

Sabat sebagai Resistensi: Keluaran 20:8–11 dan Teologi Perlawanan atas Logika Produktivitas tanpa Batas

Karel Martinus Siahaya

Sekolah Tinggi Agama Kristen Teruna Bhakti, Yogyakarta

Correspondence: karelmartinuss@gmail.com

Abstract

The fourth commandment is often reduced to a rule about worship and advice on life balance, blunting its critical force against contemporary systems of labor. This article reads Exodus 20:8–11 as a text of resistance to the logic of limitless productivity that governs the digital achievement society. Using grammatical-historical exegesis of the final form of the text, critically correlated with social analysis and organized through Osmer's four tasks of practical theology, it reads Indonesian data; some 37.3 million workers exceed forty-nine hours per week and the vulnerability of online motorcycle-taxi drivers under algorithmic control, alongside WHO/ILO estimates of the disease burden of long working hours. The study finds that *zakhor* as infinitive absolute, *melakhah* as subsistence labor, the disjunctive *waw* extending the subjects of rest, and *nuakh* as settled security together position Sabbath as a counter-memory of creation that delegitimizes the total claim of work systems upon the human body. The article proposes a sabbatical praxis for Indonesian churches, correlated with the wisdom of *sak madyo* and with advocacy for platform-worker justice.

Keywords: achievement society; Exodus 20:8–11; gig economy; productivity logic; Sabbath; social justice; theology of resistance

Abstrak

Perintah keempat Dekalog kerap direduksi menjadi aturan ibadah dan nasihat tentang keseimbangan hidup, sehingga daya kritisnya terhadap sistem kerja kontemporer menjadi tumpul. Artikel ini membaca Keluaran 20:8–11 sebagai teks yang menolak logika produktivitas tanpa batas yang menguasai masyarakat prestasi digital. Penelitian kualitatif ini menggunakan eksegesis grammatikal-historis atas bentuk final teks, yang dikorelasikan secara kritis dengan analisis sosial, serta diorganisasi melalui empat tugas teologi praktis Osmer. Data Indonesia menunjukkan sekitar 37,3 juta pekerja dengan jam kerja di atas 49 jam per minggu serta kerentanan pengemudi ojek daring di bawah kendali algoritmik, yang dibaca bersama estimasi WHO/ILO mengenai beban penyakit akibat jam kerja yang panjang. Kajian ini menemukan bahwa struktur teks, yakni *zakhor* sebagai infinitif absolut, *melakhah* sebagai kerja nafkah, *waw* disjungtif yang memperluas subjek perhentian, serta *nuakh* sebagai keteduhan yang stabil, menempatkan Sabat sebagai kontramemori penciptaan yang membatasi klaim total sistem kerja atas tubuh manusia. Artikel ini menawarkan praksis sabatikal gereja Indonesia yang berkorelasi kritis dengan kearifan *sak madyo* serta advokasi keadilan bagi pekerja platform.

Kata Kunci: ekonomi gig; keadilan sosial; Keluaran 20:8–11; logika produktivitas; masyarakat prestasi; teologi perlawanan; Sabat

PENDAHULUAN

Ada ironi yang jarang disadari dalam pembacaan gereja terhadap Dekalog. Perintah keempat adalah perintah terpanjang dari sepuluh perintah itu, satu-satunya yang menyebutkan secara terperinci anak laki-laki dan perempuan, hamba laki-laki dan perempuan, ternak, serta pendatang yang tinggal di dalam pintu gerbang. Perintah ini juga berdiri pada persimpangan Dekalog, menutup rangkaian perintah tentang relasi dengan Allah sekaligus membuka jalan menuju perintah tentang relasi dengan sesama.¹ Namun dalam khotbah dan katekese gereja Indonesia, perintah sepanjang itu paling sering menyusut menjadi imbauan untuk rajin beribadah pada hari Minggu, atau menjadi nasihat manajemen waktu agar seseorang tidak kelelahan dan tetap dapat bekerja dengan baik esok hari. Reduksi semacam ini bukan sekadar penyempitan liturgis; ia adalah pelucutan senjata teologis. Sebuah teks yang semula menghentikan mesin ekonomi selama satu hari penuh diubah menjadi anjuran pribadi yang tidak mengganggu siapa pun.²

Pelucutan itu terjadi justru ketika dunia kerja sedang berada dalam kondisi yang paling membutuhkan kritik teologis. Estimasi bersama WHO dan ILO yang disusun Frank Pega dan tim menunjukkan bahwa pada tahun 2016 sebanyak 488 juta orang, atau sekitar 8,9 persen penduduk dunia, terpapar jam kerja panjang, yaitu 55 jam atau lebih per minggu. Paparan itu diperkirakan menyumbang 745.194 kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke, serta 23,3 juta tahun kehidupan yang hilang. Angka kematian tersebut naik sekitar 29 persen dibandingkan dengan tahun 2000, dan kawasan Pasifik Barat serta Asia Tenggara termasuk yang memikul beban paling berat.³ Dengan kata lain, jam kerja panjang kini merupakan faktor risiko okupasional dengan beban penyakit terbesar di dunia.

Wajah paling tajam dari kondisi ini tampak pada pekerja di platform. *Center for Digital Society* Universitas Gadjah Mada mencatat bahwa platform transportasi daring menciptakan bentuk disiplin baru: tata kelola dijalankan bukan melalui pengawasan langsung melainkan melalui metrik algoritmik yang buram dan bekerja secara *real-time*, sehingga mitra pengemudi menghadapi pengambilan keputusan yang tidak transparan dan penalti berbasis kinerja tanpa penjelasan.⁴ Jam kerja panjang di sini bukan pilihan moral seorang individu yang rakus; ia merupakan hasil daripada sebuah arsitektur.

Untuk memahami arsitektur, diperlukan lensa teoretis. Byung-Chul Han berargumen bahwa masyarakat kontemporer telah bergeser dari masyarakat disiplin ala Foucault menuju masyarakat prestasi, dan penghuninya bukan lagi subjek kepatuhan melainkan subjek prestasi yang menjadi pengusaha atas dirinya sendiri. Dalam kondisi itu eksploitasi diri lebih efisien daripada eksploitasi oleh pihak lain, sebab ia disertai perasaan bebas,

¹ Patrick D. Miller Jr., "The Place of the Decalogue in the Old Testament and Its Law," *Interpretation* 43, no. 3 (1989): 229–242, <https://doi.org/10.1177/002096438904300302>.

