



hukumallah.org

LAMPIRAN 5B: CARA MEMELIHARA HARI SABAT DI MASA MODERN

Halaman ini adalah bagian dari seri tentang Perintah ke-4: Hari Sabat:

1. [Lampiran 5a: Hari Sabat dan Hari untuk Pergi ke Gereja, Dua Hal yang Berbeda](#)
2. [Lampiran 5b: Cara Memelihara Hari Sabat di Masa Modern](#) (Halaman ini).
3. [Lampiran 5c: Penerapan Prinsip-Prinsip Sabat dalam Kehidupan Sehari-Hari](#)
4. [Lampiran 5d: Makanan pada Hari Sabat — Panduan Praktis](#)
5. [Lampiran 5e: Transportasi pada Hari Sabat](#)
6. [Lampiran 5f: Teknologi dan Hiburan pada Hari Sabat](#)
7. [Lampiran 5g: Pekerjaan dan Hari Sabat — Menavigasi Tantangan di Dunia Nyata](#)

Memutuskan untuk Memelihara Hari Sabat

Dalam artikel sebelumnya kita telah menetapkan bahwa perintah Sabat masih berlaku bagi orang Kristen saat ini dan bahwa memeliharanya jauh lebih dari sekadar memilih satu hari untuk menghadiri gereja. Sekarang kita beralih ke sisi praktis: bagaimana benar-benar memelihara perintah keempat setelah Anda memutuskan untuk menaatinya. Banyak pembaca tiba di titik ini dari latar belakang yang tidak memelihara Sabat—mungkin Katolik, Ortodoks, Baptis, Metodis, Pentakosta, atau denominasi lainnya—dan mereka ingin menghormati hari ketujuh sambil tetap berada di tempat mereka sekarang. Lampiran ini untuk Anda. Tujuannya adalah membantu Anda memahami apa yang Allah tuntut, memisahkan kebenaran alkitabiah dari tradisi buatan manusia, dan memberi Anda prinsip-prinsip praktis untuk memelihara Sabat dengan cara yang setia, penuh sukacita, dan mungkin dilakukan dalam kehidupan modern. Namun sangat penting untuk diingat bahwa perintah keempat bukanlah kewajiban yang terpisah tetapi **bagian dari Hukum Allah yang kudus dan kekal**. Memelihara Sabat tidak menggantikan perintah-perintah Allah lainnya; sebaliknya, hal itu mengalir secara alami dari kehidupan yang didedikasikan pada seluruh Hukum-Nya.

Inti dari Memelihara Sabat: Kekudusan dan Perhentian

Sabat dan Kekudusan

Kekudusan berarti pemisahan untuk digunakan oleh Allah. Sama seperti Kemah Suci dipisahkan dari penggunaan biasa, demikian juga Sabat dipisahkan dari hari-hari lainnya dalam seminggu. Allah meneladani ini pada penciptaan ketika Dia berhenti dari pekerjaan-Nya pada hari ketujuh dan menguduskannya ([Kejadian 2:2-3](#)), menetapkan pola bagi umat-Nya. [Keluaran 20:8-11](#) memanggil kita untuk “mengingat hari Sabat” dan “menguduskannya,” menunjukkan bahwa **kekudusan bukan tambahan opsional tetapi inti dari perintah keempat**. Dalam praktiknya, kekudusan berarti membentuk jam-jam Sabat agar mengarah kepada Allah—meninggalkan aktivitas yang menyeret kita kembali ke rutinitas biasa, dan mengisi waktu dengan hal-hal yang memperdalam kesadaran kita akan Dia.

