



Sabat Dan Bekerja: Suatu Perspektif Teologi Kerja

Recky Pengumbahas,¹ Pieter Anggiat Napitupulu²

Sekolah Tinggi Teologi Pantekosta, Jakarta, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Teologi STAPIN, Majalengka, Indonesia²

Email: pieternapitupulu@gmail.com

Submitted: 21 February 2021 Revision: 8 September 2021 Accepted: 27 October 2021

Abstract

This article aims to find the meaning of the Sabbath in the working life of God's people and servants. How the correlation between routine and work pressure of working people has an impact on mental health, so that it has an impact on decreasing the quality and quantity of work. This turns out to be very much related to rest, which the Bible appears with the word Sabbath. The method used is literature review analysis. The results of this study are that everyone needs to observe the Sabbath as part of refreshing mental health, where the Sabbath is the direction for people to meet God and resign from their busyness and work.

Keywords: Shabbat, work, restless, work theology

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menemukan makna Sabat dalam kehidupan bekerja umat dan pelayan Tuhan. Bagaimana korelasi rutinitas dan tekanan kerja orang bekerja berdampak pada kesehatan mental, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas dan kuantitas kerja. Hal ini ternyata sangat terkait dengan istirahat, yang dimana di Alkitab dimunculkan dengan kata Sabat. Metode yang digunakan adalah analisis *literature review*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa setiap orang perlu melakukan Sabat sebagai bagian dari menyegarkan kesehatan mental, dimana Sabat menjadi arah umat untuk berjumpa kepada Tuhan dan mengundurkan diri dari kesibukan dan pekerjaannya.

Kata kunci: sabat, bekerja, istirahat, teologi kerja

Pendahuluan

Bekerja adalah suatu aktifitas harian yang dilakukan oleh orang. Dalam bekerja setiap hari, orang dihadapkan pada beban tekanan pekerjaan yang diterimanya, selain itu beban pekerjaan ini dilakukan secara rutin dan berdampak pada munculnya faktor psikologis kelesuan dan stres. Budaya kerja 24 jam kerja selama seminggu berdampak pada diri batiniah, spiritualitas, dan jiwa orang. Ketika orang-orang berada di tempat ibadah, misalnya, meskipun mereka tidak terlalu religius atau mengikuti kebaktian menit demi menit, ada ketenangan; ada jeda untuk refleksi yang sangat penting.” Dengan demikian, orang mengalami penurunan pada kualitas dan kuantitas kerjanya.

Tapi sebenarnya apa itu stres? Dalam bahasa awam stres adalah 'frustrasi atau kecemasan atau kegugupan atau perubahan fungsi pikiran atau tubuh yang teratur karena pengaruh negatif atau positif di sekitar kita.' Dan satu bagian penyebab stres adalah kurangnya istirahat.¹

Pada bagian lain, perintah keempat dari sepuluh Hukum Allah menetapkan Sabat sebagai kegiatan mingguan dan dengan demikian memperkenalkan konsep revolusioner ke dunia Timur Dekat kuno. Sabat mingguan Israel, yang dikenal dalam bahasa Ibrani sebagai *Shabbat*, merupakan pengecualian tunggal untuk praktik universal yang sebaliknya dari unit-unit dasar dari waktu pada pergerakan bulan dan siklus matahari. Dari sudut pandang teologis, *Shabbat* mewakili esensi orang Israel, dan dalam istilah modern Yahudi, agama. Tenggelam dalam konsep teologis tentang penciptaan Ilahi atas dunia sebagai dasarnya, *Shabbat* mencontohkan monoteisme Israel: "Tuhan sepenuhnya berada di luar dan berdaulat atas alam.² Sabat dalam Keluaran 20:8-10a adalah perintah keempat, tetapi apa artinya dalam masyarakat yang dapat bekerja, dan berbicara dalam 24 jam seminggu? Apa peran gereja dalam memanggil orang untuk memelihara hari Sabat?³

Dimulai pada abad kedua puluh, para peneliti yang meneliti teori kerja telah mulai berfokus pada hubungan antara waktu istirahat (sabat) dan peningkatan kinerja, seperti yang dijelaskan Williams, Gallagher, Steinmetz, and de Villiers.⁴ Villiers membahas Sabat tentang panduan praktis spiritual menjaga Sabat. Superville mengaitkan Sabat dengan Kesehatan Mental. Galaaghr membahas Sabat menjadi prinsip pelayanan pada teologi istirahat. Sedangkan Panigrahi membahas perihal Stress di tempat kerja dalam penelitian kuantitatif. Alasan untuk hubungan ini masih

¹ Ashok Panigrahi. "Managing Stress at Workplace." *Journal of Management Research and Analysis* 3, no.4 (2016): 154-160, <https://doi.org/10.18231/2394-2770.2016.0001>.

² David L. Leiber et al. ed. *ETZ HAYIM: Torah and Commentary*. (Philadelphia : Jewish Publication Society, 2001), 445 n.8; Robert Rosenthal Kwall. "Remember the Sabbath Day and Enhance Your Creativity!" *University of St. Thomas Law Journal* 10, Iss.3 (2013): a.11, <https://ir.stthomas.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1325&context=ustlj>.

³ Leigh Anne Williams. "Remember the Sabbath." *Anglican Journal* 139, Iss.7 (2013): 1, Gale Academic OneFile, link.gale.com/apps/doc/A344518033/AONE?u=anon~707e0694&sid=sitemap&xid=96d0f18f. Accessed 25 Oct. 2021; Luisa J. Gallagher. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry." *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry* 16, NO.1 (2019): 135, <https://doi.org/10.1177/0739891318821124>; Chaim Steinmetz. *The Cult of Overwork and the Sabbath*. Jewish Journal. (1 Oktober 2021). <https://jewishjournal.com/commentary/341055/the-cult-of-overwork-and-the-sabbath>.

