

Kehadiran Mendahului Aktivitas: Tafsir Integratif Lukas 10:38-42 sebagai Respons terhadap *Burnout* dalam Pelayanan Pastoral Kontemporer

Sukma Hendra Wahyudi Surahman¹, Onny Nugroho Andoko², Edwin J.G. Karwur³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Teologi Baptis Indonesia, Semarang

Correspondence: sukmahendra@stbi.ac.id

Abstract. The phenomenon of burnout in pastoral ministry has become a serious concern, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced achievement. Research shows that ministry without a strong foundation of faith increases the risk of burnout that disrupts overall ministry effectiveness. The narrative of Mary and Martha in Luke 10:38-42 provides a relevant reflection on the tension between ministry busyness and the longing to remain close to God. This study employs a qualitative-exegetical method combining narrative exposition and pastoral theological reflection to reinterpret the faith styles of Mary and Martha as sources of reflection in modern ministry practice. Unlike previous studies that portray Mary and Martha as opposing poles, this research presents an integrative approach demonstrating how both faith styles complement each other and need to be balanced. The main contribution lies in concrete implications for addressing pastoral burnout and forming wise spiritual ministry patterns, affirming that spiritual presence must precede ministry activity so that every action arises from intimate fellowship with Christ.

Abstrak. Fenomena *burnout* dalam pelayanan pastoral semakin menjadi perhatian serius, ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian. Penelitian menunjukkan bahwa pelayanan tanpa landasan iman yang kuat meningkatkan risiko *burnout* yang mengganggu efektivitas pelayanan secara menyeluruh. Narasi Maria dan Marta dalam Lukas 10:38-42 menjadi cerminan relevan terhadap ketegangan antara kesibukan pelayanan dan kerinduan tinggal dekat dengan Tuhan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-eksegetis yang memadukan eksposisi naratif dan refleksi teologis pastoral untuk menginterpretasikan ulang gaya iman Maria dan Marta sebagai sumber refleksi dalam praktik pelayanan modern. Berbeda dari kajian sebelumnya yang menggambarkan Maria dan Marta sebagai kutub bertentangan, penelitian ini menghadirkan pendekatan integratif yang menunjukkan bagaimana kedua gaya iman tersebut saling melengkapi dan perlu diseimbangkan. Kontribusi utama terletak pada implikasi konkret dalam mengatasi *burnout* pastoral dan membentuk pola pelayanan rohani yang bijak, menegaskan bahwa kehadiran rohani harus mendahului aktivitas pelayanan agar setiap tindakan lahir dari persekutuan intim dengan Kristus.

Keywords: faith styles; Luke 10:38-42; Mary and Martha; pastoral burnout; pastoral ministry; *burnout* pastoral; gaya iman; Lukas 10:38-42; Maria dan Marta; pelayanan pastoral

DOI: <http://dx.doi.org/10.33991/epigraphe.v9i2.480>



PENDAHULUAN

Manusia tidak terlepas dari keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang menuntut penggunaan tenaga fisik dan mental, sehingga pada titik tertentu dapat mengakibatkan kondisi kelelahan. Kelelahan yang timbul sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan atau aktivitas profesional ini dalam literatur populer dikenal sebagai *burnout*. Fenomena *burnout* semakin memperoleh perhatian dalam berbagai bidang profesi, termasuk dalam konteks pelayanan pastoral. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Miller dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa para pendeta di Portugal memiliki kerentanan yang tinggi terhadap kelelahan ekstrem (*burnout*). Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh beban pelayanan yang melampaui kapasitas mereka, baik dalam dimensi kehidupan rohani maupun emosional. Sementara itu, studi lain yang menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory* menyoroti tiga dimensi utama yang berkaitan dengan munculnya *burnout*, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya rasa pencapaian personal. Selain ketiga dimensi tersebut, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa para imam dan pelayan gereja tetap memiliki risiko mengalami *burnout* meskipun mereka menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi dalam menjalankan pelayanannya.¹

Sebuah penelitian di Amerika Serikat menegaskan juga bahwa faktor yang membuat para hamba Tuhan ini mengalami kelelahan adalah karena rendahnya pembaruan rohani, kurangnya mengambil waktu untuk beristirahat, dan yang paling utama karena lemahnya dukungan kelembagaan.² Dalam upaya mengurangi dampak *burnout* dalam pelayanan pastoral, pendekatan seperti *mindfulness* dan praktik kerohanian, termasuk centering prayer, terbukti berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan spiritual para pelayan Tuhan. Pendekatan ini telah diadaptasi dalam konteks pelayanan pastoral di sejumlah gereja di Uganda dengan menekankan pentingnya praktik spiritual yang berkelanjutan, penyediaan waktu istirahat yang memadai, serta dukungan emosional sebagai langkah preventif terhadap munculnya fenomena *burnout* dalam lingkup pelayanan pastoral.

Fenomena *burnout* ini juga menjadi perhatian popular dalam kenyataan di Indonesia, dimana semakin tinggi paham tentang kerohanian, maka semakin rendah kelelahan. Hal ini terungkap menjadi hubungan yang negatif dan signifikan antara spiritualitas kerja dan kelelahan yang ekstrem ini.³ Sejalan dengan itu, pelayanan pemulihan hati dan batin di lingkungan gereja menjadi semakin sangat relevan yaitu saat dinamika luka psikis dan kelelahan rohani yang dialami baik oleh jemaat maupun pelayan muncul menjadi sebuah respon dan dampaknya.⁴ Konteks luas dari pelayanan pastoral ini adalah tantangan di era digital yang menuntut para pemimpin gereja mampu mengintegrasikan pemanfaatan dari kemajuan teknologi secara bijak dalam sudut pandang rohani, dimana bertujuan untuk menjaga konsistensi serta integritas dalam panggilan pelayanan mereka.⁵

Dengan demikian baik dalam konteks global maupun lokal, terlihat sangat jelas adanya sebuah kebutuhan akan pelayanan yang tidak hanya handal secara fungsional, tetapi juga memiliki akar yang kuat dalam kehidupan rohani. Pelayanan pastoral memiliki penekanan pada hubungan kesinambungan secara rohani daripada sekedar keberlimpahan aktivitas menjadi semakin sig-

¹ Diane J. Chandler, "Pastoral Burnout and the Impact of Personal Spiritual Renewal, Rest-Taking, and Support System Practices," *Pastoral Psychology* 58, no. 3 (2009): 273–287, <https://doi.org/10.1007/s11089-008-0184-4>.