² Matthew Haynes dan P. Paul Krüger, "Creation Rest: Exodus 20:8-11 and the First Creation Account," *Old Testament Essays* 31, no. 1 (2018): 90–113, <https://doi.org/10.17159/2312-3621/2018/v31n1a6>.

³ Frank Pega et al., "Global, Regional, and National Burdens of Ischemic Heart Disease and Stroke Attributable to Exposure to Long Working Hours for 194 Countries, 2000–2016: A Systematic Analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-Related Burden of Disease and Injury," *Environment International* 154 (2021): 106595, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>.

⁴ "CfDS UGM Menyoroti Dampak Algoritma terhadap Mitra Pengemudi Ojol," ANTARA News, 26 September 2025, <https://www.antaranews.com/berita/5135221/cfds-ugm-menyoroti-dampak-algoritma-terhadap-mitra-pengemudi-ojol>.

sehingga pelaku dan korban tidak lagi dapat dibedakan.⁵ Jonathan Crary menambahkan dimensi temporal: pasar yang beroperasi sepanjang 24 jam, 7 hari seminggu, meniadakan batas antara konsumsi dan kendali, mengikis bentuk-bentuk komunitas dan ekspresi politik, serta menyisakan tidur sebagai satu-satunya benteng yang secara hakiki tidak dapat dikomodifikasi.⁶ Yang sedang dipertaruhkan bukan semata ekonomi, melainkan antropologi: siapa yang berhak menentukan apa artinya menjadi manusia.

Walter Brueggemann membaca Sabat sebagai bentuk resistensi terhadap kecemasan, koersi, dan eksklusivisme dalam budaya konsumsi tanpa henti.⁷ Abraham Joshua Heschel menempatkan Sabat sebagai arsitektur waktu di tengah peradaban yang terobsesi menaklukkan ruang, sementara Jürgen Moltmann menjadikan Sabat sebagai pesta penciptaan yang memahkotai karya Allah.⁸ Norman Wirzba dan Ched Myers mengembangkannya ke arah praktik hidup sehari-hari dan ekonomi kecukupan,⁹ dan Jeremy Posadas mengajukan kritik yang lebih radikal terhadap asumsi dasar etika kerja Kristen.¹⁰ Di Indonesia, Jefri Andri Saputra membaca Keluaran 23:12 sebagai teologi istirahat yang menyingkap *hustle culture* sebagai wajah baru perbudakan modern.¹¹

Namun tiga celah masih terbuka. Pertama, kajian berbahasa Indonesia tentang Sabat umumnya bercorak pastoral-devosional, berhenti pada anjuran keseimbangan hidup dan pemulihan pribadi, serta jarang menaikkan analisis ke aras struktural. Kedua, Keluaran 20:8–11 dengan dasar penciptaannya, yang justru bersifat universal dan tidak terbatas pada umat tebusan, belum dibaca secara khusus sebagai teks perlawanan dalam konteks ekonomi platform Indonesia; perhatian lebih banyak tertuju pada Ulangan 5:12–15 atau Keluaran 23:12. Ketiga, korelasi antara Sabat dan kearifan lokal Nusantara belum digarap secara kritis. Artikel ini berargumen bahwa Keluaran 20:8–11 bukanlah regulasi istirahat melainkan kontramemori penciptaan yang mendelegitimasi klaim total sistem kerja atas waktu dan tubuh manusia. Penelitian ini bersifat kualitatif, menggunakan eksegesis gramatikal-historis atas bentuk final teks yang dikorelasikan secara kritis dengan analisis sosial, serta diorganisasi melalui empat tugas teologi praktis Richard Osmer, yakni deskriptif-empiris, interpretatif, normatif, dan pragmatis.¹² Pembahasan bergerak dalam empat bagian: anatomi logika produktivitas tanpa batas, analisis eksegetis Keluaran 20:8–11, konstruksi teologis Sabat sebagai bentuk resistensi, dan praksis sabatikal bagi gereja di Indonesia.

⁵ Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, terj. Erik Butler (Stanford: Stanford University Press, 2015); edisi asli *Müdigkeitgesellschaft* (2010), 10.

⁶ Jonathan Crary, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep* (London: Verso, 2013), 3–4.

⁷ Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2014), 20–57.

⁸ Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man* (New York: Farrar, Straus and Young, 1951); Jürgen Moltmann, *God in Creation: An Ecological Doctrine of Creation*, terj. Margaret Kohl (London: SCM Press, 1985), 276–296.

⁹ Norman Wirzba, *Living the Sabbath: Discovering the Rhythms of Rest and Delight* (Grand Rapids: Brazos Press, 2006), 116–128; Ched Myers, *The Biblical Vision of Sabbath Economics* (Washington, DC: Tell the Word, 2001), 5–10.

¹⁰ Jeremy Posadas, “The Refusal of Work in Christian Ethics and Theology: Interpreting Work from an Anti-Work Perspective,” *Journal of Religious Ethics* 45, no. 2 (2017): 330–361, <https://doi.org/10.1111/jore.12180>.

¹¹ Jefri Andri Saputra, “Teologi Istirahat dan Hustle Culture: Teologi Istirahat dalam Keluaran 23:12 dan Implikasinya terhadap Fenomena Hustle Culture,” *TRACK: Jurnal Kepemimpinan Kristen, Teologi, dan Entrepreneurship* 3, no. 2 (2024): 50–72, <https://doi.org/10.61660/track.v3i2.186>.

¹² Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Grand Rapids: Eerdmans, 2008), 4–8.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain kepustakaan. Objek utamanya adalah Keluaran 20:8-11 dalam bentuk finalnya, yang dianalisis melalui eksegesis gramatikal-historis. Analisis difokuskan pada unsur leksikal dan sintaksis yang menentukan arah teks, yakni *zakhor* sebagai infinitif absolut, akar *sh-b-t*, *melakhah*, *waw* disjungtif pada ayat 10, *nuakh*, serta partikel kausatif *ki* pada ayat 11. Pembacaan ini diverifikasi berdasarkan tata bahasa Ibrani dan tafsir standar.

Hasil eksegesis dikorelasikan secara kritis dengan analisis sosial terhadap rezim kerja kontemporer. Data sosial berupa data sekunder: estimasi bersama WHO dan ILO tentang beban penyakit akibat jam kerja panjang, Survei Angkatan Kerja Nasional BPS Agustus 2025, survei Litbang Kompas mengenai pengemudi ojek daring, serta kajian *Center for Digital Society* Universitas Gadjah Mada tentang kendali algoritmik. Teori masyarakat prestasi Byung-Chul Han dan analisis kapitalisme dua puluh empat per tujuh Jonathan Crary digunakan sebagai lensa interpretatif. Teknik analisis datanya adalah analisis isi terhadap teks dan dokumen, dengan penarikan simpulan secara induktif-korelatif.

