ATOHEMA : Jurnal Teologi Pastoral Konseling
e-ISSN 3032-3916
p-ISSN 3046-4803

https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index
Vol 3 No 4 Oktober 2026 pp 74-93

Diterima Tanggal : 19 September 2026
Disetujui Tanggal : 30 Oktober 2026

PERSFEKTIF KERJA YANG ALKITABIAH MENCEGAH *BURNOUT*

Yoel Gabriel Mona[1]
Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email yoelgabrielmona16@gmail.com

Yanto Paulus Hermanto[2]
Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email y_paulus@yahoo.co.id

ABSTRAK

Burnout telah menjadi fenomena struktural di dunia kerja yang tidak terbatas pada profesi sekuler, melainkan juga menimpa mereka yang melayani di ranah gerejawi, sehingga memunculkan pertanyaan apakah akar persoalannya murni bersifat psikologis-manajerial ataukah juga bersifat teologis. Penelitian ini bertujuan merumuskan perspektif kerja yang Alkitabiah sebagai kerangka preventif terhadap burnout, dengan menelaah karakteristik burnout pada pekerja melalui pendekatan psikologis, menggali pemahaman biblis tentang kerja sebagai mandat penciptaan dan panggilan, serta menyintesiskan keduanya menjadi tawaran teologis yang aplikatif. Landasan teoretis penelitian ini bertumpu pada teori burnout tiga dimensi Maslach (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi), yang dipadukan dengan teologi penciptaan dan teologi istirahat (Sabat). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berjenis studi pustaka (library research) yang dipadukan dengan metode tafsir historis-gramatikal atas teks-teks Alkitab yang relevan, serta analisis komparatif-tematik atas sumber sekunder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout dipicu bukan semata oleh beban kerja secara kuantitatif, melainkan juga oleh faktor kualitatif seperti minimnya penghargaan dan ritme kerja yang tidak sehat, sementara reduksi historis atas makna panggilan dari panggilan suci menjadi sekadar etos produktivitas, hingga bermuara pada fenomena hustle culture telah menghilangkan makna transenden dari kerja itu sendiri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perspektif kerja yang Alkitabiah, yang memadukan teologi penciptaan dan teologi istirahat, berfungsi preventif, bukan sekadar kuratif, terhadap burnout: teologi penciptaan memulihkan makna transenden yang mencegah kelelahan emosional dan depersonalisasi, sementara teologi istirahat memulihkan standar penilaian alternatif yang mencegah penurunan pencapaian pribadi, dengan menegaskan bahwa istirahat adalah wujud sah dari kesetiaan menjalani panggilan.

Kata kunci: Burnout, Teologi Kerja, Teologi Vokasi, Teologi Istirahat, Perspektif Alkitabiah.

ABSTRACT

Burnout has become a structural workplace phenomenon that is not limited to secular professions but also affects those in ecclesial ministry, raising the question of whether its root causes are purely psychological and managerial or also theological in nature. This study aims to formulate a biblical perspective on work as a preventive framework against burnout by examining worker burnout characteristics through psychological theory, exploring the biblical understanding of work as creation mandate and calling, and synthesizing both into an applicable theological proposition. The theoretical foundation rests on Maslach's three-dimensional burnout theory (emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment), integrated with creation theology and Sabbath theology. This research employs a qualitative library research method combined with theological-hermeneutical interpretation of relevant biblical texts, using historical-grammatical exegesis and thematic-comparative analysis of secondary sources. The findings reveal that burnout is triggered not merely by quantitative workload but also by qualitative factors such as insufficient recognition and unhealthy work rhythms, while the historical reduction of vocation from a sacred calling into mere productivity ethics culminating in hustle culture has

stripped work of its transcendent meaning. The study concludes that a biblical perspective on work, integrating creation theology and rest theology, functions preventively rather than merely curatively against burnout: creation theology restores transcendent meaning that guards against emotional exhaustion and depersonalization, while Sabbath theology restores an alternative standard of accomplishment that guards against reduced personal accomplishment, affirming rest as a legitimate expression of faithfulness to one's calling.

Keywords: Burnout, Theology of Work, Theology of Vocation, Sabbath Theology, Biblical Perspective.

A. Pendahuluan

Fenomena *burnout* di dunia kerja bukan lagi sekadar keluhan personal, melainkan telah menjadi persoalan struktural yang diakui secara resmi. Organisasi Kesehatan Dunia bahkan telah mengklasifikasikan *burnout* sebagai fenomena okupasional, ditandai oleh tiga gejala utama yang dirumuskan Christina Maslach: kelelahan emosional, depersonalisasi (sinisme terhadap pekerjaan), dan penurunan rasa pencapaian diri.[1] Ironisnya, gejala ini tidak hanya menimpa pekerja sekuler di korporasi, tetapi juga merambah ke ranah yang semestinya sarat makna spiritual: pelayanan gerejawi. Sebuah kajian pastoral terbaru bahkan secara khusus menelaah fenomena *burnout* pada hamba Tuhan dan merekonstruksi strategi self-care berbasis teologi istirahat sebagai responsnya.[2] Kenyataan ini memunculkan pertanyaan mendasar: jika *burnout* dapat terjadi bahkan pada mereka yang bekerja "untuk Tuhan", benarkah akar persoalannya murni psikologis dan manajerial, ataukah ada dimensi teologis yang selama ini luput dari perhatian?

Pertanyaan ini menjadi semakin relevan ketika ditelusuri lebih jauh ke akar pemahaman tentang kerja itu sendiri. Sejumlah kajian teologi kerja Kristen menunjukkan bahwa memahami pekerjaan secara utuh memerlukan tinjauan yang melampaui satu disiplin ilmu. Kajian klasik menegaskan pentingnya meninjau aspek teologis, filosofis, dan sosiologis dari pekerjaan secara bersamaan, dengan mempertimbangkan tiga sumber utama: Alkitab, tradisi gereja, dan situasi hidup modern, guna menyusun etika kerja Kristen yang dapat diterapkan pada zamannya.[3] Pendekatan multidimensional semacam ini penting sebab pemahaman tentang kerja tidak pernah lahir dalam ruang hampa ia selalu dibentuk oleh konteks zaman, dan karena itu perlu terus-menerus ditafsirkan ulang seiring perubahan realitas sosial-ekonomi yang dihadapi umat percaya.

Dalam kerangka biblis, kerja pertama kali diperkenalkan bukan sebagai kutukan, melainkan sebagai bagian dari mandat penciptaan. Sebagaimana ditegaskan dalam kajian teologi pekerjaan, Allah sendiri digambarkan sebagai pekerja dalam narasi penciptaan, dan sebelum kejatuhan manusia ke dalam dosa, kerja telah ditetapkan sebagai sesuatu

[1] Rindu Annisa Putri, and Nidya Dudija, "*Burnout* among Generation Z Employees: A Literature Review," *IRJEMS International Research Journal of Economics and Management Studies* vol. 3, no. 6 (2024), https://doi.org/10.56472/25835238/irjems-v3i6p138.

[2] Eiodia Eveline Permata Sari, and Theo Pilus Candra, "Analisis Pastoral Terhadap Fenomena *Burnout* Pada Hamba Tuhan Dan Rekonstruksi Strategi Self-Care Berbasis Teologi Istirahat," *Journal of Digital Innovation and Social Research* vol. 3, no. 1 (2024), https://doi.org/10.5281/zenodo.21730441.

[3] Jadi S. Lima, "TENTANG KERJA DAN PANGGILAN," *VERBUM CHRISTI* vol. 4, no. 1 (2017).

yang baik adanya.[4] Pemahaman ini penting untuk diangkat kembali karena ia meletakkan fondasi bahwa kerja pada dasarnya adalah anugerah dan partisipasi manusia dalam karya Allah memelihara ciptaan, bukan sekadar alat pemenuhan kebutuhan ekonomi atau sarana pembuktian eksistensi diri. Namun demikian, dalam praktiknya, pemahaman biblis yang utuh ini sering kali tergerus oleh tekanan budaya kerja kontemporer yang cenderung mengukur nilai seseorang semata dari produktivitas dan pencapaian sebuah pergeseran yang, jika dibiarkan, berpotensi menjadi salah satu akar tersembunyi dari fenomena *burnout* yang dialami banyak pekerja Kristen masa kini.

