

**ANALISIS FENOMENA WORKAHOLISM DALAM PERSPEKTIF
AL-QUR'AN: KAJIAN TEMATIK BERDASARKAN TAFSIR AL-
MISHBAH**

Inas Syafiqah, Hana Natasya

Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta

Inassyafiqah.1@gmail.com, hana@iiq.ac.id

ABSTRACT

Phenomenon that describes workers who work beyond the demands and normal working hours or workaholism leads to various health problems, both physically and mentally. This article aims to examine the phenomenon of workaholism and its solutions from the perspective of the Qur'an, using the interpretation of *Tafsir al-Mishbah*. This research is based on library studies and analysis from various other sources. The findings of this research indicate that in the Qur'an, Allah SWT commands His servants to seek sustenance through work, but also provides a limitation not to overdo it. As a solution, the Qur'an explains the importance of living in balance, which in this context can be understood as balancing work with rest to avoid the negative impacts of workaholism. This also proves that the Qur'an serves as a guide for human life, providing solutions to human problems throughout all times, supported by interpretations (*tafsir*) that continue to evolve across generations.

Keywords: *workaholic, tafsir, balance*

ABSTRAK

Fenomena yang menggambarkan pekerjaan melebihi tuntutan dan jam kerja normal, atau yang disebut *workaholic* menyebabkan banyaknya gangguan kesehatan baik dalam raga maupun mentalnya. Artikel ini bertujuan menelaah fenomena *workaholic* dan solusinya dalam sudut pandang Al-Qur'an dengan penafsiran Tafsir al-Mishbah, penelitian ini merupakan hasil kepustakaan dan analisis dengan berbagai sumber lainnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam Al-Qur'an Allah SWT memerintahkan kepada hamba-Nya untuk mencari penghidupan yakni dengan cara bekerja, akan tetapi adapula pembatasan untuk tidak berlebih-lebihan dalam melakukannya. Sebagai solusi, Al-Qur'an menjelaskan untuk hidup dalam keseimbangan dalam konteks ini dapat dimaknai untuk menyeimbangkan antara bekerja dengan istirahat agar terhindar dari dampak negatif *workaholic*. Hal ini juga membuktikan bahwa Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia yang dapat dijadikan sebagai solusi permasalahan manusia di semua zaman, dibantu dengan adanya tafsir-tafsir yang terus berkembang setiap zamannya.

Kata Kunci: *workaholic, tafsir, keseimbangan*

A. PENDAHULUAN

Dunia terus berkembang, digitalisasi mulai meluas. dalam proses tersebut terciptalah budaya baru dalam lingkup masyarakat, salah satunya adalah *workaholic*. *Workaholic* atau yang sering kita ketahui sebagai gila kerja merupakan sebuah budaya untuk bekerja secara terus menerus melebihi tuntutan dan jam kerja pada normalnya. Dari adanya fenomena ini menimbulkan dampak positif dan negatif. Dengan adanya orang yang *workaholic*, dunia mendapatkan perkembangannya dengan cepat, keuntungan yang diperoleh dari gila bekerja tentunya lebih baik daripada bekerja dengan jam normal.

Elon Musk menyatakan bahwa bekerja dengan jam normal tidak akan memberikan perubahan terhadap dunia, dan bekerja dengan waktu yang lebih banyak akan banyak pula pencapaian yang akan dicapai. Akan tetapi ada pula dampak negatif dari fenomena ini, yakni banyaknya para pekerja yang terganggu Kesehatan, baik secara jasmani maupun mentalnya salah satu contohnya adalah di negara Jepang yang kita ketahui sebagai negara dengan kemajuan teknologinya. Akan tetapi dibalik itu ada banyak dari para pekerja mengalami kematian dikarenakan kelelahan bekerja, di Jepang kasus ini dinamakan sebagai Karoshi. Dan tidak hanya kematian secara mendadak saja, akan tetapi banyak juga yang melakukan aksi bunuh diri dikarenakan tidak tahan dengan tekanan dan tuntutan dari pekerjaan yang diberikan kepadanya.

Dari banyaknya pendapat yang menjelaskan mengenai fenomena ini,

beberapa pendapat cenderung merujuk pada dampak negatif. Bahkan organisasi kesehatan Internasional WHO menyatakan bahwa *workaholic* memiliki banyak dampak mengganggu kesehatan, karena berpotensi menyebabkan serangan jantung dan stroke. Di Indonesia diatur UU jam kerja, dalam UU no.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan dijelaskan dan diatur mengenai waktu bekerja bahwasannya pada pasal 77 UU no.13 tahun 2003 menyatakan bahwa waktu maksimal dalam bekerja adalah 7 jam perhari dan 40 jam perminggu untuk 6 hari bekerja dalam seminggu. Atau 8 jam perhari dan 40 jam perminggu untuk 5 hari dalam seminggu. Bahkan dalam undang-undang juga diatur adanya istirahat dalam bekerja yakni pada pasal 79 bahwa para pekerja berhak untuk bekerja 30 menit setelah bekerja 4 jam secara terus-menerus, dan para pekerja mendapatkan istirahat 1 atau 2 hari dalam seminggu.

