

# TEOLOGI ISTIRAHAT DAN *HUSTLE CULTURE*: Teologi Istirahat dalam Keluaran 23:12 dan Implikasinya terhadap Fenomena *Hustle culture*

Jefri Andri Saputra

## Abstract

*This article aims to respond to the hustle culture phenomenon in church life and today's society. People recognize hustle culture as an alternative to success. However, hustle culture constructs a way of working that works all the time and results in chronic fatigue, depression, and even death. The author responds to this problem by studying the text of Exodus 23:12 using the historical-grammatical interpretation method. The author finds that hustle culture is the new face of slavery in the modern era. The author offers to deconstruct the hustle culture version of the concept of success through a holistic perspective. Successful work also requires balanced attention to employee achievement and welfare. Employee and companies must limit working time to comply with the employment contract without additional work. Employee should not fight fatigue but should take time to rest and calm down. Some of these alternatives are the author's offer to address the impact of hustle culture.*

**Keywords:** *hustle culture, Exodus 23, sabbath, theology of rest*

## Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk merespons fenomena *hustle culture* dalam kehidupan gereja dan masyarakat masa kini. Masyarakat mengenal *hustle culture* sebagai alternatif untuk menuju sukses. Tetapi, *hustle culture* mengonstruksikan cara kerja yang bekerja setiap waktu dan berakibat pada kelelahan kronis, depresi, hingga kematian. Penulis merespons masalah ini dengan mengkaji teks Keluaran 23:12 menggunakan metode tafsir gramatikal historis. Penulis menemukan bahwa *hustle culture* adalah wajah baru dari perbudakan di era modern. Penulis menawarkan untuk melakukan dekonstruksi konsep sukses versi *hustle culture* melalui perspektif yang holistik. Sukses bekerja juga perlu memperhatikan secara berimbang antara pencapaian dan kesejahteraan pekerja. Pekerja dan perusahaan perlu membatasi waktu kerja agar sesuai dengan kontrak kerja tanpa tambahan. Pekerja tidak seharusnya melawan rasa lelahnya, melainkan mengambil waktu untuk beristirahat dan menenangkan diri. Beberapa alternatif ini menjadi penawaran penulis untuk menyikapi dampak dari *hustle culture*.

**Kata kunci:** *hustle culture, Keluaran 23, sabat, teologi istirahat*

## PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang berkembang di era digital adalah kecenderungan media sosial menggiring persepsi generasi milenial tentang konsep dan parameter kesuksesan. Adapun parameter untuk menilai bahwa seseorang sudah sukses adalah kesibukan dan produktivitas yang tinggi, prestasi dan pendapatan, gaya hidup, serta kemampuan memberikan motivasi dan inspirasi untuk sukses (Chairunnisah dan Kurnia, 2023:182). Seseorang akan dianggap sukses jika mobilitas kerjanya tinggi, yang ditandai dengan kesibukan dan produktivitas yang tinggi. Sukses juga dilihat dari seberapa besar penghasilan atau gaji, dengan prestasi yang dicapai dalam pekerjaan. Begitu juga dengan gaya hidup. Gaya hidup yang mewah akan cenderung diidentikkan dengan sebuah kehidupan yang sukses. Selain ketiga hal ini, kesuksesan seseorang juga ditandai dengan kemampuan berbagi pengalaman, tips, strategi ataupun motivasi untuk mencapai sebuah kesuksesan.

Konsep sukses yang diukur dari produktivitas, materi, gaya hidup, dan kemampuan menjadi motivator, menyebabkan generasi milenial untuk melakukan pekerjaan terus-menerus. Generasi milenial bahkan tidak segan untuk bekerja melampaui batas, agar berbagai standar kesuksesan di atas dapat diraih (Metris, Sulaeman, & Wakhidah, 2024: 122). Strategi kerja menuju sukses dengan kesibukan terus-menerus disebut juga dengan istilah *hustle culture* (Chairunnisah dan Kurnia, 2023:180). *Hustle culture* merupakan budaya masyarakat yang bekerja terus-menerus melebihi waktu kerja yang ditentukan, dengan etos kerja dan produktivitas yang tinggi, serta menganggap istirahat sebagai membuang waktu (Yuningsih et al., 2023:1064). Dalam praktiknya, *hustle culture* dapat dilakukan dengan bekerja melebihi batas waktu yang telah ditentukan, ataupun mencari pekerjaan sampingan di luar dari pekerjaan utama. Misalnya para pelajar atau mahasiswa yang mencari pekerjaan sampingan di samping belajar atau kuliah untuk menambah pengalaman maupun penghasilan (Maharani, Martono, & Rizkidarajat, 2024: 32).

*Hustle culture* menjadi sebuah strategi kerja baru yang mengakibatkan terjadinya kesenjangan antara waktu kerja dan waktu istirahat bagi para pekerja. Tidak ada lagi perbedaan antara waktu kerja, waktu istirahat, dan waktu libur. Setiap waktu akan dimanfaatkan seefektif mungkin menjadi waktu kerja yang produktif (Ramadhanti, Jannatania, Adiyanto, & Vashty, 2022: 200). Dalam kondisi

ini, *hustle culture* memberikan dampak negatif pada kehidupan para pekerja. Pekerja yang memaksakan diri bekerja terus-menerus akan mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang dialami para pekerja, maupun tekanan psikologis berupa stres, emosional, dan tertekan (Syahidah et al., 2024:66). Selain itu, sistem kerja *hustle culture* juga sarat akan ketidakseimbangan antara tugas dan hak para pekerja. Beberapa pekerja *start up* kadang mengeluhkan keseimbangan antara upah kerja dan keselamatan kerja, dengan tanggung jawab yang harus dikerjakan di lingkungan kerja (Lutfiputri, 2022, pp. 184–185). Kondisi ini memperlihatkan bahwa *hustle culture* sarat akan strategi kerja yang eksploitatif. Konsep sukses yang terkonstruksi sedemikian rupa, mengakibatkan para pekerja mengekspos diri secara paksa dalam bekerja, melalaikan waktu istirahat, hingga merugikan diri baik, secara fisik maupun psikis.

Menyikapi fenomena di atas, tentu dibutuhkan pendekatan yang sifatnya preventif. Hal ini bertujuan untuk menyikapi fenomena *hustle culture* pertama-tama pada motifnya yakni konsep sukses yang dikonstruksikan oleh media sosial, kemudian cara kerja yang terus menerus tanpa mengenal batas, serta mengembalikan urgensi istirahat dalam dinamika kerja. Pendekatan yang preventif bukan saja untuk mencegah perusahaan mengeksploitasi para pekerja, tetapi juga untuk mencegah para pekerja mengeksploitasi diri di luar lingkungan pekerjaannya mencari penghasilan tambahan, demi mencapai konsep sukses di atas. Melalui upaya yang menyikapi *hustle culture* mulai dari motifnya maka pola kerja yang eksploitatif serta dampaknya dapat diminimalisir.

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang hendak dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana menyikapi fenomena *hustle culture* untuk mencegah tindakan eksploitatif terhadap para pekerja? Beberapa penulis sebelumnya juga telah berupaya menyikapi hal ini dengan berbagai alternatif. Nadia Farah Lutfiputri mengkaji postingan dan penggunaan meme pada akun @ecommurz di instagram sebagai perlawanan terhadap *hustle culture* dan menemukan bahwa akun dan postingan @ecommurz mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hak pekerja dan perubahan sistem kerja (Lutfiputri, 2022:175). Meme yang diposting oleh @ecommurz umumnya berkisar pada isu jam kerja yang bekepanjangan, beban kerja yang berat, upah rendah, serta pelanggaran hak pekerja lainnya dengan meme yang lucu. Selain dapat menampung pengikut yang tidak sedikit, @ecommurz juga membantu menampung dan mengekspresikan keluhan para pekerja. Salah satu kasus yang dipaparkan oleh Lutfiputri adalah masalah

rendahnya gaji pekerja magang di Ruangguru. Informasi ini menjadi viral di media sosial, hingga *co-founder* Ruangguru turun tangan menanggapi dan meminta saran terkait sistem magang di ruang guru. Begitu juga dengan keterlibatan @ecommurz dalam pembuatan petisi terkait kesejahteraan dan keselamatan kurir *e-commerce*, yang membuat Menteri Ketenagakerjaan RI turun tangan bertemu dengan kurir *e-commerce*, dan merencanakan kerjasama dengan Kementerian Perhubungan untuk menangani masalah kurir *e-commerce* (Lutfiputri, 2022: 184–185). Postingan @ecommurz menolong para pekerja yang terjebak *hustle culture* untuk menyuarakan keluhannya. Pendekatan ini menginspirasi terjadinya pembebasan, tetapi belum cukup preventif untuk mengatasi motif dari terjadinya *hustle culture*.

