

hukumallah.org

Lampiran 5c: Menerapkan Prinsip-Prinsip Sabat dalam Kehidupan Sehari-Hari

Halaman ini merupakan bagian dari seri tentang perintah ke-4: Hari Sabat:

1. Lampiran 5a: Hari Sabat dan Hari Pergi ke Gereja, Dua Hal yang Berbeda
2. Lampiran 5b: Cara Memelihara Hari Sabat di Masa Modern
3. Lampiran 5c: Menerapkan Prinsip-Prinsip Sabat dalam Kehidupan Sehari-Hari (Halaman ini).
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 — Menghadapi Tantangan di Dunia Nyata

Beralih dari Prinsip ke Praktik

Dalam artikel sebelumnya, kita telah membahas dasar-dasar pemeliharaan hari Sabat — kekudusannya, istirahatnya, dan waktunya. Sekarang kita beralih ke penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan nyata. Bagi banyak orang percaya, tantangannya bukanlah menyetujui perintah tentang hari Sabat, melainkan mengetahui cara menjalankannya dalam rumah tangga, tempat kerja, dan budaya modern. Artikel ini mengawali perjalanan tersebut dengan menyoroti dua kebiasaan utama yang memungkinkan hari Sabat dipelihara: melakukan persiapan terlebih dahulu dan belajar berhenti sejenak sebelum bertindak. Bersama-sama, kedua

kebiasaan ini menjadi jembatan antara prinsip-prinsip alkitabiah dan praktik sehari-hari.

Hari Persiapan

Salah satu cara terbaik untuk merasakan hari Sabat sebagai kesukaan, bukan beban, adalah dengan melakukan persiapan sebelumnya. Dalam Kitab Suci, hari keenam disebut **“hari persiapan”** (Lukas 23:54) karena umat Allah diperintahkan untuk mengumpulkan dan menyiapkan dua kali lipat agar segala sesuatu siap untuk hari Sabat (Keluaran 16:22-23). Dalam bahasa Ibrani, hari ini dikenal sebagai יוֹם הַהֲכָנָה (yom ha’hachanah) — “hari persiapan”. Prinsip yang sama masih berlaku saat ini: dengan bersiap terlebih dahulu, Anda membebaskan diri Anda dan seisi rumah Anda dari pekerjaan yang tidak perlu begitu hari Sabat dimulai.

Cara-Cara Praktis untuk Bersiap

Persiapan ini dapat bersifat sederhana dan luwes, disesuaikan dengan irama rumah tangga Anda. Misalnya, bersihkan rumah — atau setidaknya ruangan-ruangan utama — sebelum matahari terbenam agar tidak seorang pun merasa tertekan untuk melakukan pekerjaan rumah tangga selama jam-jam yang kudus itu. Selesaikan pekerjaan mencuci pakaian, bayarlah tagihan, atau uruslah berbagai keperluan lebih awal. Rencanakan hidangan agar Anda tidak terburu-buru memasak pada hari Sabat. Siapkan wadah untuk menampung peralatan makan kotor sampai hari Sabat berakhir, atau, jika Anda memiliki mesin pencuci piring, pastikan mesin itu kosong agar peralatan makan dapat dimasukkan tanpa menyalakan mesinnya. Beberapa keluarga bahkan memilih menggunakan peralatan makan sekali pakai pada hari Sabat agar sesedikit mungkin barang berserakan di dapur. Tujuannya adalah memasuki jam-jam Sabat dengan sesedikit mungkin urusan yang belum selesai, menciptakan suasana damai dan istirahat bagi semua orang di rumah.

Aturan Kebutuhan

Kebiasaan praktis kedua dalam menjalani hari Sabat adalah apa yang akan kita sebut **Aturan Kebutuhan**. Setiap kali Anda ragu tentang suatu kegiatan — terutama

sesuatu di luar rutinitas Sabat Anda yang biasa — tanyakan kepada diri sendiri: ***"Apakah saya perlu melakukan ini hari ini, atau dapatkah hal ini menunggu sampai hari Sabat berakhir?"*** Biasanya Anda akan menyadari bahwa tugas itu dapat menunggu. Satu pertanyaan ini membantu memperlambat laju pekan Anda, mendorong persiapan sebelum matahari terbenam, dan menjaga agar jam-jam yang kudus itu tetap dikhususkan untuk beristirahat, hidup kudus, dan mendekat kepada Allah. Pada saat yang sama, penting untuk mengingat bahwa beberapa hal benar-benar tidak dapat menunggu — tindakan belas kasihan, keadaan darurat, dan kebutuhan mendesak anggota keluarga. Dengan menerapkan aturan ini secara bijaksana, Anda menghormati perintah untuk berhenti bekerja tanpa menjadikan hari Sabat sebagai beban.

