



Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja “Hustle Culture”: Refleksi Mazmur 131:1-3

Astrid Gabriela Ares¹, Paulus Dimas Prabowo²

Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Samarinda^{1,2}

astridares0901@gmail.com¹, paul.110491@gmail.com²

Abstract

This research discusses the peace of mind in the midst of a workaholic culture or Hustle Culture. Working without thinking about rest is a phenomenon that occurs today, working without adequate rest makes health problems physically and mentally. Mental health disorders make someone who works hard have fear, stress, worry and other things that interfere with mental health. The author analyzes Psalm 131:1-3 which is David's psalm writing that shows the psalmist's peace of mind. The psalmist showed humility and a state of surrender, hope and trust in God that allowed him to control himself from ambition and excessive desires that wanted to control him. The psalmist remained consistent to have a life of surrender and trust in God in the midst of difficulties and problems that the psalmist faced.

Keywords: Hustle Culture, Soul Tension, Psalm 131.

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai ketenangan jiwa di tengah budaya gila kerja atau Hustle Culture. Bekerja tanpa memikirkan istirahat merupakan fenomena yang terjadi masa kini, bekerja tanpa istirahat yang cukup membuat gangguan kesehatan secara fisik maupun secara mental. Gangguan kesehatan mental membuat seseorang yang bekerja keras memiliki rasa takut, stres, khawatir dan hal-hal lain yang mengganggu kesehatan jiwa. Penulis menganalisa Mazmur 131:1-3 yang merupakan tulisan mazmur Daud yang memperlihatkan ketenangan jiwa yang dimiliki pemazmur. Pemazmur memperlihatkan kerendahan hati dan keadaan yang selalu berserah, berharap dan percaya kepada Tuhan membuat pemazmur dapat mengendalikan diri pemazmur dari ambisi dan keinginan berlebihan yang ingin menguasai diri pemazmur. Pemazmur tetap konsisten untuk memiliki kehidupan yang selalu berserah dan percaya kepada Tuhan di tengah kesulitan dan masalah yang dihadapi pemazmur.

Kata Kunci: Hustle Culture, Ketenangan Jiwa, Mazmur 131.

Pendahuluan

Cara orang bekerja berbeda-beda, ada yang bekerja dengan santai dan ada yang bekerja dengan serius ada juga orang yang bekerja secara berlebihan dengan

istirahat yang kurang. Orang yang bekerja secara berlebihan sering disebut “gila kerja”. Bahasa lain dari gila kerja adalah Hustle Culture. Hustle Culture terjadi sejak dahulu, Hustle Culture menjadi gaya hidup seseorang yang lebih memprioritaskan bekerja keras dibanding dengan istirahat, atau waktu istirahat yang kurang.¹ Fenomena Hustle Culture telah ada sejak dahulu, tetapi zaman sekarang Hustle Culture menjadi gaya hidup generasi milenial dan generasi Z atau Gen Z. Hustle Culture tidak hanya terjadi dalam bidang pekerjaan tetapi terjadi juga dalam bidang pendidikan. Alasan orang menjadi gila kerja karena memiliki ambisi untuk menjadi sukses, mendapatkan tekanan sosial dari masyarakat, merupakan identitas diri atau mengukur nilai diri dari bekerja keras atau gila kerja, ekonomi yang tidak pasti membuat seseorang menjadi gila kerja, untuk kepuasan pribadi, menjadi rutinitas atau kebiasaan, cara untuk menghindari masalah atau tantangan dalam kehidupan, atau pun menjadi tuntutan dari tempat bekerja. Hustle Culture tidak hanya terjadi pada orang yang telah bekerja, Hustle Culture terjadi juga pada remaja atau anak sekolah. Dalam kehidupan remaja atau anak sekolah untuk mencapai kesuksesan atau impian, banyak yang menjadi ambisi dalam bidang akademis dan ekstrakurikuler dalam mencapai hasrat pribadi karena tuntutan-tuntutan yang ada, belajar secara berlebihan dengan istirahat yang kurang. Alasan-alasan tersebut merupakan alasan umum orang yang gila kerja. Berbeda dengan budaya Hustle Culture yang terjadi pada gen z, alasan gen z menjadi gila kerja bukan karena untuk memenuhi kebutuhan ekonomi tetapi untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup. Hustle Culture gen z membuat seseorang ingin berada di atas orang lain.²

Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini semakin membuat seseorang bekerja keras tanpa memikirkan istirahat. Hustle Culture menjadi standar keberhasilan dan kesuksesan berdasarkan dedikasi pekerjaan yang dicapai dalam bekerja keras semaksimal mungkin.³ Tuntutan pekerjaan dan persaingan yang muncul dalam dunia pekerjaan membuat fenomena Hustle Culture semakin meningkat, membuat seseorang bekerja keras tanpa istirahat yang cukup untuk memberikan hasil yang terbaik.⁴ Hustle Culture memiliki dampak positif dan negatif bagi seseorang. Dampak positif adalah membuat pekerjaan selesai dengan baik dan memberikan kesuksesan atau keberhasilan. Tetapi dampak negatif yang dihasilkan dari Hustle Culture adalah membuat seseorang yang bekerja keras kelelahan dan kesehatan yang mulai terganggu, bukan hanya kelelahan atau kesehatan fisik yang terganggu tetapi kesehatan mental akan ikut terganggu, Hustle Culture membuat

¹ Rhoma Iskandar and Novi Rachmawati, “Perspektif ‘Hustle Culture’ Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja,” *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi* 2, no. 2 (2022): 108–17.

² Muhammad Zahran Assariy et al., “Literature Review: The Influence of Hustle Culture on Mental Health,” in *AIP Conference Proceedings*, vol. 3048 (AIP Publishing LLC, 2024), 20024.

³ Alifasa Iqbal and Rinaldi Rinaldi, “Perbedaan Hustle Culture Sebagai Bentuk Workaholisme: Analisis Demografi Pada Pekerja Startup,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 5, no. 3 (2025): 6016–26.

⁴ Ezra Debora Christiana Perangin Angin, “Pengaruh Hustle Culture Terhadap Work Life Balance Pada Karyawan Indopro Event Organizer Medan,” 2024.

seseorang mengalami stres, tertekan, khawatir yang berlebihan dan emosi yang tidak stabil.⁵ Fenomena Hustle Culture yang terus berkembang mengorbankan fisik dan mental seseorang, membuat seseorang mendewakan pekerjaan, dan membuat kurangnya waktu Bersama keluarga atau orang terkasih.⁶

Hustle Culture juga memberikan dampak bagi kehidupan orang Kristen. Ada orang Kristen yang menjadi gila kerja, sehingga melupakan Tuhan atau lebih mengutamakan pekerjaan dibandingkan Tuhan. Kehidupan orang Kristen yang dijalani dengan bekerja keras memiliki dampak tidak baik, di mana terjebak dalam ambisi dan tekanan untuk selalu memberikan hasil yang baik, tetapi tidak memiliki ketenangan dalam hidup yang dijalani. Pada tulisan ini penulis akan membahas ketenangan jiwa di tengah budaya gila kerja berdasarkan Mazmur 131:1-3.

Metode

Metode yang penulis gunakan adalah metode pendekatan menggunakan naskah Ibrani WTT Leningrad Hebrew Old Testament, penelitian kualitatif dan metode hermeneutik puisi Perjanjian Lama, untuk menganalisis teks Mazmur 131:1-3 yang berkaitan dengan ketenangan jiwa di tengah budaya gila kerja atau Hustle Culture yang terjadi di zaman sekarang atau terjadi di tengah hidup Generasi Milenial dan Generasi Z. Paulus mengatakan ada lima Langkah praktis metode hermeneutika yang dapat dilakukan menggunakan rumus 5T, yakni: 1) Temukan paralelisme; 2) tentukan struktur keseluruhan puisi tersebut; 3) Mengeksplorasi bahasa kiasan; 4) mengidentifikasi konteks sejarah; 5) mengidentifikasi tema teologis yang bertujuan untuk menunjukkan ketenangan jiwa yang dimiliki Pemazmur dalam Mazmur 131:1-3, yang relevan dalam fenomena Hustle Culture.⁷

