

Sekolah Tinggi Teologi SAAT
(Seminari Alkitab Asia Tenggara)

SABBATH WAY OF LIVING:
SEBUAH ANTIDOT BAGI MASALAH KETERGESA-GESAN
MANUSIA MODERN



Skripsi Ini Diserahkan kepada
Dewan Pengajar STT SAAT
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Teologi

oleh

Hanny Pangestu

Malang, Jawa Timur
November 2023

ABSTRAK

Pangestu, Hanny, 2019. *Sabbath Way of Living: Sebuah Antidot bagi Masalah Ketergesa-gesaan Manusia Modern*. Skripsi, Program studi: Sarjana Teologi, Konsentrasi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang. Pembimbing: Chandra Wim, Th.D. Hal. ix, 97.

Kata Kunci: Sabat, Gaya hidup Sabat, Ketergesa-gesaan.

Zaman modern adalah zaman yang tergesa-gesa. Namun, perlahan manusia modern tidak lagi menyadari bahwa mereka hidup dalam pola yang seperti ini. Manusia modern sudah terbiasa dengan pengejaran akan pencapaian pada zaman yang sibuk ini. Ketergesaan adalah masalah yang serius. Orang Kristen harus mulai memikirkan dengan lebih serius cara hidup ini.

Karya tulis ini bertujuan untuk menelusuri gaya hidup yang ditawarkan Alkitab, yaitu gaya hidup Sabat. Sabat adalah konsep alkitabiah yang sudah banyak digali dan selalu memiliki kekayaan di dalamnya. Penelitian ini berusaha melihat apakah gaya hidup Sabat dapat menjadi jawaban bagi masalah ketergesaan zaman modern. Tulisan ini berusaha menyajikan argumen biblika, teologis, dan praktis dari gaya hidup Sabat.

Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah argumen biblika, teologis, dan praktis yang mendukung bahwa gaya hidup Sabat merupakan antidot dari gaya hidup zaman modern yang tergesa-gesa. Selain ditetapkan dari Kejadian sampai Ibrani (bahkan Wahyu yang tidak digali dalam karya tulis ini), Sabat juga didukung oleh argumen teologis. Sabat termasuk dalam metanarasi Allah dengan tujuan akhir kekekalan. Oleh karena itu, pada masa kini, Sabat tetap relevan. Gaya hidup Sabat menjadi jawaban bagi kehidupan spiritualitas orang percaya yang lebih sehat dan bermakna pada zaman modern. Gaya hidup Sabat harus mulai dipraktikkan oleh orang-orang percaya, baik sebagai pribadi maupun dalam keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menaikkan syukur dan terima kasih kepada Allah Tritunggal yang anugerah-Nya nyata selama penulis dibentuk 4,5 tahun di seminari ini. Kepada Allah Bapa yang terus berusaha mengingatkan identitas penulis sebagai anak yang dikasihi-Nya yang dapat beristirahat penuh dalam identitas ini, kepada Allah Anak, Tuhan Yesus Kristus, yang membuat penulis bisa percaya bahwa sepenuhnya keberadaan diri penulis diterima oleh Allah, dan kepada Allah Roh Kudus yang terus berbicara melalui firman yang menuntun kehidupan penulis sehari-hari. *All the glory for the Triune God.*

Penulis juga bersyukur untuk anugerah Allah yang mengirimkan rekan-rekan untuk menolong penulis dalam menjalani proses pembentukan di seminari ini. Terima kasih untuk Bapak Chandra Wim yang penulis biasa panggil Ko Wim, yang telah dengan murah hati membimbing penulis dalam tugas akhir ini dan terus mendorong penulis untuk berani mengemukakan pandangan. Terima kasih untuk Ci Karmel yang telah setia menjadi sahabat, cici, mentor dalam pertumbuhan kerohanian penulis, yang sudah selalu membuka rumah agar penulis bisa datang jika ingin bercerita. Terima kasih untuk saudara penulis, Harry Pangestu, yang telah mendukung dan memberikan perhatian selama penulis studi di seminari.

Terima kasih untuk Ibu Rahmiati Tanudjaja, dosen tutor penulis dari tingkat 1 sampai 4 yang telah membimbing penulis agar setia dan mengasihi Tuhan. Terima kasih untuk Bapak Thio Christian Sulistio yang telah hadir mendukung penulis dalam

masa pergumulan iman. Terima kasih untuk Ci Carolina Saputri dan Ibu Hanny Hauw yang telah sabar menemani dan menolong penulis memproses diri lewat konseling. Terima kasih juga untuk semua dosen yang telah mengajar dan memberikan teladan hidup yang baik bagi penulis.

Terakhir, terima kasih untuk rekan-rekan sebanggihan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk berjalan dan menerima satu sama lain dalam anugerah Allah. Untuk teman-teman *RLTH* (Rapha, Loiza, Theta), *KTB* (Mila, Wie-wie, Mercy, Velin), *Jiemei* 2019, *Masta* 2019 *TRUSS*, rekan-rekan kamar, rekan-rekan meja, adik dan kakak tingkat, terima kasih untuk segala pembentukan yang terjadi, baik senang maupun sedih, mudah maupun sulit. Kiranya Allah dimuliakan dan terus dimuliakan lewat kehidupan penulis, termasuk melalui tulisan akhir ini.