² Ronald Musinguzi Kersteins, Elizabeth Ngozi Okpalaenwe, dan Wambua Pius Muasa, "Prevalence of Burnout in Pastoral Ministry among Catholic Religious Men and Women of Mbarara Archdiocese in Uganda," *International Journal of Research and Innovation in Social Science* 6, no. 7 (2022): 871–877.

³ Atina Kamila Pratiwi dan Harlina Nurtjahjanti, "Hubungan antara Spiritualitas Kerja dengan Burnout pada Perawat Rawat Inap RSI Sultan Agung Kota Semarang," *Jurnal Empati* 7, no. 1 (2020): 269–273, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20195>.

⁴ Titik Haryani, "Pentingnya Pelayanan 'Inner Healing' dalam Gereja," *Jurnal Antusias* 5, no. 1 (2017): 115–130.

⁵ Hariyani.

nifikan. Tanpa adanya landasan iman yang kuat dan mengakar, resiko akan kelelahan mental dan spiritual (*burnout*) juga meningkat tajam dan mengganggu efektifitas dari pelayanan pastoral secara menyeluruh. Penelitian ini ada sebagai bentuk respon terhadap seringnya terjadi ketimpangan antara tuntutan kerja pelayanan pastoral dan pemeliharaan akan kebutuhan rohani pelayan, khususnya di Indonesia yang sangat memerlukan pendekatan pastoral yang menghidupi relasi iman dengan Tuhan, bukan hanya sekedar bekerja melayani Tuhan.

Dari fenomena tersebut, narasi tentang Maria dan Marta dalam Lukas 10:38-42 merupakan cerminan yang relevan dengan kondisi saat ini. Teks ini menampilkan dualitas gaya iman dimana Marta sibuk melayani, sedangkan Maria duduk mendengarkan firman di kaki Yesus. Narasi ini menegaskan bahwa “bagian yang baik telah dipilih Maria, dan tidak akan dihilangkan daripadanya” (ay. 42). Hal ini memunculkan ketegangan yang sering terjadi antara kesibukan pelayanan dan adanya kerinduan untuk tinggal dekat dengan Tuhan memperlihatkan adanya sebuah dinamika permasalahan klasik yang terus bergema dalam konteks kontemporer pastoral ini.

Sebuah penelitian eksposisi naratif sebelumnya menafsirkan bahwa Maria dalam Lukas 10:38-42 merepresentasikan sikap kesadaran penuh terhadap kehadiran dan pengajaran Yesus, yang dalam kerangka tertentu dipahami sebagai praktik *mindfulness*⁶, yakni keterarahan batin yang utuh pada momen perjumpaan dengan Tuhan dalam konteks sosial-budaya saat teks tersebut ditulis. Dalam perspektif ini, Maria dipahami sebagai sosok yang secara sadar memilih untuk hadir dan memberi perhatian penuh kepada Yesus yang berkunjung ke rumahnya.

Namun, penelitian sosio-historikal yang lebih mutakhir menegaskan bahwa kontras antara Maria dan Marta tidak semata-mata berkaitan dengan kualitas kesadaran personal, melainkan juga mencerminkan kritik Yesus terhadap struktur kerja dan tuntutan sosial yang melahirkan kecemasan serta distraksi dalam konteks masyarakat Yahudi-Romawi abad pertama.⁷ Dengan demikian, relevansi pastoral perikop ini bagi konteks modern tidak hanya terletak pada pentingnya kehadiran rohani di tengah kesibukan, tetapi juga pada refleksi kritis terhadap pola aktivitas dan beban sosial yang dapat mengaburkan orientasi iman.

Dalam konteks redaksional Lukas juga tidak kalah penting, seperti yang terdapat dalam pasal 10, terdapat narasi *Good Samaritan*, serta di dalamnya terdapat tema mendengar dan melaksanakan firman Allah.⁸ Narasi tentang Maria-Marta ini menjadi sebuah refleksi praktis terhadap pesan tersebut, yaitu pelayanan aktif (diwakili lewat Marta) harus berpijak dari dasar kesetiaan mendengar firman (seperti Maria). Tanpa fondasi itu, pelayanan juga bisa kehilangan arah dan esensi spiritual.

Analisis Raulina menunjukkan perhatian khusus terhadap struktur naratif dan sintaksis dalam Lukas 10:38–42, yang menekankan pada sebuah pernyataan bahwa lebih penting mendengar daripada tergesa melayani.⁹ Namun, bila melihat dalam narasi Markus, Maria dan Marta tidak diposisikan sebagai dua figur yang sepenuhnya berlawanan, melainkan sebagai dua dimensi iman yang saling melengkapi dan perlu diharmonisasikan. Yesus tidak menolak peran Marta, melainkan mengarahkan kembali fokus pelayanannya agar menemukan prioritas rohani yang lebih dalam lagi sebagaimana ditunjukkan melalui sikap iman Maria.

