

### Sabat sebagai Penyembuhan: Pendekatan Teologis terhadap Konsep *Self-care* dalam Kejadian 2:2–3

<sup>1</sup> Lioe Mie Kim, <sup>2</sup> Hikman Sirait, <sup>3</sup> Esti Rahayu

<sup>1, 2, 3</sup> Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, Jakarta

*miekim33@yahoo.com*

**Abstract:** In today's modern world, characterised by advanced technology and rapid information flow, people are increasingly pressured to keep pace with these advancements. The modern world is also marked by a fast-paced lifestyle, high mental stress, and a tendency for people to work non-stop, leading to the neglect of rest practices. An overemphasis on productivity has led many individuals to lose balance between work and recovery, thereby impacting physical, mental, and spiritual health. In this context, the biblical teaching on the Sabbath offers a theologically relevant value worth reconsidering regarding rest. This study aims to explore the concept of the Sabbath in Genesis 2:2–3 as a theological foundation for holistic and impactful self-care practices. It employs a theological qualitative method with a narrative hermeneutical approach to the text of Genesis. It can be concluded that the Sabbath in the creation narrative (Genesis 2:2–3) contains a profound theological meaning as a divine rest that sanctifies time and life. From a spiritual theology perspective, the Sabbath opens space for self-care practices that are not only oriented toward physical restoration but also touch on the relational dimension of humanity with God. Furthermore, the practice of the Sabbath has transformative power in Christian spirituality, as it directs humans toward an awareness of the need for deep communion with the Creator.

**Keywords:** Sabbath; healing; self-care; Genesis 2:2–3; spirituality.

**Abstrak:** Dalam dunia modern yang penuh kecanggihan teknologi dan informasi cepat menuntut manusia era ini untuk seirama dengan kemajuan tersebut. Dunia modern juga ditandai oleh ritme hidup yang cepat, tekanan mental yang tinggi, serta kecenderungan manusia untuk terus bekerja tanpa jeda, praktik perhentian menjadi semakin terabaikan. Budaya produktivitas yang berlebihan telah menyebabkan banyak individu kehilangan keseimbangan antara pekerjaan dan pemulihian, sehingga berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks ini, ajaran Alkitab mengenai Sabat menawarkan suatu nilai teologis yang relevan untuk direnungkan kembali terkait istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep Sabat dalam Kejadian 2:2–3 sebagai dasar teologis bagi praktik *self-care* yang utuh dan berdampak. Menggunakan metode kualitatif teologis dengan pendekatan hermeneutik naratif terhadap teks Kejadian. Maka dapat disimpulkan bahwa Sabat dalam narasi penciptaan (Kej 2:2-3) mengandung makna teologis yang mendalam sebagai perhentian ilahi yang menguduskan waktu dan kehidupan. Dalam perspektif teologi spiritualitas, Sabat membuka ruang untuk praktik *self-care* yang tidak hanya berorientasi pada pemulihan jasmani, tetapi juga menyentuh dimensi relasional manusia dengan Allah. Lebih dari itu, praksis Sabat memiliki daya transformasi dalam spiritualitas Kristen, karena mengarahkan manusia pada kesadaran kebutuhan akan persekutuan yang mendalam dengan Sang Pencipta.

**Kata kunci:** Sabat; penyembuhan; *self-care*; Kejadian 2:2–3; spiritualitas.

## I. Pendahuluan

Dinamika kehidupan modern yang terus bergerak cepat, isu kelelahan fisik, mental, dan spiritual menjadi perhatian utama. Sebab kehidupan modern yang serba cepat, didorong oleh kemajuan teknologi dan informasi yang terus berkembang, justru semakin memperparah rasa lelah yang dialami banyak orang. Meskipun teknologi seharusnya membantu menyediakan lebih banyak waktu luang, kenyataannya banyak orang justru bekerja lebih lama (*workaholic*) dan menganggap kerja jauh lebih penting dari apapun. Bahkan orang-orang yang masuk dalam kelompok *workaholic* berpandangan waktu bekerja yang ada masih kurang. Waktu kerja yang terlalu panjang membuat tubuh kehilangan vitalitas, baik secara fisik, psikologis, mental, maupun emosional.<sup>1</sup> Kondisi tersebut membuat orang mengalami penurunan energi dan motivasi. Dampak lebih lanjut dari penurunan energi dan motivasi dalam bekerja adalah kinerja yang tidak maksimal.<sup>2</sup> Dalam penelitiannya Silvia Kristanti Tri Febriana mengungkapkan bahwa faktor kelelahan berperan sebesar 33,6 % terhadap terjadinya stres.<sup>3</sup> Apalagi adanya kebisingan dalam dunia yang serba cepat dan sibuk merupakan salah satu dampak negatif dari kemajuan dan perkembangan industri yang dapat memengaruhi kesehatan, salah satunya menyebabkan kelelahan.

Kelelahan kerja sendiri tidak hanya disebabkan oleh paparan kebisingan, tetapi juga dipengaruhi oleh lamanya masa kerja dan tingkat beban kerja yang ditanggung.<sup>4</sup> Bahkan penurunan produktivitas, kapasitas kerja, serta daya tahan tubuh dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Kelelahan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya kecelakaan di tempat kerja dan secara langsung berdampak negatif terhadap tingkat produktivitas.<sup>5</sup> Berdasarkan persoalan di atas maka lahirnya istilah *self-care* di tengah krisis kesehatan mental dan *burnout* dalam masyarakat kontemporer, yang menandakan kebutuhan manusia akan ruang pemulihan yang bukan hanya medis, tetapi juga eksistensial dan spiritual. Sayangnya, dalam realitas keseharian, konsep *self-care* sering kali direduksi hanya pada praktik-praktik individualistik atau konsumtif seperti liburan, *me time*, atau relaksasi semu yang tidak menyentuh akar terdalam kebutuhan jiwa manusia.

---

<sup>1</sup> Heather Menzies, *No Time: Stress and the Crisis of Modern Life*, 2005; Hikman Sirait, *Tema Tema Teologi Perjanjian Lama, Sejarah-Budaya, Tafsiran Dan Kontekstualisasi* (Jakarta: Hegel Pustaka, 2018).

<sup>2</sup> Nur Santriyana, Eny Dwimawati, and Rahma Listyandini, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Bolu Talas Kujang Di Home Industry Kelurahan Bubulak Tahun 2022," PROMOTOR, 2023, <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.273>.

<sup>3</sup> Silvia Kristanti Tri Febriana, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja," *Jurnal Ecopsy*, 2016, <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i1.481>.

<sup>4</sup> Adam Suryaatmaja and Vanida Eka Pridianata, "Hubungan Antara Masa Kerja, Beban Kerja, Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Kerja Di PT Nobelindo Sidoarjo," *Journal of Health Science and Prevention*, 2020, <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.257>.

<sup>5</sup> Siti Nurohma and Agustina Agustina, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Puskesmas Jatiluhur Bekasi," *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 2023, <https://doi.org/10.56014/jphi.v10i37.365>.