Sabat dan Perhentian

Bersama dengan kekudusan, Sabat juga merupakan hari perhentian. Dalam bahasa Ibrani, שָׁבַת (shavat) berarti “berhenti” atau “menghentikan.” Allah berhenti dari pekerjaan penciptaan-Nya, bukan karena Dia lelah, tetapi untuk memberikan teladan ritme perhentian bagi umat-Nya. Perhentian ini lebih dari sekadar berhenti dari kerja fisik; **ini adalah keluar dari siklus normal pekerjaan dan konsumsi untuk mengalami kehadiran, penyegaran, dan keteraturan Allah**. Ini adalah jeda yang disengaja untuk mengakui Allah sebagai Pencipta dan Penopang, mempercayai Dia untuk memelihara kita sementara kita berhenti dari usaha kita. Dengan merangkul ritme ini, orang percaya mulai melihat Sabat bukan sebagai gangguan tetapi sebagai hadiah mingguan—waktu yang kudus untuk menyelaraskan kembali prioritas kita dan memperbarui hubungan kita dengan Dia yang menciptakan kita.

Keunikan Hari Sabat

Hari Sabat unik di antara perintah-perintah Allah. Itu berakar pada penciptaan itu sendiri, dikuduskan sebelum ada bangsa Israel, dan berfokus pada waktu daripada perilaku saja. Tidak seperti perintah lainnya, Sabat menuntut tindakan sadar untuk meninggalkan rutinitas normal kita setiap tujuh hari. Bagi mereka yang belum pernah mempraktikkannya, ini bisa terasa baik menyenangkan maupun menantang. Namun justru ritme inilah—keluar dari yang biasa dan masuk ke perhentian yang ditetapkan Allah—yang menjadi ujian iman mingguan dan tanda kuat dari kepercayaan kita pada pemeliharaan-Nya.

Sabat Sebagai Ujian Iman Mingguan

Ini membuat Sabat bukan hanya sebuah ibadah mingguan tetapi juga **ujian iman yang berulang**. Setiap tujuh hari, orang percaya dipanggil untuk meninggalkan pekerjaan mereka sendiri dan tekanan

dunia untuk mempercayai bahwa Allah akan memelihara mereka. Di Israel kuno, ini berarti mengumpulkan dua kali lipat manna pada hari keenam dan mempercayai bahwa itu akan bertahan sampai hari ketujuh (Keluaran 16:22); di zaman modern, ini sering berarti mengatur jadwal kerja, keuangan, dan tanggung jawab sehingga tidak ada yang mengganggu jam-jam kudus. Memelihara Sabat dengan cara ini mengajarkan **ketergantungan pada pemeliharaan Allah**, keberanian untuk menolak tekanan eksternal, dan kesediaan untuk menjadi berbeda dalam budaya yang mengagungkan produktivitas tanpa henti. Seiring waktu, ritme ini membentuk tulang punggung rohani ketaatan—yang melatih hati untuk mempercayai Allah bukan hanya satu hari seminggu tetapi setiap hari dan di setiap area kehidupan.

Kapan Sabat Dimulai dan Berakhir

Elemen paling dasar dari memelihara Sabat adalah mengetahui kapan Sabat dimulai dan berakhir. Dari Taurat kita melihat bahwa Allah menetapkan Sabat sebagai periode dua puluh empat jam dari sore ke sore, bukan dari matahari terbit ke matahari terbit atau tengah malam ke tengah malam. Dalam Imamat 23:32, mengenai Hari Pendamaian (yang mengikuti prinsip waktu yang sama), Allah berkata, “dari malam ke malam kamu harus memelihara Sabatmu.” Prinsip ini berlaku juga untuk Sabat mingguan: **hari dimulai saat matahari terbenam pada hari keenam (Jumat) dan berakhir saat matahari terbenam pada hari ketujuh (Sabtu)**. Dalam bahasa Ibrani, ini diungkapkan sebagai מֵעֶרֶב עַד-עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev) — “dari malam ke malam.” Memahami waktu ini adalah dasar untuk menghormati Sabat dengan benar di era mana pun.