Sejauh penelusuran literatur, kajian tentang *burnout* selama ini sebagian besar berkembang dalam ranah psikologi industri dan manajemen sumber daya manusia, dengan fokus pada faktor beban kerja, budaya organisasi, dan strategi coping yang bersifat teknis-manajerial. Di sisi lain, kajian teologi kerja dan teologi istirahat (teologi Sabat) berkembang secara terpisah, umumnya berfokus pada eksegesis tekstual atau pada konteks pelayan gerejawi secara spesifik sebagaimana tampak pada kajian tentang refleksi teologis pemaknaan hari Sabat yang dinyatakan mampu mengurangi kelelahan psikis dan stres dalam pelayanan Kristen,[5] atau pada kajian tentang pergumulan spiritualitas dan kesehatan mental pelayan Tuhan yang menyoroti pentingnya kedalaman spiritual dan relasi komunitas sebagai mekanisme pemulihan dari *burnout*.[6] Kajian lain juga menegaskan bahwa persekutuan (*koinonia*) berfungsi sebagai mekanisme pemulihan yang menurunkan *burnout* dan meningkatkan kualitas pelayanan tim ibadah.[7] Sayangnya, kedua ranah kajian ini psikologi *burnout* dan teologi kerja biblis jarang dipertemukan secara eksplisit dan sistematis untuk pekerja Kristen pada umumnya, di luar konteks pelayanan gerejawi.

Kekosongan inilah yang menjadi orisinalitas penelitian ini, dimana penulis mencoba menghadirkan perspektif kerja yang Alkitabiah bukan sekadar sebagai kajian etika kerja normatif, melainkan secara khusus memposisikannya sebagai kerangka preventif terhadap *burnout* menjembatani secara langsung wawasan psikologi *burnout* dengan teologi penciptaan, teologi istirahat, dan teologi vokasi, untuk pekerja Kristen pada umumnya, tidak terbatas pada pelayan gerejawi semata. Penelitian ini beranjak dari pengamatan bahwa persoalan *burnout*, ketika hanya didekati secara manajerial-psikologis, cenderung berhenti pada solusi teknis semata, tanpa menyentuh akar pemaknaan yang sesungguhnya menjadi sumber kelelahan itu sendiri.

---

[4] Erwin Sudarmono Simanjuntak Sugianto, Vicky B.G.D. Paat, and Paulus Sugianto, "Bekerja Dalam Perspektif Alkitab Dan Relevansinya Terhadap Pelayanan," *Davar: Jurnal Teologi* vol. 4, no. 2 (2023).

[5] Sari and Candra, "Analisis Pastoral Terhadap Fenomena *Burnout* Pada Hamba Tuhan Dan Rekonstruksi Strategi Self-Care Berbasis Teologi Istirahat."

[6] Astrid Maryam Yvonny Nainupu, "Melayani Tanpa *Burnout*: Spiritualitas Dan Kesehatan Mental Pelayan Tuhan," *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* vol. 3, no. 2 (2025), https://doi.org/10.46445/nccet.v3i2.1151.

[7] Mailina, and Wahyu Wijati, "*Burnout* Dan Persekutuan Dalam Membangun Kualitas Pelayanan Tim Ibadah," *Damai: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Filsafat* vol. 3, no. Agustus (2026).

Burnout, sebagaimana dirumuskan Maslach, dipahami sebagai sindrom psikologis yang muncul akibat stresor kerja kronis, tercermin dalam tiga gejala yang saling berkaitan: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya rasa pencapaian diri.[8] Kerangka ini memberi bahasa yang jelas untuk mengenali gejala kelelahan kerja, namun ia perlu dipertemukan dengan pemahaman yang lebih mendasar tentang hakikat kerja itu sendiri. Dalam narasi penciptaan, kerja tidak hadir sebagai konsekuensi dosa, melainkan sebagai mandat ilahi yang melekat pada keberadaan manusia sejak awal (Kejadian 1–2); kerja dipahami sebagai aktivitas yang jujur, bertujuan, dan diarahkan pada pemenuhan kebutuhan bersama, bukan semata pemuasan ambisi individual.[9] Pemahaman ini menjadi penting karena ia menempatkan kerja dalam kerangka makna yang jauh lebih luas daripada sekadar produktivitas atau pencapaian.

Namun demikian, kerja dalam kerangka biblis tidak pernah dimaksudkan berjalan tanpa jeda. Perhentian, sebagaimana dikisahkan pada hari ketujuh penciptaan, bukan sekadar ketiadaan aktivitas, melainkan tema teologis yang lebih dalam: Allah, meski berhenti dari karya penciptaan-Nya, tetap terus memelihara ciptaan-Nya (Mazmur 65), sehingga istirahat pada hakikatnya adalah bagian integral dari ritme kerja yang sehat, bukan penyangkalan terhadapnya.[10] Gagasan serupa juga tampak dalam kajian eco-teologi yang mengaitkan konsep perhentian dalam Alkitab dengan pengalaman kolektif berhentinya aktivitas manusia pada masa pandemi, di mana perlambatan yang terjadi justru membuka ruang refleksi tentang makna istirahat yang sesungguhnya.[11] Implikasi dari pemahaman Sabat ini pun tidak berhenti pada konteks Perjanjian Lama semata, melainkan terus relevan bagi cara orang percaya masa kini memaknai ritme kerja dan istirahat dalam kehidupan sehari-hari.[12] Dengan demikian, ketiga rangkaian pemahaman ini gejala *burnout* secara psikologis, kerja sebagai mandat penciptaan yang bermakna, dan istirahat sebagai bagian tak terpisahkan dari ritme kerja menjadi kerangka berpikir yang mendasari keseluruhan pembahasan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini diargumentasikan melalui pernyataan berikut: *burnout* pada pekerja, termasuk mereka yang melayani di ranah gerejawi, pada dasarnya bersumber dari terputusnya kerja dari kerangka maknanya yang Alkitabiah yakni kerja sebagai mandat penciptaan yang dijalani dalam ritme kerja dan istirahat yang seimbang sehingga pemulihan atas *burnout* tidak cukup diselesaikan melalui pendekatan manajerial semata, melainkan memerlukan pemulihan cara pandang teologis terhadap kerja itu sendiri.

---

[8] Putri and Dudija, "*Burnout* among Generation Z Employees: A Literature Review."
[9] Lima, "TENTANG KERJA DAN PANGGILAN."
[10] Sari and Candra, "Analisis Pastoral Terhadap Fenomena *Burnout* Pada Hamba Tuhan Dan Rekonstruksi Strategi Self-Care Berbasis Teologi Istirahat."
[11] Fanny Y. M. Kaseke, "Sabat Dan Pandemic Covid 19 Perspektif Eco-Teologi Kristen," *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* vol. 9, no. 1 (2020), https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.110.
[12] Ongki Riando Tobi et al., "Sabat Dalam Perjanjian Lama Dan Perjanjian Baru Dan Implikasi Bagi Orang Percaya Masa Kini," *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Kristen* vol. 2, no. 2 (2024), https://doi.org/10.69748/jrm.v2i2.184.

Untuk menjawab persoalan tersebut, penelitian ini merumuskan permasalahan sebagai berikut: Pertama, Bagaimana bentuk dan karakteristik *burnout* pada pekerja, jika ditinjau melalui tiga dimensi *burnout* Maslach (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi)?; Kedua, Bagaimana kerja dipahami secara teologis sebagai mandat penciptaan dan panggilan, ditinjau dari sumber Alkitab, tradisi gereja, dan konteks kerja masa kini?; Ketiga; Bagaimana perspektif kerja yang Alkitabiah mencakup teologi penciptaan dan teologi istirahat dapat berfungsi sebagai kerangka preventif terhadap *burnout*?