Di tengah persoalan dan kebutuhan akan *self-care* ini, Kitab Kejadian menyuguhkan suatu narasi yang radikal dan teologis mengenai istirahat ilahi dalam Kejadian 2:2-3. Narasi tentang Allah yang berhenti dari karya penciptaan-Nya dan memberkati hari ketujuh bukan sekadar peristiwa historis atau simbol liturgis, melainkan mengandung makna spiritual yang dalam tentang ritme hidup yang sehat secara teologis. Dan esensi dari Sabat itu adalah perhentian untuk mengingat akan karya penciptaan Allah dan melakukan persekutuan dengan Tuhan dan dengan sesama orang-orang percaya.<sup>6</sup> Tindakan Allah yang beristirahat pada hari ketujuh merupakan bentuk pengudusan waktu, sekaligus penegasan bahwa penciptaan tidak sempurna tanpa Sabat. Inilah landasan konseptual teologis dari *self-care* dalam perspektif iman Kristen, yang berakar bukan pada manusia, tetapi pada tindakan Allah sendiri. Hari Sabat ditentukan Allah sebagai hari peristirahatan. Karena Allah beristirahat, maka manusia yang diciptakan menurut gambar Allah juga harus beristirahat. Salah satu berkat terindah yang diperoleh dari hari Sabat adalah penyegaran kembali. Sabat juga erat kaitannya dengan tindakan Allah dalam menyelamatkan manusia dari kebinasaan.<sup>7</sup> Hari Sabat memiliki makna teologis yang penting, baik secara vertikal sebagai bentuk persekutuan dan pengakuan umat kepada Allah sebagai Pencipta, maupun secara horizontal sebagai pengingat akan pembebasan dari perbudakan dan panggilan untuk memberi perhentian kepada sesama. Sabat juga melambangkan kelepasan dari dosa serta janji akan perhentian kekal di kehidupan yang akan datang. Selain itu, Sabat menjadi momen untuk beribadah, melayani, dan mempererat relasi dengan Allah dan sesama, yang berdampak bagi kesejahteraan rohani dan jasmani orang percaya.<sup>8</sup> Dengan demikian, Sabat merupakan anugerah ilahi yang menghadirkan ritme kehidupan yang kudus, pemulihan spiritual, dan persekutuan sejati, yang berakar pada tindakan Allah sendiri sebagai dasar teologis bagi *self-care* umat percaya.

Fenomena kontemporer yang mendesak pembacaan ulang terhadap Sabat antara lain adalah meningkatnya angka gangguan kesehatan mental global pasca pandemi COVID-19.<sup>9</sup> Adanya tekanan produktivitas dalam ekonomi digital, dan budaya kerja tanpa henti yang mengaburkan batas antara waktu kerja dan waktu istirahat. Ini mendorong seseorang bekerja secara berlebihan, sehingga sulit melepaskan diri dari tuntutan pekerjaan dan pada akhirnya menyebabkan kelelahan emosional serta menurunnya kesehatan secara

---

<sup>6</sup> Alfri Tandi and Ayu Lestari, "Makna Teologis Hari Sabat Berdasarkan Keluaran 20:8 Dan Relevansinya Bagi Kehidupan Orang Percaya," *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 2023, <https://doi.org/10.57185/mutiara.v1i4.22>.

<sup>7</sup> Sance Mariana Tameon, "Hubungan Sabat Dan Keselamatan Dalam Perjanjian Lama," *Danum Pambelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja*, 2021, <https://doi.org/10.54170/dp.v1i2.53>.

<sup>8</sup> Erlina Waruwu, "Peranan Hari Sabat Bagi Kehidupan Orang Percaya Masa Kini," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika* 3, no. 2 (2020): 246–67, <https://doi.org/10.34081/fidei.v3i2.106>.

<sup>9</sup> Syahril Syahril and Sitti Riadil Janna, "MENTAL HEALTH COLLEGE STUDENTS IN THE PANDEMIC ERA COVID-19," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2021, <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i1.25-37>.

keseluruhan.<sup>10</sup> Realitas ini menempatkan manusia dalam kondisi lelah dan rapuh terkadang juga kehilangan orientasi spiritual terhadap waktu dan keberadaan. Sebab waktu telah dihabiskan dengan segala macam kesibukan.

Berkaitan dengan penelitian ini, pernah diteliti oleh Ferdi Toding Bunga dalam penelitiannya yang membahas Sabat dalam Alkitab bukan sekadar hari istirahat, melainkan sebuah prinsip teologis yang menegaskan pembebasan manusia dari segala bentuk perbudakan, baik secara historis maupun dalam konteks modern. Dalam Ulangan 5:12–15, Sabat dikaitkan langsung dengan pembebasan Israel dari perbudakan Mesir, yang menjadi dasar moral untuk menolak segala bentuk penindasan dan eksploitasi dalam masyarakat. Oleh karena itu, Sabat merupakan bentuk perlawanan spiritual dan sosial terhadap sistem-sistem yang merampas martabat manusia, sekaligus pengingat bahwa Allah adalah Sang Pembebas yang menghendaki keadilan, istirahat, dan kesetaraan bagi seluruh ciptaan-Nya.<sup>11</sup> Begitu juga dengan Erlina Waruwu yang menekankan bahwa hari Sabat memiliki akar teologis dalam narasi penciptaan, di mana Allah berhenti dari pekerjaan-Nya dan menguduskan hari ketujuh sebagai peringatan abadi akan karya penciptaan dan pemeliharaan-Nya. Bagi bangsa Israel, Sabat menjadi simbol kovenan dan pembebasan dari perbudakan di Mesir, yang memperkuat relasi mereka dengan Allah sebagai Penebus. Dalam perkembangan gereja mula-mula, hari Minggu kemudian menjadi hari peribadahan umat Kristen sebagai kenangan akan kebangkitan Kristus, dan secara historis diadopsi sebagai Hari Sabat Kristen yang baru dalam tradisi ibadah gerejawi.<sup>12</sup> Kristiana Fitriani juga meneliti terkait konsep Sabat bermula dari tindakan Allah yang berhenti dari karya penciptaan pada hari ketujuh, yang kemudian dijadikan ketetapan kudus dalam hukum Taurat bagi umat Israel. Sabat bukan hanya hari perhentian dari pekerjaan, tetapi juga menjadi simbol kovenan antara Allah dan umat-Nya serta momen sakral untuk ibadah dan pengakuan akan pemeliharaan Allah.<sup>13</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah, fenomena dan juga *research gap*, masih ada yang belum diteliti yang menjadi celah penelitian ini ialah menghadirkan *novelty* dengan mengangkat Sabat dari Kejadian 2:2-3 sebagai paradigma *self-care* teologis yang belum banyak dieksplorasi dalam kajian kontemporer. Dengan menafsirkan Sabat sebagai bentuk penyembuhan dan pemulihan diri yang bersumber dari tindakan Allah sendiri, studi ini menawarkan perspektif baru tentang spiritualitas perhentian sebagai respons terhadap kelelahan eksistensial manusia modern.