Penulisan ini memiliki tujuan untuk menginterpretasikan kembali pandangan teologis dari narasi Maria dan Marta dalam teks Lukas 10:38-42 sebagai sumber refleksi iman, serta untuk

⁶ Angela Nicholas, “Mindfulness and Choosing the Good Portion: An Exegetical Research Analysis of Luke,” (1996): 38–42.

⁷ Meghan R. Henning, “Manufacturing Martha’s Madness: Enslavement, Anxiety, and Distraction in Luke 10:38–42,” *Harvard Theological Review* 118, no. 1 (2025): 19–40, <https://doi.org/10.1017/S0017816025000033>.

⁸ Ulrich Busse, “A Study of Luke 10 in Context,” *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 61, no. 1–2 (2005): 81–91, <https://doi.org/10.4102/hts.v61i1/2.439>.

⁹ Raulina, “Batas Kasih Tanpa Batas: Refleksi Naratif-Teologis atas Lukas 10:25–37 dalam Konteks Kontemporer,” *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kerusso* 10, no. 1 (2025): 75–88.

menggali relevansinya dalam praktik pelayanan modern yang sering mengedepankan aktivitas (*doing*) daripada relasi spiritual (*being*). Melalui pendekatan tafsir naratif dan refleksi praktikal, penulis berusaha menyusun kerangka reflektif yang bukan hanya menilai gaya iman keduanya, tetapi juga menawarkan strategi bagi pelayan gereja agar pelayanan tetap berintegritas dengan kehidupan dekat bersama Kristus.

Berbeda dari sebagian besar kajian yang sudah ada saat ini dimana yang sering menggambarkan Maria dan Marta sebagai dua kutub yang bertentangan, penelitian ini menghadirkan pendekatan integratif yang menampilkan bagaimana kedua gaya iman tersebut saling melengkapi dan perlu diseimbangkan. Fokus penelitian ini pada adanya implikasi konkret dalam mengatasi *burnout* pastoral dan membentuk pola pelayanan rohani yang bijak, sebagaimana yang telah direkomendasikan dalam berbagai riset tentang *mindfulness* dan *resilience pastoral*.¹⁰

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang memadukan dua pendekatan antara eksposisi naratif dan refleksi teologis pastoral. Eksposisi naratif digunakan untuk mene-laah struktur, karakterisasi, dan makna teologis dalam teks Lukas 10:38–42, dengan fokus pada dinamika relasional antara Maria dan Marta serta pengajaran Yesus mengenai keseimbangan antara aktivitas dan kehadiran secara rohani. Pendekatan ini dilengkapi dengan refleksi teologis yang mempertimbangkan isu-isu kontemporer dalam pelayanan pastoral, khususnya yang berkaitan dengan spiritualitas, kelelahan rohani, dan pengelolaan emosi. Dengan menggabungkan pembacaan teks dan refleksi praktis, penelitian ini bertujuan membangun pemahaman teologis yang utuh sekaligus menghasilkan strategi pelayanan yang kontekstual dan aplikatif bagi gereja masa kini.

PEMBAHASAN

Eksposisi Naratif-Teologis Lukas 10:38-42: Kehadiran Rohani sebagai Fondasi Pelayanan

Lukas 10:38-42 memiliki peran penting dalam kehidupan praktik beriman orang percaya. Tampak sederhana namun mengandung kedalaman teologis kerohanian yang sangat relevan. Kisah ini muncul dalam konteks perjalanan Yesus menuju Yerusalem (Luk. 9:51–19:28), di mana Ia mulai mempersiapkan para murid untuk memahami inti misi Kerajaan Allah bukan hanya lewat pengajaran, tetapi juga melalui perjumpaan pribadi. Perikop ini menceritakan tentang dua saudara yaitu Marta dan Maria yang menerima kedatangan Yesus di rumah mereka. Marta, sebagai pemilik rumah dimana dalam struktur sosial patriarkis ini penting dicatat dan sedang sibuk dengan banyak pelayanan, sementara Maria memilih untuk duduk di kaki Yesus dan mendengarkan perkataan-Nya. Dalam teks asli akan dilakukan eksegesis ayat dan kata penting sehingga dapat diketahui maksud dari sikap yang dipilih kedua saudara itu.

Dalam Lukas 10:39, frasa *παρακαθεσθεῖσα πρὸς τοὺς πόδας* yang diterjemahkan duduk di dekat kaki (Tuhan), merupakan sebuah ungkapan yang termasuk bentuk idiom dalam konteks Yudaisme pada abad pertama yang dimana memiliki arti menjadi murid dari seorang rabi atau guru. Makna duduk di kaki guru atau rabi mempunyai gambaran dari posisi khas yang dimiliki oleh seorang pelajar, sama hal nya dengan Paulus dalam Kis. 22:3 yang berkata bahwa ia “dibersarkan di kota ini dan dididik di kaki Gamaliel!” Maria dapat dipahami bukan sekadar sebagai tuan rumah yang bersikap pasif, melainkan sebagai seorang murid yang secara aktif mengambil posisi belajar di hadapan Yesus. Tindakan ini memiliki makna teologis dan sosial yang signifikan,

¹⁰ Chris Gousmett, “Review of Elizabeth Moltmann-Wendel, *The Women around Jesus: Reflections on Authentic Personhood* (London: SCM Press, 1982),” (2015): 38–42.

mengingat dalam konteks budaya Yahudi pada masa itu yang bercorak patriarkal, perempuan umumnya tidak diposisikan sebagai murid dalam lingkaran pengajaran formal. Dengan demikian, pilihan Maria untuk duduk dan mendengarkan pengajaran Yesus merepresentasikan kese- diaan untuk melampaui ekspektasi sosial demi memprioritaskan penerimaan firman dari Yesus sendiri.