Dengan mempertimbangkan ketiga rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan perspektif kerja yang Alkitabiah sebagai kerangka pencegahan *burnout*, dengan cara menelaah karakteristik *burnout* pada pekerja melalui pendekatan psikologis, menggali pemahaman biblis tentang kerja sebagai mandat penciptaan dan panggilan, serta menyintesiskan keduanya menjadi tawaran teologis yang aplikatif bagi pekerja Kristen dalam menghadapi tekanan kerja kontemporer.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka *(library research)* yang dipadukan dengan metode tafsir *(hermeneutik)* teologis, tanpa disertai hipotesis maupun penetapan waktu dan tempat penelitian sebagaimana penelitian lapangan, sebab seluruh data diperoleh melalui penelusuran sumber tertulis yang mencakup tiga kategori utama sumber psikologis mengenai teori *burnout* Maslach, sumber biblis-teologis primer berupa teks Alkitab (khususnya Kejadian 1–2 tentang mandat penciptaan dan teks-teks Sabat dalam Perjanjian Lama dan Baru), serta sumber teologi sekunder berupa buku dan jurnal teologi terakreditasi tentang teologi kerja dan teologi istirahat, yang dihimpun melalui basis data ilmiah nasional; data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tahapan identifikasi dan kategorisasi sumber sesuai rumusan masalah, dilanjutkan dengan analisis tekstual menggunakan metode tafsir gramatikal-historis atas teks-teks Alkitab yang relevan, dan diakhiri dengan analisis komparatif-tematik yang mempertemukan hasil tafsir tersebut dengan kerangka *burnout* Maslach guna menghasilkan sintesis konseptual berupa perspektif kerja yang Alkitabiah sebagai kerangka pencegahan *burnout*.

C. Hasil Dan Pembahasan

Genealogi Konsep dan Definisi *Burnout*

Sebelum masuk pada karakteristik spesifiknya, perlu ditelusuri terlebih dahulu akar konseptual *burnout* itu sendiri. Istilah "*burnout*" pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger, yang menggambarkannya sebagai kondisi kelelahan dan disabilitas akibat bekerja melampaui kapasitas individu; namun definisi awal ini hanya menekankan satu dimensi, yaitu kelelahan emosional semata.[13] Riset lanjutan menunjukkan bahwa *burnout* sesungguhnya bersifat multidimensional, dengan depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi turut berperan sebagai komponen yang tidak terpisahkan.[14] Christina Maslach dan Susan Jackson kemudian merumuskan instrumen yang menjadi standar baku pengukuran *burnout* hingga saat ini, yakni Maslach *Burnout Inventory* (MBI), yang telah diadaptasi dan divalidasi pula dalam konteks Indonesia melalui studi terhadap 822 tenaga kerja, dengan temuan menarik bahwa skor dimensi kelelahan emosional dan sinisme pekerja Indonesia relatif setara dengan negara-negara Barat, namun skor pencapaian pribadi pekerja Indonesia justru cenderung lebih rendah dibanding perbandingan tersebut.[15] Temuan ini penting sebagai catatan konteks: *burnout* bukan semata fenomena impor dari budaya kerja Barat, melainkan telah terverifikasi secara psikometrik relevan dan bahkan memiliki karakteristik tersendiri dalam konteks pekerja Indonesia.

Secara definitif, sindrom kelelahan atau *burnout* terbagi atas tiga dimensi: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan pencapaian prestasi pribadi.[16] Kelelahan emosional merupakan ciri utama sekaligus manifestasi paling jelas dari *burnout* ketika seseorang mengalaminya, ia merasakan energinya seperti terkuras habis, disertai perasaan "kosong" yang tidak dapat diatasi lagi.[17] Depersonalisasi merupakan upaya memberi jarak antara diri sendiri dan orang lain, dengan menghiraukan kualitas yang membuat mereka unik dan berharga, dan kerap muncul sebagai proses penyeimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu yang dirasa tidak memadai.[18] Sementara itu, penurunan pencapaian pribadi ditandai dengan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang menyebabkan penderita mengalami kesulitan untuk meningkatkan prestasinya di masa depan.[19]

---

[13] Altaf A Shaikh et al., "Assessment of *Burnout* and Its Factors Among Doctors Using the Abbreviated Maslach *Burnout* Inventory," *Cureus* vol. 11, no. 2 (2019), https://doi.org/10.7759/cureus.4101.
[14] Ibid.
[15] Lucia Trisni Widhianingtanti, and Gilles van Luijtelaar, "The Maslach-Trisni *Burnout* Inventory: Adaptation for Indonesia," *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia* vol. 11, no. 1 (2022), https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400.
[16] Veny Larasati et al., "Edukasi Pencegahan Sindrom Kelelahan (*Burnout*) Pada Karyawan Pertamina MOR II Palembang," *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine* vol. 1, no. 3 (2020), https://doi.org/10.32539/hummed.v1i3.13.
[17] Ibid.
[18] Ibid.
[19] Ibid.

Ditinjau lebih rinci, dimensi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan komponen inti dari *burnout*, ditandai dengan menipisnya sumber daya emosional yang dimiliki individu sehingga muncul perasaan tertekan dan penurunan kapasitas menyelesaikan pekerjaan meski telah beristirahat secara memadai.[20] Dimensi ini kerap menjadi indikator paling awal muncul dan paling mudah dikenali, sebab tampak langsung pada perubahan suasana hati dan energi kerja sehari-hari.

Dimensi kedua, depersonalisasi atau sinisme *(depersonalization/cynicism),* ditandai oleh reaksi menarik diri secara psikologis dari pekerjaan, misalnya menjaga jarak secara emosional dari klien, rekan kerja, atau pihak yang dilayani.[21] Dimensi ini secara khusus penting untuk konteks pekerjaan yang melibatkan relasi manusia *(human service)* termasuk pelayanan pastoral sebab depersonalisasi pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri yang keliru arah: individu berusaha melindungi dirinya dari kelelahan emosional lebih lanjut dengan cara mereduksi keterlibatan relasionalnya, namun hal ini justru menjauhkannya dari sumber makna yang semestinya dapat menopangnya.

Dimensi ketiga, penurunan pencapaian pribadi *(reduced personal accomplishment),* ditandai oleh kecenderungan individu mengevaluasi diri dan kinerjanya secara negatif, meski secara objektif kinerjanya tidak buruk. Kalimat ini didukung penuh oleh temuan Ashad dkk., yang secara eksplisit menyimpulkan bahwa kelelahan emosional dan pencapaian personal memengaruhi kinerja perawat secara signifikan, sementara faktor eksternal seperti lingkungan kerja turut berkontribusi terhadap penurunan pencapaian pribadi tersebut.[22] Dimensi ini bersifat paling reflektif-evaluatif dibanding dua dimensi lainnya, sebab ia menyangkut cara individu memaknai keberhasilan dan kegagalannya sendiri sebuah proses yang, sebagaimana akan ditunjukkan pada bagian selanjutnya, sangat dipengaruhi oleh kerangka nilai atau standar yang digunakan individu untuk menilai dirinya.

Data lanjutan menunjukkan bahwa *burnout* dapat disebabkan oleh dua kategori besar faktor, yaitu faktor situasional dan faktor individual salah satu faktor individual yang terbukti berkorelasi kuat dengan *burnout* adalah sikap terhadap pengembangan karier, dengan koefisien korelasi negatif sebesar -0,654, artinya semakin positif sikap seseorang terhadap pengembangan kariernya, semakin rendah kecenderungan *burnout* yang dialaminya.[23] Pembedaan ini penting sebab ia menunjukkan bahwa *burnout* tidak

---

[20] Atqakum Luwluw, Asniar Khumas, and Haerani Nur, "PENGARUH *BURNOUT* DAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP QUIET QUITTING PADA PEKERJA GENERASI Z," *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)* vol. 9, no. 12 (2025).

[21] Jeikawati et al., "Description Of *Burnout* Syndrome In Health Workers In Palangka Raya City Hospital," *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology* vol. 5, no. 2 (2023).

[22] Aghnia Ulya Aftha et al., "Hubungan Kelelahan Emosional, Depersonalisasi Dan Pencapaian Personal Dengan Kinerja Perawat Di RSKDIA Pertiwi Makassar," *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)* vol. 6, no. 1 (2025).