DAFTAR ISI

BAB 1 LATAR BELAKANG MASALAH	1
Rumusan Masalah	9
Tujuan Penulisan	9
Batasan Pembahasan	10
Metode Penelitian	10
Sistematika Penulisan	11
BAB 2 PERSPEKTIF BIBLIKA MENGENAI SABAT	13
Kejadian 2:1-3	14
Keluaran 20:8-11	20
Markus 2:23-28	24
Ibrani 4:1-11	29
BAB 3 PERSPEKTIF TEOLOGIS MENGENAI SABAT	38
<i>Creation</i>	39
<i>Fall</i>	44
<i>Redemption</i>	49
<i>Consummation</i>	55
BAB 4 PERSPEKTIF PRAKTIS MENGENAI SABAT	60

Gaya Hidup Tergesa-gesa	60
Gaya Hidup Sabat sebagai Antidot Gaya Hidup Tergesa-gesa	64
Usulan Penerapan Gaya Hidup Sabat	70
Pribadi	81
Keluarga	84
BAB 5 PENUTUP	87
Kesimpulan	87
Saran Penelitian Lanjutan	91
DAFTAR KEPUSTAKAAN	93



BAB 1

LATAR BELAKANG MASALAH

Pada zaman ini, Sabat biasa didefinisikan hanya sebagai satu hari untuk berhenti bekerja dan waktu untuk pergi beribadah di gereja. Pemahaman ini sebenarnya hanya sebagian dari cara memahami Sabat, yaitu dalam pengertian yang sempit. Secara sempit, Sabat dapat diartikan sebagai waktu (hari maupun tahun) perhentian. Makna Sabat secara sempit didasarkan pada kisah penciptaan dan perintah-Nya kepada bangsa Israel dalam kitab Keluaran. Dalam kisah penciptaan, Allah mencipta selama enam hari dan berhenti pada hari ketujuh untuk memberkati dan menguduskannya. Allah kemudian melanjutkan dengan memberi perintah Sabat kepada bangsa Israel yang telah Ia bebaskan dari tanah Mesir, yang termasuk dalam 10 hukum taurat (Keluaran 20:8-11).

Sabat sebagai waktu perhentian ini merupakan bentuk manusia menerima anugerah Allah sekaligus mengakui keterbatasan dirinya. Ruth Harley Barton mengatakan dampak dari memaknai Sabat sebagai waktu perhentian, yaitu membuat seseorang lebih bermurah hati, menerima keterbatasan diri, dan akhirnya lebih bermurah hati juga kepada orang lain. *“Something about being gracious and accepting and gentle with ourselves at least once a week enables us to be more*

gracious and accepting and gentle with others."¹ Dampak dari berhenti atau istirahat ini juga membuat seseorang bahagia. Ini menjadi observasi Blaise Pascal, seorang ilmuwan, teolog, dan orang Kristen dari abad 17, "*Another secret instinct, a remnant of the greatness of our original nature, which teaches that happiness in reality consists only in rest, and not in being stirred up.*"²

Bahkan dalam tradisi mulanya, yaitu Yahudi, Sabat menjadi penuntun untuk segala sesuatu yang akan seseorang jalani dalam sepanjang minggu untuk bisa melakukan aktivitas yang memuliakan Allah.³ Jadi Sabat sebagai hari perhentian merupakan motivasi untuk menjalani hari lain dalam seminggu. Sabat membuat keseluruhan diri manusia menantikannya dan menjadi pengharapan untuk menjalani hari-hari di minggu yang baru. "*The Sabbath will become the centerpiece of your week, the kingpin of your spiritual rhythms.*"⁴

Sabat dapat dipahami dengan pengertian yang lebih luas. Tentu pengertian ini tidak bermaksud memisahkan makna Sabat yang ada, tetapi hanya ingin menunjukkan perluasan makna dari Sabat. Tidak hanya dipandang sebagai satu waktu untuk berhenti, Sabat adalah gaya hidup atau sikap hati orang percaya yang terpaut kepada Allah. Menurut Norman Wirzba, ini ditunjukkan dengan hidup yang terus dipenuhi ucapan syukur. Inilah gaya hidup yang digambarkan pada nyanyian Sabat dalam Mazmur 92. Sebuah gaya hidup yang kontras dengan gaya hidup zaman ini yang

¹Ruth H. Barton, *Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation* (Downers Grove: InterVarsity, 2006), 138.

²Ruth H. Barton, *Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence* (Downers Grove: InterVarsity, 2004), 9.

³Norman Wirzba, *Living the Sabbath: Discovering the Rhythms of Rest and Delight, The Christian Practice of Everyday Life* (Grand Rapids: Brazos, 2006), 23.

