

Sekolah Tinggi Teologi SAAT
(Seminari Alkitab Asia Tenggara)

***BURNOUT* PADA HAMBA TUHAN WANITA LAJANG:
SEBUAH STUDI ANALISIS FENOMENOLOGI INTERPRETATIF**



Malang, Jawa Timur
Desember 2024

ABSTRAK

Johannis, Deby Comelia, 2024. *Burnout Pada Hamba Tuhan Wanita Lajang: Sebuah Studi Analisis Fenomenologi Interpretatif*. Tesis, Program studi: Magister Teologi Konsentrasi Konseling, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang. Pembimbing: Aileen Prochina Mamahit, Ph.D. dan Andreas Hauw, D.Th. Hal. x, 159.

Kata Kunci: Burnout, hamba Tuhan wanita lajang, analisis fenomenologi interpretatif

Burnout hamba Tuhan wanita lajang adalah fenomena yang tidak dapat disepelekan dalam pelayanan gereja. Dampaknya yang serius bagi kesehatan fisik, emosi dan mental pribadi hamba Tuhan serta pelayanan gereja patut menjadi perhatian berbagai kalangan. Penelitian ini hendak menjawab pertanyaan bagaimanakah pengalaman subjektif hamba Tuhan wanita lajang yang mengalami *burnout* ketika melayani di gereja. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, wawancara semi terstruktur dilakukan pada 10 orang partisipan yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Partisipan adalah hamba Tuhan wanita lajang yang telah pulih atau sedang mengalami *burnout* dan masih terlibat dalam pelayanan. Wawancara kemudian dianalisis dengan metode analisis fenomenologi interpretatif.

Peneliti menemukan 4 tema superordinat yaitu: diri yang mengalami *burnout*, diri yang melajang, diri sebagai hamba Tuhan wanita, dan terakhir diri yang mengalami titik balik. Keempat tema ini terjalin satu dengan yang lain dalam perspektif tiga relasi, yaitu relasi dengan diri sendiri, orang lain/komunitas dan Tuhan. Ketika hamba Tuhan wanita lajang mengalami *burnout* dan stigma ganda dari masyarakat, mereka memaknai pengalaman itu dengan keberadaan diri mereka, dukungan sosial dari orang-orang sekitar, dan panggilan Tuhan. Hasilnya mereka dapat pulih dari *burnout*, lebih berdamai dengan kondisi dan setia melayani. Temuan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi hamba Tuhan wanita lajang yang mengalami *burnout*, gereja, sekolah teologi dan juga konselor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama, penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus, Sang Gembala dan Konselor sejati, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk studi konseling dan menuntun di sepanjang proses studi hingga dapat menyelesaikannya sampai akhir. Karena studi ini adalah kemewahan yang Tuhan anugerahkan, maka biarlah semua kemuliaan kembali kepada-Nya.

Kedua, penulis juga berterima kasih kepada Ibu Aileen Mamahit dan Bapak Andreas Hauw yang telah membimbing di sepanjang proses penulisan dan penelitian tesis. Terkhusus untuk Ibu Aileen, penulis merasa sungguh tidak mudah untuk tetap membimbing di tengah-tengah kelemahan fisik yang dirasakan setiap hari. Tetapi melalui cerita di saat sakit dan refleksi-refleksi yang ibu tuliskan di grup konseling, penulis belajar apa arti beriman hanya kepada Tuhan (bukan kepada obat atau terapi) dan bermegah di dalam kelemahan. Ibu adalah tokoh iman yang kalau bisa, saya ingin tambahkan di *Hall of Faith* (Ibrani 11).

Selain Ibu Aileen dan Bapak Andreas Hauw, penulis juga berterima kasih untuk dosen-dosen konseling (Pak Paul Gunadi, Pak Heman Elia, Ibu Enny Dewi, Ce Esther Tjahja, Ko Awenk, Cha-Cha) yang telah mengajar dan berproses bersama selama penulis studi. Penulis sangat bersyukur bisa belajar dari pengajaran, pengalaman dan kehidupan bapak ibu dosen.

Ketiga, penulis ingin berterima kasih khususnya kepada teman-teman konseling 2021 yaitu Ce Liliana, Yenny, Tessar, dan Fide Edno. Sungguh kalian

adalah anugerah besar dalam hidup penulis. Berproses di studi konseling selama kurang lebih 3,5 tahun ini menjadi perjalanan panjang yang mengharukan sekaligus menyenangkan bersama kalian. Kalian adalah *safe place* di mana penulis bisa menjadi diri sendiri tanpa takut ditolak. Untuk teman-teman masta Cinema 21, penulis juga berterima kasih. Meski penulis jarang bisa berinteraksi lama, tetapi kehadiran kalian turut memberi warna dalam perjalanan studi penulis.

Keempat, penulis berterima kasih untuk donatur yang telah setia mendukung studi selama 3,5 tahun ini dengan dana dan doa. Semoga Tuhan terus memberkati kehidupan dan pelayanan bapak sekeluarga. Kepada segenap hamba Tuhan, Majelis dan jemaat GKKAI Tenggilis Mejoyo Surabaya, penulis juga berterima kasih. Doa dan semangat yang diberikan secara pribadi juga menguatkan saya.

Terakhir, penulis ingin berterima kasih kepada keluarga tercinta yaitu Papa, Mama, Kak Maya, Bang Lukas, Kak Dina, Adik Victor, Etha dan si kecil Irlee, yang selalu mendukung, mendoakan, dan menceriakan hati. Kalian memang bukanlah keluarga yang sempurna, tetapi kalian adalah keluarga yang penulis butuhkan dan kasihi. Soli Deo Gloria.

DAFTAR ISI

BAB 1 PENDAHULUAN	1
Masalah Penelitian	12
Tujuan Penelitian	13
Signifikansi Penelitian	13
Cakupan Penelitian	14
Batasan Penelitian	14
Sistematika Penulisan	14
BAB 2 KAJIAN LITERATUR	17
<i>Burnout</i> : Konsep Umum	18
<i>Burnout</i> Hamba Tuhan	21
Penyebab <i>Burnout</i> Hamba Tuhan	22
Dampak <i>Burnout</i> Hamba Tuhan	31
Hamba Tuhan Wanita Lajang	35
Stigma Peran Sosial	35
Stigma Lajang	40
Hamba Tuhan Wanita Lajang Yang Resilien Terhadap <i>Burnout</i>	46
Perawatan Rohani (<i>Spiritual Care</i>)	46

Perawatan Dukungan Sosial yang Aktif (<i>Relational care</i>)	48
Perawatan Diri (<i>Self-care</i>)	51
Perawatan Kecerdasan Emosional-Budaya (<i>Emotional-Cultural care</i>)	53
Perawatan Organisasi (<i>Organization care</i>)	54
Konseling Terhadap Wanita Lajang	57
BAB 3 TINJAUAN TEOLOGIS ALKITABIAH	59
Sejarah Penafsiran Lukas 10:38-42	59
Eksegesis Lukas 10:38-42	63
Ayat 38	63
Ayat 39	67
Ayat 40	69
Ayat 41-42	75
Kaitan Lukas 10:38-42 dan Fenomena <i>Burnout</i> Hamba Tuhan Wanita Lajang	79
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	83
Pendekatan Penelitian	83
Partisipan Penelitian	84
Pengumpulan Data	90
Kuesioner	91
Wawancara	91
Dokumentasi	93

Prosedur Penelitian	93
Analisis Data	94
Keterandalan Penelitian	95
Etika Penelitian	96
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	98
Hasil Analisis Data	98
Tema Superordinat 1: Diri yang Mengalami <i>Burnout</i>	99
Tema Superordinat 2: Diri yang Melajang	105
Tema Superordinat 3: Diri Sebagai Hamba Tuhan Wanita	111
Tema Superordinat 4: Diri yang Mengalami Titik Balik	119
Diskusi Penelitian	125
Refleksivitas	131
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	134
Kesimpulan	134
Implikasi	136
Saran	137
LAMPIRAN	139
DAFTAR KEPUSTAKAAN	151

