



BUDAYA OVERWORK PADA PEREMPUAN SEBAGAI BENTUK PERBUDAKAN MODERN DAN RESPONS TEOLOGI KESEHATAN

Otniel Aurelius Nole

Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

niellarta09@gmail.com

Abstract: *The notion of overworking, whether due to high job demands or personal choice, as normal is a fallacy. Overwork culture happens to women and causes serious problems for the body, one of which results in burnout, and even has implications for modern slavery. The researcher's argument is that the culture of overwork experienced by women is a reflection of modern slavery, which is very crucial because it causes the body to experience burnout, so efforts to actualise theological actions need to be done to respect the health of the body, both physical and mental. The purpose of this research was to criticise the culture of overwork in women as a form of modern slavery and then respond to it with health theology. This research method was qualitative with a literature review study. This research used Tyler J. VanderWeele's theory of health theology from a Christian perspective. The result of this study is that women have the right to determine the health of life for the body. Women have the capacity to reject the reality of modern slavery. The culture of work should be more concerned with balance and pay attention to the health of the body. Women should express their bodies without pressure and suffering. Respecting the body with rest is the principle of maintaining a healthy physical and mental condition.*

Keywords: *Modern slavery, overwork culture, theology of health, women*

Abstrak: Anggapan bekerja secara berlebihan, baik karena tuntutan pekerjaan yang tinggi maupun pilihan pribadi, sebagai hal yang wajar adalah kekeliruan. Budaya *overwork* terjadi pada perempuan dan menyebabkan masalah serius bagi tubuh, salah satunya mengakibatkan *burnout*, bahkan berimplikasi pada perbudakan modern. Argumentasi peneliti adalah budaya *overwork* yang dialami oleh perempuan adalah cerminan perbudakan modern yang sangat krusial, karena mengakibatkan tubuh mengalami *burnout*, sehingga usaha mengaktualisasikan tindakan teologis perlu dilakukan untuk menghargai kesehatan tubuh, baik fisik maupun mental. Tujuan penelitian ini adalah mengkritisi budaya *overwork* pada perempuan sebagai bentuk perbudakan modern, kemudian meresponsnya dengan teologi kesehatan. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan studi revidi literatur. Penelitian ini menggunakan teori teologi kesehatan dari Tyler J. VanderWeele dari sudut pandang Kekristenan. Hasil penelitian ini adalah perempuan memiliki hak untuk menetapkan kesehatan hidup bagi tubuh. Perempuan mempunyai kapasitas untuk menolak realitas perbudakan modern. Budaya bekerja seharusnya lebih mementingkan keseimbangan dan memperhatikan kesehatan tubuh. Perempuan seyogianya mengekspresikan tubuhnya tanpa diberi tekanan dan penderitaan. Usaha menghargai tubuh dengan istirahat adalah prinsip mempertahankan kondisi fisik dan mental yang sehat.

Kata-kata Kunci: Budaya *overwork*, perbudakan modern, perempuan, teologi kesehatan

1. Pendahuluan

Kerja secara teologis merupakan realitas kehidupan yang memiliki nilai panggilan untuk memusatkan diri pada Tuhan.¹ Kerja juga menjadi kebiasaan manusia. Kerja adalah tindakan yang sedang berlangsung dalam kehidupan. Orang bekerja untuk memenuhi kebutuhan dan kadar transendental. Kerja memiliki macam-macam tujuan dan orang berusaha untuk mencapai keinginannya melalui bekerja. Akan tetapi, semakin tinggi keinginan, semakin tinggi pula kinerja. Dari hal itu, individu bekerja dengan mengeluarkan banyak tenaga demi mendapatkan keinginan yang intens. Kerja berlebihan tentu menjadi kebiasaan yang disebut budaya *overwork*. Masyarakat kontemporer cenderung melihat usaha bekerja keras secara berlebihan sebagai karakteristik ideal, padahal kenyataannya, orang justru “menindas” tubuhnya sendiri.

Overwork adalah budaya yang menjadi realitas zaman modern, baik dalam area urban maupun rural. Budaya itu berasal dari desakan eksternal dan pilihan pribadi dalam memvalidasi karier dan memuaskan pencapaian yang cemerlang. Itu terjadi ketika orang mempunyai pemikiran bahwa target hanya bisa dicapai kalau manusia bekerja secara berlebihan. Preferensi pribadi pun ditekan oleh lingkungan yang membentuk norma internalisasi kelebihan kerja. Masyarakat menerapkan intensitas pekerjaan yang tinggi dengan menghabiskan banyak waktu berdasarkan keadaan yang lembur (*overtime*).² Sebagai akibatnya, *overwork* mendatangkan kesulitan psikologis, ketidakstabilan, penderitaan, dan lingkungan kerja yang negatif.³ Bahkan, akibat yang lebih krisis berujung pada pemupukan penyakit baru atau komplikasi yang akhirnya mengarah pada kematian.⁴ Budaya *overwork* adalah fenomena urgen bagi masyarakat.

Budaya itu pun tak jarang memandang gender. Viktimisasi budaya *overwork* cenderung melingkari perempuan. Dalam hal ini, perempuan rentan terhadap kepenatan akibat realisasi kerja yang berlebihan dalam lingkungan sosial.⁵ Perempuan lebih rentan *burnout* bukan karena kelemahan mendasar, melainkan karena posisi dan keadaan mereka yang dilingkari oleh kekuasaan. Di sisi lain, mereka ada dalam struktur sosial dan kerja dengan norma hegemoni, beban ganda, dan tekanan emosional.⁶

¹ Justice Zeni Zari Panggabean, “Teologi kerja: Kerja sebagai Realitas Panggilan yang Berpusat pada Allah,” *KURIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 9, no. 3 (2023): 590.

² Madeleine Bunting, *Willing Slaves: How the Overwork Culture is Ruling Our Lives* (London: HarperCollins, 2005), 7–8; Xinyan Peng, “The 6 pm Struggle: The Changing Meaning of Work, A Culture of Overtime Work, and Corporate Governmentality in Urban China,” *Asian Anthropology* 19, no. 1 (2020): 5–9.

³ Luke Telford and Daniel Briggs, “Targets and Overwork: Neoliberalism and the Maximisation of Profitability From the Workplace,” *Capital & Class* 46, no. 1 (2022): 60–62.

⁴ Tomohide Kubo, Xinxin Liu, and Tomoaki Matsuo, “Death Due to Overwork: Problems and Solutions,” in *Fostering Recovery and Well-being in a Healthy Lifestyle: Psychological, Somatic, and Organizational Prevention Approaches*, ed. Michael Kellmann and Jürgen Beckmann (Abingdon: Routledge, 2024), 199–203.

⁵ Cristina Rubino, Sabrina D. Volpone, and Derek R. Avery, “Burnout on Mars and Venus: Exploring Gender Differences in Emotional Exhaustion,” *Gender in Management* 28, no. 2 (2013): 74–93.

⁶ Yanjiao Song dan Ruojing Wang, “Child Gender and Married Women’s Overwork: Evidence from Rural–Urban Migrants in China,” *Healthcare* 10, no. 6 (2022): 5–12.

Berbagai peran perempuan modern sebagai pekerja, pengasuh, dan ibu membuat mereka mengalami tingkat stres, kelelahan, dan keletihan yang tinggi.⁷ Adapun konsep pekerjaan, secara khusus bagi perempuan Indonesia, melampaui pekerjaan yang menghasilkan pendapatan hingga mencakup tugas-tugas rumah tangga, pengasuhan anak, penyembuhan, dan pekerjaan sipil yang memenuhi kewajiban untuk memelihara jaringan sosial dan komunitas.⁸ Oleh karena itu, realitas yang terjadi adalah perempuan terikat dengan budaya *overwork*.

Kategorisasi terjadi pada perempuan dengan justifikasi hegemoni dan patriarki. Perempuan menjadi target budaya *overwork* dalam era sekarang yang tentu berbahaya bagi eksistensi tubuh. Persoalan ini menjustifikasi perempuan dengan prasangka akan kelompok yang rentan untuk dieksploitasi dan dimanipulasi dengan dorongan yang menuntut untuk bekerja amat keras. Konstruksi sosial menganggap bekerja keras yang tinggi ialah tanda dedikasi, tetapi abai mempertimbangkan dampak negatifnya pada kesejahteraan perempuan. Ini memperkuat budaya yang meremehkan pentingnya keseimbangan hidup. Usaha membuat perempuan bekerja secara berlebihan oleh eksploitasi dan manipulasi oknum lain, tanpa mementingkan tubuh feminin sebagai yang utama, merupakan representasi perbudakan modern di masa kontemporer.