⁴Barton, *Sacred Rhythms*, 134.

penuh tekanan, melelahkan, dan membawa pada kematian.⁵ Kehidupan yang dipenuhi dengan ucapan syukur menjadi saksi bagi dunia akan Allah yang dengan murah hati dan peduli mengasihi manusia. Ini artinya manusia hidup memuliakan Allah setiap harinya.

*Sabbath practice is the focus and culmination of a life that is daily and practically devoted to honoring God, the source of all our delight and the provider of every good and perfect gift, and to sharing in God's own creative delight. We do not wait one specified day of the week to offer our thanksgiving and praise. . . . The goal is rather to arrange our schedules and direct diverse and costly ways of God's grace.*⁶

Ketika seseorang memiliki gaya hidup Sabat, ia juga sedang menjalani hidup yang digerakkan oleh apa rencana Allah atas hidupnya, dan bukan oleh kemampuan dirinya. Menghidupi gaya hidup Sabat merupakan latihan manusia hidup di hadirat Allah yang akan mencapai kesempurnaannya dalam kekekalan. Seperti yang dikatakan Abraham Joshua Heschel, *"Unless one learns how to relish the taste of Sabbath while still in this world, unless one is initiated in the appreciation of eternal life, one will be unable to enjoy the taste of eternity in the world to come."*⁷

Selain itu, gaya hidup Sabat melatih seseorang untuk berjalan dengan kecepatannya Tuhan. Dalam buku *An Unhurried Life*, Alan Fadling mencantumkan percakapan antara Ronald Boyd-MacMillan dan Wang Mingdao, salah satu gembala sebuah gereja yang terkenal di Tiongkok. Wang bertanya kepada Ronald, *"'Young man, how do you walk with God?' I listed off a set of disciplines such a Bible study and prayer, to which he mischievously retorted, 'wrong answer.' To walk with God*

⁵Wirzba, *Living the Sabbath*, 21.

⁶Ibid., 22–23.

⁷Ibid., 24.

*you must go at walking pace.*⁸ Setiap orang percaya perlu belajar bahwa berjalan bersama Allah tidak berarti penuh dengan kegiatan rohani, tetapi berjalan dengan Allah adalah berjalan sesuai langkah-Nya, keinginan-Nya. Ini yang perlu dikejar terus oleh orang percaya dalam kehidupannya, menjalani hidup yang sesuai dengan keinginan-Nya.

Namun, menghidupi Sabat di zaman ini bukan hal yang mudah karena gaya hidup Sabat adalah gaya hidup yang bertentangan dengan budaya zaman ini. Zaman ini sangat mengagungkan pekerjaan dan kesibukan. Ini ditunjukkan melalui tingginya angka jam kerja di berbagai negara secara global. Negara-negara Asia telah mendapatkan reputasi buruk terkait keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan. Bahkan, di Jepang, ada orang yang meninggal akibat stres karena kelebihan jam kerja.⁹ Seperti halnya di negara-negara di belahan timur, di barat kesibukan juga sudah menjadi hal yang biasa. Jumlah jam kerja di Amerika bertambah dari 1.716 jam/tahun untuk rata-rata pekerja di tahun 1967 menjadi 1.878 jam/tahun di tahun 2000.¹⁰

Ada orang-orang yang harus bekerja lebih agar mendapat pemasukan lebih demi memenuhi kebutuhan hidup (sandang, pangan, papan, bahan bakar) yang semakin tinggi.¹¹ Fadling menyebutkan tiga alasan lain mengapa seorang menjalani

⁸Alan Fadling, *An Unhurried Life: Following Jesus' Rhythms of Work and Rest* (Downers Grove: InterVarsity, 2013), 14.

⁹"Indonesia Menempati Urutan ke-3 Negara dengan Jam Kerja Paling Banyak," *Kumparan*, diakses 17 Maret 2023, <https://kumparan.com/kumparanbisnis/indonesia-menempati-urutan-ke-3-negara-dengan-jam-kerja-paling-banyak>. Bahkan ada istilah bagi mereka yang meninggal karena dipaksa bekerja atau bekerja terlalu keras, yaitu "karoshi".

¹⁰Kevin DeYoung, *Crazy Busy: A (Mercifully) Short Book About a (Really) Big Problem* (Wheaton: Crossway, 2013), 23.