---

<sup>10</sup> Jonathan Westover, "Burnout in the Digital Age: Rethinking Workplace Culture for Well-Being and Retention," *Human Capital Leadership Review* 12, no. 3 (2024), <https://doi.org/10.70175/hclreview.2020.12.3.2>.

<sup>11</sup> Ferdi Toding Bunga, "Prinsip Sabat Bagi Restorasi Kehidupan Masyarakat Perkotaan," *TRANSFORMATIO: Jurnal Teologi, Pendidikan, Dan Misi Integral* 1, no. 02 (2024): 120–41.

<sup>12</sup> Waruwu, "Peranan Hari Sabat Bagi Kehidupan Orang Percaya Masa Kini."

<sup>13</sup> Kristiana Anik, "Ketetapan Tentang Sabat Bagi Umat Israel Dalam 10 Hukum Tuhan Dan Relevansinya Bagi Orang Percaya Masa Kini," *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 9, no. 2 (2020): 33–48.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif,<sup>14</sup> dengan metode studi pustaka. Penulis menganalisis secara mendalam Kejadian 2:2–3 dengan metode hermeneutik teologis untuk menggali makna Sabat dalam konteks penciptaan dan implikasinya terhadap spiritualitas *self-care*. Studi ini mengkaji literatur primer berupa Alkitab (khususnya Perjanjian Lama). Langkah-langkah penelitian dimulai dengan menelusuri makna teologis Sabat dalam narasi penciptaan berdasarkan Kejadian 2:2–3 sebagai dasar perhentian ilahi yang sakral. Selanjutnya, konsep *self-care* dikaji dalam perspektif teologi spiritualitas sebagai respons atas kelelahan dan krisis eksistensial manusia. Akhirnya, Sabat dipahami sebagai ruang penyembuhan yang mentransformasi spiritualitas Kristen melalui praksis ritmis yang menghidupkan kembali relasi manusia dengan Allah, diri, dan sesama.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sabat dalam Narasi Penciptaan, sebagai Makna Teologis dari Kejadian 2:2–3

Sabat dipahami sebagai paradigma waktu yang kudus dan aktif, bukan sebagai momen yang pasif atau kosong. Ia merupakan ruang perjumpaan ilahi yang melampaui sekadar akhir dari pekerjaan; Sabat justru menjadi puncak dari penciptaan itu sendiri. Hari Sabat merupakan bagian integral dalam kehidupan orang Kristen dan telah lama dipandang sebagai hari yang sakral serta layak untuk dihormati dan dijalani dengan kesungguhan. Sejak zaman Perjanjian Lama hingga Perjanjian Baru, kekudusan hari Sabat dijaga dengan serius karena merupakan perintah Allah yang harus dipelihara dari satu generasi ke generasi lain. Sabat merupakan perjanjian kekal antara Allah dengan umatNya (Kel. 31:16).

Namun seiring perkembangan zaman, pemaknaan terhadap hari Sabat mengalami pergeseran, khususnya di kalangan generasi milenial, yang cenderung tidak lagi memahami atau menghayatinya sekuat generasi awal gereja.<sup>15</sup> Hari Sabat juga merupakan salah satu topik sentral sekaligus kontroversial dalam tradisi kekristenan. Disebut sentral karena hari Sabat termasuk dalam Dekalog, sepuluh perintah Allah yang menjadi fondasi hukum moral umat percaya. Namun, tema ini juga menimbulkan perbedaan pandangan yang tajam karena mengandung muatan teologis yang kompleks. Di satu sisi, terdapat kelompok Kristen yang menganggap hari Sabat tidak lagi relevan bagi kehidupan iman masa kini, sehingga cenderung mengabaikannya. Di sisi lain, ada kelompok yang memahami perintah Sabat secara literal dan menilai bahwa siapa pun yang tidak menaati perintah tersebut akan menghadapi hukuman. Di antara kedua kutub ekstrem tersebut, terdapat pula kelompok Kristen yang memahami dan menerapkan prinsip Sabat secara simbolik atau tersirat dalam kehidupan beriman mereka.<sup>16</sup> Dengan demikian, hari Sabat tetap memiliki signifikansi teologis yang mendalam dan relevansi spiritual yang kontekstual, meskipun pemaknaannya

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Developement/R&D)*, 2022, 90.

<sup>15</sup> Telly Tumarar, "Sabat Dalam Perjanjian Lama Dan Implementasinya Di Dunia Kerja Kaum Millennial," *Matheteuo: Religious Studies*, 2023, <https://doi.org/10.52960/m.v3i2.110>.

<sup>16</sup> Timotius Fu, "Perhentian Hari Sabat: Makna Dan Aplikasinya Bagi Orang Kristen," *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 2010, <https://doi.org/10.36421/veritas.v11i2.230>.

mengalami dinamika dan interpretasi yang beragam dalam kehidupan umat Kristen masa kini.

Sabat (*שַׁבָּת* / *syabat*) menjadi suatu ketetapan setelah Allah menyelesaikan karya penciptaan langit dan bumi. Allah beristirahat dari aktivitas penciptaan pada hari ketujuh, lalu memberkati hari itu dan menguduskannya (Kej. 2:3). Tindakan-Nya untuk berhenti bukan karena Dia lelah, melainkan karena pekerjaan penciptaan telah lengkap dan sempurna.<sup>17</sup> Pieter G.R. Villiers dan George Marchinkowski memberi pandangan tentang Sabat menurut Kejadian 2:2-3. Menurutnya, hari ketujuh adalah peristiwa istirahat yang disengaja oleh Allah. Itu merupakan momen bagi sang Pencipta untuk menikmati ciptaan-Nya serta mengawasi semua ciptaan yang sesuai dengan tempat dan fungsinya. Itu sebabnya makna Sabat secara teologis adalah hari kebahagiaan, sukacita, dan kepuasan atas karya kreatif Allah. Dikatakan karya kreatif Allah karena penciptaan itu sendiri berangkat dari ketiadaan (*creatio ex nihilo*). Selain itu, karya kreatif Allah merefleksikan keberadaan dan kehidupan bagi semua orang dan segala sesuatunya.<sup>18</sup>

Penjelasan Villiers dan Machinkowski seperti diuraikan di atas menandakan adanya relevansi kosmik Sabat dengan anugerah Allah yang memberkati dan menguduskan Sabat. Itu sebabnya Allah memerintahkan orang Israel berhenti dari pekerjaannya untuk mengingat dan menguduskan hari Sabat (Kel. 20:8, 31:13-14; Yeh. 20:20). Sabat bagi orang Israel bukan saja sakral tapi juga menggambarkan terbebasnya manusia dari ruang dan aktivitas kerja menuju perjumpaan dengan Allah. Melalui Sabat manusia didorong untuk memiliki dan membangun relasi yang intim dengan Allah. Relasi itu sendiri merupakan bentuk kepercayaan dan kebergantungan manusia kepada Allah, sang Pencipta.<sup>19</sup> Rendy Tirtanadi mengutarakan hal serupa bahwa Sabat sebagai hari perhentian dari segala aktivitas merupakan bagian dari pengenalan dan penghormatan akan Allah.<sup>20</sup> Sementara Luisa J. Gallagher menyampaikan, perintah Allah untuk memelihara hari Sabat merupakan pengingat bagi orang Israel untuk hidup selaras dengan Allah.<sup>21</sup> Hidup selaras dengan Allah berarti menempatkan Allah sebagai sentral dari seluruh aspek kehidupan. Di sini terlihat

<sup>17</sup> Neph Gerson Laoly, "Tahun Sabat Dan Tahun Yobel Dalam Imamat 25," *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2022, <https://doi.org/10.46305/im.v3i2.130>; Sirait, *Tema-Tema Teologi Perjanjian Lama, Sejarah-Budaya, Tafsiran Dan Kontekstualisasi*.

