

**POTENSI KEKUATAN MAZMUR RATAPAN MENURUT
PANDANGAN WALTER BRUEGGEMANN
DALAM MENOLONG ROHANIWAN MENGHADAPI *BURNOUT***

Novian Hendry Wibowo*

Abstract: *Burnout—defined as physical and emotional exhaustion—remains one of the most common challenges faced by clergy in their ministry. External pressures from the congregation and the church, combined with internal demands arising from personal expectations, often lead clergy to experience physical, emotional, and spiritual fatigue. This condition can diminish ministry effectiveness and even threaten the minister’s relationship with God. While numerous studies have explored preventive and coping strategies for burnout from psychological and practical perspectives, this research seeks to offer a new approach by examining the relevance of Walter Brueggemann’s concept of the Psalms in addressing clergy burnout. Using a literature study method, this paper presents Brueggemann’s theological insights on the Psalms of Lament. It identifies three key potentials of the Psalms of Lament in helping clergy confront burnout: encouraging honesty in acknowledging human weakness and limitation before God, cultivating closeness and dependence on God amid ministerial pressures, and reminding clergy that the ultimate achievement in ministry is not outward success but intimate relationship with God. The findings affirm that the Psalms of Lament can serve as a means of spiritual reflection and renewal*

* Penulis adalah rohaniwan di Gereja Kristus Kebayoran Baru. Penulis dapat dihubungi melalui email: novian.wibowo@reformedindonesia.ac.id.

for clergy experiencing burnout. Thus, this study contributes not only to theological discourse but also offers a practical framework for pastoral care and accompaniment of clergy facing emotional and spiritual exhaustion.

Keywords: *burnout; clergy; Psalms of Lament; Walter Brueggemann; honesty.*

Abstrak: *Burnout* (kelelahan fisik dan emosi) merupakan salah satu tantangan yang kerap dialami oleh para rohaniwan dalam tugas pelayanan mereka. Tekanan eksternal dari jemaat dan gereja, serta tekanan internal yang berasal dari tuntutan diri sendiri, sering membuat rohaniwan mengalami kelelahan fisik, emosional, dan spiritual. Kondisi ini dapat mengakibatkan berkurangnya efektivitas pelayanan dan bahkan mengancam relasi rohaniwan dengan Tuhan. Berbagai penelitian telah membahas strategi pencegahan dan penanganan burnout, baik dari aspek psikologis maupun praktis. Namun, penelitian ini berusaha menawarkan perspektif baru, yaitu keterkaitan konsep Mazmur dari Walter Brueggemann untuk menolong rohaniwan mengatasi *burnout*. Penelitian ini akan menggunakan studi literatur untuk menyajikan konsep pikir Brueggemann mengenai Mazmur Ratapan. Tiga potensi utama Mazmur Ratapan dalam menolong rohaniwan menghadapi *burnout*: mendorong kejujuran dalam mengakui keterbatasan dan kelemahan di hadapan Tuhan, membangun kedekatan dan ketergantungan kepada Tuhan di tengah tekanan pelayanan, dan mengingatkan bahwa pencapaian utama dalam hidup para rohaniwan bukanlah kesuksesan pelayanan, melainkan relasi intim dengan Tuhan. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa Mazmur Ratapan dapat menjadi sarana refleksi spiritual bagi para rohaniwan untuk menghadapi *burnout*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam ranah teologis, tetapi juga dapat memberikan pendekatan praktis untuk diterapkan dalam pendampingan pastoral bagi para rohaniwan yang mengalami *burnout*.

Kata-kata kunci: *Burnout*; rohaniwan; Mazmur Ratapan; Walter Brueggemann; kejujuran.

Pendahuluan

Burnout pada rohaniwan merupakan permasalahan serius yang terus mengalami peningkatan seiring waktu. Hasil penelitian dari *Barna Group* memperlihatkan adanya peningkatan jumlah rohaniwan yang mengalami *burnout*. Hasil penelitian tahun 2015 memperlihatkan bahwa 1 dari 3 rohaniwan memiliki risiko yang cenderung tinggi untuk mengalami *burnout*.¹ Kemudian pada Januari 2021, survei kepada 413 rohaniwan senior memperlihatkan bahwa 29% dari partisipan mempertimbangkan untuk meninggalkan pelayanan penuh waktu.² Selanjutnya dari survei ketiga, yang dilakukan pada Oktober 2021, kepada 507 rohaniwan senior, didapati bahwa 38% dari partisipan mempertimbangkan untuk meninggalkan pelayanan penuh waktu.³

1. Barna Group, “The State of Pastors: How Today’s Faith Leaders are Navigating Life and Leadership in An Age of Complexity,” diakses 25 September 2022, <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>. Data di dalam “The State of Pastors” berasal dari wawancara yang dilakukan oleh *Barna Group* kepada 900 rohaniwan senior dari kalangan Kristen Protestan di seluruh Amerika Serikat, selama bulan April sampai Desember 2015.

2. Barna Group, “The State of Pastors: How Today’s Faith Leaders are Navigating Life and Leadership in An Age of Complexity.”

3. Barna Group, “The State of Pastors: How Today’s Faith Leaders are Navigating Life and Leadership in An Age of Complexity.”

Christina Maslach dan Michael P. Leiter mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap *stressor* (faktor stres) interpersonal di dalam pekerjaan.⁴ Mereka menjelaskan adanya tiga komponen utama ketika seseorang mengalami *burnout*, yaitu merasakan sangat kelelahan (*overwhelming exhaustion*), merasakan keterpisahan atau berjarak dari tanggung jawabnya (*feeling cynicism and detachment from the job*), dan merasa tidak efektif serta kurang memiliki pencapaian (*a sense of ineffectiveness and lack of accomplishment*).⁵

Burnout pada rohaniwan merupakan permasalahan yang mengkhawatirkan karena dapat menghalangi mereka menjalankan perannya sebagai seorang pemimpin spiritual.⁶ Rohaniwan yang banyak dituntut untuk mengerjakan hal-hal di luar peran intinya rentan untuk mengalami *burnout* dan pada akhirnya menjadi tidak efektif dalam

4. Christina Maslach dan Michael P. Leiter, “Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry,” *World Psychiatry* 15, no. 2 (2016): 103-11.

