

Sabbath Principles for Recovery Of Urban Community Life

PENULIS

Ferdi Toding Bunga

INSTITUSI

Mahasiswa STT Bandung

E-MAIL

ferditodingbunga@yahoo.com

HALAMAN

120-141

ABSTRACT

The Sabbath principle has an important role in the restoration of complex urban communities. Cities as centers of economic and social activity are often faced with various challenges such as social inequality, poverty, labor exploitation, flexing, and environmental degradation. By adhering to the Sabbath principle, it is hoped that urban communities can adopt a healthy lifestyle and ensure that economic benefits are felt by all levels of society. The research method of this paper uses library research methods. This method involves analysis, synthesis, and interpretation of previously published information in the form of books, dissertations, journal articles, reports, online sources, and other written works relevant to the topic of the Sabbath. The Sabbath, as a holy day, has not only spiritual influence but also significant social impact. First, the principle of Sabbath as the basis for liberation from modern slavery. This section emphasizes the importance of remembering origins and liberation, and promoting the values of equality, justice and social solidarity. This principle emphasizes that balance in life, both spiritually and socially, is the key to creating a just and prosperous society and reflects God's role as liberator. Second, the principle of Sabbath as the basis for a self-sufficient lifestyle is still very relevant in facing the challenges of urban society today. In the midst of city life that offers excessive consumption and economic imbalance, a self-sufficient lifestyle helps us to avoid greed, prioritize economic justice, and share with those who are poor and needy. Third, the Sabbath principle is a regulation of the rhythm of life that God has given us, so that we can properly understand the need for rest for our body and soul. Fourth, the Sabbath also has an important role in restoring various things in the lives and economy of urban communities. The Sabbath principle has an important role in restoring social relations, maintaining economic stability, improving performance, and supporting environmental conservation. By understanding and practicing the concept of Sabbath, urban communities can build a balanced society with the values of equality, justice and solidarity.

Keywords: Sabbath; city; liberation; self sufficient; rest; restoration

PRINSIP SABAT BAGI RESTORASI KEHIDUPAN MASYARAKAT PERKOTAAN

Ferdi Toding Bunga

Mahasiswa STT Bandung
ferditodingbunga@yahoo.com

Abstrak: Prinsip Sabat memiliki peran penting dalam restorasi masyarakat perkotaan yang kompleks. Kota sebagai pusat kegiatan ekonomi dan sosial seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan seperti kesenjangan sosial, ketidaksetaraan, kemiskinan, eksploitasi pekerjaan, *flexing*, dan degradasi lingkungan. Dengan berpegang pada prinsip Sabat, diharapkan masyarakat perkotaan dapat mengadopsi pola hidup yang sehat serta memastikan manfaat ekonomi dirasakan oleh semua lapisan masyarakat. Adapun metode penelitian dari tulisan ini menggunakan metode penelitian kepustakaan. Metode ini melibatkan analisis, sintesis, dan interpretasi informasi yang telah diterbitkan sebelumnya dalam bentuk buku, disertasi, artikel jurnal, laporan, sumber daring, dan karya tulis lainnya yang relevan dengan topik Sabat. Sabat, sebagai hari suci, tidak hanya memiliki pengaruh spiritual tetapi juga dampak sosial yang signifikan. *Pertama*, prinsip Sabat sebagai dasar bagi pembebasan dari perbudakan modern. Bagian ini menekankan pentingnya mengingat asal-usul dan peristiwa pembebasan, serta mempromosikan nilai-nilai kesetaraan, keadilan, dan solidaritas sosial. Prinsip ini menegaskan bahwa keseimbangan dalam kehidupan, baik secara spiritual maupun sosial, adalah kunci untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur serta mencerminkan peran Tuhan sebagai Pembebas. *Kedua*, prinsip Sabat sebagai dasar bagi pola hidup mencukupkan diri, masih sangat relevan dalam menghadapi tantangan masyarakat perkotaan saat ini. Di tengah kehidupan kota yang menawarkan konsumsi berlebih dan ketidakseimbangan ekonomi, gaya hidup mencukupkan diri menolong kita untuk menghindari keserakahan, mementingkan keadilan ekonomi, dan berbagi kepada mereka yang miskin dan berkekurangan. *Ketiga*, prinsip Sabat merupakan pengaturan ritme hidup yang Tuhan sudah anugerahkan bagi kita, sehingga dengan menerapkan prinsip ini kita memahami dengan baik kebutuhan akan istirahat bagi tubuh dan jiwa kita. *Keempat*, Sabat juga memiliki peran penting dalam merestorasi berbagai hal dalam kehidupan dan perekonomian masyarakat kota. Prinsip Sabat memiliki peran penting dalam merestorasi hubungan sosial, menjaga stabilitas ekonomi, meningkatkan kinerja, dan mendukung pelestarian lingkungan. Dengan memahami dan mempraktikkan konsep Sabat, masyarakat perkotaan dapat membangun masyarakat yang seimbang dengan nilai-nilai kesetaraan, keadilan, dan solidaritas.

Kata Kunci: Hari Sabat; kota; pembebasan; mencukupkan diri; istirahat; restorasi

PENDAHULUAN

Hiruk-pikuk aktivitas manusia perkotaan masa kini membuat manusia tidak mudah lagi menemukan saat-saat untuk sejenak beristirahat dan merenung. Kita seolah-olah telah kehilangan ritme hidup dan keseimbangan antara bekerja dan beristirahat. Orang tua masa kini banyak yang hanya memiliki sedikit waktu untuk berelasi dengan anak-anak mereka, suami dan istri menjadi kesulitan untuk saling memberi perhatian, dan kehidupan anak-anak remaja

sudah penuh dengan jadwal tambahan dalam keseharian mereka, bahkan di hari Minggu sekalipun.

Kita seperti terjebak dalam sebuah kehidupan yang digambarkan oleh Susan S. Phillips sebagai kehidupan yang seperti sirkus.¹ Sebuah kehidupan yang hanya menggiring kita untuk lebih berfokus kepada prestasi heroik daripada pengembangan pribadi dan relasi. Hidup yang mengalir cepat dari satu tontonan ke tontonan lain sehingga tidak tersedia waktu untuk berpikir, berefleksi dan belajar.² Tidak ada perjalanan kehidupan yang dilakukan. Tidak ada pola untuk menjalani hidup kita, tidak ada yang perlu dibangun dan dikembangkan. Tidak ada juga yang ditanam dan tumbuh dalam kehidupan. Tidak ada sejarah yang tercipta dalam sirkus. Tantangan yang kita hadapi adalah menolak kebohongan dan “kesibukan yang melelahkan”, dan merangkul kehidupan yang berpusat pada merayakan istirahat yang telah Allah sebut suci sejak semula.³

Paus Yohanes Paulus II pada tahun 1998 pernah mengungkapkan keprihatinannya mengenai hal ini, lalu menuliskan suatu surat penggembalaan kepada umat Katolik di seluruh dunia, dan berkata:

“.... Namun, hari ini, bahkan di negara-negara yang memberikan sanksi hukum terhadap karakter hari Minggu yang meriah, adanya perubahan kondisi sosial ekonomi sering kali menyebabkan perubahan besar dalam perilaku sosial dan termasuk juga terhadap karakter hari Minggu. Kebiasaan liburan "akhir pekan" telah menjadi lebih luas, periode istirahat mingguan, menghabiskan waktu jauh dari rumah dan sering berpartisipasi dalam kegiatan budaya, politik atau olahraga yang tadinya biasa diadakan pada hari-hari bebas.... Sayangnya, ketika hari Minggu kehilangan makna dasarnya dan hanya menjadi bagian dari "akhir pekan", menyebabkan orang-orang terkunci dalam cakrawala yang sangat terbatas sehingga mereka tidak dapat lagi melihat "langit". Oleh karena itu, meskipun siap untuk merayakannya, mereka benar-benar tidak mampu melakukannya.”⁴

Ia meminta agar umat menghindari kebingungan antara perayaan hari Minggu, yang seharusnya menjadi cara menguduskan Hari Tuhan atau Sabat, dengan “berakhir pekan”, yang dianggap sebagai "hari libur" untuk istirahat dan relaksasi.

Hal ini semakin diperparah dengan begitu banyaknya waktu yang kita habiskan dalam kehidupan saat ini, seiring dengan berkembang pesatnya teknologi internet, gadget dan sosial media sehingga hari di mana kita seharusnya beristirahat telah terisi dengan banyak agenda-

¹Susan S. Phillips, *Merawat Kehidupan* (Literatur Perkantas, terjemahan, 2015), 26.

²Phillips, 26.

³Sean Colin Turner, *Shabbat Shalom: Clergy Sabbath as Disruptive Innovation and Renewal* (Duke University ProQuest Dissertations Publishing, 2019), 3.

⁴John Paul II, *Dies Domini* (May 31, 1998), Part 4, accessed September 20, 2022, https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/apost_letters/1998/documents/hf_jp-ii_apl_05071998_dies-domini.html.

agenda yang lain. Meskipun kita memang dapat berelasi dengan orang lain melalui teknologi, namun teknologi yang sama telah menciptakan jarak dengan orang lain di sekitar kita, diri kita sendiri, bahkan dengan Allah.

