

hukumallah.org

Lampiran 5f: Teknologi dan Hiburan pada Hari Sabat

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
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 (Halaman ini).
7. Lampiran 5g: Pekerjaan dan Hari Sabat — Menghadapi Tantangan di Dunia Nyata

Mengapa Teknologi dan Hiburan Penting

Persoalan teknologi pada hari Sabat terutama berkaitan dengan hiburan. Begitu seseorang mulai memelihara hari Sabat, salah satu tantangan pertamanya adalah memutuskan apa yang akan dilakukan dengan seluruh waktu luang yang dengan sendirinya tersedia. Mereka yang menghadiri gereja atau kelompok yang memelihara hari Sabat mungkin mengisi sebagian waktu itu dengan kegiatan yang terorganisasi, tetapi bahkan mereka pun pada akhirnya harus menghadapi saat-saat ketika tampaknya "tidak ada yang dapat dilakukan." Hal ini terutama berlaku bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa muda, tetapi orang dewasa yang lebih tua pun dapat mengalami kesulitan dengan ritme waktu yang baru ini.

Alasan lain mengapa teknologi begitu menantang adalah tekanan untuk tetap terhubung pada masa kini. Arus berita, pesan, dan informasi terbaru yang terus-menerus merupakan fenomena baru yang dimungkinkan oleh internet dan penyebaran luas perangkat pribadi. **Menghentikan kebiasaan ini membutuhkan kemauan dan upaya.** Namun, hari Sabat memberikan kesempatan yang sempurna untuk melakukannya — undangan setiap minggu untuk melepaskan diri dari gangguan digital dan kembali terhubung dengan Sang Pencipta.

Prinsip ini **tidak terbatas hanya pada hari Sabat**; setiap hari, seorang anak Allah perlu mewaspadai jebakan keterhubungan dan gangguan yang terus-menerus. Kitab Mazmur penuh dengan dorongan untuk merenungkan Allah dan Hukum-Nya siang dan malam (Mazmur 1:2; Mazmur 92:2; Mazmur 119:97-99; Mazmur 119:148), serta menjanjikan sukacita, kestabilan, dan hidup kekal bagi mereka yang melakukannya. Yang membedakan hari ketujuh adalah bahwa Allah sendiri beristirahat dan memerintahkan kita untuk meneladani-Nya (Keluaran 20:11) — sehingga hari ini menjadi satu-satunya hari setiap minggu ketika memutus hubungan dengan dunia sekuler bukan hanya bermanfaat, melainkan juga ditetapkan oleh Allah.

Menonton Olahraga dan Hiburan Sekuler

Hari Sabat dikhususkan sebagai waktu yang kudus, dan pikiran kita harus dipenuhi dengan hal-hal yang mencerminkan kekudusan itu. Karena alasan ini, menonton olahraga, film sekuler, atau serial hiburan tidak boleh dilakukan pada hari Sabat. **Konten semacam itu tidak berkaitan dengan manfaat rohani yang hendak dihadirkan oleh hari itu.** Kitab Suci menyerukan kepada kita, “Kuduslah kamu, sebab Aku kudus” (Imamat 11:44-45; digaungkan kembali dalam 1 Petrus 1:16), seraya mengingatkan kita bahwa kekudusan melibatkan pemisahan dari hal-hal yang biasa. Hari Sabat memberikan kesempatan setiap minggu untuk mengalihkan perhatian kita dari gangguan-gangguan dunia dan sebagai gantinya mengisinya dengan ibadah, istirahat, percakapan yang membangun, serta kegiatan yang menyegarkan jiwa dan menghormati Allah.

