

“Terlalu Berat Bagiku”: Sebuah Refleksi Teologis Mengenai Burnout dalam Pelayanan Kristen Berdasarkan Bilangan 11:13-15

Penulis:

Sara Elvina

Afiliasi:

Sekolah Tinggi Teologi Bandung

Email koresponden:

saraelvinayahuda@gmail.com

Author's address:

Dusun Sejah, Desa Bange

Keywords:

burnout, ministry, Moses, spiritual leadership

Kata Kunci:

burnout, pelayanan, Musa, kepemimpinan rohani

Waktu proses:

Submit: 25-05-2026

Terima: 25-06-2026

Publish: 28-06-2026

p: ISSN: 2621-2684

e-ISSN: 2615-4749

©2025. The Authors.

License: Open Journals Publishing. This work is licensed under the Creative Commons Attribution License.

Abstract

Burnout in ministry is often understood as a psychological problem arising from prolonged ministerial pressure. In practice, ministry is frequently viewed as a demand to maintain a high level of spiritual endurance, causing the reality of human limitations to be overlooked. This study analyzed the factors underlying Moses' burnout, God's response to Moses, and its relevance for contemporary church ministry. This research employed a descriptive qualitative method with an exegetical-narrative approach to Numbers 11:13–15 through historical, grammatical, and theological analysis. The findings showed that Moses' burnout resulted from communal pressure, leadership responsibilities centered on one individual, and prolonged emotional and spiritual exhaustion. Moses' complaint in Numbers 11:13–15 was understood as an expression of human limitation in facing ministerial pressure rather than an act of rebellion against God. God's response was reflected through shared responsibility and communal support. This study concluded that burnout in ministry should be addressed through shared responsibility and dependence on God. Therefore, this study contributed a biblical perspective on the phenomenon of burnout in the context of contemporary ministry.

Abstrak

Burnout dalam pelayanan sering dipahami sebagai persoalan psikologis yang muncul akibat tekanan pelayanan yang berkepanjangan. Dalam praktiknya, pelayanan kerap dipandang sebagai tuntutan untuk mempertahankan ketahanan rohani yang tinggi, sehingga realitas keterbatasan manusia sering diabaikan. Penelitian ini menganalisis faktor-faktor yang melatarbelakangi burnout Musa, memahami respons Allah terhadap Musa, serta relevansinya bagi pelayanan gereja masa kini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan eksegetis-naratif terhadap Bilangan 11:13-15 melalui kajian konteks historis, gramatikal, dan teologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout Musa muncul akibat tekanan komunal, tanggung jawab kepemimpinan yang terpusat pada satu orang, serta akumulasi kelelahan emosional dan spiritual yang berkepanjangan. Keluhan Musa dalam Bilangan 11:13-15 dipahami sebagai ekspresi keterbatasan manusia dalam menghadapi tekanan pelayanan, bukan bentuk pemberontakan terhadap Allah. Respons Allah terlihat melalui tanggung jawab dan dukungan komunitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa burnout dalam pelayanan perlu diatasi melalui tanggung jawab bersama dan ketergantungan kepada Allah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi perspektif biblika mengenai fenomena burnout dalam konteks pelayanan masa kini.



I. Pendahuluan

Praktik pelayanan Kristen sering kali menekankan panggilan Allah sebagai mandat yang menuntut ketangguhan rohani yang tinggi. Seorang hamba Tuhan diidealkan sebagai pribadi yang selalu kuat, sabar, dan mampu menanggung beban pelayanan apa pun demi kesetiaan kepada Allah dan umat-Nya. Dalam kenyataannya, tuntutan pelayanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat melampaui kapasitas seorang pelayanan. Adapun pelayanan rohani tidak hanya mencakup pemberitaan firman, tetapi juga administrasi gereja, pendampingan pastoral, serta pelayanan terhadap kebutuhan jemaat yang beragam, sehingga menciptakan tekanan dan stres dalam pelayanan (Buratti et al., 2020, 584). Tekanan pelayanan yang berlangsung secara terus-menerus tanpa pengelolaan yang sehat dapat berkembang menjadi burnout pada pelayan rohani.

Kondisi ini tidak hanya mengakibatkan kelelahan emosional dan psikologis, tetapi juga kelelahan rohani yang menyentuh dimensi makna, harapan, dan kerangka teologis seorang pelayan. Sejalan dengan itu Federick dkk menegaskan bahwa tekanan peran pastoral yang berlangsung secara terus-menerus, khususnya yang berkaitan dengan tuntutan *emotional labor* dan konflik antara pekerjaan dan keluarga, berkontribusi terhadap munculnya burnout (Frederick et al., 2021, 378). Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, kekosongan, dan apatisme yang memengaruhi relasi personal serta kualitas pelayanan. Dengan demikian, kelelahan dalam pelayanan perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek psikologis dan spiritual sekaligus.

Secara umum, Maslach mendefinisikan burnout sebagai "*a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do 'people work' of some kind*" (Maslach 2003, 22). Artinya burnout muncul sebagai kelelahan emosional yang berkaitan dengan relasi interpersonal dan tekanan pelayanan yang berlangsung terus-menerus. Dalam konteks pelayanan Kristen, burnout tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga dimensi spiritual seorang pelayan Tuhan. Pelayanan yang terus berhadapan dengan kebutuhan orang lain sering kali membuat pemimpin rohani mengalami kelelahan yang mendalam tanpa memiliki ruang pemulihan yang memadai. Fenomena burnout menunjukkan bahwa pelayanan bukan hanya berkaitan dengan kegiatan rohani, tetapi juga melibatkan pergumulan yang nyata.