BAB 1

PENDAHULUAN

Hidup melayani Tuhan dan membawa jiwa-jiwa mengalami perjumpaan serta pemulihan dalam Dia sesungguhnya adalah sebuah panggilan istimewa yang mengandung sukacita tersendiri, khususnya bagi para hamba Tuhan (Pendeta, penginjil, dll.). Ada banyak tugas diemban oleh para hamba Tuhan yang kemungkinan besar membawa sukacita bagi mereka, termasuk mengajar orang-orang tentang Allah, mempertobatkan orang lain kepada iman mereka, memberikan sakramen-sakramen seperti baptisan dan perjamuan kudus, melaksanakan pernikahan, berpartisipasi dalam urusan komunitas, dan mengembangkan visi.¹ Namun tidak dapat dipungkiri bahwa semua pelayanan ini dapat melelahkan dan menguras diri hamba Tuhan. Jika kondisi yang melelahkan tersebut tidak ditangani dengan baik maka itu bisa berdampak serius. Kelelahan yang berkepanjangan dan tidak diatasi dengan serius bisa mengarah pada fenomena yang disebut sebagai *burnout*, yang semakin marak di kalangan hamba Tuhan.

Survei Barna tahun 2021 memaparkan bagaimana *burnout* telah berdampak pada atrisi hamba Tuhan dari pelayanan. Hal ini terlihat melalui dua survei yang dilakukannya terhadap ratusan pendeta Protestan di Amerika Serikat. Survei pertama

¹Jackson W. Carroll dan Becky R. McMillan, *God's Potters: Pastoral Leadership and the Shaping of Congregations*, Pulpit & Pew (Grand Rapids: Eerdmans, 2006), 6–7.

dilakukan pada bulan Januari 2021 terhadap 413 orang pendeta dan survei kedua dilakukan pada bulan Oktober di tahun yang sama terhadap 507 pendeta. Hasilnya, dibandingkan survei pertama, jumlah pendeta yang bergumul untuk atrisi pada survei kedua menunjukkan kenaikan sebanyak 9 poin penuh, di mana 38 % dari 500 lebih pendeta yang disurvei mempertimbangkan untuk berhenti dari pelayanan penuh waktu karena mengalami *burnout*.² Dari survei yang sama juga didapati dua fakta lain, yaitu: Pertama, pendeta yang lebih muda (berusia di bawah 45 tahun) lebih mempertimbangkan untuk berhenti dari pelayanan penuh waktu; Kedua, secara gender, pendeta wanita lebih banyak mempertimbangkan untuk mengundurkan diri dari pelayanan daripada pendeta pria.³ Dalam kesimpulannya, Barna menemukan bahwa banyak pendeta yang mengalami *burnout* ini tidak memiliki kinerja yang baik dalam berbagai kategori kesejahteraan, termasuk spiritual, fisik, emosional, panggilan/vokasi, dan finansial. Data dari Barna ini mewakili fenomena *burnout* yang semakin marak di kalangan hamba Tuhan, yang perlu serius diantisipasi dan ditangani oleh gereja.

²“38% of U.S. Pastors Have Thought About Quitting Full-Time Ministry in the Past Year,” *Barna*, 16 November 2021, <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>. Dalam melakukan surveinya, Barna menanyakan pertanyaan yang sama kepada lebih dari empat ratus pendeta pada bulan Januari 2021 dan kepada lima ratus lebih pendeta pada Oktober 2021. Dari kedua survei inilah kemudian didapati adanya peningkatan jumlah pendeta yang bergumul untuk atrisi dari pelayanan karena mengalami *burnout*.

³Data survei ini menjelaskan pendeta yang mempertimbangkan untuk berhenti dari pelayanan penuh waktu adalah 46% berusia di bawah 45 tahun dan 34% berusia di atas 45 tahun. Hasil survei ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mereka yang berusia muda lebih berpotensi mengalami *burnout* daripada mereka yang lebih tua. Lih. Kelvin J. Randall, “Examining the Relationship between Burnout and Age among Anglican Clergy in England and Wales,” *Mental Health, Religion & Culture* 10, no. 1 (2007): 39–46, <https://doi.org/10.1080/13674670601012303>; Benjamin Doolittle, “The Impact of Behaviors upon Burnout Among Parish-Based Clergy,” *Journal of Religion and Health* 49 (2010): 88–95, <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9217-7>.

Burnout, secara sederhana, dapat dimengerti sebagai kelelahan diri yang kronis. Istilah ini pertama kali diperkenalkan sebagai sebuah sindrom oleh psikolog Herbert Freudenberger pada tahun 1973.⁴ Istilah tersebut lahir melalui serangkaian penelitian yang dilakukan Freudenberger di klinik psikologi yang dipimpinnya. Berangkat dari penelitian-penelitian tersebut, *burnout* menjadi topik penelitian yang terus dikembangkan di berbagai konteks bidang pekerjaan lainnya.

Bagi Freudenberger, *burnout* merupakan kelelahan kronis yang gejalanya meliputi aspek fisik dan perilaku.⁵ Psikolog lainnya yang juga melakukan penelitian tentang *burnout* adalah Christina Maslach. Dia mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom kelelahan kerja yang biasanya terjadi dalam relasi antara penolong dan penerima.⁶

Meskipun penelitian *burnout* dimulai dalam konteks pelayanan kesehatan dan sosial, namun definisi yang sama terkadang diterapkan pada konsep yang berbeda.⁷ Dalam konteks pelayanan rohani, *burnout* tidak hanya kelelahan yang terkait erat kondisi fisik, perilaku ataupun emosi, tetapi juga terkait dengan kondisi spiritual, yakni ketidakmampuan untuk menggunakan sumber daya rohani sepenuhnya dari Tuhan.⁸ Dari definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan

⁴Flávio Fernandes Fontes, "Herbert J. Freudenberger and the Making of Burnout as a Psychopathological Syndrome," *Memorandum: Memória E História Em Psicologia*, no. 37 (2020): 2-3, <https://doi.org/10.35699/1676-1669.2020.19144>.

⁵Fontes, 6.

⁶Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring* (Los Altos: Malor, 2003), 20.

⁷Herbert J. Freudenberger, "Burnout," *Burnout, Loss, Grief & Care* 3, no. 1-2 (1989): 3, http://doi.org/10.1300/J132v03n01_01.

⁸Gary McIntosh dan Robert L. Edmondson, *It Only Hurts on Monday: Why Pastors Quit and What You Can Do about It* (Carol Stream: ChurchSmart Resources, 1998), 14.

sindrom kelelahan kronis yang multidimensional, yang sering terjadi dalam konteks pekerjaan “*people oriented*” dan terkadang dalam konteks lainnya.

Bagi hamba Tuhan, melayani jemaat adalah sebuah pekerjaan dan sekaligus panggilan hidup yang sering kali menuntut mereka mengerjakan berbagai peran, mulai dari yang sifatnya administratif hingga penggembalaan.⁹ Peran pelayanan yang kompleks ini tentu saja menuntut kapasitas yang mumpuni dari hamba Tuhan supaya mereka dapat menjalankan perannya dengan maksimal. Namun untuk menjadi maksimal, tidak jarang kesejahteraan diri sendiri menjadi harga yang dibayar oleh para hamba Tuhan, baik secara sukarela maupun terpaksa, entah sadar maupun tidak sadar.