Hal ini dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari gila bekerja. Pada artikel ini penulis juga akan meneliti mengenai karakteristik dan faktor *workaholic*. Dari pemaparan tersebut dalam penelitian ini penulis berusaha menelaah dan memaparkan solusi dari fenomena *workaholic* dalam perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan penafsiran Quraish Shihab dalam kitab tafsir Al-Mishbah.

B. LANDASAN TEORI

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teori dari Dr. Abdul Hayy Al-Farmawi yakni metode *maudhu'i*, teori ini

sangat membantu dalam menunjang penafsiran berbasis topik yang telah ditetapkan. Teori ini memiliki beberapa langkah yakni:

1. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik)
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut
3. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang asbab an-nuzul nya
4. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
6. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok bahasan
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang umum dan yang khusus, yang mutlak dan muqayyad, atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga semuanya bermuara pada satu muara tanpa perbedaan atau pemaksaan.

Selain teori ini, penulis juga menggunakan teori kognitif oleh Aaron Beck. Beliau menyatakan bahwa adanya gangguan mental dan depresi berhubungan dengan pola berfikir tiap individu. Teori ini dibutuhkan penulis dalam menunjang tulisan ini dalam aspek psikologi.

C. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif dan metode kepustakaan (*library research*), sumber dari penelitian ini menggunakan data primer yang dirujuk pada kitab tafsir al-Mishbah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan dokumentasi dan untuk teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif.

D. HASIL PEMBAHASAN

1. Pengertian, Karakteristik dan Indikasi *Workaholic*

Wayne Oates adalah seorang psikolog asal Amerika dan merupakan orang pertama yang mengenalkan istilah *workaholic* pada tahun 1971. Beliau mendefinisikan *workaholic* dalam bukunya bahwa fenomena tersebut adalah posisi dimana para pelaku bekerja secara terus menerus dan impulsif sehingga mengurangi waktu istirahatnya.

Dalam bahasa Arab, kata *workaholic* dapat dimaknai sebagai *isrāf* yang memiliki arti berlebih-lebihan atau melampaui batas (Yunus, 2010.hal.168). Sedangkan menurut Quraish Shihab kata *isrāf* memiliki arti melampaui batas kewajaran sesuai dengan kondisinya. (Shihab, 2017, hal. 151)

Dalam hal ini dapat disimpulkan mengenai pengertian *workaholic* bahwa fenomena ini sering pula dianggap sebagai suatu perilaku bekerja berlebihan dan juga sebagai cara bertahan hidup untuk

mendapatkan pencapaian yang maksimal, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Baik dalam harta, pekerjaan maupun dalam karya-karya.

Workaholic memiliki beberapa karakteristik dan juga indikator di dalamnya, diantaranya adalah:

- a. Selalu memikirkan kerja dan tidak punya waktu santai, para *workaholic* biasanya lebih mengedepankan pekerjaannya, sehingga walaupun diluar jam kerjanya, ia akan selalu terbayang dengan pekerjaannya. Hal ini yang biasanya akan menimbulkan dampak negatif dari *workaholic* karena akan menimbulkan stress dan *burn out* karena seperti tidak ada ruang untuk beristirahat.
- b. Merasa bersalah ketika istirahat, menyambung dengan karakteristik di atas, dimana ketika para *workaholic* memiliki waktu untuk beristirahat ia akan merasa bersalah, sehingga itu akan menyebabkannya bekerja tanpa henti, biasanya hal ini juga dipicu dengan beberapa hal.
- c. Memiliki target yang tidak realistis, demi untuk mencapai target yang dianggap tidak realistis tentunya akan memicu seseorang untuk terus menerus bekerja untuk memenuhi target tersebut.
- d. Sering mengalami *burnout* atau kelelahan bekerja, para *workaholic* tentunya terlalu memaksakan untuk terus bekerja. Baik karena adanya

tuntutan atau memang sifat dasarnya yang suka bekerja, hal tersebut tidak sedikit menimbulkan kelelahan bekerja. Banyak kasus dari *workaholic* yang memiliki dampak negatif selain berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik, perilaku *workaholic* ini juga mengganggu kondisi Kesehatan mental mereka. Para *workaholic* akan mengalami stress, *work life imbalance*, dan juga rusaknya mental mereka.