Kata kerja ἤκουεν, merupakan bentuk imperfek aktif dari kata kerja *akouō* yang berarti mendengarkan, dimana tindakan ini adalah tindakan yang dilakukan secara berkelanjutan. Dalam konteks Lekas 10:39 ini berarti menyatakan bahwa Maria secara terus-menerus mendengarkan pengajaran Yesus. Hal ini menggambarkan adanya komitmen yang diberikan secara penuh dan berfokus dalam kerohaniannya atau aspek spiritualnya. Dalam sikap yang ditunjukkan Maria sebagai respon kehadiran dan pengajaran Yesus, ini dikategorikan sebagai *mindful discipleship* yang ditegaskan dengan makna bahwa kehadirannya atau kemauannya secara utuh untuk menerima pengajaran Tuhan dan dia tidak terganggu oleh peran sosialnya atau kesibukan rumah tangga.

Melihat dalam segi konstektual, Lukas sering memberikan penekanan pada penulisannya terhadap prioritas untuk mendengarkan Firman Allah (Bdk. Luk.6:47; 8:15; 21). Tetapi dalam narasi ini, Maria menjadi model yang pas atau ideal sebagai seorang murid dalam Injil Lukas, dimana menjadi seseorang yang menanggapi kehariran Yesus dengan keheningan, kepekaan, dan ketertuaan hati. Dengan demikian, melalui tindakan yang sederhana namun sarat ketegasan, Maria menyampaikan pesan teologis bahwa kehadiran Yesus menuntut respons sebagai seorang murid, bukan semata-mata sebagai pelayan rumah. Sikap memilih untuk duduk dan mendengarkan firman menjadi landasan serta fondasi spiritual yang oleh Yesus ditegaskan sebagai "bagian yang terbaik." Hal ini tidak berkaitan dengan persoalan gender atau jenis kelamin, melainkan menyangkut penetapan prioritas rohani yang diwujudkan dalam relasi yang mendalam dengan firman dan kehadiran-Nya.

Dalam Lukas 10:40, kata *περιεσπάτο*, merupakan bentuk *imperfect middle/passive* yang artinya 'sibuk' atau 'terlibat aktif dalam suatu kegiatan.' Dalam konteks ini, terdapat nuansa bahwa Marta secara terus-menerus disibukkan dan terbebani oleh berbagai urusan. Dari sudut pandang teologis, ayat ini mengandung makna bahwa Marta tidak hanya tampil sebagai pelaku yang aktif, tetapi juga sebagai pribadi yang terserap dan terbebani dalam pelayanannya. Fokusnya bukan semata-mata pada intensitas kerja keras, melainkan pada kenyataan bahwa aktivitas tersebut justru menggerogoti perhatian dan ketenangan batinnya.

Kata kunci dalam Lukas 10:40 adalah *διακονία* (*diakonia*), yang secara umum dalam Perjanjian Baru digunakan dalam pengertian positif sebagai bentuk pelayanan, baik pelayanan praktis maupun pelayanan firman. Namun, dalam konteks narasi Maria dan Marta, diakonia tidak tampil sebagai masalah pada dirinya sendiri, melainkan menjadi sumber ketegangan ketika fokus rohani tergeser. Analisis naratif-teologis mutakhir menunjukkan bahwa pelayanan Marta, meskipun sah dan baik, kehilangan orientasi relasionalnya karena tidak lagi berakar pada kesadaran akan hadirat Yesus dalam tindakan tersebut. Dengan demikian, kecemasan yang dialami Marta mencerminkan kondisi ketika seseorang sibuk melayani Tuhan, tetapi kurang menyadari kehadiran Tuhan dalam relasi personal yang intim.¹¹ Dalam kerangka ini, kisah Lukas 10:38-42 mene- gaskan bahwa pelayanan sejati perlu berangkat dari relasi yang hidup dengan Kristus, bukan sekadar dari aktivitas lahiriah semata.

Ungkapan Marta, "Tuhan, apakah Engkau tidak peduli..." (ay. 40), merupakan bentuk teguran yang tidak lazim terhadap seorang guru dalam konteks budaya Yahudi abad pertama. Ungkapan ini dapat dipahami sebagai protes yang mencerminkan kecemasan mendalam dalam pelayanan. Kecemasan pelayanan yang tidak sehat dapat menghasilkan dampak serius, yaitu ke-

¹¹ Eni Lestari, "Bahaya Kesibukan dalam Pelayanan: Perspektif," *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso* 10, no. 1 (2025): 120–130, <https://doi.org/10.33856/kerusso.v10i1.410>.

raguan terhadap perhatian Tuhan dan kecenderungan menghakimi sesama—dalam narasi ini tertuju kepada Maria. Marta tidak sekadar merasa ditinggalkan, melainkan menuntut Yesus untuk memihak kepadanya dan mengintervensi Maria agar turut melayani. Ayat ini mengungkapkan perasaan Marta yang merasa melayani sendirian dan menginginkan campur tangan Allah terhadap sesama pelayan. Fenomena ini sangat umum terjadi dalam dunia pelayanan masa kini, di mana *burnout* yang luput dari kesadaran bertransformasi menjadi konflik kepahitan dan berdampak pada penurunan kualitas rohani pelayan. Dengan demikian, Lukas 10:40 menunjukkan potensi distorsi pelayanan yang tidak di-landasi atau disertai kedekatan rohani. Marta tidak ditolak karena aktivitas melayaninya, melainkan karena pelayanannya telah berubah menjadi sumber tekanan, bukan buah dari persekutuan dengan Tuhan. Narasi ini memberikan peringatan teologis bahwa pelayanan tanpa fondasi spiritualitas yang kuat berisiko bertransformasi menjadi beban yang justru memicu konflik, baik internal maupun relasional.