¹¹Wirzba, *Living the Sabbath*, 11.

hidup yang tergesa-gesa, yaitu (1) Anggapan bahwa semakin cepat bergerak, semakin banyak hal yang bisa diselesaikan; (2) Budaya yang berkembang saat ini yang mengedepankan kecepatan dan efisiensi; (3) Konotasi negatif dari kata “lambat” dan konotasi positif pada kata “cepat.” Ketergesaan ini semakin meningkat dengan kehadiran teknologi yang mulanya dianggap dapat meningkatkan waktu luang dan berkurangnya hidup yang tergesa-gesa, justru membuat hari manusia menjadi lebih penuh dengan kesibukan dan sedikit waktu luang.¹² Teknologi membuat seseorang bisa bekerja dari mana saja.¹³

Masalah kesibukan ini tidak terkecuali dialami oleh orang Kristen dan gereja. Gereja dipenuhi dengan bermacam kegiatan yang akhirnya memengaruhi orang-orang di dalamnya, baik jemaat maupun hamba Tuhan untuk memenuhi semua tuntutan kegiatan yang ada. Dr. Michael Zigarelli, profesor manajemen di *Charleston Southern University School of Business* memimpin *The Obstacles to Growth Survey* yang berusaha melihat pertumbuhan spiritualitas orang Kristen. Survei yang dilakukan kepada 20.009 orang Kristen dari 139 negara di seluruh dunia ini menunjukkan bahwa 6 dari 10 orang Kristen mengatakan bahwa adalah sering, bahkan selalu kesibukan dalam hidup menghalangi pengembangan hubungan pribadi mereka dengan Tuhan. Berdasarkan profesi, pendeta kemungkinan besar akan mengatakan bahwa mereka terburu-buru dari satu tugas ke tugas lainnya (54 persen), yang secara negatif juga menghalangi pengembangan hubungan mereka dengan Tuhan (65 persen).¹⁴

¹²Fadling, *An Unhurried Life*, 10–13.

¹³Skye Jethani, *Immeasurable: Reflections on the Soul of Ministry in the Age of Church, Inc.* (Chicago: Moody, 2017), 127.

¹⁴“Survey: Christians Too Busy for God,” *Christian Today*, 31 Juli 2007, <https://www.christiantoday.com/article/survey.christians.too.busy.for.god/11977.htm>.

Budaya ketergesaan yang berkembang di zaman ini tidak sehat bagi jiwa manusia. Dalam *Soul Keeping: Caring for the Most Important Part of You*, John Ortberg mencatat percakapannya dengan Dallas Willard berkaitan apa yang dilakukan oleh seseorang saat tergesa-gesa, “*Being hurried is a problem of the soul. It’s being so preoccupied with myself and what myself has to do that I am no longer able to be fully present with God and fully present with you. There is no way a soul can thrive when it is hurried.*”¹⁵ Tergesa-gesa dapat menghambat manusia untuk hidup sepenuhnya di hadapan Tuhan dan sesama.

Kevin DeYoung juga menyebutkan ada tiga bahaya dari kesibukan yang harus dihindari. Pertama, kesibukan dapat merusak kebahagiaan karena saat seseorang sibuk, hidupnya dipenuhi dengan rasa gelisah, amarah, dan tidak sabaran. Kedua, kesibukan juga dapat menghambat pertumbuhan spiritual seseorang karena hati yang dipenuhi kesibukan dan kegelisahan adalah hati yang tidak merespons Firman Tuhan dengan baik. Terakhir, kesibukan membuat seseorang tidak lagi menyadari permasalahan jiwanya yang sangat mendalam. “*The presence of extreme busyness in our lives may point to deeper problems—a pervasive people pleasing, a restless ambition, a malaise of meaninglessness.*”¹⁶

Lebih dari itu, gaya hidup ini juga mengandung permasalahan teologis. Hidup yang tergesa-gesa menyingkapkan bahwa pekerjaan sudah menjadi ilah zaman ini. Timothy Keller mengatakan bahwa berhala adalah ketika seseorang mengubah hal

¹⁵Aimee Joseph, “Hope for a Hurried Soul,” *The Gospel Coalition*, 25 Oktober 2017, <https://www.thegospelcoalition.org/article/hope-for-a-hurried-soul/>.

¹⁶DeYoung, *Crazy Busy*, 26–32.

yang baik menjadi hal yang utama.¹⁷ Seseorang sedang menyembah berhala saat ia membiarkan pekerjaan menempati posisi Allah dalam menentukan identitas dirinya. Ini juga diamati oleh Skye Jethani, “*More young adults are finding their identities through their work than through their families or faith.*”¹⁸ Ketika seseorang dinilai dari seberapa banyak dan berkualitas yang ia hasilkan—bahkan ada ide yang sedang berkembang sekarang bahwa eutanasia adalah langkah yang harus diambil untuk seorang yang sudah tua dan tidak lagi bisa produktif—ini sangat bertentangan dengan penilaian Allah atas ciptaan-Nya.¹⁹

Padahal gaya hidup seperti ini tidak bisa memberikan nilai diri yang tepat, malahan memberikan tekanan bagi diri karena tuntutan untuk melakukan lebih. Ini dibuktikan melalui riset pada tahun 2022 yang menunjukkan bahwa Jakarta, sebagai kota yang sibuk, masuk dalam kota dengan tingkat stres tinggi di dunia.²⁰ Manusia berusaha memberikan solusi bagi dirinya untuk mengatasi stres dengan cara *healing*.²¹ Menurut R. Vensya Sitohang, istilah *healing* dapat diartikan sebagai *self-care* atau peduli diri karena dengan melakukan hal tersebut seseorang bisa memelihara dan

¹⁷Timothy Keller dan Katherine Leary Alsdorf, *Every Good Endeavor: Connecting Your Work to God's Work* (New York: Dutton, 2012), 131–32.