Dari segi intensitas, ada kemungkinan tingkat *burnout* pada hamba Tuhan tidak lebih tinggi jika dibandingkan profesi “*people oriented*” lainnya. Menurut penelitian di Amerika Serikat, dibandingkan pekerjaan sosial, guru, konselor dan polisi, tingkat *burnout* hamba Tuhan masih tergolong moderat.¹⁰ Namun, sama seperti bidang pekerjaan sosial lainnya, para hamba Tuhan sering kali mengalami masa-masa yang lebih sulit dibandingkan orang-orang dengan pekerjaan lain, khususnya dalam hal menjaga batasan antara ruang publik dan ruang pribadi. Hal ini disebabkan karena adanya konsep panggilan atau pelayanan penuh waktu. Barbara Brown Zikmund menjelaskan bahwa meskipun konsep holistik tentang panggilan ini menarik, namun itu juga berbahaya sebab gagasan bahwa karier sebagai pendeta

⁹Laura Edwards et al., “The Relationship between Social Support, Spiritual Well-Being, and Depression in Christian Clergy: A Systematic Literature Review,” *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 10 (2020): 858, <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1838459>.

¹⁰Christopher J. Adams et al., “Clergy Burnout: A Comparison Study with Other Helping Professions,” *Pastoral Psychology* 66, no. 2 (2017): 147-148, <https://doi.org/10.1007/s11089-016-0722-4>.

adalah sebuah ‘panggilan dari Tuhan’ yang khusus menimbulkan harapan yang tidak realistis bahwa para hamba Tuhan harus mencurahkan seluruh waktu mereka untuk pelayanan.¹¹ Panggilan pelayanan penuh waktu jika tidak dimaknai secara tepat dapat menjadi tuntutan yang mendorong para hamba Tuhan kehilangan batasan.

Pergumulan tentang *burnout* pada hamba Tuhan menjadi semakin serius dampaknya bila disertai dengan ketidaksadaran dan ketertutupan. Bagi hamba Tuhan, mengalami *burnout* karena pelayanan sungguh adalah pergumulan yang tidak mudah, namun untuk mengakui hal tersebut kepada orang lain dan mencari pertolongan juga adalah pergumulan yang jauh lebih sulit. Hal ini dikarenakan adanya beberapa hambatan, yaitu: ketidakmampuan hamba Tuhan itu sendiri untuk membangun batasan yang sehat, kurangnya kesadaran untuk mencari pertolongan, ketakutan akan stigma, dan kekhawatiran akan bocornya kerahasiaan terapi.¹² Selain itu, adanya penelitian yang menyatakan bahwa orang-orang yang secara spiritual dekat dengan Tuhan tidak seharusnya mengalami stres, depresi atau pergumulan mental lainnya membuat hamba Tuhan mungkin sulit mengakui secara terbuka dan mencari pertolongan atas *burnout* yang dialaminya.¹³

Burnout yang tidak ditangani dengan baik akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seorang hamba Tuhan. Menurut Christopher J. Adams, *burnout* dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam bekerja, ketidakhadiran secara fisik (absen),

¹¹Barbara Brown Zikmund, Adair T. Lummis, dan Patricia M. Y. Chang, *Clergy Women: An Uphill Calling* (Louisville: Westminster John Knox, 1998), 23.

¹²Scott Bledsoe dan Kimberly Setterlund, “Thriving in Ministry: Exploring the Support Systems and Self-Care Practices of Experienced Pastors,” *Journal of Family and Community Ministries* 28 (2015): 66.

¹³Kathryn H. Keller, Debra Mollen, dan Lisa H. Rosen, “Spiritual Maturity as a Moderator of the Relationship between Christian Fundamentalism and Shame,” *Journal of Psychology and Theology* 43, no. 1 (2015): 39, <https://doi.org/10.1177/009164711504300104>.

penurunan produktivitas, penurunan komitmen organisasi, gangguan kesehatan fisik, penurunan kualitas hidup, kehilangan tujuan, emosional, kesepian, rendahnya harga diri, konflik perkawinan, dan kehilangan signifikan dalam kedekatan serta kenikmatan hubungan baik secara pribadi maupun profesional.¹⁴ Sebagai tambahan, jika dilihat dari survei Barna yang telah dipaparkan sebelumnya, konsekuensi serius yang terjadi adalah terkait dengan keyakinan akan panggilan Tuhan. Hamba Tuhan yang mengalami *burnout* mengalami keraguan atau kebingungan yang cukup serius mengenai apakah Tuhan memanggilnya untuk melayani ataukah tidak. Jawaban atas pertanyaan ini kemungkinan dapat mempengaruhi apakah dia akan bertahan ataukah meninggalkan ladang pelayanan penuh waktu.

Meski realitasnya semua hamba Tuhan dapat mengalami *burnout* dalam pelayanan, namun ternyata didapati hamba Tuhan lajang lebih berpotensi mengalaminya daripada hamba Tuhan yang menikah. Menurut Zikmund, setidaknya ada dua alasan yang menyebabkannya, yakni: (1) jemaat awam cenderung tidak memahami atau melegitimasi kebutuhan atau keinginan pendeta lajang untuk jauh dari urusan jemaat dibandingkan dengan pendeta yang sudah menikah, dan (2) jika mereka tidak punya banyak ruang kehidupan pribadi atau sosial di luar lingkungan kerja mereka, pendeta lajang mungkin tidak termotivasi untuk menetapkan batasan seperti jika mereka menikah.¹⁵ Jadi kemungkinan hamba Tuhan lajang lebih bergumul

¹⁴Adams et al., "Clergy Burnout," 148.

¹⁵Zikmund, Lummis, dan Chang, *Clergy Women*, 34–35. Penulis mengambil penelitian dari Hartford Seminary Study (1994) yang meneliti 2.485 pendeta wanita dan 2.116 pendeta pria dari 15 denominasi di Amerika Serikat. Sekalipun penelitian Zikmund diadakan sekitar 20 tahun yang lalu, namun hasil penelitian yang sama juga ditemukan oleh National Social Life, Health, and Aging Project (NSHAP) di mana dari 3.371 peserta yang diteliti didapati bahwa mereka yang lajang (bercerai, belum menikah) lebih menunjukkan gejala depresi daripada mereka yang sudah menikah atau masih memiliki pasangan. Lih. Jeffrey E Stokes dan Sara M. Moorman, "Influence of the Social Network on Married

dalam membangun batasan yang sehat antara kehidupan pribadi dan pelayanan dibandingkan hamba Tuhan yang menikah.

Lebih lanjut menurut Zikmund, jika dibandingkan secara gender, maka hamba Tuhan wanita lajang didapati lebih berpotensi mengalami *burnout* daripada hamba Tuhan pria lajang.¹⁶ Hal ini disebabkan secara stereotip gender, wanita dianggap lebih sensitif terhadap kebutuhan orang lain sehingga bisa jadi kesulitan mengenali kebutuhan sendiri. Selain itu dari sisi wanita itu sendiri, ada kecenderungan mereka melihat pekerjaan sebagai sebuah hambatan dalam menjalin relasi, termasuk relasi romantis.

Berbicara mengenai lajang, ada yang mengartikannya sebagai orang yang tidak memiliki pasangan, termasuk mereka yang belum pernah menikah dan mereka yang sudah bercerai (duda/janda). Namun melihat *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, maka makna kata ini menjadi lebih sempit sebab lajang diartikan sendirian (belum kawin) atau bujangan.¹⁷ Secara usia, mereka yang lajang atau diboletkan menikah menurut Undang-Undang No. 16 tahun 2019 tentang Perkawinan ialah mereka yang berusia 19 tahun ke atas. Untuk penelitian ini, penulis menggunakan makna lajang sesuai dengan *KBBI*.

Lebih lanjut mengenai lajang, Arthur B. Shostak mengategorikannya dalam dua hal, yakni berdasarkan motif dan durasi. Berdasarkan motif, ada *voluntary singles* (sukarela) dan *involuntary singles* (tidak disengaja); sedangkan berdasarkan durasi

and Unmarried Older Adults' Mental Health," *Gerontologist* 58, no. 6 (2018): 1109, <https://doi.org/10.1093/geront/gnx151>.