Karena itu, kita perlu kembali menemukan ritme kehidupan dan sukacita sejati yang telah direnggut dari kehidupan kita. Di sinilah kita perlu berhenti sejenak; kita butuh Sabat. Sebagaimana Nabi Yesaya dari masa yang lampau dengan lantang berkumandang bahwa jalan untuk menemukan kesukaan adalah dengan menguduskan hari Sabat (Yes. 58:13-14).⁵

Philip Schaff, seorang teolog Jerman Swiss abad ke-19 yang telah bermigrasi ke Amerika Serikat pernah berpidato di tahun 1863 dalam acara Konvensi Sabat Nasional. Dalam pidato tersebut Schaff berpendapat bahwa “istirahat Sabat” diperlukan oleh tubuh dan jiwa kita. Hal itu dibutuhkan untuk menjaga kesehatan, kekayaan, dan kebahagiaan, meski bersifat sementara.⁶ Selain itu, menurutnya, Sabat juga ditujukan untuk menciptakan kemakmuran individu dan komunitas. Ia pun berkata: “Singkirkan hari Sabat dan Anda akan menghancurkan institusi yang paling manusiawi dan demokratis,” yang dibuat khusus untuk “orang yang bekerja dan bekerja keras, kemiskinan dan kesedihan.”⁷

Tulisan ini akan dimulai dengan pembahasan prinsip Sabat sebagai dasar pembebasan dari perbudakan modern. Prinsip Sabat menekankan pentingnya pembebasan serta mempromosikan nilai-nilai kesetaraan, keadilan, dan solidaritas sosial di dalam masyarakat. Dengan memahami makna Sabat secara mendalam, kita dapat meresapi pentingnya istirahat, beribadah, dan membebaskan orang lain dari beban kerja yang berlebihan. Prinsip ini juga mencerminkan peran Tuhan sebagai Pembebas yang bekerja untuk mengakhiri penindasan dan memberikan kemuliaan kepada umat-Nya.

Selanjutnya, kita akan diajak untuk mengeksplorasi perilaku gila kerja (*workaholic*), gaya hidup angkuh (*flexing*), dan materialistik dalam masyarakat perkotaan. Melalui penerapan prinsip-prinsip pola hidup mencukupkan diri dalam Sabat, masyarakat perkotaan dapat menciptakan masyarakat yang lebih adil, bijaksana, dan lebih peka terhadap kebutuhan orang-orang miskin dan tertindas disekitarnya.

Kemudian, kita juga akan membahas pentingnya istirahat dalam ritme kehidupan kita. Dengan memberikan waktu untuk istirahat dan kegiatan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan, individu dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Selain itu, dengan berhenti dari aktivitas sehari-hari, prinsip-prinsip Sabat dapat merestorasi pola hidup kita di tengah-tengah tantangan kehidupan kota saat ini. Praktik Sabat juga dapat meningkatkan perekonomian masyarakat dan memberikan kesempatan bagi alam serta

⁵Bruce A. Ray, *Merayakan Sabat: Menemukan Peristirahatan Di Dunia Yang Tidak Pernah Beristirahat*, Terj. (Jakarta: Penerbit Momentum, 2006), 7.

⁶Tish Harrison Warren, "How to Fight Back Against the Humanity of Modern Work", *The New York Times*, diakses pada 19 Oktober 2022, <https://www.nytimes.com/2022/10/16/opinion/work-rest-sabbath.html>.

⁷Warren, "How to Fight Back Against the Humanity of Modern Work".

lingkungan untuk mengalami pemulihan. Pengurangan aktivitas manusia dapat membantu mengurangi dampak negatif pada lingkungan.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam tulisan ini adalah metode penelitian kepustakaan (literatur).⁸ Pendekatan ini menerapkan analisis, sintesis, dan interpretasi berbagai informasi yang tersedia dalam berbagai format, seperti buku, disertasi, artikel jurnal, laporan, sumber daring, serta karya tulis lainnya yang berkaitan dengan tema Sabat. Fokus dari studi literatur ini adalah pemahaman yang mendalam terhadap konsep Sabat dari sudut pandang teologis, sosial, psikologis, dan ekologis. Melalui analisa literatur yang relevan, penulis dapat menyajikan pemahaman yang komprehensif dan holistik tentang pentingnya Sabat dalam konteks kehidupan manusia modern, serta implikasinya terhadap aspek spiritual, fisik, sosial, dan lingkungan.

Metode kepustakaan ini memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi sudut pandang yang beragam dan mendalam terkait dengan Sabat dengan mengintegrasikan berbagai penelitian dan gagasan yang telah ada sebelumnya. Dengan melakukan analisis terhadap literatur dari berbagai sumber, tulisan ini mampu menyoroti kompleksitas dan relevansi Sabat dalam menghadapi tantangan-tantangan kontemporer. Pendekatan studi kepustakaan memfasilitasi pembacaan ulang terhadap konsep Sabat dari berbagai perspektif sehingga memungkinkan pembaca untuk memperoleh wawasan yang lebih luas dan mendalam terkait dengan dampak serta peran penting Sabat dalam mengembalikan keseimbangan hidup dalam kehidupan manusia.

PEMBAHASAN TOPIK

Sabat Sebagai Dasar Pembebasan dari Perbudakan Modern

Dari masa ke masa kata “perbudakan” memang mengalami perubahan, namun pada intinya perbudakan memiliki makna yang sama, yaitu manusia diperbudak oleh sesuatu. Pada masa kini perbudakan memiliki arti yang sangat luas. Perbudakan yang paling umum dipahami sebagai kondisi ketika seseorang, keluarga dan tatanan sosial lainnya memperlakukan orang lain sebagai properti miliknya, sehingga kemerdekaan orang itu terampas, lalu orang tersebut dieksploitasi demi kepentingan orang, keluarga atau tatanan sosial yang melakukan praktik perbudakan.⁹

Global Slavery Index (GSI) memperkirakan ada 50 juta orang hidup dalam perbudakan modern setiap hari pada tahun 2021 di seluruh dunia. Angka tersebut meningkat 10 juta orang

⁸Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 3rd ed. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), 1–5.

⁹Yohanes Rahdianto Suprandono, *Reinterpretasi Sabat (Keluaran 20:8-11)*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2021), 91.

sejak tahun 2016.¹⁰ Masih dari sumber yang sama dinyatakan bahwa diperkirakan ada lebih dari 1,8 juta orang hidup dalam perbudakan modern di Indonesia pada tahun 2021, dengan prevalensi 6,7 orang untuk setiap seribu orang di negara ini hidup dalam perbudakan modern. Hal ini menempatkan Indonesia dalam peringkat 10 besar dari 27 negara di kawasan Asia Pasifik berdasarkan prevalensi perbudakan modern, dan peringkat 62 dari 160 negara secara global. Negara berpenduduk padat ini juga masuk dalam 10 negara teratas di dunia dalam hal perkiraan jumlah orang yang hidup dalam perbudakan modern.¹¹

Perbudakan zaman ini makin didukung sekaligus disamarkan oleh adanya kemajuan teknologi dan informasi.¹² Salah satu kasus yang terjadi pada bulan Juni 2021 misalnya, di mana 11 orang ditangkap karena memperdagangkan perempuan dan anak perempuan dari Bangladesh ke India untuk eksploitasi seksual setelah memikat mereka melalui TikTok dengan janji bekerja.¹³

Dalam perbudakan masa kini, eksploitasi yang dilakukan terhadap kaum pekerja yang miskin dan lemah biasanya berupa pemaksaan kerja tanpa dibayar karena berutang dan tenaga kerja yang melampaui jam kerja. Selain itu, perbudakan masa kini juga mencakup perdagangan wanita dan anak dibawah umur, kawin paksa, praktik prostitusi, dan beberapa tindak kekerasan lainnya.¹⁴ Eksploitasi kerja paksa dilaporkan terjadi di beberapa sektor termasuk dalam sektor penangkapan dan pengolahan ikan, produksi minyak sawit, penebangan pohon, konstruksi, pertambangan, dan manufaktur, dengan perempuan dan anak perempuan menghadapi risiko tambahan kerja paksa di layanan rumah tangga. Kerja paksa terhadap anak-anak juga dilaporkan terjadi dalam pekerjaan rumah tangga, penangkapan ikan, pengemis, dan pergerakan obat-obatan terlarang.¹⁵ Kaum pekerja juga berpotensi untuk diperlakukan sebagai mesin yang selalu aktif, tanpa batas, tanpa tidur, dan tidak emosional.¹⁶ Terkadang mereka juga dipaksa untuk tampil seolah-olah mereka memang demikian.