Dalam Lukas 10:41-42 menyoroti pengulangan nama dalam Alkitab, ini menunjukkan sebuah gambaran emosi yang dalam dan keprihatinan kasih, atau bisa juga menunjukkan sebuah relasi atau hubungan kedekatan yang erat (lih. "Samuel, Samuel" 1Sam 3:10; "Yerusalem, Yerusalem" Luk. 13:34). Dalam ayat 41-42, Yesus tidak menegur Marta dengan kemarahan seperti penjelasan arti pengulangan kata, tetapi Yesus melakukannya dengan kasih dan sebuah undangan pemeriksaan ulang atas pusat perhatiannya. Ayat ini merupakan bentuk pembuktian yang penuh belas kasihan.

Frasa *μεριμνᾶς καὶ θορυβάζῃ* disebut khawatir dan menyusahkan diri, tetapi bila membaginya secara satu per satu menurut katanya akan memahami lebih dalam. Kata *μεριμνᾶς* ("merimnas") yang berarti engkau kuatir menggambarkan pikiran yang terpecah atau tidak memiliki fokus yang benar, sedangkan *θορυβάζῃ* ("thorybazei"), berarti gelisah, ribut, atau terganggu. Maknanya adalah bahwa Marta bukan hanya sibuk secara fisik, tapi jiwanya terganggu, terpecah perhatian. Adanya perbedaan total dengan Maria yang tenang, diam, dan mendengar.

Inti dari seluruh perikop ini terletak pada frasa *ἐνὸς δέ ἐστιν χρεία* (*henos de estin chreia*), "hanya satu saja yang perlu" (ay. 42a). Frasa ini telah memicu perdebatan eksegesis mengenai makna "satu hal" yang dimaksud Yesus. Beberapa penafsir mengidentifikasi "satu hal" sebagai tindakan mendengarkan firman Tuhan sebagaimana dilakukan Maria, persekutuan intim dengan Kristus, atau prioritas kerohanian di atas kesibukan. Namun, interpretasi lain menegaskan bahwa "satu hal yang perlu" tidak boleh dipahami sebagai penolakan terhadap kerja atau tanggung jawab, melainkan sebagai pengingat bahwa pelayanan sejati harus mengalir dari persekutuan yang hidup dengan Tuhan. Marta tidak salah karena melayani, tetapi kehilangan kedamaian karena melayani tanpa kehadiran batin yang sejajar dengan aktivitasnya.

Pernyataan selanjutnya, "Maria telah memilih bagian yang terbaik" (*τὴν ἀγαθὴν μερίδα*, *tēn agathēn merida*), secara literal merujuk pada "bagian yang baik" atau "porsi terbaik" merupakan sebuah metafora yang menunjukkan pilihan sadar dan bijaksana yang mengarah pada kehidupan rohani yang terpusat pada Yesus. Ini bukan sekadar pemilihan antara dua hal yang sama-sama baik, melainkan perbedaan fundamental antara aktivitas yang menyibukkan dan relasi yang menghidupkan. Yesus tidak menolak pelayanan Marta, tetapi menegaskan bahwa pusat kehidupan rohani adalah kehadiran dan pendengaran yang membentuk keintiman dengan Tuhan. Hal ini diwujudkan melalui pilihan Maria untuk duduk di kaki Yesus dan mendengarkan firman-Nya. Dalam narasi Lukas 10:38-42, tindakan Maria sering dipahami sebagai bentuk komitmen kontemplatif—bukan karena ia "lebih baik" secara moral, melainkan karena ia menempatkan relasi dengan Kristus sebagai prioritas utama sebelum terlibat dalam aktivitas pelayanan praktis. Penelitian teologis kontemporer menunjukkan bahwa kisah ini menampilkan dua pola respons terhadap kedatangan Yesus: aksi dan kontemplasi, yang keduanya saling melengkapi dalam kehidupan rohani. Teks ini menegaskan bahwa kesadaran rohani yang mendalam terha-

dap hadirat Tuhan merupakan fondasi utama dari segala bentuk pelayanan bagi orang percaya. Studi terbaru dalam teologi kontemporer memperlihatkan bahwa pemisahan tajam antara aktivitas dan kontemplasi bukanlah tujuan utama perikop ini. Sebaliknya, teks ini mengajak orang percaya untuk menemukan keseimbangan antara pelayanan aktif dan penghayatan spiritual yang mendalam, sehingga pelayanan lahir dari hubungan yang kokoh dengan Kristus, bukan sekadar tindakan lahiriah semata.¹²

Kehadiran dan Aktivitas: Integrasi Gaya Iman *Being* dan *Doing* dalam Lukas 10:38-42

Narasi Lukas 10:38-42 menggambarkan dua pendekatan iman yang sering ditemui dalam pelayanan dan kehidupan orang Kristen. Kedua pendekatan ini dapat dipahami sebagai representasi gaya iman yang berbeda namun saling terkait. Pertama, iman sebagai kehadiran (*being*), yang tercermin dalam tindakan Maria yang memilih duduk di kaki Yesus dan mendengarkan firman-Nya. Sikap ini menunjukkan prioritas pada relasi intim dengan Kristus dan keterbukaan untuk menerima pengajaran-Nya. Dalam posisi seorang murid, Maria menempatkan kehadiran rohani dan perhatian penuh kepada Tuhan sebagai fondasi kehidupan imannya. Kedua, iman sebagai aktivitas (*doing*), yang terwujud dalam kesibukan Marta melayani dan mengurus berbagai persiapan untuk menjamu Yesus. Pelayanan Marta mencerminkan respons iman yang aktif dan praktis terhadap kehadiran Tuhan, yang dalam konteks budaya Yahudi merupakan bentuk penghormatan dan keramahan yang penting. Kedua gaya iman ini sama-sama *valid* dan relevan dalam kehidupan Kristen. Namun, penekanan utama dalam Lukas 10:38-42 terletak pada urutan prioritas: kehadiran (*being*) harus mendahului aktivitas (*doing*). Yesus menegaskan bahwa pelayanan sejati lahir dari persekutuan yang mendalam dengan-Nya, bukan sebaliknya. Dengan demikian, teks ini tidak menolak pelayanan aktif, melainkan mengingatkan bahwa efektivitas dan kesehatan pelayanan bergantung pada kualitas relasi dengan Kristus sebagai sumber dan arah dari segala aktivitas iman.

