



Pendekatan Pastoral Konseling untuk *Self-Care*: Komitmen Hidup dan Pelayanan berdasarkan 1 Korintus 15:1-11

Herlina Indiani Fialay¹

Sherly Mudak^{2*)}

Erwin Gusti Parubak³

Sekolah Tinggi Teologi Arrabona Bogor

**)Email Correspondence: mashe1611@gmail.com*

ABSTRAK

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima: 20/1/2026

Direvisi: 7/6/2026

Disetujui: 8/6/2026

Dipublikasi: 10/6/2026

Burnout merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi pelayan Kristen dan berpotensi menurunkan kualitas pelayanan, mengganggu kesehatan fisik, emosional, spiritual, serta melemahkan komitmen hidup dan pelayanan. Di sisi lain, *self-care* sering dipandang sebagai praktik yang kurang sejalan dengan semangat pengorbanan dalam pelayanan. Padahal, pemeliharaan diri yang sehat diperlukan untuk menjaga keberlanjutan panggilan pelayanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kasih karunia dalam 1 Korintus 15:1–11 dengan komitmen hidup dan pelayanan, menjelaskan pentingnya *self-care* dalam perspektif pastoral konseling, serta merumuskan implikasi pastoral konseling bagi keberlanjutan komitmen hidup dan pelayanan Kristen. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data diperoleh dari literatur biblikal, teologi, pastoral konseling, dan penelitian terkait *burnout* serta *self-care*, kemudian dianalisis melalui eksposisi teks 1 Korintus 15:1–11 dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kasih karunia dalam 1 Korintus 15:1–11 merupakan fondasi teologis yang membentuk identitas, memulihkan masa lalu, menopang ketahanan pelayanan, dan memungkinkan pelayan menjalankan panggilannya secara berkelanjutan. *Self-care* dipahami sebagai respons terhadap kasih karunia Allah yang bekerja secara holistik dalam aspek spiritual, emosional, relasional, fisik, dan vokasional. Konseling pastoral berperan penting dalam mengintegrasikan kasih karunia dan *self-care* melalui pendampingan, supervisi, retreat, serta dukungan psikologis dan spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-care* bukan bentuk egoisme, melainkan tanggung jawab iman yang mendukung keberlanjutan komitmen hidup dan pelayanan yang berakar pada kasih karunia Allah.

Kata Kunci:

kasih karunia; *self-care*; pastoral konseling; komitmen pelayanan; 1 Korintus 15:1-11

ABSTRACT

Burnout is one of the major challenges faced by Christian ministers and has the potential to diminish the quality of ministry, disrupt physical, emotional, and spiritual health, and weaken one's commitment to life and ministry. On the other hand, self-care is often viewed as a practice that is at odds with the spirit of sacrifice in ministry. In reality, healthy self-care is necessary to sustain one's calling to ministry. This study aims to analyze the relationship between the concept of grace in 1 Corinthians 15:1–11 and the commitment to life and ministry, explain the importance of self-care from a pastoral counseling perspective, and formulate pastoral counseling implications for the sustainability of the Christian commitment to life and ministry. This study employs a qualitative method with a literature review approach. Data were obtained from biblical, theological, and pastoral counseling literature, as well as research on burnout and self-care, and were analyzed through an exposition of 1 Corinthians 15:1–11 and thematic analysis. The results of the study indicate that the grace described in 1 Corinthians 15:1–11 serves as a theological foundation that shapes identity, restores the past, sustains the resilience of ministry, and empowers ministers to carry out their calling sustainably. Self-care is understood as a response to God's grace, which works holistically across spiritual, emotional, relational, physical, and vocational dimensions. Pastoral counseling plays a vital role in integrating grace and self-care through mentoring, supervision, retreats, and psychological and spiritual support. This study concludes that self-care is not a form of selfishness, but rather a responsibility of faith that supports the sustainability of a life of commitment and ministry rooted in God's grace.

Keywords:

grace; self-care; pastoral counseling; commitment to ministry; 1 Corinthians 15:1–11

PENDAHULUAN

Komitmen hidup dan pelayanan merupakan fondasi utama dalam pelayanan pastoral. Seorang pelayan Tuhan dipanggil untuk menjalankan tugas pengembalaan, pendampingan, pengajaran, dan pembinaan jemaat secara konsisten di tengah berbagai tantangan pelayanan yang semakin kompleks.¹ Tanggung jawab tersebut tidak hanya menuntut kesiapan spiritual dan teologis, tetapi juga ketahanan emosional, relasional, dan psikologis yang memadai. Oleh karena itu, komitmen pelayanan tidak dapat dipahami sekadar sebagai kesediaan untuk melayani, melainkan sebagai kemampuan untuk tetap setia menjalankan panggilan Allah secara berkelanjutan dan bertanggung jawab.

Dalam praktiknya, tuntutan pelayanan yang tinggi sering kali membuat para pelayan lebih berfokus pada kebutuhan orang lain daripada memperhatikan kondisi dirinya sendiri.² Akibatnya, banyak pelayan mengalami kelelahan fisik, tekanan emosional, stres

¹ Sherly Mudak and Debora Inda Violita Praing, "Komitmen Pada Panggilan Kristus: Integrasi Filipi 3: 13-14 Dengan Goal Commitment Theory," *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral* 5, no. 2 (2024).

² Sherrica Senewiratne, "Serving on Empty: When Depleted Servant Leaders Experience Languishing" (Swinburne, 2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.25916/sut.26367481>.

berkepanjangan, bahkan burnout yang dapat memengaruhi kualitas kehidupan pribadi maupun efektivitas pelayanan mereka.³ Fenomena ini menunjukkan bahwa komitmen yang kuat tidak selalu diikuti oleh kemampuan menjaga keseimbangan hidup. Padahal, pelayanan yang berkelanjutan memerlukan kondisi diri yang sehat secara fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

Perspektif Perjanjian Baru menunjukkan bahwa komitmen pelayanan berakar pada kasih karunia Allah yang memampukan orang percaya untuk melayani. Paulus menegaskan bahwa pelayanannya merupakan hasil karya kasih karunia Allah yang bekerja dalam dirinya (1Kor. 15:10). Pemahaman ini mengindikasikan bahwa pelayanan bukan sekadar aktivitas kerja yang menuntut pengorbanan tanpa batas, tetapi respons terhadap anugerah Allah yang juga menghendaki pemeliharaan kehidupan pelayan secara utuh. Dalam konteks inilah *self-care* menjadi penting sebagai bagian dari tanggung jawab iman dan keberlanjutan pelayanan.

Pendekatan pastoral konseling menawarkan kerangka yang relevan untuk memahami dan mengembangkan *self-care* dalam kehidupan pelayan Tuhan. Melalui pendekatan ini, manusia dipandang sebagai pribadi yang utuh sehingga kebutuhan spiritual, emosional, relasional, dan fisik perlu diperhatikan secara seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji pentingnya *self-care* dalam membangun komitmen hidup dan pelayanan melalui perspektif pastoral konseling serta merefleksikannya berdasarkan pemahaman Paulus dalam 1 Korintus 15:1-11.

Fenomena ini terlihat jelas dalam kasus para pendeta atau pelayan misi yang mengalami *burnout* karena mengesampingkan *self-care* dalam menjalankan pelayanan mereka.⁴ Fenomena burnout di kalangan pelayan gereja menunjukkan tingkat yang mengkhawatirkan. Survei Barna Group menemukan bahwa 38% pendeta di Amerika Serikat mempertimbangkan untuk meninggalkan pelayanan penuh waktu pada tahun 2021 dan meningkat menjadi 42% pada tahun 2022.⁵ Dari kelompok tersebut, 56% menyatakan bahwa stres pelayanan yang tinggi menjadi alasan utama, sedangkan 43% mengaku merasa kesepian dan terisolasi dalam pelayanan. Penelitian Hartford Institute for Religion Research juga menemukan bahwa lebih dari 40% rohaniawan pernah mempertimbangkan meninggalkan jemaat mereka dan lebih dari 50% pernah mempertimbangkan meninggalkan pelayanan sejak pandemi COVID-19.⁶ Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa burnout bukan lagi persoalan individual, melainkan tantangan serius yang mengancam keberlanjutan komitmen hidup dan pelayanan para pelayan Kristen.