Akan tetapi, model pelayanan yang demikian, meskipun lahir dari semangat pengabdian dan spiritualitas dengan tujuan yang baik, kerap mengabaikan realitas fundamental tentang keterbatasan manusia. Akibatnya, pengalaman burnout sering kali dipandang secara keliru sebagai kegagalan iman atau indikasi lemahnya komitmen terhadap panggilan Allah. Dalam konteks pelayanan masa kini, fenomena burnout justru semakin nyata dan mengkhawatirkan. Tekanan internal berupa tuntutan moral dan spiritual yang tinggi, yang berpadu dengan tekanan eksternal seperti ekspektasi komunal, konflik relasional, serta beban kepemimpinan yang berkelanjutan, menciptakan kondisi yang rentan terhadap munculnya burnout. Tidak sedikit pelayan Tuhan yang akhirnya

mengalami kelelahan mendalam, kehilangan makna pelayanan, bahkan terjerumus dalam keputusan yang serius.

Namun, kajian tentang burnout ini masih minim, khususnya yang berangkat langsung dari kesaksian teks Alkitab. Alkitab sendiri tidak menutup mata terhadap realitas kelelahan yang dialami oleh para pemimpin umat Allah. Salah satunya narasi Bilangan 11 ketika Musa seorang pemimpin yang dipanggil dan diutus secara langsung oleh Allah, menyampaikan keluhannya kepada Tuhan. Oleh karena itu, judul artikel ini diambil dari Bilangan 11:14 (TB) di mana Musa menyatakan kepada Allah, “Aku seorang diri tidak dapat memikul tanggung jawab atas seluruh bangsa ini, sebab terlalu berat bagiku.” Di ayat 15 dalam pasal yang sama, Musa bahkan menyatakan keinginannya untuk mati. Ungkapan ini bukan sekadar luapan emosi sesaat, melainkan mencerminkan tekanan kepemimpinan yang terakumulasi, kelelahan yang berkepanjangan, serta pengalaman isolasi dalam pelayanan.

Meskipun penuh makna dan relevan bagi konteks pelayanan masa kini, teks Bilangan 11 sering kali hanya dibaca secara sepintas atau direduksi sebagai bentuk kelemahan pribadi Musa tanpa eksplorasi yang serius terhadap dimensi kemanusiaan dan teologis yang di dalamnya. Padahal, keluhan Musa justru membuka ruang refleksi yang penting mengenai relasi antara panggilan Allah dan keterbatasan manusia, serta tentang bagaimana Allah merespons kelelahan hamba-Nya. Dengan demikian, narasi ini memiliki relevansi yang kuat bagi konteks pelayanan kontemporer, khususnya dalam memahami burnout bukan sebagai kegagalan iman, melainkan sebagai bagian dari dinamika panggilan itu sendiri. Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang melatarbelakangi burnout yang dialami Musa dalam Bilangan 11:13-15, serta memahami respons Allah terhadap kelelahan Musa dan relevasinya bagi pelayanan masa kini.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan eksegetis-naratif untuk mengkaji teks Bilangan 11:13-15. Metode ini digunakan untuk memahami makna teologis dalam narasi Bilangan 11:13-15, khususnya terkait fenomena burnout dalam konteks pelayanan. Adapun pendekatan eksegetis dilakukan dengan menafsirkan teks secara sistematis melalui analisis gramatikal, historis, dan teologis. Stuart menjelaskan bahwa *“A correct understanding of the grammar is essential to a proper interpretation of the passage”* yang menunjukkan bahwa pemahaman gramatikal merupakan unsur penting dalam mendapat penafsiran yang tepat (Stuart 2009, 34). Oleh karena itu, analisis penelitian ini mencakup penelusuran makna kata-kata kunci, struktur kalimat, dan hubungan antarbagian dalam perikop, serta konteks yang melatarbelakangi teks Bilangan 11:13-15. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami pesan teologis teks Bilangan 11:13-15 secara mendalam dan sesuai dengan maksud penulis aslinya.



Sedangkan, pendekatan naratif digunakan untuk memahami teks sebagai satu kesatuan literer dengan memperhatikan alur narasi, konflik, karakter tokoh, serta dinamika emosional Musa sebagai pemimpin umat Israel. Alter menegaskan bahwa perhatian terhadap unsur-unsur naratif tidak menghasilkan pembacaan yang imajinatif semata, melainkan pembacaan yang lebih tepat terhadap teks biblika (Alter 2011, 34). Dengan demikian, pendekatan naratif digunakan untuk memahami dimensi kemanusiaan Musa sekaligus makna teologis yang ada dalam Bilangan 11:13-15. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah teks Alkitab, khususnya Bilangan 11:13-15. Sedangkan sumber data sekunder meliputi literatur teologi, tafsiran Alkitab (*commentary*), serta jurnal-jurnal ilmiah yang berkaitan dengan studi biblika. Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*) dengan menelaah berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian.

Selanjutnya data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan mengidentifikas, mengelompokan dan menafsirkan tema-tema teologis utama dalam teks Bilangan 11:13-15. Analisis teks dilakukan secara bertahap dan interpretatif, mulai dari pembacaan teks secara menyeluruh, identifikasi struktur narasi, analisis kata dan frasa kunci, hingga penarikan makna teologis yang relevan dengan konteks pelayanan masa kini mengenai fenomena burnout dalam perspektif biblika. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya menunjukkan bahwa pengalaman Musa dalam Bilangan 11:13-15 memiliki relevansi teologis bagi pemahaman kelelahan pelayanan dan keterbatasan manusia dalam menjalani panggilan Allah.

