

Sekolah Tinggi Teologi SAAT  
(Seminari Alkitab Asia Tenggara)

**TINJAUAN TERHADAP RITME SABAT YESUS DALAM INJIL  
MARKUS DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KEHIDUPAN  
SPIRITUALITAS HAMBA TUHAN**



Malang, Jawa Timur  
Oktober 2022

## ABSTRAK

Yohanes, 2022. *Tinjauan Terhadap Ritme Sabat Yesus dalam Injil Markus dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Spiritualitas Hamba Tuhan*. Skripsi, Program Studi: Sarjana Teologi, Konsentrasi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang. Pembimbing: Lim Hendra, M.Th. Hal. xi, 126.

Kata Kunci: Sabat, Ritme Sabat, Spiritualitas, Yesus, Markus

Ritme sabat memegang kunci yang penting dalam pelayanan. Jika seseorang memiliki ritme sabat yang dijalani maka ini akan terus menyegarkan jiwa, menopang dan memberikan kekuatan di tengah pelayanan yang melelahkan. Sayangnya, sejak dari seminari, hamba Tuhan mungkin kurang memperoleh penekanan khusus akan pentingnya ritme sabat. *Burn-out* dianggap sebagai hal lumrah atau biasa terjadi dan dialami oleh banyak hamba Tuhan, padahal ini adalah masalah serius dalam kehidupan pelayanan. Harusnya *burn-out* dapat dihindarkan. Masalah utamanya adalah kelelahan secara fisik dan spiritual akibat ketidakmampuan berhenti (beristirahat) dari tugas dan pekerjaan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau signifikansi seorang hamba Tuhan untuk memiliki ritme sabat yang benar dalam kehidupan pelayanannya melalui perspektif teladan ritme sabat yang dilakukan Yesus ketika berada di dunia. Melalui tinjauan ini, diharapkan hamba Tuhan dapat melihat dampak penting ritme sabat bagi kesehatan fisik dan spiritual (termasuk jiwa di dalamnya) dalam pelayanan. Hipotesis dari penelitian ini adalah ritme sabat yang dijalani sebagai gaya hidup memiliki peran penting bagi kesehatan fisik dan kehidupan spiritualitas seorang hamba Tuhan. Ritme sabat juga memiliki pengaruh terhadap bagaimana seorang hamba Tuhan dapat bertahan di tengah pelayanan yang penuh tekanan, tetapi tetap terpaut dengan Allah.

Untuk mencapai tujuan penulisan ini, penulis akan meneliti makna sabat dari PL, Yudaisme, dan PB. Penulis kemudian melakukan eksegesis dari lima teks dalam Injil Markus yang mencatat mengenai ritme sabat yang Yesus lakukan di tengah-tengah pelayanan-Nya. Terakhir penulis mengimplikasikan ritme sabat itu ke dalam kehidupan pelayanan hamba Tuhan. Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah ketika seorang hamba Tuhan memelihara ritme sabat dalam kehidupan pelayanannya dan menjadikan ritme sabat bagian dari liturgi keseharian hidupnya, kesehatan fisik dan spiritualitasnya di dalam pelayanan akan terjaga. Ritme sabat dapat menjaga hamba Tuhan dari rasa lelah pelayanan dan kekeringan spiritualitas. Karena di dalam ritme sabat, rasa lelah dan kekeringan spiritualitas itu disegarkan kembali oleh Allah sendiri. Waktu yang dihabiskan bersama Allah ini membawa dampak besar bagi kehidupan pelayanan seorang hamba Tuhan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Allah Bapa, Putra, dan Roh Kudus oleh karena penyertaan dan bimbingan-Nya selama empat tahun lebih ini penulis bisa menyelesaikan studi di STT SAAT dan tugas akhir ini. Oleh karena kekuatan dari-Nyalah penulis bisa sampai ada dititik ini. Oleh karena anugerah dan kebaikan-Nya penulis dapat bertahan hingga saat ini.

Penulis juga berterima kasih untuk kehadiran orang-orang yang sangat berpengaruh dan memberikan teladan dalam proses pembentukan penulis di STT SAAT. Penulis berterima kasih kepada Bapak Hendra Lim atau dikenal sebagai ko Awenk selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bekerja keras untuk membimbing penulis. Kepada Bapak Martus A. Maleachi yang juga banyak memberikan pelajaran tentang kerendahan hati. Teman-teman masta SHOAL (2018) yang terus saling mendukung satu sama lain sampai akhir. Teman-teman KTB “Tujuh” yang juga bisa hadir di dalam masa pembentukan penulis di STT SAAT. Dan terkhusus kepada Saudari Gabrielle Florencia yang hadir serta mendukung dan memberikan semangat pada masa akhir studi penulis. Juga kepada sahabat-sahabat terdekat yang menemani di awal hingga akhir masa studi penulis di STT SAAT.

Penulis bersyukur atas keluarga yang boleh terus mendukung serta mendoakan dalam proses menjalani panggilan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pdt. Lan Yong Xing dan Pdt. Anthonius Widjaja, serta Majelis GKI Duta Mas yang telah mendukung penulis hingga saat ini. Kiranya kasih karunia dari Allah Bapa kita

saja yang bisa membalas setiap kebaikan dan perhatian yang telah diberikan selama ini.