[23] Zasyatin Rizka, "SIKAP TERHADAP PENGEMBANGAN KARIR DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN," *Journal Ilmiah Psikologi Terapan* vol. 1, no. 2 (2013), http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10

dapat direduksi hanya pada satu penyebab tunggal baik semata kesalahan sistem kerja maupun semata kelemahan individu melainkan interaksi antara keduanya. Poin ini akan menjadi krusial pada pembahasan berikutnya, sebab kerangka teologis yang ditawarkan penelitian ini bekerja tepat pada titik temu keduanya: ia tidak mengabaikan realitas struktural beban kerja, namun secara khusus menyasar faktor individual berupa cara memaknai pekerjaan.

Sejumlah penelitian kuantitatif memperkuat argumen bahwa beban kerja merupakan determinan penting *burnout* pada pekerja lintas sektor. Penelitian pada karyawan sebuah restoran menemukan bahwa beban kerja terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap role stress, yang pada gilirannya memediasi hubungan positif antara beban kerja dengan *burnout* dengan kata lain, beban kerja tidak memengaruhi *burnout* secara langsung, melainkan melalui akumulasi tekanan peran terlebih dahulu.[24] Temuan mediasi ini penting secara metodologis, sebab ia menunjukkan bahwa intervensi yang hanya menyasar pengurangan volume kerja tanpa menyasar pengelolaan tekanan psikologis itu sendiri berisiko tidak efektif menurunkan *burnout* secara signifikan. Penelitian lain pada karyawan hotel turut mengonfirmasi pola serupa: beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* karyawan.[25] Sebuah tinjauan literatur sistematis terhadap pekerja kantoran turut menegaskan bahwa *burnout* yang bersifat kompleks melibatkan aspek fisik, emosional, dan mental semakin banyak dialami pekerja kantoran akibat meningkatnya tuntutan pekerjaan dan dinamika organisasi modern, dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi sebagai karakteristik yang secara konsisten berdampak negatif pada kinerja dan kesejahteraan pekerja.[26]

Jika keseluruhan data pada bagian ini dibaca secara bersamaan, tampak sebuah pola interpretatif yang konsisten: *burnout* pada pekerja memang secara nyata dipicu oleh faktor kuantitatif seperti beban kerja berlebihan, namun faktor ini senantiasa dimediasi atau diperkuat oleh faktor kualitatif persepsi terhadap penghargaan, dukungan sosial, dan sikap terhadap pengembangan diri. Dengan demikian, *burnout* bukan semata persoalan volume pekerjaan, melainkan juga persoalan bagaimana pekerjaan tersebut dimaknai dan dijalani oleh individu di tengah tekanan situasionalnya. Observasi inilah yang menjadi pijakan argumentatif bagi pembahasan berikutnya: jika krisis makna menjadi variabel penting penentu *burnout* selain beban kuantitatif, maka kerangka teologis yang secara historis berfungsi memberi makna pada

---

.1016/j.precamres.2014.12.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2011.08.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757%0Ahttp://dx.

[24] I Gede Indra Wira Atmaja, and I Wayan Suana, "PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *BURNOUT* DENGAN ROLE STRESS SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN RUMOURS RESTAURANT," *E-Jurnal Manajemen* vol. 8, no. 2 (2019).

[25] Felix Chandra, "Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap *Burnout*," *JURNAL MANEKSI* vol. 13, no. 1 (2024).

[26] Carissa Dar Azizi, and Endang Dwiyanti, "Faktor Penyebab *Burnout* Syndrome Pada Pekerja Kantor: Literature Review," *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan* vol. 5, no. 2 (2026).

kerja relevan untuk didudukkan sebagai bagian dari solusi, bukan sekadar pelengkap intervensi manajerial.

Tinjauan Alkitab, Tradisi Gereja, dan Konteks Kerja Masa Kini

Ditinjau dari sumber Alkitab, titik tolak yang paling mendasar adalah bahwa kerja tidak diperkenalkan dalam narasi Kejadian sebagai konsekuensi dosa, melainkan sebagai bagian integral dari mandat penciptaan yang melekat pada eksistensi manusia sejak sebelum kejatuhan terjadi. Allah sendiri digambarkan sebagai pribadi yang bekerja dalam narasi penciptaan enam hari, dan manusia diciptakan menurut gambar Allah tersebut, termasuk dalam kapasitasnya untuk bekerja dan mengelola ciptaan. Memahami kerja secara utuh, sebagaimana ditegaskan dalam kajian teologi kerja Kristen, menuntut peninjauan yang melampaui satu disiplin ilmu semata, dengan mempertimbangkan secara bersamaan tiga sumber: teks Alkitab, tradisi penafsiran gereja sepanjang sejarah, dan situasi hidup modern yang dihadapi pembaca masa kini.[27] Pendekatan tiga sumber ini penting secara metodologis sebab ia menghindari dua kesalahan yang sama-sama berbahaya: penafsiran biblisistik yang mengabaikan konteks sejarah penafsiran, maupun penafsiran kontekstual yang mengabaikan otoritas teks itu sendiri.

Fondasi biblis ini diperkuat oleh tradisi Perjanjian Baru, khususnya melalui pandangan Rasul Paulus tentang kerja profesional dalam 2 Tesalonika 3:10. Kajian eksegetikal atas teks ini menunjukkan bahwa bagi Paulus, bekerja bukan sekadar kewajiban ekonomi semata, melainkan tindakan spiritual dan moral sebuah wujud nyata dari kasih dan ketaatan kepada Allah yang mengintegrasikan iman, disiplin moral, profesionalisme, dan kesaksian hidup orang percaya di hadapan dunia.[28] Prinsip kerja Paulus, yang tercermin dalam sikap kerja keras, konsisten, dan tidak menyalahgunakan hak-hak istimewa yang dimilikinya sebagai rasul, menegaskan bahwa kerja dalam kerangka biblis senantiasa berorientasi pada kebaikan bersama, bukan sekadar pembuktian eksistensi diri atau pemenuhan ambisi pribadi semata.[29]

Titik balik historis yang paling signifikan dalam perkembangan teologi kerja terjadi pada era Reformasi Protestan abad keenam belas. Sebelum periode ini, doktrin panggilan (*vocatio*) dipahami secara eksklusif sebagai milik kalangan rohaniwan atau klerus hanya mereka yang menjalani hidup biara atau pelayanan gerejawi penuh waktu yang dianggap memiliki "panggilan" dalam pengertian teologis yang sesungguhnya,

[27] Yofince Abatan, "Pandangan Paulus Tentang Bekerja Yang Professionaldalam 2 Tes 3: 10 Dan Aplikasinya Bagi Orang Kristen Masa Kini," *Kariwari: Journal of Catholic and Pastoral Education* vol. 2, no. 1 (2025), https://doi.org/10.61589/dw790b14.
[28] Ibid.
[29] Ibid.

sementara pekerjaan-pekerjaan sekuler dipandang sebagai aktivitas kelas dua yang bersifat duniawi semata.[30]

Kontribusi khas Calvin dalam sejarah teologi kerja justru terletak pada demokratisasi radikal atas konsep panggilan ini. Kajian tentang pemikiran Calvin menunjukkan bahwa baginya, pekerjaan secara inheren ditinggikan oleh Sang Pencipta, sehingga meninggikan semua bidang kerja dan vokasi yang sah baik petani, pedagang, tukang, maupun pejabat pemerintahan pada status panggilan yang kudus, setara dengan pelayanan gerejawi, bukan hanya pekerjaan yang secara formal bernuansa rohani.[31] Dalam karyanya Institutio Christianae Religionis, Calvin secara eksplisit menegaskan bahwa Allah menghendaki agar manusia memperhatikan panggilan-Nya dalam setiap perbuatan yang dilakukannya, sebab Allah telah menetapkan kewajiban tertentu bagi setiap orang sesuai dengan kedudukan hidupnya masing-masing.[32] Dengan demikian, kerja dipahami bukan sekadar aktivitas yang positif untuk ditekuni, melainkan suatu panggilan yang tinggi dan aktivitas yang berorientasi kepada Allah, di mana terdapat martabat (*nobility*) inheren pada pekerjaan dan panggilan unik setiap manusia, sesuai dengan talenta dan kecenderungan yang dianugerahkan kepadanya.[33]

Aspek penting lain yang ditegaskan dalam kajian teologi kerja Calvin adalah keterkaitan erat yang tidak dapat dipisahkan antara vokasi dan pelayanan kepada sesama. Studi ini menyimpulkan bahwa kerja dilakukan bukan semata untuk pemenuhan kebutuhan diri sendiri, melainkan juga demi memenuhi kebutuhan sesama demi kebaikan bersama, sehingga para pekerja Kristen dipahami dapat memuliakan Tuhan justru dengan "memanusiakan manusia" melalui pekerjaan yang mereka jalani sehari-hari.[34] Dimensi sosial ini penting untuk digarisbawahi sebab ia mencegah konsep panggilan jatuh pada individualisme spiritual seolah kerja hanya soal relasi vertikal individu dengan Allah tanpa implikasi horizontal terhadap sesama.