¹⁶Zikmund, Lummis, dan Chang, *Clergy Women*, 35–36.

¹⁷*KBBI Daring*, s.v. 'lajang,'" diakses 18 Maret 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/lajang>.

permanen, ada yang sementara dan stabil.¹⁸ Lajang sementara yang bersifat sukarela adalah orang yang lajang (belum pernah menikah atau pernah menikah), yang terbuka untuk menikah tetapi menempatkan prioritas yang lebih rendah pada pencarian pasangan dibandingkan aktivitas lain, seperti pendidikan, karier, politik, dan pengembangan diri. Lajang yang stabil secara sukarela adalah orang-orang yang masih lajang dan puas dengan pilihan tersebut serta tidak berniat menikah. Sementara lajang yang tidak disengaja adalah mereka yang ingin menikah dan aktif mencari pasangan. Lajang yang tidak disengaja pada dasarnya adalah lajang lanjut usia yang ingin menikah tetapi tidak menemukan pasangan dan sekarang menerima status lajang mereka. Di Indonesia sendiri, penelitian sejauh ini menemukan bahwa mayoritas lajang di Indonesia tergolong *involuntary singles* atau lajang yang bukan pilihan hidup.¹⁹

Secara statistik, lajang adalah fenomena yang semakin umum didapati dalam masyarakat masa kini, tak terkecuali di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah lajang atau orang yang belum menikah mengalami tren peningkatan dalam empat dekade terakhir. Sensus BPS pada 2010 menyebut 1 dari 14 orang berusia 30-39 tahun belum pernah menikah dan jumlah itu meningkat pada laporan BPS tahun 2022, di mana angkanya mencapai 64,56% atau naik 3,47% poin

¹⁸Arthur B. Shostak, "Singlehood," dalam *Handbook of Marriage and the Family*, ed. P.J Stein (New York: St. Martin's, 1981), 9–20.

¹⁹Karel Karsten Himawan, "Either I Do or I Must: An Exploration of the Marriage Attitudes of Indonesian Singles," *Social Science Journal* 56, no. 2 (2019): 221, <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.07.007>.

dibandingkan setahun sebelumnya yang sebesar 61,09%.²⁰ Meningkatnya jumlah kaum lajang ini dapat semakin meningkat di tahun-tahun mendatang.

Meskipun secara demografi jumlah kaum lajang mengalami peningkatan signifikan dan hasil survei menunjukkan tingkat kepuasan hidup kaum lajang cukup tinggi,²¹ tetapi ternyata penerimaan masyarakat terhadap mereka belum dapat dikatakan baik. Masyarakat di seluruh dunia memiliki berbagai konotasi negatif yang melekat pada mereka yang tetap melajang melewati usia pernikahan yang dapat diterima secara sosial, seperti menjadi sisa, menjadi parasit bagi orang tuanya, menjadi egois, atau memiliki orientasi homoseksual.²² Tidak dapat dipungkiri, masalah-masalah kelajangan sering dikaitkan dengan stigmatisasi, marginalisasi dan stereotip gender sebagai ‘yang lain’ dalam masyarakat heteroseksual dan berkeluarga.²³ Di Indonesia khususnya, di mana nilai-nilai budaya konservatif masih dianut sebagian besar masyarakat, individu yang tetap melajang dipandang negatif karena pernikahan dianggap merepresentasikan “prestasi sosial” seseorang.²⁴

²⁰Monavia Ayu Rizaty, “Makin Banyak Pemuda Indonesia yang Melajang pada 2022,” *DataIndonesia.id*, Desember 2022, <https://dataindonesia.id/varia/detail/makin-banyak-pemuda-indonesia-yang-melajang-pada-2022>.

²¹Elisa Valenta Sari, “Survei BPS: Orang Lajang Indonesia Paling Bahagia,” *CNN Indonesia*, Agustus 2017, <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20170815130650-78-234851/survei-bps-orang-lajang-indonesia-paling-bahagia>.

²²Karel Karsten Himawan, “The Single’s Struggle: Discovering Involuntary Singleness in Indonesia Through Gender and Religious Perspectives,” *Family Journal* 28, no. 4 (2020): 379, <https://doi.org/10.1177/1066480720950419>.

²³Jan Macvarish, “What Is ‘the Problem’ of Singleness?” *Sociological Research Online* 11, no. 3 (2006): 86, <https://doi.org/10.5153/sro.1418>.

²⁴Karel K. Himawan, “Menikah adalah Ibadah: Peran Agama dalam Mengkonstruksi Pengalaman Melajang di Indonesia,” *Jurnal Studi Pemuda* 9, no. 2 (2020): 120, <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.56548>.

Oleh karena jumlah wanita lajang lebih banyak daripada pria lajang, maka dapat dipahami bahwa stigma-stigma negatif di atas umumnya lebih banyak dialami oleh wanita lajang, dibandingkan pria lajang. Dalam penelitiannya, Augustina Situmorang menemukan bahwa masyarakat cenderung memandang wanita lajang sebagai penyimpangan yang bermasalah, yang gagal untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial dan budaya pernikahan dan peran sebagai ibu.²⁵ Lebih lanjut menurutnya sering kali wanita lajang juga diberi label-label tertentu seperti “perawan tua”, “lajang kota” atau dianggap tidak normal dan tidak bahagia karena belum menikah pada usia tertentu. Stigma dan persepsi negatif akan kelajangan tidak hanya datang dari luar, tetapi juga dari dalam diri wanita lajang itu sendiri sebab “menganggap diri lebih kesepian, kurang peduli, dan disfungsional.”²⁶ Persepsi-persepsi negatif dalam diri wanita lajang ini kemungkinan berkembang juga karena mereka merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sosial yang ada.

Meskipun stigma sosial dan budaya masyarakat masih cukup negatif terhadap kaum wanita lajang, tetapi kini dengan adanya perkembangan sosial ekonomi dan industri, wanita yang berpendidikan tinggi dapat dihargai, berkarya dan mendapatkan kedudukan yang cukup berarti di dalam pekerjaan.²⁷ Hal ini seakan-akan menjadi obat penawar yang menghibur sehingga para wanita lajang dapat bertahan melewati tantangan yang ada dalam masyarakat, meski pilihan dan alasan mereka untuk melajang belum tentu diterima baik oleh keluarga dan masyarakat.

²⁵Augustina Situmorang, “Staying Single in a Married World,” *Asian Population Studies* 3, no. 3 (2007): 288, <https://doi.org/10.1080/17441730701746433>.

²⁶Anne Byrne dan Deborah Carr, “Caught in the Cultural Lag: The Stigma of Singlehood,” *Psychological Inquiry* 16, no. 2–3 (2005): 88, <https://doi.org/10.2307/20447267>.

²⁷Situmorang, “Staying Single,” 289.

Wanita lajang memiliki berbagai alasan yang melatarbelakangi keputusan mereka untuk menunda pernikahan atau tidak menikah. Dalam penelitiannya terhadap 35 orang wanita lajang di Indonesia, Augustina Situmorang menemukan setidaknya ada empat alasan umum yaitu (a) tidak menemukan jodoh yang tepat, (b) mengalami pengalaman traumatis akibat putusnya hubungan asmara, (c) pernah mengalami rusaknya pengalaman romantis jangka panjang, dan (d) memiliki keterbatasan waktu untuk mencari pasangan karena tuntutan pekerjaan.²⁸ Alasan-alasan tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pendidikan, karier, status sosial dan perbedaan afiliasi agama.