Pada akhirnya penulis mendedikasikan semua yang telah dikerjakan dan akan dikerjakan ke depan kepada Tuhan sendiri yang memanggil penulis. Biarlah apa yang telah dipelajari dan dijalani di seminari ini bisa menjadi sebuah dasar bagi penulis untuk bisa memasuki ladang pelayanan yang telah Tuhan siapkan.



## DAFTAR ISI

BAB 1 LATAR BELAKANG MASALAH	1
Rumusan Masalah	9
Tujuan Penulisan	9
Batasan Pembahasan	10
Metode Penelitian	10
Sistematika Penulisan	11
BAB 2 KONSEP RITME SABAT	13
Pengertian Sabat	14
Konsep Sabat dalam Perjanjian Lama	17
Sabat dalam Penciptaan	17
Sabat sebagai Bagian dari Taurat	20
Konsep Sabat dalam Yudaisme	25
Konsep Sabat dalam Perjanjian Baru	30
Sabat dalam Injil	33
Sabat dalam Surat Paulus	35
Kesimpulan	38

### BAB 3 TINJAUAN TERHADAP RITME SABAT YESUS DALAM LIMA TEKS

INJIL MARKUS	41
Konteks Historis Injil Markus	42
Penulis	42
Latar Belakang Kitab	44
Markus 1:35	45
Konteks Dekat	45
Fungsi dan Makna Teks	48
Signifikansi Teologis Teks Terhadap Ritme Sabat	50
Markus 3:13	51
Konteks Dekat	51
Fungsi dan Makna Teks	52
Signifikansi Teologis Teks Terhadap Ritme Sabat	54
Markus 6:31-32	55
Konteks Dekat	55
Fungsi dan Makna Teks	57
Signifikansi Teologis Teks Terhadap Ritme Sabat	59
Markus 6:45-46	60
Konteks Dekat	60
Fungsi dan Makna Teks	61
Signifikansi Teologis Teks Terhadap Ritme Sabat	63

Markus 14:35-39	64
Konteks Dekat	64
Fungsi dan Makna Teks	66
Signifikansi Teologis Teks Terhadap Ritme Sabat	69
Kesimpulan	72
<b>BAB 4 IMPLIKASI KONSEP RITME SABAT DALAM KEHIDUPAN</b>	
<b>SPIRITUALITAS HAMBA TUHAN</b>	74
Ritme Sabat	74
Kehidupan Spiritualitas Hamba Tuhan	77
Bentuk Spiritualitas	79
Spiritualitas Hamba Tuhan	85
Dampak Ritme Sabat bagi Kehidupan Hamba Tuhan	87
Contoh Praktik Ritme Sabat bagi Hamba Tuhan	90
Contoh Praktik Doa 1	92
Contoh Praktik Doa 2	94
Contoh Praktik Meditasi Alkitab	96
Contoh Praktik <i>Solitude</i>	103
Kesimpulan	105
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	107
Kesimpulan	107
Saran	112

LAMPIRAN 1	113
LAMPIRAN 2	117
DAFTAR KEPUSTAKAAN	123



# BAB 1

## LATAR BELAKANG MASALAH

Pada Senin, 10 September 2019, dunia kekristenan dikejutkan dengan berita kematian seorang pastor dari sebuah gereja besar di California, Jarrid Wilson.<sup>1</sup> Penyebab kematiannya adalah bunuh diri. Ironisnya, Jarrid dan istrinya menginisiasi program pelayanan bernama “*Anthem of Hope*,” yang pelayanannya ditujukan kepada para penderita depresi yang juga memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Seorang pastor yang melayani penderita depresi untuk mencegah mereka bunuh diri, justru mengalami depresi dan akhirnya memutuskan untuk bunuh diri.

Di dalam artikelnya, Pastor Greg Laurie menuliskan bahwa terkadang orang mungkin akan berpikir bahwa seorang pendeta atau pemimpin spiritual dapat berada di atas rasa sakit serta pergumulan orang biasa dan seharusnya memiliki semua jawaban, tetapi nyatanya tidak demikian.<sup>2</sup> Seseorang yang menjadi pemimpin rohani atau hamba Tuhan tidak menjamin ia bebas dari depresi. Justru beban pelayanan yang begitu berat dan banyak itu terkadang menjadi sumber terbesar dari tekanan yang

---

<sup>1</sup>Josiah Bates, “Megachurch Pastor and Mental Health Advocate Jarrid Wilson Dies by Suicide,” *Time*, 11 September 2019, <https://time.com/5674636/megachurch-pastor-jarrid-wilson-dies-suicide/>.

<sup>2</sup>Greg Laurie, “Jarrid Wilson in Memoriam,” *Harvest*, 10 September 2019, <https://harvest.org/resources/gregs-blog/post/jarrid-wilson-in-memoriam/>.

diterima dan membawanya kepada depresi. Pastor Greg melanjutkan bahwa pada akhirnya pendeta hanyalah orang yang perlu menjangkau Tuhan untuk memperoleh bantuan dan kekuatan-Nya setiap hari. Satu-satunya cara seorang hamba Tuhan bertahan dari depresi dan tekanan pelayanan berat yang menyebabkan mereka *burn-out* adalah mengandalkan Tuhan.