5. Maslach dan Leiter, “Understanding the Burnout Experience,” 103-111.

6. Derek L. Akin mengatakan bahwa seorang rohaniwan memiliki dua tanggung jawab utama, yaitu mengajar kebenaran Firman Tuhan dan menggembalakan jemaat. Kedua peran yang tidak dapat dipisahkan ini menghasilkan peran turunan, yaitu membentuk, menuntun, dan melindungi jemaatnya. Peran-peran tersebut membuat para rohaniwan hidup dalam berbagai tuntutan, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam diri mereka sendiri. Sekalipun ada tuntutan-tuntutan yang wajar dikenakan kepada seorang rohaniwan, ada juga tuntutan-tuntutan yang berlebihan dan tidak realistik. Lihat, Derek L. Akin dan R. Scott Pace, *Pastoral Theology: Theological Foundation for Who a Pastor Is and What He Does* (Nashville: B&H Academic, 2017), 12.

menjalankan perannya.⁷ Maslach mengatakan bahwa dampak dari *burnout* sangat berbahaya bagi para pekerja (orang yang mengalaminya), para klien (orang yang dilayani), dan bagi institusi yang menaungi interaksi kedua pihak tersebut.⁸ Demikian juga *Burnout* membuat rohaniwan mengalami *compassion fatigue*.⁹ *Burnout* juga mengakibatkan para rohaniwan merasa sendiri dan kesepian.¹⁰ Mereka akan mengalami penurunan kemampuan untuk membaca situasi dan memahami kebutuhan orang lain.¹¹ Dalam sebuah pesan singkatnya kepada para pengkhotbah, Brueggemann berkata, “*I believe that many preachers finally get around to their sermon in their fatigue from everything else.*”¹² Brueggemann menyadari bahwa sering kali para rohaniwan kelelahan karena berusaha memenuhi berbagai tuntutan atas dirinya, termasuk tuntutan-tuntutan yang tidak realistik. Dalam

7. Emanuel Cleaver III, *Pastor on Track: Reclaiming Our True Role* (Nashville: Abingdon Press, 2014), 22-23, 35.

8. Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring* (New Jersey: Prentice-Hall, 1982), 3.

9. *Compassion fatigue* adalah kondisi di mana seorang rohaniwan tidak lagi memiliki tenaga untuk melayani orang lain, atau untuk menjalankan perannya, sekalipun keinginan untuk melayani orang lain masih ada. Lihat, Dr. Archibald D. Hart, “*Burnout: Prevention and Cure*,” diakses 11 Oktober, 2022. <https://shadowmountain.org/Content/HtmlImages/Public/Documents/General/EBI/EBI%20English/Clergy%20and%20Burnout%20Prevention.pdf>.

10. Lisa Cannon Green, “*Research Finds Few Pastors Give Up on Ministry*,” diakses 11 Oktober 2022, <https://markdance.net/few-pastors-give-up-on-ministry>.

11. Jose A. Fuentes, “*Recognizing and Handling Burnout*,” *Ministry* 60, no. 7 (1987): 14-17.

12. “*Preaching Moment 012: Walter Brueggemann*,” diakses 23 Mei 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=J5nP1PMDDQ0&t=159s>.

kondisi kelelahan itulah mereka mengajarkan firman Tuhan kepada jemaat-Nya. Rohaniwan yang mengalami *burnout* berdampak negatif bagi jemaat, bagi keseluruhan institusi gereja dan bagi relasi mereka dengan Tuhan.

Melihat besarnya dampak *burnout*, maka para rohaniwan perlu mengatasi situasi tersebut. Berbagai penelitian dalam rangka mengatasi *burnout* pada rohaniwan telah dilakukan. McClanahan, dalam tesisnya, mengusulkan tiga pendekatan yang meliputi menjalani kehidupan Kristen yang seimbang (doa, meditasi, sabat), membina relasi intim dengan sesama (pasangan, sahabat, dan sesama rohaniwan) dan menerapkan praktik *Self-Care*.¹³ Dalam penelitian lain, Brewer bukan hanya memfokuskan penanganan *burnout* dari diri rohaniwan saja, melainkan memperluasnya menjadi upaya yang perlu dilakukan oleh para pemimpin gereja dan sinode.¹⁴ Charles Martin Liu menegaskan

13. Praktik *self-care* yang ditekankan oleh McClanahan diawali dengan memiliki pemahaman yang benar mengenai roh, emosi, kecerdasan, dan tubuh, agar dapat mengambil langkah yang tepat untuk merawat semua aspek dari *self* tersebut. Lihat Jamie McClanahan, "Pastoral Self-Care: Developing a Burnout-Resistant Approach to Life and Ministry" (The Faculty of Liberty Baptist Theological Seminary, 2018), <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2751&context=doctoral>.

14. Eddy D. Brewer, "Burnout Among Assemblies of God Clergy with Implications for Support From Church and Denominational Leaders" (diss. PhD, Dallas Baptist University, 2016), 162-166. Brewer mengusulkan agar para pimpinan gereja melakukan langkah pencegahan *burnout* seperti menyediakan *resources* untuk mengenali dan mengatasi *burnout*, mendorong rohaniwannya untuk mengambil waktu istirahat, menetapkan tunjangan yang memadai, dsb. Kepada para pimpinan sinode, Brewer mengusulkan agar menyediakan *resources* dan mengadakan seminar mengenai *burnout*.

bahwa *burnout* pada rohaniwan berakar pada masalah spiritual, sehingga Liu mengusulkan sebuah retret khusus yang dirancang untuk menolong rohaniwan menyadari dan mengatasi *burnout* dalam dirinya.¹⁵

Di sisi lain, penelitian mengenai pemakaian Mazmur Ratapan untuk menolong umat Tuhan di dalam masa-masa pergumulan juga sudah banyak dilakukan. Minggus M. Pranoto melakukan sintesis perspektif psikologi-pneumatologi dalam melihat ratapan, dan menyimpulkan bahwa ratapan dapat memulihkan orientasi seseorang untuk berani melanjutkan hidup dan menumbuhkan sikap percaya kepada Allah.¹⁶ Dwi Budhi Cahyono menggunakan eksposisi Mazmur 137 untuk menolong para pekerja migran memahami Allah yang mau mendengarkan seruan umat-Nya di dalam penderitaan.¹⁷ Penelitian Kefas Jonathan, Muryati, dan Gidion Hery Susanto menyimpulkan bahwa teologi ratapan dan pemulihan batin menyediakan cara bagi umat Kristen mencapai pemulihan emosional serta spiritual dari Tuhan.¹⁸

15. Charles Martin Liu, “A Spiritual Model for Recovery of Pastors Suffering Burnout (The Pine Springs Retreat)” (diss. DMin, Andrew University, 1991), 7.

16. Minggus Minarto Pranoto, “The SPIRIT AND LAMENT,” *Jurnal Amanat Agung* 17, no. 2 (Februari 2022): 273–98.

17. Dwi Budhi Cahyono, “‘Ratapan Di Negeri Asing’: Mazmur 137 Dan Para Pekerja Migran Indonesia Di Malaysia Dan Brunei Darussalam,” *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 1 (Oktober 2022), 205–219.