III. Pembahasan

***Burnout* Musa dalam Bilangan 11:13-15**

Burnout yang dialami Musa dalam Bilangan 11 tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui tekanan pelayanan yang berlangsung lama. Krisis ini bermula ketika bangsa Israel bersunggut-sunggut di hadapan Allah, yang kemudian berlanjut dengan tuntutan dan keluhan mereka kepada Musa untuk memenuhi keinginan mereka akan makanan, khususnya daging. Tekanan umat yang terus berulang membuat Musa berada pada situasi kepemimpinan yang berat. Musa tidak hanya menghadapi keluhan dan ketidakpuasan bangsa Israel, tetapi juga memikul tanggung jawab sebagai pemimpin umat Allah di tengah perjalanan mereka di padang gurun. Dalam konteks ini, Musa terus-menerus menjadi perantara antara umat dan Allah, sehingga tekanan emosional dan spiritual yang Musa alami semakin menumpuk dari waktu ke waktu.

Bilangan 11 memperlihatkan bagaimana Musa menghadapi keluhan bangsa Israel terhadap manna dan keinginan akan daging (Bil. 11:4-6). Wenham menjelaskan bahwa "*Moses complained about the general burdensomeness of the people and the particular problem of their demand for meat*" (Wenham 2008, 94). Penjelasan Wenham menunjukkan bahwa tekanan yang dihadapi Musa tidak hanya berkaitan dengan

kebutuhan fisik bangsa Israel pada waktu itu, tetapi juga dengan sikap umat Allah yang terus-menerus bersunggut-sunggut terhadap pemeliharaan Allah. Keluhan bangsa Israel ini mencerminkan tindakan pemberontakan dan ketidakpercayaan bangsa itu terhadap cara Allah menyediakan kebutuhan mereka. Dengan demikian, keluhan itu bukan sekedar keluhan persoalan makanan, tetapi telah menjadi keluhan komunal yang membebani seorang pemimpin rohani.

Dalam konteks ini, Musa tidak hanya berperan sebagai administrator kebutuhan umat Allah, tetapi juga sebagai mediator yang memikul tanggung jawab spiritual dan emosional komunitas. Tekanan komunal yang berlangsung terus-menerus membuat Musa berada pada situasi kepemimpinan yang berat. Di mana ia harus menghadapi tuntutan dan ketidakpuasan umat, sekaligus mempertanggungjawabkan keadaan bangsa Israel di hadapan Allah. Hal inilah yang akhirnya membawa Musa pada kelelahan yang mendalam. Kelelahan Musa terlihat secara jelas dalam doanya kepada Allah, *"I cannot carry all these people by myself; the burden is too heavy for me"* (Num. 11:14 NIV). Ungkapan doa Musa menunjukkan bahwa tekanan komunal telah melampaui kapasitasnya sebagai seorang pemimpin.

Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka panjang tanpa adanya ruang untuk pemulihan dapat menyebabkan penumpukan emosi yang berdampak pada kondisi batiniah, fisik dan spiritual seseorang. Pada kondisi inilah yang kemudian memicu munculnya burnout dalam diri Musa. Puncak dari kelelahan Musa ini terlihat ketika Musa berkata kepada Allah, *"If this is how you are going to treat me, please go ahead and kill me..."* (Num. 11:15 NIV). Permohonan ini bukan sekedar luapan kekesalan Musa terhadap bangsa Israel, melainkan ungkapan kelelahan emosional dan spiritual yang berat akibat tekanan pelayanan yang berkepanjangan.

Brown mengungkapkan bahwa *"as he hurled his petulant questions into the divine presence, he wished they could be his final words on earth: 'If this is how you are going to treat me, put me to death right now' (15). What began as a bitter complaint ended with a supportive solution"* (Brown 2016, 118). Keluhan Musa lahir dari kondisi batin yang telah mencapai batas kemampuannya. Musa tidak lagi melihat adanya jalan keluar dari tekanan yang ia hadapi selain kematian. Burnout yang dialami Musa bukan sekedar kelelahan biasa, melainkan kondisi yang telah mempengaruhi cara Musa memandang hidup dan pelayanannya. Pengalaman Musa memperlihatkan tekanan emosional dan spiritual yang terus-menerus membawa seseorang pada titik keputusan apabila tidak ditangani dengan benar. Oleh sebab itu, Bilangan 11:15 menjadi pengingat bahwa pemimpin rohani pun memiliki keterbatasan dan membutuhkan dukungan, pemulihan, serta pertolongan Allah dalam menjalani panggilan pelayanannya.

Selanjutnya, puncak dari tekanan yang Musa alami terlihat dalam Bilangan 11:11-14 ketika Musa mengungkapkan isi hatinya di hadapan Allah. Musa melihat bahwa ia memikul seluruh tanggung jawab bangsa Israel itu seorang diri. Dalam Bilangan 11:14 Musa mengatakan, *"Aku seorang diri tidak dapat memikul tanggung jawab atas seluruh bangsa ini, sebab terlalu berat bagiku. Perkataan Musa ini menunjukkan bahwa beban yang dipikul Musa telah melampaui kapasitasnya sebagai manusia. Musa bukan hanya*



mengalami kelelahan fisik, tetapi juga kelelahan emosional dan spiritual yang mendalam akibat tekanan kepemimpinan yang terus-menerus.

Budd menjelaskan bahwa *"the nub of his complaint is not that Yahweh should bear some of the burden, but that he is chosen to carry the responsibility on his own"* (Budd 2016, 128). Budd menunjukkan akar dari keluhan Musa bukan sekedar beratnya tugas yang dihadapi, tetapi karena Musa harus memikul beban tanggung jawab itu seorang diri. Dengan demikian, krisis Musa tidak hanya berkaitan dengan banyaknya pekerjaan, tetapi juga dengan pola kepemimpinan yang terlalu terpusat pada satu orang tanpa adanya pembagian tanggung jawab yang memadai. Selain itu, kelelahan yang dialami Musa juga memperlihatkan adanya ketidakseimbangan antara tanggung jawab dan kapasitas. Di mana seluruh tuntutan bangsa Israel terarah kepada Musa, sehingga tekanan yang ia hadapi terus terakumulasi dari waktu ke waktu.