Perbudakan modern merujuk pada berbagai keterlibatan praktik pencapaian dominasi dan eksploitasi yang serupa dengan sistem perbudakan di masa lampau.⁹ Tanda-tanda perbudakan modern teridentifikasi dalam kasus penghinaan, kepemilikan manusia, eksploitasi kaum rentan, kurangnya persetujuan, syarat dan ketentuan kerja, pembatasan kekuasaan untuk mengakhiri hubungan kerja, dan penolakan hak di luar hubungan kerja.¹⁰ Adapun budaya *overwork* termasuk dalam kategori eksploitasi kaum rentan, serta persetujuan, syarat, dan ketentuan kerja yang tidak adil. Itu menekan dan menciptakan kondisi kerja yang mengabaikan hak dan kesejahteraan diri. Beban kerja yang terlalu melampaui batas menjadi masalah global yang memprihatinkan.¹¹ Bahkan, jejak perbudakan dalam era modern melekat pada setiap individu, tergantung pada pola hidup dan kriteria tertentu.¹² Secara spesifik, perempuan adalah sasaran korban

⁷ Bryan J. Mathis, "The Intricate Web of Fatigue in Women," *Women* 1, no. 4 (2021): 268–272.

⁸ Michele Ford dan Lyn Parker, "Thinking about Indonesian Women and Work," in *Women and Work in Indonesia*, ed. Michele Ford dan Lyn Parker (London and New York: Routledge, 2008), 1.

⁹ Siddharth Kara, *Modern Slavery: A Global Perspective* (New York: Columbia University Press, 2017), 8.

¹⁰ Amir Paz-Fuchs, "Badges of Modern Slavery," *Modern Law Review* 79, no. 5 (2016): 762.

¹¹ Bunting, *Willing Slaves: How the Overwork Culture is Ruling Our Lives*; 3–20 Jenny Jing Wang, "How Managers Use Culture and Controls to Impose A '996' Work Regime in China that Constitutes Modern Slavery," *Accounting & Finance* 60, no. 4 (2020): 4331–4333; Yusy Widarahhesty, "Otsukaresamadeshita!: A Critical Analysis of Japan's Toxic Work Culture," *WILAYAH: The International Journal of East Asian Studies* 9, no. 1 (2020): 32–47; Zoe Trodd et al., "Beyond the Walls: Patterns of Child Labour, Forced Labour, and Exploitation in a New Domestic Workers Dataset," *Societies* 14, no. 5 (2024): 24.

¹² Justine Nolan dan Martijn Boersma, *Addressing Modern Slavery* (Sydney: UNSW Press, 2019), 36.

perbudakan modern yang menderita dengan cara yang tidak proporsional karena kerentanan mereka dan adanya ketidakadilan.¹³

Dalam konteks modern, budaya *overwork* tampak sebagai manifestasi kekerasan implisit, bahwa perempuan dengan bekerja keras merasa mampu memenuhi tuntutan sosial dan ekonomi. Perempuan turut diperhadapkan dengan situasi dan kenyataan tentang pekerjaan ganda dan terpaksa bekerja secara konstan. Orang yang bekerja secara sosial identik dengan mereka yang bekerja dengan tubuh, serta mereka adalah “tubuh di tempat kerja.”¹⁴ Dengan kata lain, pekerjaan mendiskriminasi tubuh apabila bekerja dengan tidak wajar dan tanpa istirahat.¹⁵ Semakin tinggi beban kerja seseorang, semakin tinggi pula stres kerjanya, sebagaimana beban kerja yang lebih tinggi cenderung diikuti oleh stres kerja yang lebih tinggi.¹⁶ Itu pun menghasilkan masalah lanjutan, yakni kondisi *burnout*.¹⁷ Beban kerja dan stres kerja berimplikasi pada kelelahan atau yang disebut *burnout*.¹⁸ Intinya, manusia adalah makhluk hidup yang memiliki keterbatasan dan kelemahan, termasuk tubuh rentan mengalami kelelahan. *Overwork* yang melampaui ambang batas mengakibatkan *burnout*. Ini adalah kondisi fisik, emosi, atau mental yang kelelahan, disertai dengan penurunan motivasi dan kinerja, serta sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain.¹⁹ Lagian, masyarakat kontemporer ekuivalen dengan kondisi yang mengalami *burnout* karena usaha supersibuk yang mengejar kesempurnaan dan performa kompetitif.²⁰ Mereka mengadakan blunder yang berimplikasi pada keamanan diri.

Perempuan yang bekerja dalam tempat tertentu kerap berada pada situasi tuntutan yang tinggi. Dalam sebuah organisasi atau instansi, pimpinan menyuruh mereka untuk mengejar banyak target dengan iming-iming untuk mendapatkan upah yang lebih. Maka, salah satu alasan *overwork* biasanya menyangkut persoalan ekonomi. Hal ini mendorong seseorang untuk memprioritaskan penyelesaian banyak sasaran demi memperoleh pendapatan yang lebih. Beban kerja yang tinggi berhubungan dengan stres kerja. Lebih lanjut, perempuan karier yang berumah tangga pun dapat mengalami

¹³ Paz-Fuchs, “Badges of Modern Slavery,” 771; Shoba Arun dan Wendy Olsen, “Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: An Intersectional Approach: Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: Policy Implications of Multiple and Differential Intersections,” *Development in Practice* 33, no. 2 (2023): 134–137.

¹⁴ Nadine Cameron dan Fiona McDermott, *Social Work and the Body* (New York: Palgrave Macmillan, 2007), 3.

¹⁵ Kate Cregan, *Key Concepts in Body and Society* (London: SAGE Publications, 2012), 188.

¹⁶ Fahmi Abu Rizal Muhajirin, Lalu Sulaiman, dan Sabar Setiwan, “Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Perawat,” *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi* 12, no. 2 (2024): 1858.

¹⁷ Felix Chandra, “Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Burnout,” *Jurnal Maneksi (Management Ekonomi Dan Akuntansi)* 13, no. 1 (2024): 143.

¹⁸ Rauli Sijabat dan Renny Hermawati, “Studi Beban Kerja dan Stress Kerja Berdampak Burnout pada Pekerja Pelaut Berkebangsaan Indonesia,” *Jurnal Sains dan Teknologi Maritim (JSTM)* 22, no. 1 (2021): 87–89.

¹⁹ American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, ed. Gary R. VandenBos, 2nd ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2015), 150.

²⁰ Byung-Chul Han, *The Burnout Society* (Stanford: Stanford University Press, 2015).

burnout sebab mesti menangani pekerjaan dalam residential juga. Dengan kata lain, keadaan *work family conflict* menyebabkan *burnout*.²¹ Di samping itu, *burnout* terjadi juga dalam lingkungan akademik yang dialami oleh pendidik perempuan dalam bekerja. Sama halnya dengan naradidik perempuan yang juga mempunyai kondisi *burnout* ketika memiliki jumlah tugas yang meningkat untuk dikerjakan.²² Budaya *overwork* pada perempuan menjadi salah satu yang menyebabkan *burnout* pada tubuh karena dituntut bekerja melewati batas tenaga dan energi alamiah.

Overwork dan *burnout* saling berkorelasi dalam representasi perbudakan modern. *Overwork* adalah gambaran kerja ekstra yang menyebabkan *burnout*. Memang bekerja ekstra dapat menambah pendapatan finansial, tetapi caranya memengaruhi kesehatan pribadi. Tentu budaya *overwork* merupakan bagian dari pelayanan publik, tetapi praktiknya mengabaikan kesejahteraan diri. Kondisi yang lelah berasal dari budaya yang bekerja keras tanpa memikirkan kebaikan tubuh. Jika bekerja terus-menerus tanpa istirahat yang cukup, perempuan mengalami kehilangan motivasi karena kelelahan. Kalau dibiarkan terus-menerus, *overwork* memicu dinamika gangguan kepribadian karena tekanan tinggi yang membuat penurunan kesehatan mental.²³ Selain kesehatan mental, beban kerja yang berlebihan dengan akibatnya dapat juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti insomnia, sakit kepala, dan gangguan pencernaan.²⁴ Adapun Enrique Restoy—seorang eksekutif senior hak asasi manusia dan pembangunan internasional dengan pengalaman lebih dari 20 tahun—mengutarakan sebagai berikut:

*Modern slavery is an ultimate attack on people's human right to health. People trapped in slavery are not only deprived of their freedom and agency, but they are also subjected to extreme living conditions. People in any form of modern slavery (be that forced sex work, worst forms of child labour, domestic servitude, forced labour) are almost invariably subject to extremely long hours, unhealthy and unsafe working conditions, degrading and inhuman physical and psychological treatment, and extreme stress affecting not only their physical but also their mental health for many years after they have been exploited.*²⁵

Karena budaya *overwork* sebagai bentuk perbudakan modern merupakan masalah serius, sungguh signifikan untuk meresponsnya. Kekuatan manusia adalah kesamaan tujuan untuk mengatasi perbudakan modern sebagai pelanggaran hak asasi

²¹ Intan Inggis Lineuwih, Tuty Sariwulan, dan Nadya Fadillah Fidhayallah, "Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Work Family Conflict Terhadap Burnout Karyawan," *SINOMIKA Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Ekonomi dan Akuntansi* 1, no. 5 (2023): 1245–1246.

