



Mewujudkan Iman Dalam Dunia Kerja Dan Keluarga

Maria Martha Antak¹, Senan Beriangan²

^{1, 2} Sekolah Tinggi Teologi Immanuel Sintang Kal-bar, Indonesia

Email: martaanthakmaria@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh krisis makna yang dialami banyak orang Kristen dalam dunia kerja modern, di mana pekerjaan seringkali hanya dipandang sebagai sarana mencari nafkah atau mengejar karier tanpa menyadari bahwa pekerjaan juga merupakan panggilan ilahi dan bagian dari partisipasi dalam karya ciptaan Allah. Pandangan yang terbatas ini menyebabkan stres, kelelahan, ketidakpuasan, dan hilangnya integritas yang berdampak negatif terhadap kinerja. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menjawab bagaimana iman Kristen dapat diwujudkan secara holistik dalam konteks dunia kerja dan keluarga. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang memungkinkan analisis mendalam terhadap fenomena tersebut. Hasil analisis teologis penelitian ini menjadi dasar merumuskan implikasi praktis bagi umat Kristen dalam mengintegrasikan iman di dunia kerja dan keluarga. Pekerjaan dipahami sebagai panggilan ilahi yang memuliakan Allah dan menjadi bentuk ibadah yang menghadirkan shalom melalui etika kerja Kristen berlandaskan integritas dan pelayanan. Keluarga dianggap sebagai rancangan ilahi dan “gereja mini” yang mencerminkan kasih Kristus, tempat pewarisan iman secara aktif. Prinsip Sabat penting untuk pemulihan dan mempererat ikatan keluarga. Kesimpulannya, iman Kristen harus mengalir secara menyeluruh dalam kerja dan keluarga sebagai panggilan hidup untuk memuliakan Allah dan mentransformasi individu serta masyarakat.

Kata kunci: dunia kerja, integrasi iman, sabat, keharmonisan keluarga

Pendahuluan

Dalam dunia kerja modern, banyak orang Kristen cenderung melihat pekerjaan semata-mata sebagai sarana mencari nafkah atau mengejar karier, tanpa menyadari bahwa pekerjaan juga bisa menjadi panggilan Allah dan bagian dari partisipasi dalam karya ciptaan. Perspektif yang terbatas ini seringkali menghasilkan krisis makna, yaitu perasaan bahwa pekerjaan kehilangan dimensi spiritualnya, menyebabkan stres, kelelahan, ketidakpuasan, bahkan hilangnya integritas.

Data empiris di Indonesia mendukung bahwa stres kerja dan beban psikososial dalam pekerjaan sangat nyata dan memengaruhi kesejahteraan serta kinerja karyawan. Sebagai contoh, dalam penelitian di PT Bangun Sinar Indonesia, Jakarta, variabel stres kerja dipersepsikan tinggi, dengan skor rata-rata sebesar 3,72 (skala 1–5), sedangkan kinerja karyawan dipersepsikan kurang baik, yaitu skor rata-rata 3,08. Korelasi antara stres kerja dan kinerja menunjukkan pengaruh negatif yang kuat (Sutrisno & Suhendi, 2019).

Dari sisi teologi, ada literatur yang secara eksplisit membahas pekerjaan sebagai panggilan (*vocation*) dan kerja sebagai realitas panggilan yang berpusat pada Allah. Panggabean mengungkapkan bahwa kerja sering hanya dilihat sebagai kebutuhan, bukan

sebagai mandat Allah yang melibatkan panggilan dan partisipasi dalam pengelolaan ciptaan, yang akhirnya mengakibatkan ketiadaan makna dan identitas spiritual dalam pekerjaan (Panggabean, 2023, p. 584).

Selain itu, di dalam dunia keluarga kerapuhan relasi dalam keluarga merupakan fenomena yang semakin nyata dalam kehidupan modern saat ini. Perubahan pola hidup akibat industrialisasi, globalisasi, dan kemajuan teknologi informasi telah menggeser struktur dan dinamika keluarga. Tuntutan pekerjaan yang tinggi serta gaya hidup yang serba cepat menyebabkan berkurangnya kualitas waktu antara anggota keluarga. Banyak keluarga hanya bertemu secara fisik di rumah, namun tidak lagi memiliki keintiman emosional atau kedekatan spiritual. Hal ini menjadikan keluarga tidak lagi berfungsi sebagai tempat pembentukan nilai, tetapi sekadar menjadi tempat tinggal bersama.