Dalam konteks ini, burnout Musa tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang dari tekanan pelayanan yang belangsung dalam jangka panjang tanpa adanya distribusi tanggung jawab yang sehat. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Gunnar Aronsson dkk yang menunjukkan bahwa burnout berkaitan erat dengan *"high demands, low job control, high work load, low reward and job insecurity increased the risk for developing exhaustion"* (Aronsson et al., 2017, 11). Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan kerja yang tinggi, beban tanggung jawab yang berlebihan, serta minimnya dukungan dapat mendorong seseorang mengalami kelelahan emosional yang mendalam.

Keputusan Musa dalam Bilangan 11:15 memperlihatkan bahwa burnout dapat membawa seseorang pada kondisi depresi dan kehilangan harapan untuk melanjutkan tugasnya. Cordeiro juga menjelaskan bahwa pada saat itu Musa berada dalam kondisi yang begitu tertekan sehingga *"he considered death preferable to continuing in his dire circumstances"* (Cordeiro 2009, 23). Berarti burnout yang berkepanjangan dapat mempengaruhi cara seseorang memandang hidup, pelayanan dan masa depannya. Dalam kondisi tertentu seseorang dapat merasa tidak lagi memiliki kekuatan untuk melanjutkan tanggung jawab yang dipikulnya.

Selain itu, dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja yang berkepanjangan, tuntutan emosional, kelelahan emosional dan burnout berkaitan erat dengan *"suicidal ideation"* (Kim et al. 2024, 510). Pada titik ini seseorang mengalami kebuntuan psikologis dan merasa tidak lagi memiliki jalan keluar terhadap tekanan yang dihadapinya. Oleh karena itu, Bilangan 11:15 memperlihatkan bahwa bahkan seorang pemimpin rohani yang dipanggil Allah seperti Musa pun dapat mengalami titik terendah dalam pelayanannya. Hal ini menjadi catatan penting bagi orang percaya bahwa pemimpin rohani juga memiliki ketebatasan.

Namun demikian, Bilangan 11 tidak berhenti pada keputusan Musa. Justru dalam titik kelemahannya, Allah hadir untuk merespons pergumulan Musa dengan memberikan pertolongan dan merestrukturisasi pola kepemimpinan Israel. Allah tidak membiarkan Musa memikul seluruh beban seorang diri, melainkan menghadirkan sistem kepemimpinan yang lebih kolektif melalui para tua-tua Israel. Dengan demikian,

pengalaman Musa menunjukkan bahwa pengakuan terhadap keterbatasan diri dapat menjadi awal dari pemulihan dan intervensi Allah dalam pelayanan.

Jawaban Allah atas *Burnout* Musa

Ditengah krisis dan burnout yang dialami Musa dalam Bilangan 11:13-15 tidak hanya memperlihatkan pergumulannya sebagai seorang pemimpin, tetapi juga menghadirkan respons Allah terhadap kondisi yang dialaminya. Allah tidak sekali-kali membiarkan Musa memikul beban pelayanan itu seorang diri, tetapi Allah juga memberikan jalan keluar bagi Musa untuk menghadapi tekanan kepemimpinan. Melalui Bilangan 11 ini ada beberapa prinsip penting yang diungkapkan bagaimana Allah menolong Musa keluar dari situasi burnout yang dialaminya.

Pertama, meminta pertolongan. Dalam Bilangan 11:10-15, Musa secara terbuka mengungkapkan kelelahan, frustrasi, dan ketidakmampuannya memikul beban bangsa Israel seorang diri. Respons Musa ini menunjukkan bahwa solusi pertama terhadap tekanan pelayanan bukanlah menekan diri lebih keras atau menghindar, melainkan datang kepada Allah dengan kejujuran diri. Keluhan Musa bukan sebagai bentuk kelemahan imannya, melainkan doa ratapan seorang pemimpin yang telah mencapai batas kemampuannya. Dalam konteks ini, pergumulan dan keterbatasan yang dialami bukan menjadi penghalang bagi seorang pemimpin rohani, tetapi sebuah proses pembentukan dari pelayanan itu sendiri. Nouwen dalam tulisannya mengatakan bahwa *"the great illusion of leadership is to think that man can be led out of the desert by someone who has never been there"* (Nouwen 1972, 73).

Musa tidak menyembunyikan pergumulannya di hadapan Tuhan. Justru keterbukaan itu menjadi titik awal pemulihan dan intervensi Allah. Secara teologis, hal ini menegaskan kepada para pelayan Tuhan bahwa pelayanan tidak dimaksudkan untuk dijalani dengan kekuatan manusia semata, tetapi dengan kekuatan Allah. Jadi, ketika Musa mengakui keterbatasannya, Allah tidak menghukumnya, melainkan merespons dengan menyediakan jalan keluar. Dengan demikian, Bilangan 11 menunjukkan bahwa pengakuan akan keterbatasan diri merupakan tindakan iman, bukan kegagalan rohani.

Kedua, mendistribusikan tugas. Respon Allah terhadap krisis Musa tidak berupa penghilangan tanggung jawab, tetapi pembagian beban dengan melibatkan tujuh puluh tua-tua Israel dalam Bilangan 11:16-17. Allah mengambil sebagian Roh yang ada pada Musa dan mengaruniakannya kepada para tua-tua agar mereka turut memikul beban bersama (Wenham 2008, 94). Prinsip ini menunjukkan bahwa kepemimpinan dalam umat Allah bersifat komunal, bukan individualistik. Musa selama ini menanggung beban secara terpusat, dan kondisi itu menghasilkan kelelahan yang mendalam. Karena itu, solusi Allah adalah menciptakan struktur pendukung melalui pendelegasian tugas dan kolaborasi.