<sup>18</sup> Pieter G R De Villiers and George Marchinkowski, "Sabbath-Keeping in the Bible from the Perspective of Biblical Spirituality," *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 77, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.4102/hts.v77i2.6755>.

<sup>19</sup> Sirait, *Tema-Tema Teologi Perjanjian Lama, Sejarah-Budaya, Tafsiran Dan Kontekstualisasi*; Kent Blevins, "Observing Sabbath," *Review & Expositor* 113, no. 4 (November 1, 2016): 478–87, <https://doi.org/10.1177/0034637316670952>; Takalani A Muswubi, "Reviewing Sabbath Rest as Biblical and Missional Incentive to God's Rest: A Reformation Study," *Verbum et Ecclesia* 46, no. 1 (2025): 7, <https://doi.org/10.4102/ve.v46i1.3424>.

<sup>20</sup> Rendy Tirtanadi, "Relasi Perayaan Sabat Dengan Kesucian Hidup Menurut John Calvin," *VERBUM CHRISTI: JURNAL TEOLOGI REFORMED INJILI*, 2017, <https://doi.org/10.51688/vc3.1.2016.art5>.

<sup>21</sup> Luisa J Gallagher, "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry," *Christian Education Journal* 16, no. 1 (February 20, 2019): 134–49, <https://doi.org/10.1177/0739891318821124>.

pentingnya Sabat dalam kehidupan orang Israel. Pada hari Sabat orang Israel menemukan sukacita besar, karena mereka dapat beristirahat dari pekerjaan, berkumpul bersama keluarga dan teman serta mengalami perjumpaan dengan Allah dan menerima berkat-berkat-Nya (Yes. 58:13-14).<sup>22</sup> Perjumpaan dengan Allah dan menerima berkat-berkatnya adalah kasih karunia bagi orang-orang yang mengasihi Dia (Ul. 5:10; 7:9; Kel. 20:6).

Di sisi lain, makna teologis Sabat pada Kejadian 2:2-3 semakin terang benderang jika dikaitkan dengan Keluaran 20 yang berlatar belakang pembebasan orang Israel dari perbudakan. Makna Sabat menurut Kejadian 2:2-3 sangat kontras dengan kehidupan mereka yang diperbudak serta ritme dan waktu kerja yang di luar nalar dan batas kemanusiaan. Dengan demikian Sabat merupakan ketetapan Allah yang justru menjadikan orang Israel manusia seutuhnya. Mengutip pernyataan Gallagher, Sabat adalah perintah Allah yang mengangkat harkat dan martabat orang Israel. Ini adalah tatanan kehidupan yang benar, karena mereka memiliki waktu untuk memulihkan diri sekaligus membangun relasi yang intim dengan Allah dan sesama.<sup>23</sup> Itu juga yang secara eksplisit maupun implisit disampaikan Yesus Kristus bahwa Sabat untuk manusia, bukan manusia untuk Sabat (Mar. 2:27-28). Oleh karena itu, Dia menjadi *role model* bagi orang percaya bahwa di tengah pelayanan yang intens, Yesus Kristus tetap memiliki waktu beristirahat dan bersekutu dengan Bapa (Mat. 14:23; Mar. 6:46; Luk. 6:12). Di sisi lain, Sabat bagi Dia adalah kesempatan untuk melakukan kebajikan. Itu sebabnya Dia dalam beberapa Sabat melakukan berbagai mujizat, seperti menyembuhkan orang sakit (Mar. 3:5), mengusir setan dari seorang ibu (Luk. 13:12-13), menyembuhkan orang lumpuh di kolam Bethesda (Yoh. 5:8-9), menyembuhkan orang buta (Yoh. 9:14), dan lain-lain. Tindakan Yesus Kristus menyembuhkan orang sakit pada hari Sabat memang bertentangan dengan tradisi Yahudi. Namun tindakan tersebut secara teologis menggambarkan Sabat adalah waktu kelepasan dan pembebasan bagi orang-orang yang terpinggirkan dan berbeban-berat.

Beranjak dari penjelasan di atas dapat disampaikan bahwa Sabat pada Kejadian 2:2-3 bukan sebatas narasi tentang *history of creation* melainkan tentang hidup yang bebas dari keterikatan dan rutinitas dunia. Maksudnya manusia tetap harus bekerja keras dan bekerja cerdas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun manusia di dalam segala aktivitasnya harus memiliki waktu beristirahat dan terkoneksi dengan Allah.<sup>24</sup> Waktu tersebut digunakan untuk melakukan evaluasi dan refleksi atas segala sesuatu yang dikerjakan. Melalui evaluasi dan refleksi tersebut manusia tidak lagi *material oriented* tetapi juga memiliki *spiritual experiences* (pengalaman-pengalaman spiritual).<sup>25</sup> Di sini jelas makna

---

<sup>22</sup> Barbara Baker Speedling, "Celebrating Sabbath as a Holistic Health Practice: The Transformative Power of a Sanctuary in Time," *Journal of Religion & Health* 58, no. 4 (2019): 1382–1400, <https://doi.org/10.1007/S10943-019-00799-6>.

<sup>23</sup> Gallagher, "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry."

<sup>24</sup> Becky Pangumbahas and Pieter Anggiat Napitupulu, "Sabat Dan Bekerja: Suatu Perspektif Teologi Kerja," *RERUM: Journal of Biblical Practice*, 2021, <https://doi.org/10.55076/rerum.v1i1.1>.