Berolahraga dan Berlatih Kebugaran pada Hari Sabat

Sebagaimana menonton olahraga sekuler menarik perhatian kita pada persaingan dan hiburan, berpartisipasi secara aktif dalam olahraga atau rutinitas kebugaran pada hari Sabat juga mengalihkan fokus dari istirahat dan kekudusan. Pergi ke pusat kebugaran, berlatih untuk mencapai sasaran olahraga, atau berolahraga merupakan bagian dari ritme pekerjaan dan pengembangan diri kita pada hari-hari kerja biasa. Sebenarnya, latihan fisik pada hakikatnya bertentangan dengan **panggilan hari Sabat untuk berhenti mengerahkan tenaga dan menyambut istirahat sejati.** Hari Sabat mengundang kita untuk mengesampingkan bahkan upaya-upaya mengejar prestasi dan kedisiplinan yang kita tetapkan sendiri, agar kita dapat menemukan kesegaran di dalam Allah. Dengan berhenti dari latihan kebugaran, latihan olahraga, atau pertandingan, kita menghormati hari itu sebagai hari yang kudus dan memberi ruang bagi pembaruan rohani.

Aktivitas Fisik yang Sesuai dengan Hari Sabat

Ini tidak berarti bahwa hari Sabat harus dihabiskan di dalam ruangan atau tanpa beraktivitas. Berjalan-jalan santai dan tenang di luar ruangan, menghabiskan waktu di alam tanpa terburu-buru, atau bermain ringan bersama anak-anak dapat menjadi cara yang indah untuk menghormati hari itu. Kegiatan yang memulihkan dan bukan bersifat persaingan, yang memperdalam hubungan dan bukan mengalihkan perhatian, serta yang mengarahkan perhatian kita pada ciptaan Allah dan bukan pencapaian manusia, semuanya selaras dengan semangat istirahat dan kekudusan hari Sabat.

Praktik Penggunaan Teknologi yang Baik pada Hari Sabat

- Idealnya, semua hubungan yang tidak perlu dengan dunia sekuler harus dihentikan selama hari Sabat. Ini tidak berarti kita menjadi kaku atau kehilangan sukacita, melainkan bahwa kita dengan sengaja menarik diri dari hiruk pikuk digital untuk menghormati hari itu sebagai hari yang kudus.

- Anak-anak tidak boleh mengandalkan perangkat yang terhubung ke internet untuk mengisi waktu mereka pada hari Sabat. Sebaliknya, doronglah mereka untuk melakukan kegiatan fisik serta menggunakan buku atau media yang berfokus pada konten yang kudus dan membangun. **Di sinilah komunitas orang percaya sangat membantu**, karena komunitas ini menyediakan anak-anak lain untuk diajak bermain serta kegiatan yang sehat untuk dilakukan bersama.
- Remaja seharusnya sudah cukup dewasa untuk memahami perbedaan antara hari Sabat dan hari-hari lain dalam hal teknologi. Orang tua dapat membimbing mereka dengan menyiapkan kegiatan terlebih dahulu dan menjelaskan "mengapa" batasan-batasan ini ditetapkan.
- Akses ke berita dan informasi sekuler terbaru harus ditiadakan pada hari Sabat. Memeriksa berita utama atau menggulir media sosial dapat dengan cepat menarik pikiran kembali pada urusan hari kerja dan merusak suasana istirahat dan kekudusan.
- Rencanakan terlebih dahulu: Unduh bahan yang diperlukan, cetak panduan studi Alkitab, atau masukkan konten yang sesuai ke dalam antrean sebelum matahari terbenam agar Anda tidak tergesa-gesa mencari bahan selama waktu Sabat.
- Sisihkan perangkat: Matikan pemberitahuan, gunakan mode pesawat, atau letakkan perangkat di keranjang khusus selama waktu Sabat untuk menandai perubahan fokus.
- Tujuannya bukan untuk menggambarkan teknologi sebagai sesuatu yang jahat, melainkan untuk menggunakannya secara tepat pada hari yang istimewa ini. Ajukan kepada diri Anda sendiri pertanyaan yang sama yang telah kami kemukakan sebelumnya: "**Apakah ini perlu hari ini?**" dan "**Apakah ini membantu saya beristirahat dan menghormati Allah?**" Seiring waktu, menerapkan kebiasaan-kebiasaan ini akan membantu Anda dan keluarga Anda mengalami hari Sabat sebagai kesukaan, bukan pergumulan.