18. Kefas Jonathan, Muryati, dan Gidion Hery Susanto, “TEOLOGI RATAPAN DAN PEMULIHAN: PENDEKATAN TEOLOGIS TERHADAP RASA

Konsep Walter Brueggemann mengenai Mazmur Ratapan memiliki potensi untuk memperkaya pembahasan mengenai upaya penanganan *burnout* pada rohaniwan. Untuk itu penelitian ini akan memaparkan bagaimana Mazmur Ratapan, dalam pandangan Walter Brueggemann, dapat memberikan kerangka berpikir teologis untuk menolong rohaniwan menghadapi *burnout*. Kerangka berpikir teologis yang dimaksud adalah mendorong kejujuran di hadapan Tuhan, kedekatan dalam segala situasi, dan fokus pada relasi intim dengan Tuhan sebagai pencapaian utama. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya memperkaya pembahasan pencegahan dan penanganan *burnout* pada rohaniwan, tapi juga memperkaya pembahasan teologis tentang relevansi Mazmur Ratapan dalam konteks kontemporer.

Metode Penelitian

Peneliti akan menggunakan studi pustaka dengan pendekatan analisis tematik untuk penelitian ini. Adapun sumber-sumber pustaka utama yang digunakan adalah tulisan-tulisan Walter Brueggemann mengenai Mazmur Ratapan dan ratapan, seperti *The Costly Loss of Lament* dan *The Message of the Psalms*. Selain itu, peneliti juga menggunakan sumber-sumber pustaka lain sebagai bahan perbandingan dengan sumber utama. Dari proses analisis sumber-sumber pustaka tersebut, peneliti mengidentifikasi tema-tema kunci yang relevan, kemudian melakukan sintesis untuk mendapatkan konsep

yang menjadi kerangka berpikir teologis untuk menjawab permasalahan *burnout* pada rohaniwan.

Pembahasan

Ratapan Para Tokoh Alkitab Sebagai Etalase Kekuatan Mazmur Ratapan

Ratapan tidak hanya ditemukan dalam kitab Mazmur. Bagian-bagian lain dalam Alkitab juga mencatat tokoh-tokoh yang meratap ketika menghadapi pergumulan dalam pelayanan mereka. Sekalipun tokoh-tokoh ini tidak menggunakan Mazmur Ratapan, ratapan mereka tetap dapat dilihat sebagai etalase dari Mazmur Ratapan, yang membawa mereka mendekat kepada Tuhan dengan jujur dan mendapatkan pertolongan.

Yeremia adalah seorang nabi Tuhan yang menghadapi banyak tantangan dan tekanan dalam pelayanannya.¹⁹ Gejala *burnout* Yeremia tampak dari salah satu ratapannya (Yer. 15). Dalam bagian ini terlihat kelelahan emosi (Yer. 15:10) dan sinisme (Yer. 15:18) Yeremia. Kelelahan emosi Yeremia bukan hanya berasal dari konfliknya dengan orang-orang Yehuda, tetapi juga konfliknya dengan Tuhan, di mana Yeremia merasa diperlakukan tidak adil jika

19. Pesan pemberitaan Yeremia yang tidak populer, kehidupan Yeremia sebagai seorang nabi muda yang sendirian, situasi sosial-politik yang melawan Allah, menjadikan dirinya terpisah dari orang-orang di sekitarnya. Yeremia menghadapi situasi pelayanan yang menekannya dengan sangat berat. Lihat, Walter C. Kaiser, *Walking the Ancient Paths, A Commentary on Jeremiah* (Bellingham: Lexham Press, 2019), 14-15.

dia harus menderita padahal sudah melakukan perintah Tuhan.²⁰ Sinisme Yeremia merupakan ungkapan hatinya yang merasa ditinggalkan dan dikecewakan Tuhan.²¹

Tuhan tidak menolak Yeremia sekalipun dia menyatakan kelelahan dan kekecewaannya kepada Tuhan. Sebaliknya, Tuhan terus meneguhkan Yeremia, seperti yang dikatakan Dearman bahwa Tuhan masih memberikan panggilan dan penyertaan yang sama bagi Yeremia.²² Penerimaan Tuhan bukan hanya memberikan kekuatan bagi Yeremia. Dalam hal ini, Brueggemann melihat bahwa Tuhan seolah ingin membuat Yeremia mencicipi dukacita dan gejolak emosi yang Tuhan rasakan dalam berelasi dengan Yehuda.²³ Dengan demikian, ratapan Yeremia bukan hanya diterima Tuhan, tapi juga ditanggapi Tuhan dengan meneguhkan dan membawa Yeremia mendekat kepada-Nya.

Tokoh selanjutnya adalah Nabi Elia. Ratapan Elia dicatat di 1 Raja-raja 19. Gomes menuliskan bahwa kisah Elia di 1 Raja-raja 19 ini memperlihatkan sang nabi mengalami *burnout*,²⁴ yang tampak dari

20. Peter C. Craigie, Page H. Kelley, dan Joel F. Drinkard Jr., *Jeremiah 1-25, Volume 26*, Word Biblical Commentary (Grand Rapids: Zondervan Academic, 2018), 212.

21. J. A. Thompson, *The Book of Jeremiah*, The New International Commentary on The Old Testament (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), 397.

22. J. Andrew Dearman, *Jeremiah and Lamentations*, The NIV Application Commentary (Grand Rapids: Zondervan, 2002), 187.

23. Walter Brueggemann, *The Theology of the Book of Jeremiah* (New York: Cambridge University Press, 2007), 65.

24. Peter J. Gomes, "Christian Burn-Out and Christian Hope: The Myth of Self-Sufficiency," *Journal for Preachers* 12, no. 3 (1989): 13-18.

rasa lelahnya, kesendiriannya, dan ketidak-berdayaannya. Senada dengan Gomes, Brueggemann juga mengatakan bahwa ketika tiba di padang gurun, Elia kehabisan tenaga, gelisah dan putus asa.²⁵ Singkatnya, 1 Raja-raja 19 mencatat babak hidup sang Nabi, yang mengalami kelelahan, merasa sendirian, dan frustrasi akibat merasa gagal dalam pelayanannya.

Tuhan merespons ratapan Elia dengan melakukan dua pemulihan. Pertama, Tuhan memulihkan kondisi rohani Elia dengan cara meneguhkan panggilan Elia. Kedua, Tuhan memulihkan tubuh Elia dengan menyediakan makanan dan minuman. Respons Tuhan seolah menempatkan Elia pada posisi yang hanya bisa menerima dan bergantung penuh kepada Tuhan. Hal ini bukan hanya memperlihatkan penerimaan Tuhan kepada ratapan Elia, tapi juga kemurahan Tuhan yang memulihkan serta meneguhkan Elia.