⁴ Ibid.; Pieter G.R. de Villiers and George Marchinkowski. "Guidelines for the spiritual practice of Sabbath-keeping." *HTS Theologiese Studies/Theological Studies* 77, iss.2 (2021): a61. <https://doi.org/10.4102/hts.v77i2.6771>

dieksplorasi, tetapi banyak teori menarik sedang dibahas dan dikembangkan dalam literatur tentang pentingnya periode istirahat (sabat) dan mengapa periode ini memiliki efek meningkatkan kinerja.⁵ Singkatnya, penelitian sekarang tampaknya mendokumentasikan manfaat *Shabbat*, sebuah kegiatan yang berusia lebih dari tiga ribu tahun, dengan menunjukkan pentingnya masa istirahat sebagai anugerah bagi kinerja manusia. Artikel ini membahas penelitian ini dan menghubungkannya dengan pentingnya Sabat.

Bekerja, Tekanan Pekerjaan, dan Stres

Stres umumnya diindikasikan sebagai penyimpangan dari fungsi normal tubuh dan pikiran. Stres dapat mendekati dalam suatu organisasi karena berbagai alasan seperti kontrol atas pekerjaan, gaya manajerial manajer dll. Stres dalam jumlah terbatas bermanfaat bagi organisasi dan karyawan juga. Ini membantu untuk mencapai pribadi serta tujuan organisasi. Namun stres dalam jumlah yang berlebihan dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi tubuh, pikiran dan psikologi karyawan. Stres dapat diukur dengan menggunakan metode psikologis yang melibatkan penggunaan kuesioner. Pengukuran fisik melibatkan pengukuran berbagai konstanta fisik tubuh seperti tekanan darah. Langkah-langkah fisiologis termasuk pengukuran berbagai tingkat hormon dll Dan langkah-langkah untuk menghilangkan stres ini termasuk olahraga, musik, menari, hobi dll Stres yang berlebihan dapat dikurangi dengan bantuan konselor profesional. Namun stres di tempat kerja merupakan masalah penting yang harus dihadapi untuk mencapai kemajuan.

Tantangan manusia dari hari ke hari semakin meningkat di berbagai bidang seolah-olah kemajuan pada gilirannya menimbulkan masalah baru. Perlahan-lahan sifat pekerjaan telah berubah dan perubahan ini masih berlangsung. Karena perubahan ini, jumlah penyakit meningkat, moralitas dan aspek kemanusiaan memudar dan masalah baru muncul setiap hari, sehingga kita menghadapi stres kerja yang disebut "penyakit abad ini". Sebagai langkah untuk meminimalkan stres, mendelegasikan beberapa pekerjaan, berbagi beban dengan rekan kerja, cuti dan cuti kerja dengan keluarga dan orang-orang terkasih, serta mengurangi kerja lembur menduduki peringkat tertinggi

⁵ Robert Rosenthal Kwall, *Ibid*.

sebagai strategi manajemen stres.⁶ Temuan dari sejumlah studi tentang aspek ini mengatakan bahwa stres memiliki dampak besar pada para profesional dan dengan demikian mempengaruhi tingkat produktivitas. Oleh karena itu disarankan agar para profesional harus menunjukkan pengendalian diri dan harga diri yang baik; terlibat dalam pengembangan profesional berkelanjutan pada keterampilan untuk organisasi yang lebih baik, integrasi pekerjaan dalam batasan proyek tertentu dan pendelegasian tugas, wewenang dan memecah pekerjaan menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola sehingga mampu mengatasi stres.

Teologi Sabat dalam Alkitab

Kata benda Sabat berasal dari kata kerja Ibrani untuk 'berhenti, istirahat' (Stolz 1995b: 864). Perintah Sabat terdaftar sepuluh kali dalam Pentateukh.¹ Versi singkat diberikan dalam Keluaran 34:21a: 'Enam hari kamu akan bekerja tetapi pada hari ketujuh kamu akan beristirahat.' Namun, bagi Israel, perintah Sabat sangat penting. Pars pro toto hari Sabat dapat mewakili seluruh hukum (Neh 9:14). Sungguh unik pada masa itu. Seperti yang ditunjukkan Spier (1992:12-13) dalam karyanya yang rumit tentang Sabat Yahudi, setiap upaya untuk menjelaskan Sabat Yahudi sebagai impor dari budaya lain, misalnya Babilonia, telah dipertanyakan dan untuk alasan yang baik. Sejauh yang kami tahu, ritme istirahat hari ketujuh tidak memiliki model di luar Israel. Bagi Israel Kuno, asal mula hari Sabat selalu jelas. Itu adalah hadiah khusus dari Tuhan Yahweh mereka. Sebuah bukti tentang pentingnya perintah Sabat dapat dilihat dalam jumlah kata yang digunakan untuk itu dalam Dekalog. Meskipun Dekalog mencantumkan 10 perintah, dalam kedua versi (Kel 20:2-17; Ul 5:6-21) sepertiga kata digunakan untuk satu perintah.⁷

Konsep istirahat Sabat adalah motif yang dijalin di seluruh Perjanjian Lama (Kitab Suci Ibrani) dan Perjanjian Baru. Meskipun ada banyak bagian yang menunjukkan motif lainnya (misalnya 1 Taw 22:9; 1 Raja-raja 8:56; 2 Taw 20:30; 2 Sam 7:1; Yes 14:3, 66:1; 28: 12; Yosua 21:44-45; Mikha 2:10), dalam artikel ini fokusnya adalah istirahat dan perjanjian Sabat, istirahat dan pelayanan Yesus, istirahat dan bekerja, dan istirahat dan ritme Sabat.