Menimbang penjelasan-penjelasan di atas, maka bagi hamba Tuhan wanita lajang sangat terbuka kemungkinan mereka juga tidak terlepas dari tekanan-tekanan tersebut sehingga potensi *burnout* pada kelompok ini pun menjadi cukup tinggi. Stigma negatif sebagai lajang, tuntutan peran kewanitaan dari stereotip sosial budaya dan tuntutan peran kepemimpinan rohani yang membuat kehidupannya disorot oleh jemaat bercampur baur menjadi alasan logis bagi potensi *burnout* hamba Tuhan wanita lajang.

Di dalam Alkitab, tidak ada tokoh wanita lajang yang secara jelas dituliskan mengalami gejala *burnout* karena pelayanan. Namun di dalam pelayanan Yesus, ada tokoh-tokoh wanita yang dalam cara-cara mereka melayani Yesus dapat menjadi teladan bagi para murid. Marta dan Maria contohnya (Luk.10:38-42). Marta yang *overwork* dalam menyiapkan jamuan bagi Yesus menjadi kuatir dan kehilangan fokus sehingga melewatkan bagian terbaik yang diambil Maria, yaitu hak istimewa untuk mendengarkan pengajaran Yesus. Kisah mereka menjadi teladan dan peringatan bagi

²⁸Situmorang, 297–98.

para murid Tuhan agar dalam pekerjaan pelayanan yang padat untuk menggenapkan misi-Nya, fokus kepada Tuhan dan firman-Nya adalah hal terbaik yang dapat menjaga mereka dari potensi kelelahan atau *burnout*.

Penelitian tentang fenomena *burnout* di antara hamba Tuhan sudah cukup banyak, termasuk hamba Tuhan yang menikah. Namun khusus untuk hamba Tuhan wanita lajang, sejauh penelusuran penulis, dapat dikatakan penelitian yang ada masih sangat minim, bahkan belum ada dalam konteks Indonesia. Jadi masih sedikit sekali yang mengetahui bagaimana pengalaman *burnout* di antara hamba Tuhan wanita lajang dan bagaimana mereka mengatasi hal tersebut di tengah-tengah pergumulan stigma lajang yang tidak mudah, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, penulis memilih segmen tersebut untuk menjadi fokus penelitian.

Masalah Penelitian

Hamba Tuhan wanita lajang yang melayani di gereja, terutama di kota, kemungkinan mengalami pergumulan *burnout* karena pergumulan pribadi dan kondisi tuntutan pelayanan penuh waktu yang tidak mudah untuk dijalani. Stigma negatif dan stereotip gender dalam sosial budaya kemungkinan juga berkontribusi pada pengalaman *burnout* hamba Tuhan wanita lajang. Melihat bahaya *burnout* bagi pelayanan hamba Tuhan dan meningkatnya fenomena lajang wanita, maka hal ini selayaknya mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, penulis bermaksud menggali bagaimana pengalaman *burnout* hamba Tuhan wanita lajang, khususnya yang melayani di gereja. Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengalaman *burnout* hamba Tuhan wanita lajang yang melayani di gereja?”

Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis ingin memahami dengan lebih mendalam pengalaman *burnout* hamba Tuhan wanita lajang karena ini adalah pengalaman yang juga penulis alami dalam pelayanan. Selain itu, penulis menemukan adanya gap penelitian dalam topik *burnout* sebab penelitian tentang pengalaman *burnout* hamba Tuhan wanita yang dikaitkan dengan kelajangan masih sangat minim, atau bahkan belum ada di Indonesia. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih yang nyata bagi pribadi hamba Tuhan wanita lajang yang mengalami *burnout*, bagi gereja dan dunia pendidikan teologi.

Signifikansi Penelitian

Penelitian ini sedikitnya memiliki tiga signifikansi. Pertama, secara praktis, penelitian ini akan menyediakan informasi berharga bagi para hamba Tuhan wanita lajang yang ingin mengerti dan mengatasi *burnout* yang dialaminya sehingga kesadaran akan fenomena ini semakin meningkat serta sebisa mungkin diantisipasi. Kedua, secara praktis juga, penelitian ini juga dapat memberikan pengetahuan bagi usaha pendampingan terhadap mahasiswa atau hamba Tuhan wanita lajang dalam mengantisipasi dan mengatasi *burnout* di pelayanan gereja. Ketiga, dari sisi akademis, penelitian ini juga akan memberikan sumbangsih bagi dunia penelitian akademis khususnya dalam lingkup topik pelayanan pastoral, terutama bagi hamba Tuhan wanita lajang, yang jumlahnya masih sangat minim bahkan belum ada di konteks Indonesia.

Cakupan Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada sepuluh hamba Tuhan wanita lajang dengan minimal usia 25 tahun yang belum pernah menikah. Cakupan ini diambil dengan mempertimbangkan teori tentang lajang yang telah dibahas sebelumnya. Selain itu hamba Tuhan wanita lajang tersebut harus memiliki pengalaman pelayanan di gereja minimal 1 tahun setelah lulus dari sekolah teologi. Ini dikarenakan berdasarkan penelitian, kemungkinan hamba Tuhan mengalami *burnout* setelah satu tahun dalam pelayanan.²⁹ Penelitian ini juga mencakup partisipan yang melayani di berbagai denominasi yang ada di kota-kota di pulau Jawa.

Batasan Penelitian

Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk meneliti hamba Tuhan wanita lajang yang pernah menikah atau janda. Penelitian dilakukan dalam konteks hamba Tuhan wanita lajang yang belum pernah menikah dan yang telah melayani di gereja selama minimal 1 tahun.

Sistematika Penulisan

Untuk membahas mengenai pengalaman *burnout* hamba Tuhan wanita lajang ini, penulis akan membaginya ke dalam lima bagian yaitu Bab 1 Pendahuluan. Bab ini

²⁹Maureen H. Miner, "Burnout in the First Year of Ministry: Personality and Belief Style as Important Predictors," *Mental Health, Religion & Culture* 10, no. 1 (2007): 17, <https://doi.org/10.1080/13694670500378017>.

merupakan bagian yang menjelaskan secara umum tentang rumusan masalah yang menjadi latar belakang penelitian, tujuan, signifikansi, cakupan, dan batasan penelitian serta sistematika penulisan. Garis besar penelitian didapat dalam bab ini.

Bab 2 adalah kajian literatur. Bab ini berisi semua kajian teori yang menjadi landasan dalam penelitian. Di dalamnya ada pembahasan mengenai *burnout* pada hamba Tuhan wanita, termasuk definisi *burnout*, penyebab dan dampaknya. Kemudian dilanjutkan dengan pergumulan wanita lajang yang harus berhadapan dengan stigma sosial dan stereotip peran gender dalam masyarakat, dan di bagian akhir akan dibahas mengenai empat hal penting yang perlu ada agar hamba Tuhan wanita lajang resilien terhadap *burnout*.

Bab 3 adalah tinjauan teologis, di mana pada bab ini penulis akan membahas dasar Alkitabiah terkait salah satu aspek pencegahan *burnout* pada hamba Tuhan, yaitu tetap fokus pada relasi dengan Tuhan meski di tengah tuntutan kesibukan pelayanan dan peran sosial. Dasar tersebut diambil dari kisah Marta dan Maria (Luk. 10:38-42) yang digali dengan metode eksegesis.

Bab 4 adalah metodologi penelitian. Bab ini berisi penjelasan-penjelasan mengenai metode atau pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian, partisipan, metode pengumpulan data, protokol penelitian, analisis data, keterandalan dan etika penelitian serta diakhiri dengan kesimpulan.

Bab 5 adalah analisis data, di mana di dalamnya terdapat analisis mendetail terhadap data pengalaman para partisipan yang terlibat dalam penelitian. Hasil akhir analisis berupa tema-tema penting terkait pengalaman *burnout* yang dialami partisipan.