Hasil dan Pembahasan

Zaman sekarang Hustle Culture menjadi standar dalam kehidupan masyarakat yang menganggap kesuksesan atau keberhasilan dapat diraih ketika mendedikasikan hidup untuk bekerja keras, dari pada kesehatan dan kehidupan pribadi.⁸ Hustle Culture disebabkan karena adanya dorongan atau ambisi untuk mencapai hasil baik yang lebih banyak dan memiliki keyakinan bahwa kerja keras sama dengan tujuan dan harga diri, tanpa menyadari fenomena Hustle Culture sering mengorbankan waktu pribadi, waktu Bersama keluarga atau orang terdekat,

⁵ Jefri Andri Saputra, "Teologi Istirahat Dan Hustle Culture: Teologi Istirahat Dalam Keluaran 23: 12 Dan Implikasinya Terhadap Fenomena Hustle Culture," *TEOLOGIS, RELEVAN, APLIKATIF, CENDIKIA, KONTEKSTUAL* 3, no. 2 (2024): 50–72.

⁶ Muhammad Agung Budiarjo, "Gambaran Bimbingan Konseling Pada Fenomena Hustle Culture Dikalangan Mahasiswa, Literatur Review," *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2023): 208–22.

⁷ Paulus Dimas Prabowo, "Kaidah Penafsiran Puisi Perjanjian Lama," *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2022): 13–24, <https://doi.org/10.46817/huperetes.v3i1.73>.

⁸ Ummul Hasanah, Nabilla Kusuma Vardhani, and Fajarasih Luthfia Martha, "Examining The Impact of Hustle Culture on South Korean Workers," *East Asian Review* 2, no. 2 (2024): 143–58.

dan waktu untuk bersantai, dorongan atau ambisi kompetitif yang kuat menimbulkan perasaan tidak mampu, cemas, perasaan tidak cukup yang terus menerus akan pencapaian dan prestasi, tidak menyadari bukan hanya memperburuk kesehatan fisik tetapi juga memperburuk kesehatan psikologis dan mental seseorang. Mengorbankan waktu istirahat, waktu Bersama keluarga, bahkan mengorbankan waktu beribadah atau waktu pribadi dengan Tuhan akibat bekerja keras, membuat kehidupan yang tidak tenang atau tidak memiliki ketenangan jiwa.

Dalam Mazmur 131:1-3 menunjukkan kehidupan Pemazmur yang tenang walaupun dalam berbagai macam keadaan sulit dan dalam penganiayaan sekalipun. Ketenangan jiwa dalam Mazmur 131:1-3 menunjukkan sikap Pemazmur yang berserah dan percaya kepada Tuhan, Pemazmur tidak membiarkan ambisi dan keinginan yang berlebihan menguasai kehidupan Pemazmur.

Konteks Mazmur 131:1-3

Kitab Mazmur di bagi menjadi lima jilid. Jilid pertama Mazmur 1-41; jilid kedua Mazmur 42-72; jilid ketiga Mazmur 73-89; jilid keempat Mazmur 90-106 dan jilid kelima Mazmur 107-150. Mazmur 131 termasuk dalam jilid kelima, dan merupakan Mazmur ziarah. Mazmur 120-134 memiliki judul “*syir hamma’a lot*” istilah tersebut berkaitan dengan pendakian kegunung sion oleh para peziarah untuk mengadakan ibadah di Yerusalem.⁹ Teks ini di tulis oleh Daud dalam ayat 1 “Nyanian ziarah Daud”. Teks ini menunjukkan ungkapan Pemazmur kepada Tuhan, Pemazmur mengungkapkan sikap kerendahan hati yang dimiliki Pemazmur. Penyerahan diri Pemazmur kepada Tuhan menunjukkan ketenangan jiwa yang dimiliki Pemazmur. Dalam ayat 2 pemazmur menggunakan metafora atau gambaran seperti anak anak yang disapi berbaring dekat ibunya. Paulus mengatakan, enam Mazmur sebelumnya, yaitu Mazmur 139-144, sarat akan keluh kesah dan permohonan minta tolong.¹⁰