⁶ Jama L. White, et al. "Rest as a Virtue: Theological Foundations and Application to Personal and Professional Life." *Journal of Psychology and Theology* 43, no.2 (2015): 98-120.

⁷ Volker Kessler. "The Sabbath as a remedy for human restlessness." , *In die Skriflig/In Luce Verbi* 46, no.2 (2012): Art. #61, 8 pages. <http://dx.doi.org/10.4102/ids.v46i2.61>.

Komponen utama dari perjanjian Allah dengan umat-Nya adalah pelaksanaan hari perhentian Sabat. Seperti yang diungkapkan dalam Kel. 31:16, Tuhan memerintahkan Israel untuk “merayakan Sabat untuk generasi yang akan datang sebagai perjanjian yang berkelanjutan.” Dalam Perjanjian Lama (Kitab Suci Ibrani), pemeliharaan hari Sabat adalah pengingat bagi Israel untuk selaras dengan Tuhan, manusia, dan ciptaan Tuhan.

Allah menyisihkan hari ketujuh, hari Sabat, dan memberkatinya (Kej. 2:3), dan menyebutnya kudus (Kej. 2:3; Kel 20:11). Kata Ibrani *Shabba'th* berarti istirahat, berhenti atau berhenti bekerja; waktu di mana pekerjaan mencapai puncaknya (Kej. 2:2; Kel 20:11; 31:17). Sabat mengacu pada satu hari dalam seminggu, dan satu tahun dari tujuh tahun bahwa orang-orang Ibrani ditahbiskan oleh Allah untuk tidak lagi bekerja (Kel. 23:12). Sebagai perintah keempat dalam Dekalog (Keluaran 20:8-11), hari Sabat sangat kontras dengan kehidupan yang diperbudak dan kesibukan kerja orang Israel selama di Mesir. Miller mencatat, "Eksplorasi Firaun atas kehidupan manusia dan pekerjaan manusialah yang memicu pemberian Tuhan atas hari Sabat."⁸

Yesus secara unik membahas tradisi Yahudi seputar hari Sabat dengan membawa kasih karunia dan kebenaran ke dalam praktik perhentian Sabat (Yohanes 1:17). Kristus mendekati Sabat dalam kebebasan, mencatat bahwa Sabat diciptakan untuk manusia, bukan sebagai sistem penindasan dan aturan (Markus 2:27-28). Kuk, atau ajaran yang Yesus tawarkan, ringan dan bebannya ringan, dan dalam memenuhi hari Sabat (Mat. 11:29-30), Yesus menjadi perhentian Sabat kita. Mempertimbangkan perjanjian baru di dalam Kristus beberapa ahli telah menegaskan bahwa pemeliharaan Sabat tidak lagi diperlukan, atau bahkan penolakan terhadap Kristus (Riggle, 1928; Rordorf, 1968). Namun, ini adalah penyederhanaan dari praktik Sabat, yang lebih dari satu hari, melainkan pendekatan yang berorientasi pada Tuhan untuk semua kehidupan. Sama seperti Yesus secara radikal mengundang Maria untuk duduk di kaki-Nya (Luk. 10:38-42), Yesus juga mengundang para pengikut-Nya ke tempat belajar dan istirahat.

Dalam praktik Sabat, individu terlibat dalam mengasihi Tuhan, diri mereka sendiri, dan orang lain. Pelayanan Yesus menarik banyak orang dan pekerjaan-Nya

⁸ P. Miller. *The Ten Commandments: Interpretation*. (Louisville, KY: Westminster John Knox, 2009); Ekkehardt Mueller. "The Sabbath Commandment in Deuteronomy 5:12-15." *Journal of the Adventist Theological Society*, 14, no.2 (Fall 2003): 141-149..

sedang berlangsung, namun tetap saja, Yesus mencari Tuhan dan perhentian-Nya. Kebiasaan Sabat Yesus termasuk mengajar (Markus 1:27-28), menghadiri sinagoga (Luk. 4:16; Markus 6:1-2; 15:42; 16:1), mengumpulkan makanan untuk makanan sehari-hari (Markus 2: 23-38), dan membebaskan yang tertindas dan menyembuhkan yang sakit (Yohanes 5:5; 9:1-12; Luk. 13:10-17; 14:1-6; Markus 3:1-6). Sebagaimana dibuktikan dalam tindakan Yesus, “pemeliharaan Sabat yang sejati menyatukan Allah dalam pekerjaan penebusan, meringankan beban orang-orang yang tertindas, di mana Dia selalu terlibat.”⁹ Jewett mencatat bahwa mukjizat penyembuhan Yesus pada hari Sabat adalah “bukan hanya tindakan kasih, belas kasih, dan belas kasihan; tetapi tindakan cuti panjang yang benar” menunjukkan “bahwa Sabat Mesianik telah membobol dunia.”¹⁰ Dalam tindakan belas kasih dan belas kasihan, Kristus menyoroti tujuan Sabat yang baru, menyatukan yang rusak dan rentan ke dalam komunitas orang percaya yang baru.¹¹