Praktik Sejarah dan Hari Ibrani

Perhitungan malam ke malam ini berakar kuat dalam konsep waktu Ibrani. Dalam Kejadian 1, setiap hari penciptaan digambarkan sebagai “dan jadilah petang, dan jadilah pagi,” menunjukkan bahwa dalam kalender Allah, hari baru dimulai dengan matahari terbenam. Inilah sebabnya orang Yahudi di seluruh dunia menyalakan lilin dan menyambut Sabat saat matahari terbenam pada Jumat malam, sebuah tradisi yang mencerminkan pola alkitabiah. Sementara Yudaisme rabinis kemudian mengembangkan kebiasaan tambahan, batas dasar alkitabiah “matahari terbenam hingga matahari terbenam” tetap jelas dan tidak berubah. Bahkan di zaman Yesus, kita melihat pola ini diakui; misalnya, Lukas 23:54-56 menggambarkan para wanita beristirahat “pada hari Sabat” setelah menyiapkan rempah-rempah sebelum matahari terbenam.

Penerapan Praktis Saat Ini

Bagi orang Kristen yang ingin menghormati Sabat hari ini, cara paling sederhana untuk memulai adalah menandai matahari terbenam pada Jumat sebagai awal perhentian Sabat Anda. Ini bisa sesederhana mengatur alarm atau pengingat, atau mengikuti grafik matahari terbenam setempat. Dalam bahasa Ibrani, Jumat disebut יוֹם שִׁשִׁי (yom shishi) — “hari keenam” — dan Sabtu adalah שַׁבָּת (Shabbat) — “Sabat.” Saat matahari terbenam pada yom shishi, Shabbat dimulai. Dengan

mempersiapkan sebelumnya—menyelesaikan pekerjaan, tugas rumah tangga, atau berbelanja sebelum matahari terbenam—Anda menciptakan transisi yang damai ke jam-jam kudus. Ritme ini membantu membangun konsistensi dan memberi sinyal kepada keluarga, teman, dan bahkan pemberi kerja bahwa waktu ini dipisahkan untuk Allah.

Perhentian: Menghindari Dua Ekstrem

Dalam praktiknya, orang Kristen sering jatuh ke salah satu dari dua ekstrem saat mencoba “beristirahat” pada Sabat. Ekstrem pertama memperlakukan Sabat sebagai ketidakaktifan total: dua puluh empat jam tanpa melakukan apa pun selain tidur, makan, dan membaca materi rohani. Meskipun ini mencerminkan keinginan untuk menghindari pelanggaran perintah, hal ini dapat melewatkan sukacita dan dimensi relasional hari itu. Ekstrem kedua memperlakukan Sabat sebagai kebebasan dari pekerjaan dan izin untuk hiburan yang berpusat pada diri sendiri—restoran, olahraga, menonton acara berlebihan, atau mengubah hari itu menjadi liburan mini. Meskipun ini mungkin terasa seperti istirahat, hal itu dapat dengan mudah menggantikan kekudusan hari itu dengan gangguan.

Perhentian Sabat yang Sebenarnya

Visi alkitabiah tentang perhentian Sabat terletak di antara kedua ekstrem ini. Ini adalah berhenti dari pekerjaan biasa sehingga Anda dapat memberikan waktu, hati, dan perhatian kepada Allah (**kekudusan = dipisahkan untuk Allah**). Ini dapat mencakup ibadah, persekutuan dengan keluarga dan orang percaya lainnya, tindakan belas kasihan, doa, belajar, dan berjalan tenang di alam—aktivitas yang menyegarkan jiwa tanpa menyeretnya kembali ke rutinitas normal atau mengarahkannya pada hiburan sekuler. [Yesaya 58:13-14](#) memberikan prinsipnya: memalingkan kakimu dari melakukan kesenanganmu sendiri pada hari kudus Allah dan **menyebut Sabat sebagai kesukaan**. Dalam bahasa Ibrani, kata untuk kesukaan di sini adalah אָנַע (oneg)—sukacita positif yang berakar pada Allah. Inilah jenis perhentian yang memberi makan tubuh dan roh dan menghormati Tuhan atas Sabat.