Penelitian Aziz dan Mangestuti (2021, p. 132) terhadap 410 pasangan suami isteri di Jawa Timur menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga sangat dipengaruhi oleh spiritualitas dalam relasi pernikahan. Cinta tanpa spiritualitas cenderung rapuh dan tidak mampu menopang dinamika hidup keluarga yang kompleks. Sementara itu, penelitian lain oleh Fadhilla dan Lodiana (2025, p. 123) menyatakan bahwa tekanan pekerjaan yang tinggi tanpa dukungan keluarga yang memadai berdampak pada terganggunya keseimbangan kerja dan kehidupan keluarga.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas pentingnya integrasi antara iman Kristen dan dunia kerja, serta etos kerja Kristen dalam kehidupan profesional. Penelitian Anthoni dan Litimi (2021, p. 252) menyoroti bahwa meskipun pemahaman terhadap etika kerja Kristen cukup tinggi, penerapannya dalam kehidupan kerja sehari-hari masih belum optimal. Penelitian lain oleh Simanjuntak et al. (2023, p. 116) menekankan bahwa pekerjaan bukanlah sekadar aktivitas duniawi, melainkan bagian dari pelayanan dan panggilan Allah. Selain itu, Manafe dan Mudak (2025, p. 773) mengeksplorasi konsep *worship* yakni pekerjaan sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan, yang menekankan pentingnya sikap spiritual dalam lingkungan kerja.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami hubungan antara iman dan pekerjaan, sebagian besar fokusnya masih terbatas pada dimensi etika kerja atau integrasi iman di ranah profesional. Belum banyak kajian yang secara komprehensif mengkaji bagaimana iman Kristen seharusnya mengakar dan mengalir tidak hanya dalam pekerjaan, tetapi juga dalam relasi keluarga, sebagai unit sosial dan spiritual utama dalam kehidupan umat Kristen. Jadi penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian bagaimana mewujudkan iman dalam dunia kerja dan keluarga.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam bagaimana iman Kristen diwujudkan dalam konteks dunia kerja dan keluarga. Penelitian deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengkaji fenomena secara komprehensif melalui analisis teks-teks Alkitab

yang relevan dengan tema pekerjaan dan keluarga, serta menafsirkan ayat-ayat tersebut dalam terang ajaran Kristus sebagai landasan teologis yang kokoh.

Langkah penelitian diawali dengan pengumpulan dan analisis teks Alkitab yang berkaitan dengan konsep kerja dan keluarga, kemudian menafsirkan makna dan pesan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut melalui pendekatan teologi Kristiani. Hasil dari analisis ini selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk merumuskan implikasi praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari umat Kristen, baik di dunia kerja maupun dalam lingkungan keluarga. Pendekatan ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkuat pemahaman teologis sekaligus memberikan panduan praktis yang berbasis iman dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Dasar Alkitab bagi Bekerja: Perspektif Teologi Praktis

Memuliakan Allah sebagai Pencipta

Bekerja bukan sekadar aktivitas duniawi atau demi penghidupan, bekerja memiliki dasar alkitabiah yang sangat dalam yaitu memuliakan Allah sebagai Pencipta. Alkitab menegaskan bahwa manusia diciptakan menurut *imago Dei*, dan di dalam Allah terdapat tujuan bahwa segala sesuatu, termasuk tindakan kerja sehari-hari, dalam segala hal harus diarahkan untuk kemuliaan-Nya. Hal ini ditegaskan dalam Yesaya 43:7 dan 1 Korintus 10:31, bahwa setiap aktivitas, termasuk makan, minum, dan bekerja, seharusnya untuk kemuliaan Allah. Penyembahan kepada Allah bukan hanya sebagai sebuah ekspresi ibadah formal semata, tetapi memiliki implikasi teologis dan etis yang mendalam, baik secara pribadi maupun secara komunal (Tanhidy et al., 2025, p. 33).

Imago Dei bukan hanya status moral, tetapi juga memberikan martabat bagi seluruh pekerjaan manusia, baik yang bersifat fisik maupun intelektual, karena manusia sebagai wakil Allah turut memelihara ciptaan-Nya. Manafe dan Mudak (2025, p. 773) menegaskan bahwa pekerjaan dapat menjadi sarana untuk memuliakan Tuhan, mencerminkan keadilan sosial, dan pelayanan, selama dilakukan dengan niat untuk kemuliaan Allah.

Melaksanakan Panggilan Ilahi

Alkitab menempatkan melaksanakan panggilan ilahi (*vocation*) sebagai bagian dari rancangan penciptaan Allah, bukan sebagai akibat kejatuhan atau dosa. Kejadian pertama memperlihatkan bahwa Allah memberikan manusia mandat untuk “memelihara, mengusahakan, dan menguasai” ciptaan (Kej. 1:28; 2:15), bukan sebagai hukuman, tetapi sebagai bagian dari identitas manusia yang dibuat untuk aktif dalam ciptaan-Nya. Sejak penciptaan, pekerjaan hadir sebagai identitas rohani manusia, yakni mewakili Allah dalam dunia melalui tindakan nyata, bukan sebagai akibat dosa. Semua jenis pekerjaan, baik fisik maupun intelektual, memiliki martabat karena melibatkan manusia sebagai rekan sekerja Allah dalam memelihara ciptaan-Nya.