Dalam Markus 6:31, Yesus dan para murid begitu sibuk sehingga “mereka bahkan tidak sempat makan.” Namun, tanggapan Kristus bersifat instruktif. Yesus berkata kepada murid-murid-Nya “ikutlah Aku seorang diri ke tempat yang tenang dan beristirahatlah” (Markus 6:31). Sepanjang pelayanan-Nya, Yesus terus-menerus beralih ke ritme istirahat Sabat Allah, meluangkan waktu untuk menyendiri dan berdoa (Luk. 5:15-16; 6:12-13, Markus 1:12; 1:35-36; 1:45 ; 3:7, 13; 6:31-32, 46; 9:2; 14:32; Mat 14:13, 23). Perhentian Sabat yang Kristus praktikkan meliputi pelayanan dan kehidupan-Nya, dan menawarkan kepada para profesional pelayanan contoh yang jelas untuk ditiru.

Sabat membawa energi baru untuk pekerjaan para profesional pelayanan, dan itu diberikan kepada para pengikut Tuhan sebagai hadiah ilahi. Di Kerajaan Allah, pekerjaan dan istirahat selaras, dan keduanya tidak boleh dipandang sebagai dua pilihan yang saling bersaing. Mereka yang terlibat dalam pelayanan dapat berkembang, menemukan keseimbangan yang sehat dalam pekerjaan dengan merangkul kebebasan istirahat Tuhan. Pekerjaan ditahbiskan oleh Tuhan, sebagaimana dibuktikan dalam penciptaan dunia dan di Taman Eden. Adam ditempatkan di taman dan diperintahkan

⁹ S. MacCarty. “The seventh-day Sabbath.” In C. J. Donato (Ed.), *Perspectives on the Sabbath: 4 views*. (Nashville, TN: B & H Academic 2011), 65.

¹⁰ P.K. Jewett. *The Lord's day: A theological guide to the Christian day of worship*. (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1971), 42.

¹¹ Luisa J. Gallagher. “A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry”: 139-140.

oleh Tuhan untuk merawat dan merawat taman (Kej. 2:15). Namun, dalam pekerjaan, Tuhan memberikan keseimbangan: istirahat juga diperlukan (Kej. 2:2; Kel 20:11; 31:17). Melangkah maju dalam pekerjaan tanpa istirahat Kristus berarti terus berusaha mengumpulkan manna setiap hari seperti yang dilakukan orang Israel (Kel. 16:17-30). Dalam contoh seperti itu, pekerjaan menjadi sia-sia.¹²

Perintah Sabat dalam Ulangan sepenuhnya sesuai dengan yang ditemukan dalam Kel 20 bahwa hari Sabat harus dikuduskan dan bahwa setelah enam hari kerja pada hari ketujuh, hari Sabat, umat manusia harus beristirahat. Ada beberapa perbedaan sehubungan dengan alasan yang diberikan. Musa, dalam mengulangi perintah Sabat, telah di bawah ilham membuat beberapa perluasan yang sampai saat itu belum pernah terjadi sebelumnya telah menghubungkan perintah Sabat dengan Sepuluh Perintah lainnya, sehingga klimaks dari Dekalog adalah perintah Sabat. Para ahli telah mengakui hal ini: "Ulangan lebih eksplisit daripada Keluaran mengenai perintah Sabat." "Perumusan khas Ulangan dari Sepuluh Perintah meningkatkan pentingnya hari Sabat." Perintah Sabat "adalah pusat dari pola (struktural). Perintah Sabat diberikan posisi sentral dan mediasi. . ." ¹³

Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa dalam Kitab Wahyu hukum moral dan khususnya hari Sabat ditemukan di tengah-tengah selama konflik terakhir. Sepuluh Perintah secara tidak langsung dan lebih langsung dirujuk dalam Wahyu 11:19; 12:17; dan 14:12. Dalam Wahyu 14:7 perintah Sabat, bagaimanapun, menurut teks Keluaran, adalah bagian dari proklamasi akhir zaman yang spesifik dari pekabaran malaikat pertama.

Implikasi Sabat Dalam Bekerja

Manfaat dari hari istirahat yang sebenarnya, katanya, termasuk "kesempatan untuk menurunkan tingkat stres orang, yang menyembuhkan dengan sendirinya." Istirahat juga menawarkan kesempatan untuk menyegarkan dan mengisi kembali tingkat energi, katanya. Dan, dia menambahkan, "Ini memberi orang kesempatan untuk terhubung dengan keluarga dan teman, dan meningkatkan hubungan, yang sering diabaikan ketika orang sangat sibuk." Ini juga merupakan kesempatan untuk menikmati

¹² *Ibid.*; S. Bacchiocchi. *The Sabbath under crossfire: A biblical analysis of recent Sabbath/Sunday developments*. Berrien Springs, (MI: Biblical Perspectives, 1998).

¹³ Luisa J. Gallagher. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry": 134-149.

hidup dan mengembangkannya dengan kegiatan seperti membaca, musik, seni, dan menjadi sukarelawan, katanya.

Waktu untuk berefleksi menawarkan orang kesempatan untuk *retreat* dan mendapatkan perspektif dan inspirasi. Ketika Orang meluangkan waktu, jauh dari pekerjaan, orang sering mendapatkan beberapa ide terbaik atau solusi untuk masalah yang sedang diperjuangkan yang mana akan muncul ketika orang tidak memikirkannya.”