²² Nina Aulya Wibowo et al., "Analisis Pengaruh Jumlah Tugas Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa PPNS," *Student Scientific Creativity Journal* 1, no. 3 (2023): 8–9.

²³ Sachiko Kuroda and Isamu Yamamoto, "Why Do People Overwork at the Risk of Impairing Mental Health?," *Journal of Happiness Studies* 20 (2019): 1528–1535.

²⁴ Alain Mwamba Mukendi, "The Hidden Struggle of Overworked Urology Residents the Hour: The Overlooked Burnout, A Narrative Review," *UroPrecision* 2, no. 1 (2024): 18–19.

²⁵ Enrique Restoy, "The Global Response to Modern Slavery and Global Health," in *Health and Slavery: A Healthcare Provider's Guide to Modern Day Slavery and Human Trafficking*, ed. Alison Fiander and Jane Lasonder (Cham: Springer, 2024), 143–144.

manusia kontemporer yang besar.²⁶ Salah satu pendekatan yang diterapkan adalah perspektif teologis, mengingat tubuh adalah pemberian mulia dari Tuhan. Perspektif itu membantu untuk memahami makna dan tujuan hidup manusia yang adalah ciptaan Tuhan.²⁷ Manusia seyogianya menghargai diri secara bijak dan mengkritisi penindasan terhadap tubuh. Penelitian tentang hubungan antara *overwork culture* dan *modern slavery* dapat disoroti tentang bagaimana variabel ini bertentangan dengan pemahaman teologis tentang nilai dan martabat manusia. Lagi pula, pembicaraan teologis pun menekankan signifikansi istirahat bagi tubuh.

Respons teologis turut berkontribusi pada refleksi sekaligus aksi tentang mengapa dan bagaimana manusia memanfaatkan waktu dengan istirahat dan mengusahakan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Karena budaya *overwork* yang menyebabkan *burnout* bisa mengabaikan martabat dan membuat diri seolah-olah sebagai “mesin produktif,” teologi berupaya untuk mencegah hal tersebut dengan penekanan pada kemampuan resiliensi memelihara kondisi tubuh dengan seimbang dan tidak membuat itu termarginalisasi. Lebih lanjut, teologi pun bekerja untuk mementingkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental sebagai perhatian insan.²⁸ Kesadaran untuk menghindari *overwork* adalah tugas kolektif dan inisiatif personal.

Peneliti berargumen bahwa budaya *overwork* pada perempuan merupakan bentuk perbudakan modern karena memperlakukan tubuh mengalami *burnout*, sehingga perlu tindakan teologis untuk menghargai kesejahteraan tubuh demi kondisi fisik dan mental yang sehat. Dari hal itu, tujuan artikel ini ialah mengkritisi budaya *overwork* pada perempuan sebagai bentuk perbudakan modern, kemudian meresponsnya berdasarkan perspektif teologi kesehatan. Dalam penelitian ini, peneliti juga menegaskan implikasi untuk konteks Indonesia terkait mitigasi dan rehabilitasi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini mengaplikasikan metode kualitatif berdasarkan sifat naratif dari studi reвью literatur. Peneliti mengumpulkan berbagai referensi ilmiah kemudian meninjaunya guna menemukan makna yang berhubungan dengan variabel penelitian.²⁹ Kriteria inklusinya merujuk pada fokus tentang budaya *overwork* sebagai bentuk perbudakan modern terhadap perempuan yang menjadi permasalahan global dan kontribusi kritik teologi kesehatan. Adapun eviden argumentasi utama disokong oleh beragam publikasi akademik yang kredibel dan reliabel. Untuk mempertahankan tesis

²⁶ Janne Mende, “The Concept of Modern Slavery: Definition, Critique, and the Human Rights Frame,” *Human Rights Review* 20 (2019): 245–246.

²⁷ Tyler J. VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing* (Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press, 2024), 6.

²⁸ Christopher C. H. Cook, “Mental Health in the Kingdom of God,” *Theology* 123, no. 3 (2020): 163–171; Veronica L. Timbers and Jennifer C. Hollenberger, “Christian Mindfulness and Mental Health: Coping through Sacred Traditions and Embodied Awareness,” *Religions* 13, no. 1 (2022): 62.

²⁹ Hannah Snyder, “Literature Review as A Research Methodology: An Overview and Guidelines,” *Journal of Business Research* 104 (2019): 336.

tersebut, peneliti menganalisis persoalan budaya *overwork* dalam perspektif teori teologi kesehatan dari Tyler J. VanderWeele—seorang cendekiawan yang dominan berkecimpungan dengan bidang kesehatan.

VanderWeele dalam buku terbarunya, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, menegaskan bahwa kesehatan secara teologis adalah hakikat utama yang sangat penting dalam tradisi Kristen dan Tuhan memerintahkan umat-Nya untuk sehat sebagaimana Dia adalah sumber bagi orang memiliki kesehatan.³⁰ Teologi kesehatan adalah cara berteologi yang menghargai diri dan merespons problem dengan iman yang rasional dan pengalaman yang emosional. Peneliti memakai kacamata VanderWeele sebagai alat analisis untuk menekankan signifikansi kesehatan tubuh dengan perspektif teologis.

Artikel ini membahas lebih mendalam dengan sistematika berikut. *Pertama*, peneliti mengemukakan realitas perbudakan modern yang muncul dari fenomena budaya kerja berlebihan pada perempuan dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua*, peneliti mengutarakan alasan dari partisipasi teologis dalam memberi kontribusi untuk mementingkan tubuh sebagai pemberian Tuhan yang berharga. *Ketiga*, peneliti menyajikan aktualisasi tindakan teologis sebagai solusi untuk menciptakan ruang aktivitas yang inklusif, sejahtera, dan adil bagi perempuan demi menghindari tekanan dan penderitaan pada tubuh. Pada akhirnya, peneliti menyimpulkan inti artikel ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Realitas Perbudakan Modern dalam Budaya *Overwork* pada Perempuan

Perbudakan modern adalah realitas yang jumlahnya tidak sedikit.³¹ Perbudakan modern adalah fenomena kejahatan yang dominan tersembunyi dan secara tidak proporsional menargetkan perempuan.³² Ciri perbudakan modern mencakup dinamika orang bekerja secara ekstra dari tuntutan yang tinggi dan dikelilingi oleh perlakuan yang buruk.³³ Pribadi yang bekerja ekstra memiliki kaitan dengan gender, serta yang lebih rentan menjadi korban perbudakan modern dan sangat mewakilinya ialah perempuan.³⁴ Mereka sensitif mengalami tingkat kekerasan yang memprihatinkan dalam kehidupan sehari-hari dan dalam pekerjaannya. Salah satu kekerasan yang dialami perempuan adalah intensitas budaya *overwork* yang menanam beban ganda bagi perempuan.

Perempuan bisa mengalami gangguan psikologis ketika bekerja terlalu berlebihan dari usaha mengejar banyak target yang implikasinya mengabaikan

³⁰ VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 168.

³¹ Kara, *Modern Slavery: A Global Perspective*, 18–20.

³² Sara Borrelli Et Al., "Care and Support During Maternity for Mothers Affected by Modern Slavery: A Scoping Review," *International Journal of Nursing Studies Advances* 5 (2023).

³³ Suzanne Miers, "Contemporary Forms of Slavery," *Canadian Journal of African Studies/Revue Canadienne Des Études Africaines* 34, no. 3 (2000): 714–720.

³⁴ Nolan dan Boersma, *Addressing Modern Slavery*, 11.

kesehatan. Di sisi lain, perempuan berpotensi untuk mendapat kekerasan pada tubuh, menerima kata-kata yang kasar berupa cacian, dan/atau mendapat respons negatif dari pimpinan jika hasil pekerjaan tidak sesuai yang diharapkan, padahal sudah bekerja dengan keras. Berbagai bentuk kontrol ilegal dan tekanan hukuman dilakukan oleh majikan yang meliputi penyalahgunaan, penipuan (janji palsu), pembatasan, pengisolasian, kekerasan fisik dan seksual, intimidasi dan ancaman, penyimpanan dokumen identitas agar tidak kabur, jeratan utang, kondisi kerja dan kehidupan yang buruk, serta lembur yang berlebihan.³⁵ Dalam hal ini, kerja berlebihan secara kultural mempunyai tantangan berat dalam lingkungan kerja.