¹⁸Jethani, *Immeasurable*, 124.

¹⁹Trevin Wax, “Remember the Sabbath,” *The Gospel Coalition*, 10 Juli 2007, <https://www.thegospelcoalition.org/blogs/trevin-wax/remember-the-sabbath/>.

²⁰“Riset Ungkap Jakarta Masuk Kota dengan Tingkat Stres Tinggi di Dunia,” *CNN Indonesia*, 05 Maret 2022, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220305164235-269-767186/riset-ungkap-jakarta-masuk-kota-dengan-tingkat-stres-tinggi-di-dunia>.

²¹Anna Aisa et al., “Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa saat Kuliah Daring,” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2 (Desember 2021): 136-53. Istilah *healing* ini diucapkan saat seseorang merasa tertekan dengan kehidupannya sehari-hari dan butuh waktu untuk jalan-jalan, meski kata ini sebenarnya sudah disalahartikan. Selama ini *healing* diartikan sebagai jalan-jalan, padahal makna sebenarnya adalah penyembuhan.

menjaga daya tahan kesehatan jiwanya.²² Solusi lain ditawarkan oleh kelompok Stoikisme, yaitu dengan mendengarkan suara batin.²³ Beberapa usaha ini sangat menekankan kemampuan manusia untuk mengatur dirinya. Hal ini adalah berbahaya karena manusia tidak bisa mengandalkan dirinya yang lemah dan terbatas dalam menjalani hidup ini.

Konsep Sabat menawarkan hal yang berbeda. Sabat mengajarkan manusia untuk kembali kepada Tuhan, Sang Pencipta umat manusia, agar dapat beradaptasi dalam dunia yang sibuk. Tentu Sabat tidak berbicara mengenai anti-kerja karena pekerjaan bukanlah hal yang buruk. Namun, diperlukan pemahaman yang benar akan pekerjaan dan istirahat.²⁴ Jangan sampai pekerjaan mengatur dan memberikan definisi atas hidup seseorang. Nilai diri dan kecukupan seseorang ditentukan oleh Tuhan. Pertanyaannya adalah bagaimana menerapkan gaya hidup Sabat di tengah tantangan zaman yang tergesa-gesa ini? Pertanyaan inilah yang berusaha dijawab melalui tulisan ini.

Memang topik Sabat sudah sangat banyak dibahas dalam beberapa dekade terakhir, baik melalui buku, artikel, jurnal, dsb.²⁵ Hal ini menunjukkan besarnya

²²Didit Tri Kertapati, "Healing Bukan Sekadar Travelling," *MediaKom Kementerian Kesehatan RI*, Desember 2022, <https://mediakom.kemkes.go.id/2023/01/healing-bukan-sekadar-travelling/>.

²³Ryan Holiday, *Hening Adalah Kunci Terpenting*, terj. Pandam Kuntaswari (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2022), xviii. Stoikisme mengajak manusia untuk menumbuhkan ketenangan dan memadamkan pergolakan dalam diri, kemampuan untuk melambatkan pikiran, untuk memahami emosi-emosi, serta untuk menaklukkan tubuh.

²⁴Jethani, *Immeasurable*, 125.

²⁵Sejauh ini di STT SAAT, sudah ada 4 skripsi yang membahas topik Sabat. Pada tahun 1999, Lie Nah membahas Sabat dari sisi sejarah gereja, Perjanjian Lama, dan Perjanjian Baru. Pada 2011, Bambang Alim melakukan eksegesis terhadap konsep Sabat di Pentateukh dan menerapkannya bagi aktivis gereja. Pada 2017, Citra Devi membahas konsep Sabat dalam Perjanjian Baru dan implikasinya bagi jemaat Tuhan di tengah tantangan kesibukan masa kini. Pada 2022, Yohanes Sung membahas ritme Sabat Yesus dalam Injil Markus dan implikasinya terhadap spiritualitas hamba Tuhan.

perhatian yang dicurahkan bagi permasalahan umat zaman ini. Namun, sejauh pembacaan dan pengamatan penulis, tulisan yang membahas Sabat dengan menyeluruh, yaitu dalam pengertian sempit dan luas, masih jarang. Karena itu, tulisan ini berusaha menyajikan pembahasan tentang Sabat yang menyeluruh (secara sempit dan luas) yang akan dielaborasi oleh penulis dengan menggunakan perspektif biblika, teologi, dan praktika. Tulisan ini akan memberikan pemaparan mengenai apa yang dimaksud dengan gaya hidup Sabat dari perspektif biblika, teologi, dan praktika, serta bagaimana gaya hidup ini menjadi antidot bagi masalah ketergesaan manusia modern.