Ketika manusia jatuh dalam dosa (Kej. 3:17-19), hubungan manusia dengan ciptaan berubah menjadi melelahkan dan penuh penderitaan, menciptakan realitas bahwa pekerjaan

dapat menjadi beban, melelahkan, atau bahkan menindas. Alkitab dalam Kejadian 3:17-19 menggambarkan suatu kondisi di mana akibat kejatuhan manusia dalam dosa, pekerjaan yang semula dimaksudkan sebagai bagian dari mandat ciptaan menjadi suatu pengalaman yang ditandai oleh kelelahan, kesukaran pertumbuhan tanaman, dan kematian. Ayat ini menunjukkan bahwa kejatuhan bukan hanya membawa dosa moral, tetapi juga mengubah struktur ciptaan dan kondisi kerja manusia: pekerjaan menjadi beban fisik, mental, dan spiritual, bukan lagi hanya aktivitas yang memuliakan Allah.

Namun, dalam Kristus, pekerjaan mendapat arti baru melalui penebusan. Dalam surat Kolose, Paulus menegaskan bahwa segala pekerjaan jika dilakukan “seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia” (Kol. 3:23-24), dan bahwa pelayan maupun pekerja harus melayani dengan sungguh-sungguh sebagai untuk Tuhan, bukan semata manusia. Ini mengaktualisasikan bahwa pekerjaan bukan hanya tentang hasil duniawi, tetapi juga tentang integritas, kesetiaan, dan pelayanan. Warisan Calvinis melihat bahwa pekerjaan sebagai panggilan dan tanggung jawab moral dalam karya ciptaan serta pelayanan kepada komunitas. Para pekerja Kristen menghayati pekerjaan sebagai bentuk untuk memuliakan Allah dengan memanusikan manusia (Winarjo, 2023, p. 105).

Bekerja adalah Ibadah dan Pelayanan kepada Allah

Secara teologis mengembangkan pemahaman bahwa pekerjaan tidak hanya sebagai sarana mencari nafkah tetapi juga sebagai ibadah yang memuliakan Allah dan pelayanan kepada sesama. Keller (2014, p. 72) menekankan bahwa kerja sebagai bagian kompetensi pelayanan dengan melayani masyarakat, maka cara terbaik untuk melayani Tuhan ialah dengan melakukan pekerjaan itu sebaik-baiknya. Setiap jenis pekerjaan, baik di sektor bisnis, pendidikan, pemerintahan, atau pelayanan sosial, bisa menjadi persembahan ibadah selama dilakukan dengan niat untuk memuliakan Tuhan dan melayani orang lain. Ini menunjukkan bahwa ibadah bukan terbatas pada konteks gereja atau hari Minggu, melainkan meresap dalam aktivitas kerja harian.

Memahami pekerjaan sebagai ibadah memutus dikotomi antara yang sakral dan sekuler. Dalam pandangan ini, hari Senin sampai Jumat memiliki nilai kekudusan yang setara dengan hari Minggu, sejauh pekerjaan dilakukan dengan motivasi dan tujuan untuk memuliakan Allah. Konsep ini sejajar dengan seruan Paulus dalam Roma 12:1, agar setiap orang Kristen mempersembahkan hidupnya sebagai korban yang hidup, kudus, dan berkenan kepada Allah, “itulah ibadahmu yang sejati.” Artinya, kantor, ladang, rumah, atau pasar bukan hanya tempat kerja, tetapi juga menjadi altar ibadah, tempat umat Allah mempersembahkan integritas, kasih, kejujuran, dan keunggulan sebagai bentuk persembahan rohani yang hidup.

Profesionalisme kerja seperti integritas, tanggung jawab, keunggulan, pelayanan adalah bagian dari panggilan iman Kristen, bukan semata profesi formal. Kristiani dan Mbali (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa mereka yang mengintegrasikan nilai pelayanan dalam pekerjaannya menunjukkan komitmen yang lebih tinggi, dedikasi kerja yang lebih baik, dan motivasi kerja yang lebih kuat. Dalam konteks pelayanan kepada sesama, pekerjaan menjadi manifestasi aksi nyata iman. Seorang guru mendidik, seorang dokter menyembuhkan,

ibu/bapak rumah tangga mendidik anak-anak, pegawai melayani publik, semuanya dapat dipandang sebagai bentuk diakonia. Ini juga berarti bahwa iman dapat menyatukan ibadah dan pelayanan. Ibadah yang kering tanpa pelayanan kehilangan konteksnya, pelayanan tanpa ibadah juga kehilangan tujuannya sebagai persembahan hidup kepada Tuhan.