- e. Para *workaholic* tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja. Biasanya para *workaholic* ingin hasil dari pekerjaannya sesuai dengan apa yang telah ditargetkan atau juga mengharapkan hasil yang memuaskan. sehingga mereka tidak gampang merasa puas akan apa yang telah dicapainya, sehingga ia akan terus dan terus ingin mencapai sesuatu yang lebih.

Selain itu *workaholic* memiliki beberapa indikasi seperti yang disebutkan oleh Spence dan Robbins. bahwa *workaholic* dibagi menjadi 3 yakni:

- a. Keterlibatan kerja (*work engagement*) merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan seorang individu menggunakan waktunya secara efektif dan produktif dalam bekerja. Adanya keterlibatan bekerja ini mencerminkan motivasi intrinsik

dan tekanan kerja yang dialami oleh individu. Adanya keterlibatan yang mendorong individu untuk *workaholic* bisa diindikasikan karena pengalihan terhadap suatu masalah atau beberapa motif lain dari individu untuk menjadi *workaholic*.

- b. Kepuasan dalam bekerja. Indikasi lain orang menjadi *workaholic* adalah pada tingkat kepuasan dalam bekerja, seseorang yang mencintai dan menikmati pekerjaannya akan terindikasi untuk *workaholic*, semakin cinta pada apa yang dilakukan, akan semakin giat dan semangat pula dalam mengerjakannya.
- c. Dorongan untuk bekerja (*work incentive*). Adanya dorongan untuk bekerja merupakan indikasi seseorang menjadi *workaholic*. pada beberapa kasus umum, seseorang menjadi *workaholic* adalah karena adanya dorongan untuk menghidupi atau untuk menjalani hidup, untuk memberi nafkah dan sebagainya.

Dalam Al-Qur'an Allah menjelaskan kepada hamba-Nya untuk bekerja keras, akan tetapi banyak dari manusia salah memahami antara bekerja keras dan *workaholic*. Seorang peneliti bernama Ahmad dan Asi menyimpulkan bahwa adanya keterkaitan kerja keras dan *workaholic* yakni sebagai berikut:

- a. Orang yang bekerja keras beranggapan bahwa bekerja merupakan sebuah kebutuhan dasar seseorang untuk bertahan hidup, akan tetapi para *workaholic* beranggapan bahwa bekerja adalah bentuk pengalihan diri.
- b. Seorang pekerja keras memiliki pemahaman batasan waktu dalam membagi waktu untuk kehidupannya, sedangkan para *workaholic* cenderung tidak terdapat batasan waktu.
- c. Para pekerja keras cenderung memiliki pengendalian keinginan dalam melakukan pekerjaannya, sedangkan para *workaholic* tidak dapat mengendalikan atas pekerjaannya, sehingga secara tidak sadar akan mengingat pekerjaannya setiap waktu dan setiap saat.

Dari pernyataan tersebut disimpulkan bahwa dengan adanya perintah bekerja bukan berarti membuat mereka lalai akan dirinya sendiri maupun agamanya.

2. Tafsir Al-Mishbah

Tafsir Al-mishbah adalah salah satu karya Quraish Shihab, kitab ini ditulis dengan bahasa yang mudah dan kontekstual agar mudah untuk dikaji. Kitab ini juga sering dijadikan rujukan dalam penelitian pada masa kini. Terjadinya kesalahpahaman penafsiran dapat berakibat buruk dalam masyarakat, maka dari itu Quraish Shihab menulis kitab ini

untuk menghilangkan kesalahpahaman terhadap kandungan atau pesan dari ayat Al-Qur'an.

Kitab Tafsir al-Mishbah yang ditulis oleh Quraish Shihab ini menafsirkan keseluruhan dari ayat Al-Qur'an yakni 30 juz yang terhimpun dalam 15 jilid. Setiap jilidnya berisi 1-3 juz yang tiap jilidnya memiliki ketebalan yang beragam. Buku ini dicetak pertama kali pada tahun 2000 oleh penerbit Lentera Hati. Dalam tiap-tiap jilidnya beliau selalu mengawali dengan sekapur sirih, hal ini ditujukan untuk memotivasi para pembaca untuk mengkaji Al-Qur'an, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang kemukjizatan Al-Qur'an sebagai anugrah bagi kaum muslim dan sebagai pedoman dalam menjalani hidup, selanjutnya adalah pengantar, kemudian penafsiran dari juz yang telah dibagi. (Nur, 2018, hal.16)

Kata al-Misbah secara bahasa berarti "pelita, lampu dan lentera". Pengambilan nama tersebut bahwa makna dari kehidupan dan semua persoalan di dunia itu diterangi dengan cahaya Al-Qur'an. hal tersebut sesuai dengan tujuan M. Quraish Shihab yang ingin membumikan Al-Qur'an dan kandungannya kepada para pembacanya (Lufaei, 2019, hal.31).