Catatan Terjemahan

Teks Ibrani	Terjemahan
<p>שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד יְהוָה לֹא-גָבַהּ לִבִּי וְלֹא-רָמִי עֵינַי וְלֹא-הִלָּכְתִּי בְגִדְלוֹת וּבְנִפְלְאוֹת מִמֶּנִּי :</p>	<p>Nyanian ziarah Daud. TUHAN, aku tidak menjadi hati, dan tidak memandang dengan tinggi, dan tidak mengejar hal-hal besar dan luar biasa bagiku.</p>
<p>אִם-לֹא שְׂוִיתִי וְדֹמַמְתִּי נַפְשִׁי כְּנֶמֶל עָלַי אִמּוֹ כְּנֶמֶל עָלַי נַפְשִׁי :</p>	<p>Sesungguhnya, aku menangani dan menenangkan jiwaku; seperti seorang</p>

⁹ David Eko Setiawan and Dwi Ratna, “Teologi Ziarah Dalam Kumpulan Mazmur Ziarah: Makna Dan Praksis Bagi Orang Percaya Masa Kini,” *Charistheo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2022): 59–72.

¹⁰ Prabowo, “Kaidah Penafsiran Puisi Perjanjian Lama.”

	ibu menyusui anaknya, seperti anak yang menyusu jiwaku dalam diriku.
יְתֵלֵךְ יִשְׂרָאֵל אֶל-יְהוָה מְעַתָּה וְעַד-עוֹלָם:	Kepada Israel, untuk menantikan TUHAN dari sekarang sampai selamanya.

1.a. Brown memberikan kategori Kata מְעַלֹּת (*mă‘ălôt*) kata benda umum feminim jamak, memiliki banya arti, yakni (1) tangga; (2) anak tangga; (3) kisah mengenai surga; (4) pendakian; (5) nyanyian pendakian untuk hari raya besar, yang dinyanyikan dalam perjalanan menuju Yerusalem”.¹¹ Penulis berpendapat bahwa ziarah yang di maksud adalah “pendakian”. Walaupun tidak diketahui apa yang membuat mazmur ini dimasukkan ke dalam kumpulan nyanyian ziarah dan mengapa mazmur ini (Bersama Mzm. 122 dan 133) dianggap memiliki hubungan erat dengan Daud.¹² Penulis setuju dengan pendakian karena Daud adalah penulis teks tersebut.

2.b. Holladay memberikan kategori kata לֹ (lō-) memiliki beberapa arti, yakni (1) tidak; (2) tidak hanya; (3) tanpa; (4) tidak dengan.¹³ Arti yang cocok untuk terjemahan mazmur 131 adalah “tidak”. Pemazmur menggunakan kata tidak untuk menekankan bahwa Pemazmur menyatakan sikap Pemazmur.

3.a. Brown memberikan kategori Kata דָּמַם (*dāmam*) memiliki beberapa arti, yakni (1) diam; (2) tidak bisa berbicara; (3) terpanah, tercengang, takjub, dan takut.¹⁴ Kata דָּמַם (*dāmam*) menggunakan kata kerja Poel yang diarikan mendiamkan. Penulis memilih arti yang pertama, arti yang pertama karna lebih cocok untuk teks tersebut.

4.b. Brown memberikan kategori Kata גָּמַל (*gāmal*) memilili tiga arti, yaitu (1) menangani seluruhnya; (2) menyapih; (3) mematangkan.¹⁵ גָּמַל (*gāmal*) digunakan dua kali dalam ayat ke-2. Penggunaan pertama penulis memilih arti yang pertama yakni menangani. Penggunaan yang kedua penulis memilih arti yang kedua yaitu menyapi. Dalam penggunaan yang pertama גָּמַל (*gāmal*) masih berhubungan dengan kata mendiamkan. Sedangkan dalam penggunaan yang kedua digunakan sebagai gambaran.

¹¹ Francis Brown, S. R. Driver, and Charles A. Briggs, *A Hebrew And English Lexicon Of The Old Testament: With An Appendix Containing The Biblical Aramaic - Based On The Lexicon Of William Gesenius* (London: Oxford University Press, 1962).

¹² *Tafsiran Alkitab Masa Kini 2 Ayub - Maleakhi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1991).

¹³ William L. Holladay, *A Concise Hebrew and Aramaic Lexicon of The Old Testament*, 3rd ed. (Grand Rapid Michigan: William B. Erdmans Publishing Company, 2019).

¹⁴ Brown, Driver, and Briggs, *A Hebrew And English Lexicon Of The Old Testament: With An Appendix Containing The Biblical Aramaic - Based On The Lexicon Of William Gesenius*.

¹⁵ Brown, Driver, and Briggs.

Garis Besar dan Pola Penulisan Mazmur 131:1-3

Mazmur 131 termasuk dalam jilid kelima mengenai ziarah. Mazmur 131 memperlihatkan pemazmur yang memiliki kerendahan hati. Pemazmur yang memiliki ketenangan ketika pemazmur hidup dalam Tuhan. Mazmur 131 memperlihatkan kehidupan bersama Tuhan memiliki kedamaian tanpa merasakan ketakutan.¹⁶

Garis Besar Mazmur 131:1-3

Mazmur 131:1 (Kerendahan hati Pemazmur)

“Tuhan, aku tidak tinggi hati, dan tidak memandang dengan sombong; aku tidak mengejar hal-hal yang terlalu besar atau hal-hal yang terlalu Ajaib bagiku.”

Ayat pertama memperlihatkan sikap atau sifat Pemazmur. Pemazmur memiliki kerendahan hati untuk tidak menjadi sombong karna Pemazmur mengetahui bahwa Pemazmur tidak mengandalkan kekuatan atau dirinya sendiri, tetapi Pemazmur mengandalkan Tuhan. Pemazmur tidak mengejar hal-hal yang terlalu ajaib.

Mazmur 131:2 (Ketenangan Jiwa Pemazmur)

“Sesungguhnya, aku telah menenangkan dan mendiamkan jiwaku; seperti anak yang disapih berbaring dekat ibunya, ya, seperti anak yang disapih jiwaku dalam diriku,”

Ayat kedua memperlihatkan ketenangan yang dimiliki Pemazmur. Pemazmur menunjukkan keberhasilan menenangkan dan mendiamkan jiwa. Pemazmur dapat menguasai diri dari ambisi dan keinginan yang berlebihan. Pemazmur menggambarkan dirinya seperti anak yang disapih. Pemazmur berhasil melewati proses yang membuat Pemazmur memiliki ketenangan jiwa.

Mazmur 131:3 (Ajakan Pemazmur)

“Berharaplah kepada Tuhan, hai Israel, dari sekarang sampai selamanya.”

Ayat yang terakhir adalah ajakan Pemazmur kepada Israel untuk terus berharap kepada Tuhan, karena ketentraman hanya didapatkan ketika berada dekat dengan Tuhan. Pemazmur mengajak untuk berharap kepada Tuhan, karena Pemazmur telah merasakan kebaikan Tuhan.

I. Pendahuluan

Mazmur 131 dibuka dengan “Nyanyian ziarah Daud”

¹⁶ Jufrianus Kapitan, Mikhael Valens Boy, and Siprianus Soleman Senda, “Kesadaran Akan Keberdosaan Dalam Mazmur 130 Dan Relevansinya Dalam Penghayatan Sakramen Tobat Masa Kini,” *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 20, no. 1 (2024): 20–30.