<sup>25</sup> Sirait, *Tema-Tema Teologi Perjanjian Lama, Sejarah-Budaya, Tafsiran Dan Kontekstualisasi*.

implisit Sabat dalam Kejadian 2:2-3 adalah mendorong manusia untuk tidak hanya memikirkan hal-hal yang bersifat fana tetapi juga memperhatikan hal-hal yang bersifat kekal, yakni spiritualitas (Kol. 3:2). Dalam bahasa yang lebih konkret Barbara Baker Speeding menyampaikan Sabat merupakan waktu untuk menikmati anugerah ciptaan Allah dan bersyukur atas berkat-berkat yang Allah limpahkan,<sup>26</sup> termasuk berkat pemulihan tubuh dan jiwa melalui persekutuan dengan Allah.<sup>27</sup> Ini merupakan tindakan untuk menyeimbangkan kebutuhan jasmaniah dan spiritual dalam diri manusia. Berkaca pada Kejadian 2:2-3, maka tindakan menyeimbangkan itu dilakukan pada hari ketujuh. Teks tersebut secara harfiah dimaknai idealnya manusia memiliki satu hari untuk beristirahat. Namun makna Kejadian 2:2-3 semakin konkret jika dikaitkan dengan Sabat pada Keluaran 16:23 yang menggunakan kata *יְמִינָה* (syabbâtôn) yang berarti “setiap hari (hari Sabat).<sup>28</sup>

Interpretasi kata *syabbâtôn* dalam konteks orang Israel adalah dorongan untuk menikmati anugerah ciptaan Allah dan mengucap bersyukur atas berkat-berkat-Nya setiap saat. Dengan demikian Sabat mengalami perluasan makna dari waktu tertentu menjadi setiap waktu. Puncaknya makna Sabat menurut Kejadian 2:2-3 secara teologis bukan sekedar kronologis peristiwa penciptaan, atau bukan tentang satu hari libur setelah enam hari bekerja, melainkan bagaimana manusia dalam aktivitas kerja setiap hari bersukacita menikmati anugerah ciptaan Allah sekaligus membangun spiritualitas agar selalu hidup selaras dengan Allah. Memanfaatkan waktu untuk bekerja keras dan bekerja cerdas untuk memenuhi kebutuhan hidup memang penting. Namun yang tidak kalah pentingnya orang Israel dan secara khusus orang Kristen kontemporer harus memperhatikan pemulihan tubuh dan spiritual. Oleh karena itu, Sabat mengingatkan orang Israel dan orang Kristen untuk bersukacita menikmati hasil dari pekerjaan yang dilakukan bersama dengan orang-orang yang dikasih. Sabat juga mengingatkan pentingnya membangun dan memiliki relasi yang intim dengan Allah. Karena Dia adalah sumber segala sesuatu, termasuk kehidupan (1Kor. 8:6).

### **Sabat dan *Self-care* dalam Perspektif Teologi Spiritualitas**

Dalam dunia kontemporer, *self-care* sering kali dipahami sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhan pribadi, menjaga kesehatan mental, dan menciptakan keseimbangan hidup, yang meskipun tidak salah, kerap terjebak dalam narasi individualisme dan kepuasan diri. Namun gagasan mengenai *self-care* harus selaras dengan pandangan Kristen tentang penatalayanan, di mana setiap individu dipahami sebagai penjaga atas tubuh dan

---

<sup>26</sup> Speedling, “Celebrating Sabbath as a Holistic Health Practice: The Transformative Power of a Sanctuary in Time.”

<sup>27</sup> Ekawaty Rante Liling and Lidya Siah, “Sabat Dan Sikap Eskapis: Analisis Struktur Ibrani 4:1-16,” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2023, <https://doi.org/10.30648/dun.v8i1.1027>.

<sup>28</sup> Sirait, *Tema-Tema Teologi Perjanjian Lama, Sejarah-Budaya, Tafsiran Dan Kontekstualisasi*.

jiwanya sendiri, mencerminkan kasih dan kepedulian Allah terhadap umat manusia.<sup>29</sup> *Self-care* dalam kekristenan mencakup pendekatan holistik yang menyatukan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual kehidupan. Praktiknya meliputi penetapan batas yang sehat, pemeliharaan relasi yang membangun, serta pengembangan kehidupan rohani yang mendalam.<sup>30</sup> *Self-care* tidak dimaknai sebagai bentuk egoisme atau pelarian dari tanggung jawab, melainkan sebagai respons rohani terhadap realitas keberadaan manusia yang rapuh, lelah, dan terbatas, yang senantiasa membutuhkan kasih karunia dan pemeliharaan Allah.

Lebih jauh, praktik *self-care* dalam spiritualitas Kristen berakar pada disiplin rohani dan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek hidup. Praktik-praktik ini bukan pelarian dari dunia, melainkan cara aktif untuk menghidupi iman dalam ritme berorientasi pada Tuhan. Dalam *Mazmur 23:1-3*, Daud menggambarkan Tuhan sebagai Gembala yang menuntun ke air yang tenang dan menyegarkan jiwa. Ini bukan hanya puisi indah, tetapi juga refleksi mendalam bahwa Allah sendiri merawat ciptaan-Nya secara menyeluruh baik tubuh, pikiran, maupun roh. Bahkan dalam *Markus 1:35*, dikatakan bahwa Yesus bangun pagi-pagi benar dan pergi ke tempat yang sunyi untuk berdoa. Di tengah pelayanan yang intens, Yesus secara konsisten menarik diri untuk membangun kembali kekuatan rohani melalui doa dan keheningan. Tindakan ini menjadi teladan penting bahwa merawat jiwa melalui persekutuan dengan Allah adalah bentuk *self-care* yang esensial bagi orang percaya. Sebab *self-care* melibatkan menjaga kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan spiritual.<sup>31</sup> Menanggapi tentang Sabat sebagai *self-care* bagi orang Kristen, A. Milton Stanley menyampaikan, Sabat merupakan bagian integral dari pembentukan spiritual (formation spiritual) dan pengembangan karakter (*character development*). Pembentukan rohani dan pengembangan karakter itu dilakukan secara bertahap, *step by step*, sampai orang Kristen yang mengaplikasikan Sabat menjadi serupa dengan gambar Kristus (2Kor. 3:18).<sup>32</sup>

Manakala karakter terbentuk dan berkembang, maka karakter itu membuat orang Kristen lebih siap menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupan, yang ke depannya dapat saja semakin berat dan sulit. Stanley menyatakan, karakter Kristus yang terbentuk dan berkembang dalam diri orang Kristen akan meminimalisir bahkan menghapus rasa cemas, menahan hasrat yang besar untuk mengejar materialistik, mendorong orang Kristen untuk hidup dalam komunitas iman, dan mengalami pertumbuhan pengetahuan tentang Allah. Semua itu membuat hidup orang Kristen jauh lebih sehat, baik secara fisik, psikologis, dan mental.<sup>33</sup> Hal ini juga disampaikan Holly Hough dan teman-teman yang melaporkan hasil penelitiannya bahwa mereka yang menjalani Sabat lebih sehat sementara yang tidak

<sup>29</sup> Rachel Spurlock, "Self-Care: A Stewardship Perspective," *Journal of Christian Nursing : A Quarterly Publication of Nurses Christian Fellowship* 38, no. 2 (2019): 98–101, <https://doi.org/10.1097/CNJ.0000000000000688>.

<sup>30</sup> Siang-Yang Tan and Melissa Castillo, "Self-Care and beyond: A Brief Literature Review from a Christian Perspective," *Journal of Psychology and Christianity* 33, no. 1 (2014): 90–96.

<sup>31</sup> Tan and Castillo.

<sup>32</sup> A Milton Stanley, "Avoiding Compassion Fatigue in Hospice Chaplains Through Cultivating Sabbath as an Element of Self-Care" (Harding School of Theology, 2021).