Ditinjau dari bentuk penafsirannya, penulisan pada kitab tafsir ini cenderung menggunakan *bi al-ra'yi*, meskipun juga masih terdapat unsur tafsir *bi al-ma'tsur* (Has, 2016, hal.78). Hal ini dapat dilihat

dari bentuk penjabaran pada kitab tafsirnya serta penjelasan pada setiap ayatnya. Metode yang digunakan oleh Quraish Shihab dalam kitab tafsir ini adalah metode tahlili. Dan untuk corak yang digunakan adalah *al-adabi al-ijtima'i* dan corak *lughawi*

3. Fenomena *Workaholic* dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Mishbah

Pada sub ini penulis akan menjelaskan fenomena *workaholic* menurut sudut pandang Islam. Perintah untuk bekerja telah dijelaskan dalam Al-Qur'an. dalam konteks bekerja untuk mencari nafkah penulis menggunakan term '*amala* dalam Q.S. Al-Taubah [9]: 105

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عَلِيمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan."

Quraish Shihab menjelaskan keterkaitan ayat di atas dengan ayat sebelumnya. Menurut Quraish Shihab,

ayat sebelumnya mengungkap tentang anjuran untuk bertaubat dan melakukan aktivitas nyata, seperti sedekah dan membayar zakat, maka pada ayat ini diperintahkan untuk melakukan aktivitas lain, baik berupa perbuatan yang nyata atau yang tersembunyi. (Shihab, 2017, hl.237)

Pendapat lain dari penafsiran Ahmad Mustafa al-Maragi mengatakan bahwa pada ayat ini merupakan sebuah perintah Allah SWT pada Nabi Muhammad SAW agar disampaikan pada umatnya supaya mereka bekerja untuk duniawinya dan akhiratnya, untuk dirinya sendiri, keluarga dan masyarakatnya, karena bekerja merupakan kunci dari kebahagiaan (Lajnah, 2010, hal.18)

Ayat lain yang menjelaskan mengenai perintah Allah untuk bekerja ada pada Q.S. Al-Mulk [67]:15

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي

مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ۚ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu dalam keadaan mudah dimanfaatkan. Maka, jelajahilah segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Hanya kepada-Nya kamu (kembali setelah) dibangkitkan.

Quraish Shihab menafsirkan ayat di atas sebagai sebuah ajakan atau dorongan kepada seluruh umat manusia untuk memanfaatkan segala sesuatu yang sudah

disediakan oleh Allah SWT di bumi dengan sebaik mungkin dan menggunakannya untuk kenyamanan hidup tiap manusia tanpa melupakan generasi setelahnya. Quraish Shihab juga mencantumkan komentar Imam Nawawi yang menyatakan bahwa: “umat manusia hendaknya mampu untuk memenuhi dan memproduksi semua kebutuhannya, walaupun itu jarum sekalipun, agar para manusia itu tidak bergantung pada orang lain (Shihab, 2017, hal.214)

Ayat ini menjelaskan juga bahwa nikmat dan karunia Allah SWT yang tak terhingga itu pada para manusia itu telah dilimpakan padanya. Allah SWT menyatakan bahwa Dia telah menciptakan bumi dan memudahkan bagi para manusia, sehingga para manusia dapat mengambilnya dan memanfaatkan untuk kepentingan hidupnya. Allah SWT memerintahkan pada para manusia untuk mencari karunia dan nikmat yang telah Dia siapkan bagi para hamba-Nya. dengan kata lain Allah SWT memerintahkan hambanya untuk untuk mencari nafkah, mencari penghidupan dengan apa yang telah Allah SWT siapkan bagi hamba-Nya. (lajnah, 2010, hal.37)

Dalam ayat ini kurang lebih ada empat pesan yang terkandung di dalamnya, yakni: *pertama* Allah SWT telah menyiapkan bumi dan memudahkannya sebagai sebuah sarana bagi hamba-Nya untuk mencari rezeki. *Kedua* Allah SWT memerintahkan

kepada seluruh manusia untuk mengelola bumi ini sebagai ladang mencari rezeki, *ketiga* setelah berhasil mendapatkan rezeki maka nikmatilah rezeki tersebut sebagai bentuk syukur kepada-Nya, *keempat* peringatan bahwa kehidupan ini tidak semata-mata untuk kepentingan duniawi saja, akan tetapi perlu diingat bahwa ada hari akhirat sebagai tempat manusia akan dibangkitkan. (Lajnah,2010,38)

Berdasarkan komentar mufassir tersebut dapat dipahami bahwasannya ayat ini merupakan sebuah pengajaran kepada manusia untuk mendorong agar umat islam bekerja dan berusaha dalam memenuhi kebutuhan hidup, dan mengais rezeki dengan cara yang halal dan juga tanpa bergantung pada orang lain, apalagi sampai meminta-minta.