Terakhir, tesis ini akan diakhiri dengan bab 6 yang adalah kesimpulan, implikasi dan saran. Setelah melakukan kajian literatur dan analisis data penelitian,

penulis akan memberikan kesimpulan akhir beserta saran untuk pengembangan bagi penelitian selanjutnya.



DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adams, Christopher J., Holly Hough, Rae Jean Proeschold-Bell, Jia Yao, dan Melanie Kolkin. "Clergy Burnout: A Comparison Study with Other Helping Professions." *Pastoral Psychology* 66, no. 2 (2017): 147–75. <https://doi.org/10.1007/s11089-016-0722-4>.
- Alford, D.D, Henry. *The Greek Testament: With A Critically Revised Text, A Digest of Various Readings, Marginal References to Verbal and Idiomatic Usage, Prolegomena, and A Critical and Exegetical Commentary*. Vol. 2. Diedit oleh Everett F. Harrison. Chicago: Moody, 1958.
- Angelini, Giacomo. "Big Five Model Personality Traits and Job Burnout: A Systematic Literature Review." *BMC Psychology* 11, no. 1 (2023): 49. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01056-y>.
- Bakker, Arnold B., dan Juriena D. De Vries. "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout." *Anxiety, Stress, & Coping* 34, no. 1 (2021): 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.
- Barna Group. "38% of U.S. Pastors Have Thought About Quitting Full-Time Ministry in the Past Year." *Barna*. 16 November 2021. <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>.
- Bauer, Walter, dan Frederick William Danker. *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature*. Ed. ke-3. Chicago: University of Chicago, 2000.
- Beebe, Ronald S. "Predicting Burnout, Conflict Management Style, and Turnover Among Clergy." *Journal of Career Assessment* 15, no. 2 (2007): 257–75. <https://doi.org/10.1177/1069072706298157>.
- Bickerton, Grant R., Maureen H. Miner, Martin Dowson, dan Barbara Griffin. "Spiritual Resources as Antecedents of Clergy Well-Being: The Importance of Occupationally Specific Variables." *Journal of Vocational Behavior* 87 (2015): 123–33. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.01.002>.
- Bledsoe, Scott, dan Kimberly Setterlund. "Thriving in Ministry: Exploring the Support Systems and Self-Care Practices of Experienced Pastors." *Journal of Family and Community Ministries* 28 (2015): 48–66.
- Bock, Darrell L. *Luke*. Vol. 2. Baker Exegetical Commentary on the New Testament 3B. Grand Rapids: Baker, 2009.

- Brink, H.I.L. "Validity and Reliability in Qualitative Research." *Curationis* 16, no. 2 (1993): 35–38. <https://doi.org/10.4102/curationis.v16i2.1396>.
- Brownhill, Suzanne, Kay Wilhelm, Lesley Barclay, dan Virginia Schmied. "‘Big Build’: Hidden Depression in Men." *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 39, no. 10 (2005): 921–31. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01665.x>.
- Burns, Bob, Tasha Chapman, dan Donald Guthrie. *Resilient Ministry: What Pastors Told Us about Surviving and Thriving*. Downers Grove: InterVarsity, 2013.
- Byrne, Anne, dan Deborah Carr. "Caught in the Cultural Lag: The Stigma of Singlehood." *Psychological Inquiry* 16, no. 2–3 (2005): 84–91. <https://doi.org/10.2307/20447267>.
- Carroll, Jackson W., dan Becky R. McMillan. *God’s Potters: Pastoral Leadership and the Shaping of Congregations*. Pulpit & Pew. Grand Rapids: Eerdmans, 2006.
- Carter, Warren. "Getting Martha out of the Kitchen: Luke 10:38-42." *Catholic Biblical Quarterly* 58, no. 2 (1996): 264–80.
- Chandler, Diane J. "Pastoral Burnout and the Impact of Personal Spiritual Renewal, Rest-Taking, and Support System Practices." *Pastoral Psychology* 58, no. 3 (2009): 273–87. <https://doi.org/10.1007/s11089-008-0184-4>.
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. Ed. ke-2. Thousand Oaks: Sage, 2009.
- Dallas Willard. "Spiritual Formation: What It Is, and How It Is Done." *Dallas Willard Ministries*. Diakses 19 Maret 2024. <https://dwillard.org/articles/spiritual-formation-what-it-is-and-how-it-is-done>.
- Dewe, Philip J. "New Zealand Ministers of Religion: Identifying Sources of Stress and Coping Strategies." *Work & Stress* 1, no. 4 (1987): 351–63. <https://doi.org/10.1080/02678378708258526>.
- Doolittle, Benjamin. "The Impact of Behaviors upon Burnout Among Parish-Based Clergy." *Journal of Religion and Health* 49 (2010): 88–95. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9217-7>.
- Dunbar, Scott, Thomas Frederick, Yvonne Thai, dan John Gill. "Calling, Caring, and Connecting: Burnout in Christian Ministry." *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 2 (2020): 173–86. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1744548>.
- Edwards, Laura, Roger Bretherton, Mark Gresswell, dan Rachel Sabin-Farrell. "The Relationship between Social Support, Spiritual Well-Being, and Depression in Christian Clergy: A Systematic Literature Review." *Mental Health, Religion*

& *Culture* 23, no. 10 (2020): 857–73. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1838459>.

Fee, Gordon D., dan Douglas K. Stuart. *How to Read the Bible for All Its Worth: A Guide to Understanding the Bible*. Ed. ke-2. Grand Rapids: Zondervan, 2002.

Fernandes Fontes, Flávio. “Herbert J. Freudenberger and the Making of Burnout as a Psychopathological Syndrome.” *Memorandum: Memória E História Em Psicologia*, no. 37 (2020). <https://doi.org/10.35699/1676-1669.2020.19144>.

Fiorenza, Elisabeth Schüssler. “Feminist Theology as a Critical Theology of Liberation.” *Theological Studies* 36, no. 4 (1975): 605–26. <https://doi.org/10.1177/004056397503600402>.

Fitzmyer, Joseph A. *The Gospel According to Luke: Introduction, Translation, and Notes*. Anchor Bible 28-28A. Garden City: Doubleday, 1981.

Forester, John. “Planning in the Face of Power.” *Journal of The American Planning Association* 35 (1989). <https://doi.org/10.1080/01944368208976167>.

Frame, Marsha Wiggins, dan Constance L. Shehan. “Work and Well-Being in the Two-Person Career: Relocation Stress and Coping among Clergy Husbands and Wives.” *Family Relations* 43, no. 2 (1994): 196. <https://doi.org/10.2307/585323>.

France, R. T. *Luke*. Teach the Text Commentary Series. Grand Rapids: Baker, 2013.

Frederick, Thomas V., Yvonne Thai, dan Scott Dunbar. “Coping with Pastoral Burnout Using Christian Contemplative Practices.” *Religions* 12, no. 6 (2021). <https://doi.org/10.3390/rel12060378>.

Freudenberger, Herbert J. “Burnout.” *Burnout, Loss, Grief & Care* 3, no. 1–2 (1989): 1–10. http://dx.doi.org/10.1300/J132v03n01_01.

Girgus, Joan S, dan Kaite Yang. “Gender and Depression.” *Current Opinion in Psychology* 4 (2015): 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.019>.

Gleason, John J. “Perception of Stress among Clergy and Their Spouses.” *Journal of Pastoral Care* 31, no. 4 (1977): 248–51. <https://doi.org/10.1177/002234097703100409>.

Greene, Anne-marie, dan Mandy Robbins. “The Cost of a Calling? Clergywomen and Work in the Church of England.” *Gender, Work & Organization* 22, no. 4 (2015): 405–20. <https://doi.org/10.1111/gwao.12101>.

Greenglass, Esther R. “Burnout and Gender: Theoretical and Organizational Implications.” *Canadian Psychology* 32, no. 4 (1991): 562–74. <https://doi.org/10.1037/h0079042>.