Ditinjau dari konteks kerja masa kini, tradisi panggilan yang kaya sebagaimana dirumuskan Calvin ini justru menghadapi tantangan reduksi makna yang serius dari waktu ke waktu. Data historis-konseptual menunjukkan bahwa konsep vokasi berangsur-angsur terdegradasi, dari panggilan suci yang mencakup dimensi transenden dan sosial sekaligus, berubah menjadi "etos kerja" yang lebih berkutat pada laku kesalehan personal dalam bekerja (misalnya kejujuran atau kerajinan sebagai bukti kesalehan), hingga akhirnya direduksi lebih jauh menjadi sekadar sinonim belaka dari "sebuah pekerjaan" atau profesi semata, kehilangan seluruh muatan teologisnya.[35]

---

[30] Verliany Riasty Vindy Manunay, "Dunia Ekonomi Sebagai Mimbar Memuliakan Allah Diskursus Teologi Jhon Calvin," *Arumbae: Jurnal Ilmiah Teologi Dan Studi Agama* vol. 4 (2022).
[31] Ibid.
[32] Kinurung M. Maden, Ruth Scäfer, and Keloso S. Ugak, "CALVINISME," *Jurnal Teologi Pambelum* vol. 1, no. 02 (2009).
[33] Manunay, "Dunia Ekonomi Sebagai Mimbar Memuliakan Allah Diskursus Teologi Jhon Calvin."
[34] Hendra Winarjo, "John Calvin Tentang Kerja Dan Relevansinya Dengan Pekerja Kristen Kontemporer Di Indonesia," *Societas Dei: Jurnal Agama Dan Masyarakat* vol. 10, no. 1 (2023), https://doi.org/10.33550/sd.v10i1.374.
[35] Ibid.

Akibat dari reduksi bertingkat ini, diskursus tentang kerja di era kontemporer lebih banyak dikaji secara etis bagaimana seharusnya seseorang bekerja (rajin, jujur, disiplin) ketimbang secara teologis untuk apa dan untuk siapa sesungguhnya seseorang bekerja.

Fenomena reduksi makna ini secara khusus tampak nyata dalam kritik terhadap *hustle culture*, budaya kerja kontemporer yang mendorong individu bekerja tanpa henti demi mengejar kesuksesan dan kemakmuran material.[36] Kajian teologis terhadap fenomena ini menemukan bahwa *hustle culture* mengonstruksikan cara kerja yang menuntut aktivitas produktif di setiap waktu, berakibat pada kelelahan kronis, depresi, hingga risiko kematian akibat kerja berlebihan, dan secara mengejutkan disimpulkan sebagai wajah baru dari perbudakan di era modern.[37] Studi ini menemukan bahwa *hustle culture* juga memberikan dampak nyata bagi kehidupan orang Kristen: ada orang Kristen yang menjadi gila kerja sehingga melupakan Tuhan atau lebih mengutamakan pekerjaan dibandingkan relasinya dengan Tuhan, terjebak dalam ambisi dan tekanan untuk selalu memberikan hasil terbaik, namun kehilangan ketenangan dalam hidup yang dijalaninya.[38]

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kerja secara teologis dipahami sebagai mandat penciptaan yang baik dan panggilan kudus yang berorientasi pada Allah dan pelayanan kepada sesama, sebagaimana dirumuskan secara khusus oleh tradisi Reformasi melalui pemikiran Calvin. Namun demikian, pemahaman kaya ini rentan mengalami reduksi progresif dalam konteks kerja kontemporer terdegradasi dari panggilan menjadi etos, dari etos menjadi sekadar pekerjaan, dan pada titik ekstremnya termanifestasi dalam fenomena *hustle culture* yang menjadikan kerja sebagai bentuk perbudakan modern. Kesenjangan antara kekayaan konsep teologis dan realitas reduksi kontemporer inilah yang menjadi jembatan argumentatif menuju bagian selanjutnya: bagaimana perspektif kerja yang Alkitabiah, yang mencakup baik teologi penciptaan maupun teologi istirahat, dapat berfungsi memulihkan kembali kekayaan makna tersebut secara preventif terhadap *burnout*.

Perspektif Kerja Alkitabiah sebagai Kerangka Preventif terhadap *Burnout*

Komponen kedua dari perspektif kerja Alkitabiah yang perlu ditelusuri secara mendalam adalah teologi istirahat, yang berakar pada narasi perhentian Allah pada hari ketujuh penciptaan. Data eksegetikal menunjukkan bahwa hari ketujuh menempati posisi istimewa dalam struktur naratif Kejadian 1-2: frasa "hari ketujuh" diulang hingga

[36] Diksi Metris, "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti," *Al-KALAM : JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN* vol. 11, no. 1 (2024), https://doi.org/10.31602/al-kalam.v11i1.12053.
[37] Jefri Andri Saputra, "TEOLOGI ISTIRAHAT DAN HUSTLE CULTURE : Teologi Istirahat Dalam Keluaran 23:12 Dan Implikasinya Terhadap Fenomena Hustle Culture," *TRACK: Jurnal Kepemimpinan Kristen, Teologi, Dan Entrepreneurship* vol. 03, no. 02 (2024).
[38] Astrid Gabriela Ares, and Paulus Dimas Prabowo, "Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja 'Hustle Culture': Refleksi Mazmur 131:1-3," *Pistis: Jurnal Teologi Dan Praktika* vol. 25, no. 1 (2025), https://doi.org/10.51591/pst.v25i1.165.

tiga kali dalam rentang dua ayat, sebuah pola penekanan sastra yang berbeda dari cara penyebutan hari-hari sebelumnya, menandakan pentingnya teologis dari peristiwa ini.[39] Poin krusial yang perlu digarisbawahi adalah bahwa perhentian Allah pada hari ketujuh ini secara tegas bukan menunjuk pada pemulihan dari kelelahan fisik atau mental sebagaimana konsep istirahat manusiawi pada umumnya melainkan menggambarkan kenikmatan dan perayaan atas pencapaian serta penyelesaian karya penciptaan-Nya yang telah selesai dan dinyatakan sungguh amat baik.[40]

Penelusuran leksikal atas istilah Ibrani terkait turut memperkuat temuan ini. Kajian tentang kata "istirahat" (šabāt) yang dikenakan pada Allah dalam konteks Kejadian 2:2-3 menegaskan bahwa penggunaan istilah ini pada Allah memiliki fungsi kosmologis menjadi teladan normatif bagi manusia bukan menyatakan bahwa Allah membutuhkan relaksasi sebagaimana layaknya makhluk yang terbatas dan letih.[41] Perbedaan nuansa makna ini krusial secara teologis: istirahat, dalam kerangka biblis, bukan pertama-tama sebuah respons biologis reaktif atas kelelahan yang telah terjadi, melainkan sebuah tindakan teologis proaktif yang bermakna perayaan, kepuasan batin, dan pengudusan waktu itu sendiri sebagai sesuatu yang berharga secara independen dari produktivitas yang dihasilkannya.