Allah tidak pernah mengajarkan hamba-Nya untuk bermalas-malasan dan selalu mengajarkan tentang etos kerja. Akan tetapi berbeda halnya etos kerja dengan dengan fenomena *workaholic*. Seorang peneliti bernama Toto Asmara bahwa seorang muslim memiliki 14 karakter dalam etos kerja yakni: Memiliki jiwa kepemimpinan, selalu berhitung, Menghargai waktu, tidak merasa puas dengan berbuat baik, hidup hemat dan efisien, memiliki jiwa wiraswasta, memiliki jiwa bertanding dan bersaing, memiliki kemandirian, haus akan keilmuan, berwawasan universal, memperhatikan kesehatan dan gizi, ulet

dan pantang menyerah, berorientasi pada produktivitas, dan memperkaya jaringan silaturahmi. (Kirom, 2018, hal.66-69)

Pada ayat lain Allah juga memberi pembatasan, hal ini dikarenakan untuk mempertahankan keseimbangan pada manusia. Pembatasan ini adalah dengan adanya sebuah larangan untuk berlebihan pada Q.S. Ali Imran [3]: 147

وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا
وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ

Tidak lain ucapan mereka kecuali doa, “Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebihan dalam urusan kami, tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.”

Penafsiran Quraish shihab mengenai ayat di atas pada kata “ampunilah dosa-dosa kami” yakni yang khususnya dapat menyebabkan datangnya kekalahan atau tidak tercapainya kesuksesan. Kemudian kata “dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami” termasuk di dalamnya adalah optimisme yang berlebihan. Hal tersebut yang akan menjadikan seseorang tidak mempersiapkan diri dalam menghadapi lawan. (shihab, 2017, hal.147)

Berdasarkan penafsiran di atas dijelaskan bahwasannya seseorang yang melakukan sesuatu secara berlebihan hanya akan menjadikan dirinya lemah. Sama halnya dengan bekerja atau segala perbuatan atau urusan apapun yang dilakukan manusia, jika dilakukan secara berlebihan hanya akan mengantarkannya pada kelemahan dan kegagalan.

Ayat lain yang melarang sesuatu yang berlebihan ada pada Q.S Al-A'raf [8]:31

﴿يَبْنَىٰٓ اٰدَمَ حٰدُوْا زَيِّنٰكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ
وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ ۝٣١﴾

Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (Q.S. Al-A'raf [8]: 31)

Ayat di atas berdasarkan penafsirannya merupakan sebuah ayat mengenai larangan berlebih-lebihan, hal tersebut berlaku pada seluruh kegiatan yang dilakukan oleh manusia, baik dalam hal keagamaan, pekerjaan duniawi, dan sebagainya. Pada penafsiran Quraish Shihab juga dinyatakan larangan berlebihan ini merupakan sebuah prinsip yang diletakkan agama dalam aspek kesehatan. Semua yang dinyatakan dalam penafsiran di atas sesuai pula dengan penelitian medis terkait para *workaholic*.

Bila dihubungkan dengan karakteristik orang yang etos kerja, para *workaholic* tidak sedikit yang mengabaikan masalah kesehatannya baik secara fisik maupun mental. Kapasitas dalam tiap-tiap orang berbeda-beda, sama halnya dengan bekerja, satu orang dan orang lain tidak dapat disamakan, satu orang belum mencapai batasnya dengan bekerja selama 12 jam akan tetapi bagi orang lainnya hanya dapat bekerja selama 8 jam sehari, apabila melewati batas dari kemampuannya itulah yang disebut dengan berlebih-lebihan. Selain daripada itu seseorang yang tetap produktif dengan jam kerja yang panjang berarti dapat membatasi dirinya dan menyeimbangkan antara kehidupan dengan pekerjaannya.

Dalam sebuah hadits disebutkan tentang sesuatu yang berlebih-lebihan. Matannya: “*makanlahlah sesukamu dan kenakan pakaian sesukamu, tetapi jangan sampai lengah oleh dua hal, terlalu berlebihan dan terlalu kurang.* (HR. Bukhari, Ibnu Majah, dan Imam Ahmad). Dalam hadits ini sudah jelas bahwa sesuatu yang tidak sesuai dengan takaran itu perlu diwaspadai. Dengan mengkonsumsi sesuatu yang berlebihan atau menampilkan kehidupan yang berlebihan hanya akan membawa pada suatu sifat yang buruk (Ghazali, 2005, hal.125)

Berdasarkan pada penafsiran di atas dapat disimpulkan bahwa segala bentuk yang berlebihan tidak akan berakibat baik

bagi pelakunya, bahkan ketika berlebihan dalam hal agama sekalipun, itu juga tidak akan membuahkan sebuah hal yang baik. Pernyataan tersebut tidak hanya disepakati oleh ahli agama saja, akan tetapi juga bagi ahli medis.