Kendati mereka memahami bahwa kasih karunia Allah menopang pelayanan mereka, tekanan untuk memenuhi tanggung jawab pelayanan sering kali menyebabkan pengabaian terhadap pemeliharaan tubuh dan jiwa.⁷ Akibatnya, kesehatan fisik terganggu, dan pelayanan yang dilakukan tidak lagi berkesinambungan. Hal ini menunjukkan perlunya

³ Pamela D Jones and Pamela A Gordon, "Divine Calling: Qualitative Case Concerning Job Burnout Dilemma for Pastors," *Pastoral Psychology* 72, no. 2 (2023): 277–88; Scott Dunbar et al., "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry," *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 2 (2020): 173–86, <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1744548>.

⁴ C R Prinsloo, "An Investigation into the Causes and Cures of Pastoral Burnout within the Church of the Nazarene in the Western Cape District," 2016; Jackson Andrew Hester, "Stress and Longevity in Pastoral Ministry: A Phenomenological Study," 2018; Dunbar et al., "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry."

⁵ "38% of U.S. Pastors Have Thought About Quitting Full-Time Ministry in the Past Year," 2021, <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>.

⁶ Peter Smith, "US Pastors Struggle with Post-Pandemic Burnout. Survey Shows Half Considered Quitting since 2020," 2024, <https://apnews.com/article/christian-clergy-burnout-pandemic-survey-24ee46327438ff46b074d234ffe2f58c>.

⁷ Jones and Gordon, "Divine Calling: Qualitative Case Concerning Job Burnout Dilemma for Pastors"; Delvin Monte Willis, "Pastors Enduring Burnout: A Narrative Inquiry Through the Lens of Spiritual Leadership" (Grand Canyon University, 2023).

pendekatan pastoral konseling untuk membantu para pelayan ini menjaga keseimbangan antara komitmen pelayanan dan *self-care* sebagai bagian integral dari panggilan mereka.

Penelitian ini menggunakan kerangka Konseling Pastoral Holistik Howard Clinebell sebagai landasan teoritis utama dalam memahami *self-care*⁸ dan perspektif teologis *self-care* sebagai *soul care* dari Kristen Poppa.⁹ Selain itu, literatur tentang *self-care*, seperti buku *Sacred Rest* karya Saundra Dalton-Smith, juga menekankan pentingnya istirahat dan perawatan diri dalam kehidupan Kristen.¹⁰ Namun, penelitian yang mengintegrasikan kasih karunia, pelayanan, dan pastoral konseling dengan fokus pada *self-care* masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks pendeta dan misi. Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa isu *self-care* dan keberlanjutan pelayanan menjadi perhatian penting dalam studi pastoral dan konseling. Samushonga menemukan bahwa para pelayan gereja memiliki risiko tinggi mengalami burnout akibat tuntutan pelayanan yang berlebihan dan budaya pelayanan yang sering mengabaikan batas-batas pribadi.¹¹ Penelitian tersebut menegaskan bahwa *self-care* merupakan kebutuhan mendasar bagi pelayan agar dapat mempertahankan kesehatan spiritual dan psikologis dalam pelayanan.

Penelitian Činčala dan Drumm lebih lanjut menunjukkan bahwa *self-care* memiliki dasar biblikal yang kuat dan tidak dapat dipandang sebagai tindakan yang bertentangan dengan pengabdian kepada Tuhan. Sebaliknya, pemeliharaan diri merupakan bagian dari tanggung jawab pelayan dalam menjaga keberlangsungan panggilan dan pelayanannya.¹² Sementara itu, Plante mengemukakan bahwa pengelolaan stres, keseimbangan hidup, dan perhatian terhadap kesehatan mental merupakan faktor penting dalam mencegah burnout di kalangan pekerja gerejawi dan pemimpin rohani.¹³ Kajian empiris yang dilakukan Lee dan Fung terhadap para rohaniwan di Taiwan menemukan bahwa *self-compassion* atau kepedulian terhadap diri sendiri berkorelasi positif dengan kesejahteraan spiritual dan berkorelasi negatif dengan *burnout*.¹⁴ Temuan ini menunjukkan bahwa praktik pemeliharaan diri memiliki kontribusi signifikan terhadap keberlangsungan pelayanan dan kesehatan rohani pelayan. Penelitian Norrington dan Douglas-Smith juga menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu para rohaniwan menghadapi tekanan pelayanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.¹⁵ Dari perspektif pastoral konseling, Brand dan Tadros menemukan bahwa supervisi, konsultasi, dan dukungan pastoral yang berkelanjutan

⁸ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2002).

⁹ Kristen Poppa, "Self-Care Is Soul Care," *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12, no. 1 (2019): 50–70, <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/193979091879563>.

¹⁰ Saundra Dalton-Smith, *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity* (FaithWords, 2017), 74.

¹¹ Hartness M Samushonga, "Distinguishing between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-Care," *Journal of Pastoral Theology* 31, no. 1 (2021): 4–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10649867.2020.1748919>.

¹² Petr A Činčala and René Drumm, "The Biblical Imperative for Pastoral Self-Care," *Ministry: International Journal for Pastors* 94, no. 11 (2022): 6.

¹³ Thomas G Plante, "Principles for Managing Burnout among Catholic Church Professionals," *Pastoral Psychology* 72, no. 1 (2023): 23–31, <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11089-022-01039-7>.

¹⁴ Hsiu-Chi Lee and Joey Fung, "A Cross-Lagged Longitudinal Model of the Relationships between Self-Compassion, Spiritual Well-Being, and Burnout among Taiwanese Clergy," *Journal of Psychology and Theology* 53, no. 1 (2025): 3–18, <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00916471241300156>.

¹⁵ Belinda Norrington and Nicola Douglas-Smith, "The Experience of Self-Compassion in Church of England Working Clergy: An Exploratory Qualitative Pilot Study Conducted in England," *Journal of Religion and Health* 64, no. 4 (2025): 2679–96, <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-025-02373-9>.

berperan penting dalam mencegah burnout dan menjaga integritas pelayanan.¹⁶ Penelitian tersebut menekankan perlunya sistem pendampingan dan perawatan yang mendukung kesejahteraan pelayan secara menyeluruh.

Teks 1 Korintus 15:1–11 telah banyak diteliti dari perspektif kebangkitan Kristus,¹⁷ tradisi Injil mula-mula,¹⁸ dan legitimasi kerasulan Paulus,¹⁹ perhatian terhadap implikasi pastoral dari pernyataan Paulus "oleh kasih karunia Allah aku adalah sebagaimana aku ada sekarang" (1Kor. 15:10) masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu cenderung memahami kasih karunia dalam konteks keselamatan dan kerasulan, tetapi belum secara khusus mengeksplorasi kontribusinya terhadap pembentukan ketahanan pelayanan, pemeliharaan diri²⁰ (self-care), dan pencegahan *burnout* pada pelayan Kristen. Di sisi lain, penelitian mengenai *self-care* dan *burnout* umumnya berangkat dari perspektif psikologi, kesehatan mental, atau kepemimpinan gerejawi tanpa mengaitkannya secara langsung dengan fondasi teologis kasih karunia dalam 1 Korintus 15:1–11.²¹ Kekosongan inilah yang menjadi ruang kontribusi penelitian ini melalui integrasi kajian biblika, pastoral konseling, dan *self-care* dalam membangun komitmen hidup dan pelayanan yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Studi literatur merupakan metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan, penelaahan, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena atau permasalahan penelitian.²² Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep, teori, dan hasil penelitian terdahulu secara sistematis sehingga dapat menghasilkan sintesis pengetahuan yang lebih mendalam. Data penelitian diperoleh dari sumber-sumber akademik yang kredibel, seperti buku, artikel jurnal ilmiah,²³ dan karya-karya teologis yang berkaitan dengan komitmen hidup dan pelayanan, *self-care*, pastoral konseling, serta penafsiran 1 Korintus 15:1–11.

Dalam penelitian ini, pendekatan studi literatur digunakan untuk mengkaji hubungan antara *self-care*, komitmen hidup dan pelayanan, serta kasih karunia Allah dalam

¹⁶ Sandra Brand and Eman Tadros, "Pastoral Counselors' Perceptions Regarding Supervision/Consultation to Prevent Burnout and Ethical Violations," *Journal of Empirical Theology* 1, no. aop (2025): 1–29, <https://doi.org/https://doi.org/10.61838/kman.ooc.psynexus.3.2>.

¹⁷ Moses Wibowo and Tony Salurante, "Kajian Biblika 1korintus 15: 1-11 Bagi Pemahaman Iman Kristen Tentang Kebangkitan Yesus Kristus," *Manna Rafflesia* 7, no. 1 (2020): 90–115, https://doi.org/https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i1.136.