Keseluruhan proses diorganisasi melalui empat tugas teologi praktis Richard Osmer: deskriptif-empiris, interpretatif, normatif, dan pragmatis. Penelitian ini tidak melibatkan kerja lapangan, sehingga temuannya merupakan konstruksi teologis yang masih memerlukan verifikasi empiris.

PEMBAHASAN

Anatomi Logika Produktivitas Tanpa Batas

Istilah “logika produktivitas tanpa batas” dalam artikel ini merujuk pada rezim normatif yang menjadikan keluaran terukur sebagai ukuran nilai seorang manusia, dan yang secara sistematis menghapus batas antara waktu kerja dan waktu hidup. Rezim ini tidak bekerja, terutama karena paksaan dari luar. Ia bekerja melalui persuasi, kosakata yang terdengar membebaskan, dan janji bahwa siapa pun dapat menjadi apa saja asalkan mau bekerja cukup keras. Justru karena itu ia sulit dilawan: menolaknya terasa seperti menolak kemajuan diri sendiri.

Han menjelaskan mekanismenya dengan tajam. Masyarakat disiplin yang dipetakan Foucault: rumah sakit, penjara, barak, atau pabrik, telah lama digantikan oleh masyarakat prestasi dengan pusat gravitasi pada pusat kebugaran, menara perkantoran, bandara, dan pusat perbelanjaan. Perubahan ini bukan pembebasan. Hilangnya dominasi yang tampak justru membuat kebebasan dan keterpaksaan berhimpitan, sehingga subjek prestasi menyerahkan diri pada kebebasan yang bersifat memaksa, yaitu keharusan untuk memaksimalkan capaian. Kerja berlebih meningkat menjadi eksploitasi diri yang lebih efisien daripada eksploitasi oleh pihak lain, sebab ia disertai perasaan merdeka. Yang mengeksploitasi sekaligus yang dieksploitasi; pelaku dan korban berhimpit dalam satu tubuh.¹³

Crary menambahkan bahwa rezim ini memiliki ciri temporal khas: ia tidak mengenal “luar”. Pasar yang bekerja pada setiap jam menciptakan semacam non-waktu yang mengaburkan batas antara konsumsi yang meresap ke mana-mana dan strategi kendali serta pengawasan yang terus berkembang. Perhatian individu dikelola secara terus-menerus, dan persepsi mengalami pengikisan di dalam rutinitas teknologis yang bersifat wajib. Dalam kerangka itu, tidur menjadi penarikan diri yang restoratif dan secara hakiki ti-

¹³ Han, *The Burnout Society*.

dak kompatibel dengan kapitalisme dua puluh empat per tujuh; sebuah penolakan kecil yang menunjuk pada kemungkinan penolakan yang lebih besar.¹⁴ Bagi teologi, rumusan ini penting: penghentian bukan kekosongan, melainkan bentuk penolakan.

Konsekuensi biologisnya terdokumentasi. Studi WHO dan ILO menunjukkan bahwa bekerja 55 jam atau lebih per minggu dikaitkan dengan risiko stroke yang sekitar 35 persen lebih tinggi dan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik yang sekitar 17 persen lebih tinggi dibandingkan dengan bekerja 35 sampai 40 jam. Sebagian besar korban, yakni 72 persen, adalah laki-laki, dan kematian umumnya terjadi jauh di kemudian hari, pada usia 60 sampai 79 tahun, setelah bertahun-tahun bekerja panjang pada usia 45 hingga 74 tahun.¹⁵ Logika produktivitas menagih utangnya dengan tenggat yang panjang, sehingga korelasi antara sebab dan akibat mudah luput dari kesadaran moral dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, distribusi beban tidak merata. Kondisi ini paling banyak ditemukan pada sektor informal, tempat kata “fleksibilitas” dalam praktiknya berubah menjadi jam kerja panjang tanpa batas yang jelas dan tanpa perlindungan yang memadai. Bagi sebagian besar pekerja, bekerja lebih lama bukan pilihan gaya hidup melainkan tuntutan untuk bertahan hidup.

Kasus paradigmatik terdapat pada pengemudi ojek daring. Survei Litbang Kompas mencatat bahwa membanjirnya jumlah pengemudi, yang sebagian besar merupakan korban pemutusan hubungan kerja, memperketat persaingan, sehingga satu-satunya cara untuk mempertahankan pendapatan adalah menambah jam kerja; namun, penambahan itu tidak otomatis menaikkan penghasilan karena potongan tarif dan sistem pembagian orderan. Kendali dijalankan melalui poin, peringkat, dan insentif yang ditentukan secara sepihak dalam sistem metrik yang tidak transparan.¹⁶

Logika yang sama merembes ke ruang-ruang yang tampaknya jauh dari jalanan. Saputra menunjukkan bahwa *hustle culture* mengonstruksi cara kerja yang berlangsung sepanjang waktu, meniadakan cuti, dan mengaburkan batas antara waktu kerja dan waktu istirahat, dengan akibat kelelahan kronis, depresi, bahkan kematian; ia menyimpulkan bahwa budaya ini merupakan wajah baru perbudakan pada zaman modern.¹⁷ Penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan adanya gangguan pola tidur, stres, dan tekanan sosial berupa kecemasan ketika melihat rekan lain telah menyelesaikan tugas lebih dulu.¹⁸ Studi etno-grafis terhadap pekerja jarak jauh muda di Malang menemukan pola serupa: kelelahan fisik berkepanjangan dan hilangnya motivasi menjadi sinyal tubuh yang memaksa me-reka menakar ulang kemampuan diri.¹⁹

Membaca kumpulan data ini secara interpretatif, yang sedang terjadi bukan sekadar peningkatan jam kerja. Yang sedang terjadi adalah kolonisasi waktu dan perpindahan sumber identitas. Pada rezim produktivitas tanpa batas, manusia tidak lagi memperoleh nilai dari relasi, dari fakta bahwa ia dikenal, dikasihi, dan diberi tempat, melainkan dari kesanggupannya untuk menghasilkan. Pertanyaan “siapa engkau?” digantikan oleh per-

¹⁴ Crary, 24/7.

¹⁵ Pega et al., “Global, Regional, and National Burdens.”

¹⁶ “CfDS UGM Menyoroti Dampak Algoritma,” ANTARA News, 26 September 2025.

¹⁷ Saputra, “Teologi Istirahat dan Hustle Culture.”