Kemudian berdasarkan pada pemaparan tafsir pada ayat-ayat yang berkaitan dengan berlebihan di atas, menjadi sebuah penegas bahwa adanya tuntutan berlebihan yang termasuk juga adalah kelebihan dalam bekerja itu bertentangan dengan nilai humanis dalam agama yang mengusung nilai keseimbangan dan kecukupan dalam melakukan segala hal. Apalagi bagi seseorang yang berlebihan dalam mengumpulkan harta, semua hal yang terjadi di dunia akan ada pertanggungjawaban di akhirat kelak. Maka dari itu sebagai manusia kita juga diharapkan untuk bijak dalam segala hal, baik bijak dalam mengatur waktu maupun bijak dalam mengalokasikan hartanya.

Dengan adanya perintah dan juga batasannya, maka Al-Qur'an juga memberikan solusi. Solusi yang digunakan pada fenomena ini menggunakan term *Sakana* yang berarti istirahat. Untuk menciptakan keseimbangan dalam hidup, manusia juga telah diperintahkan oleh Allah untuk beristirahat. Kata *Sakana* yang merujuk pada makna istirahat dan menunjukkan keseimbangan hidup ada pada Q.S. Gafir [40]: 61

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

Allahlah yang menjadikan malam untukmu agar kamu beristirahat padanya (dan menjadikan) siang terang-benderang (agar kamu bekerja). Sesungguhnya Allah benar-benar memiliki karunia (yang dilimpahkan) kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

Quraish Shihab menafsirkannya sebagai sebuah perintah yang diberikan Allah SWT pada hamba-Nya untuk beribadah dan berdoa pada-Nya sebagai Tuhan yang Maha Esa dan yang Maha Melimpahkan nikmat-Nya, dan tidak ada siapapun selain Dia. (Shihab, 2017, hal.653)

Mustafa al-Maragi juga menafsirkan ayat tersebut pada konteks penciptaan siang dan malam, beliau menyatakan bahwa telah menciptakan malam sebagai waktu yang tenang dan waktu beristirahat dari gerakan berbolak-balik dari mencari penghidupan dan memperoleh apa yang mencukupi bagi kehidupannya, dan Dia pula lah yang menciptakan siang bercahaya dengan matahari-Nya yang terang benderang, agar para hamba-Nya melakukan perjalanan atau mendatangi sebuah kota-kota serta melakukan macam-

macam industri maupun perdagangan. (maragi, 1992,hal.163)

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa setiap segala sesuatu yang diciptakan oleh Allah itu mengandung unsur keseimbangan. Sama halnya dengan penciptaan siang yang ditujukan agar hamba-Nya bekerja mencari penghidupan, Allah SWT juga menciptakan malam yang ditujukan agar hamba-Nya beristirahat setelah bekerja pada siang hari. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *workaholic* adalah perilaku yang tidak sesuai dengan apa yang Allah tetapkan. Selain mencari sebanyak-banyaknya, manusia juga harus memiliki pandangan positif terhadap dirinya sebagai solusi dan antisipasi dari gangguan mental yang terjadi karena faktor dari fenomena *workaholic*. Pada ayat penciptaan siang dan malam Allah SWT beberapa kali menyandingkan kata siang sebagai waktu bekerja, dengan kata malam sebagai waktu istirahat. Allah SWT tidak menyatakan dalam firman-Nya agar selalu bekerja saja sepanjang hari.

Inilah yang menjadi titik penyeimbang bagi fenomena *workaholic* dalam Al-Qur'an, walaupun dengan adanya perintah bekerja, Allah SWT tetap memerintahkan untuk beristirahat, adanya istirahat ini juga memberikan banyak manfaat, yakni agar manusia dapat bekerja dengan segar di keesokan harinya sehingga terciptalah *work life balance*. Tanpa adanya istirahat, yang terjadi adalah seperti

kasus *workaholic* yang tidak terkontrol di berbagai negara, yang menyebabkan beberapa orang depresi, stress, dan bahkan hingga bunuh diri. Karena tidak sesuai dengan kapasitas dirinya dan tidak dapat membatasinya sehingga yang terjadi adalah hal-hal yang buruk.