Data dan informasi di atas menunjukkan bahwa perbudakan masih tetap terjadi hingga saat ini sehingga perlawanan terhadap segala bentuk perbudakan manusia harus tetap dilakukan. Penegakan prinsip-prinsip Sabat sendiri harus tetap dipraktikkan dalam kehidupan zaman ini. Meski dahulu kala Sabat ditetapkan dalam konteks sosial sebagai bentuk

¹⁰“Understanding The Scale of Modern Slavery,” *Global Slavery Index*, diakses pada Februari 2024, <https://www.walkfree.org/global-slavery-index/>.

¹¹“Modern Slavery in Indonesia: Global Slavery Index 2023 Country Study.”, diakses pada Februari 2024, <https://cdn.walkfree.org/content/uploads/2023/11/14130727/gsi-country-study-indonesia.pdf>.

¹²“Anti Social: Modern Slavery on Social Media,” diakses 1 Februari 2024, <https://cdn.walkfree.org/content/uploads/2023/05/23135406/GSI-2023-Social-Media-Spotlight.pdf>.

¹³“Anti Social: Modern Slavery on Social Media,” diakses 1 Februari 2024.

¹⁴Suprandono, *Reinterpretasi Sabat (Keluaran 20:8-11)*, 92.

¹⁵“Modern Slavery in Indonesia: Global Slavery Index 2023 Country Study.”, diakses 1 Februari 2024.

¹⁶Warren, "How to Fight Back Against the Humanity of Modern Work".

perlawanan terhadap perbudakan di Mesir, hingga saat ini, Sabat telah menghadirkan sebuah alternatif gaya hidup baru untuk melawan sistem yang memperbudak sesama manusia.¹⁷

Hari Sabat dapat dipandang sebagai bentuk perlawanan terhadap perbudakan modern karena pada intinya Sabat mengajarkan nilai-nilai kemanusiaan, keadilan, dan penghargaan terhadap hak asasi manusia.¹⁸ Dalam konteks perbudakan modern yang sering kali melibatkan eksploitasi buruh dan pelanggaran hak asasi manusia, Sabat menempatkan kebutuhan individu dan komunitas di atas kepentingan ekonomi semata. Dengan memberikan hak istirahat kepada pekerja dan mendorong pengadaaan waktu berkualitas dengan keluarga, Sabat menanggapi secara langsung sistem yang mencoba mengabaikan hak-hak pekerja dan mengorbankan kesejahteraan manusia demi keuntungan materi.

Dengan menekankan istirahat, refleksi, dan spiritualitas, hari Sabat mengingatkan kita akan kepentingan nilai-nilai manusiawi yang mendasar; menegaskan bahwa setiap individu berhak mendapatkan waktu untuk beristirahat dan menjalani kehidupan yang seimbang dan bermartabat.¹⁹ Dengan demikian, Hari Sabat dapat dianggap sebagai bentuk perlawanan terhadap penindasan modern dan upaya untuk memastikan ditegakkannya hak-hak dan martabat setiap individu di tengah dinamika masyarakat kontemporer.

Dalam Kitab Ulangan, Musa berulang kali menyerukan kepada umat untuk mewaspadai praktik perbudakan dan “mengingat” perbuatan tangan Tuhan atas kehidupan mereka, karena dia mengetahui bahwa hal “melupakan” adalah godaan besar di lingkungan yang makmur. Dia tahu bahwa tujuan dari ideologi pasar adalah untuk membuat kita melupakan milik kita sendiri, akar dan identitas kita, dan membiarkan diri kita didefinisikan oleh harapan orang asing.²⁰ Demikian kata Musa:

“... maka janganlah engkau takut kepada mereka; ingatlah selalu apa yang dilakukan TUHAN, Allahmu, terhadap Firaun dan seluruh Mesir, (Ul 7:18)
Haruslah kauingat, bahwa engkaupun dahulu budak di Mesir, dan haruslah engkau melakukan ketetapan ini dengan setia.” (Ul 16:12)

Meski tulisan ini tidak akan membahas topik Teologi Pembebasan secara lebih luas dan mendalam, karena hal itu akan menjadi suatu topik yang tersendiri, namun kita akan dibawa untuk melihat bagaimana hukum Sabat dalam Alkitab menjadi dasar pembebasan terhadap perbudakan manusia. Mari kita lihat prinsip Sabat berdasarkan Ulangan 5: 12-15:

“Tetaplah ingat dan kuduskanlah hari Sabat, seperti yang diperintahkan kepadamu oleh TUHAN, Allahmu. Enam hari lamanya engkau akan bekerja dan melakukan segala pekerjaanmu, tetapi hari ketujuh adalah hari Sabat TUHAN, Allahmu; maka jangan melakukan sesuatu pekerjaan, engkau atau anakmu laki-

¹⁷Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance, New Edition With Study Guide: Saying No to the Culture of Now*, (Kentucky: Presbyterian Publishing, 2017), xiii–xiv.

¹⁸Suprandono, *Reinterpretasi Sabat (Keluaran 20:8-11)*, 149–54.

¹⁹Suprandono, 161–62.

²⁰Brueggemann, *Sabbath as Resistance*, 45.

laki, atau anakmu perempuan, atau hambamu laki-laki, atau hambamu perempuan, atau lembumu, atau keledaimu, atau hewanmu yang manapun, atau orang asing yang di tempat kediamanmu, supaya hambamu laki-laki dan hambamu perempuan berhenti seperti engkau juga. Sebab haruslah kauingat, bahwa engkau pun dahulu budak di tanah Mesir dan engkau dibawa keluar dari sana oleh TUHAN, Allahmu dengan tangan yang kuat dan lengan yang teracung; itulah sebabnya TUHAN, Allahmu, memerintahkan engkau merayakan hari Sabat.”

Dalam perintah ini kita menemukan akar dari hari Sabat sebagai sebuah prinsip moral yang kuat dalam menjalankan hari Sabat bersama, sebuah pengaturan untuk kesejahteraan ciptaan Tuhan.²¹

Sabat dalam bagian ini dapat juga dipahami sebagai sebuah penegasan terhadap identitas Israel. Kata-kata Musa kepada umat Israel dalam bagian ini menunjukkan bahwa selain mencerminkan ritme kehidupan ciptaan Allah secara umum, hari Sabat juga berfungsi untuk mengingatkan Israel tentang asal-usulnya yang spesifik. Musa menegaskan hal ini di ayat 15, dimana ia mengaitkan Sabat dengan kehidupan bangsa Israel yang pernah memiliki status sebagai budak di Mesir, saat mereka tidak memiliki waktu perhentian dalam pekerjaan mereka. Oleh karena itu, Sabat juga dirayakan oleh bangsa Israel sebagai sebuah perayaan untuk mengingat hari pembebasan dari perbudakan.

Jika dalam Keluaran 20:8-11 Sabat dikaitkan dengan penciptaan, maka dalam Ulangan 5:12-15 Sabat dikaitkan dengan pelepasan umat dari perbudakan di Mesir sebagai bentuk kasih dan pemeliharaan Tuhan. Berkat dan pengudusan dalam Keluaran 20:8-11 berasal dari Allah, dan karena itu, manusia memahami Sabat dengan meneladani Tuhan yang telah memberkati hari itu sebagai kepenuhan ciptaan.

Pembebasan Israel dari tanah Mesir oleh Tuhan menunjukkan bahwa untuk selamanya Tuhan membenci penindasan²² Bahkan budak dan pelayan mereka sendiri harus memiliki waktu beristirahat seperti mereka. Jadi memelihara Sabat di sini berarti juga memelihara dan menegakkan nilai-nilai kesetaraan dan keadilan. Sebuah nilai yang diajarkan kepada umat Tuhan berdasarkan pengalaman mereka sendiri saat mengalami tindakan yang buruk dalam perbudakan. Nilai-nilai pembebasan ini tentu saja tetap relevan bagi kehidupan kita di zaman ini.

Dalam Alkitab, Allah YHWH juga dikenal sebagai Sang Pembebas!²³ Bukan hanya karena Allah telah membebaskan bangsa Israel dari perbudakan, namun sepanjang sejarah umat-Nya, kita telah melihat bagaimana Allah terus bekerja dan membebaskan umat-Nya yang tertindas. Dalam perwujudan aksi penyelamatan-Nya, Kitab Keluaran menggunakan berbagai

²¹Tilden Edwards, *Sabbath Time* (Nashville: Upper Room Books, 1992), 20.

²²Willard M. Swartley, *Slavery, Sabbath, War and Women: Case Issues in Biblical Interpretation* (Scottsdale-Pennsylvania: Herald Press, 1983), 40.

²³Suprandono, *Reinterpretasi Sabat (Keluaran 20:8-11)*, 111.

kata kerja yang menggambarkan peran Allah YHWH. YHWH muncul sebagai agen yang menggunakan kekuatan-Nya, YHWH yang berinisiatif membawa keluar umat-Nya dari perbudakan (Kel. 13:3; bdg. 12:41; 14:48). Ia yang melepaskan (Kel. 3:8; 5:23; 6:6; 18:9), Ia menebus, membebaskan, meninggikan dan memulihkan umat-Nya (Kel. 3:8, 17). Pembebasan yang diberikan oleh Tuhan dari perbudakan di Mesir dilakukan dengan tindakan-Nya yang tegas, dengan tangan yang teracung dan hukuman yang berat terhadap Mesir (Kel. 3:8; bdg. 5:23; 6:6; 18:9). Tuhan bertindak seolah-olah Dia adalah anggota keluarga yang merasa bertanggung jawab untuk menyelamatkan dan menjaga kesejahteraan keluarga-Nya (Kel. 6:5; bdg. 15:13)²⁴.