Hari Sabat mempromosikan pengaturan istirahat dan kerja yang benar ini, menyediakan ruang bagi Tuhan untuk mempengaruhi kehidupan umat-Nya. Alih-alih mengejar kehidupan yang terlalu banyak bekerja dan akhirnya kelelahan, orang-orang Kristen dipanggil untuk melakukan praktik kontra-budaya dari istirahat Sabat. Sebagai pengikut Kristus, umat harus menjalani ritme istirahat Sabat dengan menyerahkan perhatian mereka kepada Allah (Ams. 3:5-6) dan membiarkan damai Kristus memerintah di dalam hati mereka (Kol. 3:15). Istirahat Sabat memberi para pelayan Tuhan kesempatan untuk menaruh harapan mereka pada sesuatu yang jauh lebih besar daripada pekerjaan mereka. Ini memberikan ruang bagi umat untuk menyembah Tuhan dalam kesadaran bahwa pencarian pekerjaan seseorang tunduk pada kehendak Tuhan. Sabat adalah kontra-budaya karena mengundang individu dan komunitas untuk mengarahkan hati mereka pada apa yang bernilai abadi, hubungan yang penting dan sehat dengan Allah yang hidup. Dalam melatih para profesional pelayanan dan pendeta, pendidik harus menekankan inti pelayanan dan pelayanan, yaitu hubungan yang berkelanjutan dengan Tuhan dalam ritme Sabat.

Pengembangan teologi istirahat yang kuat merupakan tambahan penting untuk peningkatan kinerja. Dalam iklim organisasi saat ini, para pekerja secara rutin mengalami lingkungan kerja yang penuh tekanan dan berada pada peningkatan risiko kelelahan. Efek dari stres berkepanjangan dan kelelahan di antara para pekerja telah secara langsung mempengaruhi tingkat pengurangan di antara umat dan pelayan gereja, selain itu berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Refleksi teologis yang bijaksana dan praktik ritme Sabat, bagaimanapun, dapat secara efektif mengurangi contoh kelelahan dan stres kronis di antara umat dalam bekerja.¹⁴

¹⁴ Luisa J. Gallagher. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry." Christian Education Journal: Research on Educational Ministry 16, no.1 (2019): 134-149.
<https://doi.org/10.1177/0739891318821124>.

Perkembangan teologi sabat semakin relevan bagi umat dan pendeta yang bekerja dalam konteks budaya Indonesia. Untuk mempengaruhi gereja, bagaimanapun, teologi istirahat harus melampaui teori ke dalam praksis. Dengan mewujudkan ritme Sabat, para pendeta dan pemimpin dapat terlibat lebih penuh dalam pekerjaan. Alat spiritual praktis untuk menggabungkan ritme Sabat termasuk menciptakan ruang sakral, merangkul istirahat holistik, melibatkan disiplin Sabat, dan mempraktikkan istirahat Sabat dalam komunitas. Kesimpulannya, praktik ritme Sabat dan teologi istirahat dapat sangat memengaruhi bagaimana umat dan pendeta mendekati pekerjaan mereka, mengembangkan praktik pelayanan yang sehat dan memperkuat kesadaran harian mereka akan kehadiran Tuhan.

Praktik dan tradisi keagamaan yang menandai Sabat Yahudi membedakannya sebagai hari yang berbeda dari pekerjaan dan rutinitas sehari-hari. Nilai-nilai Sabat berfokus pada spiritualitas, istirahat, hubungan dan komunitas, mempromosikan gaya hidup yang lebih seimbang. Pemeliharaan Sabat terus memiliki relevansi di zaman modern karena ia merupakan oasis atau penyeimbang dari laju kehidupan modern yang tergesa-gesa, dengan paparannya terhadap rangsangan yang tak henti-hentinya, inovasi teknologi, dan ketergantungan kita pada perangkat elektronik. Memahami bentuk, fungsi, dan makna pemeliharaan Sabat dapat membantu ilmuwan pekerjaan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang tempat agama dan spiritualitas dalam pilihan pekerjaan, identitas budaya, dan kesejahteraan.¹⁵

Kerja berlebihan pada akhirnya tidak praktis. Setelah titik tertentu, produktivitas menurun dan kelelahan biasa terjadi. Midrash mengatakan bahwa Musa, saat masih berada di rumah Firaun, meyakinkan Firaun untuk mengizinkan para budak Yahudi untuk beristirahat pada hari Sabat. Musa berargumen bahwa hari Sabat akan menguntungkan Firaun; budak yang tidak pernah berhenti bekerja akan mati karena terlalu banyak bekerja. Bahkan seorang Firaun dapat memahami nilai praktis Sabat; dan dalam beberapa tahun terakhir, karena terlalu banyak bekerja telah menjadi masalah sumber daya manusia, beberapa perusahaan juga menyadari pentingnya hari istirahat.

¹⁵ Clare Hocking, "Occupation in context: A reflection on environmental influences on human doing." *Journal of Occupational Science* 28, no.2 (2021): 221-234; Patricia Eyres, Katrina Bannigan, and Gayle Letherby. "An Understanding of Religious Doing: A Photovoice Study." *Religions* 10, no.4 (2019), pages 269; M.E. Renfrew, et al. "A Web- and Mobile App-Based Mental Health Promotion Intervention Comparing Email, Short Message Service, and Videoconferencing Support for a Healthy Cohort: Randomized Comparative Study." *Journal of Medical Internet Research* 22, no.1 (2020), e15592.

Sabat memiliki nilai praktis untuk itu, sebagai hari untuk mengisi ulang tenaga untuk lebih banyak pekerjaan.