¹⁸ Gabriellia Sopala V. Samosir, Putri Nuraini, dan Supriyono, “Ambisi Tanpa Batas, Hustle Culture Justru Mengabaikan Hak Mahasiswa atas Kehidupan yang Seimbang,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 14884–14890.

¹⁹ Shilvi Khusna Dilla Agatta dan Atik Triratnawati, “Sak Madyo: Javanese Philosophy as a Preventive Medicine to Overcome Burnout of Young Remote Workers in Malang City,” *Indonesian Journal of Medical Anthropology* 6, no. 1 (2025): 12–21.

tanyaan “berapa capaianmu?”. Pada titik itulah persoalan ini menjadi persoalan teologis, bukan sekadar persoalan kebijakan ketenagakerjaan. Sebab pertanyaan tentang siapa yang berhak mendefinisikan manusia adalah pertanyaan tentang siapa yang disembah. Justru di ruang inilah perintah keempat berbicara.

Keluaran 20:8-11 sebagai Kontra-Memori Penciptaan

Perintah keempat menempati posisi struktural yang penting. Ia menutup kelompok perintah yang mengatur relasi Israel dengan YHWH dan menjadi jembatan menuju kelompok perintah tentang sesama; kedua meja Dekalog tidak dapat dipisahkan begitu saja, sebab memelihara perjanjian dengan Allah menuntut pemenuhan kewajiban relasional terhadap sesama.²⁰ Secara internal, Peter Enns membagi perintah ini menjadi tiga bagian: perintah itu sendiri pada ayat 8, ketentuan pelaksanaannya pada ayat 9 sampai 10, serta alasan dan motivasinya pada ayat 11.²¹ Pembagian ini akan menuntun analisis berikut.

Perintah dibuka dengan *zakhor*, “ingatlah”, sebuah infinitif absolut yang mengawali kalimat. Bentuk ini tidak biasa: perintah-perintah lain menggunakan konstruksi larangan yang tegas, sedangkan di sini digunakan infinitif absolut pada posisi yang lazimnya diisi imperatif sederhana, sehingga bobot verba itu ditegaskan dan diberi daya keharusan yang berorientasi pada masa depan.²² Yang perlu digarisbawahi, mengingat di sini bukan sekadar tindakan batin. Mengingat menuntut tindakan lahiriah, hanya ketika keduanya berlangsung bersama, ingatan yang sejati terjadi. Bentuk infinitif konstruk *le-qaddesho*, “untuk menguduskannya”, berfungsi sebagai pasangan positif dari *zakhor* dan menjelaskan tujuan pengingatan itu: memisahkan hari ketujuh dari enam hari lainnya sebagai milik YHWH yang khas.

Nama hari itu sendiri sudah membawa muatan. Gagasan dasar dari akar “sh-b-t” adalah penghentian, bukan rekreasi atau pemulihan tenaga.²³ Perbedaan ini tidak sepele. Teks tidak memerintahkan pemulihan agar seseorang dapat bekerja lebih baik pada hari berikutnya; teks memerintahkan untuk berhenti. Setiap penafsiran yang menjadikan Sabat sebagai teknik pemeliharaan produktivitas telah membalikkan arah teks. Dalam kerangka Han, pembalikan semacam itu justru merupakan mekanisme khas masyarakat prestasi, yang menyerap segala bentuk jeda ke dalam siklus optimalisasi diri.

Kerja apa yang dihentikan? Ayat 9 dan 10 menggunakan *melakhah*. John Durham menjelaskan bahwa istilah ini menunjuk pada kerja yang bersifat kebiasaan, yaitu pekerjaan sehari-hari yang berkaitan dengan mata pencaharian, dan yang dapat disebut sebagai kerja penyambung hidup.²⁴ Di sinilah letak radikalitasnya. Yang dihentikan bukan kegiatan sampingan atau kesibukan yang mudah ditunda, melainkan justru kerja nafkah, yakni kerja yang paling sulit dihentikan karena menyangkut kelangsungan hidup. Menariknya, kata yang sama digunakan untuk menggambarkan karya Allah dalam Kejadian 2:2-3. Dalam Kejadian, *melakhah* adalah pekerjaan Allah; dalam Keluaran, ia adalah pe-

²⁰ Miller, “The Place of the Decalogue.”

²¹ Peter Enns, *Exodus*, NIVAC (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 418.

²² Paul Joüon dan Takamitsu Muraoka, *A Grammar of Biblical Hebrew*, ed. ke-2 (Roma: Gregorian & Biblical Press, 2011), 343-344; lih. Haynes dan Krüger, “Creation Rest: Exodus 20:8-11.”

²³ Haynes dan Krüger, “Creation Rest: Exodus 20:8-11”; bandingkan Matthew Haynes dan P. Paul Krüger, “Creation Rest: Genesis 2:1-3 and the First Creation Account,” *Old Testament Essays* 30, no. 3 (2017): 663-683.

²⁴ John I. Durham, *Exodus*, WBC 2 (Waco, TX: Word Books, 1987), 276.

kerjaan Israel.²⁵ Analogi ini menempatkan penghentian manusia dalam kerangka penghentian ilahi.

Ketentuan pelaksanaan pada ayat 10 memuat daftar yang panjang: engkau, anakmu laki-laki, anakmu perempuan, hambamu laki-laki, hambamu perempuan, hewan ternakmu, dan pendatang yang tinggal di pintu gerbangmu. Secara sintaksis, *waw* yang menghubungkan setiap anggota daftar merupakan penggunaan alternatif dari konjungsi tersebut, yang berfungsi memperluas larangan melampaui rujukan pertama; hubungan gasannya adalah “disjungtif inklusif”, yaitu istilah-istilah yang disebutkan berfungsi sebagai contoh spesifik dari konsep generik.²⁶ Implikasi etisnya tajam: perintah ini tidak berhenti pada subjek yang memiliki kuasa, melainkan justru membebani pemegang otoritas dengan tanggung jawab memastikan bahwa mereka yang berada di bawah kewenangannya juga memperoleh perhentian. Rumusan paralel dalam Keluaran 23:12 mempertegasnya: lembu dan keledai beristirahat, dan anak dari hamba perempuan serta orang asing disegarkan.²⁷ Dengan demikian keadilan sosial bukan tambahan pada Sabat; ia adalah struktur internal Sabat.