¹⁸ Devi Afriani Barus, Seri Antonius, and Sabar Rudi Sitompul, "Death and Eternal Life: Sebuah Pandangan Tentang Kematian Orang Percaya Untuk Menyongsong Keabadian Dengan Penuh Harapan," *Jurnal Teologi Cultivation* 8, no. 1 (2024): 116–33.

¹⁹ Rynaldi Mahardika Situmeang, "Koreksi Paulus Terhadap Spiritualitas Eskapis Dalam 1 Korintus 15," *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika* 8, no. 2 (2025): 216–34, <https://doi.org/https://doi.org/10.53547/s3b4ha30>.

²⁰ Kirsten Posluns and Terry Lynn Gall, "Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourself: A Literature Review on Self-Care," *International Journal for the Advancement of Counselling* 42, no. 1 (2020): 1–20; Sara K Bressi and Elizabeth R Vaden, "Reconsidering Self Care," *Clinical Social Work Journal* 45, no. 1 (2017): 33–38.

²¹ Ayub Rusmanto, Kerin Rajagukguk, and Sriwahyuni Sriwahyuni, "Persepsi Mengucap Syukur Atas Kasih Karunia Allah Berdasarkan Teks 1 Korintus 1: 4-9," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)* 5, no. 1 (2023): 39–51, <https://doi.org/https://doi.org/10.59177/veritas.v5i1.197>; Warseto Freddy Sihombing et al., "Hidup Dalam Kasih Karunia Allah: Masa Lalu versus Masa Sekarang (Efesus 2: 1-10)," *Tumou Tou* 10, no. 1 (2023): 1–10; Hari Sulastio, "Keselamatan Karena Kasih Karunia Menurut Efesus 2: 1-10," *Jurnal Antusias* 6, no. 1 (2020): 62–75.

²² J W Creswell and C N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (SAGE Publications, 2018), 43.

²³ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2018), 5.

perspektif pastoral konseling. Analisis dilakukan dengan menggunakan kerangka konseling pastoral holistik Howard Clinebell yang memandang pemeliharaan diri sebagai bagian dari upaya mencapai keutuhan hidup manusia.²⁴ Langkah-langkah penelitian meliputi: (1) identifikasi dan perumusan fokus penelitian; (2) pengumpulan literatur yang relevan melalui basis data akademik dan sumber teologis; (3) seleksi dan evaluasi sumber berdasarkan relevansi dan kredibilitasnya; (4) analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama²⁵ yang berkaitan dengan *self-care*, komitmen pelayanan, dan kasih karunia; serta (5) sintesis temuan untuk membangun pemahaman teologis dan pastoral mengenai pentingnya *self-care* dalam menopang komitmen hidup dan pelayanan Kristen berdasarkan 1 Korintus 15:1-11.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori Kasih Karunia dan Self-Care dalam Pelayanan Berdasarkan 1 Korintus 15:1-11

Perikop 1 Korintus 15:1-11 merupakan bagian penting dalam argumentasi Paulus mengenai kebangkitan Kristus yang menjadi inti Injil dan dasar kehidupan orang percaya. Paulus membuka bagian ini dengan mengingatkan jemaat Korintus tentang Injil yang telah mereka terima, yang di dalamnya termuat berita mengenai kematian, penguburan, dan kebangkitan Kristus sesuai dengan Firman Tuhan (ay. 1-4). Menurut Fee, penegasan Paulus terhadap Injil menunjukkan bahwa kehidupan dan pelayanan Kristen tidak berakar pada usaha manusia, melainkan pada karya penyelamatan Allah yang dinyatakan melalui Kristus. Injil menjadi fondasi identitas orang percaya sekaligus sumber ketekunan dalam menjalani kehidupan iman dan pelayanan.²⁶ Jadi, pelayanan Kristen pada dasarnya merupakan respons terhadap karya kasih karunia Allah yang terlebih dahulu bertindak dalam sejarah keselamatan.

Pada ayat 5-8, Paulus menyebutkan para saksi kebangkitan, termasuk Kefas, kedua belas rasul, lebih dari lima ratus saudara, Yakobus, dan akhirnya dirinya sendiri. Penyebutan para saksi kebangkitan menegaskan bahwa pelayanan Kristen berlangsung dalam komunitas iman, sehingga relasi yang sehat dan dukungan sesama orang percaya menjadi bagian penting dalam keberlangsungan pelayanan. Garland menjelaskan bahwa daftar saksi tersebut menegaskan legitimasi kerasulan Paulus sekaligus memperlihatkan bahwa panggilannya berasal dari inisiatif Allah, bukan dari prestasi atau kelayakan pribadinya.²⁷ Pemahaman ini penting karena pelayanan yang berpusat pada kasih karunia membebaskan pelayan dari kecenderungan membangun identitas berdasarkan pencapaian pribadi dan mengarahkan mereka pada ketergantungan kepada Allah serta komunitas iman.

Puncak teologi kasih karunia dalam perikop ini ditemukan pada ayat 9-10. Paulus mengakui bahwa dirinya adalah “yang paling hina dari semua rasul” karena pernah menganiaya jemaat Allah. Namun, pengakuan tersebut segera diikuti oleh pernyataan yang sangat penting: “Tetapi karena kasih karunia Allah aku adalah sebagaimana aku ada sekarang.” Menurut Barclay, ungkapan ini menunjukkan bahwa kasih karunia dalam pemikiran Paulus bukan sekadar anugerah yang mengampuni dosa, tetapi juga kuasa Allah yang mentransformasi identitas, memulihkan masa lalu, dan memungkinkan seseorang menjalankan panggilannya secara efektif.²⁸ Paulus tidak menyangkal masa lalunya, tetapi ia tidak lagi membiarkan masa lalu itu menentukan identitas dan arah hidupnya. Kasih karunia Allah telah mengubahnya dari penganiaya menjadi rasul yang setia.

²⁴ Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 27.

²⁵ V Braun and V Clarke, “Using Thematic Analysis in Psychology,” *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101, <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.

²⁶ Gordon D Fee, *The First Epistle to the Corinthians* (Wm. B. Eerdmans Publishing, 1987), 798–800.

²⁷ David E Garland, *First Corinthians*, vol. 1 (Baker Academic, 2003), 696–97.

²⁸ John M G Barclay, *Paul and the Power of Grace* (Wm. B. Eerdmans Publishing, 2020), 82–83.

Pernyataan Paulus bahwa ia “telah bekerja lebih keras daripada mereka semua, tetapi bukannya aku, melainkan kasih karunia Allah yang menyertai aku” (ay. 10) memperlihatkan hubungan yang erat antara kasih karunia dan pelayanan. Thiselton menjelaskan bahwa kasih karunia tidak meniadakan tanggung jawab manusia, tetapi justru menjadi sumber daya ilahi yang memungkinkan seseorang melayani dengan tekun tanpa menjadikan keberhasilan pelayanan sebagai dasar nilai dirinya.²⁹ Perspektif ini memberikan landasan teologis yang kuat bagi konsep *self-care* dalam pelayanan Kristen. Ketika pelayan memahami bahwa pelayanan merupakan hasil kerja kasih karunia Allah, mereka tidak lagi terdorong untuk terus membuktikan diri melalui aktivitas yang berlebihan atau pengorbanan yang tidak sehat.³⁰ Sebaliknya, mereka dapat menerima keterbatasan dirinya sebagai bagian dari realitas kemanusiaan yang juga berada dalam pemeliharaan Allah.

Dalam perspektif pastoral konseling, kasih karunia yang digambarkan Paulus dalam 1 Korintus 15:1–11 berkorelasi dengan pemeliharaan diri secara holistik. Kasih karunia menopang *self-care* secara holistik melalui pembentukan identitas spiritual, pemulihan emosional, penguatan relasi, pemeliharaan fisik, dan keberlanjutan panggilan pelayanan.³¹ Oleh karena itu, *self-care* tidak dapat dipahami sebagai tindakan yang berlawanan dengan komitmen pelayanan, melainkan sebagai respons yang lahir dari kesadaran bahwa kasih karunia Allah bekerja secara menyeluruh dalam kehidupan pelayan.