Data lanjutan menunjukkan bahwa perhentian Allah ini secara eksplisit dimaksudkan menjadi lambang dan teladan bagi manusia, baik dalam mengatur irama kerjanya maupun dalam menjalani perhentian dari kerjanya sendiri secara berkala dan berulang, bukan sebagai peristiwa satu kali yang telah selesai.[42] Kajian terbaru yang secara eksplisit menghubungkan konsep Sabat dengan konteks kontemporer menegaskan relevansi langsung temuan ini: di tengah budaya produktivitas berlebihan tanpa jeda yang menjadi ciri khas dunia kerja modern, praktik perhentian sebagaimana dimaksudkan dalam teologi Sabat menjadi semakin terabaikan, sehingga banyak individu kehilangan keseimbangan sehat antara pekerjaan dan pemulihan diri, yang pada gilirannya berdampak signifikan pada kesehatan fisik, mental, maupun spiritual mereka secara menyeluruh.[43] Studi ini menyimpulkan bahwa Sabat dalam narasi penciptaan mengandung makna teologis yang jauh lebih mendalam ketimbang sekadar hari libur ia adalah perhentian ilahi yang menguduskan waktu dan keseluruhan kehidupan manusia, dan karenanya dapat menjadi dasar teologis yang kokoh bagi praktik perawatan diri *(self-care)* yang utuh, mencakup dimensi jasmani, relasional, dan

[39] Samgar Setia Budhi, "Makna Teologi Istirahat Dan Perkembanganya Dalam Kitab-Kitab Kanonik," *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi* vol. 1, no. 2 (2021), https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v1i2.27.
[40] Ibid.
[41] Milton Pardosi, "Allah 'Berhenti' (Šabāt Dan Nûah) Pada Hari Sabat: Aplikasi Bagi Para Pemelihara Sabat," *Jurnal Koinonia* vol. 13, no. 2 (2021), https://doi.org/10.35974/koinonia.v13i2.2647.
[42] Budhi, "Makna Teologi Istirahat Dan Perkembanganya Dalam Kitab-Kitab Kanonik."
[43] Lioe Mie Kim, Hikman Sirait, and Esti Rahayu, "Sabat Sebagai Penyembuhan: Pendekatan Teologis Terhadap Konsep Self-Care Dalam Kejadian 2: 2–3," *Immanuel: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* vol. 6, no. 2 (2025).

spiritual secara sekaligus, bukan sekadar pemulihan fisik semata sebagaimana pemahaman *self-care* sekuler pada umumnya.[44]

Perspektif serupa juga muncul dari kajian teologis atas fenomena *hustle culture* yang telah disinggung pada bagian sebelumnya. Menggunakan metode tafsir gramatikal-historis atas Keluaran 23:12 teks yang secara eksplisit memerintahkan perhentian kerja pada hari ketujuh, termasuk bagi hewan ternak dan pekerja asing sekalipun kajian ini menemukan bahwa *hustle culture* pada dasarnya adalah wajah baru dari perbudakan di era modern, sebab ia menghapus batas antara waktu kerja dan waktu istirahat sepenuhnya.[45] Sebagai respons konstruktif, kajian ini menawarkan dekonstruksi konsep sukses ala *hustle culture* melalui perspektif yang lebih holistik: kesuksesan dalam bekerja perlu memperhatikan secara berimbang baik pencapaian maupun kesejahteraan pekerja itu sendiri, dan pekerja tidak seharusnya melawan atau mengabaikan rasa lelahnya, melainkan secara aktif mengambil waktu untuk beristirahat dan menenangkan diri sebagai bagian yang sah dari kerja itu sendiri, bukan sebagai penyimpangan darinya.[46] Temuan yang selaras juga muncul dari kajian reflektif atas Mazmur 131:1-3, yang menemukan bahwa ketenangan jiwa Pemazmur digambarkan melalui metafora anak yang telah disapih dan berbaring tenang dekat ibunya menjadi model alternatif atas budaya gila kerja, dengan menekankan pentingnya kerendahan hati untuk tidak mengejar hal-hal yang melampaui kapasitas diri, dan sebaliknya berharap sepenuhnya kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan yang sesungguhnya.[47]

Dengan fondasi eksegetikal yang telah diuraikan, dapat dipetakan secara sistematis bagaimana kedua komponen perspektif kerja Alkitabiah ini bekerja secara preventif terhadap ketiga dimensi *burnout* Maslach.

Teologi penciptaan, yang menempatkan kerja dalam kerangka makna transenden sebagai partisipasi dalam karya Allah dan wujud pelayanan kepada sesama, memiliki fungsi preventif yang dapat dipetakan langsung pada dua dimensi *burnout*. Terhadap dimensi kelelahan emosional, kerangka ini menyediakan sandaran makna yang tidak sepenuhnya bergantung pada hasil atau validasi eksternal semata. Hal ini menjadi sangat relevan mengingat bahwa faktor situasional seperti kurangnya penghargaan dan minimnya dukungan sosial di lingkungan kerja terbukti menjadi salah satu pemicu utama *burnout*.[48] Ketika kerja dimaknai sebagai panggilan yang bernilai pada dirinya sendiri di hadapan Allah, sebagaimana ditegaskan Calvin,[49] individu memiliki cadangan makna alternatif yang tidak habis meski validasi eksternal pujian

[44] Ibid.
[45] Jefri Andri Saputra, "TEOLOGI ISTIRAHAT DAN HUSTLE CULTURE : Teologi Istirahat Dalam Keluaran 23:12 Dan Implikasinya Terhadap Fenomena Hustle Culture."
[46] Ibid.
[47] Ares and Prabowo, "Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja 'Hustle Culture': Refleksi Mazmur 131:1-3."
[48] Rizka, "SIKAP TERHADAP PENGEMBANGAN KARIR DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN."
[49] Manunay, "Dunia Ekonomi Sebagai Mimbar Memuliakan Allah Diskursus Teologi Jhon Calvin."

atasan, pengakuan rekan kerja, respons cepat dari pihak yang dilayani tidak kunjung datang atau bahkan mengecewakan.

Terhadap dimensi depersonalisasi, kerangka teologi penciptaan yang menegaskan keterkaitan erat antara vokasi dan pelayanan[50] berfungsi mencegah kerja direduksi menjadi transaksi semata antara penyedia dan penerima jasa. Sebab sesama pekerja maupun pihak yang dilayani senantiasa dipandang sebagai sesama manusia yang dikasihi dan dilayani demi kebaikan bersama bukan sekadar objek transaksi atau sumber tekanan kerangka ini secara langsung menawarkan koreksi terhadap kecenderungan menarik diri secara psikologis yang menjadi ciri khas dimensi depersonalisasi.[51]

Komponen kedua, teologi istirahat, melengkapi fungsi preventif tersebut secara khusus pada dimensi ketiga *burnout*, yakni penurunan pencapaian pribadi. Allah berhenti dari karya penciptaan-Nya bukan karena kelelahan, melainkan sebagai perayaan atas pencapaian dan penyelesaian karya yang telah dinyatakan baik adanya.[52] Kerangka ini menyediakan standar penilaian alternatif atas keberhasilan: keberhasilan tidak lagi diukur semata dari produktivitas tanpa jeda atau pencapaian yang terus-menerus meningkat, melainkan turut mencakup kesetiaan menjalani ritme kerja-istirahat yang sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, beristirahat tidak lagi dimaknai sebagai kegagalan, ketidakproduktifan, atau tanda kelemahan sebagaimana kerap dipersepsikan dalam budaya *hustle culture* melainkan sebagai bagian yang sah dan integral dari kesetiaan menjalani panggilan itu sendiri.[53] Pergeseran standar penilaian inilah yang secara langsung menjawab akar dimensi penurunan pencapaian pribadi: individu tidak lagi mengevaluasi dirinya semata berdasarkan ukuran produktivitas duniawi yang kompetitif dan tanpa batas, melainkan berdasarkan kesetiaan menjalani ritme kerja yang telah ditetapkan Allah sejak penciptaan.