Budaya kerja berlebihan tampak sebagai jebakan yang mengorbankan tubuh demi memprioritaskan ketamakan. Budaya *overwork* yang berbentuk perbudakan modern tampak juga berorientasi pada bisnis dan tujuannya bisa menjadi destruktif ketika yang dicari ialah profit maksimal melalui manipulasi. Uang yang sifatnya materi dan fana dikejar karena lebih menarik perhatian. Angka keuntungan yang sangat besar mengindikasikan bahwa itu bukan sekadar pelanggaran hak asasi manusia, tetapi juga bagian dari sistem kapitalisme yang menguntungkan bagi pihak-pihak tertentu.³⁶ Bentuk perbudakan modern semacam itu berkelindan dengan konteks bisnis yang mengakibatkan dehumanisasi dan perampasan atau pembatasan kebebasan bergerak.³⁷

Akibat utama lain dari budaya *overwork* adalah menciptakan kelelahan dan keletihan di tempat kerja.³⁸ Dari hal itu, perempuan secara serentak mengalami luka yang membekas dalam dirinya.³⁹ Budaya yang memuja produktivitas sering kali menganggap waktu kosong sebagai peluang mengejar target dari iming-iming, sehingga mengorbankan banyak tenaga dan energi. Pencapaian target dengan iming-iming tentang pendapatan yang bertambah akan memotivasi orang untuk mengikatkan kerja berlebihan. Namun, lingkungan yang tidak mendukung keseimbangan kerja-hidup dapat berkontribusi pada timbulnya *burnout* di antara pekerja. Ketika mengalami *burnout*, perempuan kesulitan untuk berkonsentrasi dan kurang menyelesaikan tugas dengan maksimal karena beban kerja yang berat. *Overwork* sering kali dipandang sebagai cara untuk meningkatkan produktivitas, tetapi justru membuka peluang eksploitasi dan manipulasi, sehingga dapat menurunkan kualitas kesehatan. Perempuan menjadi korban ketika mendapat respons yang tidak tepat dalam pekerjaan tertentu.

³⁵ Glenn Simmons and Christina Stringer, "New Zealand's Fisheries Management System: Forced Labour An Ignored or Overlooked Dimension?," *Marine Policy* 50 (2014): 76.

³⁶ Kara, *Modern Slavery: A Global Perspective*, 20–21.

³⁷ Kam Phung and Andrew Crane, "The Business of Modern Slavery: Management and Organizational Perspectives," in *The SAGE Handbook of Human Trafficking and Modern Day Slavery*, ed. Jennifer Bryson Clark and Sasha Poucki (London: SAGE Publications, 2019), 179.

³⁸ Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė, Ieva Urbanavičiūtė, dan Arūnas Žiedelis, "Pressed to Overwork to Exhaustion? The Role of Psychological Detachment and Exhaustion in the Context of Teleworking," *Economic and Industrial Democracy* 44, no. 3 (2023): 885–886.

³⁹ Mei Ching Lim et al., "Workplace Violence in Healthcare Settings: The Risk Factors, Implications and Collaborative Preventive Measures," *Annals Of Medicine And Surgery* 78 (2022): 1–3.

Saat bekerja di lingkungan sosial, pengetahuan kekinian mengindikasikan bahwa kerja berlebihan adalah panggilan untuk bersemangat. Meskipun terkesan benar, pengetahuan itu berpotensi untuk digunakan sebagai alasan propaganda yang mengeksploitasi insan agar mau bekerja ekstra. Frasa “panggilan untuk bersemangat” bisa benar, tetapi itu juga bisa menjadi “senjata retorik” yang dipakai untuk membujuk orang agar terus memberi tubuhnya tanpa batas. Para pekerja diminta berkorban dengan alasan “melayani demi kebaikan” sambil mengabaikan hak-hak dasar mereka. Dalam hal ini, banyak orang terjebak dalam kondisi kerja yang tidak adil,⁴⁰ seperti mereka diharuskan bekerja lebih dari jam yang ditetapkan sebelumnya. Hal ini sering terjadi di sektor-sektor pekerjaan.

Adapun perempuan tentu merasakan tekanan batin karena tuntutan bekerja lebih lama dengan waktu yang lembur.⁴¹ Mereka mau saja bekerja keras secara berlebihan, tetapi itu justru membuat diri jadi budak. Di sisi lain, eksploitasi dan manipulasi tenaga kerja menciptakan keadaan yang mencerminkan perbudakan karena terpaksa untuk memenuhi tuntutan yang tidak realistis. Orang dengan motif tertentu dapat bertujuan mencari keuntungan pribadi yang memanfaatkan peluang untuk menjadikan perempuan sebagai korban yang bisa dipakai untuk memuaskan keinginan yang merugikan. Perempuan secara implisit masuk dalam perangkat yang memarginalisasi tubuh.⁴² Sikap semacam itu secara terus terang menurunkan citra seorang perempuan. Hal yang menyebabkan perempuan memiliki kualitas hidup yang tidak baik karena perempuan hanya dianggap sebagai objek dan bukan subjek.

Perempuan cenderung dianggap sebagai orang yang berhak untuk memimpin dalam kondisi tertentu, karena fasih menjadi pemimpin, bahkan memimpin kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, secara khusus dalam bekerja. Ada fakta menunjukkan kehebatan dari kepemimpinan perempuan, secara khusus dalam konteks Indonesia.⁴³ Perempuan memiliki kekayaan intelektual dan mutu kecerdasan genetik, sehingga ini berpengaruh bagi lahirnya generasi intelek dan cerdas baru. Tatahan kehidupan akan sangat bermakna dan maju apabila perempuan mengambil bagian dalam kepemimpinan. Namun, menjadi masalah ketika kepemimpinan itu justru dimanfaatkan untuk membuat mereka bekerja terlalu keras melewati kemampuan yang sepatutnya.

Dari dalam kehidupan rumah tangga, suami sering kali mengambil kesempatan memberi budaya *overwork* pada istrinya dan ini malah membuat istri tertekan oleh

⁴⁰ Telford dan Briggs, “Targets and Overwork: Neoliberalism and the Maximisation of Profitability from the Workplace,” 66-73.

⁴¹ Arun dan Olsen, “Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: An Intersectional Approach: Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: Policy Implications of Multiple and Differential Intersections,” 138.

⁴² Hwajin Shin dan Soohan Kim, “Motherhood and Mentoring Networks: The Unequal Impact of Overwork on Women’s Workplace Mentoring Networks,” *Sociological Perspectives* 66, no. 3 (2023): 434.

⁴³ Susilo, Erlyn Yuniashri, and Radityo Putro Handrito, “Women’s Tendency in Work Involvement: A Study of Female Labour Force in Indonesia,” *Economics and Sociology* 17, no. 1 (2024): 158-161.

perlakuan suami, serta justru melanggengkan lanjutan prinsip patriarki. Dalam realitas pernikahan pun terdeteksi kelangsungan paksaan yang berkedok intimidasi, eksploitasi, dan pelanggaran hak asasi manusia.⁴⁴ Perempuan, yang sering kali memegang tanggung jawab ganda sebagai pekerja dan pengurus rumah tangga, merasa tertekan untuk selalu aktif dan tidak boleh “ketinggalan” atau bermalas-malasan. Seorang istri seolah-olah berperan selayaknya “ayah” yang bekerja. Keadilan dan kesetaraan tidak hadir ketika semua pekerjaan rumah tangga dikerjakan oleh istri sendiri,⁴⁵ seperti menyapu, memasak, mencuci, berbelanja, mengurus anak, dan sebagainya. Padahal, suami juga mampu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dalam keseharian. Kelelahan dan kesakitan rawan terjadi jikalau perempuan dibiarkan untuk kerja berlebihan. Perempuan dengan pekerjaan ganda bisa menimbulkan *burnout*, sehingga membuat kesehatan terganggu. Di samping itu, kekuasaan juga muncul dari dalam kehidupan rumah tangga dengan penemuan akan keberadaan anak-anak perempuan yang turut dipekerjakan secara ekstra dan mencerminkan bentuk perbudakan modern.⁴⁶ Jadi, konstruksi sosial semacam itu membuat perempuan dijadikan “objek yang dimonopoli” dan hanya dipandang sebelah mata sebagai intensi bekerja terus-menerus.

Perempuan dituntut dengan standar kesuksesan yang diukur dengan banyaknya pekerjaan yang dilakukan, bukan pada keseimbangan hidup.⁴⁷ Akibatnya, perempuan mengorbankan kesehatan dan kebahagiaan demi pencapaian profesionalitas dan pemenuhan standar. Padahal, keseimbangan hidup dalam dunia pekerjaan adalah penting. Dalam hal ini, sikap yang benar dan tepat adalah memanusiakan diri dalam hal bekerja. Penerapannya adalah penghargaan atas tubuh itu dimultiplikasi dengan pemeliharaan agar keadaan hidup tetap sehat.⁴⁸ Salah satu pemeliharaan tubuh ialah aktualisasi tindakan perspektif teologis.

Wawasan Teologis mengenai Signifikansi Tubuh

VanderWeele menegaskan bahwa maksud Tuhan bagi tubuh adalah untuk memberdayakan kemampuan untuk mengasihi, serta bersatu dengan orang lain dan Tuhan.⁴⁹ Inti gagasannya mengarah pada orientasi teologis, bahwa keharusan manusia ialah menggerakkan tubuhnya dengan tidak sembrono. Sebab, tubuh adalah pemberian mulia Tuhan dan dipakai untuk kepentingan kasih vertikal dan horizontal. Jika kelakuan

⁴⁴ Helen McCabe and Lauren Eglén, “I Bought You. You are My Wife: ‘Modern Slavery’ and Forced Marriage,” *Journal of Human Trafficking* 11, no. 2 (2022): 117–128.

⁴⁵ Jocelyn M. DeGroot, “The Weight of Our Household Rests on My Shoulders: Inequity in Family Work,” *Journal of Family Issues* 41, no. 8 (2020): 1258.

⁴⁶ Jonathan Blagbrough, “Child Domestic Labour: A Modern Form of Slavery,” *Children & Society* 22, no. 3 (2008): 179–190.

⁴⁷ Arun dan Olsen, “Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: An Intersectional Approach: Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: Policy Implications of Multiple and Differential Intersections,” 134–138.

⁴⁸ Bunting, *Willing Slaves: How the Overwork Culture is Ruling Our Lives*, 177–207.

⁴⁹ VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 41.

tidak demikian, tubuh hanya dianggap sebagai materi dan diaplikasikan dalam keadaan tak bermakna. Dalam hal ini, budaya *overwork* tepat dipandang sebagai kekeliruan. Pada hakikatnya, tubuh pelaku tidak dipakai untuk mengeksploitasi orang lain dan tubuh pekerja bukan dibiarkan berlarut-larut untuk ditindih dengan beban yang amat besar.⁵⁰

Dalam iman Kristen, Yesus Kristus menegaskan pentingnya tubuh sebagai bagian dari anugerah-Nya yang menyelamatkan, menyembuhkan, dan memulihkan, serta kasih-Nya yang kekal sampai selama-lamanya.⁵¹ Secara teologis, tubuh adalah karya hebat yang Tuhan ciptakan dalam diri manusia sebagai ciptaan-Nya yang baik.⁵² Ini menunjukkan bahwa segala yang berkenaan dengan tubuh manusia memiliki nilai dan layak dihargai. Tubuh manusia tetap aman di dalam Kristus dan jawaban atas anugerah itu ialah berpartisipasi dalam relasi dengan-Nya.⁵³ Lebih-lebih lagi, tubuh adalah kehendak Tuhan yang sejak masa penciptaan dikreasikan untuk mengalami kesehatan.⁵⁴ Adapun tubuh adalah bait Roh Kudus dan merawatnya adalah panggilan dan tindakan iman yang melangsungkan pola hidup sehat (1 Korintus 6:19-20).⁵⁵ Oleh karena itu, manusia sepatutnya “menghidupkan” tubuh dengan bijak.

VanderWeele menyebutkan bahwa tubuh adalah pemberian Tuhan, sehingga tubuh pun adalah ciptaan-Nya yang dirancang secara biologis.⁵⁶ Natur manusia secara biologis ialah makhluk hidup yang memiliki tubuh. Selain bersifat biologis karena daging dan darah, tubuh juga bersifat kultural karena manusia terlibat untuk membentuk, menggerakkan, membangun, dan menata tubuh dalam kehidupan setiap hari.⁵⁷ Tubuh membuat manusia berpengalaman, bertahan hidup, dan mempunyai kebiasaan. Adapun tubuh berkembang dan terstruktur untuk melakukan berbagai kegiatan, bahwa manusia menjalankan usaha dengan bergerak, serta mengaktifkan upaya untuk bekerja. Tubuh adalah tanda pemberian yang mempertahankan kesehatan dan mendapat perawatan sekaligus penghargaan. Bahkan, perempuan pun mempunyai tubuh yang berhak untuk mengungkapkan suara dengan segala ekspresi mereka.⁵⁸ Perempuan menggunakan tubuh dalam memulai, memproses, dan menyelesaikan pekerjaan.

⁵⁰ Term “pelaku” merujuk pada pemilik kuasa yang memanfaatkan tenaga orang lain demi keuntungan belaka dan “pekerja” mengacu pada individu yang tanpa sadar membiarkan dirinya sendiri ditekan sistemis oleh budaya kerja yang tidak manusiawi. Dari hal itu, tubuh seyogianya dibangun atas dasar kasih konstruktif. Kalau dasar itu diterapkan, usaha yang dilakukan adalah sama dengan mengadakan kesehatan bagi tubuh.

⁵¹ VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 200.

⁵² Otniel Aurelius Nole dan Mariska Lauterboom, “Self-Love and Self-Acceptance in the Student Body: A Feminist Pedagogical Study in Christian Education,” *Tumou Tou* 12, no. 1 (2025): 1–4.

⁵³ Maja I. Whitaker, “Shaping Our Bodies to Our Shape Our Selves: A Theological Remedy to the Discontented Pursuit of the Body I Want to Be,” *Dialog* 63, no. 4 (2024): 182.

⁵⁴ Kalis Stevanus, “Menyoal Konsep Kesembuhan Tubuh: Suatu Kajian Teologis,” *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 2 (2021): 161.

⁵⁵ Endy Amos Todo Hasudungan Sirait et al., “Pola Hidup Sehat Berdasarkan 1 Korintus 6:19-20 untuk Pencegahan Human Metapneumovirus,” *Sabda: Jurnal Teologi Kristen* 6, no. 1 (2025): 135-138.

⁵⁶ VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 28.

⁵⁷ Niall Richardson and Adam Locks, *Body Studies: The Basics* (Abingdon: Routledge, 2014), 2.

⁵⁸ Megan Clay, “The Body Speaks: Art as Language,” *Feminist Theology* 32, no. 2 (2024): 164-167.

Tubuh juga mencerminkan relasi sosial. Dalam konteks gereja, Kristus adalah Tuhan yang memimpin tubuh dan menentukannya sebagai lambang komunitas iman yang saling mendukung dan bekerja sama. Bahkan, setiap tubuh pun menunjukkan sifat interaksi sosial. Secara sosial, manusia lahir sebagai pribadi yang bekerja dan tubuh menjadi natur sekaligus sarana kehidupan yang membantu dalam bergerak. Tubuh juga berhubungan dengan identitas pribadi. Tubuh mencerminkan gender dan peran dalam sebuah aktivitas. Dalam hal ini, penting untuk membuat keadilan dengan setara pada tubuh. Sebagai contoh, relasi tubuh dan manusia dapat tampak dalam keterkaitan dengan pekerjaan.⁵⁹ Manusia bekerja dengan tenaga mereka melalui keberadaan tubuh. Untuk mencapai hasil yang maksimal, pekerjaan perlu dilakukan dengan energi dari tubuh. Di sisi lain, tubuh manusia secara fisiologis memang memiliki fungsi yang memengaruhi dan mendukung kinerja manusia dalam bergerak. Kemudian, rangkaian tulang dan sendi, serta organ-organ dalam tubuh tersusun untuk membantu manusia hidup. Dalam hal ini, keberadaan tubuh memberi manfaat bagi manusia dalam bekerja. Bahkan, tubuh berperan dalam pengalaman spiritual melalui ritual, pujian, dan praktik ibadah yang melibatkan fisik dan memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Aktualisasi Tindakan Teologis terhadap Tubuh Perempuan

Kesehatan dan keutuhan tubuh adalah kondisi sebagaimana Tuhan menciptakan pria dan wanita, yang mencerminkan maksud-Nya atas tubuh dan itu membentuk manusia untuk berkembang.⁶⁰ Pengajaran tentang menyehatkan tubuh adalah bagian dari tanggung jawab iman. Ini bisa dilakukan melalui pengajaran gereja yang menekankan martabat dan nilai intrinsik perempuan, serta mengajak mereka untuk menjaga tubuh. Orang Kristen sebagai komunitas yang disebut gereja memiliki tugas dan kewajiban untuk mengadakan advokasi sosial, perlindungan, bantuan, penyadaran, dan pembebasan.⁶¹ Mereka juga dipanggil untuk membawa kesembuhan ke dalam dunia dan berbagi pesan keselamatan Tuhan Yesus Kristus terhadap orang lain.⁶² Daniel W. O'Neill—seorang dokter yang juga berpendidikan teologi—menekankan afirmasi positif terhadap gereja yang memedulikan kesehatan:

Expanding Christian communities throughout the world are indeed in a critical position to be faithful witnesses to the God who heals, to be salt and light to a health care industry that desperately needs to provide affordable, accessible, compassionate whole-person care to every population, and to influence policy and

⁵⁹ Chris Shilling, *The Body in Culture, Technology and Society* (London: SAGE Publications, 2005), 73.

⁶⁰ VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 32.

⁶¹ Isu-isu permasalahan sosial, seperti perbudakan modern sudah menjadi problem yang terus direspons oleh berbagai gerakan. *Christian Solidarity International* (CSI) adalah salah satu organisasi yang konsisten berkontribusi dalam memberantas praktik perbudakan masa kini dengan cara menyebarkan kesadaran, mencegah kasus baru, beraksi, dan merehabilitasinya. Lihat Christina G. Villegas, *Modern Slavery: A Reference Handbook* (Santa Barbara: ABC-CLIO, 2020), 149–150.

⁶² VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 231.