Rumusan Masalah

Di tengah zaman modern yang sibuk dan tergesa-gesa, orang percaya punya pilihan untuk menjalani hidup dengan cara yang berbeda dari budaya zaman ini. Pilihan itu adalah dengan menjalani gaya hidup Sabat. Lantas, apa itu gaya hidup Sabat (*Sabbath Way of Living*)? Bagaimana menerapkan gaya hidup Sabat di tengah tantangan zaman yang tergesa-gesa ini? Apakah memiliki gaya hidup Sabat artinya menjalani sebuah ritual kaku? Seberapa penting mengkhhususkan satu hari untuk beristirahat? Beberapa pertanyaan di atas akan dijawab melalui tulisan ini.

Tujuan Penulisan

Penelitian ini dirancang dengan dua tujuan. Pertama, memberikan pemahaman yang tepat dan lebih luas mengenai gaya hidup Sabat dari segi biblika, teologi, dan praktika. Kedua, menyajikan usulan penerapan gaya hidup Sabat bagi manusia modern yang hidup dalam zaman penuh kesibukan dan ketergesaan. Diharapkan

melalui skripsi ini, pembaca dapat menangkap esensi Sabat dan tidak melihat Sabat sebagai ritual kuno semata yang tidak lagi relevan di masa kini. Dengan menyadari makna Sabat, diharapkan pembaca terdorong untuk mengevaluasi kehidupan yang selama ini dijalani dan mulai mempraktikkan gaya hidup Sabat di tengah zaman yang sibuk ini. Dengan demikian, ada orang-orang yang berpikir dan bertindak secara berbeda di dalam kehidupan sementara di dunia ini yang diberikan Allah kepada umat manusia.

Batasan Pembahasan

Sabat merupakan topik yang sangat luas dan kompleks. Karena itu, tulisan ini tidak akan memasukkan semua pembahasan mengenai Sabat. Pembahasan akan dilakukan dengan menggunakan 3 perspektif: biblika, teologi, dan praktika. Dari sudut pandang biblika, penulis akan melakukan penggalian terhadap 4 teks Alkitab dan menarik pemahaman mengenai Sabat dari keempat teks ini. Dari sudut pandang teologi, penulis akan melihat Sabat dengan lensa CFRC (*Creation, Fall, Redemption, Consummation*). Dari sudut pandang praktika, penulis akan memaparkan pentingnya Sabat bagi kesehatan jiwa manusia dan memberikan usulan praktis untuk menerapkan Sabat dalam konteks pribadi dan keluarga.

Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini secara umum akan menggunakan metode penelitian deskriptif melalui pendekatan kepustakaan. Oleh karena itu, bahan-bahan yang digunakan bersumber dari buku, jurnal, skripsi, tafsiran Alkitab (khususnya

untuk bagian perspektif biblika), dan beberapa bahan yang penulis ambil dari internet. Bahan-bahan ini akan diolah menjadi pendukung dari topik dan permasalahan yang dibahas dalam tulisan ini.

Sistematika Penulisan

Pembahasan akan dibagi ke dalam lima bab. Bab pertama merupakan pendahuluan yang mencakup latar belakang dari topik yang diangkat, rumusan masalah, batasan penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan sebagai gambaran argumentasi penelitian ini. Diharapkan melalui bab ini, pembaca mendapatkan gambaran yang jelas dari pembahasan di tulisan ini.

Bab kedua berisi pembahasan mengenai gaya hidup Sabat dari perspektif biblika. Penting untuk memulai dan mendasarkan segala sesuatu dengan apa yang dinyatakan Alkitab. Ada banyak teks yang bisa dilihat dan digali mengenai topik Sabat. Namun, pada tulisan ini penulis hanya akan melakukan eksegesis terhadap 4 teks Alkitab mengenai Sabat. Keempat teks tersebut adalah Kejadian 2:1-3, Keluaran 20:8-11, Markus 2:23-28, dan Ibrani 4:1-11. Eksegesis yang dilakukan bersifat singkat dan tidak akan terlalu mendalam, tetapi diharapkan makna yang didapat dari eksegesis dapat menolong pembaca memahami gaya hidup Sabat yang dimaksud dalam Alkitab.

Bab ketiga akan menyajikan pembahasan Sabat dari perspektif teologi. Penulis akan menggunakan lensa CFRC (*Creation, Fall, Redemption, Consummation*) dalam melihat Sabat. Lensa ini umum dipakai orang Kristen (khususnya dalam tradisi Reformed) sebagai kerangka teologis untuk memahami garis besar dari metanarasi Allah dalam Kitab Suci. Demikian Sabat juga dapat dilihat dengan menggunakan

lensa ini sehingga pemahaman secara lebih menyeluruh akan apa yang Kitab Suci nyatakan mengenai Sabat bisa didapat. Tentunya pandangan para teolog juga akan dimasukkan dalam bagian ini.

Bab keempat akan memberikan pembahasan yang bersifat lebih praktis. Di bab ini, penulis akan menjelaskan ulang dengan sedikit lebih mendalam mengenai gaya hidup tergesa-gesa. Kemudian penulis akan memberikan analisis mengapa gaya hidup Sabat dapat menjadi antidot bagi kehidupan yang tergesa-gesa ini. Beberapa usulan praktis dalam menerapkan gaya hidup Sabat juga akan disampaikan dalam bagian ini. Bab terakhir berisi kesimpulan dan saran bagi penelitian lanjutan.



DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, dan Sri Wahyuningrum. "Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa saat Kuliah Daring." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2 (10 Desember 2021): 136–153.
- Baab, Lynne M. *Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest*. Downers Grove: InterVarsity, 2005.
- Bäck, Sven-Olav. *Jesus of Nazareth and the Sabbath Commandment*. Åbo: Åbo Akademi University Press, 1995.
- Barton, Ruth H. *Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence*. Downers Grove: InterVarsity, 2004.
- . *Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation*. Downers Grove: InterVarsity, 2006.
- Borgmann, Albert. *Crossing the Postmodern Divide*. Chicago: University of Chicago Press, 1992.
- Brodie, Thomas L. *Genesis as Dialogue: A Literary, Historical, & Theological Commentary*. Oxford: Oxford University Press, 2001.
- Bruce, F.F. *The Epistle to The Hebrews*. New International Commentary on The New Testament. Grand Rapids: Eerdmans, 1964.
- Brueggemann, Walter. *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now*. Louisville: Westminster John Knox, 2014.
- Buchanan, George. *To The Hebrews: A New Translation with Introduction and Commentary*. Anchor Bible 36. Garden City: Doubleday, 1985.
- Buchanan, Mark. *The Rest of God: Restoring Your Soul by Restoring Sabbath*. Nashville: Thomas Nelson, 2007.
- Burer, Michael H. *Divine Sabbath Work*. Bulletin for Biblical Research Supplements 5. Winona Lake: Eisenbrauns, 2012.
- Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion*. Diterjemahkan oleh Ford Lewis Battles. Diedit oleh John Thomas McNeill. Louisville: Westminster John Knox, 2006.

- Carson, D.A. "Jesus and The Sabbath in the Four Gospels." Dalam *From Sabbath to Lord's Day: A Biblical, Historical, and Theological Investigation*, diedit oleh D.A. Carson, 57-97 . Grand Rapids: Zondervan, 1982.
- Childs, Brevard S. *The Book of Exodus: A Critical, Theological Commentary*. Old Testament Library. Philadelphia: Westminster, 1974.
- Davis, Melissa. "Sabbath as a Counter-Formational Practice in a Culture of Busyness." *Journal of the Evangelical Theological Society* 64, no. 3 (September 2021): 563–81.
- Dawn, Marva J. *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting*. Grand Rapids: Eerdmans, 1989.
- DeYoung, Kevin. *Crazy Busy: A (Mercifully) Short Book About a (Really) Big Problem*. Wheaton: Crossway, 2013.
- Dressler, Harold H.P. "The Sabbath in The Old Testament." Dalam *From Sabbath to Lord's Day: A Biblical, Historical, and Theological Investigation*, diedit oleh D.A. Carson, 21-41. Grand Rapids: Zondervan, 1982.
- Donato, Christopher John, ed. *Perspectives on the Sabbath: 4 Views*. Nashville: B&H, 2011.
- Edwards, James R. *The Gospel According to Mark*. Pillar New Testament Commentary. Grand Rapids: Eerdmans, 2002.
- Edwards, Tilden. *Sabbath Time*. Ed. rev. Nashville: Upper Room, 2003.
- Fadling, Alan. *An Unhurried Life: Following Jesus' Rhythms of Work and Rest*. Downers Grove: InterVarsity, 2013.
- Frame, John M. *Systematic Theology: An Introduction to Christian Belief*. Phillipsburg: P&R, 2013.
- Frey, Mathilde. "The Sabbath in the Pentateuch: An Exegetical and Theological Study." Dis. PhD, Andrews University, 2011. <https://digitalcommons.andrews.edu/dissertations/51>.
- Fu, Timotius. "Perhentian Hari Sabat: Makna Dan Aplikasinya Bagi Orang Kristen." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 11, no. 2 (1 Oktober 2010): 231–241.
- Gallos, Erhard. "Katapausis and Sabbatismos in Hebrews 4." Dis. PhD, Andrews University, 2011. <https://digitalcommons.andrews.edu/dissertations/54>.
- Garland, David E. *Mark*. NIV Application Commentary. Grand Rapids: Zondervan, 1996.
- Grudem, Wayne A. *Christian Ethics: An Introduction to Biblical Moral Reasoning*. Wheaton: Crossway, 2018.