Ratapan Yeremia dan Elia, memperlihatkan bahwa Tuhan memiliki ruang untuk ratapan umat-Nya. Dia menerima umat-Nya yang meratap. Ratapan tidak membuat Tuhan menjauh dari umat-Nya, sebaliknya, ratapan seakan menegaskan keintiman Tuhan dengan umat-Nya. Ratapan kepada Tuhan tidak memperlihatkan iman yang lemah, tetapi memperlihatkan iman sejati yang mengakui Tuhan sebagai Pribadi yang berkuasa penuh atas hidup umat-Nya.

25. Walter Brueggemann, *1 & 2 Kings*, Smyth & Helwys Bible Commentary (Macon: Smyth & Helwys, 2000), 234.

Trilogi Konsep Mazmur Ratapan Brueggemann: Orientasi, Disorientasi, dan Re-Orientasi

Brueggemann melihat bahwa buku Mazmur memiliki tema orientasi, disorientasi, dan re-orientasi.²⁶ Pengkategorian ini bukan sekadar pengelompokan tema, tetapi cerminan dinamika kehidupan iman umat Tuhan, yang selalu bergerak dari orientasi kepada disorientasi, dan dari disorientasi kepada re-orientasi.²⁷ Mazmur orientasi merupakan ungkapan iman yang bernuansa syukur, sukacita, dan percaya teguh kepada Tuhan yang dapat dipercaya dan bisa diandalkan.²⁸ Dalam Mazmur orientasi, dunia dan kehidupan umat Tuhan digambarkan dalam kondisi yang teratur, sangat baik, tidak ada kekacauan atau pun ketakutan, oleh karena Tuhan menjaga dan menopang semua ciptaan. Dengan sifatnya yang demikian, Mazmur orientasi dapat membangkitkan rasa aman, rasa syukur, yang mendorong umat untuk memuji serta mengagungkan Tuhan. Dalam konteks pelayanan seorang rohaniwan, fase ini menggambarkan masa pelayanan yang ideal dan penuh semangat, oleh karena segala sesuatu berjalan relatif lancar. Situasi demikian bisa berubah ketika ada konflik dan tekanan yang mengakibatkan kelelahan fisik dan emosi dalam dinamika pelayanan.

26. Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, A Theological Commentary (Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1984), 19.

27. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 20-21.

28. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 25.

Mazmur disorientasi adalah ungkapan iman yang bernuansa gelap karena mengandung berbagai emosi negatif yang berlawanan dengan Mazmur orientasi. Bagi Brueggemann realita kehidupan di dunia ini tidak selalu baik, dan umat Tuhan bisa, serta perlu, menyuarakan keluh-kesah, kemarahan, kekecewaan, dan semua emosi negatif mereka kepada Tuhan.²⁹ Dalam konteks pelayanan rohaniwan, kondisi *burnout* bisa menjadi salah satu bentuk disorientasi, di mana rohaniwan mengalami kehilangan energi, arah, dan semangat dalam pelayanan, disertai dengan rasa ragu, marah atau kecewa kepada Tuhan. Brueggemann berpendapat bahwa Mazmur disorientasi menolong umat Tuhan untuk bisa mendapatkan *theological reading* dari berbagai situasi kehidupan yang mereka alami.³⁰ Hal ini menolong umat Tuhan, yang berada dalam kekacauan hidup, untuk dapat melihat kehidupannya dari sudut pandang Tuhan sehingga mereka bisa mendapatkan kekuatan dan pengharapan bagi hidup mereka. Dengan demikian, Mazmur disorientasi menolong umat Tuhan dalam hal menyuarakan keluhan mereka dan membuka wawasan mereka dengan sudut pandang teologis atas berbagai situasi kehidupan yang mereka alami.

Mazmur re-orientasi dianalogikan seperti orang buta yang tiba-tiba dapat melihat. Mazmur ini merupakan kelanjutan dari Mazmur disorientasi yang menggambarkan kondisi umat Tuhan yang mengalami anugerah ilahi tak terduga. Re-orientasi di sini bukan soal

29. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 52.

30. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 123.

kembali kepada kondisi sebelumnya, melainkan tentang memasuki relasi yang lebih dalam dan lebih dekat dengan Tuhan. Dalam konteks *burnout* rohaniwan, fase ini dapat terjadi dalam bentuk menemukan makna atau panggilan pelayanan yang makin dalam dari Tuhan, atau ketika mengalami pengenalan akan Tuhan yang lebih dalam dari sebelumnya. Dengan demikian, fase ini bukan tentang hilangnya situasi buruk, tetapi tentang pengalaman didengar, ditolong, dan diperhatikan oleh Tuhan yang menerima keluh-kesah umat-Nya.³¹

Kitab Mazmur memberikan sebuah kerangka untuk melihat dan merespons kehidupan yang akan selalu mengalami pergeseran – dari situasi yang aman dan tenang kepada situasi yang kacau, dan dari situasi yang dipenuhi kekacauan kepada pemulihian. Dua pergeseran tersebut, memperlihatkan pentingnya Mazmur disorientasi yang memberikan ruang kepada setiap umat untuk berseru di hadapan Tuhan dengan jujur, untuk kemudian dapat mengalami pribadi Tuhan yang tetap menerima, mau mendengar, dan menolong mereka yang berseru kepada-Nya.

Potensi Mazmur Ratapan dalam Menolong Rohaniwan menghadapi *Burnout (disorientasi)*

Mendorong kejujuran di hadapan Tuhan

Dalam bukunya, *The Overload Syndrome*, Richard Swenson menegaskan bahwa setiap orang memiliki batasan, yang apabila

31. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 124.

dilanggar, akan menimbulkan gangguan kesehatan emosi, kesehatan fisik, dan kesehatan relasi.³² Dalam teori Maslach, gangguan ini bisa merupakan *emotional exhaustion*, yang merupakan komponen *burnout*. Batasan ini menegaskan bahwa energi, kondisi fisik, dan psikis seseorang untuk mengerjakan sesuatu akan terus berkurang sampai menjadi tidak memadai lagi. Batasan-batasan tersebut dimiliki oleh semua orang, termasuk oleh kelompok rohaniwan. Sayangnya, dalam komunitas Kristen, batasan-batasan tersebut menjadi hal yang sering kali tidak boleh diketahui, apalagi diceritakan kepada orang lain, karena orang Kristen yang memperlihatkan atau mengakui keterbatasannya dapat dianggap tidak beriman atau membatasi kuasa Tuhan.