Ayat 11 menggunakan kata “nuakh” untuk menggambarkan perhentian Allah, bukan “shabat” seperti dalam Kejadian 2. Gnana Robinson berargumen bahwa daya utama *nuakh* berkaitan dengan penghentian gerak, dan bahwa perhentian yang tersirat di dalamnya merupakan hasil dari mengendapnya suatu keadaan yang bergejolak.²⁸ Sarjana lain menambahkan nuansa keamanan dan keselamatan. Maka konsep umumnya adalah gerak menjauh dari kegelisahan menuju keadaan menetap yang ditandai dengan stabilitas dan rasa aman. Kejadian 49:15 memperlihatkan bahwa *menuchah* bahkan dapat hadir di tengah kerja paksa, sementara Yesaya 14:3 menggunakannya sebagai kelegaan dari penderitaan dan kerja keras yang menindas.²⁹ Dibaca demikian, Sabat bukan jeda untuk mengisi ulang tenaga produktif, melainkan sebuah keadaan diam yang aman, justru kebalikan dari kegelisahan permanen yang dideskripsikan Han dan Crary.

Alasan seluruh perintah dinyatakan oleh partikel *ki* yang bersifat kausatif pada awal ayat 11 adalah dan Brevard Childs menegaskan bahwa partikel itu menjelaskan motivasi perintah secara keseluruhan.³⁰ Motivasi itu adalah karya penciptaan YHWH. Struktur ayat 11 membalik urutan Kejadian 2:3, dimulai dari aktivitas penciptaan dan diakhiri dengan pemberkatan serta pengudusan hari ketujuh, sehingga terbentuk sebuah inklusi yang mengembalikan pembaca ke ayat 8: Israel menguduskan hari ketujuh sebagaimana YHWH telah menguduskannya. Rumusan ini berbeda dari Ulangan 5:12–15 yang bermotifkan eksodus dan pembebasan dari perbudakan di Mesir.³¹ Kedua versi itu saling melengkapi, tetapi dasar penciptaan dalam Keluaran 20 memberi jangkauan yang lebih luas: perhentian bukan hak istimewa umat tebusan, melainkan struktur ciptaan yang berlaku bagi seluruh manusia. Claus Westermann menegaskan bahwa sejarah purba tidak khas

²⁵ Haynes dan Krüger, “Creation Rest: Exodus 20:8-11.”

²⁶ Ronald J. Williams, *Williams’ Hebrew Syntax*, ed. ke-3 (Toronto: University of Toronto Press, 2007), 153; bdk. Max Turner, *Linguistics and Biblical Interpretation* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 1989), 208–209.

²⁷ Patrick D. Miller, *The Ten Commandments* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2009), 122, 124.

²⁸ Gnana Robinson, “The Idea of Rest in the Old Testament and the Search for the Basic Character of the Sabbath,” *Zeitschrift für die alttestamentliche Wissenschaft* 92, no. 1 (1980): 32–42, <https://doi.org/10.1515/zatw.1980.92.1.32>.

²⁹ Haynes dan Krüger, “Creation Rest: Exodus 20:8-11”; lih. Robinson, “The Idea of Rest.”

³⁰ Brevard S. Childs, *Exodus: A Commentary* (London: SCM Press, 1974), 414, 416.

³¹ Asher Eder, “The Sabbath Commandment: Its Two Versions,” *Jewish Bible Quarterly* 25, no. 3 (1997): 188–191.

Israel, melainkan mendasarkan sejarah Israel pada sejarah seluruh umat manusia dan tatanan ciptaan itu sendiri.³²

Kelima unsur ini: *zakhor* sebagai kewajiban mengingat yang menuntut tindakan, *shabat* sebagai penghentian dan bukan pemulihan, *melakhah* sebagai kerja nafkah yang justru dihentikan, *waw* disjungtif yang memperluas subjek perhentian hingga hamba dan pendatang, serta *nuakh* sebagai keteduhan yang stabil dan aman, membentuk sebuah kontra-memori. Sabat menuntut umat untuk mengingat cerita alternatif tentang waktu: waktu tidak dimiliki oleh Firaun, tidak dimiliki oleh pasar, dan tidak dimiliki oleh algoritma, melainkan oleh Pencipta yang berhenti sendiri. Karena itu, Keluaran 20:8–11 bukan sekadar regulasi, melainkan tindakan delegitimasi. Ia menyatakan bahwa klaim total sistem kerja mana pun atas waktu dan tubuh manusia tidak memiliki dasar teologis.

Sabat sebagai Resistensi: Konstruksi Teologis

Bacaan eksegetis di atas menemukan gemanya dalam konstruksi teologis kontemporer. Brueggemann secara eksplisit membaca Sabat sebagai bentuk resistensi: resistensi terhadap kecemasan, koersi, dan eksklusivisme. Ia mengarahkan pembaca kepada kisah Keluaran, tempat YHWH membebaskan Israel dari rezim kerja tanpa henti di bawah Firaun; dalam perjalanan di padang gurun tidak ada penimbunan, hanya pengumpulan secukupnya untuk sehari, dan perhentian pada hari ketujuh sebagai bentuk kepercayaan bahwa Allah menyediakan. Sabat, dengan demikian, adalah “tidak” yang diucapkan kepada budaya kekinian yang menuntut manusia untuk terus mencapai, tampil, dan memiliki.³³

Kritik Brueggemann memperoleh bobot tambahan dari kerangka yang ia bangun dalam *The Prophetic Imagination*. Di sana ia mempertentangkan komunitas alternatif Musa dengan kesadaran kerajaan yang kemudian mengeras pada masa Salomo. Ironinya justru terletak di situ: umat yang dibebaskan dari Mesir pada akhirnya mereproduksi tatanan Mesir dalam bentuk istana, proyek pembangunan, dan kerja paksa.³⁴ Peringatan ini relevan bagi gereja. Institusi keagamaan tidak imun terhadap logika produktivitas; ia dapat dengan mudah berubah menjadi mesin program yang menilai jemaat dan pelayannya berdasarkan keluaran terukur, sambil mengutip perintah keempat dalam mimbarnya.

Heschel menyumbangkan kategori yang berbeda. Ia melihat kehidupan modern Barat dikuasai oleh obsesi terhadap ruang, yakni membangun, menguasai, dan menaklukkan benda-benda, serta menawarkan Sabat sebagai koreksi berupa “arsitektur waktu”; sebuah istana dalam waktu yang dibangun bukan dari batu, melainkan dari penahanan diri dan perjumpaan.³⁵ Bagi konteks digital, pengamatan ini justru semakin tajam. Ekonomi platform adalah puncak penaklukan ruang: jarak diringkas, logistik dipadatkan, dan segala tempat dapat dijangkau. Namun, keberhasilan menaklukkan ruang itu dibayar dengan penjajahan atas waktu. Ruang menjadi murah; waktu menjadi barang yang paling diperebutkan.