Dengan demikian, melalui Kitab Keluaran, kita dapat melihat bagaimana Tuhan bertindak dengan kuasa-Nya yang luar biasa untuk mengakhiri ketakutan, penderitaan, dan keterbatasan yang dialami oleh umat Israel (Kel. 14:13). Hal ini menggambarkan bagaimana Tuhan adalah agen pembebas yang mampu mengubah situasi yang sulit menjadi peluang bagi Israel untuk hidup dengan sukacita. Selain itu, Tuhan juga memuliakan umat-Nya dengan mengangkat mereka dari posisi yang rendah; dari status budak di Mesir menuju kedudukan yang lebih tinggi sebagai bangsa merdeka di tanah perjanjian. Dalam Keluaran 3:8 dan 3:17, kita melihat bahwa Tuhan tidak hanya memerdekakan, tetapi juga meninggikan dan memperbaiki situasi.

Sabat Sebagai Dasar Praktik Hidup Mencukupkan Diri

Gaya hidup perkotaan yang semakin konsumtif, hedonis, narsis, *flexing*, dan ambisius mencerminkan budaya materialisme, pengejaran kesenangan, serta perhatian yang kuat terhadap citra diri dan pencapaian pribadi. Masyarakat kota seringkali terjebak dalam pola konsumsi yang menekankan konsumsi barang-barang mewah, mengejar kenikmatan hedonistik, serta tampilan diri yang sering kali berlebihan di era media sosial. Tantangan terbesar dari gaya hidup ini adalah potensi untuk mengabaikan nilai-nilai kebersamaan, keberlanjutan, kecukupan, dan keseimbangan dalam hidup. Karena itu, sangatlah penting untuk mengembangkan kesadaran akan dampak sosial dan pribadi, serta mencari keseimbangan hidup yang lebih sehat dalam gaya hidup perkotaan.

Bahkan tidak dapat dipungkiri, hal ini juga menimpa orang percaya di masa kini. Marthinus Mamonto mengatakan bahwa paling tidak ada sepuluh hal yang dapat tampil sebagai wajah sekularisasi/ penduniawian yang sedang terjadi dalam hidup orang percaya masa kini (termasuk di Indonesia), yakni:

“(1) Egoisme, yakni sikap, pendirian, dan perilaku yang hanya mementingkan diri sendiri). (2) Egosentrisme, yakni fokus eksistensi yang berpusat pada diri sendiri. (3) Hedonisme, yaitu paham yang mementingkan kesenangan dan

²⁴Yohanes Rahdianto Suprandono, 1)* and , Setio, Robert 2), “Rereading of The Sabbath Law (Exodus 20: 8-11) as A Response to Modern Slavery Issue,” *Jurnal Jaffray* 19, No. 2 (2021): 213, <https://doi.org/10.25278/jj.v19i2.564>.

kenikmatan. (4) Materialisme sebagai keterikatan pada materi. (5) Keserakahan, suatu sifat kelobaan atau ketamakan dalam hidup. (6) Konsumerisme, suatu keinginan untuk belanja yang tidak terkontrol akibat pengaruh reklame atau iklan. (7) Spekulasi lewat segala bentuk perjudian dan korupsi, kolusi, dan nepotisme. (8) Instanisme, sebagai budaya populer dalam mencari solusi serba cepat. (9) Provanisme, paham dan praktek komersialisasi atas hal-hal sakral. (10) Fanatisme sektarian, baik melalui paham, denominasi, politik, dan lain-lain.”²⁵

Jika realitas tersebut di atas terus menerus terjadi, maka Kekristenan akan semakin menuju insignifikansi dan irrelevansi total bagi masyarakat. Kekristenan akan menjadi semakin tidak peka dan tidak bermakna bagi lingkungan sekitarnya.

Seorang Kristen seharusnya mengadopsi gaya hidup yang mencukupkan diri dengan berlandaskan pada ajaran yang menekankan pentingnya kesederhanaan, keadilan, dan kasih. Memperoleh kepuasan atau kesenangan tidaklah salah, namun seorang Kristen sejatinya memiliki prioritas dan hikmat dalam mengelola berkat Tuhan. Ia harus mampu mencukupkan diri dalam kehidupannya. Mencukupkan diri dalam hal ini tidak hanya berkaitan dengan aspek materi, tetapi juga melibatkan pemahaman bahwa kebahagiaan sejati tidak tergantung pada kepemilikan berlebihan atau kekayaan dunia.

Pola hidup mencukupkan diri orang Israel sendiri dibangun dari pengalaman mereka dengan Tuhan, sebagaimana yang dinarasikan dalam Keluaran 16:1-36.²⁶ Pasal ini menggambarkan bagaimana Tuhan menyediakan manna bagi bangsa Israel di padang gurun setelah pembebasan mereka dari perbudakan di Mesir. Selain itu, pasal ini juga memberikan pola hidup yang baru bagi orang Israel dalam mengelola berkat yang Tuhan anugerahkan kepada mereka dengan bijak. Sebagai catatan, ini bukanlah konteks hukum; melainkan ini adalah narasi yang menggambarkan pemeliharaan (penyediaan) Allah bagi umat-Nya dalam rangkaian pembebasan mereka.

Sebagai tanggapan terhadap keluhan dan desakan rakyat mengenai kekurangan makanan, Allah berjanji untuk memberikan mereka roti di pagi hari dan burung puyuh di malam hari. Namun, ada dua pembatasan bagi rakyat:²⁷ *Pertama*, selama lima hari, mereka harus mengumpulkan roti secukupnya dan mereka dilarang menyimpan roti hingga pagi hari (Kel. 16:19). *Kedua*, akan tetapi pada hari keenam, sehari sebelum Sabat, mereka harus mengumpulkan dua kali lipat persediaan harian mereka sehingga mereka tidak perlu mengumpulkan pada hari ketujuh (Kel. 16:22-26).

²⁵Marthinus Mamonto, “Pelayan Dan Pelayanan Gereja,” *Fakultas Teologi Universitas Kristen Indonesia Tomohon Jurnal Teologi EXODUS* No. 18 Tahun XIII (2006): 56.

²⁶Michael H. Burer, *The Historical and Cultural Background of Divine Sabbath Work and Its Relationship to Key Controversy Passages in The Gospel* (Dallas Theological Seminary, ProQuest Information and Learning Company, 2004), 45.

²⁷Burer, 46.

Melalui Kitab Keluaran ini, kita belajar bagaimana sikap serakah dan sungut-sungut umat Israel mendapat perhatian penting dari Tuhan. Tuhan kemudian memberikan roti untuk dimakan secukupnya, namun ada diantara mereka yang mengambil lebih dari yang dibutuhkan, kemudian keesokan harinya roti itu menjadi busuk, berulat dan berbau:

“Beginilah perintah TUHAN: Pungutlah itu, tiap-tiap orang menurut keperluannya; masing-masing kamu boleh mengambil untuk seisi kemahnya, segomer seorang, menurut jumlah jiwa." Demikianlah diperbuat orang Israel; mereka mengumpulkan, ada yang banyak, ada yang sedikit. Ketika mereka menakarnya dengan gomer, maka orang yang mengumpulkan banyak, tidak kelebihan dan orang yang mengumpulkan sedikit, tidak kekurangan. Tiap-tiap orang mengumpulkan menurut keperluannya. Musa berkata kepada mereka: "Seorangpun tidak boleh meninggalkan dari padanya sampai pagi." Tetapi ada yang tidak mendengarkan Musa dan meninggalkan dari padanya sampai pagi, lalu berulat dan berbau busuk. Maka Musa menjadi marah kepada mereka.” (Kel. 16:16-20)

Kisah ini berfokus pada penyediaan makanan yang cukup oleh Tuhan, berkat materi yang cukup, untuk memenuhi kebutuhan umat-Nya, dan itu juga memberi perhatian pada kesulitan yang kita alami dalam mempercayai Tuhan yang akan menyediakan bagi kita. Kisah ini juga menjadi pelajaran berharga buat kita, tentang bagaimana seharusnya kita memandang makanan dan materi.