Maria, dengan pilihannya untuk duduk di kaki Yesus dan mendengar merupakan sebuah gambaran kehadiran dalam keimanan. Keadaan iman ini sering disebut dengan spiritual kehadiran. Istilah spiritual kehadiran atau *ministry of presence*¹³ diperkenalkan oleh seorang teolog yang bernama Henri Nouwen dengan penjelasan seperti kehadiran tanpa agenda, sekadar hadir bersama orang lain melalui waktu dan empati. Dalam tulisannya, tolakan atau kritikan diarahkan pada model pastoral yang terlalu menekankan pada aspek fungsional atau kegunaanya saja, tetapi fokus penekanannya pada pentingnya kehadiran yang sederhana saja, contohnya seperti makan, minum, dan mendengarkan yang dijadikan sebagai fondasi pelayanan yang autentik.¹⁴ Gambaran penjelasan ini sejajar dengan Maria, yang 'hadir' dulu sebelum berbuat apapun.

Sejumlah penelitian menyoroti akan bahayanya aktivisme spiritual yang tidak berakar secara batiniah, terutama bila peemimpin itu perempuan, dimana kerap kali mengalami ketegangan antara panggilan rohani dan tekanan budaya yang ada.¹⁵ Dalam konteks ini, tindakan yang dilakukan Marta mencerminkan kecenderungan mengabaikan dimensi relasional dengan Yesus akibat adanya dominasi orientasi pada pelayanan sosial dan ekspektasi komunitas sekelilingnya.

Beberapa kajian menunjukkan maksud utama dari narasi tentang Maria dan Marta bukanlah untuk memandang rendah tindakan pelayanan, melainkan menegaskan peng adanya pela-

¹² Fladimir Sie dan Siprianus Soleman Senda, "Aksi dan Kontemplasi: Menyikapi Peran Marta dan Maria Perspektif Injil Lukas 10:38–42 dan Relevansi bagi Kaum Muda," *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik* 5, no. 4 (2025): 422–435, <https://doi.org/10.52110/jppak>.

¹³ Winnifred Fallers Sullivan, *A Ministry of Presence: Chaplaincy, Spiritual Care, and the Law* (Chicago: University of Chicago Press, 2014), <https://doi.org/10.7208/9780226145594>.

¹⁴ Nicholas, "Mindfulness and Choosing the Good Portion."

¹⁵ Permanence et al., "Martha, Mary and 'Word' (Lk 10:38-42) 'Spotlight on Mary.'"

yanan yang berakar pada kehiduupan kerohanian yang dalam. Narasi ini mengajak pembaca dapat memahami bahwa kekuatan pelayanan bukan terletak pada aktivitas itu sendiri, melainkan pada sumber rohaninya. Yesus tidak menolak tindakan Marta, melainkan Yesus mengundang Marta untuk meninjau kembali prioritasnya agar identitas pelayanannya tumbuh dari relasi yang intim dengan Yesus.

Tokoh Marta tidak dicela karena melayani, namun karena melayani tanpa keterhubungan spiritual yang sejati. Sementara itu, Maria tidak ditinggikan karena pasif, melainkan karena mampu memilih untuk hadir penuh dalam persekutuan dengan Kristus. Sikap Maria yang duduk dan mendengarkan menjadi simbol dari kehidupan yang berpusat pada kehadiran Tuhan, dimana suatu bagian yang, menurut Yesus, "tidak akan diambil darinya". Dalam realitas gereja masa kini, khususnya dalam konteks pelayanan di Indonesia, dominasi aspek *doing* tanpa *being* berisiko menimbulkan kelelahan rohani atau *burnout*. Pelayanan bisa berubah menjadi rutinitas kosong jika tidak disertai kedalaman spiritual. Oleh karena itu, praktik-praktik seperti sabat, retret rohani, meditasi Alkitab (*lectio divina*), dan pelayanan berbasis kehadiran (*ministry of presence*) menjadi sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas pelayanan dan pertumbuhan batiniah.

Dengan demikian, gaya iman kristiani bukanlah sebuah pilihan yang harus ditentukan, pilihan antara *being* dan *doing*. Gaya iman kristiani merupakan pemahaman bahwa pelayanan itu terlahir dari relasi yang hidup dengan Kristus. Kedua gaya iman ini ada bukan untuk dipertentangkan melainkan menjadi pekerjaan yang sinergis. Layaknya Yesus menunjuk Maria sebagai gambaran iman, dimana gaya hadir spiritual akan menjadi kebih baik yang mendasari semua aktivitas pelayanan selanjutnya.

Burnout Pastoral dalam Konteks Pelayanan Kontemporer

Ketegangan pelayanan pastoral di dunia modern ini seringkali berjalan pada ketegangan yang dibagi menjadi dua tegangan utama. Pertama tekanan eksternal seperti permasalahan pada program, administrasi, konflik jemaat, yang kedia ketegangan internal yang meliputi emosi, spiritual, dan relasional. Kombinasi ketegangan tersebut bila tidak diatasi dapat menyebabkan *burnout* pastoral.¹⁶ Fenomena *burnout* pastoral ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efektivitas pelayanan.