Moltmann melengkapinya dari sisi doktrin penciptaan. Dalam kerangka ekologisnya, Sabat adalah pesta penciptaan yang memahkotai karya Allah; ciptaan bergerak menuju perhentian Sabat sebagai tujuannya, bukan sebagai jeda di tengah produksi.³⁶ Konsekuensi antropologis dan ekologisnya sejajar: nilai sebuah ciptaan tidak terletak pada

³² Claus Westermann, *Genesis 1-11: A Commentary*, terj. John J. Scullion (Minneapolis: Augsburg, 1984), 65.

³³ Brueggemann, *Sabbath as Resistance*.

³⁴ Walter Brueggemann, *The Prophetic Imagination*, ed. ke-2 (Minneapolis: Fortress Press, 2001), 21-38.

³⁵ Heschel, *The Sabbath*.

³⁶ Moltmann, *God in Creation*, 276-296.

kegunaannya. Allah berhenti bukan karena kehabisan tenaga, melainkan karena karya-Nya selesai dan baik, dan Ia menikmatinya. Karena itu, manusia yang mencitrakan Allah bukan terutama *homo laborans*, melainkan makhluk yang sanggup berhenti dan bersukacita.

Norman Wirzba menerjemahkan wawasan ini ke dalam praktik sehari-hari, dengan menegaskan bahwa Sabat pada akhirnya adalah sukacita atas kebaikan yang telah Allah ciptakan, dan bahwa disiplin Sabat memperkenalkan manusia pada cara Allah sendiri dalam bersukacita. Josef Pieper, jauh sebelumnya, telah memperingatkan bahwa waktu luang bukanlah kemewahan bagi kaum berada atau kemalasan bagi si pemalas, melainkan dasar bagi kebudayaan itu sendiri; sebuah peradaban yang hanya mengenal kerja pada akhirnya kehilangan kemampuannya untuk berkontemplasi.³⁷ Keduanya mengingatkan bahwa Sabat tidak dapat dibela hanya dengan alasan kesehatan; ia harus dibela dengan alasan kemanusiaan.

Dimensi keadilan dielaborasi dengan paling tajam oleh Ched Myers. Ia menempatkan Sabat dalam kerangka ekonomi kecukupan: dunia sebagaimana diciptakan Allah berkelimpahan dan cukup bagi semua; kesenjangan kekayaan dan kekuasaan bukanlah keniscayaan alamiah, melainkan akibat dosa manusia; dan suara profetik memanggil umat untuk praktik redistribusi. Disiplin Sabat, larangan menimbun manna, tahun sabat bagi tanah, serta pembebasan utang dan pembebasan budak pada tahun ketujuh dan tahun Yobel merupakan satu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan.³⁸ Bacaan ini konsisten dengan temuan eksegetis di atas: *waw* disjungtif yang memasukkan hamba dan pendatang adalah benih dari seluruh bangunan ekonomi Sabat.

Posadas mendorong argumen ini satu langkah lebih jauh dengan membongkar apa yang disebutnya “akal sehat” etika kerja Kristen, yaitu seperangkat asumsi bahwa kerja merupakan bagian hakiki dari kemanusiaan, bahwa ada aspek kerja yang secara intrinsik baik karena mencerminkan karya Allah, dan bahwa kerja yang merendahkan dapat ditransformasikan menjadi kebaikan intrinsik tersebut. Dari perspektif anti-kerja, ia menolak tuntutan kapitalisme agar manusia sepenuhnya diintegrasikan ke dalam struktur kerja yang menghasilkan laba.³⁹ Tidak setiap unsur tesis Posadas perlu diterima; teologi penciptaan tetap memberi tempat yang positif bagi kerja, tetapi kritiknya menyingkap satu titik buta yang nyata: teologi kerja yang terlalu cepat memuliakan kerja dapat berfungsi sebagai legitimasi religius bagi eksploitasi.

Dari keseluruhan konstruksi ini dapat dirumuskan bahwa Sabat sebagai resistensi berarti tiga hal sekaligus. Pertama, resistensi antropologis: identitas manusia dikonstitusi oleh relasi dengan Pencipta, bukan oleh keluaran produksinya, sehingga berhenti bukan berarti kehilangan diri, melainkan penemuan diri. Kedua, resistensi ekonomi-politik: ada batas atas yang tidak boleh dilampaui oleh klaim sistem kerja mana pun terhadap tubuh manusia, hewan, dan tanah, dan batas itu bersifat teologis, sehingga tidak dapat dinegosiasikan oleh pasar. Ketiga, resistensi eskatologis: penghentian mingguan adalah cicipan atas tatanan yang belum sepenuhnya tiba, sehingga ia menjaga imajinasi umat agar tidak terkurung dalam kemustahilan masa kini. Namun perlu ditegaskan sebuah catatan kritis. Sabat sangat mudah dikooptasi. Ketika ia dijelaskan sebagai teknik agar seseorang “lebih produktif pada hari Senin,” ia telah berbalik menjadi pelayan dari logika yang seharusnya dilawannya. Resistensi yang dijual kembali sebagai efisiensi bukan lagi resistensi.

³⁷ Wirzba, *Living the Sabbath*; Josef Pieper, *Leisure, the Basis of Culture*, terj. Alexander Dru, pengantar T. S. Eliot (New York: Pantheon Books, 1952); edisi asli *Muße und Kult* (1948), 19-25.

³⁸ Myers, *The Biblical Vision of Sabbath Economics*.

³⁹ Posadas, “The Refusal of Work.”

Praksis Sabatikal Gereja di Indonesia

Tugas pragmatis dalam kerangka Osmer menanyakan bagaimana umat dapat merespons dan menempatkan respons itu dalam spiritualitas kepemimpinan yang melayani, yaitu keberanian mengambil risiko demi komunitas agar ia sungguh-sungguh mewujudkan panggilannya.⁴⁰ Berdasarkan analisis di atas, praksis sabbatikal gereja Indonesia perlu bergerak pada tiga aras sekaligus: aras liturgis-formatif, aras komunal-ekonomis, dan aras publik-advokatif. Ketiganya tidak dapat dipisahkan, sebab Sabat yang hanya bersifat liturgis akan menjadi sekadar ritual, dan Sabat yang hanya bersifat advokatif akan kehilangan akar.