Relasi seseorang dengan Tuhan akan memengaruhi kesanggupan mereka menghadapi tekanan dan depresi. Buah pelayanan memang dapat menjadi tolok ukur kinerja seseorang, namun itu tidak menggambarkan keadaan kesehatan spiritualnya. Kematian Jarrid Wilson karena bunuh diri bukanlah kasus pertama yang terjadi. Tepat setahun sebelumnya, Pastor Andrew Stoecklein yang merupakan pastor senior di gereja Inland Hills, California juga mengakhiri hidupnya sendiri pada 25 Agustus 2018.<sup>3</sup> Walaupun gereja Stoecklein berkembang, bertumbuh dan terus bergerak maju, namun sebaliknya dia hancur, lelah dan lemah.<sup>4</sup> Pastor Andrew memiliki masalah dengan depresi dan kecemasan. Ia sempat didesak oleh penatua gerejanya untuk mengambil waktu istirahat selama empat bulan demi mengatasi depresi dan kecemasannya, namun ternyata ini tidak efektif. Pada akhirnya ia tetap memutuskan untuk mengakhiri hidup, beberapa waktu setelah ia menjalani cuti sabatikalnya

---

<sup>3</sup>Leonardo Blair, "Pastor Andrew Stoecklein was Inside Church When He Attempted Suicide, Police Reveal," *The Christian Post*, 29 Agustus 2018, <https://www.christianpost.com/news/pastor-andrew-stoecklein-was-inside-church-when-he-attempted-suicide-police-reveal.html>.

<sup>4</sup>Will Maule, "Beloved Pastor Spoke of Mental Health Struggle to Congregation Just Days Before Committing Suicide — Watch His Final Sermon," *CBN News*, 1 September 2018, <https://www1.cbn.com/cbnnews/us/2018/august/beloved-pastor-spoke-of-mental-health-struggle-to-congregation-just-before-committing-suicide-mdash-watch-his-final-sermon>.

tersebut.<sup>5</sup> Sekadar menjalani cuti sabbatikal saja ternyata tidak menolongnya bertahan dalam melawan keinginan untuk mengakhiri hidup.

Dari survei yang dilakukan *Barna Group* kepada para hamba Tuhan di Amerika pada Oktober 2021, ditemukan data bahwa 38% pendeta berpikir untuk meninggalkan pelayanan penuh waktu mereka.<sup>6</sup> Kilas balik pada hasil survei *Barna Group* tahun 2016, didapati bahwa 85% pendeta menilai kesejahteraan mental mereka baik atau sangat baik, namun pada Oktober 2021, turun menjadi 60%.<sup>7</sup> Data-data ini memperlihatkan bahwa kelelahan pelayanan yang dialami oleh para pendeta semakin hari semakin buruk, ditambah dengan pandemi yang terjadi sejak 2020 hingga saat penelitian ini ditulis.

Masalah utama yang kerap terjadi pada banyak hamba Tuhan adalah kelelahan secara fisik dan spiritual akibat ketidakmampuan berhenti dari tugas dan pekerjaan mereka. Bruce A. Ray mengatakan bahwa banyak sekali hal yang perlu dikerjakan dan ingin dilakukan sehingga mereka tidak dapat dan merasa tidak perlu untuk menyerahkan satu dari tujuh hari mereka bagi Allah.<sup>8</sup> Akhirnya hamba Tuhan lebih memilih untuk menunda mengambil cuti sabbatikal, hingga memiliki waktu luang atau

---

<sup>5</sup>Daniel N. Tanusaputra, "Pelayanan Pastoral" (kuliah, STT SAAT, Malang, 1 September 2021). Sabbatikal adalah periode waktu istirahat khusus yang diberikan kepada hamba Tuhan untuk bisa fokus pada profesionalitas dan pembaruan spiritual serta panggilan. Ini adalah hak istimewa yang dapat diberikan Gereja kepada pendeta atau stafnya sebagai pengakuan atau penghargaan atas pelayanan yang setia selama periode waktu yang lama. Diharapkan setelah mengambil cuti sabbatikal, pendeta atau staf kembali ke gereja dengan fokus dan energi yang baru untuk memenuhi panggilan Tuhan.

<sup>6</sup>"38% of U.S. Pastors Have Thought About Quitting Full-Time Ministry in the Past Year," *Barna Group*, 16 November 2021, <https://www.barna.com/research/pastors-well-being/>.

<sup>7</sup>Kate Shellnutt, "The Pastors Aren't All Right: 38% Consider Leaving Ministry," *Christianity Today*, 16 November 2021, <https://www.christianitytoday.com/news/2021/november/pastor-burnout-pandemic-barna-consider-leaving-ministry.html>.