- Grosch, William N., dan David C. Olsen. "Clergy Burnout: An Integrative Approach." *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 5 (2000): 619–32. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200005\)56:5<619::AID-JCLP4>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<619::AID-JCLP4>3.0.CO;2-2).
- Hamm, Allison K., dan David E. Eagle. "Clergy Who Leave Congregational Ministry: A Review of the Literature." *Journal of Psychology and Theology* 49, no. 4 (2021): 291–307. <https://doi.org/10.1177/00916471211011597>.
- Hanson, Mary Stromer. *The New Perspective on Mary and Martha: Do Not Preach Mary and Martha Again until You Read This!* Eugene: Wipf & Stock, 2013.
- Hearon, Holly E. "Luke 10:38–42." *Interpretation* 58, no. 4 (2004): 393–95. <https://doi.org/10.1177/002096430405800409>.
- Himawan, Karel K. "Jealousy and Relationship Satisfaction Among Indonesian Dating Adults." *PsyCh Journal* 6, no. 4 (2017): 328–29. <https://doi.org/10.1002/pchj.195>.
- . "Menikah adalah Ibadah: Peran Agama dalam Mengkonstruksi Pengalaman Melajang di Indonesia." *Jurnal Studi Pemuda* 9, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.56548>.
- Himawan, Karel Karsten. "Either I Do or I Must: An Exploration of the Marriage Attitudes of Indonesian Singles." *Social Science Journal* 56, no. 2 (2019): 220–27. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.07.007>.
- . "The Single's Struggle: Discovering Involuntary Singleness in Indonesia Through Gender and Religious Perspectives." *Family Journal* 28, no. 4 (2020): 379–89. <https://doi.org/10.1177/1066480720950419>.
- Himawan, Karel Karsten, Matthew Bambling, dan Sisira Edirippulige. "Singleness, Religiosity, and the Implications for Counselors: The Indonesian Case." *Europe's Journal of Psychology* 14, no. 2 (2018): 485–97. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i2.1530>.
- . "What Does It Mean to Be Single in Indonesia? Religiosity, Social Stigma, and Marital Status Among Never-Married Indonesian Adults." *SAGE Open* 8, no. 3 (2018): 215824401880313. <https://doi.org/10.1177/2158244018803132>.
- Hochschild, Arlie Russell. "The Managed Heart." Dalam *Working in America: Continuity, Conflict, and Change in a New Economic Era*, diedit oleh Amy S. Wharton, 27-36. Ed. ke-5. New York: Routledge, 2022.
- Honkonen, Teija, Kirsi Ahola, Marja Pertovaara, Erkki Isometsä, Raija Kalimo, Erkki Nykyri, Arpo Aromaa, dan Jouko Lönnqvist. "The Association between Burnout and Physical Illness in the General Population—Results from the Finnish Health 2000 Study." *Journal of Psychosomatic Research* 61, no. 1 (2006): 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.10.002>.

- Hutson, Christopher Roy. "Martha's Choice: A Pastorally Sensitive Reading of Luke 10:38-42." *Restoration Quarterly* 45, no. 3 (2003): 139–50.
- Jacobson, Jodi M., Ann Rothschild, Fatima Mirza, dan Monique Shapiro. "Risk for Burnout and Compassion Fatigue and Potential for Compassion Satisfaction Among Clergy: Implications for Social Work and Religious Organizations." *Journal of Social Service Research* 39, no. 4 (2013): 455–68. <https://doi.org/10.1080/01488376.2012.744627>.
- Kawachi, I. "Social Ties and Mental Health." *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine* 78, no. 3 (2001): 458–67. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>.
- Kay, William K. "Role Conflict and British Pentecostal Ministers." *Journal of Psychology and Theology* 28, no. 2 (2000): 119–24. <https://doi.org/10.1177/009164710002800204>.
- Keller, Kathryn H., Debra Mollen, dan Lisa H. Rosen. "Spiritual Maturity as a Moderator of the Relationship between Christian Fundamentalism and Shame." *Journal of Psychology and Theology* 43, no. 1 (2015): 34–46. <https://doi.org/10.1177/009164711504300104>.
- Kuhne, Gary William, dan Joe F. Donaldson. "Balancing Ministry and Management: An Exploratory Study of Pastoral Work Activities." *Review of Religious Research* 37, no. 2 (1995): 147-63. <https://doi.org/10.2307/3512398>.
- Lee, Cameron, dan Judith Iverson-Gilbert. "Demand, Support, and Perception in Family-Related Stress Among Protestant Clergy." *Family Relations* 52, no. 3 (2003): 249–57. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00249.x>.
- LeGrand, Sara, Rae Jean Proeschold-Bell, John James, dan Amanda Wallace. "Healthy Leaders: Multilevel Health Promotion Considerations for Diverse United Methodist Church Pastors." *Journal of Community Psychology* 41, no. 3 (2013): 303–21. <https://doi.org/10.1002/jcop.21539>.
- Lutz, Jennifer, dan David E. Eagle. "Social Networks, Support, and Depressive Symptoms: Gender Differences among Clergy." *Socius* 5 (2019): 2378023119873821. <https://doi.org/10.1177/2378023119873821>.
- Macvarish, Jan. "What Is 'the Problem' of Singleness?" *Sociological Research Online* 11, no. 3 (2006): 81–88. <https://doi.org/10.5153/sro.1418>.
- Maly, Eugene H. "Women and The Gospel of Luke." *Biblical Theology Bulletin: Journal of Bible and Culture* 10, no. 3 (1980): 99–104. <https://doi.org/10.1177/014610798001000302>.
- Marshall, I. Howard. *The Gospel of Luke: A Commentary on the Greek Text*. New International Greek Testament Commentary 3. Grand Rapids: Eerdmans, 1978.

- Maslach, Christina. *Burnout: The Cost of Caring*. Los Altos: Malor, 2003.
- Maslach, Christina, dan Michael P. Leiter. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry* 15, no. 2 (2016): 103–11. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>.
- Maslach, Christina, dan Wilmar B. Schaufeli. "Historical and Conceptual Development of Burnout." Dalam *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, diedit oleh Tadeusz Marek, Christina Maslach, dan Wilmar B. Schaufeli, 1–16. Series in Applied Psychology: Social Issues and Questions. Philadelphia: Taylor & Francis, 1993.
- Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli, dan Michael P. Leiter. "Job Burnout." *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2001): 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
- McIntosh, Gary, dan Robert L. Edmondson. *It Only Hurts on Monday: Why Pastors Quit and What You Can Do about It*. Carol Stream: ChurchSmart Resources, 1998.
- Milstein, Glen, Celia F. Hybels, dan Rae Jean Proeschold-Bell. "A Prospective Study of Clergy Spiritual Well-Being, Depressive Symptoms, and Occupational Distress." *Psychology of Religion and Spirituality* 12, no. 4 (2020): 409–16. <https://doi.org/10.1037/rel0000252>.
- Miner, Maureen H. "Burnout in the First Year of Ministry: Personality and Belief Style as Important Predictors." *Mental Health, Religion & Culture* 10, no. 1 (2007): 17–29. <https://doi.org/10.1080/13694670500378017>.
- Miner, Maureen H., Martin Dowson, dan Sam Sterland. "Ministry Orientation and Ministry Outcomes: Evaluation of a New Multidimensional Model of Clergy Burnout and Job Satisfaction." *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 83, no. 1 (2010): 167–88. <https://doi.org/10.1348/096317909X414214>.
- Minirth, Frank B., Paul D. Meier, dan Don Hawkins. *How to Beat Burnout: Help for Men and Women*. Chicago: Moody, 1986.
- Morris, Wendy L., Stacey Sinclair, dan Bella M. DePaulo. "No Shelter for Singles: The Perceived Legitimacy of Marital Status Discrimination." *Group Processes & Intergroup Relations* 10, no. 4 (2007): 457–70. <https://doi.org/10.1177/1368430207081535>.
- Nolland, John. *Luke 9:21-18:34*. Word Biblical Commentary 35B. Nashville: Nelson, 2008.
- Peyton, Nigel, dan Caroline Gatrell. *Managing Clergy Lives: Obedience, Sacrifice, Intimacy*. London: Bloomsbury, 2013.