Di samping pada ayat pada perintah bekerja, Allah juga selalu mengingatkan bahwa apa yang diberikan dan disiapkan bagi manusia ini adalah karunia Allah SWT juga sebagai sebuah peringatan untuk selalu mengingat Allah SWT dan menyertakan-Nya dalam setiap kegiatan yang dilakukannya. Berbeda halnya dengan *workaholic* yang bahkan tidak dapat mengatur tubuh dan pikirannya untuk beristirahat dalam bekerja. Seorang muslim setidaknya memiliki lima waktu dalam sehari untuk beristirahat dari pekerjaan, yakni dengan sholat. Selain dapat menyegarkan pikiran, dengan sholat kita juga menerapkan tawakkal dan menjalankan perintah Allah SWT untuk selalu mengingat-Nya dan bersyukur atas semua karunia yang diberikan-Nya.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ

وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِن تَنِسْنَا أَوْ

أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۚ

عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ

لَنَا بِهِ ۖ وَأَعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ إِنَّكَ مَوْلَانَا
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebehum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S. Al-Baqarah [2]: 286)

Quraish shihab menjelaskan bahwa pada ayat ini membuktikan bahwa Allah SWT tidak bermaksud untuk membebankan atau memberatkan sesuatu pada umat-Nya. Dia juga tidak pilih kasih dan juga tidak membiarkan umatnya berada dalam kesia-siaan dan kehampaan. (Shihab, 2017, hal. 747) dalam firman-Nya, Allah SWT menyatakan bahwa Dia tidak akan memaksakan dan membebankan sesuatu kepada hamba-Nya. Maka dengan adanya ayat itu pula seharusnya manusia melakukan

hal yang serupa, yakni tidak memaksakan dan membebankan pada dirinya sendiri. Salah satu solusi dari fenomena ini adalah menerapkan *work life balance* dan solusi ini juga telah ada dalam Al-Qur'an yang memerintahkan hambanya untuk beristirahat setelah seharian bekerja. Terdapat sebuah hadits yang juga berkaitan dengan *work life balance* sebagai berikut:

عَنْ أَبِي بَكْرٍ الْكَلْبِيِّ , عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْعِزَّارِ
قَالَ : قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُمرَ : « اخْرُثْ لَدُنْيَاكَ
كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا , وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ
تَمُوتُ غَدًا »

“Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan engkau akan hidup selamanya. Dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan engkau akan mati besok pagi.”

Asy-Sya'rawi memaknai hadits di atas adalah bahwasannya manusia memang diperintahkan untuk bekerja akan tetapi secukupnya saja. Pemaknaan “bekerjalah untuk duniamu seakan-akan engkau akan hidup selamanya”, tidak bisa dimaknai secara tekstual. Maksud yang tepat dari penggalan tersebut adalah bila hari ini tidak dapat meraih sesuatu di dunia, maka hendaknya berpikir engkau akan hidup lama dan akan dapat meraihnya di keesokan harinya. Dan untuk urusan akhirat engkau akan segera meraihnya.

Berdasarkan pada ayat dan hadits di atas memberikan penegasan kepada manusia untuk melakukan *work life balance*. Keseimbangan dapat tercipta apabila manusia dapat melakukan pekerjaan dan istirahat sesuai dengan porsinya. Perintah untuk bekerja yang juga sering disandingkan dengan beristirahat adalah dengan tujuan terciptanya *work life balance*.

E. KESIMPULAN

Ayat-ayat yang terkait dengan tema *workaholic* ini terambil dari term '*amala* (bekerja), *isrāf* (berlebihan), dan *sakana* (istirahat). Penulis mendapat diantaranya Pada Q.S. Al-Taubah [9]:105 yang berisi mengenai sebuah perintah untuk bekerja. Dalam beberapa firman-Nya disebutkan mengenai sebuah perintah untuk mencari karunia yang telah disebarkan oleh Allah SWT di bumi. Allah SWT telah menyiapkan segala hal yang diperlukan oleh hamba-Nya di bumi, dan untuk mendapatkan karunia-Nya, manusia harus berusaha yakni dengan bekerja.

Kemudian pada Q.S. Ali Imrān [3]: 147 yang mengandung pesan bahwa segala bentuk urusan yang berlebihan akan menjadikan seseorang lemah dan hanya akan mengantarkannya pada suatu hal yang buruk, sama halnya dengan bekerja, sebaiknya memang tidak dilakukan secara berlebihan dan secukupnya saja. Batas cukup pada setiap orang tentu saja berbeda satu sama lain.