Dinamika Komitmen Pelayanan dan Risiko *Burnout*

Komitmen pelayanan merupakan elemen fundamental dalam kehidupan seorang pelayan Tuhan. Dalam perspektif Perjanjian Baru, komitmen tersebut tidak berakar pada kemampuan pribadi, melainkan pada kasih karunia Allah yang memampukan seseorang untuk tetap setia dalam panggilannya.³² Paulus menegaskan, “Tetapi karena kasih karunia Allah aku adalah sebagaimana aku ada sekarang, dan kasih karunia yang dianugerahkan-Nya kepadaku tidak sia-sia” (1Kor. 15:10). Pernyataan ini menunjukkan bahwa keberadaan, identitas, dan produktivitas pelayanan Paulus tidak dapat dipisahkan dari karya kasih karunia Allah yang bekerja dalam dirinya.³³ Menurut Stott, kasih karunia merupakan pemberian Allah yang tidak layak diterima manusia, tetapi menjadi dasar keselamatan sekaligus sumber transformasi kehidupan orang percaya.³⁴ Oleh karena itu, komitmen pelayanan Kristen tidak seharusnya dipahami sebagai usaha manusia untuk memperoleh penerimaan Allah, melainkan sebagai respons syukur atas anugerah yang telah diterima melalui Kristus.

Pemahaman tersebut penting karena pelayanan pastoral pada hakikatnya mengandung tuntutan yang kompleks. Seorang pelayan tidak hanya bertanggung jawab dalam pemberitaan firman, tetapi juga menjalankan fungsi pendampingan, penggembalaan, konseling, pembinaan, serta memberikan dukungan spiritual kepada individu dan komunitas yang dilayaninya. Tanggung jawab yang beragam ini sering kali menempatkan pelayan pada situasi yang penuh tekanan emosional, relasional, dan spiritual.³⁵ Dalam banyak kasus, pelayan dituntut untuk selalu hadir bagi kebutuhan orang lain, bahkan ketika dirinya sendiri

²⁹ Anthony C Thiselton, *The First Epistle to the Corinthians: A Commentary on the Greek Text*, vol. 1 (Wm. B. Eerdmans Publishing, 2000), 1225.

³⁰ Hartness M Samushonga, “Distinguishing between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-Care,” *Journal of Pastoral Theology* 31, no. 1 (2021): 4–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10649867.2020.1748919>.

³¹ Činčala and Drumm, “The Biblical Imperative for Pastoral Self-Care.”

³² Mudak and Praing, “Komitmen Pada Panggilan Kristus: Integrasi Filipi 3: 13-14 Dengan Goal Commitment Theory.”

³³ John M G Barclay, *Paul and the Power of Grace* (Wm. B. Eerdmans Publishing, 2020), 82.

³⁴ John R W Stott and John Wyatt, *Issues Facing Christians Today* (Zondervan, 2006), 72.

³⁵ Rusmanto, Rajagukguk, and Sriwahyuni, “Persepsi Mengucap Syukur Atas Kasih Karunia Allah Berdasarkan Teks 1 Korintus 1: 4-9.”

sedang mengalami kelelahan atau pergumulan pribadi. Kondisi tersebut dapat memunculkan ketegangan antara komitmen pelayanan yang tinggi dan keterbatasan manusiawi yang dimiliki setiap pelayan.

Di tengah tuntutan pelayanan yang terus meningkat, risiko *burnout* menjadi salah satu tantangan serius yang dihadapi para pelayan Tuhan. Maslach dan Leiter mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau sikap sinis terhadap pekerjaan dan orang lain (*depersonalization*), serta menurunnya rasa pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*).³⁶ *Burnout* tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi berkembang melalui akumulasi stres yang berlangsung dalam jangka waktu panjang tanpa adanya pemulihan yang memadai. Dalam konteks pelayanan pastoral, *burnout* dapat muncul ketika pelayan terus memberikan perhatian, energi, dan dukungan kepada orang lain tanpa memiliki ruang yang cukup untuk memulihkan dirinya sendiri. Situasi ini sering diperparah oleh ekspektasi jemaat, tuntutan organisasi, maupun standar pribadi yang terlalu tinggi.

Dampak *burnout* terhadap komitmen pelayanan sangat signifikan. Pelayan yang mengalami kelelahan emosional cenderung kehilangan antusiasme dalam melayani, mengalami penurunan motivasi, serta kesulitan mempertahankan kualitas relasi dengan jemaat dan rekan pelayanan. Pada tingkat yang lebih serius, *burnout* dapat memunculkan perasaan tidak berdaya, frustrasi, bahkan keraguan terhadap panggilan pelayanan yang selama ini dijalani. Maslach dan Leiter menjelaskan bahwa *burnout* tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga menurunkan efektivitas kerja, kualitas relasi interpersonal, dan kemampuan seseorang untuk menjalankan tanggung jawab profesionalnya secara optimal.³⁷ Dalam konteks pelayanan Kristen, kondisi ini berpotensi menghambat kesaksian gereja dan mengurangi kualitas pelayanan pastoral yang diberikan kepada jemaat.

Fenomena *burnout* menunjukkan bahwa komitmen pelayanan yang kuat tidak identik dengan pengorbanan tanpa batas. Sebaliknya, komitmen yang sehat memerlukan keseimbangan antara tanggung jawab pelayanan dan pemeliharaan diri. Paulus sendiri, meskipun menunjukkan dedikasi yang tinggi dalam pelayanannya, tetap menyadari bahwa seluruh keberhasilan pelayanannya bersumber dari kasih karunia Allah dan bukan dari kekuatan pribadinya (1Kor. 15:10). Kesadaran ini menjadi koreksi terhadap kecenderungan sebagian pelayan yang mengukur kesetiaan berdasarkan seberapa banyak mereka bekerja atau berkorban. John Stott menegaskan bahwa kasih karunia membebaskan orang percaya dari usaha untuk membuktikan nilai dirinya melalui prestasi dan pencapaian.³⁸ Dengan demikian, komitmen pelayanan yang berakar pada kasih karunia justru memberikan ruang bagi pelayan untuk mengakui keterbatasannya dan mencari pemulihan ketika diperlukan.

Menjaga keseimbangan hidup merupakan kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari komitmen pelayanan yang berkelanjutan. Keseimbangan hidup mencakup perhatian terhadap kesehatan fisik, emosional, relasional, dan spiritual sebagai bagian dari tanggung jawab pelayan dalam memelihara dirinya. Pelayan yang mampu menjaga keseimbangan hidup akan lebih siap menghadapi tekanan pelayanan, memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres, serta mampu melayani dengan konsisten dalam jangka panjang. Dalam perspektif ini, komitmen pelayanan tidak hanya diukur dari intensitas aktivitas yang dilakukan, tetapi juga dari kemampuan untuk menjaga keberlanjutan pelayanan melalui kehidupan yang sehat dan utuh. Jadi, landasan kasih karunia yang ditegaskan Paulus,

³⁶ Christina Maslach and Michael P Leiter, "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry," *World Psychiatry* 15, no. 2 (2016): 351–53.

³⁷ C. Maslach and M. P. Leiter, "Burnout," *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, January 1, 2016, 18–23, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>.

³⁸ Stott and Wyatt, *Issues Facing Christians Today*, 77.

dikombinasikan dengan kesadaran akan risiko *burnout*, mengarahkan pelayan pada pemahaman bahwa pelayanan yang efektif dan tahan uji memerlukan keseimbangan hidup yang memadai agar panggilan pelayanan dapat dijalankan secara berkelanjutan dan bertanggung jawab.

***Self-Care* dalam Konseling Pastoral**

Self-care merupakan konsep yang semakin mendapatkan perhatian dalam kajian pastoral dan konseling karena berkaitan erat dengan kesehatan, keberlanjutan pelayanan, dan kualitas kehidupan pelayan Tuhan.³⁹ Secara umum, *self-care* dapat dipahami sebagai serangkaian tindakan sadar dan terencana yang dilakukan seseorang untuk memelihara serta meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, relasional, mental, dan spiritualnya.⁴⁰ Dalam konteks pelayanan Kristen, *self-care* bukanlah upaya yang berpusat pada diri sendiri atau bentuk penghindaran dari tanggung jawab pelayanan, melainkan tindakan yang bertujuan menjaga kesiapan pelayan agar mampu menjalankan panggilannya secara sehat dan berkelanjutan. Pemahaman ini penting karena pelayanan sering kali menempatkan pelayan dalam situasi yang menuntut pengorbanan energi, waktu, dan perhatian yang besar, sehingga tanpa pemeliharaan diri yang memadai mereka rentan mengalami kelelahan dan penurunan kualitas pelayanan.

Dalam perspektif konseling pastoral, *self-care* berakar pada pemahaman bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang utuh dan multidimensional. Clinebell menegaskan bahwa pelayanan yang sehat memerlukan perhatian terhadap keutuhan manusia (*wholeness*) yang mencakup dimensi fisik, emosional, relasional, spiritual, dan vokasional. Oleh karena itu, *self-care* bukan sekadar strategi pemulihan, melainkan bagian dari pertumbuhan menuju keutuhan hidup (*growth toward wholeness*) yang menjadi tujuan utama pelayanan pastoral dan konseling.⁴¹ Pandangan ini menunjukkan bahwa pemeliharaan diri bukan hanya kebutuhan psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual yang mendukung perkembangan manusia secara menyeluruh. Seorang pelayan yang mengabaikan salah satu dimensi kehidupannya berisiko mengalami ketidakseimbangan yang pada akhirnya memengaruhi efektivitas pelayanan dan kualitas relasinya dengan Tuhan maupun sesama.⁴²

Pendekatan holistik yang dikemukakan Clinebell memberikan dasar teologis dan pastoral bagi praktik *self-care*. Dimensi fisik mencakup perhatian terhadap kesehatan tubuh melalui istirahat yang cukup, pola makan yang sehat, olahraga, dan pengelolaan energi yang baik. Dimensi emosional berkaitan dengan kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola perasaan secara sehat. Dimensi relasional berhubungan dengan pemeliharaan hubungan yang mendukung, baik dengan keluarga, rekan pelayanan, maupun komunitas iman. Sementara itu, dimensi spiritual mencakup praktik-praktik rohani yang memperdalam relasi dengan Tuhan, seperti doa, pembacaan Firman Tuhan, refleksi spiritual, dan penyembahan. Adapun dimensi vokasional berkaitan dengan kemampuan menjalankan panggilan hidup dan pelayanan secara seimbang tanpa kehilangan identitas diri di luar peran pelayanan yang dijalankan.⁴³ Keutuhan pada setiap dimensi tersebut memungkinkan pelayan untuk melayani dari kondisi yang sehat dan stabil, bukan dari kelelahan atau kekosongan batin.

³⁹ Rusmanto, Rajagukguk, and Sriwahyuni, "Persepsi Mengucap Syukur Atas Kasih Karunia Allah Berdasarkan Teks 1 Korintus 1: 4-9."

⁴⁰ Samushonga, "Distinguishing between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-Care."

⁴¹ Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 27.

⁴² Činčala and Drumm, "The Biblical Imperative for Pastoral Self-Care."

⁴³ Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 28.

Pentingnya self-care dalam pelayanan juga ditegaskan oleh Saundra Dalton-Smith yang berpendapat bahwa banyak individu mengalami kelelahan bukan semata-mata karena kurang tidur, tetapi karena kurang memperoleh pemulihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.⁴⁴ Dalam konteks pelayanan pastoral, pelayan sering kali memberi perhatian besar pada kebutuhan rohani jemaat, tetapi mengabaikan kebutuhan pemulihan dirinya sendiri. Akibatnya, mereka mengalami kelelahan yang tidak terselesaikan meskipun tetap menjalankan aktivitas rohani secara rutin.⁴⁵ Temuan ini menunjukkan bahwa self-care harus dipahami secara komprehensif, mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dan tidak terbatas pada pemeliharaan fisik semata.

Selain itu, Poppa menekankan bahwa *self-care* dalam pelayanan Kristen harus dipahami sebagai bentuk kebergantungan kepada Allah, bukan sebagai manifestasi kemandirian manusia.⁴⁶ Menurut Poppa, kesadaran akan kebutuhan untuk beristirahat, menerima pertolongan, dan mencari pemulihan mencerminkan pengakuan bahwa manusia memiliki keterbatasan dan tidak dapat terus melayani hanya dengan mengandalkan kekuatan sendiri.⁴⁷ Dalam perspektif ini, *self-care* menjadi tindakan spiritual yang menunjukkan kerendahan hati dan kesediaan untuk hidup sesuai dengan batasan yang telah ditetapkan Allah bagi manusia. Pelayan yang memahami prinsip ini akan lebih mudah menerima kebutuhan akan pemulihan tanpa merasa bersalah atau menganggapnya sebagai tanda kelemahan rohani.

Salah satu kontribusi utama *self-care* dalam pelayanan adalah fungsinya sebagai upaya pencegahan *burnout*. *Burnout* sering kali muncul ketika tuntutan pelayanan berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi dengan proses pemulihan yang memadai.⁴⁸ Melalui praktik *self-care* yang konsisten, pelayan dapat mengenali tanda-tanda kelelahan sejak dini, mengelola stres secara lebih sehat, serta menjaga keseimbangan antara pelayanan dan kehidupan pribadi. *Self-care* membantu pelayan mempertahankan energi emosional, stabilitas spiritual, dan kualitas relasi yang diperlukan untuk melayani secara efektif.⁴⁹ Jadi, *self-care* tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap kelelahan yang telah terjadi, tetapi juga sebagai strategi preventif yang menjaga keberlanjutan pelayanan dalam jangka panjang.

Berdasarkan perspektif konseling pastoral, *self-care* merupakan bagian integral dari kehidupan dan pelayanan Kristen. Pemeliharaan diri tidak bertentangan dengan komitmen pelayanan, melainkan mendukung keberlangsungannya. Oleh karena itu, *self-care* perlu dipahami sebagai praktik yang tidak terpisahkan dari panggilan pelayanan, karena melalui pemeliharaan diri yang sehat seorang pelayan dapat terus bertumbuh menuju keutuhan hidup dan menjalankan pelayanannya secara efektif, berkelanjutan, dan bertanggung jawab.⁵⁰ Pelayan yang memperhatikan kesehatan fisik, emosional, relasional, spiritual, dan vokasionalnya akan lebih mampu menghadapi tekanan pelayanan, mengembangkan ketahanan diri, serta melayani dengan integritas dan sukacita.

Pendekatan Konseling Pastoral untuk *Self-Care*

Konseling pastoral merupakan salah satu bentuk pelayanan gereja yang bertujuan menolong individu menghadapi berbagai pergumulan hidup melalui integrasi antara pemahaman

⁴⁴ Dalton-Smith, *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*, 12.

⁴⁵ Samushonga, "Distinguishing between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-Care."

⁴⁶ Kristen Poppa, "Self-Care Is Soul Care," *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12, no. 1 (2019): 50-70, <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/193979091879563>.

⁴⁷ Poppa, "Self-Care Is Soul Care."

⁴⁸ Samushonga, "Distinguishing between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-Care."

⁴⁹ Dalton-Smith, *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*, 76.

⁵⁰ Činčala and Drumm, "The Biblical Imperative for Pastoral Self-Care."

teologis, pendampingan pastoral, dan prinsip-prinsip ilmu perilaku. Dalam konteks pelayanan Kristen, konseling pastoral memiliki peran penting dalam membantu para pelayan menjaga kesehatan spiritual, emosional, relasional, dan psikologis mereka. Pelayanan yang dilakukan secara terus-menerus sering kali menempatkan pelayan pada posisi sebagai pemberi pertolongan bagi orang lain, sementara kebutuhan pribadi mereka sendiri kurang mendapat perhatian. Akibatnya, banyak pelayan mengalami kelelahan, tekanan emosional, dan penurunan kualitas hidup yang dapat memengaruhi efektivitas pelayanan. Oleh karena itu, konseling pastoral menjadi sarana yang penting untuk membantu pelayan mengembangkan kesadaran diri, memahami keterbatasannya, serta membangun praktik *self-care* yang sehat dan berkelanjutan.

Clinebell menegaskan bahwa tujuan utama pastoral *care* dan *counseling* adalah membantu individu bertumbuh menuju keutuhan hidup (*growth toward wholeness*) dalam seluruh dimensi keberadaannya.⁵¹ Keutuhan tersebut mencakup aspek fisik, emosional, relasional, spiritual, dan vokasional yang saling berkaitan satu sama lain. Dalam perspektif ini, *self-care* bukan sekadar teknik mengurangi stres atau memulihkan energi, melainkan bagian dari proses pertumbuhan menuju kehidupan yang lebih utuh dan sehat. Melalui konseling pastoral, pelayan dibantu untuk mengenali kebutuhan-kebutuhan yang selama ini terabaikan, mengevaluasi pola hidup yang tidak seimbang, serta mengembangkan kebiasaan yang mendukung kesehatan diri secara menyeluruh. Pendekatan ini menegaskan bahwa pelayanan yang efektif tidak dapat dipisahkan dari kondisi pelayan yang sehat secara holistik.

Salah satu fungsi utama konseling pastoral adalah memberikan pendampingan kepada pelayan yang mengalami kelelahan pelayanan atau *burnout*. Pelayan yang mengalami burnout sering kali menunjukkan gejala kelelahan emosional, hilangnya motivasi pelayanan, perasaan hampa secara spiritual, dan kesulitan mempertahankan relasi yang sehat dengan orang lain. Dalam situasi seperti ini, konseling pastoral menyediakan ruang yang aman bagi pelayan untuk mengungkapkan pergumulan, kekecewaan, ketakutan, dan tekanan yang mereka alami tanpa takut dihakimi. Collins menjelaskan bahwa konseling Kristen berfungsi membantu individu memahami masalah yang dihadapi, mengembangkan perspektif yang lebih sehat, serta menemukan langkah-langkah yang konstruktif untuk menghadapi tantangan hidup.⁵² Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pemulihan kesejahteraan emosional dan spiritual pelayan secara menyeluruh.

Selain pendampingan terhadap burnout, konseling pastoral juga berperan dalam membantu pelayan membangun batas-batas pelayanan yang sehat (*healthy boundaries*). Salah satu penyebab utama kelelahan pelayanan adalah ketidakmampuan untuk membedakan antara tanggung jawab pelayanan dan kebutuhan pribadi. Banyak pelayan merasa harus selalu tersedia untuk memenuhi kebutuhan orang lain sehingga mengabaikan waktu istirahat, relasi keluarga, maupun kebutuhan pemulihan dirinya sendiri.⁵³ Dalam proses konseling, pelayan diajak untuk memahami bahwa keterbatasan manusia bukanlah kegagalan spiritual, melainkan bagian dari realitas ciptaan yang perlu diterima dengan bijaksana. Kesadaran ini membantu pelayan menetapkan prioritas yang sehat, mengelola waktu secara efektif, serta menghindari pola pelayanan yang berlebihan dan tidak berkelanjutan.

McMinn menegaskan bahwa integrasi psikologi, teologi, dan spiritualitas dalam konseling Kristen memungkinkan individu memahami dirinya secara lebih utuh di hadapan

⁵¹ Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 27.

⁵² Gary R Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Word Pub., 1988), 21.

⁵³ Barclay, *Paul and the Power of Grace*, 205.

Allah.⁵⁴ Pemahaman ini sangat penting bagi pelayan yang sering kali mendasarkan nilai dirinya pada produktivitas pelayanan. Melalui konseling pastoral, pelayan diajak untuk melihat bahwa identitas mereka tidak ditentukan oleh banyaknya aktivitas atau keberhasilan pelayanan, tetapi oleh relasi mereka dengan Allah.⁵⁵ Ketika pelayan memahami bahwa nilai dirinya tidak bergantung pada pencapaian pelayanan, mereka akan lebih mudah menerima kebutuhan untuk beristirahat, meminta pertolongan, dan menjalani proses pemulihan tanpa rasa bersalah.⁵⁶ Perspektif ini membantu mengurangi tekanan performatif yang sering menjadi sumber stres dan kelelahan.

Pendekatan konseling pastoral juga menawarkan berbagai strategi pemulihan yang mendukung praktik *self-care* secara berkelanjutan. Strategi tersebut mencakup pembentukan disiplin rohani yang sehat, pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan stres, pemeliharaan relasi yang mendukung, serta penataan kembali ritme kehidupan antara pelayanan dan istirahat. Dalam proses ini, pelayan didorong untuk secara teratur mengevaluasi kondisi fisik, emosional, dan spiritualnya sehingga dapat mendeteksi tanda-tanda kelelahan sejak dini. Konseling pastoral juga membantu pelayan membangun komunitas pendukung yang memungkinkan mereka menerima dukungan emosional dan spiritual ketika menghadapi tekanan pelayanan.

Dalam perspektif teologis, *self-care* tidak bertentangan dengan panggilan pelayanan, melainkan mendukung keberlanjutan pelayanan itu sendiri. Kesadaran akan kasih karunia Allah membebaskan pelayan dari tuntutan untuk terus membuktikan diri melalui aktivitas yang berlebihan dan menolong mereka menerima keterbatasan sebagai bagian dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, konseling pastoral berfungsi sebagai sarana yang membantu pelayan mengintegrasikan komitmen pelayanan dengan praktik *self-care* secara seimbang. Melalui pendampingan yang berkesinambungan, pelayan dapat menjaga kesehatan diri, memperkuat ketahanan spiritual dan emosional, serta mempertahankan komitmen hidup dan pelayanan dalam jangka panjang.

Sintesis Teologis antara Kasih Karunia dan *Self-Care* dalam 1 Korintus 15:1–11

Dalam teks 1 Korintus 15:1–11 ini, kasih karunia tidak hanya berhubungan dengan keselamatan, tetapi juga dengan identitas, pemulihan masa lalu, relasi, ketahanan pelayanan, dan keberlanjutan panggilan. Kasih karunia Allah tidak hanya menjadi dasar keselamatan dan kerasulan Paulus, tetapi juga menopang seluruh dimensi kehidupan yang dalam konseling pastoral dipahami sebagai aspek *self-care*. Kasih karunia membentuk kesehatan spiritual melalui identitas baru dalam Kristus (ay. 10),⁵⁷ memulihkan kesehatan emosional melalui penerimaan atas masa lalu yang berdosa (ay. 9-10),⁵⁸ memperkuat kesehatan relasional melalui keterlibatan dalam komunitas para saksi kebangkitan (ay. 5-8, 11),⁵⁹ mendukung kesehatan fisik melalui kesadaran bahwa pelayanan dilakukan bukan dengan kekuatan sendiri melainkan oleh kasih karunia Allah (ay. 10),⁶⁰ serta menopang kesehatan vokasional melalui panggilan dan ketekunan pelayanan yang berkelanjutan (ay. 10).⁶¹ Jadi,

⁵⁴ M. R. McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling* (2nd Ed.). (Tyndale House., 2017), 35.

⁵⁵ Rachel Spurlock, "Self-Care: A Stewardship Perspective," *Journal of Christian Nursing* 38, no. 2 (2021): 98–101.

⁵⁶ Prinsloo, "An Investigation into the Causes and Cures of Pastoral Burnout within the Church of the Nazarene in the Western Cape District."

⁵⁷ Barclay, *Paul and the Power of Grace*, 82–84.

⁵⁸ Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality: Spiritualitas Yang Sehat Secara Emosi* (Literatur Perkantas Jatim, 2020), 83.

⁵⁹ N. T. Wright, *Paul and the Faithfulness of God* (Minneapolis: Fortress Press, 2013), 154.

⁶⁰ Poppa, "Self-Care Is Soul Care."

⁶¹ Barclay, *Paul and the Power of Grace*, 82.

self-care dapat dipahami sebagai respons terhadap kasih karunia Allah yang bekerja secara holistik dalam kehidupan pelayan Kristen.

Perspektif ini menunjukkan bahwa kasih karunia dalam 1 Korintus 15:1–11 tidak hanya berfungsi sebagai konsep soteriologis yang menjelaskan keselamatan, tetapi juga sebagai kekuatan transformasional yang membentuk kehidupan pelayan secara menyeluruh. Paulus tidak memahami kasih karunia sebagai izin untuk mengabaikan dirinya demi pelayanan, melainkan sebagai sumber yang memampukan dirinya menjalani panggilan secara setia dan berkelanjutan. Kesadaran bahwa seluruh keberadaan dan pelayanannya merupakan hasil karya kasih karunia Allah membebaskannya dari kebutuhan untuk membuktikan diri melalui pencapaian atau pengorbanan yang berlebihan. Dalam konteks pastoral konseling, pemahaman ini memberikan landasan teologis bagi *self-care* karena pelayan yang hidup dalam kasih karunia dapat menerima keterbatasannya, memberi ruang bagi pemulihan, membangun relasi yang sehat, serta memelihara kehidupan spiritual dan panggilannya secara seimbang. Dengan demikian, *self-care* bukan sekadar strategi psikologis untuk mencegah burnout, tetapi merupakan ekspresi syukur dan tanggung jawab atas kasih karunia Allah yang terus bekerja dalam kehidupan pelayan Kristen.