- . *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*. Leicester: Inter-Varsity Press, 1994.
- Hafemann, Scott J. *The God of Promise and the Life of Faith: Understanding the Heart of the Bible*. Wheaton: Crossway, 2001.
- Hamilton, Victor P. *The Book of Genesis: Chapters 1-17*. New International Commentary on the Old Testament. Grand Rapids: Eerdmans, 1990.
- Heschel, Abraham Joshua. *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man*. New York: Farrar, Straus and Young, 1951.
- Holbert, John C. *The Ten Commandments: A Preaching Commentary*. Great Texts. Nashville: Abingdon, 2002.
- Holiday, Ryan. *Hening Adalah Kunci Terpenting*. Diterjemahkan oleh Pandam Kuntaswari. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2022.
- Houston, Walter J. "Work in God's World: Reception and Theology of the Sabbath Commandment." *Journal of Theological Interpretation* 15, no. 1 (2021): 157–77.
- Jethani, Skye. *Immeasurable: Reflections on the Soul of Ministry in the Age of Church, Inc.* Chicago: Moody, 2017.
- Johnson, Luke Timothy. *Hebrews: A Commentary*. New Testament Library. Louisville: Westminster John Knox, 2012.
- Jones, David W. *Every Good Thing: An Introduction to the Material World and the Common Good for Christians*. Bellingham: Lexham, 2016.
- Joseph, Aimee. "Hope for a Hurried Soul." *The Gospel Coalition*. 25 Oktober 2017.. <https://www.thegospelcoalition.org/article/hope-for-a-hurried-soul/>.
- Keller, Timothy, dan Katherine Leary Alsdorf. *Every Good Endeavor: Connecting Your Work to God's Work*. Redeemer. New York: Dutton, 2012.
- Lane, William L. *Hebrew 1-8*. Word Biblical Commentary 47A. Dallas.: Word, 1991.
- Lennox, John C. *Seven Days That Divide the World: The Beginning According to Genesis and Science*. Grand Rapids: Zondervan, 2011.
- Lincoln, A.T. "Sabbath, Rest, and Eschatology in The New Testament." Dalam *From Sabbath to Lord's Day: A Biblical, Historical, and Theological Investigation*, diedit oleh D.A Carson, 197-220. Grand Rapids: Zondervan, 1982.
- Maslach, Christina, dan Michael P. Leiter. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry* 15, no. 2 (Juni 2016): 103–11.

- Mo, Paul. "Preparing for an Everlasting Sabbath: A Pastor's Perspective on Sabbath Practice." *Vision (Winnipeg, Man.)* 16, no. 1 (2015): 57–62.
- Moltmann, Jürgen. *God in Creation: An Ecological Doctrine of Creation; the Gifford Lectures 1984-1985*. Ed. ke-5. London: SCM, 2005.
- Muller, Wayne. *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives*. New York: Bantam, 2000.
- Nggadas, Deky Hidnas Yan. "Markus 2:26 Sebuah Anakronisme?" *Jurnal Amanat Agung* 7, no. 2 (2 Desember 2011): 173–195.
- Nouwen, Henri J. M., Michael J. Christensen, dan Rebecca Laird. *Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith*. New York: HarperOne, 2018.
- Nyquist, J. Paul. "Our Doctrinal Core." *National Association of Evangelicals*, 21 Desember 2014. <https://www.nae.org/our-doctrinal-core/>.
- Ortberg, John. *The Life You've Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People*. Ed. ke-2. Grand Rapids: Zondervan, 2002.
- Osborne, Grant R. *Mark*. Teach the Text Commentary Series. Grand Rapids: Baker, 2014.
- Peterson, Eugene H. *Christ Plays in Ten Thousand Places: A Conversation in Spiritual Theology*. Grand Rapids: Eerdmans, 2005.
- Ray, Bruce A. *Merayakan Sabat*. Diterjemahkan oleh Stenny Soerowidjojo. Surabaya: Momentum, 2006.
- Ross, Allen P. *Creation and Blessing: A Guide to the Study and Exposition of Genesis*. Grand Rapids: Baker, 1996.
- Smith, James Bryan. *The Good and Beautiful Life: Putting on the Character of Christ*. Apprentice Series. Downers Grove: IVP, 2009.
- Sturcke, Henry. *Encountering the Rest of God: How Jesus Came to Personify the Sabbath*. TVZ-Dissertationen. Zürich: Theologischer Verl. Zürich, 2005.
- Upenieks, Laura, Joanne Ford-Robertson, dan Terrence D. Hill. "Rest for Your Souls? Religion, Meaning, and Purpose in Life, and Sleep Quality in the United States." *Journal for the Scientific Study of Religion* 61, no. 3–4 (September 2022): 619–41.
- Waltke, Bruce K., dan Cathi J. Fredricks. *Genesis: A Commentary*. Grand Rapids: Zondervan, 2001.
- Waters, Guy Prentiss. *The Sabbath as Rest and Hope for the People of God*. Short Studies in Biblical Theology. Wheaton: Crossway, 2022. ePub.

Watkin, Christopher. *Thinking Through Creation: Genesis 1 and 2 as Tools of Cultural Critique*. Phillipsburg: P&R, 2017.

Wenham, Gordon J. *Genesis 1-15*. Word Biblical Commentary 1. Dallas: Word, 1987.

Wirzba, Norman. *Living the Sabbath: Discovering the Rhythms of Rest and Delight*. Christian Practice of Everyday Life. Grand Rapids: Brazos, 2006.