Pada aras liturgis-formatif, gereja perlu bertobat lebih dahulu daripada spiritualitas kesibukan yang dipeliharanya sendiri. Jemaat yang dinilai kerohaniannya berdasarkan banyaknya bidang pelayanan yang diikuti, jadwal ibadah, dan program yang tidak menyisakan satu hari pun bagi keluarga, serta pendeta dan majelis yang bekerja tujuh hari seminggu tanpa jeda, merupakan reproduksi persis dari logika yang hendak dilawan. Justru di sini letak relevansi struktur gramatikal Keluaran 20:10: perintah itu membebani pemegang otoritas, bukan hanya orang yang bekerja di bawahnya. Seorang gembala yang memaksakan Sabat kepada jemaat, sambil menolaknya bagi dirinya sendiri, belum memahami perintah itu.

Pada aras katekese dan pendidikan agama Kristen, batas perlu diajarkan secara eksplisit sebagai kebajikan, bukan sebagai kelemahan. Kurikulum pembinaan warga gereja dan pendidikan Kristen di sekolah maupun perguruan tinggi teologi dapat memasukkan pembahasan mengenai *hustle culture*, ekonomi perhatian, dan etika kerja, dengan Keluaran 20:8–11 sebagai teks utama. Temuan bahwa mahasiswa mengalami gangguan tidur, stres, dan kecemasan sosial akibat perbandingan capaian menunjukkan bahwa formasi semacam ini bukan kemewahan akademis melainkan kebutuhan pastoral yang mendasak. Pertanyaan katekese yang paling menentukan bukanlah “apa yang harus dicapai,” melainkan “kapan engkau tahu bahwa yang kau miliki sudah cukup.”

Di sinilah kearifan lokal dapat berfungsi sebagai mitra korelasi. Penelitian etnografis terhadap pekerja muda Jawa di Malang menemukan bahwa konsep *sak madyo*, yang menekankan kecukupan dalam menjalani hidup, membantu mereka menakar kemampuan diri dan membentuk pola kerja yang sehat serta berkelanjutan; dengan memahami makna “cukup,” batas menjadi sesuatu yang dihayati dan bukan sekadar diatur.⁴¹ Korelasi kritis diperlukan di kedua arah. Di satu sisi, *sak madyo* memberi bahasa kultural yang akrab bagi *nuakh*, sehingga penghentian tidak terdengar seperti konsep yang diimpor. Di sisi lain, Sabat memberi apa yang tidak selalu eksplisit dalam *sak madyo*, yaitu dimensi keadilan struktural. Tanpa itu, *sak madyo* berisiko berubah menjadi resignasi yang menenangkan korban tanpa menyentuh sistem, dan gereja perlu berhati-hati agar kearifan lokal tidak diromantisasi menjadi anjuran nrima bagi mereka yang sedang ditindas.

Pada aras komunal-ekonomis, jemaat dipanggil menjadi komunitas yang secara nyata mempraktikkan kecukupan. Sabat tidak dapat dijalankan oleh seorang buruh harian atau pengemudi ojek daring semata-mata melalui tekad pribadi, sebab bagi mereka berhenti sehari berarti tidak ada penghasilan pada hari itu. Karena itu, praksis Sabat menuntut solidaritas ekonomi yang konkret: koperasi jemaat, dana darurat bagi anggota yang bekerja di sektor informal, credit union, lumbung pangan bersama, serta kebiasaan berbagi yang tidak bergantung pada momen perayaan. Ekonomi Sabat yang dipaparkan

⁴⁰ Osmer, *Practical Theology*, 175–218.

⁴¹ Agatta dan Triratnawati, “Sak Madyo.”

Myers ditemukan bentuknya di sini bukan sebagai gagasan, melainkan sebagai neraca keuangan jemaat.

Pada aras publik-advokatif, gereja memiliki dasar tekstual yang jelas untuk bersuara bagi pekerja platform. Daftar dalam Keluaran 20:10 secara harfiah memasukkan hamba dan pendatang, yaitu justru mereka yang berada di luar lingkaran perlindungan yang normal; sedangkan rumusan Keluaran 23:12 menyatakan tujuannya secara tegas, yakni agar mereka disucikan.⁴² Terjemahan kontemporernya mencakup dukungan terhadap kejelasan status hukum pekerja gig, pengaturan jam kerja yang manusiawi, jaminan sosial, dan transparansi algoritma yang menentukan pembagian pekerjaan serta penalti. Advokasi semacam ini bukan perluasan mandat gereja ke ranah politik; ia adalah konsekuensi langsung dari sintaksis perintah keempat.

Bentuk yang lebih spesifik bagi konteks digital adalah disiplin penghentian terhadap ekonomi perhatian. Menetapkan waktu tanpa gawai bagi keluarga, menyepakati jam tenang dalam komunitas sel dan kepanitiaan gereja, serta menolak budaya membalas pesan pelayanan di tengah malam merupakan praktik kecil dengan muatan teologis besar. Namun, perlu dijaga agar praktik ini tidak jatuh ke dalam teknik pemulihan produktivitas. Maknanya justru terletak pada pengakuan yang dirumuskan Heschel dan Brueggemann: dunia telah diciptakan dan akan terus berjalan tanpa bantuan saya. Penghentian adalah pengakuan iman bahwa penopang dunia bukanlah kesibukan saya.

Akhirnya, kejujuran metodologis menuntut pengakuan atas batas-batas kajian ini. Pertama, argumen di atas dibangun dari analisis teks dan data sekunder; verifikasi empiris melalui penelitian lapangan terhadap jemaat pekerja platform di kawasan Jabodetabek belum dilakukan dan sangat diperlukan. Kedua, terdapat risiko nyata bahwa Sabat menjadi privilese kelas menengah, sehingga setiap ajakan berhenti yang tidak disertai solidaritas ekonomi berpotensi menjadi kemunafikan. Ketiga, bahaya legalisme selalu mengintai, dan sejarah menunjukkan bahwa perdebatan tentang Sabat mudah tergelincir menjadi pertengkaran tentang aturan alih-alih tentang manusia. Agenda penelitian lanjutan mencakup studi empiris terhadap praktik istirahat jemaat pekerja informal, kajian komparatif dengan kearifan lokal lain seperti *pela gandong* dan *gotong royong* dalam kaitannya dengan ekonomi kecukupan, serta pengembangan modul pendidikan agama Kristen tentang etika kerja dan batas.