“Shalom” sebagai Tujuan dari Bekerja

Kata *shalom* dalam bahasa Ibrani mengandung makna yang jauh melampaui sekadar "damai". Kata *shalom* menandakan keadaan holistik seperti kelengkapan, keselamatan, harmoni, dan kesejahteraan dalam segala dimensi: relasi dengan Allah, sesama, diri sendiri, dan ciptaan (Siregar et al., 2025, p. 53). Dengan demikian, bekerja bukan hanya sarana untuk mencari nafkah, tetapi bagian dari panggilan manusia untuk menghadirkan *shalom* dalam dunia yang telah rusak oleh dosa. Dengan bekerja, manusia dapat ikut serta dalam rekonsiliasi, memulihkan relasi-relasi yang terganggu oleh kejatuhan.

Dalam praktik, hal ini berarti bahwa pekerjaan harus mencakup unsur-unsur rekonsiliasi relasional. Hubungan yang baik antar sesama pekerja, kesadaran akan keadilan dan kejujuran, semangat menghormati martabat manusia dalam semua kalangan yaitu atas, bawahan, mitra kerja, dan pelanggan. Selain itu, harmoni dengan budaya lokal dan penghormatan terhadap tradisi yang sehat menjadi bagian dari pekerjaan. Konteks budaya sering mempengaruhi cara kerja, etika, dan interaksi. Ketika budaya lokal mendukung nilai kasih, rasa tanggung jawab, dan kebijaksanaan, orang Kristen di tempat kerja dapat memelihara budaya itu sekaligus memperbaharuihnya bila ada elemen yang bertentangan dengan firman Allah. Umat Kristen yang menggabungkan *stewardship* terhadap ciptaan dengan aktivitas iman sehari-hari mengalami kesadaran yang lebih besar akan tanggung jawab mereka terhadap pemeliharaan alam (Runtuwene, 2025, p. 145). Ini adalah aspek harmoni dengan ciptaan dalam kerja.

Selanjutnya, harmoni dengan ciptaan bukan hanya soal lingkungan, tetapi juga soal bagaimana kerja manusia memuliakan ciptaan, menjaga sumber daya, dan tidak mengeksploitasinya. Perintah untuk “penuhilah bumi dan taklukkanlah itu” dalam Kejadian 1:28 dilihat dari perspektif manusia sebagai gambar Allah. Perintah ini harus dipandang sebagai perintah yang positif dengan pemahaman, pola pikir, dan motivasi yang murni. Panggarra dan Budiman mengatakan bahwa mandat ciptaan yang manusia terima ialah sebagai mandat pengelolaan ciptaan untuk kesejahteraan bersama (Panggarra & Budiman, 2025, p. 21). Dengan demikian, tujuan bekerja dari sudut pandang Kristen adalah membawa *shalom* secara praktis yaitu pertumbuhan relasi yang benar, keadilan sosial, dan pemeliharaan ciptaan, sehingga pekerjaan tidak hanya produktif secara ekonomi tetapi juga transformasional secara spiritual, sosial, dan ekologis.

Etika Pekerjaan dalam Perspektif Kristen

Dalam ajaran Kristen, bekerja keras bukan sekadar kewajiban duniawi atau alat untuk mencari nafkah, melainkan merupakan tanggung jawab moral dan wujud anugerah yang diberikan Allah. Konsep ini berakar pada pandangan bahwa pekerjaan adalah bentuk kesetiaan

(*loyalty*) umat kepada panggilan Tuhan, bukan sebagai sarana untuk memperoleh keselamatan, melainkan sebagai ekspresi iman yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kesetiaan ini tercermin dalam sikap dan tindakan yang jujur, adil, disiplin, dan bertanggung jawab.

Etika kerja Kristen memandang pekerjaan sebagai pelayanan konkret kepada Allah dan sesama, di mana integritas dan kejujuran menjadi tolak ukur utama. Dalam konteks ini, praktik seperti menghindari korupsi, bekerja dengan keunggulan (*excellence*), dan menjadikan pekerjaan sebagai sarana kesaksian iman adalah wujud nyata dari pengabdian Kristen dalam dunia profesional. Prinsip-prinsip etika Kristen yang meliputi kejujuran, ketekunan, ketaatan, integritas, kasih, keadilan, profesionalisme, dan tanggung jawab harus terpancar dalam setiap aspek pekerjaan, tanpa kompromi terhadap standar moral.