<sup>33</sup> Stanley.

menjalani Sabat justru rentan terhadap penyakit kronis yang seringkali berasal dari stres berkepanjangan. Mereka yang menerapkan Sabat lebih mampu mengelola kelelahan fisik, emosional, dan stress dibandingkan mereka yang tidak menjalani Sabat.<sup>34</sup>

Penelitian Stanley, Hough dan teman-teman yang menyimpulkan mereka yang menerapkan Sabat lebih sehat dibandingkan dengan yang tidak menerapkan Sabat, maka mereka yang menerapkan Sabat akan lebih produktif dan menghasilkan kinerja yang optimal. Mereka akan lebih segar dalam melakukan aktivitas termasuk pelayanan dan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan yang sulit diprediksi. Itu sebabnya Sabat menjadi bentuk konkret dari *self-care* spiritual yang bukan hanya berdimensi vertikal tetapi juga horizontal. Vertikal, karena ia mengarahkan manusia untuk kembali pada sumber hidup dan kekudusan, yakni Allah sendiri. Horizontal, karena melalui Sabat, manusia belajar untuk hadir secara penuh bagi dirinya sendiri dan orang lain. Sebab Allah sedemikian rupa untuk mengatur istirahat manusia dan istirahat lahan (lingkungan) dari aktivitas di atasnya.<sup>35</sup> Dimensi spiritual yang terjaga dan terpelihara akan berdampak pada kondisi fisik dan mental yang lebih sehat. Karena itu Allah menghendaki setiap umat-nya untuk beristirahat dan menguduskan hari Sabat.<sup>36</sup> Dengan demikian, *self-care* dalam spiritualitas Kristen bukanlah praktik yang berpusat pada diri, tetapi berpusat pada Allah yang menjadi sumber pemulihan dan pembaruan.

### Sabat sebagai Ruang Penyembuhan

Dalam Kejadian 2:2–3, ketika Ia berhenti dari pekerjaan penciptaan dan menguduskan hari ketujuh. Tindakan tersebut menjadi pola spiritual yang disengaja untuk memberi ruang bagi Allah dalam memulihkan ciptaan-Nya, bukan sekadar larangan untuk tidak bekerja sebagaimana kerap dipahami dalam tradisi biblika. Di mana esensi utama dari penerapan Sabat yaitu belas kasihan Allah. Dengan demikian orang percaya dapat menerapkan Sabat dengan penuh sukacita karena berbelas kasihan kepada diri sendiri dengan beristirahat untuk menyegarkan tubuh, jiwa, pikiran, dan berbelas kasihan kepada orang-orang yang membutuhkan.<sup>37</sup> Bila mengacu pada tradisi Advent Hari Ketujuh memandang hari Sabat sebagai bentuk perjanjian ilahi yang menekankan aspek penyembuhan, pembebasan, dan keadilan sosial. Dalam perspektif ini, makna penyembuhan tidak hanya bersifat personal, tetapi juga mencakup pemulihan komunitas

---

<sup>34</sup> Holly Hough et al., "Relationships between Sabbath Observance and Mental, Physical, and Spiritual Health in Clergy," *Pastoral Psychology* 68, no. 2 (2019): 171–93, <https://doi.org/10.1007/s11089-018-0838-9>.

<sup>35</sup> Fanny Y. M. Kaseke, "Sabat Dan Pandemic Covid 19 Perspektif Eco-Teologi Kristen," *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 2020, <https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.110>.

<sup>36</sup> Fanieli Harefa, "Anak Manusia Adalah Tuhan Atas Hari Sabat Menurut Matius 12:1-8," *Repositori Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastama Jakarta*, 2021.

<sup>37</sup> Periskila Netty Lintang, Yordan Perutu, and Eirene Eunike, "Konsep Sabat Bagi Orang Percaya Di Masa Kini: Sebuah Kritik Teks Matius 12:1-8," *EPIGRAPHHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, 2022, <https://doi.org/10.33991/epigraphhe.v6i2.397>.

serta kelestarian lingkungan.<sup>38</sup> Sabat juga dipandang sebagai karunia ilahi yang penuh dengan berkat-berkat, sebagaimana tercermin dalam Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru. Tindakan Yesus pada hari Sabat, khususnya tindakan penyembuhannya, menggarisbawahi dimensi eskatologis dan penyelamatan hari Sabat, menunjukkan bahwa ini adalah waktu untuk pembaruan dan penyembuhan rohani.<sup>39</sup> Sehingga Sabat juga dapat dinyatakan sebagai "liturgi waktu", hadir untuk menyembuhkan ritme kehidupan manusia yang telah rusak akibat tekanan sosial, tuntutan produktivitas, dan kehilangan orientasi spiritual. Oleh karena itu, Sabat mengandung pemulihan yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik, melainkan menjangkau pemulihan totalitas hidup manusia: tubuh, jiwa, dan relasi.

Dalam kehidupan modern yang sarat dengan kecemasan, stres, dan kelelahan eksistensial, Sabat hadir sebagai ruang perenungan dan perjumpaan dengan Tuhan yang mengundang manusia untuk berhenti, membangun suasana hening, dan kembali mengingat siapa dirinya di hadapan Allah. Sabat menyediakan ruang sementara untuk penyembuhan spiritual dan juga lingkungan.<sup>40</sup> Sabat merekonstruksi pemahaman manusia tentang waktu, bukan sebagai alat pmencukupkan kebutuhan jasmani saja atau hidup berkarya, tetapi sebagai anugerah yang harus direspon dengan kekudusan dan keintiman. Sabat menyatakan bahwa waktu adalah milik Allah, dan manusia dipanggil untuk hidup selaras dengan irama ilahi, bukan dikendalikan oleh sistem yang memutlakkan efisiensi. Sehingga membangun manusia dalam waktu untuk penyembuhan dan pemulihan rohani.<sup>41</sup> Sebab dengan beristirahat dalam hadirat-Nya, manusia mengalami pemulihan jiwa, penguatan relasi, dan pengenalan diri yang lebih mendalam. Sabat menyumbangkan paradigma penting untuk pemulihan holistik. Sabat menjadi ruang yang menyembuhkan bukan karena keheningan semata, tetapi karena kehadiran Allah yang menjadikan waktu itu kudus dan memulihkan.

### Transformasi Spiritualitas Kristen melalui Praksis Sabat

Dalam dunia modern yang penuh dengan produktivitas tanpa henti dan relasi yang terpecah-belah, Sabat menjadi pola spiritual yang mampu memulihkan kehidupan yang terfragmentasi. Dengan berhenti sejenak dari rutinitas yang melelahkan, merenungkan karya Allah, dan menyembah-Nya dengan kesadaran penuh, umat Kristen membuka diri terhadap pemulihan yang utuh. Sebab ini sebagai kesempatan untuk beribadah, melayani

---

<sup>38</sup> Sigve Tonstad, "The Sabbath: Twentieth-Century Developments," in *The Oxford Handbook of Seventh-Day Adventism* (Oxford University Press, 2024), 151–69, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197502297.013.10>.

<sup>39</sup> Sven Olav Back, "Jesus and the Sabbath," in *Handbook for the Study of the Historical Jesus*, vol. 3 (BRILL, 2010), 2597–2633, [https://doi.org/10.1163/9789004210219\\_086](https://doi.org/10.1163/9789004210219_086).