- Plummer, Alfred. *A Critical and Exegetical Commentary on the Gospel According to S. Luke*. International Critical Commentary on the Holy Scriptures of the Old and New Testaments. Edinburgh: Clark, 1981.
- Potter, Patricia, Teresa Deshields, Joyce Divanbeigi, Julie Berger, Doreen Cipriano, Lori Norris, dan Sarah Olsen. "Compassion Fatigue and Burnout: Prevalence Among Oncology Nurses." *Clinical Journal of Oncology Nursing* 14 (2010): E56-62. <https://doi.org/10.1188/10.CJON.E56-E62>.
- Proeschold-Bell, Rae Jean, Ashley Eisenberg, Christopher Adams, Bruce Smith, Sara Legrand, dan Amber Wilk. "The Glory of God Is a Human Being Fully Alive: Predictors of Positive Versus Negative Mental Health Among Clergy." *Journal for the Scientific Study of Religion* 54, no. 4 (2015): 702–21. <https://doi.org/10.1111/jssr.12234>.
- Proeschold-Bell, Rae Jean, Andrew Miles, Matthew Toth, Christopher Adams, Bruce W. Smith, dan David Toole. "Using Effort-Reward Imbalance Theory to Understand High Rates of Depression and Anxiety Among Clergy." *Journal of Primary Prevention* 34, no. 6 (2013): 439–53. <https://doi.org/10.1007/s10935-013-0321-4>.
- Randall, Kelvin J. "Examining the Relationship between Burnout and Age among Anglican Clergy in England and Wales." *Mental Health, Religion & Culture* 10, no. 1 (2007): 39–46. <https://doi.org/10.1080/13674670601012303>.
- Rassieur, Charles L. "Career Burnout Prevention Among Pastoral Counselors and Pastors." Dalam *Handbook for Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, diedit oleh Howard W. Stone, William M. Clements, dan Howard John Clinebell, 256–72. Nashville: Abingdon, 1991.
- Rayburn, Carole A. "Counseling Depressed Female Religious Professionals: Nuns and Clergywomen." *Counseling and Values* 35, no. 2 (1991): 136–48. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1991.tb00372.x>.
- Rayburn, Carole A., Lee J. Richmond, dan Lynn Rogers. "Men, Women, and Religion: Stress within Leadership Roles." *Journal of Clinical Psychology* 42, no. 3 (1986): 540–46. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198605\)42:3<540::AID-JCLP2270420324>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198605)42:3<540::AID-JCLP2270420324>3.0.CO;2-I).
- Reid, Barbara E. *Choosing the Better Part? Women in the Gospel of Luke*. Michael Glazier Book. Collegeville: Liturgical, 1996.
- Reinhartz, Adele. "From Narrative to History." Dalam *Women like This: New Perspectives on Jewish Women in the Greco-Roman World*, diedit oleh Amy-Jill Levine, 161-84. *Early Judaism and Its Literature* 01. Atlanta: Scholars, 1991.
- Rogers, Cleon L., dan Fritz Rienecker. *The New Linguistic and Exegetical Key to the Greek New Testament*. Grand Rapids.: Zondervan, 1998.

- Ryle, J.C. *Luke*. Crossway Classic Commentaries. Wheaton: Crossway, 1997.
- Schaufeli, Wilmar B., Arnold B. Bakker, dan Willem Van Rhenen. "How Changes in Job Demands and Resources Predict Burnout, Work Engagement, and Sickness Absenteeism." *Journal of Organizational Behavior* 30, no. 7 (2009): 893–917. <https://doi.org/10.1002/job.595>.
- Schüssler Fiorenza, Elisabeth. "A Feminist Critical Interpretation for Liberation: Martha and Mary: Lk 10:38-42: Religion and Intellectual Life." *Religion and Intellectual Life* 3, no. 2 (1986): 21–36. ATLASerials Plus.
- Shostak, Arthur B. "Singlehood." Dalam *Handbook of Marriage and the Family*, diedit oleh P.J Stein, 9–20. New York: St. Martin's, 1981.
- Situmorang, Augustina. "Staying Single in a Married World." *Asian Population Studies* 3, no. 3 (2007): 287–304. <https://doi.org/10.1080/17441730701746433>.
- Smith, Jonathan A., dan Mike Osborn. "Interpretative Phenomenological Analysis." Dalam *Doing Social Psychology Research*, diedit oleh Glynis M. Breakwell, 229–54. New Jersey: Wiley, 2004. <https://doi.org/10.1002/9780470776278.ch10>.
- Smith, Jonathan A, dan Mike Osborn. "Interpretative Phenomenological Analysis." Dalam *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, diedit oleh Jonathan A. Smith, 63–76. Ed. ke-2. Los Angeles: SAGE, 2008.
- Staley, Ryan C., Mark R. McMinn, Kathleen Gathercoal, dan Kurt Free. "Strategies Employed by Clergy to Prevent and Cope with Interpersonal Isolation." *Pastoral Psychology* 62, no. 6 (2013): 843–57. <https://doi.org/10.1007/s11089-012-0473-9>.
- Stokes, Jeffrey E, dan Sara M Moorman. "Influence of the Social Network on Married and Unmarried Older Adults' Mental Health." *Gerontologist* 58, no. 6 (2018): 1109–13. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx151>.
- Tan, Siang-Yang, dan John Ortberg. *Shepherding God's People: A Guide to Faithful and Fruitful Pastoral Ministry*. Grand Rapids: Baker, 2019.
- Tannehill, Robert C. *Luke*. Abingdon New Testament Commentaries. Nashville: Abingdon, 2011.
- Thimmes, Pamela. "Narrative and Rhetorical Conflict in Luke 10:38-42: A Cautionary Tale: Proceedings." *Proceedings* 20 (2000): 51–60. ATLASerials Plus.
- Tolbert, Malcolm O. *Luke, John*. Ed. rev. Broadman Bible Commentary 9. Nashville: Broadman, 1970.

- Vaccarino, Franco, dan Tony Gerritsen. "Exploring Clergy Self-Care: A New Zealand Study." *International Journal of Religion and Spirituality in Society* 3, no. 2 (2013): 69-80.
- Wasserman, Tommy. "Bringing Sisters Back Together: Another Look at Luke 10:41–42." *Journal of Biblical Literature* 137, no. 2 (2018): 439–61. <https://doi.org/10.1353/jbl.2018.0024>.
- Weaver, Andrew J., David B. Larson, Kevin J. Flannelly, Carolyn L. Stapleton, dan Harold G. Koenig. "Mental Health Issues among Clergy and Other Religious Professionals: A Review of Research." *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications* 56, no. 4 (2002): 393–403. <https://doi.org/10.1177/154230500205600408>.
- Weaver, Joanna. *Having a Mary Heart in a Martha World: Finding Intimacy with God in the Busyness of Life*. Colorado Springs: WaterBrook, 2000.
- West, Traci C. "The Mary and Martha Story: Who Learns What Lesson about Women and Ministry? Quarterly Review." *Quarterly Review* 19, no. 2 (1999): 135–52. ATLASerials Plus.
- Wyant, Jennifer S. *Beyond Mary or Martha: Reclaiming Ancient Models of Discipleship*. Atlanta: SBL, 2019.
- Zikmund, Barbara Brown, Adair T. Lummis, dan Patricia M. Y. Chang. *Clergy Women: An Uphill Calling*. Louisville: Westminster John Knox, 1998.