Brueggemann mengatakan bahwa fenomena tersebut bukanlah ekspresi iman, melainkan optimisme budaya sekuler, yang menyangkali berbagai realita disorientasi dalam kehidupan.³³ Senada dengan pandangan tersebut, Gordon Macdonald memperlihatkan adanya pengaruh nilai budaya Barat yang sangat mengagungkan prestasi dan kesuksesan.³⁴ Lebih lanjut, Fred Lehr menjelaskan bahwa *burnout* pada kaum rohaniwan sering kali bersumber pada masalah adiksi (*codependence*), yang kemudian mendorong rohaniwan tersebut untuk melakukan *denial* demi terus dapat

32. Richard A. Swenson, *The Overload Syndrome* (Colorado Springs: NavPress, 1998), 26-35.

33. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 51.

34. Gordon Macdonald, *Ordering Your Private World* (Nashville: Thomas Nelson, 2003), 15.

menikmati adiksinya.³⁵ Adiksi-adiksi pada kaum rohaniwan yang rentan membawa mereka kepada *burnout* bukanlah adiksi terhadap objek yang bersifat material, tetapi terhadap hal-hal lain yang memuaskan emosi mereka. Sebagai contoh: dikenal atau diakui sebagai rohaniwan yang baik hati, penuh kasih, beriman, punya karunia rohani, visioner, tidak kenal lelah, kompeten, dan berhasil mengubah gereja ke arah yang lebih baik. Semua hal ini sekilas bukanlah hal yang buruk. Akan tetapi jika hal-hal tersebut menjadi adiksi, maka rohaniwan tersebut akan cenderung sibuk mengerjakan program-program, mengejar prestasi, berusaha menambah jumlah jemaat, mengambil studi lanjut, tetapi di sisi lain mengabaikan kondisi spiritual mereka yang semakin mengering karena tidak mendapatkan perhatian yang cukup dibandingkan dengan perhatian untuk segala pengejaran lainnya itu. Kondisi di atas juga dapat mendorong rohaniwan untuk menjadi tidak otentik, menutupi, menyangkali kelemahan dan pergumulannya, di depan orang lain, khususnya, jemaat yang dia layani, karena ingin terus menikmati penilaian positif dari orang lain.

Di tengah adanya upaya dan kecenderungan orang Kristen untuk menyangkali berbagai kekacauan (disorientasi) kehidupan, pandangan Brueggemann mengenai Mazmur Ratapan (Mazmur Disorientasi) justru menegaskan bahwa pengakuan yang jujur akan berbagai kekacauan dalam kehidupan adalah ungkapan iman yang

35. Fred Lehr, *Clergy Burnout* (Minneapolis: Fortress Press, 2022), 10-12.

sesungguhnya. Brueggemann mengatakan bahwa Mazmur Ratapan mendorong pembacanya untuk melihat dan menjalani kehidupan ini dengan apa adanya, bukan dengan berpura-pura semuanya sedang, dan akan baik-baik saja.³⁶ Senada dengan pandangan Brueggemann, Dwi Maria mengatakan bahwa perjalanan mengikut Tuhan bukanlah perjalanan yang selalu menyenangkan, dan penuh optimisme positif, melainkan perjalanan di dunia nyata yang akan memperhadapkan umat Tuhan dengan penderitaan dan kekecewaan.³⁷ Di tengah perjalanan yang demikian, Mazmur Ratapan mendorong pembacanya untuk jujur kepada Tuhan, untuk mengakui dan mengungkapkan perasaan-perasaan negatifnya kepada Tuhan. Hal ini senada dengan pernyataan Westermann, bahwa signifikansi teologis dari ratapan terletak pada kemampuan ratapan dalam menyuarakan penderitaan yang sedang dialami oleh seseorang.³⁸

Dalam relasi dengan Tuhan, kejujuran menjadi elemen penting yang akan berdampak pada pertumbuhan iman seseorang. Dalam *The Costly Loss of Lament*, Brueggemann mengatakan bahwa tanpa ratapan, agama hanya akan menjadi serangkaian kewajiban yang dipaksakan,³⁹ tanpa memiliki ruang bagi umat membuka diri apa

36. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 52.

37. Dwi Maria, "Spiritual Formation for Today's Indonesia Churches Through the Psalms of Lament," *IJRF* 5, no. 2 (2012), <https://ijrf.org/index.php/home/article/view/78/94>.

38. Claus Westermann, *Praise and Lament in the Psalms* (Westminster: John Knox Press, 1987), 271.

39. Walter Brueggemann, "The Costly Loss of Lament," *JSOT* 36, (1986): 57-71.

adanya di hadapan Tuhan. Tanpa ratapan, praktik dan ritual agama mungkin akan banyak diisi dengan perayaan dan sukacita, tetapi semua itu hanyalah suasana yang dipaksakan demi memenuhi kewajiban umat di hadapan Tuhan yang tidak memiliki ruang bagi umat untuk meratap di hadapan-Nya. Menurut Brueggemann, hal tersebut pada akhirnya hanya menjadikan umat taat, tetapi tidak dewasa dan tidak memiliki relasi yang intim dengan Allah.⁴⁰

Brueggemann membuat struktur alur Mazmur Ratapan yang bergerak dari permohonan kepada pujian,⁴¹ dengan tiap alur memiliki isinya masing-masing. Bagian permohonan terdiri dari seruan kepada Allah, keluhan, tuntutan, motivasi, dan kutukan.⁴² Dalam keluhan, pemazmur bukan sekadar mengungkapkan seberapa terancamnya dia, tetapi juga mengungkapkan keyakinan pemazmur

40. Brueggemann menggunakan analogi yang berangkat dari teori objek-relasi, yang menjelaskan bahwa bayi menginternalisasi gambaran positif dan negatif tentang pengasuhnya (ibu). Gambaran positif membuat anak merasa aman, sebaliknya membuat anak mengalami rasa tidak aman dan konflik emosi. Yang dimaksud dengan pengalaman gambaran positif bukan hanya ketika bayi mendapatkan pemenuhan kebutuhannya dari ibu, tetapi juga ketika bayi merasa dapat mengekspresikan dirinya dengan bebas dan tetap diterima, disayang oleh ibunya. Winnicott mengatakan bahwa dalam tahap ini, bayi dapat mengembangkan True Self dirinya. Lihat D. W. Winnicott, *The Maturational Processes and The Facilitating Environment* (London: Karnac Books, 1965), 145. Brueggeman menganalogikan umat sebagai bayi, dan Tuhan dianalogikan sebagai ibu. Ketika umat memiliki ruang untuk mengekspresikan dirinya secara jujur di hadapan Tuhan, maka mereka akan bertumbuh menjadi umat yang dewasa, rekan yang *mature* di dalam kovenan dengan Allah. Mereka dapat mengekspresikan dirinya secara jujur di hadapan Tuhan, dan memiliki ketaatan yang otentik. Lihat Brueggemann, "The Costly Loss of Lament," 57-71.

41. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 54.

42. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 54-55.

bahwa Allah mampu, sekaligus, bertanggungjawab untuk melakukan sesuatu terhadap permasalahan pemazmur.⁴³ Dalam tuntutan, pemazmur seakan menyatakan haknya untuk meminta Allah membela dirinya.⁴⁴ Di dalam motivasi, pemazmur memberikan alasan kenapa Allah harus menolong dirinya. Brueggemann menyoroti bagaimana dalam beberapa Mazmur Ratapan, motivasi yang diberikan pemazmur bukanlah alasan yang mulia, akan tetapi justru di sinilah terlihat betapa terancam dan putus-asanya pemazmur hingga tidak bisa lagi memikirkan alasan yang mulia.⁴⁵ Terakhir, kutukan memberikan kesan apa yang pemazmur sampaikan adalah hal yang tidak layak disampaikan kepada Allah, tetapi Brueggemann menjelaskan bahwa kutukan merupakan ungkapan kebencian dan dendam pemazmur yang baru akan dipuaskan apabila Allah membala orang-orang yang bersalah.⁴⁶ Dari bagian ini, dapat dilihat bahwa Allah menerima keluhan, tuntutan, bahkan ungkapan rasa benci dan dendamnya pemazmur. Mazmur Ratapan memperlihatkan bahwa menjadi umat Tuhan bukan berarti akan selalu dan harus selalu mengalami situasi yang baik. Mazmur Ratapan memperlihatkan bahwa dalam permasalahan yang paling berat dan kemarahan yang tak tertahankan sekalipun, umat memiliki Allah yang siap untuk mendengar dan menerima umat-Nya dengan segala ungkapan keputusasaan, kebencian, bahkan tuntutan pembalasan.

43. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 54.

44. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 54.

45. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 55.

46. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 55.

Allah bahkan menghendaki umat untuk mengungkapkan isi hatinya secara jujur di hadapan-Nya, karena hal itu merupakan bagian dari pembentukan yang membawa umat mengalami pertumbuhan iman kepada Allah.

Dalam hal inilah, Mazmur Ratapan dapat menolong kaum rohaniwan dalam menghadapi *burnout*. Mazmur Ratapan dapat menolong rohaniwan mengutarakan berbagai tekanan dan kekacauan yang terjadi dalam hidupnya kepada Tuhan dengan jujur. Di tengah ladang pelayanan yang, bisa jadi, tidak memungkinkan bagi rohaniwan untuk menjadi otentik, mereka selalu bisa datang kepada Tuhan untuk menyampaikan semua kelelahan, keraguan, kekecewaan dan berbagai pengalaman negatif lain yang ia alami dengan apa adanya. Hal ini juga dapat menjadi sebuah disiplin yang melatih rohaniwan untuk berani mengakui berbagai hal tidak baik yang terjadi di dalam dan di sekitar kehidupannya, dan juga melatih rohaniwan untuk jujur menyampaikan perasaan, keluhan, serta harapannya di hadapan Tuhan.

Mendorong kedekatan kepada Tuhan

Komponen kedua dari *burnout* adalah *detachment* atau *distancing*. Maslach menyebutkan bahwa komponen ini sebenarnya adalah *defense-mechanism* yang dilakukan oleh seorang pekerja sosial ketika sudah mengalami *emotional exhaustion*.⁴⁷ Dalam bukunya *Banishing Burnout*, Maslach menghubungkan *detachment*

47. Maslach, *Burnout*, 25.

dengan *negative cynicism*,⁴⁸ yaitu kondisi pekerja sosial yang mengalami titik di mana klien dirasa menyulitkan, menjadi beban dan menjadi kewajiban yang ditangani hanya dengan upaya minimum. *Detachment* mengakibatkan terkikisnya dimensi emosional dalam menolong klien.⁴⁹ Dengan kata lain, pertolongan atau pelayanan yang diberikan oleh pekerja sosial dalam kondisi ini, hanya bersifat profesional, tapi tidak personal.

Ketika mengalami *detachment*, tidak jarang rohaniwan bukan hanya menjauh dan membangun pandangan negatif tentang jemaat yang dilayani, tetapi juga tentang Tuhan. Bonhoeffer mengatakan hal berikut,

The man who fashions a visionary ideal of community demands that it be realized by God, by others, and by himself. He enters the community of Christians with his demands, sets up his own law, and judges the brethren and God himself accordingly. He stands adamant, a living reproach to all others in the circle of brethren. He acts as if he is the creator of the Christian community, as if his dream binds men together. When things do not go his way, he calls the effort a failure. When his ideal picture is destroyed, he sees the community going to smash. So he becomes, first an accuser of his brethren, then an accuser of God, and finally the despairing accuser of himself.⁵⁰

48. Michael P. Leiter dan Christina Maslach, *Banishing Burnout* (San Francisco: Jossey-Bass, 2005), 2.

49. Christina Maslach dan Michael P. Leiter, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It* (San Francisco: Jossey-Bass, 1997), 30.

50. Dietrich Bonhoeffer, *Life Together* (Long Lane: SCM Press, 1954), 11.

Rohaniwan yang mengalami *detachment* menjadi rentan untuk bersikap sinis dan menjauhi Tuhan. Ia seolah menganggap Tuhan tidak peduli dengan tujuan-tujuan mulia yang ingin ia capai lewat pelayanannya kepada jemaat. Ia menjadi kecewa dan menjauhi Tuhan.

Di tengah situasi pelayanan yang rentan membuat rohaniwan menjadi lelah dan melakukan *detachment* terhadap Tuhan, Brueggemann mengatakan bahwa Mazmur Ratapan mengajak pembacanya untuk melihat Tuhan sebagai sahabat yang dapat dipercaya,⁵¹ sebagai hakim yang dapat diandalkan,⁵² dan sebagai *the final reference for all of life*.⁵³

Brueggemann melihat bahwa permohonan atau tuntutan yang disampaikan dalam Mazmur Ratapan memiliki nuansa yuridis, di mana pemazmur mengharapkan seruan dan tuntutannya didengar oleh Tuhan sebagai Hakim yang akan membela,⁵⁴ serta yang akan mengubah sistem kehidupan yang bobrok itu menjadi benar.⁵⁵ Mazmur Ratapan melihat Tuhan sebagai Hakim yang dapat diandalkan untuk mengubah dan memulihkan segala kekacauan yang terjadi. Dengan demikian, datang berseru kepada Tuhan bukan hanya menjadi sebuah hal yang sepantasnya dilakukan, tetapi juga menjadi ekspresi iman pemazmur yang nyata kepada Tuhan yang berkuasa.

51. Ann Weems, *The Psalms of Lament* (Louisville: Westminster John Knox Press, 1995), x.

52. Brueggemann, "The Costly Loss of Lament," 58.

53. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 52.