Dalam konteks ini, Ashley menjelaskan bahwa *"these verses form a transition from the specific problem of food (and the people's rebellion in demanding it) to the more general problem of shared leadership"* (Ashley 1993, 211). Respons Allah terhadap Musa tidak hanya menyelesaikan persoalan kebutuhan umat, tetapi juga memperbaiki pola



kepemimpinan yang terlalu terpusat pada satu orang. Secara praktis, distribusi wewenang mengandung beberapa makna penting, yaitu pelayanan tidak boleh berpusat pada satu figur, kepemimpinan membutuhkan komunitas yang mendukung dan kerja sama, membagi tugas bukan tanda ketidakmampuan, dan kuasa Roh Allah dapat bekerja melalui banyak orang, bukan hanya satu pemimpin. Jadi, efektivitas pelayanan tidak bergantung pada kontrol penuh pada seorang pemimpin, melainkan pada keterlibatan komunitas yang diperlengkapi Allah.

Ketiga, menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dalam Bilangan 11, Musa pada akhirnya sadar bahwa penyelesaian kebutuhan umat bukan bergantung sepenuhnya pada kapasitas dirinya. Sebab ketika bangsa Israel menuntut daging, mustahil bagi Musa untuk memenuhi kebutuhan mereka (Bil. 11:21-22). Namun, disini Allah menunjukkan bahwa kuasa-Nya melampaui keterbatasan manusia (Bil. 11:23, 31-32). Melalui peristiwa ini, Musa diarahkan untuk menyadari bahwa ia bukan sumber utama pemeliharaan umat, tetapi Allahlah sumber utama serta bertanggung jawab atas hasil akhir dari pemeliharaan itu. Tugas Musa adalah cukup taat dan memimpin sesuai kehendak Allah, sedangkan hasilnya berada dalam kedaulatan Allah.

Pemahaman ini sejalan dengan pemikiran Peterson juga yang menjelaskan bahwa *"God has already taken the initiative. Like one who walks in late to a meeting, I am entering a complex situation in which God has already said decisive words and acted in decisive ways. My work is not necessarily to announce that but to discover what he is doing and live appropriately with it"* (Peterson 1989, 52). Dari pemikiran Peterson dapat dipahami bahwa pada dasarnya pelayanan merupakan inisiatif Allah, bukan semata-mata hasil usaha manusia. Karena itu, manusia tidak dapat menentukan seluruh hasil akhirnya, sebab pada akhirnya Allah sendirilah yang menjadi penentu.

Kesadaran tentang hal ini menjadi penting bagi pelayanan gereja masa kini, terutama ketika seorang pelayan Tuhan menghadapi tekanan yang besar. Karena burnout muncul ketika seorang pelayan merasa harus mengendalikan seluruh hasil pelayanan, memenuhi semua ekspektasi, dan menyelesaikan seluruh persoalan sendiri. Hal ini didukung oleh pendapat Dunbar dkk. bahwa burnout dalam pelayanan sering muncul ketika seorang pelayanan cenderung mengaitkan dirinya dengan keberhasilan pelayanan yang dikerjakannya. Seperti yang Dunbar dkk. kemukakan *"one's satisfaction in multiple roles is not directly tied to outcomes. Instead, satisfaction comes from being adopted into God's family via Christ's saving work"* (Dunbar et al., 2020, 181).

Dengan demikian, Bilangan 11 menunjukkan bahwa seorang pelayan adalah sarana yang Allah pakai, sedangkan Allah tetap pemilik dan penopang pelayanan yang berdaulat. Selain itu, respons Allah kepada Musa menunjukkan bahwa Allah tidak mengabaikan kondisi emosional hamba-Nya. Allah tidak langsung menegur Musa karena keluhannya yang keras, melainkan terlebih dahulu merespons kebutuhan dan kelemahannya. Hal ini memperlihatkan bahwa Allah memahami keterbatasan manusia dalam menjalani panggilan pelayanan. Dalam konteks Bilangan 11, Allah hadir bukan

hanya sebagai pemberi tugas, tetapi juga sebagai Pribadi yang peduli terhadap keadaan batin pemimpin-Nya.

Respons Allah ini menegaskan bahwa kelelahan dan pergumulan seorang pelayan Tuhan bukan sesuatu yang asing di hadapan Allah. Sejalan dengan hal ini, Samushonga menjelaskan bahwa *"Yahweh does not desire for his ministers to be overburdened, worn out or burnt out while ministering to others"* (Samushonga 2020, 9). Sebaliknya, Allah memberikan ruang bagi Musa untuk menyampaikan ratapan dan pergumulannya secara jujur. Dengan demikian, Bilangan 11 memperlihatkan bahwa relasi antara Allah dan pemimpin-Nya dibangun bukan di atas tuntutan kesempurnaan manusia, melainkan di atas kasih karunia dan pemeliharaan Allah. Di sisi lain, jawaban Allah terhadap Musa juga menunjukkan bahwa pemulihan dalam pelayanan tidak selalu berarti pengurangan tugas, tetapi perubahan cara memikul tanggung jawab itu sendiri.

Allah tetap mempertahankan Musa sebagai pemimpin Israel, namun Ia tidak membiarkannya menjalani pelayanan dalam keterisolasian. Kehadiran tujuh puluh tua-tua menjadi tanda bahwa Allah sedang membangun komunitas untuk menopang pelayanan Musa. Dalam hal ini, Allah mengajarkan bahwa pelayanan yang sehat memerlukan relasi, dukungan, dan keterlibatan bersama. Prinsip ini menjadi sangat penting bagi pelayanan gereja masa kini, sebab banyak pelayan Tuhan mengalami kelelahan bukan hanya karena banyaknya pekerjaan, tetapi karena merasa harus menanggung semuanya seorang diri. Oleh karena itu, jawaban Allah dalam Bilangan 11 menegaskan bahwa pemulihan burnout berkaitan erat dengan pemulihan pola kepemimpinan yang lebih kolektif, saling menopang, dan berpusat pada pertolongan Allah.