<sup>8</sup>Bruce A. Ray, *Celebrating the Sabbath: Finding Rest in a Restless World* (Phillipsburg: P & R, 2008), 4.

telah menyelesaikan seluruh tugas dan pekerjaan mereka. Wayne Muller menuliskan bahwa sabat menuntut penyerahan dan kita tidak akan pernah berhenti jika kita berpikir kita hanya dapat berhenti ketika pekerjaan kita selesai – karena kenyataannya pekerjaan kita tidak akan pernah selesai sepenuhnya dan jika kita menolak istirahat sampai kita selesai, kita tidak akan pernah beristirahat sampai kita meninggal.<sup>9</sup> Hal ini kemudian menimbulkan pertanyaan, bagaimana seorang hamba Tuhan mampu bertahan di tengah padat dan tingginya tuntutan pelayanan?

Yesus merupakan sosok “hamba Tuhan” yang dapat kita jadikan contoh dalam hal ini. Meski pelayanan-Nya padat dan melelahkan ketika Ia berada di dunia, ritme yang tetap Ia pertahankan adalah waktu khusus menyendiri dengan Bapa. Ia menyediakan waktu sejenak untuk berhenti dari segala kepadatan yang Ia kerjakan, dan berdoa, bahkan juga memiliki waktu khusus bersama dengan murid-murid-Nya. Secara implisit Yesus memiliki sebuah ritme sabat yang Ia jalani. Hal ini yang dapat diteladani oleh para hamba Tuhan. Apa yang dapat dilakukan saat ini bagi mereka yang sedang kelelahan adalah berhenti dan mengambil waktu untuk sabat. Namun sabat seperti apa yang harus mereka jalani, agar dilema yang sering kali muncul yaitu ketika kembali dari cuti sabatikal, keadaan semakin lelah tidak terjadi? Apakah cuti sabatikal saja cukup? Atau justru sabat perlu menjadi ritme dari kehidupan? Apa makna dari sabat yang sesungguhnya dan bagaimana seorang hamba Tuhan menjalani waktu sabat secara optimal?

Ray mendefinisikan kata sabat sebagai, “*a day off from work, a day when men and women, their families and servants, visitors, and even livestock could enjoy the*

---

<sup>9</sup>Wayne Muller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives*, (New York: Random House, 2000), 82–83.

*gift of rest from God,”*<sup>10</sup> sebuah hari di mana seseorang berhenti dari segala aktivitasnya dan beristirahat, menikmati pemberian Allah. David Noel Freedman menambahkan, “*The word ‘sabbath’ designates in the Bible weekly seventh day of festal rest which is a day of abstention from secular work that follows each six day working week,”*<sup>11</sup> sebuah hari yang dikhususkan pada hari ketujuh, yang Allah khususkan bagi umat Israel untuk berhenti dari pekerjaan mereka dan beristirahat. Pada sisi lain ritme sabbat adalah “*a spiritual discipline, along with prayer and solitude, to be practiced regularly as a rhythm in each day,”*<sup>12</sup> sebuah disiplin spiritual, dilakukan bersamaan dengan doa dan waktu menyendiri yang dipraktikkan secara teratur sebagai ritme setiap hari.

Di dalam penelitian ini, penulis akan lebih berfokus kepada konsep hari Sabat sebagai sebuah hari peristirahatan. Pieter G.R. de Villiers dan George Marchinkowski menuliskan bahwa, “*Restfulness here represents the cessation of activity as part of Yahweh’s rhythm of life.*”<sup>13</sup> Istirahat yang dimaksud bukan hanya tentang perhentian saja, tetapi bagaimana seseorang dapat melihat peristirahatan ini sebagai bagian dari ritme kehidupan yang Allah berikan bagi manusia sejak awal penciptaan. Karena Allah memiliki ritme hidup yang seperti itu dan Ia memerintahkannya kepada manusia maka itu juga menjadi ritme dari kehidupan manusia.

---

<sup>10</sup>Ray, *Celebrating the Sabbath*, 59.

<sup>11</sup>Hasel, “Sabbath,” 849.

<sup>12</sup>Luisa J. Gallagher, “A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry,” *Christian Education Journal* 16, no. 1 (1 April 2019): 143, <https://doi.org/10.1177/0739891318821124>.

<sup>13</sup>Pieter G.R. de Villiers dan George Marchinkowski, “Sabbath-Keeping in the Bible from the Perspective of Biblical Spirituality,” *HTS Theological Studies* 77, no. 2 (30 Juli 2021): 3, <https://doi.org/10.4102/hts.v77i2.6755>.

Memiliki ritme sabat akan berdampak baik bagi spiritualitas kita. Dengan melakukan hal ini, kita memperlambat tempo hidup dan membiarkan Yesus memengaruhi setiap aspek hidup dan kepemimpinan kita.<sup>14</sup> Dengan mengambil ritme sabat, kita diingatkan akan kemanusiaan dan rasa ketergantungan kita kepada Allah. Hal inilah yang akan terus memelihara kehidupan kita dengan Allah dan terus menyegarkan jiwa kita di dalam pekerjaan Tuhan yang penuh tekanan.

