dengan menekankan konsep Kerajaan Allah dan pengalaman spiritual yang mendalam. Studi oleh Donihoo, Katie dan Peterson, Cary S. menyarankan pentingnya dukungan sosial dan pendekatan yang lebih sistematis dalam mitigasi burnout di kalangan pemimpin gereja, termasuk melalui pelatihan yang efektif dan pembinaan diri secara terus-menerus (Donihoo, 2017).

Penerapan Prinsip Pastoral dalam Bimbingan Spiritual

Kepemimpinan yang efektif dalam pelayanan gereja memerlukan keseimbangan antara tuntutan pelayanan dan perhatian terhadap kesejahteraan mental serta spiritual pemimpin. Prinsip ini tercermin dalam ajaran Alkitab yang menekankan pentingnya istirahat dan refleksi untuk menjaga keseimbangan. Yesus dan Musa memberikan contoh penting tentang perlunya istirahat dan pembagian tanggung jawab guna mencegah kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu, gereja

harus memastikan waktu istirahat yang cukup bagi pemimpin, menciptakan budaya gereja yang mendukung pemulihan, serta menekankan kesehatan spiritual sebagai bagian dari keberlanjutan kepemimpinan yang efektif.

Studi oleh Chavez, Barbara C., menunjukkan bahwa pendeta gereja kecil sering kali mengalami stres tinggi karena kurangnya pelatihan, tuntutan jemaat, dan konflik internal, yang berkontribusi terhadap kelelahan emosional dan fisik (Chavez, 2021). Selain itu, penelitian oleh Fulmer, Crystal B., dan Robert R. Sinclair menyoroti dampak negatif kelelahan pendeta terhadap kesehatan organisasi gereja, termasuk penurunan rasa memiliki jemaat, partisipasi, dan stabilitas keuangan. Dukungan sosial dari jemaat, bagaimanapun, dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Temuan ini menekankan perlunya upaya pencegahan burnout untuk menjaga keberlanjutan pelayanan gereja (Fulmer & Sinclair, 2023).