Relevansi Bilangan 11:13-15 bagi Pelayanan Masa Kini

Bilangan 11 tetap relevan bagi pelayanan gereja masa kini. Banyak pelayan Tuhan yang mengalami tekanan yang serupa dengan pengalaman Musa, terutama ketika seluruh tanggung jawab pelayanan terpusat pada satu orang. Dalam hal ini burnout tidak dapat dipahami sebagai persoalan pribadi semata, tetapi juga berkaitan erat dengan pola kepemimpinan dan sistem pelayanan yang tidak terdistribusi secara sehat. Penumpukan tanggung jawab pada satu pemimpin menciptakan tekanan yang terus-menerus. Sehingga tuntutan jemaat, jadwal pelayanan yang padat, serta tekanan emosional yang berkelanjutan menyebabkan pemimpin rohani mengalami burnout.

Bilangan 11 menunjukkan pelayanan tidak dirancang untuk dipikul seorang diri, melainkan dijalankan bersama-sama. Karena itu gereja memerlukan pengembangan kepemimpinan kolektif yang memungkinkan distribusi tanggung jawab secara proposional. Kepemimpinan rohani tidak berorientasi pada pengendalian orang lain, melainkan pada pengembangan dan pelibatan komunitas dalam tanggung jawab bersama (Sanders 2007, 43). Adapun, delegasi dan kerja sama tim bukan tanda kelemahan seorang pemimpin, tetapi bagian dari pola kepemimpinan yang sehat dan alkitabiah.

Selain itu, gereja juga perlu memahami burnout secara terbuka. Pemimpin rohani yang ada bukanlah pribadi yang kebal terhadap kelelahan dan tekanan pelayanan. Musa



sendiri, meskipun dipanggil dan dipakai oleh Allah. Musa tetap mengalami keputusan dan kelelahan ketika menghadapi tekanan yang berat. Karena itu, gereja perlu peka untuk menyediakan ruang pemulihan bagi emosional dan spiritual bagi para pelayan Tuhan. Scazzero pernah menulis *"I was busy, very busy, and dying on the inside"* (Scazzero 2017, 56). Scazzero mengungkapkan bahwa aktivitas pelayanan yang tinggi tidak selalu sejalan dengan kesehatan rohani dan emosional seseorang. Seorang pelayan Tuhan dapat terlihat aktif dan produktif dalam pelayanan, tetapi pada saat yang sama mengalami kelelahan batin, kekosongan emosional, bahkan kehilangan sukacita dalam melayani. Oleh sebab itu, gereja perlu membangun budaya pelayanan yang tidak hanya menekankan produktivitas, tetapi juga menyediakan ruang sabat, pemulihan, dan komunitas yang mendukung para pelayan Tuhan.

Ketahanan dalam pelayanan tidak dibangun secara individual, melainkan melalui relasi yang sehat, batas yang jelas dan dukungan yang kuat. Sejalan dengan hal tersebut, Burns dkk menegaskan bahwa *"the relentless nature of ministry means that fatigue is a constant companion of leaders in the church. While lay people joke about ministers only working on Sundays, the truth lies on the other side of the continuum. A pastor's work is overwhelming because it wears upon the body and soul"* (Burns et al., 2013, 16). Dari penegasan Burns dapat dipahami bahwa tekanan pelayanan merupakan realitas yang akan terus ada mengiringi para pelayan Tuhan. Karena itu, gereja perlu membangun ekosistem pelayanan yang tidak hanya menuntut kinerja, tetapi juga menopang para pelayan Tuhan secara holistik.

Fenomena ini menunjukkan bahwa burnout dalam pelayanan tidak hanya berkaitan dengan banyaknya pekerjaan, tetapi juga dengan budaya pelayanan yang berkembang dalam gereja masa kini. Selain itu, burnout dalam pelayanan gereja masa kini juga sering muncul karena adanya pola pelayanan yang berorientasi pada performa dan produktivitas semata. Dalam banyak konteks gereja, keberhasilan seorang pelayan Tuhan sering diukur dari banyak program, intensitas pelayanan, jumlah jemaat, atau tingkat ketelibat dalam berbagai aktivitas gerejawi. Akibatnya banyak pelayan Tuhan terdorong untuk terus aktif dan produktif sebagai ukuran keberhasilan dalam menjalankan panggilannya. Kondisi ini perlahan menciptakan tekanan internal yang besar, sebab seorang pemimpin rohani dapat merasa bersalah ketika beristirahat atau membatasi dirinya.

Sirris menyatakan bahwa seorang pelayan Tuhan perlu *"realise his shortcomings and reconcile with the boundaries"* (Sirris 2023, 94). Padahal, Bilangan 11 menunjukkan bahwa bahkan Musa sebagai pemimpin besar Israel memiliki keterbatasan yang tidak dapat diabaikan. Musa mengalami kelelahan bukan karena kurangnya iman, tetapi karena beban pelayanan yang terus menumpuk tanpa adanya ruang pemulihan yang memadai. Oleh sebab itu, narasi ini menjadi kritik terhadap budaya pelayanan yang menuntut pemimpin rohani bekerja tanpa batas dan mengabaikan kesehatan emosional maupun spiritualnya. Dalam konteks ini burnout tidak hanya berdampak pada kondisi pribadi

seorang pelayan Tuhan, tetapi juga mempengaruhi kualitas pelayanan dan relasinya dengan jemaat (Fulmer and Sinclair 2023, 85).