Lebih jauh, etika kerja Kristen mengajarkan bahwa kehadiran Kristus dalam dunia kerja adalah panggilan bagi setiap orang percaya untuk mengintegrasikan iman dan praktik profesional. Johnson dan Clark menegaskan bahwa penggabungan iman dan etika dalam konteks kerja menghasilkan dampak positif bagi lingkungan kerja dan masyarakat luas, termasuk membangun kepercayaan dan memperkuat relasi sosial yang berlandaskan nilai Kristiani. Melalui etos kerja yang konsisten dan berakar pada nilai-nilai kekristenan, seorang pekerja Kristen dapat memberitakan Injil secara tidak langsung, melalui kesaksian hidup yang mencerminkan kasih dan keadilan Allah.

Iman Dalam Keluarga – Efesus 5-6

Miliki Teologi yang Benar

Memiliki teologi yang benar merupakan landasan esensial dalam memahami dan membangun keluarga Kristen yang sehat dan sesuai dengan kehendak Allah. Dalam Alkitab, keluarga dipandang bukan sekadar institusi sosial, melainkan sebagai rancangan ilahi yang dibentuk oleh Allah sejak permulaan penciptaan (Kej. 2:24). Pernikahan dan keluarga adalah lembaga pertama yang Allah ciptakan sebagai wadah pembentukan relasi interpersonal, pembinaan iman, serta pelaksanaan panggilan hidup bersama dalam kasih dan kesetiaan.

Dalam surat Paulus kepada jemaat di Efesus 5, keluarga diposisikan secara teologis dengan Kristus sebagai pusat dan dasar hubungan antar anggota keluarga. Suami dan isteri digambarkan sebagai gambaran Kristus dan jemaat (Ef. 5:22-33). Suami dipanggil untuk mengasihi isteri dengan kasih yang berkorban seperti Kristus yang mengasihi jemaat-Nya. Kasih tanpa syarat, penuh pengorbanan, dan kesetiaan. Sebaliknya, isteri dipanggil untuk tunduk kepada suami sebagai bentuk penghormatan dan kerendahan hati, bukan karena suami sempurna, melainkan karena prinsip relasi yang mencerminkan ketaatan jemaat kepada Kristus. Dengan demikian, konsep keluarga Kristen bukanlah kemitraan egaliter tanpa perbedaan peran, melainkan hubungan yang saling melengkapi berdasarkan panggilan dan teladan Kristus.

Selanjutnya, pemahaman tentang pernikahan dalam teologi Kristen juga menuntut kesadaran bahwa menikah berarti menerima pasangan secara utuh, bukan hanya fisik atau aspek superficial, tetapi juga segala latar belakang, kekurangan, kelemahan, serta keluarganya.

Pernikahan adalah persatuan dua pribadi beserta seluruh konteks hidupnya menjadi satu kesatuan baru (Mrk. 10:7-8). Hal ini menuntut kesiapan menerima pasangan secara total dan membangun keluarga dengan integritas, pengampunan, dan kasih yang tumbuh dalam iman.

Kesetiaan dan Prioritas

Kesetiaan merupakan salah satu pilar utama dalam kehidupan keluarga Kristen, yang mencerminkan iman secara konkret dalam hubungan suami-istri. Dalam teologi Kekristenan, konsep kesetiaan dalam keluarga berakar pada relasi Kristus dengan jemaat-Nya. Suatu hubungan yang penuh kasih, meskipun jemaat penuh dengan kelemahan dan cela. Demikian pula, keluarga Kristen dipanggil untuk meneladani kasih setia Kristus, yang tidak meninggalkan jemaat meskipun dalam keadaan sulit. Hal ini menolak gagasan perceraian sebagai solusi atas konflik dalam rumah tangga, karena dalam iman Kristen, pernikahan adalah ikatan suci yang harus dipelihara dan dipertahankan dengan kesungguhan dan kedewasaan spiritual (Ef. 5:25-27).

Kesetiaan dalam keluarga Kristen berkontribusi signifikan terhadap stabilitas emosional dan spiritual anggota keluarga, serta memperkuat fondasi iman yang diwariskan dari orang tua kepada anak-anak. Kesetiaan dalam suka maupun duka juga menumbuhkan rasa saling bertanggung jawab dan solidaritas, yang esensial untuk menghadapi tantangan hidup secara bersama-sama.

Selanjutnya, dalam hal prioritas dalam keluarga, Efesus 5:33 memberikan arahan tegas bahwa suami dan istri masing-masing memiliki peran yang saling melengkapi. Suami diposisikan sebagai kepala keluarga yang bertanggung jawab untuk memimpin dengan kasih dan kebijaksanaan, sementara istri dipanggil untuk menghormati suami, menciptakan harmoni dalam keluarga. Meskipun demikian, hal ini bukan berarti suami memiliki otoritas absolut tanpa dialog; diskusi dan konsultasi dalam pengambilan keputusan sangat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan dan saling menghormati.