Ritme sabat yang dilakukan oleh Yesus banyak tercatat secara implisit dalam Injil. Injil mencatat, walaupun Ia mengajar banyak orang, menyembuhkan banyak orang, melakukan banyak mukjizat, namun Ia tetap memiliki waktu untuk menyendiri dan berdoa. Semua ini Ia lakukan di tengah kepadatan jadwal pelayanan yang Ia kerjakan. Yesus di satu sisi adalah Allah yang sejati dan di sisi lain adalah manusia sejati, maka pertanyaan dari sisi kemanusiaan Yesus, apakah Yesus tidak pernah merasa *burn-out* di dalam pelayanan-Nya? Jika tidak pernah, apa yang membuat Ia dapat bertahan, dan tetap memiliki spiritualitas yang dalam bersama Bapa di tengah kepadatan pelayanan yang Ia kerjakan.

Kunci utama kesuksesan pelayanan Yesus di dunia adalah relasi-Nya dengan Allah Bapa. Di tengah segala kesibukan pelayanan, hal terpenting yang Ia tetap prioritaskan adalah waktu dengan Allah Bapa, bukan pelayanan yang Ia kerjakan. Hal ini tidak bermaksud mengatakan bahwa pelayanan kepada sesama itu tidak penting, namun ada hal yang lebih penting daripada itu dan harus dibangun terlebih dahulu yaitu hubungan pribadi dengan Bapa. Bill Gaultiere menyatakan "*It was Jesus' rich*

---

<sup>14</sup>Peter Scazzero, *Pemimpin yang Sehat secara Emosi*, terj. Tim Literatur Perkantas Jatim (Surabaya: Literatur Perkantas Jatim, 2015), 128.

*life of quiet prayer and tender intimacy with Abba that was the source of his love, wisdom, and power. His ministry was an overflow of his oneness with the Father.*"<sup>15</sup>

Hal yang mungkin terlewatkan ketika seseorang membaca kisah pelayanan Yesus adalah momen tatkala Ia mengambil waktu dan pergi menyendiri untuk berdoa kepada Bapa. Sering kali pembaca hanya berfokus pada apa pelayanan yang Ia lakukan, bukan pada momen menyendiri yang Ia ambil sebelum atau sesudah melakukan pelayanan. Ia berdoa di samping Ia juga melayani.

Dalam karya penulisan ini penulis akan secara spesifik melihat di dalam Injil Markus. Dari keempat Injil Kanon, Markus merupakan Injil yang paling menekankan sisi kemanusiaan Yesus. Delbert Burkett menyebutkan tiga keunikan Markus. Pertama, tidak seperti Yohanes, Markus tidak menampilkan Yesus sebagai makhluk ilahi yang telah ada sebelumnya, ia tidak pernah menyebut Yesus Tuhan. Kedua, tidak seperti Matius dan Lukas, Markus tidak menampilkan Yesus lahir dari seorang perawan dan Allah Bapa, Markus seolah memperlihatkan bahwa Yesus adalah manusia normal dengan kelahiran seperti orang lain. Ketiga, berbeda dari Matius dan Lukas, Markus tidak memberikan silsilah Yesus yang menelusuri dari nenek moyangnya kembali ke Raja Daud.<sup>16</sup> Dengan keunikan ini, penulis melihat bahwa hal ini dapat menjadi perbandingan yang realistis bagi para hamba Tuhan untuk dapat meneladani kehidupan Yesus yang 100% manusia di samping juga memang 100% Allah. Penulis akan menggali lima teks dalam Injil Markus yang secara khusus

---

<sup>15</sup>Bill Gaultiere, "Jesus' Rhythm of Life," *Soul Shepherding*, 21 Juli 2006, <https://www.soulshpherding.org/jesus-rhythm-of-life/>.

<sup>16</sup>Delbert Burkett, *An Introduction to the New Testament and the Origins of Christianity* (New York: Cambridge University Press, 2002), 158.

memperlihatkan ritme kehidupan pelayanan Yesus, yaitu: (1) Markus 1:35, (2) Markus 3:13, (3) Markus 6:31-32, (4) Markus 6:45-46, (5) Markus 14:35-39.

Berdasarkan masalah di atas, penulis melihat bahwa ada sebuah dorongan kuat untuk kembali memberikan pemahaman atau penjelasan makna yang jelas mengenai ritme sabat sebagai sebuah gaya hidup di dalam pelayanan hamba Tuhan. Kebanyakan orang berpikir untuk mengambil waktu sabat hanya ketika sedang tidak ada pekerjaan atau semua tugas telah selesai, atau setelah pelayanan dalam jangka waktu tertentu. Namun lebih dari itu, sabat harusnya menjadi ritme dari kehidupan seorang hamba Tuhan, karena inilah kunci dari pelayanan itu. Jika dalam kehidupan mereka tidak mengambil waktu istirahat dan berdiam di dalam Allah secara konsisten, mereka tidak akan dapat mengajarkan kepada jemaat juga untuk berdiam bersama dengan Allah. Jika hamba Tuhan tidak dapat mengatasi kelelahannya, ia juga tidak akan mampu menyegarkan jemaatnya yang juga lelah. Hal ini dapat menyebabkan sebuah stagnasi dalam pertumbuhan spiritual jemaat Tuhan.