Kedua komponen ini teologi penciptaan dan teologi istirahat perlu ditegaskan berfungsi secara preventif, bukan sekadar kuratif, karena keduanya dirancang untuk bekerja sebelum *burnout* terjadi, bukan semata sebagai respons setelah *burnout* muncul. Teologi penciptaan mencegah kerja kehilangan maknanya sejak awal seseorang memasuki dunia kerja, sementara teologi istirahat mencegah ritme kerja kehilangan jeda yang sehat sejak awal pola kerja itu terbentuk. Kedua komponen ini bekerja secara komplementer: tanpa teologi penciptaan, teologi istirahat berisiko direduksi menjadi sekadar teknik manajemen waktu tanpa fondasi makna; sebaliknya, tanpa teologi istirahat, teologi penciptaan berisiko dijadikan pembenaran spiritual bagi kerja tanpa henti sebuah kekeliruan yang justru tercermin dalam fenomena *hustle*

[50] Winarjo, "John Calvin Tentang Kerja Dan Relevansinya Dengan Pekerja Kristen Kontemporer Di Indonesia."
[51] Larasati et al., "Edukasi Pencegahan Sindrom Kelelahan (*Burnout*) Pada Karyawan Pertamina MOR II Palembang."
[52] Budhi, "Makna Teologi Istirahat Dan Perkembanganya Dalam Kitab-Kitab Kanonik."
[53] Metris, "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti."

culture di kalangan orang Kristen, di mana kerja keras justru dijadikan alasan untuk mengabaikan relasi dengan Tuhan.[54]

Data menunjukkan bahwa beban kerja dan tekanan situasional secara konsisten memicu *burnout* melalui mediasi stres dan tekanan peran, bukan melalui volume pekerjaan semata.[55] Temuan ini dapat dibaca ulang secara teologis: pekerja memerlukan kerangka yang tidak hanya mengelola beban secara teknis-manajerial, tetapi juga memulihkan makna dan ritme kerja secara mendasar sebuah kebutuhan yang secara struktural belum terjawab tuntas oleh intervensi manajerial semata. Perspektif kerja yang Alkitabiah, dengan memadukan kedua komponen ini secara sadar dan sistematis sejak awal, menawarkan kerangka yang menata ulang cara pekerja memaknai dan menjalani pekerjaannya dari akarnya sehingga ia berfungsi sebagai pencegahan struktural terhadap *burnout*, bukan sekadar pemulihan reaktif setelah gejalanya muncul dan berkembang menjadi kronis.

Sintesis : perspektif kerja yang Alkitabiah yang memadukan teologi penciptaan dengan teologi istirahat

Berdasarkan keseluruhan pemaparan di atas, dapat dirumuskan proposisi sintesis yang menjadi jawaban final atas rumusan masalah ketiga. Perspektif kerja yang Alkitabiah, yang memadukan teologi penciptaan dengan teologi istirahat, dapat berfungsi sebagai kerangka preventif terhadap burnout karena keduanya secara langsung dan sistematis menjawab akar dari ketiga dimensi burnout Maslach bukan sebagai dua konsep yang berdiri sendiri-sendiri, melainkan sebagai satu kesatuan teologis yang saling melengkapi dan saling menopang.

Teologi penciptaan menjawab dimensi kelelahan emosional dengan memulihkan sandaran makna transenden pada kerja. Ketika kerja dipahami sebagai partisipasi dalam karya Allah, sebagaimana ditegaskan dalam mandat penciptaan dan diperdalam oleh doktrin panggilan Calvin, individu memiliki sumber makna yang tidak habis dan tidak sepenuhnya bergantung pada validasi eksternal pengakuan atasan, apresiasi rekan kerja, atau hasil kerja yang selalu memuaskan. Sandaran makna inilah yang menjadi cadangan energi emosional saat tekanan kerja meningkat, sehingga individu tidak mudah mengalami pengurasan emosional secara total, sebab ia tahu bahwa nilai dan tujuan pekerjaannya tidak semata ditentukan oleh hasil yang tampak, melainkan oleh kesetiaannya menjalankan panggilan di hadapan Allah.

Komponen yang sama juga menjawab dimensi depersonalisasi melalui pemulihan orientasi pelayanan kepada sesama. Keterkaitan erat antara vokasi dan pelayanan, sebagaimana ditegaskan dalam tradisi teologi kerja Reformed, mencegah kerja direduksi menjadi transaksi semata antara penyedia dan penerima jasa. Ketika sesama pekerja maupun pihak yang dilayani senantiasa dipandang sebagai sesama

[54] Ares and Prabowo, "Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja 'Hustle Culture': Refleksi Mazmur 131:1-3."
[55] Atmaja and Suana, "PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *BURNOUT* DENGAN ROLE STRESS SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN RUMOURS RESTAURANT."

manusia yang dikasihi bukan sekadar objek pencapaian target atau sumber tekanan kecenderungan menarik diri secara psikologis dan bersikap sinis terhadap relasi kerja dapat dicegah sejak awal, sebab akar dari sikap sinis tersebut, yakni pemandangan terhadap sesama sebagai beban, telah digantikan oleh pemandangan terhadap sesama sebagai ladang pelayanan yang bermakna.

Sementara itu, teologi istirahat menjawab dimensi penurunan pencapaian pribadi dengan memulihkan standar penilaian alternatif atas keberhasilan. Sebagaimana Allah sendiri berhenti dari karya penciptaan-Nya bukan karena kelelahan, melainkan sebagai perayaan atas pencapaian yang telah dinyatakan baik adanya, kerangka ini menawarkan cara pandang baru terhadap istirahat: bukan sebagai kegagalan, ketidakproduktifan, atau tanda kelemahan, melainkan sebagai bagian yang sah dan integral dari kesetiaan menjalani panggilan itu sendiri. Dengan demikian, keberhasilan seorang pekerja tidak lagi diukur semata dari volume produktivitas yang terus meningkat tanpa jeda, melainkan turut mencakup kesetiaannya menjaga ritme kerja-istirahat yang sehat dan berkelanjutan sebuah standar yang secara langsung mengoreksi kecenderungan individu mengevaluasi dirinya secara negatif hanya karena tidak mampu bekerja tanpa henti.

Ketiga jawaban ini bekerja secara serentak dan saling menguatkan, bukan terpisah satu sama lain. Sebab tanpa teologi penciptaan, teologi istirahat berisiko direduksi menjadi sekadar teknik manajemen waktu yang kehilangan fondasi maknanya; sebaliknya, tanpa teologi istirahat, teologi penciptaan berisiko disalahgunakan sebagai pembenaran spiritual bagi kerja tanpa henti, sebagaimana tercermin dalam fenomena hustle culture yang justru menjadikan kerja keras sebagai alasan mengabaikan relasi dengan Tuhan. Karena bekerja sebelum gejala burnout muncul bukan sebagai respons setelah kelelahan kronis telah terjadi kedua komponen inilah yang menjadikan perspektif kerja Alkitabiah bersifat preventif, dan bukan sekadar kuratif, terhadap burnout.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan merumuskan perspektif kerja yang Alkitabiah sebagai kerangka pencegahan *burnout*. Hasil kajian menunjukkan bahwa *burnout* pada pekerja secara konsisten mengikuti tiga dimensi Maslach kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang dipicu bukan semata oleh beban kerja secara kuantitatif, melainkan juga oleh faktor kualitatif seperti kurangnya penghargaan, minimnya dukungan sosial, dan sikap individu terhadap pekerjaannya, sehingga *burnout* perlu dipahami sebagai persoalan makna, bukan sekadar volume tugas. Sejalan dengan itu, kerja dalam kerangka biblis dipahami sebagai mandat penciptaan yang baik, yang oleh tradisi Reformasi melalui pemikiran Calvin diangkat menjadi panggilan *(vocatio)* yang kudus, mencakup orientasi kepada Allah sekaligus pelayanan kepada sesama; namun

kekayaan makna ini mengalami reduksi progresif dalam konteks kerja kontemporer, dari panggilan suci menjadi sekadar etos kerja, hingga termanifestasi dalam fenomena *hustle culture* yang mengabaikan kesejahteraan pekerja maupun relasinya dengan Tuhan. Berdasarkan kedua temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa perspektif kerja yang Alkitabiah, dengan memadukan teologi penciptaan dan teologi istirahat, berfungsi sebagai kerangka preventif terhadap *burnout*: teologi penciptaan memulihkan makna transenden yang mencegah kelelahan emosional dan depersonalisasi, sementara teologi istirahat memulihkan standar penilaian alternatif yang mencegah penurunan pencapaian pribadi, dengan menegaskan bahwa beristirahat bukan kegagalan, melainkan bagian sah dari kesetiaan menjalani panggilan itu sendiri.