Selanjutnya, dalam perjalanan di padang gurun tersebut juga dicatat bahwa pada hari keenam dalam kehidupan umat, Tuhan memberikan makanan secara berlimpah. Dia memberikan dua kali lipat makanan agar mereka tidak perlu mengumpulkan makanan pada hari Sabat. Namun ada beberapa orang pergi mencari manna pada hari ketujuh. Diceritakan bahwa ketika mereka tidak mentaati apa yang Tuhan katakan, Tuhan lalu marah kepada mereka dan menegur mereka melalui Musa:

“Selanjutnya kata Musa: "Makanlah itu pada hari ini, sebab hari ini adalah sabat untuk TUHAN, pada hari ini tidaklah kamu mendapatnya di padang. Enam hari lamanya kamu memungutnya, tetapi pada hari yang ketujuh ada sabat; maka roti itu tidak ada pada hari itu." Tetapi ketika pada hari ketujuh ada dari bangsa itu yang keluar memungutnya, tidaklah mereka mendapatnya. Sebab itu TUHAN berfirman kepada Musa: "Berapa lama lagi kamu menolak mengikuti segala perintah-Ku dan hukum-Ku? Perhatikanlah, TUHAN telah memberikan sabat itu kepadamu; itulah sebabnya pada hari keenam Ia memberikan kepadamu roti untuk dua hari. Tinggallah kamu di tempatmu masing-masing, seorangpun tidak boleh keluar dari tempatnya pada hari ketujuh itu." Lalu beristirahatlah bangsa itu pada hari ketujuh.” (Kel. 16:25-30)

Dalam hal ini umat Israel gagal dalam dua hal. *Pertama*, sikap serakah telah mendorong beberapa orang menyimpan sebagian roti hingga pagi hari dan menemukannya penuh dengan ulat; sebagai akibatnya, rakyat menerima teguran dari Musa (Kel. 16:20-21). *Kedua*, sikap

serakah jugalah yang kemudian menyebabkan beberapa orang pergi mencari roti pada hari ketujuh (Sabat) dan dengan demikian menerima teguran dari Tuhan (Kel. 16:27-30).

Narasi tersebut menunjukkan bagaimana Sabat sebagai sebuah pengaturan sangat penting di hadapan Tuhan. Hal ini tidak hanya terletak pada tindakan menjauhkan diri dari aktivitas, tetapi pada harapan akan adanya konsentrasi Israel pada kehadiran Tuhan di tengah-tengah mereka.²⁸ Dari peristiwa ini, setidaknya kita mendapatkan pembelajaran bahwa ketika kita berfokus kepada Tuhan, kita untuk terhindar dari sifat serakah dan tamak. Dengan demikian, terdapat dua fokus utama dalam narasi mengenai Sabat, yaitu: Sabat adalah waktu penyediaan serta kehadiran Allah, dan ini adalah waktu ketika penghakiman Allah dapat diberlakukan terhadap umat-Nya jika mereka menolak penyediaan (serakah) dan menolak kehadiran itu sendiri.²⁹

Jadi, praktik gaya hidup mencukupkan diri adalah tentang penghayatan iman akan penyediaan dan istirahat dari Tuhan, sebagaimana yang telah dialami oleh bangsa Israel di padang gurun. Prinsip ini memberikan pelajaran bagi kita yang hidup pada masa kini, bahwa Tuhan secara teratur memenuhi kebutuhan kita, dengan menyediakan “manna di pagi hari” dan “burung puyuh di malam hari”. Melalui Sabat, Tuhan juga memberikan istirahat kepada kita secara spiritual. Semua penyediaan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik dan spiritual dasar kita, tetapi juga memberikan cara nyata bagi kehadiran Allah untuk dirasakan di tengah-tengah kehidupan kita.

Rasul Paulus sendiri dalam I Timotius 6:8 mengatakan: "Asal ada makanan dan pakaian, cukuplah!" Kata “cukuplah” dalam bagian ini berasal dari kata Yunani yaitu: *arkeo*, yang dapat juga diterjemahkan sebagai: “menjadi puas”.³⁰ Ayat ini seharusnya dapat dijadikan fondasi bagi umat-Nya untuk membangun gaya hidup mencukupkan diri pada masa kini sekaligus menjadi bentuk perlawanan terhadap gaya hidup hedonis dan materialistis yang menjadi ciri utama kehidupan kota saat ini.

Sabat Sebagai Dasar Pentingnya Istirahat bagi Masyarakat Perkotaan

Kota adalah pusat peluang, keragaman, dan inovasi. Kawasan ini menyediakan berbagai fasilitas, layanan inti, dan manfaat sosial, yang sering kali menjadikan kawasan ini lebih menarik dibandingkan dengan kawasan pinggiran kota atau pedesaan. Meskipun kehidupan di kota mempunyai banyak keuntungan, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental.³¹ Dalam suasana kota yang tidak pernah sepi, terdapat juga kecenderungan orang-

²⁸Burer, 46.

²⁹Burer, 47.

³⁰Alkitab Sabda, diakses pada 2024, <https://alkitab.sabda.org/strong.php?id=714>

³¹Emily Cronkleton, “How Living In a City Affects Mental Health”, *Medical News Today*, diakses pada 2024, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/mental-health-living-in-a-city>.

orang kota yang merasa dirinya tidak aman, kurang privasi, dan bahkan kurang tidur, karena faktor-faktor, seperti keramaian, cahaya, kebisingan, dan stres.³²

Sebagai pusat ekonomi dan pemerintahan, kota juga telah melahirkan pola kerja dalam sistem shift. Pola bekerja dengan sistem *shift* ini semakin menjadi bagian integral dari berbagai pekerjaan di perkotaan. Akan tetapi semakin banyak bukti yang menghubungkan kerja *shift* dengan berbagai dampak kesehatan yang merugikan, termasuk faktor risiko gangguan kesehatan, seperti kardiovaskular³³, sindrom metabolik,³⁴ diabetes, jenis kanker tertentu,³⁵ kelelahan, cedera saat bertugas, dan hipotiroidisme autoimun.³⁶ Oleh karena itu, kerja *shift*, terutama malam hari atau *shift* bergilir, telah lama dianggap sebagai risiko pekerjaan yang signifikan. Bekerja pada *shift* malam telah dikaitkan dengan insomnia, durasi tidur lebih pendek, kantuk di siang hari, dan kualitas tidur buruk secara keseluruhan.

Sejatinya, penduduk kota dapat menggunakan strategi untuk menemukan keseimbangan dan berkembang di lingkungan perkotaan yang terkadang penuh tekanan, yaitu dengan beristirahat. Namun nyatanya, hal ini menjadi sesuatu yang tidak mudah dilakukan. Akibat kurangnya waktu untuk beristirahat, penduduk kota menjadi lebih rentan terhadap insomnia, kesulitan tidur, dan beberapa bentuk kelelahan lainnya. Dalam sebuah survei terhadap lebih dari 15.000 orang, para peneliti di Universitas Stanford menemukan bahwa bahkan cahaya terang sebuah kota saja sudah dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mendapatkan istirahat malam yang baik.³⁷ Belum lagi jika ditambahkan dengan hiruk-pikuk kehidupan para penduduknya yang padat.

Kata "istirahat" sendiri merupakan konsep yang menonjol dalam Kitab Suci. Apa yang dimaksud dengan istirahat, *menuchah* dalam bahasa Ibrani, mempunyai sejarah perkembangan yang panjang.³⁸ Pertama kali kita melihat ide ini diungkapkan dengan kata "Sabat" dan padanannya dalam narasi penciptaan dalam Kitab Kejadian.³⁹ Ketika penciptaan selesai, Allah beristirahat. Dia "menguduskan" blok waktu untuk beristirahat. Dalam Keluaran 20:11, Tuhan sendiri beristirahat dan menjadi contoh bagi orang Israel. Allah merayakan aktivitas-Nya

³²Dr. Rizal Fadli, "Orang yang Tinggal di Kota Besar Rentan Idap Gangguan Jiwa", *halodoc*, diakses pada 2024, <https://www.halodoc.com/artikel/orang-yang-tinggal-di-kota-besar-rentan-idap-gangguan-jiwa>.

³³Sistem kardiovaskular terdiri dari jantung, pembuluh darah, dan darah. Fungsi utama sistem ini adalah untuk mengangkut nutrisi dan darah yang mengandung banyak oksigen menuju seluruh tubuh, serta membawa darah terdeoksigenasi kembali ke paru-paru. Sesuai fungsi dari sistem kardiovaskular yang bertanggung jawab untuk mengirimkan darah ke berbagai bagian tubuh. <https://labcito.co.id/kardiovaskular-pengertian-sebab-dan-ccontoh-penyakit/>

³⁴Han Hui Ye et al., "The Association between Shift Work and the Metabolic Syndrome in Female Workers," *Annals of Occupational and Environmental Medicine* 25, no. 1 (2013): 33, <https://doi.org/10.1186/2052-4374-25-33>.

³⁵Jens Peter Bonde et al., "Work at Night and Breast Cancer – Report on Evidence-Based Options for Preventive Actions," *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 38, no. 4 (2012): 380–90, <https://doi.org/10.5271/sjweh.3282>.

³⁶Jianhua Shen et al., "Fatigue and Shift Work," *Journal of Sleep Research* 15, no. 1 (2006): 1–5, <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00493.x>.

³⁷Fadli, "Orang yang Tinggal di Kota Besar Rentan Idap Gangguan Jiwa".

³⁸Edwards, *Sabbath Time*, 19.