Galuh Aulia Ramadhanti dkk mengkaji tentang *hustle culture* di kalangan pekerja *start up*, dan menemukan bahwa pekerja *start up* mengalami berbagai tekanan akibat sistem kerja yang memaksa mereka terus bekerja, kesehatan menurun, dan *toxic productivity*. Kondisi ini dicegah dengan memahami diri dalam hal potensi dan pekerjaan yang disukai, adaptasi terhadap lingkungan kerja, serta membatasi diri dalam bekerja. Menganggap bahwa setiap orang memiliki jalan masing-masing menjadi sikap yang direkomendasikan untuk mencegah pekerja membandingkan diri dengan kesuksesan orang lain (Ramadhanti et al., 2022:201). Meskipun upaya ini terbilang preventif, namun alternatif ini tidak benar-benar mampu mencegah *hustle culture* secara komprehensif. Tekanan dari atasan dan target kerja tidak menjamin efektivitas pencegahan di atas. Selain itu, pencegahan ini juga belum menyentuh motif dari pekerja.

Gideon Hasiholan Sitorus mengkaji gaya kepemimpinan yang tepat dalam menyikapi fenomena *hustle culture* dan menawarkan kepemimpinan adaptif sebagai alternatif untuk menyikapi dan mendialogkan kompleksitas dan degradasi kehidupan dalam bergereja (Sitorus, 2024:90). Model kepemimpinan yang diusulkan Sitorus menekankan pilihan etis dengan standar moral yang berdasar pada kitab suci, memiliki kepekaan terhadap konteks kehidupan gereja, serta menekankan pengabdian. Khusus dalam menyikapi *hustle culture*, pemimpin perlu memperhitungkan dampak jangka panjang dari setiap kebijakannya, mempertahankan integritas moral dan spiritual, mempertimbangkan kesejahteraan individu dalam komunitas khususnya keseimbangan kerja dan istirahat, serta dampak ekologis dari kebijakannya (Sitorus, 2024:105–107). Sekalipun kepemimpinan yang diusulkan Sitorus memperhatikan kesejahteraan

dan keseimbangan kehidupan komunitas yang dipimpin, namun belum ada upaya preventif yang menyentuh motif pekerja yang terjerat *hustle culture*.

Khusus dalam penelitian ini, penulis berupaya mengkritik pandangan *hustle culture* berangkat dari teologi istirahat. Untuk melakukan upaya tersebut, penulis melakukan interpretasi terhadap teks Keluaran 23:12 dengan pendekatan gramatikal-historis. Teks ini membahas mengenai urgensi beristirahat pada hari ketujuh setelah melakukan pekerjaan selama enam hari. Teks ini kemudian menjadi rujukan untuk mengonstruksikan teologi istirahat, serta implikasinya terhadap fenomena *hustle culture*. Melalui teks ini, teologi istirahat yang dikonstruksikan menghasilkan upaya yang preventif. Pencegahan terhadap *hustle culture* pertama-tama pada motif kerja dan kedua pada cara kerja. Teologi istirahat menawarkan perspektif baru terkait kesuksesan dan kesejahteraan yang lebih holistik, sebelum merumuskan strategi kerja yang memperhatikan keseimbangan antara melakukan pekerjaan dengan kesejahteraan pekerja. Pernyataan tesis yang hendak dipertahankan penulis adalah nilai-nilai dan urgensi kata istirahat dalam teks Keluaran 23:12 memberikan sumbangsih dalam mendekonstruksi konsep sukses menurut *hustle culture*, sekaligus menawarkan strategi kerja yang memperhatikan kesejahteraan para pekerja. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat meminimalisir beberapa dampak negatif dari *hustle culture* dalam lingkungan kerja.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi pustaka dan analisis gramatikal-historis. Studi pustaka dilakukan terhadap data-data mengenai *hustle culture*. Pendekatan gramatikal-historis merupakan interpretasi kitab suci dengan menganalisis aspek linguistik dan sejarah penulisan teks. Pendekatan ini meyakini bahwa teks kitab suci ditulis dalam bahasa yang berbeda dengan pembaca modern, dan juga dikondisikan oleh *world view* dan kondisi zaman penulisannya (Silalahi, 2018:49). Dalam tulisan ini, penulis akan mengkaji konteks historis munculnya teks Keluaran 23:12, secara khusus teologi Sabat yang termuat dalam teks. Pembahasan ini akan memberikan petunjuk kepada penulis mengenai *world view* dan keadaan zaman yang sedang digumuli oleh komunitas Israel terkait kemunculan teologi Sabat secara umum, dan teks Keluaran 23:12 secara khusus.

Penyelidikan terhadap kata kunci melalui analisis gramatikal hendak berfokus pada beberapa kata kunci seperti תְּהִי, הוֹי, dan שֶׁפֶן. Hasil penelusuran beberapa kata ini akan menjadi acuan untuk menjelaskan makna teks Keluaran 23:12. Baik makna yang diperoleh dari konteks historis teks, maupun dari kata kunci dalam teks, akan bersama-sama menjadi acuan untuk memahami implikasi teks dalam fenomena *hustle culture*.

Berdasarkan latar belakang dan metode penelitian yang digunakan, langkah-langkah kajian yang akan ditempuh dalam tulisan ini antara lain: *Pertama*, penulis menganalisis fenomena *hustle culture* dan dampak negatifnya bagi kehidupan. *Kedua*, penulis menganalisis teks Keluaran 23:12 berdasarkan data historis dan analisis gramatikal terhadap kata kunci dalam teks. *Ketiga*, penulis merumuskan implikasi dari teks Keluaran 23:12 terhadap etos kerja di tengah desakan *hustle culture*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ***Fenomena Hustle culture dan Beberapa Permasalahannya***

Secara singkat, Gideon Hasiholan Sitorus mendefinisikan *hustle culture* sebagai budaya kerja keras (Sitorus, 2024:101). *Hustle culture* merupakan budaya atau strategi kerja yang menekankan produktivitas, kerja keras, ketahanan, dan kemampuan adaptif dalam bekerja serta berorientasi pada pencapaian (Sitorus, 2024:100). Budaya ini ditandai dengan etos kerja dan produktivitas yang tinggi, bekerja melebihi batas waktu kerja yang seharusnya, dituntut untuk mampu mengatasi kelelahan, serta tidak suka membuang waktu (Yuningsih et al., 2023:1064). Kedua pengertian ini mengindikasikan bahwa *hustle culture* merupakan cara kerja yang identik dengan kerja keras dan produktivitas yang tinggi. Pengertian ini mengindikasikan bahwa *hustle culture* mengakibatkan ketidakseimbangan dalam kehidupan para pekerja. Menurut Rhoma Iskandar dan Novi Rachmawati *hustle culture* merupakan gaya hidup yang memprioritaskan bekerja dibandingkan waktu istirahat, di mana perilaku ini berlangsung terus menerus (Iskandar dan Rachmawati, 2022:108). Kecenderungan *hustle culture* yang menjunjung tinggi produktivitas membuat waktu untuk istirahat menjadi lebih sedikit. Para pekerja banyak menghabiskan waktunya pada pekerjaan dibandingkan mengistirahatkan tubuhnya. Berdasarkan penjelasan ini, *hustle culture* dapat diartikan sebagai

sebuah fenomena dalam kehidupan gereja dan masyarakat yang dituntut dapat bekerja produktif, adaptif, dan menggunakan waktu sebanyak mungkin untuk bekerja.

*Hustle culture* dilatarbelakangi oleh beberapa aspek. Menurut Maharani, Martono dan Rizkidrajat, *hustle culture* disebabkan oleh motif internal dan eksternal. Motif internal seperti merasa senang dengan aktivitas, membutuhkan *personal branding*, serta perasaan takut tidak sukses pada masa depan. Beberapa pekerja kadang nyaman dan menyukai cara kerja yang intensif. Hal ini membuat mereka tidak segan menghabiskan waktu yang tidak sedikit untuk melakukan pekerjaan. Faktor *personal branding* diyakini sangat membantu untuk merintis kesuksesan dan bisa menjadi nilai tambah dalam mencari pekerja pada masa depan. Hal ini yang membuat beberapa pelajar dan mahasiswa tidak lagi menjadikan pendidikan sebagai fokus utama, melainkan salah satu hal yang perlu dimiliki bersama dengan *personal branding*. Sementara kecemasan mengenai nasib pada masa depan telah mendorong lahirnya beberapa pekerja muda yang tidak segan memulai bekerja lebih awal sambil menempuh pendidikan (Maharani, Martono, & Rizkidarajat, 2024: 30–32).

Motivasi eksternal terdiri dari faktor ekonomi, takut ketinggalan, serta pengaruh dari keluarga. Kondisi perekonomian yang tidak mampu menunjang berbagai kebutuhan mendorong seseorang untuk bekerja intensif. Hampir sama dengan memenuhi kebutuhan, kadang-kadang perasaan takut untuk ketinggalan menjadi faktor yang mendorong seseorang untuk bekerja lebih agar dapat memenuhi kebutuhan tertentu yang sedang trend. Dalam beberapa kasus, dorongan dari keluarga untuk bekerja lebih intensif juga menjadi faktor dalam munculnya *hustle culture* (Maharani et al., 2024: 30–32).

Sementara itu, Diksi Metris, Maman Sulaeman, dan Esti Nur Wakhidah mengemukakan bahwa ada tiga faktor yang menjadi katalisator penyebaran *hustle culture*, yaitu perkembangan teknologi, perspektif sosial, dan “racun positif” yang mendorong untuk terus bekerja (Metris, Sulaeman, and Wakhidah, 2024:122). Perkembangan teknologi telah menembus batasan antara ruang kerja dengan ruang pribadi, sehingga pekerjaan tidak lagi terikat pada tempat dan waktu kerja. Setiap pekerjaan dapat diselesaikan dari rumah. Beberapa pekerjaan seperti melaksanakan *meeting*, mengirim dan menerima *e-mail* sudah dapat dilakukan dari rumah, sehingga pekerjaan tidak lagi terikat dengan lokasi dan waktu kerja.

Begitu pun dengan aktivitas ekonomi. Melayani *customer* dan mengemas serta melakukan pengiriman barang, sudah tidak terikat dengan waktu dan tempat kerja. Teknologi memungkinkan waktu dan tempat kerja menjadi fleksibel. Faktor kedua adalah perspektif sosial yang mengukur kesuksesan hidup berdasarkan status sosial dan kekayaan materi. Penghormatan dan kesuksesan dalam masyarakat selalu diidentikkan dengan kenaikan karir, posisi, atau kedudukan di tempat kerja. Selain itu, keadaan materi seperti rumah, mobil, dan barang-barang yang *trend*, ikut menjadi tolak ukur kesuksesan di masyarakat. Hal ini pun mendorong para pekerja untuk melakukan pekerjaan terus menerus demi kenaikan karir, serta dapat memiliki materi yang menjadi tolak ukur sukses di masyarakat. Sedangkan faktor terakhir adalah kata-kata motivasi yang sering disebutkan untuk menguatkan diri menyelesaikan pekerjaan sekalipun dalam keadaan tertekan atau sudah merasa lelah. Penggunaan kata motivasi untuk memaksakan diri menjadi positif (baca: produktif) dalam keadaan lelah inilah yang disebut oleh Metris dkk sebagai “racun positif”. Beberapa pekerja kadang memaksakan diri dalam kelelahannya dengan kata-kata seperti “tetap semangat”, “aku kuat, aku bisa”, “terus maju, walau berat” “jangan menyerah”. Kata-kata seperti ini kadang diucapkan ketika pekerja sudah dalam keadaan lelah dan melewati batas waktu kerjanya, tetapi tetap memaksakan diri. Akibatnya para pekerja tetap bekerja dalam keadaan yang sudah kelelahan (Metris et al., 2024: 122–123). Ketiga faktor ini membuat seseorang melakukan kerja terus-menerus tanpa mengenal waktu dan tempat.

Dalam budaya kerja keras atau *hustle culture*, nilai-nilai yang dijunjung tinggi antara lain ketekunan, dedikasi, dan pengorbanan (Sitorus, 2024:101). *Hustle culture* menekankan ketekunan untuk melakukan pekerjaan di mana pun dan kapan pun, bahkan dituntut untuk mampu mengatasi dan menyikapi rasa lelah sehingga terus bugar melakukan pekerjaan (Yuningsih et al., 2023:1064). Kerja keras tanpa henti juga harus dibayar dengan berbagai pengorbanan yang tidak sedikit. Kadang-kadang kesejahteraan pribadi, dan keseimbangan hidup diabaikan demi kesuksesan dan pencapaian yang cepat (Sitorus, 2024:101). Dari segi waktu, pekerja dalam *hustle culture* selalu mengorbankan waktunya untuk mengejar target, bekerja lembur, tidak mengenal cuti, bahkan waktu kerja dan waktu istirahat tidak benar-benar dapat dibedakan karena setiap waktu dihabiskan untuk menyelesaikan pekerjaan (Ramadhanti et al., 2022:193). Dalam penelitian Ramadhanti dkk, beberapa pekerja start up mengakui bahwa secara implisit lingkungan kerja selalu mendesak untuk bekerja tanpa henti bahkan

mengabaikan waktu istirahat. Hal ini dapat dilihat dari masuknya email maupun chat di luar jam kerja, atau pun pembuatan target kerja yang secara tidak langsung memaksa pekerja melakukan pekerjaan pada jam istirahat sekalipun (Ramadhanti et al., 2022: 197).

Kondisi di atas tentu bukan tanpa sebuah tujuan. Orientasi dari *hustle culture* adalah pencapaian yang cepat atau juga kesuksesan (Yuningsih et al., 2023:1064). Menurut Athifah Chairunnisah dan Lilawati Kurnia, terdapat empat tema kesuksesan dalam *hustle culture* yang selalu dibagikan di media sosial. Tema-tema tersebut adalah produktivitas, prestasi dan pendapatan, gaya hidup, serta kemampuan memberikan motivasi untuk sukses (Chairunnisah & Kurnia, 2023:180).

*Hustle culture* mengonstruksikan kesuksesan sebagai hasil dari sebuah produktivitas atau kerja yang intensif, demi mencapai sebuah tujuan dalam waktu yang singkat (Sitorus, 2024:101). Produktivitas yang dimaksud dalam *hustle culture* tidak saja berfokus pada satu pekerjaan melainkan adanya berbagai tanggung jawab yang secara bersamaan dipikul. Hal ini ditandai dengan adanya usaha atau pekerjaan sampingan di luar pekerjaan utama. Keberadaan dari pekerjaan atau usaha sampingan di luar pekerjaan utama berperan dalam mengembangkan aktualisasi diri dan pengembangan diri (Chairunnisah and Kurnia, 2023:183). Kecenderungan bekerja intensif, jadwal kerja yang padat, serta berbagai tanggung jawab dan pekerjaan inilah yang membuat manusia dalam fenomena *hustle culture* dapat diidentikkan dengan sukses.

Selain terindikasi melalui jadwal kerja yang intensif, produktivitas dalam bekerja juga akan terlihat melalui pencapaian-pencapaian yang prestisius. Prestasi dan penghasilan yang tinggi menjadi tolak ukur dalam kesuksesan dalam perspektif *hustle culture*. Di kalangan mahasiswa misalnya, terjadi perlombaan untuk menjadi yang paling terbaik dari mahasiswa lain. Pencapaian dan prestasi kemudian dibagikan melalui platform media sosial (Maharani, Martono, dan Rizkidarajat, 2024:25). Hal yang sama terjadi pada penghasilan. Berbagai konten di media sosial juga membagikan pengalaman dirinya ataupun pengalaman orang lain yang sudah sukses dalam pekerjaannya disertai dengan nominal penghasilannya (Chairunnisah and Kurnia, 2023:184).

Sukses dalam *hustle culture* juga dibuktikan dengan keberadaan fasilitas dan gaya hidup modern yang dimiliki oleh para pekerja. Chairunnisah dan Kurnia

menyebut bahwa ada romantisasi antara praktik kerja dengan fasilitas modern dalam *hustle culture* (Chairunnisah and Kurnia, 2023:186). Pekerjaan yang sukses tidak hanya dilihat dari pencapaian, melainkan juga fasilitas kerja yang digunakan. Menggunakan fasilitas modern dalam pekerjaan yang berlangsung terus menerus juga menandakan bahwa seorang pekerja dapat dianggap sebagai orang yang sukses.

Beberapa pencapaian atau kesuksesan yang terindikasi dari beberapa hal di atas mendorong para pekerja lain untuk juga mengikuti jalan yang sama. Hal ini menjadi jalan masuk bagi mereka yang dianggap telah sukses untuk kembali hadir berbagi tips dan pengalaman menuju sukses. Mereka yang mampu berbagi tips dan jalan menuju sukses adalah orang yang telah dianggap sukses dan inspirator untuk bekerja. Tidak sedikit dari kata-kata motivasi atau tips yang dibagikan melalui media sosial yang juga memuji perilaku *hustle culture* sebagai jalan menuju kesuksesan (Chairunnisah & Kurnia, 2023, p. 188).

Sekalipun para praktisi *hustle culture* meyakini bahwa kerja produktif lebih bermanfaat dan potensial untuk menunjang masa depan ataupun mencapai tujuan lebih cepat (Maharani et al., 2024:29–30; Metris et al., 2024: 123), namun *hustle culture* juga dapat membawa dampak negatif bagi para pekerja. *Hustle culture* membuat waktu istirahat makin minim, sehingga berbagai masalah muncul.

Berdasarkan penelitian terkait *hustle culture*, terdapat beberapa dampak yang dapat ditemukan. Menurut Sitorus, *hustle culture* mengabaikan keseimbangan hidup dan kesejahteraan pribadi. Akibatnya beberapa pekerja mengalami kelelahan, stres, *burnout*, dan berbagai tekanan mental (Sitorus, 2024:101). Sementara itu, dalam penelitian Ramadhanti melalui proses wawancara kepada empat pekerja *start up*, Ramadhanti menemukan beberapa masalah yang dialami para pekerja akibat *hustle culture*, yakni merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan semua tuntutan kerja, mengalami kelelahan, mimisan, hingga harus dirawat inap di rumah sakit akibat bekerja terlalu sering dan mengabaikan waktu istirahat. Selain itu, mereka juga mengalami depresi bahkan cenderung selalu membandingkan hasil kerja dan kehidupan pribadi dengan hasil kerja dan kehidupan orang lain (*toxic productivity*) (Ramadhanti et al., 2022:200–201).

Yuningsih dkk. melakukan penelitian kepada 312 sampel karyawan di Indonesia yang menjadi bagian dari *the sandwich generation*. Dalam penelitian tersebut Yuningsih dkk mengamati sejauh mana pengaruh *hustle culture* dan

*self compassion* terhadap tekanan psikologis para pekerja. Melalui analisis data kuantitatif, Yuningsih menemukan bahwa *hustle culture* berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan psikologis pekerja, yang dapat diidentifikasi dari beberapa variabel yakni seperti depresi, merasa sulit tidur, perasaan ingin bunuh diri, menangis, merasa dituntut bekerja keras, dan perasaan cemas. Sebaliknya, *self compassion* dapat menjadi alternatif dalam meminimalisir tekanan psikologis. Melalui temuan ini, Yuningsih menyimpulkan bahwa *hustle culture* bukan merupakan lingkungan kerja yang tepat dan kondusif karena mengakibatkan tekanan psikologis bagi individu pekerja (Yuningsih et al., 2023: 1068–1070).

Selain berakibat buruk pada fisik maupun psikis dari para pekerja, *hustle culture* juga sebenarnya berdampak buruk pada produktivitas pekerja. Penelitian Iskandar dan Rachmawati berupaya menunjukkan kontribusi positif dari *hustle culture* terhadap produktivitas, dengan mengacu pada peningkatan pendapatan perkapita negara (Iskandar and Rachmawati, 2022:114–15). Akan tetapi rujukan terhadap pendapatan perkapita tidak menjelaskan apa pun tentang kontribusi positif *hustle culture* terhadap produktivitas pekerja secara personal. Penjelasan Iskandar dan Rachmawati lebih condong kepada penilaian hasil akhir sekaligus mengabaikan pengalaman para pekerja dan dinamika kerja di lapangan. Menurut Arianna Balkeran kelelahan dalam bekerja akibat *hustle culture* akan berdampak pada efisiensi dan produktivitas kerja. Kelelahan akan secara perlahan menurunkan kinerja, sehingga ikut menurunkan produktivitas dari pekerja (Balkeran, 2020:4). Sementara dari sisi sebaliknya, Miebaka Dagogo Tamunomiebi dan Constance Oyibo menunjukkan bahwa para pekerja memiliki kinerja atau produktivitas yang baik ketika keseimbangan antara waktu kerja dan waktu istirahat diperhatikan oleh perusahaan (Tamunomiebi & Oyibo, 2020: 7). Kedua penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk menunjukkan bahwa cara *hustle culture* yang berupaya terus produktif setiap waktu tidak selalu berkontribusi positif terhadap produktivitas pekerja.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis menemukan bahwa *hustle culture* tidak benar-benar menjadi alternatif sukses dalam kehidupan, terlebih jika ditinjau secara holistik. Sebaliknya, *hustle culture* mengindikasikan adanya praktik eksploitasi terhadap para pekerja dalam lingkungan kerja. Eksploitasi pekerja dengan tujuan produktivitas, tidak benar-benar menjadi solusi dalam meningkatkan kinerja. Menghabiskan waktu dan mengurangi istirahat agar lebih produktif, secara perlahan mengganggu kinerja dan tingkat produktivitas itu

sendiri. Tekanan mental, gangguan kesehatan, dan ketidakseimbangan hidup mengindikasikan adanya gangguan terhadap kehidupan itu sendiri. Kondisi ini juga membuat para pekerja tidak benar-benar merasakan kenyamanan di lingkungan kerja, sehingga berdampak negatif bagi produktivitasnya.

### ***Teologi Istirahat dalam Teks Keluaran 23:12***

Urgensi istirahat dari segala pekerjaan merupakan salah satu tradisi Israel yang ditemukan dalam Alkitab. Tradisi ini dikenal dengan istilah Sabat. Sabat merupakan tradisi di Israel yang ditetapkan oleh Tuhan dalam perjalanan di padang gurun (Kel. 20:8). Perintah untuk memelihara Sabat dalam Perjanjian Lama memiliki latar belakang historis dan orientasi tertentu pada zamannya. Sabat pertama kali muncul dalam kisah penciptaan. Namun dalam kehidupan bangsa Israel, Sabat pertama kali muncul dalam teks Keluaran 16 ketika pengumpulan manna. Secara definitif, Sabat ditetapkan menjadi hukum yang harus ditaati dalam dekalog (Kel. 20:8-11).

Perintah ini memiliki background historis dalam situasi perbudakan. Secara eksplisit kondisi ini disampaikan Allah dalam Ulangan 5:15. Bangsa Israel mengalami perbudakan di Mesir. Firaun melihat populasi bangsa Israel yang makin besar dan merasa terancam, sehingga menekan Israel dengan sistem perbudakan untuk kepentingan politik sekaligus ekonomi Mesir (Suprandono, 2021: 87-88). Bangsa Israel diperbudak untuk menekan populasi mereka sehingga tidak menjadi ancaman politik, sekaligus dimanfaatkan untuk pembangunan kota. Kondisi ini mengakibatkan tidak adanya waktu untuk beristirahat dari pekerjaan, terjadi penindasan, bahkan pengambilan hak asasi bagi kelompok manusia yang lemah secara politik, sosial, dan ekonomi (Suprandono, 2021:90).

Bangsa Israel berada dalam sistem kerja paksa di Mesir yang membuat mereka terus produktif, dan tidak beristirahat. Waktu istirahat mereka pun digunakan untuk mencari jerami sebagai bahan batu bata. Kondisi ini menjebak Israel dalam "siklus kecemasan" (Brueggemann, 2014: 27-28). Bangsa Israel harus selalu memenuhi kuota batu bata yang telah ditetapkan sebagai target kerja. Hal ini membuat pekerjaan mereka semakin berat.

Teks Keluaran 1:14 menyebut perbudakan menjadi alat bagi bangsa Mesir untuk memahitkan hidup bangsa Israel. Kata memahitkan dalam teks ini menggunakan kata מרר yang berarti menjadi pahit (*Bible Works*, 2015). Kata ini juga

digunakan oleh Naomi untuk merujuk kepada kehidupannya dan penderitaan yang dialaminya. Bahkan Naomi meminta agar ia dipanggil “Mara”—transliterasi dari מרמ (Rut 1:20). Kata ini jugalah yang menggambarkan penderitaan Israel setelah mengalami perbudakan di Mesir.

Dalam situasi penderitaan atau kehidupan yang pahit, Tuhan memperkenalkan diri sebagai Tuhan yang peduli terhadap penderitaan manusia sekaligus sebagai pelopor pembebasan dari perbudakan. Tuhan membebaskan Israel yang ditunjukkan dengan tindakan Allah yang memprakarsai keluarnya Israel dari Mesir. Tuhan membebaskan Israel dan menghentikan situasi ketakutan, penderitaan, dan ketidakberdayaan Israel (Suprandono & Setio, 2021: 213-214). Keluarnya Israel dari Mesir membuat mereka terbebas dari sistem perbudakan yang diprogramkan oleh Firaun.

Peristiwa pembebasan bangsa Israel dari perbudakan di Mesir kemudian diharapkan memberi kontribusi dalam karakter keagamaan Israel. Harapan ini jugalah yang memunculkan hari Sabat (Alexander & Baker, 2003: 697). Tuhan telah membebaskan umat Israel dari penderitaan dan kepahitan hidup akibat perbudakan. Oleh karena itu, umat Israel diharapkan meneladani pembebasan yang dilakukan Tuhan dan diejawantahkan melalui hari Sabat. Komunitas umat Allah yang merayakan Sabat mendapat tanggung jawab moral dari Tuhan untuk terlibat dalam misi pembebasan (Suprandono & Setio, 2021: 214). Dengan kata lain, Sabat merupakan upaya Tuhan untuk membuat peristiwa dan misi pembebasan manusia dari perbudakan dan penderitaan selalu hidup dalam tatanan sosial umat Israel.

Sebagaimana bangsa Mesir yang melegitimasi sistem perbudakannya dengan dewa-dewa Mesir, Tuhan juga memperkenalkan Sabat melalui legitimasi otoritas-Nya. Tuhan memberikan dan memerintahkan Sabat bagi Israel, sekaligus memperkenalkan diri-Nya sendiri yang beristirahat dalam proses penciptaan di hari ketujuh. Menurut Brueggeman, istirahat ilahi pada hari ketujuh menegaskan posisi Tuhan yang tidak gila kerja, Tuhan tidak cemas terhadap aktivitas seluruh ciptaan-Nya, serta tidak menjadikan pekerjaan terus menerus sebagai penentu kesejahteraan (Brueggemann, 2014: 6–10). Cara pandang inilah yang kemudian ditawarkan menjadi tatanan sosial bagi Israel.

Sabat diharapkan memberikan manfaat bagi kemanusiaan (Alexander & Baker, 2003, p. 698). Tuhan menghendaki agar Israel tidak menjadi pelaku

perbudakan dan memahitkan hidup sesama atau budaknya dengan menerapkan sistem kerja paksa yang dilakukan di Mesir. Sabat berupaya agar para budak di Israel dapat mengalami perlindungan sosial. Sekalipun strata sosial dan sistem perbudakan kuno tidak benar-benar hilang dari Israel, tetapi setidaknya Sabat berupaya agar ada kepedulian dan keadilan sosial yang diwujudkan dengan memberikan waktu bagi para budak untuk memulihkan diri.

Salah satu teks yang menekankan urgensi Sabat adalah Keluaran 23:12. Teks ini menekankan pentingnya berhenti pada hari ketujuh dari segala pekerjaan enam hari lamanya, sehingga semua orang, termasuk anak budak dan orang asing, hingga binatang, tidak bekerja dan melepas lelah.

Adapun perbandingan dari teks asli dan terjemahan Bahasa Indonesia (TB) dari teks tersebut adalah sebagai berikut:

Teks Asli	Bahasa Indonesia
<p>מְזַבְּבוּ וְיִשְׁעַמְ הַשְּׁעָה מִימֵי תְּשֻׁבָה          וְרֹאשׁ חֹזֵי וְעַמֶּל תְּבַשְׁתָּ עֵיבֹשָׁה          רִגְלוֹ וְתַמְאֵב שְׁפָנָיו וְרִמְחוֹ</p>	<p>“Enam harilah lamanya engkau melakukan pekerjaanmu, tetapi pada hari ketujuh haruslah engkau berhenti, supaya lembu dan keledaimu tidak bekerja dan supaya anak budakmu perempuan dan orang asing melepaskan lelah”</p>

Berdasarkan kata kerjanya, teks ini dapat dilihat dari empat bagian.

1. “Enam hari lamanya engkau melakukan (הַשְּׁעָה) pekerjaanmu (וְיִשְׁעַמְ)...”
2. “...tetapi pada hari ketujuh haruslah engkau berhenti (תְּבַשְׁתָּ)...”
3. “...supaya lembu dan keledaimu tidak bekerja (חֹזֵי)...”
4. “...dan supaya anak budakmu perempuan dan orang asing melepaskan lelah (שְׁפָנָיו)”.

Dalam teks ini, bangsa Israel diperintahkan untuk melakukan pekerjaan selama enam hari. Pekerjaan yang dirujuk dalam teks ini secara spesifik merujuk kepada pekerjaan pertanian. Pekerjaan ini melibatkan para pekerja dan hewan penggarap. Namun jika dibandingkan dengan dekalog, pekerjaan yang dikerjakan selama enam hari merujuk kepada segala jenis pekerjaan (Alexander, 2017:630). Setelah melakukan semua pekerjaan selama enam hari, bangsa Israel juga perlu

mempertimbangkan kesejahteraan dari para pekerja dan hewan penggarap, sehingga diperlukan satu hari untuk beristirahat.

Setelah memasuki hari ketujuh, Tuhan memerintahkan agar Israel berhenti melakukan segala pekerjaannya. Kata berhenti atau תָּבַשׁ dapat berarti “berhenti dan istirahat” (*Bible Works*, 2015). Terjemahan ini sama dengan terjemahan bahasa Inggris kata תָּבַשׁ diterjemahkan dengan kata *cease* dan *rest*. Beberapa terjemahan ini memperlihatkan bahwa kata תָּבַשׁ merujuk kepada penghentian aktivitas dalam rangka beristirahat.

Jika diamati dalam penggunaannya secara umum, kata תָּבַשׁ dapat berarti hari ketujuh dan hari istirahat. Kata תָּבַשׁ dianggap berkaitan dengan kata berhenti. Hal ini membuat cakupan arti dari Sabat תָּבַשׁ pada berhenti, merayakan dan menyelesaikan (Alexander and Baker, 2003:695). Milton Thorman Pardosi mendefinisikan תָּבַשׁ dalam konsep yang lebih ritualis dan sosial, dengan mendefinisikannya sebagai hari yang digunakan untuk memuji dan menyembah Tuhan, sekaligus untuk melakukan kebaikan serta melayani sesama (Pardosi, 2021:117).

Dalam pengertian yang lebih kontemporer dan holistik, Yohanes Rahdianto Suprandono melihat kata berhenti yang dimaksud dalam תָּבַשׁ merujuk kepada tindakan merayakan, berhenti melakukan pekerjaan, berhenti cemas, bersikap posesif terhadap para pekerja, merasa tertekan, merasa mampu mengendalikan segala sesuatu, serta berhenti terpengaruh dengan kultur dari luar. Seluruh aspek kehidupan, secara rohani, fisik, emosi, dan intelektual diistirahatkan pada hari Sabat (Suprandono, 2021:68–69). Pengertian ini juga digunakan oleh Brueggemann dengan mengaktualisasikan kata תָּבַשׁ sebagai penolakan terhadap siklus kecemasan yang dikonstruksikan dalam sistem kerja perbudakan. Sabat merupakan usaha untuk membebaskan kehidupan dari kecemasan sosial, pembebasan dari kesibukan dan keserakahan, serta upaya untuk tidak mengikat hidup hanya pada materi semata (Brueggemann, 2014:30–32).

Adapun subjek dari kata תָּבַשׁ secara spesifik merujuk kepada bangsa Israel (orang kedua tunggal). Dalam artian perintah תָּבַשׁ merupakan salah satu identitas khas Israel. Dalam teks Perjanjian Lama, subjek dari kata ini merujuk kepada Allah dan manusia (yang memelihara Sabat) (Pardosi, 2021:112). Dalam teks di mana Allah menjadi subjek, kata תָּבַשׁ berarti Allah berhenti dalam aktivitas menciptakan yang dilakukannya, sedangkan manusia menghentikan pekerjaan sehari-harinya

yang tidak terkait langsung dengan pemeliharaan dan kelangsungan hidup (Pardosi, 2021:112). Penggunaan **שָׁבַת** yang hanya merujuk kepada Tuhan dan manusia yang memelihara Sabat berkaitan dengan posisi hari Sabat sebagai hari keagamaan bagi Yahudi. Sabat menjadi hari yang dikuduskan Tuhan, dan Israel sebagai umat pilihan Allah diharapkan berpartisipasi dalam menguduskan hari Sabat (Alexander and Baker, 2003:698).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, kata **שָׁבַת** dalam teks ini merupakan perintah khusus dari Allah bagi bangsa Israel dalam melakukan pekerjaannya. Mereka wajib berhenti sebagai ciri khas bangsa Israel yang menguduskan hari ketujuh bagi Tuhan. Perhentian ini berorientasi pada ritual, tetapi juga berorientasi pada sebuah pembebasan dari tekanan, kecemasan, serta penderitaan akibat keserakahan akan materi. Konsep ini tidak sekadar berlaku dalam lingkungan kerja di Israel kuno, tetapi juga dapat menjadi bahan reflektif bagi gereja masa kini agar tidak terjebak dalam pekerjaan yang dimotivasi oleh keserakahan.

Istirahat dari pekerjaan tidak hanya berlaku bagi Israel, tetapi juga bagi seluruh budak, bahkan hewan yang membantu pekerjaan. Hal ini dapat ditemukan dalam kata **הוּנָה**. Kata **הוּנָה** memiliki arti "istirahat atau menenangkan diri" (*Bible Works*, 2015). Jika dibandingkan dengan Sabat, kata **הוּנָה** juga mencakup kondisi menetap dan penghentian atau mengistirahatkan aktivitas psikis misalnya kegelisahan. Kata **הוּנָה** dapat digambarkan sebagai bentuk yang kontras dengan kegelisahan yang dialami oleh pengembara. Misalnya dalam kondisi Kain yang tidak dapat lagi menetap di tanah dan menjadi pengembara (Kej. 4:14) dan bangsa Israel yang dihukum menjadi pengembara di padang gurun empat puluh tahun lamanya (Bil. 14:22-35). Kedua kasus di atas mengindikasikan bahwa **הוּנָה** menggambarkan beberapa hal yakni beristirahat, pulihnya hubungan dengan Tuhan, serta perlawanan terhadap dosa dan akibatnya. Istirahat dalam konsep **הוּנָה** tidak hanya sekadar realitas fisik, tetapi juga menyangkut keadaan batin (Alexander & Baker, 2003, p. 688). Kondisi yang sama disampaikan oleh Pardosi, yang mengartikan **הוּנָה** tidak sekadar menghentikan pekerjaan tetapi juga mengupayakan adanya ketenangan lahir batin (Pardosi, 2021:113). Hal ini mengindikasikan bahwa **הוּנָה** dapat berarti sebuah keadaan istirahat dengan menenangkan keadaan fisik dan psikis.

Dalam keseluruhan teks Perjanjian Lama, subjek dari kata **הוּנָה** adalah Allah, manusia (hamba dan orang asing), dan juga binatang. Khusus dalam teks

ini, subjeknya mengarah kepada subjek ketiga tunggal, yang dalam teks secara eksplisit menyebutkan “lembu dan keledai”. Meski demikian, penggunaan makna kata ini juga dapat diberlakukan bagi para budak. Melibatkan hamba ataupun para binatang penggarap untuk beristirahat (חִוּי) merupakan salah satu bentuk kepedulian terhadap mereka yang terancam mendapat eksploitasi (Alexander, 2017:630). Kondisi ini mengindikasikan bahwa ajaran untuk beristirahat dalam Perjanjian Lama tidak sekadar merujuk pada kebutuhan umat Israel saja. Allah juga memperhatikan hak hidup dari semua orang bahkan semua makhluk. Allah menginginkan semua orang bahkan binatang yang digunakan untuk bekerja tidak dieksploitasi, dan memiliki kesempatan untuk memulihkan diri sekali seminggu setelah melakukan pekerjaan.

Harapan dari melakukan perhentian atau istirahat pada hari ketujuh adalah נָפַקוּ. Kata נָפַקוּ dapat berarti menarik nafas atau menyegarkan diri (*Bible Works*, 2015). Menurut Pardosi, kata נָפַקוּ dapat merujuk kepada ketenangan dan penyegaran. Kata ini mengindikasikan bahwa penting untuk tetap memperlakukan dengan baik para budak dan binatang penggarap. Setelah para budak melakukan pekerjaan yang berat dan melelahkan, mereka juga perlu diberikan waktu melepaskan pekerjaan mereka dan menenangkan diri (Pardosi, 2021:106-114). Menurut Alexander, kesejahteraan para budak maupun binatang yang digunakan untuk membantu pekerjaan adalah hal yang tidak kalah urgen dalam pelaksanaan pekerjaan (Alexander, 2017:630).

Kemunculan kata kata חִוּי, תְּרַחֵם, dan נָפַקוּ menunjukkan bahwa kesejahteraan yang dikonstruksikan dalam kehidupan Israel bersifat universal dan holistik. Tuhan tidak sekadar peduli dan mencegah terjadinya eksploitasi. Tuhan juga menetapkan kesejahteraan yang tidak bersifat eksklusif pada umat Israel saja, atau bersifat partikular bagi yang berstatus sebagai tuan saja. Teologi istirahat bersifat universal dan holistik. Teologi istirahat menginginkan sebuah istirahat pada manusia, baik yang menjalankan Sabat (orang Israel), budak, orang asing, serta binatang yang digunakan untuk membantu pekerjaan. Istirahat dalam konteks ini tidak sekadar memulihkan fisik, tetapi juga sangat memperhatikan kesejahteraan dari aspek psikis.