Kepemimpinan suami yang sehat dalam keluarga Kristen sangat bergantung pada penghayatan kasih Kristus sebagai teladan pengorbanan dan pelayanan, bukan dominasi. Dengan memprioritaskan kasih dan hormat sesuai Firman Tuhan, keluarga dapat menjaga tatanan yang harmonis sekaligus menjamin pertumbuhan rohani dan kesejahteraan emosional anggota keluarga.

Keluarga sebagai Tempat Iman Diwariskan – Gereja Mini

Keluarga dalam perspektif teologi Kristen bukan sekadar unit sosial atau ekonomi, melainkan gereja mini tempat di mana iman secara aktif diajarkan, dipraktikkan, dan diwariskan dari generasi ke generasi. Ulangan 6:6-9 secara jelas mengamanatkan orang tua untuk menjadikan firman Tuhan sebagai pusat kehidupan sehari-hari, mengajarkan nilai-nilai iman kepada anak-anak melalui pengulangan yang konsisten dan penuh kesungguhan. Firman ini harus menjadi bagian hidup yang tidak terpisahkan dari aktivitas keluarga, baik dalam konteks pendidikan, doa, maupun pelayanan kasih.

Dalam Efesus 6:4, Paulus menegaskan tanggung jawab orang tua sebagai pendidik iman utama bagi anak-anak mereka. Orang tua tidak hanya dituntut untuk menyampaikan ajaran agama secara verbal, tetapi juga untuk menjadi teladan hidup yang nyata, menghidupi nilai-nilai Kristiani seperti kasih, kesabaran, dan integritas. Dengan demikian, keluarga menjadi laboratorium iman, di mana anggota belajar mengalami dan menghayati iman secara praktis. Keberhasilan pewarisan iman sangat bergantung pada konsistensi orang tua dalam mengintegrasikan firman Tuhan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Keluarga yang memfokuskan peran Kristus sebagai kepala dan pusat kehidupan keluarga mampu membangun fondasi iman yang kokoh bagi anak-anak. Studi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga Kristen yang aktif menerapkan praktik spiritual seperti doa bersama, pembelajaran Alkitab, dan pelayanan komunitas memiliki tingkat keterlibatan iman dan komitmen rohani yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapat bimbingan serupa di rumah. Hal ini menegaskan bahwa keluarga berfungsi tidak hanya sebagai tempat tinggal, tetapi sebagai pusat pembentukan spiritual yang strategis.

Sabat dan Family Time

Dalam konteks dunia modern, manusia sering dikenali sebagai makhluk produktif yang senantiasa bergerak untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya. Bekerja menjadi aktivitas yang esensial untuk bertahan hidup dan mencapai berbagai tujuan, mulai dari mempersiapkan rumah tinggal, mengumpulkan aset, hingga mendukung pendidikan anak secara optimal. Namun, penting untuk diingat bahwa manusia bukanlah mesin tanpa batas. Manusia diciptakan dengan dimensi fisik, emosional, dan spiritual yang kompleks, serta keterbatasan yang melekat pada tubuh dan jiwanya. Keterbatasan ini menuntut keseimbangan antara aktivitas produktif dan waktu untuk istirahat agar tubuh dan pikiran dapat pulih.

Secara teologis, konsep istirahat bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi merupakan berkat ilahi yang telah ditetapkan sejak penciptaan. Dalam kitab Kejadian, setelah enam hari penciptaan, Allah menetapkan hari ketujuh sebagai hari sabat, yaitu hari istirahat yang kudus (Kej. 2:2-3). Sabat bukan hanya waktu untuk berhenti bekerja, tetapi juga waktu untuk memulihkan hubungan dengan Allah, sesama, dan ciptaan. puncak penciptaan bukanlah manusia itu sendiri, melainkan sabat yaitu hari istirahat yang mengingatkan manusia akan keterbatasan mereka sekaligus anugerah Allah yang menyediakan ruang untuk pemulihan dan keseimbangan hidup.

Istirahat bukan Dosa, tapi Perintah Allah

Istirahat merupakan bagian integral dari ritme hidup yang Allah tetapkan sejak penciptaan dunia. Dalam Kitab Kejadian 2:2-3, Allah menguduskan hari ketujuh sebagai sabat, yaitu waktu khusus yang diperuntukkan bagi manusia untuk berhenti dari aktivitas kerja dan menikmati keberadaan-Nya. Pengudusan sabat bukan sekadar ritual formalitas, melainkan sebuah perintah ilahi yang mengajak manusia untuk merenungkan dan menyadari siapa yang sebenarnya berkuasa atas hidup dan pekerjaan mereka. Dalam sabat, manusia dipanggil untuk

melepaskan dominasi pekerjaan dan kekhawatiran duniawi, lalu berfokus pada Allah sebagai sumber kehidupan dan penopang masa depan.