*practice in global health toward equity and justice. The very character and nature of God and the call to those who follow Him inform and inspire intelligent action, compassionate and comprehensive service, and effective results for human flourishing. Though often unrecognized and underappreciated, the Church needs to press on with increased confidence and vigor—standing in the gap to care and advocate for underserved populations, witnessing to corrupt systems for the greater good, extending God's healing presence, and actively sending multipliers across cultures into all peoples until all things are made new.*⁶³

Secara teologis, penting untuk memandang tubuh sebagai ciptaan yang berharga dengan menjaganya sehat senantiasa. Misalnya, dalam konteks rumah tangga, istri dan suami seyogianya bekerja sama dan mengambil bagian secara seimbang untuk berkontribusi dalam pekerjaan. Perempuan bahagia apabila citranya direspons dengan positif. Hal itu dapat menjadi gambaran yang memberi teladan untuk anak dan anggota keluarga lainnya. Laki-laki harus mengakui keberadaan perempuan selayaknya seorang manusia (subjek) yang kedudukannya setara dengan sesama. Suami memiliki kewajiban untuk menghormati istri dari meniru tindakan kasih Kristus terhadap perempuan.⁶⁴ Untuk mendukung hal ini, kesadaran juga timbul dari dalam diri perempuan yang memahami kebenaran hakikatnya sebagai insan yang berharga. Perempuan memiliki hakikat kemanusiaan yang harus dijunjung tinggi dan bukan bagian dari kaum marginal.⁶⁵ Jadi, penting bagi keadilan gender diberlakukan dalam aktivitas bekerja.

Perempuan yang mengalami *burnout* dalam lingkungan kerja atau rumah karena *overwork* tentu berupaya untuk menyehatkan tubuh. Itu ditangani berdasarkan berbagai praktik, sebagai contoh peran *hardiness*, kecerdasan emosional, dan meditasi *mindfulness* bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran tubuh dan mengurangi tingkat kelelahan di tempat kerja.⁶⁶ Di lain pihak, Kristina A. Bourne dan Pamela J. Forman memberikan solusi berupa kelonggaran dengan mencetuskan konsep *working lightly* (cara bekerja yang tetap merasa baik dalam jangka panjang) dan *working lite* (cara bekerja yang mengikutsertakan kegiatan yang menyenangkan dan relaksasi) sebagai pengganti kerja berlebihan.⁶⁷

Dengan melengkapi berbagai cara sebelumnya, insan memelihara tubuh tetap sehat melalui praktik religius juga. Praktik religius dipercaya mampu berperan pada

⁶³ Daniel W. O'Neill, "Theological Foundations for An Effective Christian Response to the Global Disease Burden in Resource-Constrained Regions," *Christian Journal for Global Health* 3, no. 1 (2016): 8.

⁶⁴ Fotarisman Zaluchu, "Redeeming Gender Imbalances: How Biblical Interpretations Effect Women's Health in Indonesia," *Christian Journal for Global Health* 9, no. 2 (2022): 19.

⁶⁵ Mariska Lauterboom, "Keadilan Humanis bagi Pembebasan Perempuan Indonesia: Suatu Pendekatan Feminis," *Pax Humana: Jurnal Humaniora Yayasan Bina Dharma* 3, no. 1 (2016): 1118.

⁶⁶ Warhel Asim Mohammeda et al., "The Effect of Mindfulness Meditation on Therapists' Body-Awareness and Burnout in Different Forms of Practice," *European Journal of Physiotherapy* (2018): 1; I Gusti Ayu Putu Tias Sastia dan I Made Rustika, "Peran Hardiness dan Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Penyidik Direktorat Reserse Polda Bali," *Jurnal Psikologi Udayana* 8, no. 1 (2021): 19.

⁶⁷ Kristina A. Bourne and Pamela J. Forman, "Living in a Culture of Overwork: An Ethnographic Study of Flexibility," *Journal of Management Inquiry* 23, no. 1 (2014): 74-78.

kesehatan umat Kristen.⁶⁸ Sebagaimana tubuh memiliki keterhubungan dengan roh, maka aspek rohani merupakan pendukung spiritual yang menyehatkan tubuh, seperti bernyanyi. Dalam praktik religius, perempuan dapat mengadakan berbagai tindakan untuk menggerakkan tubuh secara rohani, seperti berdoa.⁶⁹ Doa Kristen yang berharap pada yang ilahi memberi afirmasi bahwa Yesus Kristus adalah sumber istirahat sejati.⁷⁰ Dalam hal ini, doa memberi kesadaran untuk mengarahkan dan menetapkan tindakan yang efisien dan efektif guna mengatur aktivitas dalam bekerja dengan beristirahat.

Ketika bekerja, perempuan memiliki hak untuk memilih istirahat, sebagaimana Tuhan pun beristirahat ketika bekerja dalam masa penciptaan (Kejadian 2:2). Dalam hal ini, Tuhan menunjukkan makna istirahat itu signifikan bagi kehidupan manusia. Tuhan beristirahat dalam masa penciptaan mengindikasikan dan memaknakan bahwa manusia pun harus beristirahat; rehat sejenak, kemudian melanjutkan pekerjaan. Secara esensial, manusia diciptakan juga untuk beristirahat dan dalam setiap ritme istirahat harian dipusatkan dan difokuskan pada Tuhan guna menyadari dan menghayati kehadiran-Nya dari awal hingga akhir hari.⁷¹ Adapun istirahat adalah peluang meluangkan waktu untuk menginternalisasi pemeliharaan Tuhan dalam setiap perjalanan kehidupan.⁷² Mengingat budaya kerja berlebihan mengandung separasi karena keadaan yang terlalu sibuk, istirahat menjadi tindakan yang merapatkan dan memotivasi peningkatan vitalitas dan spiritualitas. Istirahat memberi sinyal bagi manusia untuk menyejahterakan jiwanya dan menggerakkan raganya untuk berkomunikasi dengan Tuhan. Manusia datang dan berjumpa dengan Tuhan yang adalah sumber kehidupan yang sehat.

Karena tubuh adalah anugerah Tuhan, perempuan memiliki kebebasan dan kapasitas untuk bersuara dan bergerak selayaknya ciptaan yang dihormati. Secara bersama-sama, semua mengupayakan hidup yang adil dan damai melalui penempatan prinsip budaya bekerja yang stabil dan memprioritaskan kesehatan tetap terjaga. Setiap insan tidak saling menindas, merusak, dan merendahkan satu sama lain karena semua adalah ciptaan Tuhan yang bernilai. Perjuangan menegakkan nilai-nilai kemanusiaan ialah realisasi yang terus-menerus diwujudkan, termasuk untuk mereka yang mengalami perbudakan modern. Perempuan berhak untuk mengekspresikan diri lewat pergerakan tubuh, tanpa diberi tekanan dan penderitaan. Secara esensial, individu tetap menjaga citra tubuh dengan istirahat demi mempertahankan kondisi fisik dan mental

⁶⁸ Otniel Aurelius Nole, Yulius Yusak Ranimpi, dan Tony Tampake, "Relevansi Ajaran Teodisi dan Kesejahteraan Spiritual pada Penyintas Trauma Bencana Alam di Palu," *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 6, no. 1 (2024): 73.

⁶⁹ Annette Rosemarie Walker, "God is My Doctor: Mindfulness Meditation/Prayer as A Spiritual Well-Being Coping Strategy for Jamaican School Principals to Manage Their Work-Related Stress and Anxiety," *Journal of Educational Administration* 58, no. 4 (2020): 467.

⁷⁰ Ivan Platovnjak, "Rest in God – The Spirituality of Rest," *Unity and Dialogue* 77, no. 1 (2022): 274.

⁷¹ Richard Peck Woon, "A Healthy Rhythm of Rest: Why a Sound Theology and Spiritual Praxis of Rest Matters to Life and Ministry," *CARAKA: Jurnal Teologi Bibliska dan Praktika* 1, no. 1 (2020): 38.

⁷² Otniel Aurelius Nole, "The relevance of Psalm 23 for People after Natural Disasters in Central Sulawesi," *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 5, no. 2 (2024): 120-122.

yang sehat, sembari menolak sistem perbudakan modern. Dengan memandang budaya *overwork* sebagai bentuk perbudakan modern, perlu diadakan reformasi dan kerangka tindakan yang lebih humanis terhadap keseimbangan kerja-hidup.

Implikasi untuk Indonesia mengacu pada upaya yang mesti dilakukan, yakni gereja mengajak untuk mengintegrasikan waktu untuk mementingkan kesehatan dengan istirahat. Penekanan akan pentingnya istirahat merupakan bagian utama dari spiritualitas Kristen yang autentik.⁷³ Gereja tidak mengajak untuk bermalas-malasan, tetapi turut mementingkan kebaikan tubuh pada saat bekerja. Gereja menghormati dan menghargai hakikat perempuan sebagai manusia sejati yang hidup dan bekerja.⁷⁴ Tindakan humanis tentang perbudakan modern adalah mencegahnya, lalu menyediakan layanan kasih untuk pemulihan, dukungan, dan bimbingan.⁷⁵ Kepedulian memelihara tubuh sebagai ciptaan Tuhan yang baik adalah tugas bersama sebagai persekutuan yang disebut gereja.⁷⁶ Adapun gereja bekerja selayaknya rumah sakit lapangan yang mengarahkan umat agar mengedepankan kesehatan notabene sebagai pelaksana yang menyehatkan umat.⁷⁷ Tuhan menciptakan tubuh bagi manusia dengan tujuan yang bersifat kasih.⁷⁸ Dari hal itu, tubuh adalah tanda manusia untuk saling berinteraksi positif. Gereja berkontribusi dan memberi dukungan sosial untuk menyampaikan arahan agar budaya *overwork* tidak terjadi pada perempuan. Pada hakikatnya, salah tugas gereja ialah menolak segala keadaan yang terbentuk dari perbudakan modern.

4. Kesimpulan

Kerja bukanlah sebuah problem karena bekerja adalah fakta kehidupan kontinu manusia. Teristimewa lagi, Tuhan pun bekerja, misalnya dalam masa penciptaan, dan terus bekerja bagi kebaikan manusia. Akan tetapi, problem besar terjadi ketika bekerja dilebih-lebihkan secara radikal yang berimplikasi pada pembentukan konfigurasi perbudakan modern, sehingga menurunkan kesehatan tubuh. Persoalan semacam itu mengguncangkan stabilitas kemanusiaan. Berkenaan dengan hal itu, perempuan memiliki kewenangan untuk tidak “memperbudak” diri dan tak membiarkan diri diperbudak semena-mena oleh oknum lain. Perspektif teologis kesehatan mengajukan jawaban konstruktif bahwa perempuan lebih baik menjaga tubuhnya dengan menghindari gangguan. Perempuan berhak untuk menetapkan istirahat bagi tubuhnya.

⁷³ Platovnjak, “Rest in God – The Spirituality of Rest,” 260.

⁷⁴ Asnath Niwa Natar, “Gereja yang Berpihak pada Perempuan (Sebuah Eklesiologi Gereja Perspektif Feminis),” *Musāwa: Jurnal Studi Gender dan Islam* 17, no. 1 (2018): 51-58.

⁷⁵ Sohail Jannesari et al., “The Modern Slavery Core Outcome Set : A Survivor-Driven Consensus on Priority Outcomes for Recovery, Wellbeing, and Reintegration,” *Trauma, Violence, & Abuse* 25, no. 3 (2023): 2384-2387.

⁷⁶ Katarina Plank, Helene Egnell, and Linnea Lundgren, “Caring for Health, Bodies, and Development: Teaching New Spiritual Practices in the Church of Sweden,” *Approaching Religion* 14, no. 2 (2024): 127-129.

⁷⁷ Yohanes Krismantyo Susanta, “The Church as A Field Hospital: Toward A Theology of Mental Health,” *Practical Theology* (2025): 1-7.

⁷⁸ VanderWeele, *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*, 41-42.

Istirahat adalah cara terbaik insan dalam menghargai tubuh. Dengan istirahat, manusia menginvestasikan kehidupan yang sehat dan sejahtera notabene memasukkan waktu untuk memperkuat relasi dengan Tuhan. Ketepatan kesadaran moral ditujukan untuk mengambil keputusan yang menghargai tubuh sebagai pemberian Tuhan. Guna memperkuat hal-hal itu, aktivis, praktisi, dan lembaga kesehatan ikut campur dalam mendorong edukasi dan sosialisasi mengenai praktik hidup sehat, serta memotivasi keterlibatan gereja untuk memelihara kesehatan pribadi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak terlalu mendalam untuk mengungkapkan budaya *overwork* dalam konteks Indonesia, mengingat penelitian kualitatif, secara khusus, tentang kasus dari cerita dan pengalaman langsung perempuan yang merasakan masalah itu belum banyak direalisasikan. Di sisi lain, penelitian ini juga tidak banyak menyinggung signifikansi kesehatan berdasarkan kajian biblikal. Jadi, peneliti memberikan rekomendasi penelitian lebih lanjut untuk penemuan yang lebih komprehensif, termasuk mengenai kebaruan metodologi dan pentingnya kesehatan dari sumber berteologi, yaitu Alkitab, yang berimplikasi pada pengembangan kebijakan.

Referensi

- American Psychological Association. *APA Dictionary of Psychology*. Diedit oleh Gary R. VandenBos. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
- Arun, Shoba, and Wendy Olsen. "Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: An Intersectional Approach: Modern Slavery and Exploitative Work Regimes: Policy Implications of Multiple and Differential Intersections," *Development in Practice* 33, no. 2 (2023): 133–144.
- Blagbrough, Jonathan. "Child Domestic Labour: A Modern Form of Slavery," *Children & Society* 22, no. 3 (2008): 179–190.
- Borrelli, Sara, Renuka Ramasamy, Ruth Wong, and Helen Spiby. "Care and Support During Maternity for Mothers Affected by Modern Slavery: A Scoping Review," *International Journal of Nursing Studies Advances* 5 (2023).
- Bourne, Kristina A., dan Pamela J. Forman. "Living in a Culture of Overwork: An Ethnographic Study of Flexibility," *Journal of Management Inquiry* 23, no. 1 (2014): 68–79.
- Bunting, Madeleine. *Willing Slaves: How the Overwork Culture is Ruling Our Lives*. London: HarperCollins, 2005.
- Cameron, Nadine, and Fiona McDermott. *Social Work and the Body*. New York: Palgrave Macmillan, 2007.
- Chandra, Felix. "Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Burnout," *Jurnal Maneksi (Management Ekonomi dan Akuntansi)* 13, no. 1 (2024): 137–145.
- Clay, Megan. "The Body Speaks: Art as Language," *Feminist Theology* 32, no. 2 (2024): 163–182.
- Cook, Christopher C. H. "Mental Health in the Kingdom of God," *Theology* 123, no. 3 (2020): 163–171.
- Cregan, Kate. *Key Concepts in Body and Society*. London: SAGE Publications, 2012.
- DeGroot, Jocelyn M. "'The Weight of Our Household Rests on My Shoulders': Inequity in Family Work," *Journal of Family Issues* 41, no. 8 (2020): 1258–1281.
- Ford, Michele, and Lyn Parker. "Thinking about Indonesian Women and Work," In

- Women and Work in Indonesia*, edited by Michele Ford and Lyn Parker. London and New York: Routledge, 2008.
- Han, Byung-Chul. *The Burnout Society*. Stanford: Stanford University Press, 2015.
- Jannesari, Sohail, Bee Damara, Rachel Witkin, Cornelius Katona, Queenie Sit, Minh Dang, Jeanet Joseph, et al. "The Modern Slavery Core Outcome Set: A Survivor-Driven Consensus on Priority Outcomes for Recovery, Wellbeing, and Reintegration," *Trauma, Violence, & Abuse* 25, no. 3 (2023): 2377–2389.
- Kara, Siddharth. *Modern Slavery: A Global Perspective*. New York: Columbia University Press, 2017.
- Kubo, Tomohide, Xinxin Liu, and Tomoaki Matsuo. "Death due to overwork: Problems and solutions." In *Fostering Recovery and Well-being in a Healthy Lifestyle: Psychological, Somatic, and Organizational Prevention Approaches*, edited by Michael Kellmann and Jürgen Beckmann, 199–217. Abingdon: Routledge, 2024.
- Kuroda, Sachiko, and Isamu Yamamoto. "Why Do People Overwork at the Risk of Impairing Mental Health?," *Journal of Happiness Studies* 20 (2019): 1519–1538.
- Lauterboom, Mariska. "Keadilan Humanis bagi Pembebasan Perempuan Indonesia: Suatu Pendekatan Feminis," *Pax Humana: Jurnal Humaniora Yayasan Bina Darma* 3, no. 1 (2016): 5–24.
- Lazauskaitė-Zabielskė, Jurgita, Ieva Urbanavičiūtė, and Arūnas Žiedelis. "Pressed to Overwork To Exhaustion? The Role of Psychological Detachment and Exhaustion in the Context of Teleworking," *Economic and Industrial Democracy* 44, no. 3 (2023): 875–892.
- Lim, Mei Ching, Mohammad Saffree Jeffree, Saihpudin Sahipudin Saupin, Nelbon Giloi, dan Khamisah Awang Lukman. "Workplace Violence in Healthcare Settings: The Risk Factors, Implications and Collaborative Preventive Measures," *Annals of Medicine and Surgery* 78 (2022).
- Lineuwih, Intan Inggis, Tuty Sariwulan, dan Nadya Fadillah Fidhayallah. "Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Work Family Conflict terhadap Burnout Karyawan," *SINOMIKA Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Ekonomi dan Akuntansi* 1, no. 5 (2023): 1235–1248.
- Mathis, Bryan J. "The Intricate Web of Fatigue in Women," *Women* 1, no. 4 (2021): 267–279.
- McCabe, Helen, dan Lauren Eglen. "I Bought You. You are My Wife: Modern Slavery and Forced Marriage," *Journal of Human Trafficking* 11, no. 2 (2022): 111–134.
- Mende, Janne. "The Concept of Modern Slavery: Definition, Critique, and the Human Rights Frame," *Human Rights Review* 20 (2019): 229–248.
- Miers, Suzanne. "Contemporary Forms of Slavery," *Canadian Journal of African Studies / Revue Canadienne Des Études Africaines* 34, no. 3 (2000): 714–147.
- Mohammeda, Warhel Asim, Athanasios (Sakis) Pappous, Karthikeyan Muthumayandi, and Dinkar Sharma. "The Effect of Mindfulness Meditation on Therapists' Body-awareness and Burnout in Different Forms of Practice," *European Journal of Physiotherapy* (2018): 1–12.
- Muhajirin, Fahmi Abu Rizal, Lalu Sulaiman, dan Sabar Setiwan. "Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Perawat," *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi* 12, no. 2 (2024): 1853–1860.
- Mukendi, Alain Mwamba. "The Hidden Struggle of Overworked Urology Residents 'the Hour': The Overlooked Burnout, A Narrative Review," *UroPrecision* 2, no. 1 (2024): 16–23.
- Natar, Asnath Niwa. "Gereja yang Berpihak Pada Perempuan (Sebuah Eklesiologi Gereja