Suprandono menggambarkan pemulihan secara holistik ini dengan menganggap bahwa aspek fisik, rohani, emosi, dan intelektual perlu diistirahatkan dari berbagai jenis aktivitas, dan memberikan waktu dan ruang bagi pertolongan

Tuhan. Istirahat menjadi momen bagi roh Tuhan untuk mengubah, membebaskan, dan membentuk kepribadian manusia menjadi manusia yang utuh (Suprandono, 2021, p.69). Dalam hal ini, teologi istirahat menjadi kehidupan yang berpengharapan pada anugerah dari Tuhan.

Brueggeman lebih jauh lagi menggambarkan istirahat secara holistik dalam konteks masyarakat modern sebagai sebuah budaya tandingan untuk menolak budaya konsumtif dan produktif dalam aktivitas perekonomian modern, sekaligus sebagai alternatif untuk merasa cukup, hidup bersyukur, dan belajar hidup dalam karunia Tuhan (Brueggemann, 2014, pp. x–xiv). Dalam konteks lingkungan kerja, pekerja tidak hanya berhenti secara fisik. Pekerja-pekerja yang memikirkan target kerja, para pengelola yang memikirkan biaya kerja dan konsumsi bagi para pekerja, serta perspektif negatif di lingkungan kerja yang menganggap orang lain sebagai ancaman atau saingan, dibebaskan dari pikiran para pekerja. Alternatif kerja yang ditawarkan oleh Brueggeman menghasilkan tingkat produktivitas yang lebih rendah. Akan tetapi, kesejahteraan hidup yang ditawarkan lebih holistik. Lingkungan kerja akan menjadi lebih kondusif, pekerja saling menghormati dan relasi di antara pekerja secara vertikal maupun horizontal lebih bermartabat (Brueggemann, 2014: 27–28). Perspektif inilah yang akan ditawarkan dalam fenomena *hustle culture*.

### ***Implikasi Keluaran 23:12 terhadap Fenomena Hustle culture***

Penjelasan di atas mengindikasikan bahwa teologi istirahat sarat akan cita-cita pembebasan dari eksploitasi, penindasan, bahkan kecemasan. Teologi istirahat sangat memperhatikan kesejahteraan kerja. Hal ini tidak hanya menyangkut kesejahteraan para “tuan” tetapi juga para budak. Kesejahteraan yang dimaksud tidak berhenti pada aspek materi atau fisik saja, tetapi juga sangat memperhatikan keadaan psikis. Kondisi ini sangat kontras dengan *hustle culture*. *Hustle culture* sarat akan eksploitasi. Cara kerja yang memberikan banyak tekanan, harus adaptif, tidak membuang waktu dan dipaksa produktif terus-menerus mengindikasikan bahwa *hustle culture* menjadi wajah baru dari perbudakan pada zaman modern. Perbudakan pada zaman modern menempatkan tujuh hari setiap minggu sebagai waktu yang harus digunakan sebaik-baiknya untuk bekerja, tidak ada waktu untuk istirahat, dan uang menjadi hal yang terpenting (Suprandono and Setio, 2021:212).

Melalui teologi istirahat dalam Keluaran 23:12, penulis menekankan beberapa aspek dalam menyikapi *hustle culture*, antara lain mendekonstruksi konsep sukses melalui perspektif yang holistik, menjaga keseimbangan antara target kerja dan kesejahteraan pekerja, dan menyikapi kelelahan dengan penyegaran atau menenangkan diri.

### **1. Dekonstruksi Konsep Sukses melalui Perspektif yang Holistik**

Melalui perspektif teologi istirahat dalam Keluaran 23:12, penulis mengusulkan agar sukses yang menjadi orientasi *hustle culture* ditinjau kembali dalam perspektif yang holistik. Sukses tidak seharusnya hanya dilihat dari kacamata materi saja, tentang seberapa banyak materi dan prestasi yang sudah dicapai. Sukses perlu dikonstruksi dari sejauh mana pekerjaan, cara kerja, lingkungan kerja, bahkan hasil kerja berimplikasi positif terhadap kesejahteraan hidup secara holistik. Sukses yang penulis hendak usulkan adalah kesejahteraan yang dikonstruksikan oleh teologi istirahat. Teologi istirahat tidak sekadar berorientasi pada hasil atau pencapaian dari bekerja, tetapi juga memikirkan kesejahteraan dari para pekerja, serta terciptanya lingkungan kerja yang kondusif dan bermartabat (Alexander, 2017: 630; Brueggemann, 2014: 28). Penulis merekomendasikan agar kesuksesan dalam bekerja tidak sekadar diukur dari pencapaian materi dan prestasi, tetapi juga kesejahteraan fisik dan psikis para pekerja. Pekerja dapat dikategorikan sukses, ketika kesejahteraan materi sepadan dengan keadaan tubuh yang sehat, serta keadaan psikis yang tidak cemas atau tertekan. Dengan cara pandang ini, maka budaya kerja yang diciptakan menempatkan kesejahteraan materi sama pentingnya dengan kesehatan fisik maupun psikis pekerja. Kesejahteraan seperti inilah yang penulis tawarkan sebagai kesejahteraan holistik.

Selain mengubah orientasi kerja, mendekonstruksi konsep sukses dalam perspektif yang lebih holistik juga diharapkan mampu menyikapi masalah *toxic productivity* akibat *hustle culture*. Dengan menempatkan kesehatan fisik dan psikis sebagai bagian dari kesuksesan, maka pekerja tidak akan mati-matian membandingkan materi dan prestasi yang dicapai pekerja lain dengan pencapaiannya. Sebaliknya, para pekerja akan belajar untuk dapat menerima seberapa pun penghasilannya dalam keadaan fisik dan psikis yang sehat. Kehadiran kesejahteraan fisik dan psikis semestinya menjadi sebuah parameter baru yang membuat pekerja dapat menerima dan merasa cukup dengan penghasilannya.

## 2. Keseimbangan Target Kerja dan Kesejahteraan Pekerja

Untuk mencapai kesuksesan dan kesejahteraan secara holistik, tentu dibutuhkan perhatian yang berimbang antara target kerja dan kesejahteraan para pekerja. Keseimbangan yang dimaksud di sini bukan keseimbangan secara kuantitas saja tetapi dari segi kualitas. Dalam teologi istirahat, keseimbangan atau proporsional yang dimaksud diaplikasikan dengan menetapkan enam hari untuk bekerja, dan satu hari untuk beristirahat dalam satu minggu. Pembagian waktu ini telah cukup untuk mencegah dan membebaskan Israel dari sistem kerja yang eksploitatif, sekalipun tetap ada relasi tuan-budak.

Dalam konteks masyarakat saat ini, pembagian waktu secara berimbang dan proporsional adalah dengan belajar menahan diri agar bekerja dan beristirahat sesuai dengan jadwal atau kontrak kerja yang telah disepakati. Dari pihak pekerja, mereka perlu belajar menahan diri dari berbagai tawaran kerja tambahan dari atasan ataupun peluang kerja sampingan yang dapat menguras waktu dan tenaga lebih banyak (Ramadhanti et al., 2022:201). Seorang pekerja perlu menyadari dan memanfaatkan waktu luang sebaik mungkin untuk merawat kesejahteraan pribadi dengan beristirahat dan berkumpul dengan keluarga. Sementara itu, pihak perusahaan atau lembaga tempat bekerja seharusnya menciptakan lingkungan kerja yang tidak mengganggu dan memberikan ruang bagi pekerja di luar jam kerja yang telah ditetapkan dalam kontrak kerja. Selain itu, perusahaan atau lembaga juga dapat memfasilitasi pelaksanaan kegiatan yang dapat memberi ruang bagi pekerja untuk memperhatikan kebutuhan personal mereka di luar waktu kerja, misalnya menyelenggarakan kegiatan *outdoor* seperti *refreshing* dan olahraga bersama (Metris et al., 2024:127).