KESIMPULAN

Pengalaman Nabi Elia dalam Kitab 1 Raja-raja menunjukkan bahwa burnout dapat dialami bahkan oleh pemimpin rohani yang setia ketika menghadapi tekanan pelayanan, isolasi, ancaman, ekspektasi yang tidak terpenuhi, dan beban spiritual yang berat. Melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teologi, psikologi, hermeneutik, dan pastoral, penelitian ini menegaskan bahwa *burnout* bukan hanya persoalan fisik dan emosional, tetapi juga krisis spiritual yang memengaruhi makna panggilan dan relasi dengan Tuhan. Narasi Elia memperlihatkan bahwa Tuhan memulihkan burnout secara holistik melalui pemenuhan kebutuhan fisik, perjumpaan spiritual, dukungan relasional, serta pemberian tugas dan tujuan baru. Oleh karena itu, kisah Elia memberikan implikasi penting bagi pemimpin gereja masa kini untuk mengenali gejala burnout sejak dini, menjaga keseimbangan antara pelayanan dan pemulihan, membangun dukungan komunitas, serta mengembangkan kehidupan spiritual yang sehat agar pelayanan dapat dijalankan secara berkelanjutan dan efektif. Dengan menekankan pentingnya mengenali gejala burnout dan menerapkan strategi pemulihan yang holistik, yang melibatkan aspek fisik, spiritual, dan sosial, penelitian ini menawarkan panduan bagi pemimpin gereja untuk menciptakan lingkungan pelayanan yang lebih sehat dan berkelanjutan, yang memberdayakan mereka untuk tetap kuat dalam panggilan mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Ash, C. (2016). *Zeal without Burnout: Seven keys to a lifelong ministry of sustainable sacrifice*. The Good Book Company.
- Bodner, K. (2019). *The theology of the Book of Kings*. Cambridge University Press.
- Brewer, E. D. (2016). *Burnout among assemblies of God clergy with implications for support from church and denominational leaders*. Dallas Baptist University.
- Brueggemann, W. (2002). 1 & 2 Kings. *INTERPRETATION-RICHMOND VIRGINIA-*, 56(1), 84–87.
- Brueggemann, W. (2011). Prophetic Imagination toward Social Flourishing. *Theology and Human Flourishing: Essays in Honor of Timothy J. Gorringer*, 16–30.
- Chavez, B. C. (2021). *Lived experiences of Assemblies of God pastors with regards to leadership style, demands, stressors, and ministry burnout*.
- Cohn, R. L. (1982). The literary logic of 1 Kings 17-19. *Journal of Biblical Literature*, 101(3), 333–350.
- Cordeiro, W. (2010). *Leading on empty: Refilling your tank and renewing your passion*. Bethany House.
- Daniel, S., & Rogers, M. L. (1981). Burn-out and the pastorate: A critical review with implications for pastors. *Journal of Psychology and Theology*, 9(3), 232–249.
- Donihoo, K. (2017). *Best practices and strategies used by church leaders to mitigate and prevent burnout among church volunteers*. Pepperdine University.
- Doolittle, B. R. (2007). Burnout and coping among parish-based clergy. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(1), 31–38.
<https://doi.org/10.1080/13674670600857591>
- Eastern, S. M. (2022). *The effects of demographic and church related factors on burnout among ministers and church leaders*. Texas Southern University.
- Evers, W., & Tomic, W. (2003). Burnout among Dutch reformed pastors. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4), 329–338.
- Fee, C. (2018). *Causes of burnout among church leaders: A qualitative phenomenological study of pastors*. Walden University.
- Fretheim, T. E. (1999). *First and Second Kings*. Westminster John Knox Press.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). Burn-out: The high cost of high achievement. (*No Title*).
- Fulmer, C. B., & Sinclair, R. R. (2023). Burnout Among Pastors in Relation to Congregation Member and Church Organizational Outcomes. *Review of Religious Research*, 65(1), 62–90. <https://doi.org/10.1177/0034673X231176075>
- Goldingay, J. (2003). *Old Testament Theology: Israel's Gospel*. InterVarsity Press.
- Iwański, D., & Plante, T. G. (2025). Potential mental disorder symptoms in the Prophet Elijah: An exegetical and psychological analysis of selected episodes from 1 Kings 18--19. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 1856–1875.
- Longman III, T. (2017). *The Fear of the Lord Is Wisdom: A Theological Introduction to*

- Wisdom in Israel*. Baker Academic.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Morrow, J. L. (2010). Arise and Eat": 1 Kings 19: 3-8 and Elijah's Death, Resurrection And Bread from Heaven. *The Journal of the Orthodox Center for the Advancement of Biblical Studies*, 3.
- Nelson, R. D. (1987). *First and second Kings*. Westminster John Knox Press.
- Ortberg, J. (2014). *Soul Keeping: Caring for the most important part of you*. HarperChristian+ ORM.
- Scazzero, P. (2015). *The emotionally healthy leader: How transforming your inner life will deeply transform your church, team, and the world*. Zondervan.
- Scott, G., & Lovell, R. (2015). The Rural Pastors Initiative: Addressing Isolation and Burnout in Rural Ministry. *Pastoral Psychology*, 64(1), 71-97.
<https://doi.org/10.1007/s11089-013-0591-z>
- Seligman, M. E. P. (1975). Learned helplessness: On depression, development, and death. *San Francisco: WE Freemann*.
- Spurgeon, C. H. (2022). *Lectures to my Students*. Hendrickson Publishers.
- Wray Beal, L. M. (2014). 1 & 2 Kings. *Apollos Old Testament Commentary*.
- Yancey, P. (2015). *Disappointment with God: Three questions no one asks aloud*. Zondervan.
- Yates, G. E. (2008). The Motif of Life and Death in the Elijah-Elisha Narratives and its Theological Significance in 1 Kings 17 - 2 Kings 13. *Liberty Baptist Theological Seminary (1973-2015)*. 1, 12, 1-34.