³⁹Euntaek D. Shin, *A Theology of Rest* (Wheaton College ProQuest Dissertations Publishing, 2022): 18.

sebelumnya dan memberikan contoh bagi makhluk-Nya untuk melakukan hal yang sama.⁴⁰ Demikian juga dengan yang tertulis dalam Kitab Taurat (Kel. 20:8–11; Ul. 5:12–15) dan dalam kitab para Nabi (Yes. 58:13–14; Yer. 17:19–27), yang semuanya menyampaikan betapa menjaga Sabat adalah sesuatu yang serius.

Bukan hanya di Perjanjian Lama, kita bisa juga menelusuri topik ini hingga ke Perjanjian Baru. Dalam Matius 11:25-30 kita menemukan bagian peralihan penting dalam retorika Yesus sebelum berbicara tentang Sabat di Matius 12. Ia mengundang semua orang untuk datang dan “beristirahat” dan berkata: "Marilah kepadaku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, dan Aku akan memberikan kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, sebab Aku lemah lembut dan rendah hati; dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Karena kuk-Ku itu enak dan bebanku itu ringan" (ay. 28-30).

Undangan Yesus, terutama dalam konteks tema-tema tipologis Perjanjian Lama dan tema-tema dalam Matius, menunjukkan bahwa ketenangan yang ditawarkan Yesus terutama berkaitan dengan ketenangan di dalam “jiwa/batin” dan berlawanan dengan interpretasi legalistis kaum Farisi mengenai hukum.⁴¹ Penempatan undangan Yesus tepat sebelum cerita kontroversi Sabat adalah signifikan. Pernyataan Yesus dalam perikop berikutnya (Mat. 12:1-14) tidak mengasumsikan sifat sementara pengamalan Sabat, melainkan keberlakuan Sabat yang berkelanjutan, dan menunjukkan cara yang tepat untuk menerapkan Sabat dalam konteks kasih, bukan legalisme kaum Farisi.⁴²

Pada hari Sabat Yesus juga membebaskan orang yang menderita dari perbudakan penyakit (Mat. 12:9-14; Mark. 3:1-6; Luk. 6:6-11; lihat juga Luk. 13:10-17, 14:1-6 dan Yoh. 5:1-18), menyembuhkan orang buta (Yoh. 9:13-16), atau memberi makan murid-muridnya dengan mengizinkan mereka untuk "bekerja" dengan memetik bulir gandum untuk dimakan (Mat. 12:1-8; Mark. 2:23-28; Luk. 6:1-5). Beberapa tindakan Yesus di hari Sabat ini menunjukkan kerinduan-Nya akan keutuhan dan persekutuan yang ingin diwujudkan oleh Sabat. Makna penting dari tindakan-tindakan ini tidak dapat direduksi menjadi penolakan terhadap “legalisme”, atau menjadi paham kemanusiaan yang generik (*a generic humanitarianism*). Sebaliknya, itu adalah tanda-tanda yang menunjukkan otoritas dan perantaraan Yesus dalam memprakarsai penebusan eskatologis Allah atas ciptaan.⁴³

Selanjutnya, kita mungkin bertanya-tanya bagaimana mungkin penduduk kota pada masa kini bisa benar-benar beristirahat ketika ada begitu banyak hal yang harus dilakukan?

⁴⁰Barbara Cordelia Hart Yorks, “The Understanding and Practice of Sabbath,” *Asbury Theological Seminary ProQuest Dissertations Publishing*, 2011., n.d., 17.

⁴¹Jon English Lee, *There Remains a Sabbath Rest for The People of God: A Biblical, Theological, And Historical Defence of Sabbath Rest as A Creation Ordinance* (The Southern Baptist Theological Seminary: ProQuest LLC, 2018), 88.

⁴²Lee, 88.

⁴³Robert Sherman, “Reclaimed by Sabbath Rest,” *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 59, no. 1 (January 2005): 43, <https://doi.org/10.1177/002096430505900105>.

Walter Brueggemann memberikan pesan yang sangat mendalam akan hal ini. Dalam bukunya *Sabbath as a Resistance* Brueggemann mengatakan bahwa, dalam hidup ini:

“Anda tidak harus melakukan lebih banyak. Anda tidak harus menjual lebih banyak. Anda tidak harus mengontrol lebih banyak. Anda tidak harus tahu lebih banyak. Anda tidak harus memiliki anak-anak Anda dalam kelompok balet atau sepak bola. Anda tidak harus menjadi lebih muda atau lebih cantik. Anda tidak harus mencetak lebih banyak.”⁴⁴

Dengan demikian, Brueggemann seolah-olah mau menyatakan bahwa kita tidak harus memiliki serta mengendalikan segalanya, cukupkanlah dirimu dalam segala hal dan segeralah membuat keputusan untuk beristirahat.

Abraham Heschel, seorang rabi Yahudi terkemuka mengatakan bahwa sebagai manusia yang diciptakan segambar dan serupa dengan Allah, selain menjalankan mandat budaya untuk memelihara bumi, kita butuh waktu khusus untuk merawat jiwa kita sendiri:

“Enam hari dalam seminggu kita bergumul dengan dunia, memeras keuntungan dari bumi, pada hari Sabat kita terutama merawat benih kekekalan yang ditanam dalam jiwa. Dunia ada di tangan kita, tapi jiwa kita milik Orang Lain. Enam hari dalam seminggu kita berusaha menguasai dunia, di hari ketujuh kita berusaha menguasai diri sendiri.”⁴⁵

Meskipun kata “istirahat” adalah antonim dari kata ‘bekerja’⁴⁶, hal ini bukan berarti bahwa kita menganggap perintah Tuhan untuk bekerja merupakan sesuatu yang kurang penting. Lebih lanjut Heschel mengatakan bahwa: Sama seperti kita diperintahkan untuk memelihara hari Sabat, demikian pula kita diperintahkan untuk bekerja. Oleh karenanya “cintailah pekerjaanmu.”⁴⁷ Dalam Dasa Titah dituliskan bahwa: "Enam hari lamanya engkau harus bekerja dan melakukan segala pekerjaanmu; tetapi hari ketujuh adalah hari Sabat bagi Tuhan, Allahmu..." (Kel. 20:9-10) Jadi, kewajiban kita untuk bekerja selama enam hari adalah bagian dari perjanjian Tuhan dengan manusia, seperti halnya kewajiban untuk berhenti dan beristirahat pada hari ketujuh.

Sabat Bagi Restorasi Dalam Kehidupan dan Perekonomian Masyarakat

Restorasi Spiritual: Kembali Kepada Tuhan Sebagai Allah yang Memelihara-Sumber Daya Ekonomi yang Paling Utama

Sabat adalah masa bagi manusia untuk merestorasi kembali relasi dan kesadaran dirinya akan Allah. Philip Schaff menyebut hukum Sabat sebagai cek dan batasan untuk

⁴⁴Brueggemann, *Sabbath as Resistance*, 62.

⁴⁵Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath*, (Farrar, Straus and Giroux, 1951), 13.

⁴⁶Eka Darmaputera, *Sepuluh Perintah Tuhan - Museumkan Saja?* (Yogyakarta: Gloria Graffa, 2005), 92.

⁴⁷Heschel, *The Sabbath*, 28.

“penyembahan yang merendahkan terhadap dolar (uang) yang mahakuasa.”⁴⁸ Sementara itu Walter Brueggemann menyatakan bahwa:

“Sabat adalah istirahat, yang teratur dan publik, yang memungkinkan kita untuk mengingat. Sabat adalah kesempatan untuk mengingat peristiwa di Mesir dan Firaun, dan kemudian mengingat YHWH dan eksodus. Sabat adalah hari untuk menari dan bernyanyi, "Bebas akhirnya, bebas akhirnya," Tidak ada yang akan menghalangi saya!”⁴⁹

Dalam Ulangan kita sering membaca bagaimana Musa sangat menekankan dan meminta orang Israel untuk “mengingat”, karena dia tahu bahwa “lupa/melupakan” adalah godaan besar dalam lingkungan yang makmur. Dia tahu bahwa tujuan ideologi pasar adalah membuat kita lupa akan akar dan identitas kita dan membiarkan diri kita didefinisikan oleh harapan asing.⁵⁰ "Ingatlah TUHAN, Allahmu, sebab Dialah yang memberimu kekuatan untuk memperoleh kekayaan" (Ul. 8:18).

Restorasi Fisik: Meningkatkan Stamina dan Kinerja yang Baik Sehingga Produktivitas Meningkat

Dalam bukunya *“Keeping The Sabbath Wholly*, Marva J. Dawn mengutip penelitian ilmiah yang pernah dilakukan oleh Juan-Cardos Lerman, di Universitas Arizona, yang menunjukkan adanya kebutuhan biologis untuk istirahat setiap hari ketujuh dan nilai istirahat yang memberikan energi. Menurut teori Lerman, tidak beristirahat setelah enam hari bekerja akan menyebabkan insomnia atau kantuk, ketidakseimbangan hormonal, kelelahan, mudah tersinggung, stres organ, dan gejala fisik dan mental lainnya yang semakin serius.⁵¹

Tentu saja, studi ilmiah seperti itu tidak “membuktikan” keabsahan perintah Tuhan, karena tujuan ilmu pengetahuan dan iman sangat berbeda. Namun yang menarik adalah bahwa metode penyelidikan ilmiah juga telah membawa pada kebenaran rancangan Allah untuk istirahat, yang telah ditetapkan jauh sebelumnya dalam perintah Sabat.⁵² Adapun manfaat tambahan dari satu hari istirahat fisik yang lengkap adalah memberikan kita kekuatan dan semangat ekstra untuk tugas-tugas dalam enam hari kerja lainnya.