Upaya di atas memperlihatkan bahwa keseimbangan kerja dengan kesejahteraan pekerja melibatkan dua pihak yakni pihak pekerja itu sendiri, dengan perusahaan atau lembaga tempat bekerja. Kedua pihak perlu belajar untuk konsisten dengan waktu dan kontrak kerja yang telah ditetapkan bersama dan tidak menambah waktu di luar dari jadwal kerja yang ditetapkan. Perhatian yang berimbang terhadap target kerja dan kesejahteraan pekerja akan mewujudkan kesuksesan secara holistik.

## 3. Menyikapi Kelelahan dengan Penyegaran

Teologi istirahat menyikapi kelelahan dengan penyegaran atau pemulihan

kembali. Pemulihan fisik dan psikis, serta ketenangan dan penyegaran adalah sebuah perintah dalam teologi istirahat dalam rangka pembebasan para pekerja dari sistem dan lingkungan kerja yang eksploitatif. Teologi istirahat menolak *hustle culture* yang memaksakan diri melawan rasa lelah. Penulis menawarkan agar para pekerja membebaskan diri dari tuntutan melawan rasa lelah, dengan melakukan sebaliknya yaitu menenangkan dan memulihkan diri atau melepas lelah.

Selain sebagai perwujudan dari cara kerja yang berorientasi pada kesejahteraan dan kesuksesan yang holistik, beristirahat dan menenangkan diri juga dapat menjadi sarana untuk memulihkan produktivitas para pekerja (Tumarar, 2023:135). Mengistirahatkan tubuh akan berimplikasi pada pemulihan energi yang dibutuhkan dalam bekerja. Pemulihan pasca istirahat akan memberikan energi baru bagi pekerja, sehingga daya dan potensi kerja menjadi lebih optimal. Dengan demikian, melalui istirahat atau menenangkan diri, para pekerja dapat menjaga produktivitas kerja sekaligus kesejahteraannya secara berimbang.

## KESIMPULAN

*Hustle culture* menjadi wajah baru dari perbudakan dalam konteks modern. Sekalipun bentuknya tidak persis seperti perbudakan dalam konteks munculnya teks Keluaran 23:12, namun teks ini tetap relevan. *Hustle culture* menjadikan materi dan prestasi sebagai tolak ukur kesuksesan, sehingga menciptakan budaya kerja keras yang mengabaikan kesejahteraan fisik, psikis, maupun keseimbangan hidup para pekerja. Kehadiran teks Keluaran 23:12 dan teologi istirahat memberikan cara pandang baru mengenai kesuksesan, sehingga parameter sukses mencakup kehidupan secara holistik termasuk kesehatan fisik, psikis, dan keseimbangan hidup. Oleh karena itu, pekerja dan pihak perusahaan dan lembaga tempat kerja perlu memperhatikan keseimbangan target kerja dan kesejahteraan pekerjanya. Selain itu, setiap pekerja perlu melepaskan rasa lelah setelah bekerja dengan menenangkan diri.

Para pekerja perlu menerima waktu istirahat sebagai berkat bagi kesejahteraan hidup mereka. Kesejahteraan pekerja tidak hanya sekadar diperlihatkan oleh fasilitas kerja, pendapatan tinggi, ataupun prestasi. Tersedianya waktu luang yang cukup untuk melepas lelah, mengamankan diri, serta berkumpul

dengan keluarga adalah berkat bagi pekerja untuk mendukung kesejahteraan hidup mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, T. D. (2017). *Exodus*. London: Apollos.
- Alexander, T. D., & Baker, D. W. (Eds.). (2003). *Dictionary Old Testament Pentateuch*. Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press.
- Balkeran, A. (2020). *Hustle culture and the Implications for Our Workforce*. City University of New York.
- Bible Works*. (2015).
- Brueggemann, W. (2014). *Sabbath as Resistance*. Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press.
- Chairunnisah, A., & Kurnia, L. (2023). Hustle culture in Social Media: Exploring the Imagined Success in the Modern Era. *Athena*, 1(4), 180–191. Retrieved from <https://doi.org/10.58905/athena.v1i4.151%0A>
- Iskandar, R., & Rachmawati, N. (2022). Perspektif “Hustle culture” dalam Menelaah Motivasi dan Produktivitas Pekerja. *Jupea*, 2(2), 108–117. Retrieved from <https://doi.org/10.51903/jupea.v2i2.287>
- Lutfiputri, N. F. (2022). Meme as a Tool for Resistance Towards Hustle culture: A Critical Discourse Analysis. *Ultimacomm*, 14(2), 175–190. Retrieved from <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v14i2.2706>
- Maharani, A. P., Martono, N., & Rizkidarajat, W. (2024). The Behavior of Hustle culture among Students in Faculty of Social and Political Science Jenderal Soedirman University. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(1), 24–36.
- Metris, D., Sulaeman, M., & Wakhidah, E. N. (2024). Hustle culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti. *Al-Kalam*, 11(1), 111–131. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.31602/al-kalam.v11i1.12053>
- Pardosi, M. T. (2021). Allah “Berhenti” (Šabāt Dan Nûah) pada Hari Sabat: Aplikasi bagi Para Calon Anggota Baru Pemeliharaan Sabat. *Jurnal Koinonia*, 13(2), 106–119. Retrieved from <https://doi.org/10.35974/koinonia.v13i2.2647>

- Ramadhanti, G. A., Jannatania, J., Adiyanto, D. I., & Vashty, S. Q. (2022). Pengalaman Komunikasi Pekerja Startup pada Praktik Hustle culture. *Linimasa*, 5(2), 192–204. Retrieved from <https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i2.5728>
- Silalahi, H. (2018). HISTORICAL-GRAMATICAL: Sebuah Metode Hermeneutik dalam Menemukan Makna yang Tersembunyi dalam Teks-Teks Alkitab. *TE DEUM: Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan*, 8(1), 17–49. Retrieved from <https://doi.org/10.51828/td.v8i1.43>
- Sitorus, G. H. (2024). Kepemimpinan Pendeta yang Adaptif: Suatu Respons terhadap Fenomena Hustle culture Saat Ini. *Track*, 3(1), 90–111. Retrieved from <https://doi.org/10.61660/track.v3i1.176>
- Suprandono, Y. R. (2021). *Reinterpretasi Sabat Keluaran 20:8-11: Pendekatan Teologi Perjanjian Lama Posmodern dalam Dialog dengan Perbudakan Modern Perdagangan Manusia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Suprandono, Y. R., & Setio, R. (2021). Rereading of The Sabbath Law (Exodus 20: 8-11) as A Response to Modern Slavery Issue. *Jurnal Jaffray*, 19(2), 202–217. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.25278/jj.v19i2.564>
- Syahidah, N. A., Ndari, D. P. W., Khaerunnisa, S., Pratiwi, D., Setiawati, H. S., Nazzala, Z. S., & Rahma, S. N. (2024). Fenomena FOMO yang Bisa Berujung *Hustle culture* di Kalangan Mahasiswa UNNES. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 66–78. Retrieved from <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi/article/view/750>
- Tamunomiebi, M. D., & Oyibo, C. (2020). Work-Life Balance and Employee Performance: A Literature Review. *European Journal of Business and Management Research*, 5(2), 1–10. Retrieved from <https://doi.org/10.24018/ejbmr.2020.5.2.196>
- Tumarar, T. (2023). Sabat dalam Perjanjian Lama dan Implementasinya di Dunia Kerja Kaum Millennial. *Matheteuo*, 3(2), 125–137. Retrieved from <https://doi.org/10.52960/m.v3i2.110>
- Yuningsih, Mardiana, N., Jima, H., & Prasetya, M. D. (2023). The Effect of *Hustle culture* on Psychological Distress with Self Compassion as Moderating Variable. *Proceedings of the 3rd Universitas Lampung International Conference on Social Sciences*, 740(ASSEHR), 1062–1073. Retrieved from [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-046-6\\_102](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-046-6_102)