Secara teologis, sabat menandai pengakuan akan keterbatasan manusia sebagai ciptaan yang tergantung sepenuhnya pada kuasa dan kasih karunia Allah. Dengan berhenti sejenak dari aktivitas produktif, manusia diingatkan bahwa mereka bukanlah penguasa mutlak atas kehidupannya, melainkan makhluk yang memerlukan pemulihan dan ketenangan yang hanya dapat diberikan oleh Sang Pencipta (Kel. 20:8-11). Ini juga menjadi momen refleksi rohani, di mana manusia diajak mempertanyakan kepada siapa mereka benar-benar mengabdikan diri, Allah atau pekerjaan yang terus menuntut perhatian dan energi mereka.

Selain itu, sabat mengajarkan prinsip menolak gaya hidup konsumtif yang tidak berkelanjutan, khususnya dalam konteks pekerjaan dan bisnis. Dengan mengistirahatkan diri, manusia belajar untuk tidak terjebak dalam budaya kerja yang menuntut produktivitas tanpa batas, yang pada akhirnya mengikis kualitas hidup dan relasi keluarga. Sabat mengingatkan bahwa keberhasilan dan pencapaian materi bukanlah tujuan utama hidup, melainkan relasi yang benar dengan Allah dan sesama.

Sabat sebagai Waktu Pemulihan dan Quality Time

Kitab Keluaran 23:12 dan 31:16 menegaskan bahwa pada hari Sabat, bukan hanya manusia yang diperintahkan untuk berhenti bekerja, tetapi juga anak buah, budak, bahkan binatang ternak (lembu dan sapi) harus diberi kesempatan untuk beristirahat. Hal ini menandai sabat sebagai waktu istimewa yang diperuntukkan untuk pemulihan seluruh ciptaan, bukan hanya manusia semata. Secara teologis, ini menunjukkan perhatian Allah terhadap kesejahteraan seluruh makhluk dan mengakui kebutuhan esensial istirahat sebagai bagian dari ritme hidup yang seimbang.

Lebih jauh, Sabat menjadi saat penting untuk merayakan kehidupan dan mengarahkan perhatian kita kepada Allah melalui ibadah dan pemuliaan-Nya. Dalam konteks keluarga, sabat memberikan kesempatan yang langka dan berharga untuk mempererat hubungan antar anggota keluarga. Aktivitas keluarga bersama, seperti beribadah bersama, berdiskusi firman Tuhan, maupun melakukan rekreasi bersama, memiliki peranan krusial dalam pembentukan karakter dan iman anak-anak. Penelitian dalam psikologi keluarga menunjukkan bahwa waktu berkualitas bersama orang tua sangat menentukan perkembangan sosial-emosional dan spiritual anak (Zerle-Elsässer & Gniewosz, 2021). Ketika orang tua sibuk dengan pekerjaan dan aktivitas luar, anak-anak bisa kehilangan arahan moral dan nilai-nilai rohani yang seharusnya ditanamkan secara konsisten dalam keseharian keluarga.

Praktik sabat juga bisa diaplikasikan melalui kegiatan santai seperti jalan-jalan, olahraga bersama, makan di luar, atau menonton film bersama keluarga, yang bukan hanya memperkuat ikatan keluarga, tetapi juga berfungsi sebagai pemulihan mental dan emosional dari tekanan kerja dan kehidupan sehari-hari. Studi oleh French et al., mengemukakan bahwa aktivitas rekreasi keluarga yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal antar anggota keluarga. (French et al., 2019)

Dengan demikian, sabat bukan hanya soal berhenti bekerja secara fisik, melainkan juga sebuah waktu strategis untuk mengembalikan keseimbangan psikologis dan spiritual.

Kesimpulan

Mewujudkan iman Kristen dalam konteks dunia kerja dan keluarga menegaskan bahwa kehidupan orang percaya tidak dapat dipisahkan menjadi ranah sakral dan profan yang terisolasi. Sebaliknya, kehadiran Allah meliputi seluruh aspek kehidupan manusia, sehingga pekerjaan dan kehidupan keluarga merupakan arena nyata di mana iman diaktualisasikan. Dengan demikian, dunia kerja bukan hanya sebagai sarana pemenuhan kebutuhan ekonomi, tetapi merupakan partisipasi aktif dalam karya penciptaan Allah yang membawa makna teologis dan spiritual.