Pendeta atau pastor sering menghadapi konflik peran dalam kehidupan pelayanannya, terutama antara tuntutan keluarga dan tuntutan pelayanan kepada jemaat. Beban pelayanan mencakup berkhotbah, membimbing rohani, mengelola konflik, serta menjalankan tanggung jawab administrasi gereja, yang semuanya harus diseimbangkan dengan kewajiban rumah tangga. Tekanan dari ekspektasi jemaat, pola pengharapan yang tinggi, serta beban organisasional menciptakan lingkungan yang menuntut, di mana pelayan sering merasa harus tampil sempurna. Kondisi ini dapat memicu kelelahan emosional dan spiritual yang berujung pada *burnout*.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual pribadi yang konsisten terbukti efektif dalam mengurangi stres dan memperkuat ketahanan rohani. Disiplin rohani seperti doa harian, sabat (istirahat yang teratur), dan *lectio divina* (pembacaan meditatif Alkitab) memberikan ruang bagi pembaruan spiritual dan refleksi yang mendalam. Praktik-praktik ini membantu pelayan memelihara keseimbangan antara aktivitas pelayanan dan kehadiran rohani yang autentik.

Dalam konteks Indonesia, studi menunjukkan bahwa praktik seperti *centering prayer* (doa pemusat), *examen* (refleksi harian), dan *mindfulness* (kesadaran penuh) berperan penting dalam membangun sumber daya emosional yang kuat. Pendekatan-pendekatan ini membantu pelayan mengembangkan kesadaran diri, mengelola tekanan pelayanan, dan menjaga keseimbangan

¹⁶ Karina Meriem Beru Brahmana, "Seminar Manajemen Stres pada Pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame," *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 199–215.

antara *being* dan *doing* dalam pelayanan pastoral. Dengan demikian, integrasi disiplin rohani ke dalam rutinitas pelayan menjadi strategi preventif yang esensial untuk menghindari *burnout* dan mempertahankan kesehatan spiritual jangka panjang

Merujuk definisi Maslach et al., *burnout* terdiri dari tiga masalah *burnout*: Pertama, *emotional exhaustion* atau dijelaskan sebagai kondisi yang kehabisan energi emosional.¹⁷ Kedua, *depersonalization* yaitu tumbuh sikap sinis atau dingin terhadap jemaat. Ketiga, *reduced personal accomplishment* sebagai rasa pencapaian diri dan penelitian menunjukkan bahwa saat *burnout* memuncak, kualitas pelayanan menurun, hubungan keluarga terganggu, dan bahkan kesehatan fisik dan mental menurun secara signifikan.¹⁸

Di Indonesia, dukungan pastoral kerap menjadi sumber kekuatan yang signifikan bagi para pelayan jemaat dalam menghadapi kelelahan emosional atau *burnout*. Pendekatan ini terbukti mampu menjaga stabilitas batin dan ketahanan spiritual para pendeta. Hal ini sejalan dengan perawatan diri secara spiritual merupakan komponen penting.¹⁹ Para pelayan di Indonesia, baik di jemaat pedesaan maupun perkotaan, seringkali berhadapan dengan tuntutan pelayanan yang tinggi tanpa disertai dukungan formal yang memadai, seperti konseling pastoral atau pelatihan manajemen stres. Kondisi ini menempatkan pelayan dalam kerentanan tinggi terhadap *burnout*.

Pelayanan gerejawi kontemporer berada dalam tekanan yang signifikan, baik dari segi tuntutan institusional maupun ekspektasi jemaat. Tekanan-tekanan ini, secara akumulatif, dapat memicu gejala kelelahan spiritual (*burnout*) yang berdampak pada efektivitas dan kesejahteraan pelayan. Meskipun demikian, upaya preventif seperti praktik disiplin rohani yang teratur, mekanisme pendampingan sesama pelayan, serta pengaturan jadwal pelayanan dan masa istirahat rohani belum banyak diintegrasikan secara sistematis dalam kerangka pelayanan gereja.

Refleksi atas berbagai studi dan pengalaman lintas konteks menunjukkan bahwa perawatan diri secara spiritual (*spiritual self-care*) memiliki peran strategis dalam menopang kesinambungan dan kualitas pelayanan pastoral. Integrasi disiplin rohani ke dalam sistem pelayanan bukan sekadar pilihan personal, melainkan kebutuhan struktural yang mendesak untuk mencegah *burnout* dan mempertahankan kesehatan spiritual pelayan dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merumuskan rekomendasi praktis dalam bentuk kesimpulan tematik dan instrumen aplikatif, seperti tabel panduan perawatan spiritual yang dapat diimplementasikan dalam konteks pelayanan pastoral. Rekomendasi ini bertujuan membantu gereja mengembangkan sistem dukungan yang lebih terstruktur bagi para pelayannya, sehingga pelayanan dapat berlangsung secara berkelanjutan tanpa mengorbankan kesejahteraan rohani pelayan.

KESIMPULAN

Perikop Lukas 10:38–42 menggambarkan dua respons kontras terhadap kehadiran Yesus yang merepresentasikan gaya hidup rohani berbeda. Maria, yang duduk di kaki Yesus mendengarkan firman, menunjukkan sikap murid sejati. Ini sebuah ungkapan idiomatis dalam tradisi Yahudi yang menandakan pembelajaran dan ketundukan. Tindakan Maria bukan sikap pasif, melainkan kedalaman spiritual aktif yang memprioritaskan kehadiran dan perhatian pada firman Tuhan. Ia memilih untuk "hadir" terlebih dahulu sebelum "melakukan", menjadikan relasi dengan Yesus sebagai fondasi segala aktivitas. Sebaliknya, Marta tidak dipersalahkan karena pelayanannya, tetapi karena membiarkan kesibukan mengalihkan fokus dari Yesus. Pelayanan tanpa akar spiritual yang kuat berubah menjadi beban, bukan buah kasih dan keintiman dengan Tuhan. Yesus,

¹⁷ Brahmana.