Ritme sabat memegang kunci yang penting dalam pelayanan. Jika dilakukan dengan benar, hal ini akan terus menyegarkan jiwa, menopang dan memberikan kekuatan di tengah pelayanan yang melelahkan. Sayangnya, sejak dari seminari, hamba Tuhan mungkin kurang memperoleh penekanan khusus akan pentingnya ritme sabat ini. Justru yang mungkin terjadi adalah kesibukan yang begitu banyak dan melelahkan yang diterima oleh mahasiswa seminari. Dengan pengalaman seperti itulah para calon hamba Tuhan yang dididik itu masuk ke dalam ladang pelayanan. Stigma yang mungkin terbentuk tanpa disadari adalah, “Kita adalah seorang hamba Tuhan, dan memberikan semua pelayanan apa yang dapat diberikan, diperas sehabis-habisnya. Kalau memungkinkan, semua waktu kita untuk pelayanan dan istirahat itu kalau ada waktu sisa saja.” Akhirnya yang dilakukan adalah berusaha mencari

justifikasi teologi untuk tidak istirahat, padahal Tuhan justru memberikan alasan bagi manusia untuk istirahat.<sup>17</sup>

### **Rumusan Masalah**

Dalam karya penulisan ini, penulis akan menjawab pertanyaan utama mengenai seberapa signifikan seorang hamba Tuhan memiliki ritme sabbat yang benar dalam kehidupan pelayanannya dengan melihat dari teladan ritme sabbat Yesus ketika Ia berada di dunia ini?

Dari pertanyaan utama ini penulis akan memberikan beberapa pertanyaan pendukung yaitu: Apa makna biblikal dari sabbat? Bagaimana Yesus mempraktikkan ritme kehidupan yang Ia miliki yang dapat dijadikan teladan dalam kehidupan pelayanan hamba Tuhan berdasarkan penggalan kitab Markus? Apa signifikansi seorang hamba Tuhan menjadikan ritme sabbat sebagai gaya hidup terhadap kehidupan spiritualitas dan pelayanannya?

### **Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penulisan ini adalah, pertama memaparkan tentang sabbat yang biblikal dari Perjanjian Lama, Yudaisme dan Perjanjian Baru. Kedua, memberikan contoh kehidupan pelayanan Tuhan Yesus yang memiliki ritme sabbat yang Ia jalani secara konsisten dari Injil Markus. Ketiga,

---

<sup>17</sup>John Starke, "The Sabbath Is God's Gift—Even to Pastors," *Gospel Coalition*, 2 September 2019, <https://www.thegospelcoalition.org/video/sabbath-gods-gift-even-pastors/>.

memaparkan signifikansi serta urgensi dari menjalani dan menjadikan ritme sabat ini sebagai gaya hidup bagi kehidupan spiritualitas hamba Tuhan. Terakhir, memberikan implikasi dan prinsip praktis yang dapat dijalani oleh hamba Tuhan yang sedang kelelahan dalam pelayanannya.

### **Batasan Pembahasan**

Konsep sabat yang akan diteliti dalam tulisan ini akan digali dari sudut pandang biblikal. Pertama dari Perjanjian Lama yaitu dibatasi dalam dua perspektif, penciptaan dan Taurat, kemudian dalam Yudaisme, dan Perjanjian Baru. Pada bagian berikutnya secara khusus penggalian konsep ritme sabat dalam kehidupan Yesus akan dibatasi pada lima teks yang telah penulis jabarkan di bagian latar belakang yang diambil dari Injil Markus.

Untuk implikasinya bagi hamba Tuhan, penulis akan memaparkan apa dampak bagi seorang hamba Tuhan ketika memiliki ritme sabat dalam kehidupan pelayanannya dan kemudian penulis akan memberikan contoh praktis untuk melakukan ritme sabat.

### **Metode Penelitian**

Penulis akan menggunakan metode studi pustaka. Pengumpulan data diambil dari data literatur, seperti buku, artikel, tafsiran, kamus teologi, tesis serta jurnal-jurnal teologi yang berhubungan dengan konsep sabat, sabat dalam Perjanjian Lama, sabat dalam Yudaisme, sabat dalam Perjanjian Baru, dan ritme sabat dalam kehidupan Yesus di Injil Markus, serta memaparkan dampaknya bagi spiritualitas hamba Tuhan.

Sumber-sumber yang dipakai ini akan mendukung proses penulisan untuk mencari makna dari konsep sabat. Kemudian bagaimana ritme sabat Yesus ketika ia berada dalam pelayanan dan implikasinya bagi kehidupan pelayanan hamba Tuhan.

### **Sistematika Penulisan**

Penulis akan membagi penulisan penelitian ini ke dalam lima bagian besar.

Pada bab pertama penulis memaparkan bagian pendahuluan dari penulisan penelitian ini yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, batasan masalah, metode penelitian, serta sistematika pembahasan dari penelitian ini. Kemudian pada bab kedua, penulis akan menggali pemaknaan dalam konsep sabat secara biblikal dari Perjanjian Lama, Yudaisme dan Perjanjian Baru.