Spiritualitas dalam pekerjaan dan kehidupan keluarga dapat dipahami sebagai bentuk liturgi eksistensial, di mana tindakan sehari-hari menjadi ibadah yang memuliakan Allah. Melalui kehidupan yang diperbaharui oleh iman, orang percaya tidak hanya mengalami transformasi pribadi tetapi juga berkontribusi pada berkat sosial yang meluas bagi dunia. Oleh karena itu, integrasi iman dalam kerja dan keluarga menjadi panggilan praktis sekaligus teologis yang relevan dalam menghadapi tantangan dunia modern.

Rujukan

- Anthoni, J., & Litimi, F. (2021). Kajian Etika Kristen Terhadap Etos Kerja Karyawan Saga Retailindo Kota Sorong. *EIRENE: Jurnal Ilmiah Teologi*, 6(1), 252–272. <https://doi.org/10.56942/ejit.v6i1.10>
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021). Membangun Keluarga Harmonis Melalui Cinta Dan Spiritualitas Pada Pasangan Suami Istri Di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 129–139. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>
- Fadhilla, F., & Lodiana, A. (2025). Hubungan Family Support Dengan Work Life Balance Pada Ibu Pekerja Di Perusahaan Swasta. *Counseling Milenial (CM)*, 6(1), 120–128. <https://doi.org/10.24127/konselor.v6i1.8206>
- French, K. A., Allen, T. D., & Henderson, T. G. (2019). Challenge and hindrance stressors and metabolic risk factors. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(3), 307–321. <https://doi.org/10.1037/ocp0000138>
- Keller, T. (2014). *Is Your Work Part of God's Work?* Literatur Perkantas.
- Kristiani, A. B., & Mbali, F. I. (2024). Professionalism of Work of Christian Institution Staff According to Genesis 39:1-10 at Sekolah Tinggi Teologi Injili Abdi Allah Mojokerto. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 11(11), 108–120. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2024.11110010>
- Manafe, F. S., & Mudak, S. (2025). Workshop: Pekerjaan sebagai Ibadah. *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 9(2), 773–787. <https://doi.org/10.30648/dun.v9i2.1489>
- Panggabean, J. Z. Z. (2023). Teologi kerja: Kerja sebagai realitas panggilan yang berpusat pada Allah. *KURIOS*, 9(3), 584–596. <https://doi.org/10.30995/kur.v9i3.551>
- Panggarra, R., & Budiman, S. (2025). Revisiting the Creation Mandate “Be Fruitful and Multiply,

- Fill the Earth and Subdue It” in Genesis 1:28 from an Ecotheological Perspective. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.46445/ejti.v9i1.865>
- Runtuwene, H. C. M. (2025). Ecotheology: Integrating Faith, Creation Care, and Contextual Practice in Indonesian Protestant Congregations. *Educatio Christi*, 6(1), 145–170. <https://doi.org/10.70796/educatio-christi.v6i1.215>
- Simanjuntak, E. S., Paat, V. B. G. D., & Sugianto, P. (2023). Theologia dan pekerjaan: Bekerja dalam perspektif Alkitab dan relevansinya terhadap pelayanan. *Davar : Jurnal Teologi*, 4(2), 116–129. <https://doi.org/10.55807/davar.v4i2.149>
- Siregar, E., Dewi, D., Nuryani, N., & Netsen, N. (2025). Peran Gereja Dalam Mewujudkan Perdamaian Dunia Perspektif Oikumene Berdasarkan 2 Korintus 5:18-20. *Jurnal Kala Nea*, 6(1), 39–55. <https://doi.org/10.61295/kalanea.v6i1.158>
- Sutrisno, S., & Suhendi, D. A. (2019). Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bangun Sinar Indonesia Jakarta. *Jurnal Ekonomi Efektif*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.32493/JEE.v1i2.3447>
- Tanhidy, J., Jangin, J. K., Wijaya, B. R., & Friskila, F. (2025). Mengapa Yesus Kristus Layak Disembah? Kajian Etika Teologis. *Jurnal Kala Nea*, 6(1), 19–38. <https://doi.org/10.61295/kalanea.v6i1.191>
- Winarjo, H. (2023). John Calvin tentang Kerja dan Relevansinya dengan Pekerja Kristen Kontemporer di Indonesia. *Societas Dei: Jurnal Agama dan Masyarakat*, 10(1), 105–119. <https://doi.org/10.33550/sd.v10i1.374>
- Zerle-Elsässer, C., & Gniewosz, G. (2021). Linking Mothers’ Well-Being To A Subsequent Birth: The Mediating Role Of Coparenting And Personal Income. *Journal of Family Psychology*, 35(3), 366–376. <https://doi.org/10.1037/fam0000789>