- Perspektif Feminis)," *Musāwa: Jurnal Studi Gender dan Islam* 17, no. 1 (2018): 51–61.
- Nolan, Justine, dan Martijn Boersma. *Addressing Modern Slavery*. Sydney: UNSW Press, 2019.
- Nole, Otniel Aurelius. "The relevance of Psalm 23 for people after natural disasters in Central Sulawesi," *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 5, no. 2 (2024): 113–126.
- Nole, Otniel Aurelius, dan Mariska Lauterboom. "Self-Love and Self-Acceptance in the Student Body: A Feminist Pedagogical Study in Christian Education," *Tumou Tou* 12, no. 1 (2025): 1–8.
- Nole, Otniel Aurelius, Yulius Yusak Ranimpi, dan Tony Tampake. "Relevansi Ajaran Teodisi dan Kesejahteraan Spiritual pada Penyintas Trauma Bencana Alam di Palu," *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 6, no. 1 (2024): 73–87.
- O'Neill, Daniel W. "Theological Foundations for An Effective Christian Response to the Global Disease Burden in Resource-constrained Regions," *Christian Journal for Global Health* 3, no. 1 (2016): 3–10.
- Panggabean, Justice Zeni Zari. "Teologi Kerja: Kerja sebagai Realitas Panggilan yang Berpusat pada Allah," *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)* 9, no. 3 (2023): 584–596.
- Paz-Fuchs, Amir. "Badges of Modern Slavery," *Modern Law Review* 79, no. 5 (2016): 757–785.
- Peng, Xinyan. "The 6pm Struggle: The Changing Meaning of Work, A Culture of Overtime Work, and Corporate Governmentality in Urban China," *Asian Anthropology* 19, no. 1 (2020): 39–52.
- Phung, Kam, dan Andrew Crane. "The Business of Modern Slavery: Management and Organizational Perspectives," In *The SAGE Handbook of Human Trafficking and Modern Day Slavery*, edited by Jennifer Bryson Clark and Sasha Poucki. London: SAGE Publications, 2019.
- Plank, Katarina, Helene Egnell, dan Linnea Lundgren. "Caring for Health, Bodies, and Development: Teaching New Spiritual Practices in the Church of Sweden," *Approaching Religion* 14, no. 2 (2024): 113–131.
- Platovnjak, Ivan. "Rest in God—The Spirituality of Rest," *Unity and Dialogue* 77, no. 1 (2022): 259–277.
- Restoy, Enrique. "The Global Response to Modern Slavery and Global Health," In *Health and Slavery: A Healthcare Provider's Guide to Modern Day Slavery and Human Trafficking*, edited by Alison Fiander and Jane Lasonder. Cham: Springer, 2024.
- Richardson, Niall, and Adam Locks. *Body Studies: The Basics*. Abingdon: Routledge, 2014.
- Rubino, Cristina, Sabrina D. Volpone, and Derek R. Avery. "Burnout on Mars and Venus: exploring gender differences in emotional exhaustion," *Gender in Management* 28, no. 2 (2013): 74–93.
- Sastia, I Gusti Ayu Putu Tias, dan I Made Rustika. "Peran Hardiness dan Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Penyidik Direktorat Reserse Polda Bali," *Jurnal Psikologi Udayana* 8, no. 1 (2021): 12–23.
- Shilling, Chris. *The Body in Culture, Technology and Society*. London: SAGE Publications, 2005.
- Shin, Hwajin, and Soohan Kim. "Motherhood and Mentoring Networks: The Unequal Impact of Overwork on Women's Workplace Mentoring Networks," *Sociological Perspectives* 66, no. 3 (2023): 434–454.
- Sijabat, Raully, dan Renny Hermawati. "Studi Beban Kerja dan Stress Kerja Berdampak Burnout pada Pekerja Pelaut Berkebangsaan Indonesia," *Jurnal Sains dan Teknologi*

- Maritim (JSTM)* 22, no. 1 (2021): 75–92.
- Simmons, Glenn, dan Christina Stringer. "New Zealand's Fisheries Management System: Forced Labour An Ignored or Overlooked Dimension?," *Marine Policy* 50 (2014): 74–80.
- Sirait, Endy Amos Todo Hasudungan, Yan Kristian Halomoan, Christmas Eben E. Manurung, dan Kornelius Rulli Jonathans. "Pola Hidup Sehat Berdasarkan 1 Korintus 6:19-20 untuk Pencegahan Human Metapneumovirus," *Sabda: Jurnal Teologi Kristen* 6, no. 1 (2025): 130–146.
- Snyder, Hannah. "Literature review as a research methodology: An overview and guidelines," *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339.
- Song, Yanjiao, and Ruojing Wang. "Child Gender and Married Women's Overwork: Evidence from Rural–Urban Migrants in China," *Healthcare* 10, no. 6 (2022): 1–15.
- Stevanus, Kalis. "Menyoal Konsep Kesembuhan Tubuh: Suatu Kajian Teologis," *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 2 (2021): 159–170.
- Susanta, Yohanes Krismantyo. "The Church as A Field Hospital: Toward A Theology of Mental Health," *Practical Theology* (2025): 1–13.
- Susilo, Erlyn Yuniashri, and Radityo Putro Handrito. "Women's Tendency in Work Involvement: A study of Female Labour Force in Indonesia," *Economics and Sociology* 17, no. 1 (2024): 151–165.
- Telford, Luke, and Daniel Briggs. "Targets and Overwork: Neoliberalism and the Maximisation of Profitability from the Workplace," *Capital & Class* 46, no. 1 (2022): 59–76.
- Timbers, Veronica L., and Jennifer C. Hollenberger. "Christian Mindfulness and Mental Health: Coping through Sacred Traditions and Embodied Awareness," *Religions* 13, no. 1 (2022): 62.
- Trodd, Zoe, Catherine Waite, James Goulding, and Doreen S. Boyd. "Beyond the Walls: Patterns of Child Labour, Forced Labour, and Exploitation in a New Domestic Workers Dataset," *Societies* 14, no. 5 (2024).
- VanderWeele, Tyler J. *A Theology of Health: Wholeness and Human Flourishing*. Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press, 2024.
- Villegas, Christina G. *Modern Slavery: A Reference Handbook*. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2020.
- Walker, Annette Rosemarie. "God is My Doctor: Mindfulness Meditation/Prayer as A Spiritual Well-being Coping Strategy for Jamaican School Principals to Manage Their Work-related Stress and Anxiety," *Journal of Educational Administration* 58, no. 4 (2020): 467–480.
- Wang, Jenny Jing. "How Managers Use Culture and Controls to Impose a '996' Work Regime in China that Constitutes Modern Slavery," *Accounting & Finance* 60, no. 4 (2020): 4331–4359.
- Whitaker, Maja I. "Shaping Our Bodies to Our Shape Our Selves: A Theological Remedy to the Discontented Pursuit of the Body I Want to Be," *Dialog* 63, no. 4 (2024): 182–190.
- Wibowo, Nina Aulya, Mazida Rahmawati, Irina Kartika Utami, dan Denny Oktavina Radianto. "Analisis Pengaruh Jumlah Tugas terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa PPNS," *Student Scientific Creativity Journal* 1, no. 3 (2023): 1–9.
- Widarahesty, Yusy. "Otsukaresamadeshita!: A Critical Analysis of Japan's Toxic Work Culture," *WILAYAH: The International Journal of East Asian Studies* 9, no. 1 (2020): 32–47.
- Woon, Richard Peck. "A Healthy Rhythm of Rest: Why A Sound Theology and Spiritual

Praxis of Rest Matters to Life and Ministry,” *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 1, no. 1 (2020): 29–42.

Zaluchu, Fotarisman. “Redeeming Gender Imbalances: How Biblical Interpretations Effect Women’s Health in Indonesia,” *Christian Journal for Global Health* 9, no. 2 (2022): 11–22.