- II. Kerendahan Hati Pemazmur (ay. 1)
 - A. Tidak tinggi hati (ay. 1a)
 - B. Tidak memandang dengan sombong (ay. 1b)
 - C. Tidak mengejar hal-hal yang terlalu besar (ay. 1c)
 - D. Tidak mengejar hal-hal yang terlalu ajaib (ay. 1d)
- III. Ketenangan Jiwa Pemazmur (ay. 2)
 - A. Telah memenangkan dan mendinginkan jiwa (ay. 2a)
 - B. Seperti anak yang disapih berbaring dekat ibunya (ay. 2b)
- IV. Ajakan Pemazmur (ay. 3)
 - A. Berharap kepada Tuhan (ay. 3a)
 - B. Dari sekarang sampai selama-lamanya (ay. 3b)

Pola Penulisan Mazmur 131:1-3

Pola penulisan Mazmur 131 adalah kiasme atau simetris (sejajar). Dalam ayat 2 pemazmur menggunakan metafora “Seperti bayi yang disapih dekat ibunya.” Gambaran pola penulisan Mazmur 131.

Superskripsi “Nyanyian ziarah Daud”

- A. Kerendahan hati Pemazmur (ay.1)
- B. Ketenangan jiwa Pemazmur (ay. 2)
- C. Ajakan Pemazmur (ay. 3)

Tafsiran Mazmur 131:1-3

Hermeneutik adalah ilmu tafsir yang mempelajari prinsip-prinsip, aturan, dan patokan yang menolong untuk memahami pesan dan maksud sesungguhnya yang disampaikan teks-teks Alkitab.¹⁷

Mazmur 131:1-3 (lengkap dengan bahasa Ibrani)

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד יְהוָה לֹא-גִבָּה לִבִּי וְלֹא-רָמּוּ עֵינַי וְלֹא-הִלַּכְתִּיו בְּגִדְלוֹת וּבִנְפִלְאוֹת מִמְּנִי:
 אִם-לֹא שׁוֹיִתִּיו וְדוֹמְמֹתַי נִפְשֵׁי בְּגִמְל עָלַי אִמּוֹ כַּגִּמְל עָלַי נִפְשֵׁי:
 יִחַל יִשְׂרָאֵל אֱלֹהֵי-יְהוָה מִעַתָּה וְעַד-עוֹלָם:
 (Ps. 131:1-3 WTT)

Kitab Mazmur merupakan kitab terpanjang dalam Alkitab. Kitab ini dibagi menjadi lima jilid. Mazmur 131 termasuk dalam jilid kelima, berbicara mengenai ziarah. Mazmur 131 ditulis oleh Daud dalam ayat pertama di buka dengan “Nyanyian ziarah Daud.”

¹⁷ Kresbinol Labobar, *Dasar-Dasar Hermeneutik: Metode Penafsiran Alkitab Yang Mudah Dan Tepat* (PBBR ANDI, 2021).

Pendahuluan Mazmur 131

Mazmur 131 di buka dengan שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד dalam LAI diterjemahkan Nyanyian Ziarah Daud. Teks tersebut adalah superskripsi atau pendahuluan yang menunjukkan penulis teks ada Daud.

Kerendahan Hati Pemazmur (Ay. 1)

Ayat 1 memperlihatkan ungkapan pemazmur kepada Tuhan. Pemazmur mengungkapkan kerendahan hati yang dimiliki Pemazmur. יִהְיֶה לֹא-גִבּוֹהַ לְבִי וְלֹא-: רָמּוּ עֵינַי וְלֹא-הִלְכֹתִי בְגִדְלוֹת וּבְנִפְלְאוֹת מִמֶּנִּי: Pemazmur mengungkapkan tidak tinggi hati dan tidak sombong, tidak mengejar hal-hal yang terlalu besar dan ajaib. Dalam ayat pertama ada kata yang di ulang tiga kali, yakni לֹא (*lō-*) “Tidak”. Holladay memberikan kategori kata לֹא (*lō-*) memiliki beberapa arti, yakni (1) tidak; (2) tidak hanya; (3) tanpa; (4) tidak dengan.¹⁸ Penulis setuju dengan arti pertama yang Holladay berikan yaitu “Tidak”. Pemazmur menekankan sikap yang dimiliki Pemazmur. Pemazmur menunjukkan atau memperlihatkan kehidupan Pemazmur ketika berserah kepada Tuhan, Pemazmur memiliki kerendahan hati.