54. Brueggemann, "The Costly Loss of Lament," 58.

55. Brueggemann, "The Costly Loss of Lament," 63.

Brueggemann melihat Mazmur Ratapan memperlihatkan Tuhan sebagai Pribadi yang berkuasa atas segala sesuatu (*God as the final reference for all of life*), sehingga topik dan pengalaman disorientasi pun menjadi topik yang sudah sepantasnya dibawa kepada Tuhan.⁵⁶ Melalui ratapan, umat menegaskan pengakuannya bahwa Tuhan adalah Pribadi yang berkuasa penuh atas kehidupan mereka.

Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa Mazmur Ratapan bukan hanya menekankan ke-mahakuasa-an Tuhan, tetapi juga memperlihatkan sisi kedekatan Tuhan dengan umat-Nya, yang membuat umat bisa selalu datang dan mengandalkan Tuhan dalam setiap situasi kehidupannya. Dalam hal inilah, Mazmur Ratapan dapat menolong rohaniwan dalam mengatasi *burnout*, khususnya terkait dengan komponen *detachment*, yaitu memperlihatkan Tuhan sebagai Pribadi yang berkuasa atas segala sesuatu, sebagai Hakim yang dapat diandalkan, dan sebagai Sahabat dekat yang dapat dipercaya, sehingga rohaniwan bisa, dan perlu, datang mendekat kepada Tuhan.

Meneguhkan keintiman dengan Tuhan

Komponen ketiga dari *burnout* adalah *reduced or lack of personal accomplishment*, di mana seseorang yang *burnout* akan merasa dirinya tidak mampu untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Kondisi ini memiliki dampak yang besar. Maslach dan Leiter menghubungkan komponen ini dengan

56. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 52.

ineffectiveness, yaitu kondisi di mana seorang pekerja sosial merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengerjakan tanggung jawabnya.⁵⁷ Kondisi ini mengakibatkan menurunnya rasa percaya diri dan, bersamaan dengan itu, menurunnya rasa percaya orang lain terhadap dirinya. Dari sisi yang lain, Esther Gunawan menyebutkan bahwa perasaan kurangnya pencapaian diri bisa mengakibatkan beralihnya motivasi dan tujuan pelayanan seorang rohaniwan.⁵⁸ Hal ini senada dengan Cary Cherniss yang mengatakan bahwa *burnout* bisa membuat pekerja sosial mengabaikan tanggung jawabnya dalam melayani dan lebih mementingkan pemenuhan kebutuhannya.⁵⁹ Peralihan ini akan dipengaruhi oleh standar keberhasilan pelayanan yang dimiliki oleh seorang rohaniwan.

Pandangan Brueggemann mengenai Mazmur Ratapan memperlihatkan bahwa pencapaian yang sejati, termasuk bagi seorang rohaniwan, terletak di dalam relasinya dengan Tuhan. Brueggemann mendapati bahwa umumnya, Mazmur Ratapan diawali dengan seruan yang ditujukan kepada Tuhan. Dalam seruan ini, pemazmur tidak menempatkan dirinya sebagai pribadi yang jauh dan asing dari Tuhan, melainkan sebagai seseorang yang sudah memiliki sejarah panjang relasi dengan Tuhan.⁶⁰ Selanjutnya, dalam bagian

57. Maslach dan Leiter, *The Truth About Burnout*, 18.

58. Esther Gunawan, "Pengaruh Tipe Kepribadian Introver dan Ekstraver dari Seorang Hamba Tuhan terhadap Burnout," (tesis MTh, STTRI, 1998), 52.

59. Cary Cherniss, *Beyond Burnout* (New York: Routledge, 1995), 43.

60. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 54.

pujian (*praise*), pemazmur tidak menjelaskan apakah situasi hidupnya sudah berubah, ataukah sikap pemazmur yang berubah, atau keduanya, tetapi yang jelas ada perubahan suasana dari keluh-kesah dan keputusasaan menjadi puji-pujian kepada Allah.⁶¹ Dari penjelasan ini, terlihat bahwa hal paling besar yang dirindukan pemazmur adalah untuk berelasi dengan Tuhan, dan ia mendapatkannya ketika ia berseru, meratap dengan jujur di hadapan Tuhan.

Tindakan pemazmur, meratap dengan jujur dan memuji Tuhan, adalah bukti relasi yang intim antara pemazmur dengan Tuhan. Hal ini senada dengan komentar Jones, bahwa sebagaimana relasi yang intim ditandai dengan adanya dialog yang jujur, demikian juga iman yang sejati ditandai dengan adanya dialog yang jujur antara umat dengan Tuhan.⁶² Demikian juga, Endres mengatakan bahwa menaikkan ratapan merupakan ekspresi ikatan kovenan antara Tuhan dengan umat-Nya.⁶³ Dengan demikian, Mazmur Ratapan adalah manifestasi dari dialog atau ikatan relasi kovenan antara umat dengan Tuhan.

Mazmur Ratapan, dalam pandangan Brueggemann, menawarkan perspektif yang bersifat kekal dari masalah *burnout*.

61. Brueggemann, *The Message of the Psalms*, 56.

62. Logan C. Jones, "The Psalms of Lament and the Transformation of Sorrow," *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 61, no. 1 (2007), 47-58.

63. John C. Endres, "Cry Out to God in Our Need: Psalms of Lament," diakses pada 14 Oktober 2023, <https://www.scu.edu/media/jst/resources/Endres-lament-the-way.pdf>.

Mazmur Ratapan mengajak rohaniwan mengingat bahwa pencapaian utama yang bisa mereka miliki sebagai seorang hamba Tuhan adalah di dalam relasi mereka dengan Tuhan. Dengan meratap, rohaniwan sedang menghidupi statusnya sebagai seorang yang dekat dengan Tuhan, orang yang memiliki relasi yang intim dengan Tuhan. Sebuah status yang tidak akan hilang untuk selamanya.

Kesimpulan

Penelitian ini memperlihatkan potensi Mazmur Ratapan yang signifikan dalam menolong rohaniwan menghadapi *burnout*. Berlandaskan pada pandangan Walter Brueggemann, potensi tersebut terdapat pada isi Mazmur Ratapan yang mendorong kejujuran dan kedekatan di hadapan Tuhan dalam masa tekanan, serta mengingatkan rohaniwan bahwa relasi yang intim dengan Tuhan adalah pencapaian utama mereka, bukan kesuksesan pelayanan. Dengan memberikan ruang bagi rohaniwan untuk mengungkapkan perasaan negatif dengan jujur di hadapan Tuhan, Mazmur Ratapan berfungsi sebagai sarana refleksi spiritual yang bisa memulihkan rohaniwan dari kelelahan fisik, emosional maupun spiritual.

Penemuan tersebut juga memperlihatkan bahwa ratapan orang percaya tidak memperlihatkan iman yang lemah, melainkan iman otentik, yang mengakui kedaulatan Tuhan dalam segala situasi kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memperkaya diskusi teologis tetapi juga memberikan pendekatan praktis untuk

diterapkan dalam pelayanan pastoral kepada para rohaniwan yang sedang mengalami *burnout*. Dengan menggunakan Mazmur Ratapan, mereka dapat dipulihkan dalam pelayanan dan, khususnya, dalam relasi mereka dengan Tuhan.

Daftar Pustaka

Buku

- Akin, Derek L., dan R. Scott Pace. *Pastoral Theology: Theological Foundation for Who a Pastor Is and What He Does*. Nashville: B&H Academic, 2017.
- Bonhoeffer, Dietrich. *Life Together*. Long Lane: SCM Press, 1954.
- Brueggemann, Walter. *1 & 2 Kings*. Smyth & Helwys Bible Commentary. Macon: Smyth & Helwys, 2000.
- _____. *The Message of the Psalms, A Theological Commentary*. Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1984.
- _____. *The Theology of the Book of Jeremiah*. New York: Cambridge University Press, 2007.
- Cherniss, Cary. *Beyond Burnout*. New York: Routledge, 1995.
- Cleaver III, Emanuel. *Pastor on Track: Reclaiming Our True Role*. Nashville: Abingdon Press, 2014.
- Craigie, Peter C., Page H. Kelley, dan Joel F. Drinkard Jr. *Jeremiah 1-25*. Vol. 26. Word Biblical Commentary. Grand Rapids: Zondervan Academic, 2018.
- Dearman, J. Andrew. *Jeremiah and Lamentations*. The NIV Application Commentary. Grand Rapids: Zondervan, 2002.
- Kaiser, Walter C. *Walking the Ancient Paths, A Commentary on Jeremiah*. Bellingham: Lexham Press, 2019.
- Lehr, Fred. *Clergy Burnout*. Minneapolis: Fortress Press, 2022.
- Leiter, Michael P., dan Christina Maslach. *Banishing Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.
- Macdonald, Gordon. *Ordering Your Private World*. Nashville: Thomas Nelson, 2003.
- Maslach, Christina. *Burnout: The Cost of Caring*. New Jersey: Prentice-Hall, 1982.

- Maslach, Christina, dan Michael P. Leiter. *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
- Swenson, Richard A. *The Overload Syndrome*. Colorado Springs: NavPress, 1998.
- Thompson, J. A. *The Book of Jeremiah*. The New International Commentary on The Old Testament. Grand Rapids: Eerdmans, 1981.
- Weems, Ann. *The Psalms of Lament*. Louisville: Westminster John Knox Press, 1995.
- Westermann, Claus. *Praise and Lament in the Psalms*. Westminster: John Knox Press, 1987.
- Winnicott, D. W. *The Maturational Processes and The Facilitating Environment*. London: Karnac Books, 1965.

Jurnal

- Brueggemann, Walter. "The Costly Loss of Lament." *JSOT* 11, no. 36 (1986): 57–71.
- Cahyono, Dwi Budhi. "'Ratapan Di Negeri Asing': Mazmur 137 Dan Para Pekerja Migran Indonesia Di Malaysia Dan Brunei Darussalam." *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 1 (Oktober 2022): 205-219.
- Endres, John C. *Cry Out to God in Our Need: Psalms of Lament*. Oktober 2023. <https://www.scu.edu/media/jst/resources/Endres-lament-the-way.pdf>.
- Fuentes, Jose A. "Recognizing and Handling Burnout." *Ministry* 60, no. 7 (1987): 14–17.
- Gomes, Peter J. "Christian Burn-Out and Christian Hope: The Myth of Self-Sufficiency." *Journal for Preachers* 12, no. 3 (1989): 13–18.
- Jonathan, Kefas, Muryati, dan Gidion Hery Susanto. "TEOLOGI RATAPAN DAN PEMULIHAN: PENDEKATAN TEOLOGIS TERHADAP RASA DUKA DALAM KEHIDUPAN KRISTEN." *MATHEO: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 2 (November 2021): 233–245.
- Jones, Logan C. "The Psalms of Lament and the Transformation of Sorrow." *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 61, no. 1 (2007): 47–58.

- Maria, Dwi. "Spiritual Formation for Today's Indonesia Churches Through the Psalms of Lament." *IJRF* 5, no. 2 (2012). <https://ijrf.org/index.php/home/article/view/78/94>.
- Maslach, Christina, dan Michael P. Leiter. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry* 15, no. 2 (n.d.): 103–11.
- Pranoto, Minggus Minarto. "The SPIRIT AND LAMENT." *Jurnal Amanat Agung* 17, no. 2 (Februari 2022): 273–298.

Tesis dan Disertasi

- Brewer, Eddy D. "Burnout Among Assemblies of God Clergy with Implications for Support From Church and Denominational Leaders." Dissertation, Ph. D., Dallas Baptist University, 2016.
- Gunawan, Esther. "Pengaruh Tipe Kepribadian Introver Dan Ekstraver Dari Seorang Hamba Tuhan Terhadap Burnout." Thesis M.Th., STTRI, 1998.
- Liu, Charles Martin. "A Spiritual Model for Recovery of Pastors Suffering Burnout (The Pine Springs Retreat)." Dissertation, D. Min., Andrews University, 1991. <https://scispace.com/pdf/a-spiritual-model-for-recovery-of-pastors-suffering-burnout-3drltwq.pdf>.
- McClanahan, Jamie. "Pastoral Self-Care: Developing a Burnout-Resistant Approach to Life and Ministry." The Faculty of Liberty Baptist Theological Seminary, 2018. <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2751&context=doctoral>.

Website

- Green, Lisa Cannon. "Research Finds Few Pastors Give Up on Ministry." Diakses Oktober 2022. <https://markdance.net/few-pastors-give-up-on-ministry>.
- Hart, Dr. Archibald D. "Burnout: Prevention and Cure." Diakses Oktober 2022. Shadowmountain.org, n.d. <https://shadowmountain.org/Content/HtmlImages/Public/Documents/General/EBI/EBI%20English/Clergy%20and%20Burnout%20Prevention.pdf>.
- "Preaching Moment 012: Walter Brueggemann." Diakses Mei 2025.

<https://www.youtube.com/watch?v=J5nPIPMDDQ0&t=159s>
“The State of Pastors: How Today’s Faith Leaders Are Navigating Life and Leadership in An Age of Complexity.” Diakses September 2022. <https://www.barna.com/research/pastors-wellbeing/>.