Berdasarkan simpulan tersebut, gereja dan lembaga pendidikan teologi disarankan mengintegrasikan pengajaran yang membekali jemaat dengan pemahaman utuh tentang teologi kerja dan teologi istirahat sekaligus, bukan sekadar etika kerja yang menekankan produktivitas semata. Bagi pekerja Kristen, penelitian ini merekomendasikan penghayatan reflektif atas pekerjaan sehari-hari sebagai panggilan yang berirama, mencakup kerja dan istirahat secara seimbang. Adapun bagi penelitian selanjutnya, mengingat kajian ini bersifat konseptual, diperlukan penelitian empiris lanjutan untuk menguji sejauh mana penghayatan perspektif kerja Alkitabiah ini secara nyata berkorelasi dengan penurunan tingkat *burnout* pada pekerja Kristen di lapangan.

Referensi

Abatan, Yofince. "Pandangan Paulus Tentang Bekerja Yang Professionaldalam 2 Tes 3: 10 Dan Aplikasinya Bagi Orang Kristen Masa Kini." *Kariwari: Journal of Catholic and Pastoral Education* vol. 2, no. 1 (2025). https://doi.org/10.61589/dw790b14.

Aftha, Aghnia Ulya, Muhammad Khidri Alwi, Fatmah Afrianty Gobel, Yusriani Wardiah Hamzah, and Abdul Gafur. "Hubungan Kelelahan Emosional, Depersonalisasi Dan Pencapaian Personal Dengan Kinerja Perawat Di RSKDIA Pertiwi Makassar." *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)* vol. 6, no. 1 (2025).

Ares, Astrid Gabriela, and Paulus Dimas Prabowo. "Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja 'Hustle Culture': Refleksi Mazmur 131:1-3." *Pistis: Jurnal Teologi Dan Praktika* vol. 25, no. 1 (2025). https://doi.org/10.51591/pst.v25i1.165.

Atmaja, I Gede Indra Wira, and I Wayan Suana. "PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP BURNOUT DENGAN ROLE STRESS SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN RUMOURS RESTAURANT." *E-Jurnal Manajemen* vol. 8, no. 2 (2019).

Azizi, Carissa Dar, and Endang Dwiyanti. "Faktor Penyebab Burnout Syndrome Pada Pekerja Kantor: Literature Review." *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan* vol. 5, no. 2 (2026).

Budhi, Samgar Setia. "Makna Teologi Istirahat Dan Perkembanganya Dalam Kitab-Kitab Kanonik." *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi* vol. 1, no. 2 (2021). https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v1i2.27.

Chandra, Felix. "Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Burnout." *JURNAL MANEKSI* vol. 13, no. 1 (2024).

Jefri Andri Saputra. "TEOLOGI ISTIRAHAT DAN HUSTLE CULTURE : Teologi Istirahat Dalam Keluaran 23:12 Dan Implikasinya Terhadap Fenomena Hustle Culture." *TRACK: Jurnal Kepemimpinan Kristen, Teologi, Dan Entrepreneurship* vol. 03, no. 02 (2024).

Jeikawati, Dian Purnama Sari, Suprihatini, and Faradila. "Description Of Burnout Syndrome In Health Workers In Palangka Raya City Hospital." *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology* vol. 5, no. 2 (2023).

Kaseke, Fanny Y. M. "Sabat Dan Pandemic Covid 19 Perspektif Eco-Teologi Kristen." *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* vol. 9, no. 1 (2020). https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.110.

Kim, Lioe Mie, Hikman Sirait, and Esti Rahayu. "Sabat Sebagai Penyembuhan: Pendekatan Teologis Terhadap Konsep Self-Care Dalam Kejadian 2: 2–3." *Immanuel: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* vol. 6, no. 2 (2025).

Larasati, Veny, Bintang Arroyantri P, Ziske Maritska, Nita Parisa, and Diyaz Syauki Ikhsan. "Edukasi Pencegahan Sindrom Kelelahan (Burnout) Pada Karyawan Pertamina MOR II Palembang." *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine* vol. 1, no. 3 (2020). https://doi.org/10.32539/hummed.v1i3.13.

Lima, Jadi S. "TENTANG KERJA DAN PANGGILAN." *VERBUM CHRISTI* vol. 4, no. 1 (2017).

Luwluw, Atqakum, Asniar Khumas, and Haerani Nur. "PENGARUH BURNOUT DAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP QUIET QUITTING PADA PEKERJA GENERASI Z." *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)* vol. 9, no. 12 (2025).

Maden, Kinurung M., Ruth Scäfer, and Keloso S. Ugak. "CALVINISME." *Jurnal Teologi Pambelum* vol. 1, no. 02 (2009).

Mailina, and Wahyu Wijati. "Burnout Dan Persekutuan Dalam Membangun Kualitas Pelayanan Tim Ibadah." *Damai: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Filsafat* vol. 3, no. Agustus (2026).

Manunay, Verliany Riasty Vindy. "Dunia Ekonomi Sebagai Mimbar Memuliakan Allah Diskursus Teologi Jhon Calvin." *Arumbae: Jurnal Ilmiah Teologi Dan Studi Agama* vol. 4 (2022).

Metris, Diksi. "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti." *Al-KALAM : JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN* vol. 11, no. 1 (2024). https://doi.org/10.31602/al-kalam.v11i1.12053.

Nainupu, Astrid Maryam Yvonny. "Melayani Tanpa Burnout: Spiritualitas Dan Kesehatan Mental Pelayan Tuhan." *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* vol. 3, no. 2 (2025). https://doi.org/10.46445/nccet.v3i2.1151.

Pardosi, Milton. "Allah 'Berhenti' (Šabāt Dan Nûah) Pada Hari Sabat: Aplikasi Bagi Para Pemelihara Sabat." *Jurnal Koinonia* vol. 13, no. 2 (2021). https://doi.org/10.35974/koinonia.v13i2.2647.

Putri, Rindu Annisa, and Nidya Dudija. "Burnout among Generation Z Employees: A Literature Review." *IRJEMS International Research Journal of Economics and Management Studies* vol. 3, no. 6 (2024). https://doi.org/10.56472/25835238/irjems-v3i6p138.

Rizka, Zasyatin. "SIKAP TERHADAP PENGEMBANGAN KARIR DENGAN BURNOUT PADA KARYAWAN." *Journal Ilmiah Psikologi Terapan* vol. 1, no. 2 (2013). http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2011.08.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757%0Ahttp://dx.

Sari, Eiodia Eveline Permata, and Theo Pilus Candra. "Analisis Pastoral Terhadap Fenomena Burnout Pada Hamba Tuhan Dan Rekonstruksi Strategi Self-Care Berbasis Teologi Istirahat." *Journal of Digital Innovation and Social Research* vol. 3, no. 1 (2024). https://doi.org/10.5281/zenodo.21730441.

Shaikh, Altaf A, Anam Shaikh, Dr Rajesh, and Amber Tahir. "Assessment of Burnout and Its Factors Among Doctors Using the Abbreviated Maslach Burnout Inventory." *Cureus* vol. 11, no. 2 (2019). https://doi.org/10.7759/cureus.4101.

Sugianto, Erwin Sudarmono Simanjuntak, Vicky B.G.D. Paat, and Paulus Sugianto. "Bekerja Dalam Perspektif Alkitab Dan Relevansinya Terhadap Pelayanan." *Davar: Jurnal Teologi* vol. 4, no. 2 (2023).

Tobi, Ongki Riando, Sabda Budiman, Stuard Guild, Filmon Gusti Tansi, and Jamin Tanhidy. "Sabat Dalam Perjanjian Lama Dan Perjanjian Baru Dan Implikasi Bagi Orang Percaya Masa Kini." *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Kristen* vol. 2, no. 2 (2024). https://doi.org/10.69748/jrm.v2i2.184.

Widhianingtanti, Lucia Trisni, and Gilles van Luijtelaar. "The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia." *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia* vol. 11, no. 1 (2022). https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400.

Winarjo, Hendra. "John Calvin Tentang Kerja Dan Relevansinya Dengan Pekerja Kristen Kontemporer Di Indonesia." *Societas Dei: Jurnal Agama Dan Masyarakat* vol. 10, no. 1 (2023). https://doi.org/10.33550/sd.v10i1.374.