Ketenangan Jiwa (Ay. 2)

Pada ayat yang 2 Pemazmur memperlihatkan hasil dari penyerahan diri kepada Tuhan. Hasil yang Pemazmur dapatkan adalah ketenangan jiwa. אִם-לֹא שְׁוִיתִי וְדוּמְמָתִי נִפְשִׁי כְּגַמַל עָלֵי אִמּוֹ כְּגַמַל עָלֵי נַפְשִׁי: ketenangan jiwa yang Pemazmur dapatkan digambarkan seperti seorang anak yang disapih ibunya. Brown memberikan kategori Kata דָּמָם (*dāmam*) memiliki beberapa arti, yakni (1) diam; (2) tidak bisa berbicara; (3) terpanah, tercengang, takjub, dan takut. Kata mendiamkan dalam terjemahan LAI berasal dari bahasa Ibrani דָּמָם (*dāmam*). Penulis memilih arti pertama yang diberikan Brown yaitu “diam/mendiami”. Brown memberikan kategori Kata גָּמַל (*gāmal*) memiliki tiga arti, yaitu (1) menangani seluruhnya; (2) menyapih; (3) mematangkan. Kata גָּמַל (*gāmal*) digunakan sebanyak 2 kali dalam ayat ke-2. Arti yang diberikan berbeda, penggunaan yang pertama diartikan sebagai kategori yang pertama yang Brown berikan, yaitu “menangani”. Sedangkan dalam penggunaan yang kedua diartikan sebagai “disapih” atau kategori kedua yang Brown berikan. Disapih artinya mengentikan kegiatan meminum Air Susu Ibu (ASI).¹⁹ Disapih adalah proses/peralihan dimana seorang bayi berhenti minum ASI. anak yang beranjak dewasa membutuhkan makanan yang lebih dari pada ASI. Disapih adalah proses yang sulit bagi anak, karena dimana anak yang terbiasa minum ASI terhenti. Membutuhkan proses yang Panjang untuk

¹⁸ William L. Holladay, *A Concise Hebrew and Aramaic Lexicon of The Old Testament*.

¹⁹ Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (BPK Gunung Mulia, 2008).

sampai di titik tidak meminum ASI lagi. Gambaran disapih yang Pemazmur gunakan menunjukkan proses yang dilalui Pemazmur untuk mendapatkan ketenangan jiwa tidaklah muda. Pemazmur menggambarkan berserah kepada Allah bukan hal yang mudah ada begitu banyak proses yang harus dilalui, tetapi ada hasil yang akan didapatkan yaitu ketenangan jiwa, Pemazmur berhasil mengendalikan diri dari ambisi dan keinginan yang berlebihan yang ingin menguasai diri pemazmur. Sama seperti seorang anak yang disapih ibunya, anak tersebut akan mendapatkan makanan yang lebih cocok ketika semakin bertambah besar.

Ajakan Pemazmur (Ay. 3)

Dalam ayat 3 ada ajakan yang Pemazmur tulis. Ketika ada hasil yang Pemazmur dapatkan saat berharap dan berserah kepada Tuhan Pemazmur mengajak Israel untuk berharap dan berserah kepada Tuhan. תָּלֵךְ יִשְׂרָאֵל אֶל־יְהוָה. מֵעַתָּה וְעַד־עוֹלָם: merasakan dampak ketika berserah kepada Tuhan Pemazmur tidak ingin hanya merasakannya sendiri, Pemazmur ingin orang lain merasakan juga. Pemazmur mengajak israel untuk terus berserah kepada Tuhan tanpa henti, berserah dari sekarang sampai selama-lamanya.