<sup>40</sup> Scott R Sanders, "Wilderness as a Sabbath for the Land," *Spiritus* 2, no. 2 (2002): 210–16, <https://doi.org/10.1353/SCS.2002.0044>.

<sup>41</sup> Mathilde Frey, "The Sabbath in the Pentateuch : An Exegetical and Theological Study Andrews University Digital Library of Dissertations and Theses .," 2011, <https://doi.org/10.32597/dissertations/51/>.

Allah dan sesama, serta bersekutu dengan sesama.<sup>42</sup> Praksis Sabat bukan hanya sekadar simbol teologis atau narasi historis, melainkan sebuah disiplin rohani yang aktif dan transformatif dalam membentuk ritme hidup yang sehat dan kudus. Lebih dari sekadar ketiaatan pada hari tertentu, Sabat dalam spiritualitas Kristen kontemporer dimaknai sebagai prinsip hidup yang lentur dan kontekstual. Bukan legalisme yang menekankan aturan hari, tetapi spiritualitas yang memberikan ruang bagi Allah untuk bekerja dalam keheningan hati dan kesunyian jiwa.

Sabat menjadi momen di mana manusia menyadari keterbatasannya, berhenti untuk mengalami kehadiran Tuhan, dan membuka ruang untuk pemulihan tubuh, jiwa, serta relasi dengan sesama. Dalam perspektif ini, Sabat adalah bentuk *self-care* yang kudus, yang bukan berpusat pada diri, tetapi bersumber dari kasih Allah yang memulihkan. Menjalani dan merayakan Sabat membantu meningkatkan kesadaran diri, memperkuat perhatian terhadap *self-care*, memperdalam kualitas relasi, serta menumbuhkan kehidupan spiritual. Praktik ini memberikan dampak positif yang meluas ke seluruh hari dalam minggu, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan hidup secara menyeluruh.<sup>43</sup> pemeliharaan hari Sabat telah terbukti mengurangi kelelahan, menunjukkan potensinya sebagai praktik yang berharga untuk manajemen stres dan kesehatan mental.<sup>44</sup> Dengan demikian, transformasi spiritual melalui Sabat tidak hanya berdampak personal, tetapi juga menciptakan gaya hidup yang selaras dengan damai sejahtera ilahi. Sabat menjadi penanda spiritual bahwa hidup tidak ditentukan oleh apa yang dikerjakan, melainkan oleh siapa manusia di hadapan Allah. Ini adalah spiritualitas yang melambat, berhenti, dan memberi tempat bagi anugerah untuk mengalir secara utuh dalam setiap aspek kehidupan.

#### IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa Sabat dalam Kejadian 2:2–3 memiliki makna teologis mendalam sebagai paradigma *self-care* yang berpusat pada Allah. Sabat bukan hanya hari perhentian, melainkan ruang penyembuhan yang menguduskan waktu dan memulihkan manusia secara holistik. Praksis Sabat menawarkan resistensi spiritual terhadap budaya kelelahan modern dan membentuk gaya hidup yang seimbang secara fisik, emosional, dan spiritual. Studi selanjutnya disarankan untuk mengkaji implementasi prinsip Sabat dalam konteks pastoral atau psikologi spiritual untuk memperluas dampak praktis temuan ini. Sabat dalam narasi Kejadian 2:2–3 bukanlah sekadar kisah historis atau perintah moral, melainkan sebuah fondasi teologis yang menyiratkan makna eksistensial bagi umat manusia. Sabat menghadirkan paradigma waktu yang kudus dan transenden,

---

<sup>42</sup> Waruwu, "Peranan Hari Sabat Bagi Kehidupan Orang Percaya Masa Kini."

<sup>43</sup> Speedling, "Celebrating Sabbath as a Holistic Health Practice: The Transformative Power of a Sanctuary in Time."

<sup>44</sup> Albert Cheng, Matthew H Lee, and Rian Djita, "A Cross-Sectional Analysis of the Relationship Between Sabbath Practices and US, Canadian, Indonesian, and Paraguayan Teachers' Burnout," *Journal of Religion & Health* 62, no. 2 (2022): 1090–1113, <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01647-w>.

mengundang manusia untuk berhenti dari kesibukan duniawi demi mengalami kehadiran Allah secara utuh. Sabat tidak hanya melibatkan tindakan fisik berupa perhentian, tetapi menjadi liturgi waktu yang menyembuhkan jiwa, *self-care*, dan merestorasi relasi. Dalam tradisi iman Kristen, Sabat menjadi simbol keterikatan mendalam antara manusia dan Sang Pencipta, serta sebuah ritme spiritual yang mengarahkan umat untuk hidup dalam keselarasan dengan kehendak Allah. Oleh karena itu, Sabat bukanlah beban legalistik, melainkan karunia kasih Allah yang menyatakan identitas manusia sebagai ciptaan yang dikasihi, bukan semata sebagai pekerja atau pelayan.

Di sisi lain, dalam konteks spiritualitas modern, Sabat menegaskan pentingnya praktik *self-care* yang berakar pada relasi dengan Allah. Dalam dunia yang penuh tekanan, kecemasan, dan produktivitas berlebih, Sabat menjadi bentuk resistensi spiritual terhadap budaya kelelahan. Sabat tidak hanya menyembuhkan tubuh dan jiwa secara individual, tetapi juga menawarkan ruang pemulihan bagi komunitas, lingkungan, dan relasi sosial. Ia membentuk gaya hidup yang lebih utuh, sadar, dan berpusat pada Allah, serta memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual umat percaya. Dengan demikian, praksis Sabat bukan hanya membentuk spiritualitas personal yang dalam, tetapi juga mengarahkan umat Kristen untuk hidup dalam damai sejahtera yang memulihkan dunia secara menyeluruh.

## REFERENSI

- Anik, Kristiana. "Ketetapan Tentang Sabat Bagi Umat Israel Dalam 10 Hukum Tuhan Dan Relevansinya Bagi Orang Percaya Masa Kini." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 9, no. 2 (2020): 33–48.
- Back, Sven Olav. "Jesus and the Sabbath." In *Handbook for the Study of the Historical Jesus*, 3:2597–2633. BRILL, 2010. [https://doi.org/10.1163/9789004210219\\_086](https://doi.org/10.1163/9789004210219_086).
- Blevins, Kent. "Observing Sabbath." *Review & Expositor* 113, no. 4 (November 1, 2016): 478–87. <https://doi.org/10.1177/0034637316670952>.
- Bunga, Ferdi Toding. "Prinsip Sabat Bagi Restorasi Kehidupan Masyarakat Perkotaan." *TRANSFORMATIO: Jurnal Teologi, Pendidikan, Dan Misi Integral* 1, no. 02 (2024): 120–41.
- Cheng, Albert, Matthew H Lee, and Rian Djita. "A Cross-Sectional Analysis of the Relationship Between Sabbath Practices and US, Canadian, Indonesian, and Paraguayan Teachers' Burnout." *Journal of Religion & Health* 62, no. 2 (2022): 1090–1113. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01647-w>.
- Febriana, Silvia Kristanti Tri. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja." *Jurnal Ecopsy*, 2016. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i1.481>.
- Frey, Mathilde. "The Sabbath in the Pentateuch : An Exegetical and Theological Study Andrews University Digital Library of Dissertations and Theses ." 2011. <https://doi.org/10.32597/dissertations/51/>.
- Fu, Timotius. "Perhentian Hari Sabat: Makna Dan Aplikasinya Bagi Orang Kristen." *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 2010. <https://doi.org/10.36421/veritas.v1i2.230>.