Jadi mengapa ada budaya kerja berlebihan, dan dari mana datangnya dorongan untuk bekerja berlebihan? Ini dimulai dengan kenyataan bahwa pekerjaan sangat berarti. Ada nilai spiritual yang signifikan dalam pekerjaan orang; Sama seperti seseorang diperintahkan untuk beristirahat pada hari Sabat, seseorang juga diperintahkan untuk bekerja enam hari lainnya dalam seminggu. Dalam satu bagian yang menarik dalam literatur Rabbinic,¹⁶ dikatakan bahwa kehadiran ilahi tidak akan datang kecuali orang-orang terlibat dalam pekerjaan produktif, dan bahwa kemalasan membawa kematian. Martabat dan keagungan manusia ditemukan dalam penguasaan manusia atas alam, yang dicapai melalui produktivitas dan kemajuan. Enam hari kerja memenuhi kebutuhan spiritual dan eksistensial yang signifikan.

Pekerjaan memberi orang martabat dan keagungan; dan itulah mengapa terlalu banyak bekerja sangat menarik. Sementara mengambil jeda tampaknya masuk akal, gagasan beristirahat untuk kepentingannya sendiri tampak aneh: Mengapa ada orang yang melepaskan sesuatu yang sama pentingnya dengan kemampuan untuk bekerja? Peter Schafer mencurahkan seluruh bab untuk kritik Romawi terhadap Shabbat. Dia mengutip filsuf Romawi Seneca (4 SM – 65 M) yang mengatakan: “Praktek Sabat mereka tidak bijaksana karena dengan beristirahat satu hari dalam setiap tujuh hari mereka kehilangan sepertujuh dari hidup mereka dalam kemalasan.”¹⁷ Bagi orang Romawi, Shabbat tidak masuk akal: Bagaimana Orang bisa beristirahat sehari penuh, ketika Orang memiliki negara untuk ditaklukkan dan saluran air untuk dibangun? Dan sikap ini juga berlaku bagi masyarakat kontemporer. Orang hidup dengan dekrit seperti yang dikatakan Benjamin Franklin “waktu adalah uang,” dan bertanya-tanya bagaimana orang dapat memeras beberapa menit lagi dari hari itu. Bahkan ketika kami jauh dari pekerjaan kami, kami membawanya bersama kami, di tas kerja dan laptop, di konferensi Zoom dan email. Orang hidup dalam budaya, di mana efisiensi dan produktivitas adalah

¹⁶ Avot DeRabbi Natan 11:1; Pieter G.R. de Villiers and George Marchinkowski. “Sabbath-keeping in the Bible from the perspective of biblical spirituality.” *HTS Theologiese Studies / Theological Studies* 77, no.3 (2021).

¹⁷ Peter Schafer. *Judeophobia: Attitudes Toward the Jews in the Ancient World*. (Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1997).

batu ujian makna; dalam sistem nilai jenis ini, hari istirahat adalah hambatan yang tidak berarti untuk pertumbuhan lebih lanjut.¹⁸

Ada mitzvah untuk mengingat Sabat setiap hari dalam seminggu; tujuannya adalah untuk memastikan orang tidak pernah melupakan perspektif Sabat, dan bahwa orang tidak mendefinisikan diri orang sendiri dengan pekerjaan orang. Tapi itu sulit dilakukan. Sebaliknya, Tuhan menetapkan simetri dan keseimbangan dalam tatanan ciptaan. Bekerja enam hari diimbangi dengan istirahat. Ketika kita membaca teks ini dari posisi hak istimewa ekonomi, kita mengasumsikan pekerjaan. Kita dibutakan oleh kenyataan bahwa segmen masyarakat kita kekurangan kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan yang menguntungkan karena ras dan etnisnya.¹⁹ Dengan memaksakan pada teks asumsi kita tentang hak istimewa kelas, kita mengabaikan bagian pertama dari perintah, "enam hari kamu harus bekerja."²⁰

Seluruh sistem ekonomi kita dipertanyakan. Agar perekonomian kita bekerja dengan efisiensi tertinggi, diperlukan tingkat pengangguran yang "dapat diterima", biasanya sebesar 5 persen. Faktanya, ketika tingkat pengangguran turun terlalu rendah, pasar saham menjadi gelisah dan mulai menurun. Mengapa? Karena lebih banyak uang harus dikeluarkan untuk menarik pekerja.

Pekerjaan nasional penuh berarti perusahaan membayar terlalu banyak untuk menarik dan mempertahankan karyawan, yang secara negatif mempengaruhi keuntungan mereka. Ketika kita menganggap bahwa mereka yang menganggur adalah orang kulit berwarna yang tidak proporsional, kita menyadari bahwa sistem ekonomi kita diarahkan untuk mencegah segmen tertentu dari populasi kita dari menaati perintah Tuhan, "enam hari kamu akan bekerja."

Kita naif untuk berpikir bahwa perintah keempat dari sepuluh hukum Tuhan berkaitan dengan mengambil hari libur dan pergi ke gereja. Membaca Alkitab melalui

¹⁸ Margaret Diddams, Lisa Klein Surdyk, and Denise Daniels. "Rediscovering Models of Sabbath Keeping: Implications for Psychological Well-Being." *Journal of Psychology and Theology* 32, no. 1 (March 2004): 3–11. <https://doi.org/10.1177/009164710403200101>.

¹⁹ Alan D. Goldberg. "The Sabbath as Dialectic: Implications for Mental Health." *Journal of Religion and Health* 25, no.3 (Fall, 1986): 237-244. <http://www.jstor.org/stable/27505883>.