¹⁸ Julie J. Exline, Joshua B. Grubbs, Kenneth I. Pargament, dan Ann M. Homolka, "Is God Listening to My Prayers? Initial Validation of a Brief Measure of Perceived Divine Engagement and Disengagement in Response to Prayer," *Religions* 12, no. 2 (2021): 1–24, <https://doi.org/10.3390/rel12020080>.

¹⁹ Frederick, Thai, and Dunbar, "Coping with Pastoral Burnout Using Christian Contemplative Practices."

dalam belas kasihan-Nya, mengundang Marta mengevaluasi ulang arah pelayanannya dengan menegaskan bahwa "hanya satu yang perlu" (ay. 42).

Narasi ini menegaskan prinsip teologis fundamental: dalam kehidupan iman Kristen, kehadiran rohani (*being*) harus mendahului aktivitas pelayanan (*doing*). Maria menjadi simbol spiritualitas kontemplatif yang berakar, sementara Marta mencerminkan pelayanan aktif yang berisiko kehilangan fokus relasional dengan Kristus. Teks ini tidak menolak pelayanan, melainkan mengingatkan bahwa kekuatan pelayanan sejati lahir dari persekutuan intim dengan Tuhan. Kualitas pelayanan tidak hanya diukur dari aktivitas, tetapi terutama dari kedalaman relasi dengan Kristus sebagai sumber kekuatan dan kedamaian.

Dalam konteks pelayanan pastoral masa kini, narasi ini sangat relevan mengingat ketegangan yang bersumber dari tekanan eksternal maupun internal dapat memicu *burnout* serius. Fenomena ini ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efektivitas yang berdampak pada pelayanan, kehidupan keluarga, serta kesehatan mental dan fisik pelayan. Meskipun praktik spiritual seperti doa, sabat, *lectio divina*, dan *centering prayer* terbukti efektif membangun ketahanan rohani, realitas pelayanan di Indonesia menunjukkan kurangnya dukungan sistematis seperti pelatihan manajemen stres dan konseling pastoral.

REFERENSI

- Brahmana, Karina Meriem Beru. "Seminar Manajemen Stres pada Pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame." *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 199–215.
- Busse, Ulrich. "A Study of Luke 10 in Context." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 61, no. 1–2 (2005): 81–91. <https://doi.org/10.4102/hts.v61i1/2.439>.
- Chandler, Diane J. "Pastoral Burnout and the Impact of Personal Spiritual Renewal, Rest-Taking, and Support System Practices." *Pastoral Psychology* 58, no. 3 (2009): 273–287. <https://doi.org/10.1007/s11089-008-0184-4>.
- Exline, Julie J., Joshua B. Grubbs, Kenneth I. Pargament, dan Ann M. Homolka. "Is God Listening to My Prayers? Initial Validation of a Brief Measure of Perceived Divine Engagement and Disengagement in Response to Prayer." *Religions* 12, no. 2 (2021): 1–24. <https://doi.org/10.3390/rel12020080>.
- Frederick, Thomas V., Yvonne Thai, dan Scott Dunbar. "Coping with Pastoral Burnout Using Christian Contemplative Practices." *Religions* 12, no. 6 (2021): 1–13. <https://doi.org/10.3390/rel12060378>.
- Gousmett, Chris. "Review of Elizabeth Moltmann-Wendel, *The Women around Jesus: Reflections on Authentic Personhood* (London: SCM Press, 1982)." 2015: 38–42.
- Haryani, Titik. "Pentingnya Pelayanan 'Inner Healing' dalam Gereja." *Jurnal Antusias* 5, no. 1 (2017): 115–130.
- Henning, Meghan R. "Manufacturing Martha's Madness: Enslavement, Anxiety, and Distraction in Luke 10:38–42." *Harvard Theological Review* 118, no. 1 (2025): 19–40. <https://doi.org/10.1017/S0017816025000033>.
- Kersteins, Ronald Musinguzi, Elizabeth Ngozi Okpalaenwe, dan Wambua Pius Muasa. "Prevalence of Burnout in Pastoral Ministry among Catholic Religious Men and Women of Mbarara Archdiocese in Uganda." *International Journal of Research and Innovation in Social Science* 6, no. 7 (2022): 871–877.
- Lestari, Eni. "Bahaya Kesibukan dalam Pelayanan: Perspektif." *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kerusso* 10, no. 1 (2025): 120–130. <https://doi.org/10.33856/kerusso.v10i1.410>.
- Nicholas, Angela. "Mindfulness and Choosing the Good Portion: An Exegetical Research Analysis of Luke." 1996: 38–42.
- Pellico, Lisa H., dan Peggy L. Chinn. "Narrative Criticism: A Systematic Approach to the Analysis of Story." *Journal of Holistic Nursing* 25, no. 1 (2007): 58–65.

- Raulina. "Belas Kasih Tanpa Batas: Refleksi Naratif-Teologis atas Lukas 10:25–37 dalam Konteks Kontemporer." *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kerusso* 10, no. 1 (2025): 75–88.
- Sie, Fladimir, dan Siprianus Soleman Senda. "Aksi dan Kontemplasi: Menyikapi Peran Marta dan Maria Perspektif Injil Lukas 10:38–42 dan Relevansi bagi Kaum Muda." *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik* 5, no. 4 (2025): 422–435. <https://doi.org/10.52110/jppak>.
- Strongman, Luke. "Pastoral Care and Mindfulness: A Teaching Practice." *Journal of Education and Training Studies* 5, no. 3 (2017): 118. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i3.2210>.
- Sullivan, Winnifred Fallers. *A Ministry of Presence: Chaplaincy, Spiritual Care, and the Law*. Chicago: University of Chicago Press, 2014. <https://doi.org/10.7208/9780226145594>.