Implikasi Konseling Pastoral untuk *Self-Care* dalam Menjaga Komitmen Hidup dan Pelayanan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-care* tidak dapat dipandang sebagai kebutuhan pribadi yang terpisah dari pelayanan, melainkan sebagai bagian integral dari keberlangsungan komitmen hidup dan pelayanan Kristen. Oleh karena itu, konseling pastoral tidak hanya berfungsi pada tingkat individual, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas bagi gereja dan lembaga pelayanan dalam membangun sistem pendukung yang menolong para pelayan menjaga kesehatan fisik, emosional, spiritual, dan relasional mereka.⁶² Pelayanan yang berkelanjutan memerlukan pelayan yang sehat secara holistik. Ketika kebutuhan pemulihan diabaikan, risiko kelelahan, penurunan motivasi pelayanan, dan *burnout* akan meningkat, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pelayanan serta kehidupan pribadi pelayan.

Salah satu implikasi penting adalah perlunya gereja dan lembaga pelayanan membangun budaya *self-care* sebagai bagian dari spiritualitas pelayanan. Dalam banyak konteks pelayanan, masih terdapat anggapan bahwa pengorbanan tanpa batas merupakan indikator utama kesetiaan kepada Tuhan. Akibatnya, pelayan sering merasa bersalah ketika mengambil waktu untuk beristirahat atau memulihkan diri.⁶³ Padahal, pemahaman teologis yang sehat menunjukkan bahwa manusia diciptakan dengan keterbatasan dan membutuhkan ritme kehidupan yang seimbang antara bekerja, melayani, dan beristirahat.⁶⁴ Kesadaran akan kasih karunia Allah membebaskan pelayan dari dorongan untuk terus membuktikan diri melalui produktivitas pelayanan yang berlebihan. Sebaliknya, kasih karunia menolong pelayan menerima bahwa pemeliharaan diri merupakan bagian dari tanggung jawab yang diberikan Allah kepada setiap orang percaya.⁶⁵ Oleh karena itu, gereja perlu mengembangkan budaya pelayanan yang menghargai keseimbangan hidup, bukan hanya pencapaian dan produktivitas pelayanan semata.

Implikasi berikutnya adalah pentingnya penerapan supervisi pastoral secara terstruktur. Supervisi pastoral merupakan proses pendampingan yang memungkinkan

⁶² Spurlock, "Self-Care: A Stewardship Perspective."

⁶³ Prinsloo, "An Investigation into the Causes and Cures of Pastoral Burnout within the Church of the Nazarene in the Western Cape District."

⁶⁴ Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality: Spiritualitas Yang Sehat Secara Emosi* (Literatur Perkantas Jatim, 2020), 97.

⁶⁵ Spurlock, "Self-Care: A Stewardship Perspective."

pelayan memperoleh dukungan, evaluasi, refleksi, dan pembinaan secara berkala dalam menjalankan tugas pelayanannya. Melalui supervisi pastoral, pelayan memiliki ruang untuk mendiskusikan tekanan pelayanan, konflik relasional, kelelahan emosional, maupun pergumulan spiritual yang mungkin mereka alami. Clinebell menegaskan bahwa pertumbuhan menuju keutuhan hidup memerlukan dukungan komunitas dan relasi yang memungkinkan seseorang mengembangkan kesadaran diri secara sehat.⁶⁶ Dalam konteks ini, supervisi pastoral berfungsi sebagai mekanisme preventif untuk mendeteksi gejala burnout sejak dini serta membantu pelayan membangun strategi *self-care* yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Selain supervisi pastoral, gereja dan lembaga pelayanan perlu menyediakan kesempatan retreat dan sabbatical sebagai bagian dari upaya pemulihan yang berkelanjutan. Retreat memberikan ruang bagi pelayan untuk berhenti sejenak dari rutinitas pelayanan dan memusatkan perhatian pada relasi mereka dengan Tuhan, diri sendiri, dan komunitas iman. Sementara itu, *sabbatical* menyediakan waktu yang lebih panjang untuk refleksi, pembaruan spiritual, pengembangan diri, dan pemulihan dari akumulasi tekanan pelayanan yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Praktik ini sejalan dengan prinsip alkitabiah mengenai ritme kerja dan istirahat yang menunjukkan bahwa produktivitas yang berkelanjutan tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan akan pemulihan. Pelayan yang memperoleh kesempatan untuk mengalami retreat dan *sabbatical* secara berkala cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pelayanan serta mampu mempertahankan komitmen pelayanannya dalam jangka panjang.

Implikasi lainnya adalah perlunya pendampingan psikologis dan spiritual yang berkesinambungan bagi para pelayan. Dalam banyak kasus, pelayan lebih sering berperan sebagai pemberi pertolongan daripada penerima pertolongan. Akibatnya, kebutuhan emosional dan psikologis mereka sering kali tidak tertangani dengan baik. Collins menekankan bahwa konseling Kristen berfungsi membantu individu memahami diri mereka secara lebih mendalam, mengelola konflik internal, serta menemukan cara yang sehat dalam menghadapi tekanan hidup.⁶⁷ Pendampingan psikologis dan spiritual memungkinkan pelayan memperoleh ruang yang aman untuk mengungkapkan pergumulan mereka, mengembangkan kesadaran diri, serta membangun mekanisme koping yang sehat. Melalui proses ini, pelayan tidak hanya dipulihkan dari tekanan yang telah terjadi, tetapi juga diperlengkapi untuk menghadapi tantangan pelayanan di masa mendatang.

McMinn menambahkan bahwa integrasi antara spiritualitas, psikologi, dan teologi membantu individu memahami dirinya secara lebih utuh dalam terang relasinya dengan Allah.⁶⁸ Perspektif ini penting karena banyak pelayan mengaitkan nilai diri mereka dengan keberhasilan pelayanan yang dicapai. Ketika pelayanan menjadi ukuran utama identitas diri, pelayan rentan mengalami kelelahan dan frustrasi ketika menghadapi kegagalan atau keterbatasan. Pendampingan pastoral yang berkelanjutan membantu pelayan menempatkan identitas mereka pada relasi dengan Allah, bukan pada performa pelayanan semata. Jadi, mereka dapat melayani dalam keadaan sehat secara emosional dan spiritual tanpa terjebak dalam tuntutan perfeksionisme.

Seluruh upaya tersebut bermuara pada keberlanjutan komitmen hidup dan pelayanan. Komitmen pelayanan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh semangat dan dedikasi, tetapi juga oleh kemampuan pelayan untuk menjaga keseimbangan hidup dan memelihara dirinya secara bertanggung jawab.⁶⁹ *Self-care* yang didukung oleh konseling

⁶⁶ Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 27.

⁶⁷ Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 21.

⁶⁸ McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling (2nd Ed.)*, 35.

⁶⁹ Rusmanto, Rajagukguk, and Sriwahyuni, "Persepsi Mengucap Syukur Atas Kasih Karunia Allah Berdasarkan Teks 1 Korintus 1: 4-9."