Pemimpin yang mengalami kelelahan emosional secara berkepanjangan cenderung kehilangan sukacita dalam pelayanan, mudah mengalami frustrasi, bahkan dapat mengalami kekosongan spiritual. Kondisi ini pada akhirnya mempengaruhi cara seorang pemimpin mengembalikan jemaat dan menjalankan tanggung jawab pelayanannya. Musa sendiri dalam Bilang 11 memperhatikan bagaimana tekanan pelayanan yang berat mempengaruhi cara pandangya terhadap tugas dan kehidupannya. Musa tidak lagi melihat kepemimpinannya sebagai panggilan yang dapat dijalani dengan sukacita, melainkan sebagai beban yang terlalu berat untuk dipikul. Hal ini menunjukkan bahwa burnout yang ditangani dengan benar dapat mengubah cara seseorang memandang pelayanan, diri sendiri, bahkan relasinya dengan Allah.

Karena itu, gereja masa kini perlu memiliki kesadaran bahwa menjaga kesehatan rohani dan emosional para pelayan Tuhan merupakan bagian penting dari tanggung jawab komunitas iman. Gereja tidak dapat hanya menuntut kesetiaan dan pengorbanan dari para pelayan tanpa menyediakan dukungan yang memadai. Dalam Bilangan 11, Allah sendiri menunjukkan perhatian terhadap kondisi Musa dengan menghadirkan para tua-tua Israel untuk menopang tugas kepemimpinannya. Respons Allah kepada Musa menunjukkan bahwa pelayanan yang sehat membutuhkan komunitas yang saling menopang dan terbuka terhadap keterbatasan manusia. Dengan demikian, gereja dipanggil bukan hanya membangun sistem pelayanan yang efektif, tetapi juga menciptakan komunitas yang mendukung pemulihan dan keberlanjutan pelayanan para pemimpinnya.

Selain dukungan komunitas, Bilangan 11 juga menegaskan pentingnya kesadaran akan keterbatasan diri dalam pelayanan. Musa pada akhirnya menyadari bahwa ia tidak mampu memikul seluruh tanggung jawab bangsa Israel seorang diri. Kesadaran Musa menjadi titik penting bagi proses pemulihannya. Sebab pengakuan terhadap keterbatasan membuka ruang bagi pertolongan Allah dan keterlibatan komunitas. Dalam pelayanan masa kini, banyak pelayan Tuhan mengalami burnout karena merasa harus memenuhi seluruh kebutuhan jemaat dan menyelesaikan setiap persoalan yang ada. Pemimpin rohani kerap memandang dirinya bertanggung jawab atas seluruh keberhasilan pelayanan, sehingga sulit membedakan antara panggilan pelayanan dan tuntutan yang melampaui kapasitasnya.

Frederick dkk menyatakan bahwa *"boundary ambiguity may be a more nuanced way to operationalize the unique career and social context of ministry"* (Frederick et al., 2023, 139). Ini menunjukkan bahwa ketidakjelasan batasan antara kehidupan pribadi dan tuntutan pelayanan dapat memperbesar risiko burnout dalam pelayanan. Bilangan 11 memperlihatkan bahwa pelayanan pada dasarnya adalah pekerjaan Allah, sedangkan manusia adalah alat yang dipakai Allah. Oleh sebab itu, seorang pelayan Tuhan perlu memiliki kerendahan hati untuk mengakui keterbatasannya dan memberi ruang bagi orang lain untuk terlibat dalam pelayanan. Di sisi lain, Bilangan 11 juga mengajarkan



bahwa ketergantungan kepada Allah menjadi dasar utama dalam menghadapi tekanan pelayanan.

Musa tidak menyelesaikan pergumulannya dengan kekuatannya sendiri, tetapi ia datang kepada Allah dan mengungkapkan seluruh keluhannya secara jujur. Sikap Musa memperlihatkan bahwa pergumulan dan kelelahan tidak harus disembunyikan di hadapan Allah. Justru keterbukaan di hadapan Tuhan menjadi bagian penting dalam proses pemulihan seorang pelayan. Dalam pelayanan gereja masa kini, banyak pelayan Tuhan berusaha mempertahankan figur rohani yang kuat di hadapan jemaat, sehingga merasa sulit mengakui kelelahan dan pergumulannya. Akibatnya, tekanan yang dipendam terus menumpuk dan memperbesar risiko burnout.

Karena itu, Bilangan 11 mengingatkan para pelayan Tuhan bahwa relasi dengan Allah bukan dibangun di atas kepura-puraan spiritual, melainkan melalui kejujuran dan ketergantungan kepada-Nya di tengah keterbatasan manusia. Dengan demikian, pelayanan gereja masa kini perlu membangun budaya kepemimpinan yang sehat, kolaboratif, dan berpusat pada ketergantungan kepada Allah. Bilangan 11 menjadi catatan bagi para pelayan Tuhan bahwa burnout bukan tanda kegagalan iman, tetapi sebuah pengingat bahwa sebagai manusia pelayan Tuhan juga memiliki keterbatasan dalam memikul beban pelayanan. Karena itu, gereja dipanggil untuk menciptakan komunitas pelayanan yang saling menopang, sehingga para pelayan Tuhan dapat melayani secara berkelanjutan dengan kesehatan rohani, emosional, dan relasional yang terpelihara.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap Bilangan 11:13-15 menunjukkan bahwa burnout dalam pelayanan bukan sekadar persoalan psikologis modern, tetapi realita yang juga dialami oleh pemimpin umat Allah dalam kesaksian Alkitab. Musa sebagai pemimpin yang dipanggil dan dipakai Allah juga dapat mengalami kelelahan emosional, tekanan spiritual, serta keputusan akibat beban komunal dan tanggung jawab kepemimpinan yang terpusat pada satu orang. Oleh sebab itu, Bilangan 11:13-15 memperlihatkan bahwa keterbatasan manusia tidak bertentangan dengan panggilan Allah. Sebaliknya, pengakuan atas kelemahan dan ketidakmampuan justru menjadi ruang bagi Allah untuk bekerja dan menghadirkan pertolongan-Nya.

Respons Allah terhadap Musa dalam Bilangan 11:13-15 menunjukkan bahwa penyelesaian terhadap burnout tidak dilakukan dengan menuntut ketahanan tanpa batas, tetapi melalui pemulihan relasi, distribusi tanggung jawab, dan penegasan kembali bahwa pelayanan adalah milik Allah. Allah tidak membiarkan Musa memikul seluruh beban seorang diri, melainkan membangun kepemimpinan yang bersifat komunal dan partisipatif dengan melibatkan para tua-tua Israel. Hal ini menunjukkan bahwa burnout berkaitan erat dengan pola pelayanan yang tidak sehat, khususnya ketika seluruh

tanggung jawab terpusat pada satu pemimpin tanpa adanya dukungan komunitas dan pembagian peran yang proporsional.

Oleh karena itu, penelitian ini penting bagi konteks pelayanan gereja masa kini. Bilangan 11:13-15 memberikan refleksi penting terhadap paradigma pelayanan yang mengidealkan pemimpin rohani sebagai pribadi yang selalu kuat dan tidak boleh lemah. Karena itu, gereja perlu membangun budaya pelayanan yang sehat, yang tidak hanya menekankan produktivitas dan pengorbanan, tetapi juga perlu memperhatikan kesehatan rohani, emosional, serta pentingnya komunitas yang saling menopang. Demikian demikian, burnout tidak dipahami sebagai kegagalan iman, melainkan sebagai bagian dari dinamika panggilan yang menuntun seorang pelayan untuk semakin bergantung kepada Allah. Dalam hal ini, Bilangan 11:13-15 memberikan perspektif biblika yang penting dalam memahami fenomena burnout dalam konteks pelayanan masa kini.

V. References

- Alter, Robert. 2011. *The Art of Biblical Narrative*. New York: Basic Books
- Aronsson, Gunnar, Töres Theorell, Tom Grape, Anne Hammarström, Christer Hogstedt, Ina Marteinsdottir, Ingmar Skoog, Lil Träskman-Bendz, dan Charlotte Hall. 2017. "A Systematic Review Including Meta-Analysis of Work Environment and Burnout Symptoms." *BMC Public Health* 17(264): 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>.
- Ashley, Timothy R. 1993. *The Book of Numbers: New International Commentary on the Old Testament*. Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company
- Brown, Raymond. 2016. *The Message of Numbers*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press
- Budd, Philip J. 2016. *Numbers: Word Biblical Commentary*. Grand Rapids, MI: Zondervan
- Burns, Bob. 2013. Tasha Chapman, and Donald C. Guttheri, *Resilient Ministry*. Downers Grove, IL: IVP.
- Buratti, Sandra, Martin Geisler, dan Carl Martin Allwood. 2020. "The Association Between Prosocialness, Relational-Interdependent Self-construal and Gender in Relation to Burnout Among Swedish Clergy." *Review of Religious Research* 62(4): 583-602. <https://doi.org/10.1007/s13644-020-00420-3>.
- Cordeiro, Wayne. 2009. *Leading on Empty*. Grand Rapids, MI: Bethany House
- Dunbar, Scott, Thomas Frederick, Yvonne Thai, dan John Gill. 2020. "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry." *Mental Health, Religion & Culture* 23 (2): 173-186. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1744548>.
- Frederick, Thomas V., Scott E. Dunbar, and Yvonne Thai. 2023. "The Importance of Differentiation of Self and Ministry Satisfaction in Predicting Pastoral Burnout." *Pastoral Psychology* 72(1): 121-142. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01052-w>.



- Frederick, Thomas V., Yvonne Thai, and Scott Dunbar. 2021. "Coping with Pastoral Burnout Using Christian Contemplative Practices." *Religions* 12(6): 378. <https://doi.org/10.3390/rel12060378>.
- Fulmer, Crystal B., and Robert R. Sinclair. 2023. "Burnout Among Pastors in Relation to Congregation Member and Church Organizational Outcomes." *Review of Religious Research* 65(1): 62-90. <https://doi.org/10.1177/0034673X231176075>.
- Kim, Joungsue, Ria Kwon, Hyunok Yun, Ga-Young Lim, Kyung-Sook Woo, and Inah Kim. 2024. "The Association between Long Working Hours, Shift Work, and Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-Analyses." *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 50(7): 503–518. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4182>.
- Maslach, Christina. 2003. *Burnout: The Cost of Caring*. Cambridge, MA: Malor Books
- Nouwen, Henri J. M. 1972. *The Wounded Healer: Ministry in the Contemporary Society*. New York: Doubleday.
- Peterson, Eugene H. 1989. *The Contemplative Pastor: Returning to the Art of Spiritual Direction*. Grand Rapids, MI: Eerdmans
- Samushonga, Hartness M. 2020. "Distinguishing Between the Pastor and the Superhero: God on Burnout and Self-care." *Journal of Pastoral Theology* 30(3): 4-19. <https://doi.org/10.1080/10649867.2020.1748919>
- Sanders, J. Oswald. 2007. *Spiritual Leadership: Spiritual Maturity*. Chicago: Moody Publishers
- Scazzero, Peter. 2017. *Emotionally Healthy Spirituality*. Grand Rapids, MI: Zondervan
- Sirris, Stephen. 2023. "Exploring the Limits of the Pastoral Profession: Discursive Boundary Work in Interactions Between Pastors and Deans in the Church of Norway." *Scandinavian Journal for Leadership and Theology* 10: 81-103. <https://doi.org/10.53311/sjlt.v10.111>.
- Stuart, Douglas K. 2009. *Old Testament Exegesis: A Handbook for Students and Pastors*. Louisville: Westminster John Knox Press
- Wenham, Gordon J. 2008. *Numbers: Tyndale Old Testament Commentaries*. Nottingham, England: Inter-Varsity Press