KESIMPULAN

Keluaran 20:8–11 bukan regulasi istirahat melainkan kontramemori penciptaan yang mendelegitimasi klaim total sistem kerja atas waktu dan tubuh manusia. Analisis gramatikal memperlihatkan hal itu secara berlapis: *zakhor* sebagai infinitif absolut menuntut ingatan yang mewujudkan dalam tindakan; *shabat* berarti penghentian dan bukan pemulihan tenaga produktif; *melakhah* menunjuk pada kerja nafkah yang justru diperintahkan berhenti; *waw* disjungtif memperluas subjek perhentian hingga hamba, ternak, dan pendatang sehingga keadilan sosial menjadi struktur internal perintah ini; *nuakh* menggambarkan keteduhan yang stabil dan aman, bukan jeda di tengah kegelisahan; dan partikel *ki* yang kausatif mendasarkan seluruhnya pada karya penciptaan, sehingga perhentian berlaku bagi seluruh manusia dan bukan hanya bagi umat tebusan. Dibaca terhadap masyarakat prestasi yang dipetakan Han dan rezim dua puluh empat per tujuh yang dianalisis Crary, serta terhadap kenyataan Indonesia berupa 37,3 juta pekerja dengan jam kerja berlebih dan pengemudi ojek daring yang hidup di bawah kendali algoritmik, teks ini

⁴² Miller, *The Ten Commandments*, 122; Haynes dan Krüger, "Creation Rest: Exodus 20:8-11."

berfungsi sebagai penolakan teologis yang tegas: manusia tidak dinilai dari keluarannya, dan tidak ada sistem kerja yang berhak menuntut seluruh waktu hidupnya. Karena itu, praksis sabbatikal gereja Indonesia tidak boleh berhenti pada anjuran keseimbangan pribadi, melainkan harus bergerak serentak pada aras liturgis, ekonomis, dan advokatif berko-relasi secara kritis dengan kearifan *sak madyo* tanpa meromantisasinya, sebab Sabat yang tidak menyentuh hamba dan pendatang di pintu gerbang kita bukanlah Sabat yang diperintah dalam Keluaran 20.

REFERENSI

- Agatta, Shilvi Khusna Dilla, and Atik Triratnawati. "Sak Madyo: Javanese Philosophy as a Preventive Medicine to Overcome Burnout of Young Remote Workers in Malang City." *Indonesian Journal of Medical Anthropology* 6, no. 1 (2025): 12–21.
- Brueggemann, Walter. *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2014.
- — —. *The Prophetic Imagination*. 2nd ed. Minneapolis: Fortress Press, 2001.
- Childs, Brevard S. *Exodus: A Commentary*. London: SCM Press, 1974.
- Crary, Jonathan. *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*. London: Verso, 2013.
- Durham, John I. *Exodus*. Word Biblical Commentary 2. Waco, TX: Word Books, 1987.
- Eder, Asher. "The Sabbath Commandment: Its Two Versions." *Jewish Bible Quarterly* 25, no. 3 (1997): 188–191.
- Enns, Peter. *Exodus*. NIV Application Commentary. Grand Rapids: Zondervan, 2000.
- Han, Byung-Chul. *The Burnout Society*. Translated by Erik Butler. Stanford: Stanford University Press, 2015.
- Haynes, Matthew, and P. Paul Krüger. "Creation Rest: Exodus 20:8–11 and the First Creation Account." *Old Testament Essays* 31, no. 1 (2018): 90–113. <https://doi.org/10.17159/2312-3621/2018/v31n1a6>.
- — —. "Creation Rest: Genesis 2:1–3 and the First Creation Account." *Old Testament Essays* 30, no. 3 (2017): 663–683.
- Heschel, Abraham Joshua. *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man*. New York: Farrar, Straus and Young, 1951.
- Joüon, Paul, and Takamitsu Muraoka. *A Grammar of Biblical Hebrew*. 2nd ed. Rome: Gregorian & Biblical Press, 2011.
- Miller, Patrick D. *The Ten Commandments*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2009.
- — —. "The Place of the Decalogue in the Old Testament and Its Law." *Interpretation* 43, no. 3 (1989): 229–242. <https://doi.org/10.1177/002096438904300302>.
- Moltmann, Jürgen. *God in Creation: An Ecological Doctrine of Creation*. Translated by Margaret Kohl. London: SCM Press, 1985.
- Myers, Ched. *The Biblical Vision of Sabbath Economics*. Washington, DC: Tell the Word, 2001.
- Osmer, Richard R. *Practical Theology: An Introduction*. Grand Rapids: Eerdmans, 2008.
- Pega, Frank, et al. "Global, Regional, and National Burdens of Ischemic Heart Disease and Stroke Attributable to Exposure to Long Working Hours for 194 Countries, 2000–2016: A Systematic Analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-Related Burden of Disease and Injury." *Environment International* 154 (2021): 106595. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>.
- Pieper, Josef. *Leisure, the Basis of Culture*. Translated by Alexander Dru. Introduction by T. S. Eliot. New York: Pantheon Books, 1952.

- Posadas, Jeremy. "The Refusal of Work in Christian Ethics and Theology: Interpreting Work from an Anti-Work Perspective." *Journal of Religious Ethics* 45, no. 2 (2017): 330–361. <https://doi.org/10.1111/jore.12180>.
- Robinson, Gnana. "The Idea of Rest in the Old Testament and the Search for the Basic Character of the Sabbath." *Zeitschrift für die alttestamentliche Wissenschaft* 92, no. 1 (1980): 32–42. <https://doi.org/10.1515/zatw.1980.92.1.32>.
- Samosir, Gabrillia Sopala V., Putri Nuraini, and Supriyono. "Ambisi Tanpa Batas, Hustle Culture Justru Mengabaikan Hak Mahasiswa atas Kehidupan yang Seimbang." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 14884–14890.
- Saputra, Jefri Andri. "Teologi Istirahat dan Hustle Culture: Teologi Istirahat dalam Keluaran 23:12 dan Implikasinya terhadap Fenomena Hustle Culture." *TRACK: Jurnal Kepemimpinan Kristen, Teologi, dan Entrepreneurship* 3, no. 2 (2024): 50–72. <https://doi.org/10.61660/track.v3i2.186>.
- Turner, Max. *Linguistics and Biblical Interpretation*. Downers Grove, IL: InterVarsity, 1989.
- Westermann, Claus. *Genesis 1–11: A Commentary*. Translated by John J. Scullion. Minneapolis: Augsburg, 1984.
- Williams, Ronald J. *Williams' Hebrew Syntax*. 3rd ed. Toronto: University of Toronto Press, 2007.
- Wirzba, Norman. *Living the Sabbath: Discovering the Rhythms of Rest and Delight*. Grand Rapids: Brazos Press, 2006.
- "CfDS UGM Menyoroti Dampak Algoritma terhadap Mitra Pengemudi Ojol." *ANTARA News*, September 26, 2025. <https://www.antaranews.com/berita/5135221/cfds-ugm-menyoroti-dampak-algoritma-terhadap-mitra-pengemudi-ojol>.