²⁰ Eliezer Schnall, et al. "Virtues That Transcend: Positive Psychology in Jewish Texts and Tradition." *Religion and Spirituality Across Cultures* (2014):21-45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.837655>; מיכל, and Michal Shahaf. "The Jewish Sabbath Journal and Its Friends and Subscribers in the Anglo-Jewish Community in 1855 / ידוהיה תבשה וותיע / יידידי, *Kesher* / קשר, no. 46 (2014): 88–99. 5581 -ומנויו בקהילה האנגלית <http://www.jstor.org/stable/23922591>.

mata orang-orang yang penganggurannya memperkuat portofolio pensiun kita berarti menemukan kutukan ilahi.

Penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara indikator religiusitas dan kesehatan secara umum mendefinisikan dan mengukur agama secara luas. Selain itu, para peneliti belum memberikan banyak perhatian pada jalur yang melaluinya hubungan antara agama dan kesehatan tetap terjaga. Hasilnya adalah kurangnya kekhususan yang gagal menjawab pertanyaan tentang bagaimana dan mengapa agama dikaitkan dengan kesehatan. Penelitian ini berusaha untuk mengatasi keterbatasan ini dan memperjelas hubungan antara agama dan kesehatan melalui analisis yang lebih halus dari satu aspek tertentu dari keberagamaan (pemeliharaan Sabat) dan empat mediator yang mungkin (mengatasi agama, dukungan agama, diet, dan olahraga) yang melaluinya mungkin mempengaruhi kesehatan. Sampel Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh di Amerika Utara (N= 5.411), dan analisis *bootstrap* mengungkapkan bahwa hubungan antara pemeliharaan Sabat dan kesehatan fisik dan mental sebagian dimediasi oleh keempat mediator. Implikasi dan keterbatasan temuan dibahas.²¹

Manusia sejati dan perbuatan baiknya hanya dapat dilihat dari sudut pandang Allah yang benar dan aktif serta kebaikan-Nya.”²² Etika, bagi Barth, adalah bagian dari Dogmatika. Ini menjelaskan pengaturan yang sangat doktrinal dari perlakuannya terhadap perintah Sabat. Ini adalah bagian dari doktrin Penciptaan: Sabat adalah 'Perintah Allah Sang Pencipta.' Sifat atau karakter Allah yang dinyatakan dalam kisah Kitab Suci tentang Penciptaan, yang di dalam Yesus Kristus juga Penebus dan Pengudus, menentukan pandangan kita tentang sifat atau karakter perintah-Nya. Perintah-Nya baik, dan tujuannya adalah kebaikan kita, pengudusan kita, kebebasan kita di hadapan Tuhan. 'Perbuatan manusia adalah baik sejauh ia adalah pendengar yang taat dari Firman dan perintah Tuhan Etika harus memahami Sabda Allah sebagai kepenuhan,

²¹ Devon J. Superville, Kenneth I. Pargament, & Jerry W. Lee. "Sabbath keeping and its relationships to health and well-being: A mediational analysis." *International Journal for the Psychology of Religion*, 24(3), 241-256. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.837655>; Alan D. Goldberg "The Sabbath as Dialectic: Implications for Mental Health." *Journal of Religion and Health* 25, no.3 (Fall, 1986): 237-244. <http://www.jstor.org/stable/27505883>.

²² Judul sebenarnya dari Bab XII, yang mencakup seluruh volume C.D. 111.4, James Brown. "The Doctrine of the Sabbath in Karl Barth's Church Dogmatics." *Scottish Journal of Theology* 20, no. 1 (1967): 1-24. <https://doi.org/10.1017/S0036930600023383>; see Karl Barth. *Church Dogmatics*, (Bloomsbury: T&T Clark, 2004).

ukuran dan sumber pengudusan ini.²³ Doktrin Tuhan ini adalah Etika Umum. Etika Khusus adalah ajaran tentang bagaimana manusia harus menanggapi perintah Tuhan ini.

Dengan demikian, Sabat menawarkan alternatif radikal. Ini bukan hanya tentang istirahat; ini tentang mengorbankan pekerjaan untuk tujuan yang lebih penting. Sama pentingnya dengan pekerjaan, kerja tanpa akhir tidak memanusiakan baik tuan maupun budak, dan mereduksi manusia menjadi apa yang bisa dia hasilkan. Sabat menyatakan bahwa manusia pada akhirnya ditentukan oleh karakter dan komitmennya, bukan ciptaannya. Tujuan tidak bekerja pada hari Sabat adalah untuk memungkinkan seseorang mengejar pengalaman spiritual. Sabat adalah hari untuk belajar dan berpikir, menghabiskan waktu bersama Tuhan di sinagoga dan bersama keluarga dan teman-teman di rumah. Sabat berdiri sebagai penyeimbang untuk enam hari lainnya dalam seminggu, sebuah pengingat bahwa orang jauh lebih dari jumlah total dari apa yang orang hasilkan.

Kesimpulan

Dalam budaya kerja berlebihan, hidup ditentukan oleh bagaimana orang mencari nafkah. Itulah sebabnya, sebagai kebiasaan berbicara, manusia menggabungkan "apa yang orang lakukan" dengan "bagaimana orang mencari nafkah." Dan sayangnya, pekerjaan tanpa akhir membuat manusia menjadi sandera dari kinerjanya sendiri. Dalam mengorbankan pekerjaan untuk merayakan Sabat, orang belajar bahwa orang lebih dari apa yang orang buat dan apa yang orang miliki.