Restorasi Sosial: Waktu untuk Bersosialisasi dan Menjaga Jalinan Sosial-Jaringan Penguat Ekonomi

Ketika kita punya waktu untuk berhenti sejenak dari segala macam kesibukan dan rutinitas, maka kita akan memiliki kesempatan untuk menjalin relasi yang lebih berkualitas,

⁴⁸Warren, "How to Fight Back Against the Humanity of Modern Work".

⁴⁹Brueggemann, *Sabbath as Resistance*, 45.

⁵⁰Brueggemann, 45.

⁵¹Dawn, *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting*, 69.

⁵²Dawn, 69.

baik itu dengan anggota keluarga, teman, sahabat, atau orang-orang yang mungkin sedang menjadi target pelayanan kita pribadi. Sabat juga mencakup persekutuan dengan orang percaya lainnya. Persaudaraan dengan orang percaya lainnya dapat menjadi suatu dukungan kepada mereka. Saling merawat dan memperhatikan satu sama lain, sebagaimana yang dilakukan Kristus kepada murid-murid-Nya, kepada mereka yang lemah, sakit, miskin dan tertindas adalah kunci dalam komunitas iman dan pelaksanaan Sabat.⁵³

Dalam konteks Sabat, memberikan dukungan kepada yang kurang beruntung adalah bentuk nyata kasih dan kepedulian yang memperkaya makna hari Sabat sebagai waktu yang kudus. Ini adalah panggilan untuk berbagi berkat dengan mereka yang membutuhkan, mengikuti teladan kasih Kristus dalam pelayanan kepada sesama.

Restorasi Mental dan Intelektual: Istirahat yang Cukup Membuat Daya Pikir Meningkat Sehingga Dapat Mengembangkan Ekonomi Dengan Lebih Baik

Dalam kesibukan sehari-hari yang seringkali dipenuhi dengan tuntutan, tekanan, dan stres, Sabat memberikan kesempatan berharga untuk mengembalikan keseimbangan mental. Dengan memberikan waktu untuk merenung, beristirahat, dan menjauh dari rutinitas sehari-hari, seseorang dapat memperbaharui energi intelektualnya. Pikiran yang segar dan istirahat yang memadai akan mendukung daya kreativitas, refleksi, dan pemecahan masalah yang lebih baik.

Philo, seorang fisuf Yahudi yang ada di perantauan mengatakan bahwa: “Salah satu ejekan dari orang non-Yahudi adalah bahwa orang-orang Yahudi adalah orang-orang yang malas dan pemeliharaan hari Sabat hanyalah sebuah cara untuk menghindari pekerjaan (Spesifikasi Leg 11.60)”⁵⁴. Philo sendiri menekankan bahwa tujuan dari hari Sabat adalah untuk memberikan relaksasi bagi manusia, agar mereka kembali segar dalam aktivitas sehari-hari. Pada hari Sabat orang Yahudi biasanya menjalani kehidupan kontemplasi, dan sebagai hasilnya pikiran mereka disempurnakan. Larangan terhadap kerja fisik tidak menghalangi mereka untuk latihan pikiran. Biasanya orang-orang Yahudi menghabiskan sebagian waktunya untuk mempelajari filsafat nenek moyang.⁵⁵

Walter Brueggemann mengkritisi mental “*multitasking*” dalam gaya hidup banyak orang masa kini. Ia berkata: “Mereka memegang Sabat, sambil merencanakan untuk mendapatkan komoditas. Ini adalah gambaran nyata dari “*multitasking*.”⁵⁶ Lebih jauh ia mengatakan bahwa: multitasking telah membentuk kita untuk menjadi lebih dari kita yang sebenarnya, mengendalikan lebih dari yang seharusnya, memperluas kekuatan dan efektivitas kita.⁵⁷

⁵³Vickie M. Doyle, *The Impact of Sabbath Keeping on Faith Development* (Anderson University School of Theology: ProQuest Information and Learning Company, 2007), 160.

⁵⁴Chris Rowland, *From Sabbath to Lords Day: A Summary of Sabbath Observance in Judaism at The Beginning of The Christian Era*, Carson, D.A. (Eugene, Oregon: Wipf and Stock Publisher, 1982), 52.

⁵⁵Rowland, 52.

⁵⁶Brueggemann, *Sabbath as Resistance*, 73.

⁵⁷Brueggemann, 73.

Praktik semacam ini akan membuat diri kita terbagi, di mana perhatian penuh diberikan pada hal-hal yang kosong.

Dalam konteks ekonomi, Sabat juga dapat dilihat sebagai faktor yang mendukung pertumbuhan yang berkelanjutan. Melalui istirahat yang berkualitas, individu memiliki kesempatan untuk merenung dan memikirkan strategi yang lebih efektif dalam berkontribusi pada pembangunan ekonomi. Seiring daya pikir yang diberkati oleh ketenangan dan refleksi, orang mungkin menemukan solusi kreatif untuk masalah-masalah ekonomi yang kompleks. Dengan memprioritaskan Sabat sebagai waktu untuk merestorasi pikiran dan intelektualitas, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih seimbang dan produktif, yang dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan ekonomi yang lebih berkelanjutan.

Restorasi Ekologi: Ekologi yang Baik Akan Mendukung Perkembangan Ekonomi.

Dari narasi dalam Kejadian 2, kita juga dapat menemukan adanya sebuah refleksi ekologis dari Sabat. Ketika kita melihat karya dan pengaturan yang Allah lakukan terhadap hasil ciptaan-Nya, hati nurani kita dipanggil untuk memelihara Sabat sebagai wujud kepedulian terhadap alam dan dunia. Itu sebabnya mengapa memelihara Sabat kemudian dianggap sebagian orang sebagai praktik penyembuhan yang memulihkan karena dapat meningkatkan kepedulian terhadap semua ciptaan-Nya.

Dalam Ulangan 5:12-13 Musa kembali mengingatkan umat Israel bahwa memelihara Sabat adalah sebuah perintah. Pengaturan keseimbangan hari kerja dengan Sabat adalah suatu pola atau irama hidup yang Tuhan tetapkan untuk keseimbangan hidup umat-Nya. Bahkan Sabat tersebut bukan hanya ditujukan untuk manusia melainkan juga untuk hewan peliharaan dan ladang mereka. Dengan adanya Sabat (tahun ketujuh), lahan atau tanah memiliki kesempatan *recovery*, sehingga dapat mengembalikan kesuburan dan tekstur serta struktur tanah. Bukan hanya itu, penghentian aktivitas di atas lahan juga akan memperbaiki kualitas udara di sekitar lahan.⁵⁸ Perlu diperhatikan bahwa menjalankan panggilan Tuhan melalui misi gereja di bumi bukan saja tentang memperhatikan keselamatan manusia, namun juga untuk menaruh perhatian terkait hal-hal ekologis.⁵⁹

KESIMPULAN

Prinsip Sabat sejatinya menjadi landasan yang penting dalam upaya restorasi masyarakat perkotaan. Perkotaan sebagai pusat kegiatan ekonomi dan sosial yang kompleks sering kali menghadapi tantangan besar, terutama dalam hal isu kesenjangan sosial, ketidaksetaraan, kemiskinan, perbudakan (eksploitasi dalam pekerjaan), gaya hidup angkuh (*flexing*), dan degradasi lingkungan. Dengan berlandaskan prinsip ekonomi Sabat, diharapkan agar

⁵⁸Fanny Y.M. Kaseke, "Sabat Dan Pandemic Covid 19 Perspektif Eco-Teologi Kristen," *Jurnal Scripta Teologi Dan Pelayanan* Vol. 9, no.1 (2020): 29. <https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.110>.

⁵⁹Jefri Hina Remikatu, "Teologi Ekologi: Suatu Isu Etika Menuju Eskatologi Kristen," *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* Vol 1, no 1 (2020): 65–85. <https://ojs.sttbc.ac.id/index.php/ibc/article/view/12>.

masyarakat perkotaan memiliki prinsip dan ritme (pola) hidup yang baik serta memastikan bahwa manfaat ekonomi tidak hanya dinikmati oleh segelintir kelompok, tetapi juga oleh seluruh lapisan masyarakat.