pastoral, supervisi yang memadai, kesempatan retret dan sabbatical, serta pendampingan psikologis dan spiritual yang berkelanjutan akan membantu pelayan mempertahankan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan pelayanan. Jadi, gereja dan lembaga pelayanan tidak hanya menghasilkan pelayan yang produktif, tetapi juga pelayan yang sehat, resilien, dan mampu menjalankan panggilannya secara efektif dalam jangka panjang. Komitmen hidup dan pelayanan yang berakar pada kasih karunia Allah akan semakin terpelihara ketika *self-care* dipahami sebagai bagian integral dari tanggung jawab iman dan bukan sebagai aktivitas yang terpisah dari panggilan pelayanan itu sendiri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kasih karunia dalam 1 Korintus 15:1–11 merupakan fondasi teologis bagi komitmen hidup dan pelayanan Kristen. Melalui kesaksian Paulus, kasih karunia dipahami bukan hanya sebagai anugerah keselamatan, tetapi juga sebagai kuasa Allah yang mengubah identitas, memulihkan masa lalu, dan memungkinkan orang percaya menjalankan panggilan pelayanan secara setia. Pengakuan Paulus bahwa seluruh keberadaan dan pelayanannya merupakan hasil karya kasih karunia Allah menegaskan bahwa komitmen pelayanan tidak dibangun atas kemampuan, prestasi, atau kekuatan manusia, melainkan atas respons syukur terhadap karya Allah yang terus bekerja dalam kehidupan pelayan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kasih karunia menjadi sumber ketahanan pelayanan yang memungkinkan pelayan tetap setia di tengah berbagai tantangan dan tekanan pelayanan. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-care* memiliki peran penting dalam menjaga keberlanjutan komitmen hidup dan pelayanan. Dalam perspektif pastoral konseling, *self-care* tidak dipahami sebagai tindakan yang berpusat pada diri sendiri, melainkan sebagai bentuk penatalayanan yang bertanggung jawab atas kehidupan yang telah dipercayakan Allah. Kasih karunia menopang *self-care* secara holistik melalui pembentukan identitas spiritual, pemulihan emosional, penguatan relasi, pemeliharaan fisik, dan keberlanjutan panggilan pelayanan. Oleh karena itu, *self-care* merupakan respons terhadap kasih karunia Allah yang bekerja secara menyeluruh dalam kehidupan pelayan Kristen. Pemeliharaan diri yang dilakukan secara sehat membantu pelayan menghindari burnout, menjaga kesehatan spiritual dan emosional, serta mempertahankan kualitas pelayanan dalam jangka panjang. Penelitian ini menegaskan bahwa pastoral konseling memiliki peran strategis dalam mengintegrasikan kasih karunia dan *self-care* guna memelihara komitmen hidup dan pelayanan. Pendampingan pastoral yang berkelanjutan, supervisi yang sehat, kesempatan untuk retret dan sabbatical, serta dukungan psikologis dan spiritual membantu pelayan mengembangkan kesadaran diri, menerima keterbatasan, dan membangun ketahanan pelayanan. Dengan demikian, keberlanjutan pelayanan Kristen tidak hanya ditentukan oleh dedikasi dan produktivitas, tetapi juga oleh kemampuan pelayan untuk memelihara dirinya secara bertanggung jawab dalam terang kasih karunia Allah. Pelayanan yang berakar pada kasih karunia dan didukung oleh praktik *self-care* yang sehat akan menghasilkan pelayan yang resilien, efektif, dan mampu menjalankan panggilannya secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- “38% of U.S. Pastors Have Thought About Quitting Full-Time Ministry in the Past Year,” 2021. <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>.
- Barclay, John M G. *Paul and the Power of Grace*. Wm. B. Eerdmans Publishing, 2020.
- Barus, Devi Afriani, Seri Antonius, and Sabar Rudi Sitompul. “Death and Eternal Life: Sebuah Pandangan Tentang Kematian Orang Percaya Untuk Menyongsong Keabadian Dengan Penuh Harapan.” *Jurnal Teologi Cultivation* 8, no. 1 (2024): 116–33.

- Brand, Sandra, and Eman Tadros. "Pastoral Counselors' Perceptions Regarding Supervision/Consultation to Prevent Burnout and Ethical Violations." *Journal of Empirical Theology* 1, no. aop (2025): 1–29.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61838/kman.ooc.psynexus.3.2>.
- Braun, V, and V Clarke. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Bressi, Sara K, and Elizabeth R Vaden. "Reconsidering Self Care." *Clinical Social Work Journal* 45, no. 1 (2017): 33–38.
- Činčala, Petr A, and René Drumm. "The Biblical Imperative for Pastoral Self-Care." *Ministry: International Journal for Pastors* 94, no. 11 (2022): 6.
- Clinebell, Howard. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisuius, 2002.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Word Pub., 1988.
- Creswell, J W, and C N Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. SAGE Publications, 2018.
- Dalton-Smith, Sandra. *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*. FaithWords, 2017.
- Dunbar, Scott, Thomas Frederick, Yvonne Thai, and John Gill. "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry." *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 2 (2020): 173–86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1744548>.
- Fee, Gordon D. *The First Epistle to the Corinthians*. Wm. B. Eerdmans Publishing, 1987.
- Garland, David E. *First Corinthians*. Vol. 1. Baker Academic, 2003.
- Hester, Jackson Andrew. "Stress and Longevity in Pastoral Ministry: A Phenomenological Study," 2018.
- Jones, Pamela D, and Pamela A Gordon. "Divine Calling: Qualitative Case Concerning Job Burnout Dilemma for Pastors." *Pastoral Psychology* 72, no. 2 (2023): 277–88.
- Lee, Hsiu-Chi, and Joey Fung. "A Cross-Lagged Longitudinal Model of the Relationships between Self-Compassion, Spiritual Well-Being, and Burnout among Taiwanese Clergy." *Journal of Psychology and Theology* 53, no. 1 (2025): 3–18.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00916471241300156>.
- Maslach, C., and M. P. Leiter. "Burnout." *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, January 1, 2016, 351–57.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>.
- Maslach, Christina, and Michael P Leiter. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry* 15, no. 2 (2016): 103–11.
- McMinn, M. R. *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling (2nd Ed.)*. Tyndale House., 2017.
- Mudak, Sherly, and Debora Inda Violita Praing. "Komitmen Pada Panggilan Kristus: Integrasi Filipi 3: 13-14 Dengan Goal Commitment Theory." *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral* 5, no. 2 (2024).
- Norrington, Belinda, and Nicola Douglas-Smith. "The Experience of Self-Compassion in Church of England Working Clergy: An Exploratory Qualitative Pilot Study Conducted in England." *Journal of Religion and Health* 64, no. 4 (2025): 2679–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-025-02373-9>.
- Plante, Thomas G. "Principles for Managing Burnout among Catholic Church Professionals." *Pastoral Psychology* 72, no. 1 (2023): 23–31.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11089-022-01039-7>.
- Poppa, Kristen. "Self-Care Is Soul Care." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12, no. 1 (2019): 50–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/193979091879563>.
- Posluns, Kirsten, and Terry Lynn Gall. "Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: A Literature Review on Self-Care." *International Journal for the Advancement of Counselling* 42, no. 1 (2020): 1–20.
- Prinsloo, C R. "An Investigation into the Causes and Cures of Pastoral Burnout within the Church of the Nazarene in the Western Cape District," 2016.
- Rusmanto, Ayub, Kerin Rajagukguk, and Sriwahyuni Sriwahyuni. "Persepsi Mengucap Syukur Atas Kasih Karunia Allah Berdasarkan Teks 1 Korintus 1: 4-9." *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)* 5, no. 1 (2023): 39–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.59177/veritas.v5i1.197>.
- Samushonga, Hartness M. "Distinguishing between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-Care." *Journal of Pastoral Theology* 31, no. 1 (2021): 4–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10649867.2020.1748919>.
- Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality: Spiritualitas Yang Sehat Secara Emosi*. Literatur Perkantas Jatim, 2020.
- Senewiratne, Sherrica. "Serving on Empty: When Depleted Servant Leaders Experience Languishing." Swinburne, 2024. <https://doi.org/https://doi.org/10.25916/sut.26367481>.
- Sihombing, Warseto Freddy, Icca Berutu, Ester Novita Lumban Gaol, and Betty Putri Irene Hulu. "Hidup Dalam Kasih Karunia Allah: Masa Lalu versus Masa Sekarang (Efesus 2: 1-10)." *Tumou Tou* 10, no. 1 (2023): 1–10.
- Situmeang, Rynaldi Mahardika. "Koreksi Paulus Terhadap Spiritualitas Eskapis Dalam 1 Korintus 15." *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika* 8, no. 2 (2025): 216–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.53547/s3b4ha30>.
- Smith, Peter. "US Pastors Struggle with Post-Pandemic Burnout. Survey Shows Half Considered Quitting since 2020," 2024. <https://apnews.com/article/christian-clergy-burnout-pandemic-survey-24ee46327438ff46b074d234ffe2f58c>.
- Spurlock, Rachel. "Self-Care: A Stewardship Perspective." *Journal of Christian Nursing* 38, no. 2 (2021): 98–101.
- Stott, John R W, and John Wyatt. *Issues Facing Christians Today*. Zondervan, 2006.
- Sulastio, Hari. "Keselamatan Karena Kasih Karunia Menurut Efesus 2: 1-10." *Jurnal Antusias* 6, no. 1 (2020): 62–75.
- Thiselton, Anthony C. *The First Epistle to the Corinthians: A Commentary on the Greek Text*. Vol. 1. Wm. B. Eerdmans Publishing, 2000.
- Wibowo, Moses, and Tony Salurante. "Kajian Bibliska 1korintus 15: 1-11 Bagi Pemahaman Iman Kristen Tentang Kebangkitan Yesus Kristus." *Manna Rafflesia* 7, no. 1 (2020): 90–115. https://doi.org/https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i1.136.
- Willis, Delvin Monte. "Pastors Enduring Burnout: A Narrative Inquiry Through the Lens of Spiritual Leadership." Grand Canyon University, 2023.
- Wright, N. T. *Paul and the Faithfulness of God*. Minneapolis: Fortress Press, 2013.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2018.