Kesimpulan

Hustle Culture adalah fenomena yang telah ada sejak dahulu dan semakin berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Hustle Culture fenomena bekerja keras dengan istirahat yang kurang, yang menyebabkan gangguan kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Memiliki ambisi untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan bukanlah hal yang salah, bekerja tanpa memikirkan istirahat yang cukup itu yang membuat kesalahan, mengabaikan kesehatan fisik dan mental. Dalam mazmur 131:1-3 mengajarkan untuk bisa mengendalikan diri, tidak membiarkan ambisi dan dorongan yang lain menguasai diri sendiri. Selalu berharap, berserah dan percaya kepada Tuhan memberikan ketenangan jiwa, dan tidak hidup dalam fenomena Hustle Culture yang semakin berkembang.

Rujukan

- Assariy, Muhammad Zahran, Nastiti Imaniar Hersari, Nathanael Amadeo Sitorus, Samsul Arifin, and F Faisal. "Literature Review: The Influence of Hustle Culture on Mental Health." In *AIP Conference Proceedings*, 3048:20024. AIP Publishing LLC, 2024.
- Brown, Francis, S. R. Driver, and Charles A. Briggs. *A Hebrew And English Lexicon Of The Old Testament: With An Appendix Containing The Biblical Aramaic - Based On The Lexicon Of William Gesenius*. London: Oxford University Press, 1962.
- Budiarjo, Muhammad Agung. "Gambaran Bimbingan Konseling Pada Fenomena Hustle Culture Dikalangan Mahasiswa, Literatur Review." *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2023): 208–22.

- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. BPK Gunung Mulia, 2008.
- Hasanah, Ummul, Nabilla Kusuma Vardhani, and Fajarasih Luthfia Martha. "Examining The Impact of Hustle Culture on South Korean Workers." *East Asian Review* 2, no. 2 (2024): 143–58.
- Iqbal, Alifasa, and Rinaldi Rinaldi. "Perbedaan Hustle Culture Sebagai Bentuk Workaholisme: Analisis Demografi Pada Pekerja Startup." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 5, no. 3 (2025): 6016–26.
- Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. "Perspektif 'Hustle Culture' Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja." *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi* 2, no. 2 (2022): 108–17.
- Kapitan, Jufrianus, Mikhael Valens Boy, and Siprianus Soleman Senda. "Kesadaran Akan Keberdosaan Dalam Mazmur 130 Dan Relevansinya Dalam Penghayatan Sakramen Tobat Masa Kini." *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 20, no. 1 (2024): 20–30.
- Labobar, Kresbinol. *Dasar-Dasar Hermeneutik: Metode Penafsiran Alkitab Yang Mudah Dan Tepat*. PBMR ANDI, 2021.
- Perangin Angin, Ezra Debora Christiana. "Pengaruh Hustle Culture Terhadap Work Life Balance Pada Karyawan Indopro Event Organizer Medan," 2024.
- Prabowo, Paulus Dimas. "Kaidah Penafsiran Puisi Perjanjian Lama." *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2022): 13–24. <https://doi.org/10.46817/huperetes.v3i1.73>.
- Saputra, Jefri Andri. "Teologi Istirahat Dan Hustle Culture: Teologi Istirahat Dalam Keluaran 23: 12 Dan Implikasinya Terhadap Fenomena Hustle Culture." *TEOLOGIS, RELEVAN, APLIKATIF, CENDIKIA, KONTEKSTUAL* 3, no. 2 (2024): 50–72.
- Setiawan, David Eko, and Dwi Ratna. "Teologi Ziarah Dalam Kumpulan Mazmur Ziarah: Makna Dan Praksis Bagi Orang Percaya Masa Kini." *Charistheo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2022): 59–72.
- Tafsiran Alkitab Masa Kini 2 Ayub - Maleakhi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1991.
- William L. Holladay. *A Concise Hebrew and Aramaic Lexicon of The Old Testament*. 3rd ed. Grand Rapid Michigan: William B. Erdmans Publishing Company, 2019.