Sabat sebagai hari yang dianggap suci, tidak hanya mempengaruhi aspek spiritual, tetapi juga memiliki dampak sosial yang mendalam. Prinsip Sabat menekankan pentingnya “mengingat” asal-usul dan pembebasan, serta mempromosikan nilai-nilai kesetaraan, keadilan, dan solidaritas sosial di dalam masyarakat. Dengan memahami makna Sabat secara mendalam, kita dapat meresapi pentingnya istirahat, beribadah, dan membebaskan orang lain dari beban kerja dan hutang. Prinsip ini menekankan bahwa kehidupan yang seimbang, baik secara spiritual maupun sosial, adalah kunci untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil dan makmur. Prinsip ini juga mencerminkan peran Tuhan sebagai Pembebas yang bekerja untuk mengakhiri penindasan dan memberikan kemuliaan kepada umat-Nya. Oleh karena itu, pemahaman dan praktik Sabat saat ini sangat relevan dalam memandu kita menuju kehidupan yang lebih berharga dan bermakna, serta dalam mempromosikan pembebasan dan keadilan dalam masyarakat.

Pola hidup mencukupkan diri, seperti yang ditemukan dalam narasi Sabat di Kitab Keluaran, memiliki relevansi yang kuat dalam menghadapi tantangan masyarakat perkotaan saat ini. Dalam dunia perkotaan yang dipenuhi dengan konsumsi berlebihan dan ketidakseimbangan ekonomi, gaya hidup mencukupkan diri menjadi panggilan untuk menghindari keserakahan, mengedepankan keadilan ekonomi, dan mempraktikkan pemberian kepada mereka yang kurang beruntung. Ini adalah panggilan untuk mencari keseimbangan yang lebih sehat dalam gaya hidup perkotaan, mempertimbangkan tujuan yang lebih besar daripada sekadar keuntungan materi. Melalui penerapan prinsip-prinsip pola hidup mencukupkan diri, masyarakat perkotaan dapat menciptakan masyarakat yang lebih adil, bijaksana, dan lebih peka terhadap kebutuhan orang-orang miskin dan tertindas.

Sabat merupakan hari istirahat yang tidak hanya berfungsi dalam pemulihan fisik dan relasi dengan Tuhan, tetapi juga untuk memulihkan relasi sosial, memelihara keselamatan ekonomi, meningkatkan kinerja, dan mendukung pemeliharaan ekologi. Dengan memahami dan mempraktikkan konsep Sabat, kita dapat membangun masyarakat yang lebih seimbang, dan berorientasi pada nilai-nilai kesetaraan, keadilan, dan solidaritas. Selain itu, Sabat juga mengingatkan kita akan pentingnya merestorasi relasi dengan Tuhan, sesama, dan alam, sehingga dapat menciptakan landasan kuat bagi pembebasan spiritual dan sosial dalam konteks masyarakat perkotaan yang cenderung *workaholic*, narsis, dan materialistis.

REFERENSI

Bonde, Jens Peter, Johnni Hansen, Henrik A Kolstad, Sigurd Mikkelsen, Jørgen H Olsen, David E Blask, Mikko Härmä, et al. “Work at Night and Breast Cancer – Report on Evidence-Based Options for Preventive Actions.” *Scandinavian Journal of Work*,

- Environment & Health* 38, no. 4 (July 2012): 380–90.
<https://doi.org/10.5271/sjweh.3282>.
- Brueggemann, Walter. *Sabbath as Resistance, New Edition With Study Guide: Saying No to the Culture of Now*. Presbyterian Publishing, 2017.
- Burer, Michael H. *The Historical and Cultural Background of Divine Sabbath Work and Its Relationship to Key Controversy Passages in The Gospel*. Dallas Theological Seminary, ProQuest Information and Learning Company, 2004.
- Darmaputera, Eka. *Sepuluh Perintah Tuhan - Museumkan Saja? Yogyakarta: Gloria Graffa, 2005*.
- Dawn, Marva J. *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting*. William J. Eerdmans Publishing Company, Grand Rapids, Michigan, 1989.
- Doyle, Vickie M. *The Impact of Sabbath Keeping on Faith Development*. Anderson University School of Theology: ProQuest Information and Learning Company, 2007.
- Edwards, Tilden. *Sabbath Time*. Nashville: Upper Room Books, 1992.
- Harbin, Michael A. “The Manumission of Slaves in Jubilee and Sabbath Years.” *Tyndale Bulletin* 63.1 (2012). <https://doi.org/10.53751/001c.29326> <https://tyndalebulletin.org/>.
- Heschel, Abraham Joshua. *The Sabbath*. Farrar, Straus and Giroux, 1951.
- Paul II, John. “Dies Domini (May 31, 1998).” Diakses September 20, 2022. https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/apost_letters/1998/documents/hf_jp-ii_apl_05071998_dies-domini.html.
- Kaseke, Fanny Y.M. “Sabat Dan Pandemic Covid 19 Perspektif Eco-Teologi Kristen.” *Jurnal Scripta Teologi Dan Pelayanan* 9 (2020): 23–31. <https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.110>.
- Lee, Jon English. *There Remains a Sabbath Rest for The People of God: A Biblical, Theological, And Historical Defence of Sabbath Rest as A Creation Ordinance*. The Southern Baptist Theological Seminary: ProQuest LLC, 2018.
- Mamonto, Marthinus. “Pelayan Dan Pelayanan Gereja.” *Fakultas Teologi Univesitas Kristen Indonesia Tomohon Jurnal Teologi EXODUS* No. 18 Tahun XIII (2006): 56.
- Phillips, Susan S. *Merawat Kehidupan*. Literatur Perkantas, terjemahan, 2015.
- Ray, Bruce A. *Merayakan Sabat: Menemukan Peristirahatan Di Dunia Yang Tidak Pernah Beristirahat (Terjemahan)*. Jakarta: Penerbit Momentum, 2006.
- Remikatu, Jefri Hina. “Teologi Ekologi: Suatu Isu Etika Menuju Eskatologi Kristen.” *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 1, no 1 (2020): 65–85. <https://ojs.sttibc.ac.id/index.php/ibc/article/view/12>.

- Rowland, Chris. *From Sabbath to Lords Day: A Summary of Sabbath Observance in Judaism at The Beginning of The Christian Era*. Carson, D.A. Eugene, Oregon: Wipf and Stock Publisher, 1982.
- Shen, Jianhua, Leigh C. P. Botly, Sharon A. Chung, Alison L. Gibbs, Skender Sabanadzovic, and Colin M. Shapiro. "Fatigue and Shift Work." *Journal of Sleep Research* 15, no. 1 (March 2006): 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00493.x>.
- Sherman, Robert. "Reclaimed by Sabbath Rest." *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 59, no. 1 (2005): 38–50. <https://doi.org/10.1177/002096430505900105>.
- Shin, Euntaek D. *A Theology of Rest*. Wheaton College ProQuest Dissertations Publishing, 2022.
- Suprandono, Yohanes Rahdianto. "Reinterpretasi Sabat (Keluaran 20:8-11)." *PT BPK Gunung Mulia*, 2021.
- Suprandono, Yohanes Rahdianto 1)* and , Setio, Robert 2). "Rereading of The Sabbath Law (Exodus 20: 8-11) as A Response to Modern Slavery Issue." *Jurnal Jaffray* 19, No. 2 (2021): 202–217. <https://doi.org/10.25278/jj.v19i2.564>.
- Swartley, Willard M. *Slavery, Sabbath, War and Women: Case Issues in Biblical Interpretation*. Scottsdale-Pennsylvania: Herald Press, 1983.
- Turner, Sean Colin. *Shabbat Shalom: Clergy Sabbath as Disruptive Innovation and Renewal*. Duke University ProQuest Dissertations Publishing, 2019.
- Warren, Tish Harrison. "How to Fight Back Against the Humanity of Modern Work." *The New York Times*, October 19, 2022. <https://www.nytimes.com/2022/10/16/opinion/work-rest-sabbath.html>
- Ye, Han Hui, Jae Uk Jeong, Man Joong Jeon, and Joon Sakong. "The Association between Shift Work and the Metabolic Syndrome in Female Workers." *Annals of Occupational and Environmental Medicine* 25, no. 1 (2013): 33. <https://doi.org/10.1186/2052-4374-25-33>.
- Yorks, Barbara Cordelia Hart. "The Understanding and Practice of Sabbath." *Asbury Theological Seminary ProQuest Dissertations Publishing*, (2011): 1 - 224.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. 3rd ed. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.

Sumber Daring:

Alkitab Sabda

<https://alkitab.sabda.org/strong.php?id=714>

Global Slavery Indeks (GSI), 2023

<https://www.walkfree.org/global-slavery-index/>, diakses Februari 2024

<https://cdn.walkfree.org/content/uploads/2023/11/14130727/gsi-country-study-indonesia.pdf>

<https://cdn.walkfree.org/content/uploads/2023/05/23135406/GSI-2023-Social-Media-Spotlight.pdf>

Halodoc

<https://www.halodoc.com/artikel/orang-yang-tinggal-di-kota-besar-rentan-idap-gangguan-jiwa>

Labcito

<https://labcito.co.id/kardiovaskular-pengertian-sebab-dan-contoh-penyakit/>

Medical News Today

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/mental-health-living-in-a-city>