- Gallagher, Luisa J. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry." *Christian Education Journal* 16, no. 1 (February 20, 2019): 134–49.  
<https://doi.org/10.1177/0739891318821124>.
- Harefa, Fanieli. "Anak Manusia Adalah Tuhan Atas Hari Sabat Menurut Matius 12:1-8." *Repositori Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastama Jakarta*, 2021.
- Hough, Holly, Rae Jean Proeschold-Bell, Xin Liu, Carl Weisner, Elizabeth L Turner, and Jia Yao. "Relationships between Sabbath Observance and Mental, Physical, and Spiritual Health in Clergy." *Pastoral Psychology* 68, no. 2 (2019): 171–93.  
<https://doi.org/10.1007/s11089-018-0838-9>.
- Kaseke, Fanny Y. M. "Sabat Dan Pandemic Covid 19 Perspektif Eco-Teologi Kristen." *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 2020.  
<https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.110>.
- Laoly, Neph Gerson. "Tahun Sabat Dan Tahun Yobel Dalam Imamat 25." *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2022. <https://doi.org/10.46305/im.v3i2.130>.
- Liling, Ekawaty Rante, and Lidya Siah. "Sabat Dan Sikap Eskapis: Analisis Struktur Ibrani 4:1-16." *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2023.  
<https://doi.org/10.30648/dun.v8i1.1027>.
- Lintang, Periskila Netty, Yordan Perutu, and Eirene Eunike. "Konsep Sabat Bagi Orang Percaya Di Masa Kini: Sebuah Kritik Teks Matius 12:1-8." *EPIGRAPHHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, 2022. <https://doi.org/10.33991/epigraph.v6i2.397>.
- Menzies, Heather. *No Time: Stress and the Crisis of Modern Life*, 2005.
- Muswubi, Takalani A. "Reviewing Sabbath Rest as Biblical and Missional Incentive to God's Rest: A Reformation Study." *Verbum et Ecclesia* 46, no. 1 (2025): 7.  
<https://doi.org/10.4102/ve.v46i1.3424>.
- Nurohma, Siti, and Agustina Agustina. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Puskesmas Jatiluhur Bekasi." *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 2023. <https://doi.org/10.56014/jphi.v10i37.365>.
- Pangumbahas, Recky, and Pieter Anggiat Napitupulu. "Sabat Dan Bekerja: Suatu Perspektif Teologi Kerja." *RERUM: Journal of Biblical Practice*, 2021.  
<https://doi.org/10.55076/rerum.v1i1.1>.
- Sanders, Scott R. "Wilderness as a Sabbath for the Land." *Spiritus* 2, no. 2 (2002): 210–16.  
<https://doi.org/10.1353/SCS.2002.0044>.
- Santriyana, Nur, Eny Dwimawati, and Rahma Listyandini. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Bolu Talas Kujang Di Home Industry Kelurahan Bubulak Tahun 2022." *PROMOTOR*, 2023.  
<https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.273>.
- Sirait, Hikman. *Tema-Tema Teologi Perjanjian Lama, Sejarah-Budaya, Tafsiran Dan Kontekstualisasi*. Jakarta: Hegel Pustaka, 2018.
- Speedling, Barbara Baker. "Celebrating Sabbath as a Holistic Health Practice: The Transformative Power of a Sanctuary in Time." *Journal of Religion & Health* 58, no. 4 (2019): 1382–1400. <https://doi.org/10.1007/S10943-019-00799-6>.

- Spurlock, Rachel. "Self-Care: A Stewardship Perspective." *Journal of Christian Nursing : A Quarterly Publication of Nurses Christian Fellowship* 38, no. 2 (2019): 98–101.  
<https://doi.org/10.1097/CNJ.0000000000000688>.
- Stanley, A Milton. "Avoiding Compassion Fatigue in Hospice Chaplains Through Cultivating Sabbath as an Element of Self-Care." Harding School of Theology, 2021.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Developement/R&D)*, 2022.
- Suryaatmaja, Adam, and Vanida Eka Pridianata. "Hubungan Antara Masa Kerja, Beban Kerja, Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Kerja Di PT Nobelindo Sidoarjo." *Journal of Health Science and Prevention*, 2020. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.257>.
- Syahril, Syahril, and Sitti Riadil Janna. "MENTAL HEALTH COLLEGE STUDENTS IN THE PANDEMIC ERA COVID-19." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2021. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i1.25-37>.
- Tameon, Sance Mariana. "Hubungan Sabat Dan Keselamatan Dalam Perjanjian Lama." *Danum Pambelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja*, 2021.  
<https://doi.org/10.54170/dp.v1i2.53>.
- Tan, Siang-Yang, and Melissa Castillo. "Self-Care and beyond: A Brief Literature Review from a Christian Perspective." *Journal of Psychology and Christianity* 33, no. 1 (2014): 90–96.
- Tandi, Alfri, and Ayu Lestari. "Makna Teologis Hari Sabat Berdasarkan Keluaran 20:8 Dan Relevansinya Bagi Kehidupan Orang Percaya." *Mutiara: Multidiciplinary Scientifict Journal*, 2023. <https://doi.org/10.57185/mutiara.v1i4.22>.
- Tirtanadi, Rendy. "Relasi Perayaan Sabat Dengan Kesucian Hidup Menurut John Calvin." *VERBUM CHRISTI: JURNAL TEOLOGI REFORMED INJILI*, 2017.  
<https://doi.org/10.51688/vc3.1.2016.art5>.
- Tonstad, Sigve. "The Sabbath: Twentieth-Century Developments." In *The Oxford Handbook of Seventh-Day Adventism*, 151–69. Oxford University Press, 2024.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197502297.013.10>.
- Tumarar, Telly. "Sabat Dalam Perjanjian Lama Dan Implementasinya Di Dunia Kerja Kaum Millennial." *Matheteuo: Religious Studies*, 2023.  
<https://doi.org/10.52960/m.v3i2.110>.
- Villiers, Pieter G R De, and George Marchinkowski. "Sabbath-Keeping in the Bible from the Perspective of Biblical Spirituality." *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 77, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.4102/hts.v77i2.6755>.
- Waruwu, Erlina. "Peranan Hari Sabat Bagi Kehidupan Orang Percaya Masa Kini." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematisika Dan Praktika* 3, no. 2 (2020): 246–67.  
<https://doi.org/10.34081/fidei.v3i2.106>.
- Westover, Jonathan. "Burnout in the Digital Age: Rethinking Workplace Culture for Well-Being and Retention." *Human Capital Leadership Review* 12, no. 3 (2024).  
<https://doi.org/10.70175/hclreview.2020.12.3.2>.