Setelah memiliki pemaknaan sabat yang biblikal, baik, dan dapat dipertanggungjawabkan, penulis kemudian pada bab ketiga akan menggali kelima teks Injil Markus yang mencatat tentang kehidupan pelayanan Yesus yang memperlihatkan bahwa Yesus memiliki sebuah ritme yang mana Ia menarik diri dari keramaian dan mengambil waktu pribadi untuk berelasi dengan Bapa serta waktu pribadi bersama dengan murid-murid-Nya. Penulis akan melihat apakah ritme ini merupakan sebuah kunci di dalam pelayanan Yesus, yang membuat kehidupan spiritualitas-Nya tetap baik dan tidak kering ketika Ia menjalani pelayanan yang begitu banyak dan berat saat Ia ada di dunia, dan apakah ritme yang Ia jalani ini merupakan sebuah sabat yang Ia ambil di dalam pelayanan-Nya.

Pada bab keempat, penulis akan melihat dampak dari memiliki ritme sabat dalam spiritualitas bagi kehidupan pelayanan hamba Tuhan. Ritme sabat dari kehidupan pelayanan Yesus di dunia akan menjadi teladan utama yang dijadikan

contoh tentang kehidupan spiritualitas yang sehat. Kemudian penulis akan memberikan contoh praktik menjalani ritme sabat. Pada bab lima, penulis akan menutup penelitian ini dengan kesimpulan dan saran-saran untuk penelitian selanjutnya untuk dapat didalami.



## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bacchiocchi, Samuele. *The Sabbath in the New Testament: Answers to Questions. Biblical Perspectives 5*. Berrien Springs: Biblical Perspectives, 1985.
- Barton, R. Ruth. *Strengthening the Soul of Your Leadership: Seeking God in the Crucible of Ministry*. Downers Grove: IVP, 2008.
- Barton, Ruth Haley. *Irama Kudus: Mengarahkan Hidup Kita bagi Transformasi Rohani*. Diterjemahkan oleh Paksi Ekanto Putro. Surabaya: Literatur Perkantas Jatim, 2006.
- Bingham, Geoffrey. *Sabbath Rest or Human Turmoil? Studies on the Nature, Use, and Place of the Sabbath*. Adelaide: New Creation, 1981.
- Bock, Darrell L. *Luke: 1:1-9:50. NIV Application Commentary*. Grand Rapids: Baker, 1994.
- Boring, M. Eugene. *Mark: A Commentary. New Testament Library*. Louisville: Westminster John Knox, 2012.
- Brown, Raymond E. *The Death of the Messiah, From Gethsemane to the Grave: A Commentary on the Passion Narratives in the Four Gospels*. New Haven: Yale University Press, 1998.
- Brueggemann, Walter. *Reverberations of Faith: A Theological Handbook of Old Testament Themes*. Louisville: Westminster John Knox, 2002.
- Burer, Michael H. *Divine Sabbath Work. Bulletin for Biblical Research Supplements 5*. Winona Lake: Eisenbrauns, 2012.
- Burkett, Delbert. *An Introduction to the New Testament and the Origins of Christianity*. New York: Cambridge University Press, 2002.
- Calhoun, Adele Ahlberg. *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us*. Downers Grove: InterVarsity, 2005.
- Cassuto, U. *A Commentary On The Book of Genesis. Vol. 1, From Adam to Noah: Genesis I - VI 8*. Diterjemahkan oleh Israel Abrahams. Jerusalem: Magnes, 1989.
- Collins, Kenneth J. "Introduction." Dalam *Exploring Christian Spirituality: An Ecumenical Reader*, diedit oleh Kenneth J. Collins. Grand Rapids: Baker, 2000.
- Dawn, Marva J. *The Sense of the Call: a Sabbath Way of Life for Those Who Serve God, the Church, and the World*. Grand Rapids: Eerdmans, 2006.

- Demarest, Bruce. "Introduction." Dalam *Four Views on Christian Spirituality*, diedit oleh Bruce Demarest, 11-25. Grand Rapids: Zondervan, 2012.
- Edwards, James R. *The Gospel According to Mark*. Pillar New Testament Commentary. Grand Rapids: Eerdmans, 2002.
- Edwards, Tilden. *Sabbath Time: Understanding and Practice for Contemporary Christians*. Nashville: Upper Room, 1992.
- Fadling, Alan. *An Unhurried Life: Following Jesus' Rhythms of Work and Rest*. Downers Grove: InterVarsity, 2013.
- Field, David H. "Sabbath." Dalam *Baker Encyclopedia of the Bible*, diedit oleh Walter A. Elwell, 1874-1879. Grand Rapids: Baker, 1988.
- Foster, Richard J. *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*. San Francisco: Harper, 1998.
- France, R.T. *The Gospel of Mark: A Commentary on the Greek Text*. New International Greek Testament Commentary. Grand Rapids: Eerdmans, 2002.
- Fu, Timotius. "Perhentian Hari Sabat: Makna dan Aplikasinya bagi Orang Kristen" *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 11, no. 2 (Oktober 2010): 231-241. <https://doi.org/10.36421/veritas.v11i2.230>.
- Gallagher, Luisa J. "A Theology of Rest: Sabbath Principles for Ministry." *Christian Education Journal* 16, no. 1 (1 April 2019): 134-149. <https://doi.org/10.1177/07398913188211>
- Garland, David E. *Mark*. NIV Application Commentary. Grand Rapids: Zondervan Academic, 1996.
- Hasel, Gerhald F. "Sabbath." Dalam *Anchor Bible Dictionary*, vol. 5, diedit oleh David Noel Freedman, 849-856. New York: Doubleday, 1992.
- Heschel, Abraham Joshua. *The Sabbath*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2000.
- Howard, Evan B. *A Guide to Christian Spiritual Formation: How Scripture, Spirit, Community, and Mission Shape Our Souls*. Grand Rapids: Baker, 2018.
- . *The Brazos Introduction to Christian Spirituality*. Grand Rapids: Brazos, 2008.
- Jewett, Paul K. *The Lord's Day: A Theological Guide to the Christian Day of Worship*. Grand Rapids: Eerdmans, 1972.
- Johnson, Jan. *Meeting God in Scripture: A Hands-On Guide to Lectio Divina*. Downers Grove: IVP, 2016.
- Johnson, Luke Timothy. *The Gospel of Luke*. Sacra Pagina. Collegeville: Liturgical, 2006.

- Jones, Tony, dan Phyllis Tickle. *The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life*. Grand Rapids: Zondervan, 2005.
- Lacey, D.R. De. "The Sabbath/Sunday Question and The Law in The Pauline Corpus." Dalam *From Sabbath to Lord's Day: A Biblical, Historical, And Theological Investigation*, diedit oleh D.A. Carson, 159-195. Grand Rapids: Zondervan, 1982.
- Lane, William L. *The Gospel According to Mark: The English Text With Introduction, Exposition, and Notes*. New International Commentary on the New Testament. Grand Rapids: Eerdmans, 1974.
- LaRondelle, Hans K. *Perfection and Perfectionism: A Dogmatic-Ethical Study of Biblical Perfection and Phenomenal Perfectionism*. Berrien Springs: Andrews University Press, 1971.
- MacCarty, Skip. "The Seventh-Day Sabbath." Dalam *Perspectives on the Sabbath: 4 views*, diedit oleh Christopher John Donato, 9-72. Nashville: B&H Academic, 2011.
- Main, Arthur Elwin. *Bible Studies on the Sabbath Question*. Ed. ke-3. Janesville: Seventh Day Baptist Center, 1911.
- Marcus, Joel. *Mark 1-8*. Anchor Yale Bible Commentaries. New Haven: Yale University Press, 2002.
- McKay, Heather A. *Sabbath and Synagogue: The Question of Sabbath Worship in Ancient Judaism*. Religions in the Graeco-Roman World 122. Leiden: E.J. Brill, 1994.
- Merton, Thomas. *No Man Is an Island*. New York: Barnes & Noble, 2003.
- Muller, Wayne. *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives*. New York: Random House, 2000.
- Miller, Patrick D., Jr. "The Human Sabbath: A Study in Deuteronomic Theology." *Princeton Seminary Bulletin* 6, no.2 (1985): 81-97.
- Neusner, Jacob. *An Introduction to Judaism: A Textbook And Reader*. Louisville: John Knox, 1991.
- Parham, Richella. *A Spiritual Formation Primer*. Englewood: Renovaré, 2013.
- Peterson, Eugene H. *Christ Plays in Ten Thousand Places: A Conversation in Spiritual Theology*. Grand Rapids: Eerdmans, 2008.
- Pink, Arthur W. *The Ten Commandments*. Swengel: Reiner, 1971.
- Placher, William C. *Mark. Belief: A Theological Commentary on the Bible*. Louisville: Westminster John Knox, 2010.

- Propp, William H.C. *Exodus 19-40*. Anchor Yale Bible Commentaries. New Haven: Yale University Press, 2006.
- Ray, Bruce A. *Celebrating the Sabbath: Finding Rest in a Restless World*. Phillipsburg: P & R, 2008.
- Rowland, Chris. "A Summary of Sabbath Observance In Judaism at The Beginning of The Christian Era." Dalam *From Sabbath to Lord's Day: A Biblical, Historical, And Theological Investigation*, diedit oleh D.A. Carson, 43-55. Grand Rapids: Zondervan, 1982.
- Scazzero, Peter. *Pemimpin yang Sehat secara Emosi*. Diterjemahkan oleh Tim Literatur Perkantas Jatim. Surabaya: Literatur Perkantas Jatim, 2015.
- Schnabel, Eckhard J. *Mark: An Introduction and Commentary*. Tyndale New Testament Commentaries. Downers Grove: IVP Academic, 2017.
- Shead, Andrew G. "Sabbath." Dalam *New Dictionary of Biblical Theology*, diedit oleh T. Desmond Alexander dan Brian S. Rosner, 745-750. Nottingham: IVP, 2018.
- Snyder, Howard A. *Kingdom, Church, and World: Biblical Themes for Today*. Eugene: Wipf and Stock, 2001.
- de Villiers, Pieter G. R., dan George Marchinkowski. "Sabbath-Keeping in the Bible from the Perspective of Biblical Spirituality." *HTS Theological Studies* 77, no. 2 (30 Juli 2021): 8. <https://doi.org/10.4102/hts.v77i2.6755>.
- Webber, Robert E. *The Divine Embrace: Recovering the Passionate Spiritual Life*. Grand Rapids: Baker, 2006.
- Willard, Dallas. *Hearing God: Developing a Conversational Relationship with God*. Downers Grove: InterVarsity, 1999.