Menerapkan Aturan Kebutuhan

Aturan Kebutuhan itu sederhana tetapi ampuh karena dapat diterapkan dalam hampir semua situasi. Bayangkan Anda menerima surat atau paket pada hari Sabat: dalam kebanyakan kasus, Anda dapat membiarkannya tetap tertutup sampai jam-jam yang kudus itu berakhir. Atau Anda melihat sebuah benda yang menggelinding ke bawah perabot — kecuali benda itu menimbulkan bahaya, urusan itu dapat menunggu. Ada noda kotor di lantai? Mengepel biasanya juga dapat menunggu. Bahkan panggilan telepon dan pesan teks dapat dinilai dengan pertanyaan yang sama: ***"Apakah ini perlu dilakukan hari ini?"*** Percakapan, janji pertemuan, atau urusan yang tidak mendesak dapat ditunda ke waktu lain, membebaskan pikiran Anda dari berbagai kekhawatiran tentang urusan hari kerja dan membantu Anda tetap berfokus pada Allah.

Pendekatan ini tidak berarti mengabaikan kebutuhan yang nyata. Jika sesuatu mengancam kesehatan, keselamatan, atau kesejahteraan seisi rumah Anda — seperti membersihkan tumpahan yang berbahaya, merawat anak yang sakit, atau menanggapi keadaan darurat — maka bertindak merupakan hal yang tepat. Namun, dengan melatih diri untuk berhenti sejenak dan mengajukan pertanyaan itu, Anda mulai membedakan apa yang benar-benar diperlukan dari apa yang sekadar kebiasaan. Seiring waktu, Aturan Kebutuhan mengubah hari Sabat dari daftar hal yang harus dan tidak boleh dilakukan menjadi irama pilihan-pilihan yang

dipertimbangkan dengan saksama, yang menciptakan suasana istirahat dan kekudusan.

Menjalani Hari Sabat dalam Rumah Tangga Campuran

Bagi banyak orang percaya, salah satu tantangan terbesar bukanlah memahami hari Sabat, melainkan **memeliharanya di rumah sementara orang lain tidak memeliharanya**. Sebagian besar pembaca kami, yang tidak berasal dari latar belakang pemeliharaan hari Sabat, sering kali merupakan satu-satunya orang dalam keluarga mereka yang berusaha memelihara hari Sabat. Dalam situasi seperti itu, Anda mudah merasa tegang, bersalah, atau frustrasi ketika pasangan, orang tua, atau orang dewasa lain di rumah tidak memiliki keyakinan yang sama.

Prinsip pertama adalah **memimpin dengan teladan, bukan dengan paksaan**. Hari Sabat adalah pemberian dan tanda, bukan senjata. Berusaha memaksa pasangan atau anak dewasa yang tidak bersedia memelihara hari Sabat dapat menimbulkan kebencian dan merusak kesaksian Anda. Sebaliknya, tunjukkanlah sukacita dan kedamaiannya melalui teladan Anda. Ketika keluarga Anda melihat Anda lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih berfokus selama jam-jam Sabat, mereka lebih mungkin menghormati cara Anda menjalankannya dan bahkan mungkin ikut memeliharanya bersama Anda seiring waktu.

Prinsip kedua adalah **tenggang rasa**. Jika memungkinkan, sesuaikan persiapan Anda agar pemeliharaan hari Sabat Anda tidak menambah beban orang lain di rumah Anda. Misalnya, rencanakan hidangan agar pasangan Anda atau anggota keluarga lainnya tidak merasa tertekan untuk mengubah kebiasaan makan mereka karena hari Sabat. Jelaskan dengan ramah tetapi jelas kegiatan mana saja yang Anda sendiri tidak lakukan, sambil juga bersedia memenuhi sebagian kebutuhan mereka. Kesediaan untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan keluarga ini khususnya membantu dalam menghindari konflik pada awal perjalanan Anda dalam memelihara hari Sabat.

Pada saat yang sama, berhati-hatilah agar tidak menjadi **terlalu luwes atau terlalu mengalah**. Meskipun penting untuk menjaga kedamaian di rumah, kompromi yang berlebihan dapat perlahan-lahan menjauhkan Anda dari pemeliharaan hari Sabat

yang benar dan menciptakan pola-pola dalam rumah tangga yang sulit diubah di kemudian hari. Berusahalah mencapai keseimbangan antara menghormati perintah Allah dan menunjukkan kesabaran terhadap keluarga Anda.

Terakhir, Anda mungkin tidak dapat mengendalikan tingkat kebisingan, kegiatan, atau jadwal orang lain di rumah Anda, tetapi Anda tetap dapat **menguduskan waktu Anda sendiri** — dengan mematikan ponsel, mengesampingkan pekerjaan Anda, dan menjaga sikap Anda tetap lembut dan sabar. Seiring waktu, irama hidup Anda akan berbicara lebih nyaring daripada argumen apa pun, menunjukkan bahwa hari Sabat bukanlah pembatasan, melainkan kesukaan.