Referensi

- Bacchiocchi, S. *The Sabbath under crossfire: A biblical analysis of recent Sabbath/Sunday developments*. Berrien Springs, MI: Biblical Perspectives, 1998.
- Brown, James. "The Doctrine of the Sabbath in Karl Barth's Church Dogmatics." *Scottish Journal of Theology* 20, no. 1 (1967): 1-24.
<https://doi.org/10.1017/S0036930600023383>.
- de Villiers, Pieter G.R. and George Marchinkowski. "Guidelines for the spiritual practice of Sabbath-keeping." *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 77, iss.2 (2021): a61. <https://doi.org/10.4102/hts.v77i2.6771>.

²³ Karl Barth. Church Dogmatics, 4.

- de Villiers, Pieter G.R. and George Marchinkowski. "Sabbath-keeping in the Bible from the perspective of biblical spirituality." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 77, no.3 (2021).
- Diddams, Margaret, Lisa Klein Surdyk, and Denise Daniels. "Rediscovering Models of Sabbath Keeping: Implications for Psychological Well-Being." *Journal of Psychology and Theology* 32, no. 1 (March 2004): 3–11.
<https://doi.org/10.1177/009164710403200101>.
- Eyres, Patricia, Katrina Bannigan, and Gayle Letherby. "An Understanding of Religious Doing: A Photovoice Study." *Religions* 10, no.4 (2019), pages 269.
- Gallagher, Luisa J. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry." *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry* 16, no.1 (2019): 134–149,
<https://doi.org/10.1177/0739891318821124>.
- Goldberg, Alan D. "The Sabbath as Dialectic: Implications for Mental Health." *Journal of Religion and Health* 25, no.3 (Fall, 1986): 237-244.
<http://www.jstor.org/stable/27505883>.
- Hocking, Clare. "Occupation in context: A reflection on environmental influences on human doing." *Journal of Occupational Science* 28, no.2 (2021): 221-234.
- Jewett, P.K. *The Lord's day: A theological guide to the Christian day of worship*. Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1971.
- Kessler, Volker. "The Sabbath as a remedy for human restlessness." , *In die Skriflig/In Luce Verbi* 46, no.2 (2012): Art. #61. <http://dx.doi.org/10.4102/ids.v46i2.61>.
- MacCarty, S. "The seventh-day Sabbath." In C. J. Donato (Ed.), *Perspectives on the Sabbath: 4 views*. Nashville, TN: B & H Academic 2011, 9–72.
- and Subscribers, מִיכֶל, דְּנָה לַחְיִימִי, אֶלְהָאָה. "The Sabbath as a remedy for human restlessness." , *In die Skriflig/In Luce Verbi* 46, no.2 (2012): Art. #61. <http://dx.doi.org/10.4102/ids.v46i2.61>.
- הַלֵּיָהֶב וַיִּזְנוּ וַיִּדְּדוּ, יְהוּדִיָּה תְּבַשֶּׁה וְנָתַע / 1855 in the Anglo-Jewish Community
Kesher / רֶשֶׁק, no. 46 (2014): 88–99.
<http://www.jstor.org/stable/23922591>.
- Miller, P. *The Ten Commandments: Interpretation*. Louisville, KY: Westminster John Knox, 2009.
- Mueller, Ekkehardt. "The Sabbath Commandment in Deuteronomy 5:12-15," *Journal of the Adventist Theological Society* 14 Iss.2 (2003) , Article 10. Available at:
<https://digitalcommons.andrews.edu/jats/vol14/iss2/10>.

- Panigrahi, Ashok. "Managing Stress at Workplace." *Journal of Management Research and Analysis* 3, no.4 (2016): 154-160, <https://doi.org/10.18231/2394-2770.2016.0001>.
- Renfrew, M.E., Darren Peter Morton, Jason Kyle Morton, Jason Scott Hinze, Peter James Beamish, Geraldine Przybylko, and Bevan Adrian Craig. "A Web- and Mobile App-Based Mental Health Promotion Intervention Comparing Email, Short Message Service, and Videoconferencing Support for a Healthy Cohort: Randomized Comparative Study." *Journal of Medical Internet Research* 22, no.1 (2020), e15592.
- Schnall, Eliezer, Mark Schiffman, and Aaron Cherniak. "Virtues That Transcend: Positive Psychology in Jewish Texts and Tradition." *Religion and Spirituality Across Cultures* (2014):21-45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.837655>.
- Speedling, Barbara Baker. "Celebrating Sabbath as a Holistic Health Practice: The Transformative Power of a Sanctuary in Time." *Journal of Religion and Health* 58, no.4 (2019): 1382-1400.
- Steinmetz, Chaim. "The Cult of Overwork and the Sabbath." *Jewish Journal*. (1 Oktober 2021). <https://jewishjournal.com/commentary/341055/the-cult-of-overwork-and-the-sabbath>.
- Superville, D. J., Pargament, K. I., & Lee, J. W. "Sabbath keeping and its relationships to health and well-being: A mediational analysis." *International Journal for the Psychology of Religion*, 24(3), 241-256.
- White, Jama L., Amanda M. Blackburn, and Mary K. Plisco. "Rest as a Virtue: Theological Foundations and Application to Personal and Professional Life." *Journal of Psychology and Theology* 43, no.2 (2015): 98-120.
- Williams, Leigh Anne. "Remember the Sabbath." *Anglican Journal* 139, Iss.7 (2013): 1, link.gale.com/apps/doc/A344518033/AONE?u=anon~707e0694&sid=sitemap&xid=96d0f18f. Accessed 25 September 2021.