Maka dari itu tidak perlu memaksakan kemampuan diri sendiri dengan orang lain, karena belum tentu yang menurut orang lain adalah batas kemampuannya tapi bagi orang lain itu adalah hal di luar batas kemampuannya. Selanjutnya pada Q.S. Gafir [40]: 61 yang menyiratkan akan solusi dari fenomena *workaholic* yaitu istirahat. Allah SWT menciptakan adanya siang dan malam sebagai bentuk dari keseimbangan, baik keseimbangan pada manusia maupun keseimbangan terhadap dunia.

Allah SWT tidak menyebutkan untuk manusia menggunakan waktunya untuk bekerja sepanjang hari atau juga beristirahat sepanjang hari, semua yang diperintahkan dan diajarkan oleh Allah SWT sudah ada takarannya, begitu pula dengan bekerja dan beristirahat. Segala sesuatu yang diciptakan oleh Allah SWT pasti memiliki manfaat, sama hal nya dengan perintah bekerja ditujukan agar manusia dapat menghidupi dirinya dan keluarganya, akan tetapi Allah SWT juga memberikan perintah manusia untuk beristirahat dari segala kegiatan yang dilakukannya dengan begitulan keseimbangan hidup juga akan terwujud.

Bekerja memanglah sebuah perintah yang diberikan oleh Allah akan tetapi semua harus dilakukan sesuai dengan porsinya. Porsi setiap manusia memanglah berbeda-beda, maka dari itu beberapa orang mendapat pengaruh

negatif dari *workaholic* karena itu tidak sesuai dengan porsi tenaga dalam tubuhnya, maka dari itu Allah SWT memerintahkan pula manusia untuk beristirahat setelah bekerja sebelum akhirnya melanjutkan pekerjaan yang lainnya. Hal tersebut akan menjadikan manusia untuk lebih produktif lagi, dan terjadi pula *work life balance*.

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia selalu memberikan solusi terbaik dalam setiap permasalahan hidup, masalah terus berubah setiap zamannya, akan tetapi Al-Qur'an juga ada untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dibantu dengan tafsir yang sudah disesuaikan dengan kondisi masyarakat pada masa tersebut. hidup yang telah ditata oleh Allah sudah diberikan unsur keseimbangan di dalamnya, maka dari itu sebagai hamba, sebaiknya menjaga apa yang telah diatur oleh Allah, seperti halnya menjaga keseimbangan antara bekerja dan beristirahat. Hal ini dilakukan agar terhindar dari dampak negatif sesuatu yang berlebihan

F. SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, penulis menyadari adanya keterbatasan dan banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, akan tetapi penulis berharap bahwa penelitian ini dapat membantu dan memberikan kontribusi yang bermanfaat.

Bagi para akedmisi dan pembaca semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur yang dapat membantu dalam memperluas wawasan mengenai sebuah fenomena dan tanggapannya dalam Al-Qur'an. Bagi peneliti selanjutnya semoga penelitian ini dapat membantu sebagai sebuah data rujukan dan diharapkan dapat lebih memperluas pembahasan dalam penelitian mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, L. P. (2010). *Kerja dan Ketenagakerjaan: Tafsir Al-Qur'an tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
- Farmawi, A. H. (2002). *Al-Bidayah Fi At-Tafsir Al-Maudhu'i: Dirasah Manhajiyyah Maudhu'iyah*, Terj, Rohison Anwar, Metode Tafsir Maudhu'i Dan Cara Penerapannya. Bandung: CV Pustaka Setia
- Fitri, A. (2020) "Penanganan Gangguan Depresi Mayor Dengan Terapi Kognitif Perilaku", makalah Institut Agama Islam Negeri Jember.
- Ghazali, S.M. (2005). *Tafsir Tematik Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Gaya Media Pratama
- Has, M. H. (2016). "Kontribusi Tafsir Nusantara untuk Dunia (Analisis Metodologi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab). Jurnal *Al-Munzir*
- Iskandar, R. dan Novi R.. (2022). "Perspektif Hustle Culture Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktifitas Pekerja". *jurnal publikasi ekonomi dan akuntansi* .

- Lufaei. (2019). "Tafsir Al-Mishbah: Tekstualitas, Rasionalitas dan Lakolitas Tafsir Nusantara", *substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*
- Maragi, A. M. (1992) *Tafsir Al-Maragi*. Semarang: PT. Toha Putra Semarang
- Meksi, Diksi dkk. (2024) "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti", *Al-Kalam: Jurnal Komunikasi Bisnis dan Manajemen*.
- Nur, A. (2018) *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab*. Jakarta: Pustaka Al-kautsar
- Shihab, M. Q. (2017) *Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Tangerang: Lentera Hati, 2017
- Ulfa, Mutiah N. dan Muhammad F. N. (2022) "Hustle Culture: A New Face Of Slavery", *jurnal politik, keamanan dan hubungan internasional*.
- Yunus, M, (2010) *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah